तापमान
अधिकतम 35 .9 डिग्री
न्यूनतम 22 .5 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 11 सितंबर 2025

11 हर परिस्थिति से लड़कर आगे बढ़ने वाले ...

12 विद्यार्थियों में हिंदी के प्रति रुचि और कौशल ...

खबर संक्षेप

गढ़ी गुलामा में चोरों ने मकान में की चोरी

गन्नौर। गढ़ी गुलामा में चोरों ने मकान में सो रही महिला के कमरे की कुंडी लगा कर सोने चांदी के आभूषण व नकदी चोरी कर ले गए। पीड़ित महिला ने मामले की शिकायत थाना गन्नौर में दी। शिकायत में गांव गढ़ी गुलामा की रहने वाली पुष्पा ने बताया कि गत सोमवार को घर पर अकेली सो रही थी। मंगलवार की सुबह करीब एक बजे के बाद उसके घर में चोर घुस आए। चोरों ने पूरे घर में उत्पात मचाया और एक सोने की चैन, अंगूठी, बाली, चांदी की पायल व लगभग 10 हजार नकद चोरी कर ले गए।

युवती संदिग्ध हालत में लापता

गन्नौर। थाना बड़ी क्षेत्र के गांव से एक युवती संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गई। पीड़ित पिता ने मामले की शिकायत थाना बड़ी में दी। शिकायत में लड़की के पिता ने बताया कि 9 सितंबर को वह अपनी भैसों को चारा डालने के लिए चला गया। जब वह वापिस घर आया तो दरवाजे की कुंडी खुली हुई थी। पुलिस ने शिकायत पर केस दर्ज कर लड़की तलाश शुरू कर दी है।

प्रदीप बने किसान मोर्चा के कार्यकारी जिलाध्यक्ष

गोहाना। भाजपा नेता प्रदीप बड़वासनी को भाजपा जिला

गोहाना किसान मोर्चा के कार्यकारी अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। अपनी इस नियुक्त को लेकर उन्होंने सीएम नायब सैनी, भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बडौली, प्रदेश संगठन मंत्री फणींद्रनाथ शर्मा, कैबिनेट मंत्री अरविंद शर्मा व जिला गोहाना के अध्यक्ष बिजेंद्र मलिक का आभार व्यक्त किया।

कार्ड की लिमिट बढ़ाने के नाम पर 4.17 लाख की ठगी

सोनीपत। जिले में साइबर ठगी के मामले कम होने का नाम नहीं ले रहे है। सुंदर सांवरी कॉलोनी निवासी एक महिला के साथ ऑनलाइन ठगी का मामला सामने आया है। ठगों ने महिला को क्रेडिट कार्ड की लिमिट बढ़ाने का झांसा देकर 4.17 लाख रुपये हड़प लिए। पीड़िता ने मामले की शिकायत साइबर थाना पुलिस को दी, जिसके आधार पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है।

बीएसएनएल कार्यालय में चोरी, केस दर्ज

सोनीपत। कुंडली थाना क्षेत्र के गांव नाहरा में स्थित बीएसएनएल कार्यालय में चोरी की बड़ी वारदात सामने आई है। अज्ञात चोर कार्यालय से तीन एसी और उनके पाट्‌र्स चोरी कर ले गए। घटना का पता सुबह कार्यालय का ताला खुलने पर चला, जिसके बाद तुरंत इसकी सूचना पुलिस को दी गई। पुलिस ने मौके का मुआयना कर चोरी का मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है।

घरों में घुसा बारिश का पानी, मदद की गुहार

सोनीपत। रतनगढ़ गांव में लगातार बारिश के बाद घरों में पानी घुस जाने से ग्रामीणों की मुश्किलें बढ़ गई हैं। बीते 20 दिनों से पानी निकासी न होने के कारण कई घरों की दीवारों में दरारें आ गई हैं और नींव धंसने से छतें गिरने लगी हैं। इससे परेशान ग्रामीण महिलाओं ने रक्षक सेना प्रमुख मनजीत तिहाड़ा के नेतृत्व में अतिरिक्त उपायुक्त कार्यालय सोनीपत पहुंचकर समस्या के समाधान की मांग की।
 ग्रामीणों ने बताया कि ग्राम पंचायत ने स्थिति की कोई सुध नहीं ली।

मुस्तैदी : शहर में कानून-व्यवस्था व शांति बनाए रखने की कवायद

शहर में रेपिड एक्शन फोर्स व पुलिस ने निकाला फ्लैग मार्च

पुलिस और आरएएफ के जवानों ने सुरक्षा का माहौल मजबूत करने के साथ आमजन को भरोसा दिलाया कि किसी भी प्रकार की गड़बड़ी या कानून-व्यवस्था भंग करने का प्रयास बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

असामाजिक तत्वों को चेतावनी

पुलिस उपायुक्त ने ली बार व रेस्टोरेंट मालिकों की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

शहर में कानून-व्यवस्था व शांति बनाए रखने के उद्देश्य से मंगलवार को रेपिड एक्शन फोर्स (आरएएफ) ने सोनीपत पुलिस के साथ मिलकर फ्लैग मार्च किया। पुलिस आयुक्त ममता सिंह के निर्देशानुसार यह मार्च ओल्ड रोहतक रोड, मिशन चौक, ककरोई चौक, छोटूराम चौक से लेकर गोहाना रोड बाईपास तक निकाला गया। फ्लैग मार्च का नेतृत्व थाना शहर प्रभारी निरीक्षक अरुण कुमार, आरएएफ के डिप्टी कमांडेंट संजय यादव व निरीक्षक देवेंद्र ने किया। इस दौरान पुलिस और आरएएफ के जवानों ने सुरक्षा का माहौल मजबूत करने के साथ आमजन को भरोसा दिलाया कि किसी भी प्रकार की गड़बड़ी या कानून-व्यवस्था भंग करने का प्रयास बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

सोनीपत। फ्लैग मार्च के दौरान रेपिड एक्शन फोर्स और पुलिस कर्मी।

बैठक में बार व रेस्टोरेंट मालिकों के साथ पुलिस उपायुक्त कुशलपाल सिंह।

पोर्टल पर मेहमानों का ब्योरा नहीं चढ़ाया तो होगी सख्त कार्रवाई

सहायक पुलिस आयुक्त अजीत सिंह ने कहा कि फ्लैग मार्च का मकसद लोगों में सुरक्षा की भावना पैदा करना है। पुलिस और आरएएफ हर समय आपात स्थिति में तत्पर है और जिले में शांति, सुरक्षा और सौहार्दपूर्ण माहौल बनाए रखने के लिए कटिबद्ध है। पुलिस उपायुक्त क्राइम नरेन्द्र कादयान ने होटल, गेस्ट हाउस, लॉज और सराय मालिकों को निर्देश दिए हैं कि सभी मेहमानों का ब्यौरा अनिवार्य रूप से पोर्टल पर अपलोड करें। उन्होंने कहा कि कुछ संचालक नियमों का पालन नहीं कर रहे, जिससे असामाजिक तत्वों को शरण मिलने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे मामलों में होटल/गेस्ट हाउस संचालकों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

बार और रेस्टोरेंट मालिकों को हिदायत सीसीटीवी अनिवार्य और डीजे पर कंट्रोल

पुलिस उपायुक्त पश्चिमी जोन कुशल पाल सिंह की अध्यक्षता में बार व रेस्टोरेंट मालिकों की बैठक आयोजित हुई। इसमें आठ अहम दिशा-निर्देश दिए गए। इसमें प्रतिष्ठानों पर सीसीटीवी कैमरे लगाना अनिवार्य, सीसीटीएनएस पर रजिस्ट्रेशन कराना, नाबालिगों की एंट्री पर पूरी तरह रोक, महिलाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करना, निर्धारित समय पर बार बंद करना, डीजे की आवाज सीमित रखना, किसी भी प्रकार का नशा (एनडीपीएस एक्ट अंतर्गत पदार्थ) न बेचना, लाइसेंस का समय पर नवीनीकरण कराना शामिल रहे। पुलिस ने स्पष्ट किया कि सुरक्षा में लापरवाही कतई बर्दाश्त नहीं होगी और नियमों का अनुपालन सभी संचालकों की जिम्मेदारी है।

सोनीपत। डॉग स्कवायड के साथ रेलवे स्टेशन पर जांच अभियान चलाते हुए।

त्योहारी सीजन में रेलवे स्टेशन की सुरक्षा कड़ी

सोनीपत। त्योहारी सीजन में बढ़ने वाली भीड़ को देखते हुए रेलवे स्टेशन पर सुरक्षा व्यवस्था को और मजबूत कर दिया गया है। बुधवार को दिल्ली से आई डॉग स्क्वाड टीम ने आरपीएफ और जीआरपी कर्मियों के साथ संयुक्त रूप से सोनीपत रेलवे स्टेशन पर सघन जांच अभियान चलाया। अभियान के दौरान श्वान टाइगर और लिटन की मदद से स्टेशन परिसर, सभी प्लेटफार्मों और यात्रियों के सामान की गहन जांच की गई। आरपीएफ थाना प्रभारी इंस्पेक्टर संगम यादव ने बताया कि त्योहारों के दौरान भीड़ बढ़ने की संभावना को देखते हुए ऐसे अभियान आगे भी जारी रहेंगे। जीआरपी उप निरीक्षक शहाबुद्दीन ने कहा कि स्टेशन पर हर गतिविधि पर लगातार नजर रखी जा रही है। ट्रेनों में सफर करने वाले यात्रियों की सुरक्षा सर्वोच्च प्राथमिकता है और किसी भी तरह की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

नाबालिग से दुष्कर्म करने वाले को 20 साल कैद व जुर्माना

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

एक मई 2024 को मामला दर्ज किया गया था

शहर थाना क्षेत्र में नाबालिग लड़की को भगाकर ले जाने व उसके साथ दुष्कर्म करने के आरोपित को अदालत ने दोषी करार दिया है। अतिरिक्ति जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र की अदालत ने दोषी को 20 साल कैद की सजा सुनाई है। अदालत ने दोषी पर अलग-अलग धाराओं में दोषी मानते हुए 56 हजार रुपये का जुर्माना लगाया है। जुर्माना राशि अदा न करने पर दोषी को अतिरिक्त सजा भुगतनी होगी। एक महिला ने एक मई 2024 को पुलिस से शिकायत देकर बताया था कि उसकी बेटी ने हाल में दसवीं कक्षा के पेपर दिए है। वह गली में खेल रही थी। अज्ञात कारणों के चलते वह गली से लापता हो गई। शहर थाना पुलिस ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया था। मामले में कार्रवाई करते हुए पुलिस ने लड़की को बरामद कर लिया। लड़की का मेडिकल करवाकर अदालत में बयान दर्ज करवाएं। पुलिस ने मामले में पॉक्सो की धाराओं सहित जेजे एक्ट को जोड़ दिया।

काम कराने के बदले रिश्वत मांग रहा था

हाउसिंग बोर्ड का क्लर्क 10 हजार की रिश्वत लेते दबोचा

अमित निवासी कालुवास ने शिकायत पर कार्रवाई की गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। गिरफ्तार किए गए आरोपित के साथ एसीबी की टीम।

ण्एंटी करप्शन ब्यूरो (एसीबी) की टीम ने बड़ी कार्रवाई करते हुए हाउसिंग बोर्ड विभाग के क्लर्क को 10 हजार रुपए की रिश्वत लेते हुए रंगे हाथों गिरफ्तार किया। आरोपित क्लर्क की पहचान विकास निवासी महेंद्रगढ़ के रूप में हुई है। एसीबी अधिकारियों के मुताबिक, अमित निवासी कालुवास ने शिकायत दी थी कि उसने करीब एक साल पहले बीपीएल ओमेक्स सिटी सोनीपत में एग्रीमेंट के तहत एक फ्लैट खरीदा था। फ्लैट को अपने नाम पर स्थानांतरण करवाने के लिए जब उसने हाउसिंग बोर्ड कार्यालय में फाइल लगाई, तो वहां कार्यरत क्लर्क विकास ने उससे 10 हजार रुपए तुरंत और 5 हजार रुपए काम पूरे होने के बाद रिश्वत की मांग की। मामले को लेकर एसीबी को शिकायत दी। शिकायत की पुष्टि होने के बाद एसीबी टीम ने बुधवार को जाल बिछाकर कार्रवाई की योजना बनाई। योजना के तहत अमित को 10 हजार रुपए देकर क्लर्क के पास भेजा गया। जैसे ही विकास ने राशि ली, टीम ने मौके पर पहुंचकर उसे रंगे हाथों पकड़ लिया। बृहस्पतिवार को अदालत में पेश किया जाएगा। साथ ही, जांच की जा रही है।

खरखौदा। एसडीएम डॉ निर्मल नागर को ज्ञापन देते ग्रामीण।

खरखौदा व बहादुरगढ़ की भूमि अधिग्रहण के विरोध में प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ खरखौदा

आईएमटी खरखौदा के विस्तार के लिए खरखौदा व बहादुरगढ़ की 5800 एकड़ उपजाऊ भूमि अधिग्रहण को नकारते हुए ग्रामीणों ने एसडीएम डॉ निर्मल नागर को राज्यपाल, मुख्यमंत्री, नेता प्रतिपक्ष के नाम ज्ञापन सौंपा है। प्रभावित किसानों ने हंसराज राणा के नेतृत्व में विरोध प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी की। गौरतलब है कि ग्रामीणों की पिछले रविवार को संयुक्त किसान पंचायत में 6 प्रस्ताव पास किए गए थे। संविधान प्रदत्त निजी संपत्ति के संवैधानिक अधिकार में तय प्रक्रिया कानूनी प्रावधान केवल भूमि अधिग्रहण संशोधित कानून 2013 में वर्णित है। जबकि समानांतर अवैध लैंड पूलिंग ने केवल संविधान की अवमानना है, बल्कि संसद द्वारा केंद्रीय कानून का राज्य सरकार द्वारा प्रशासनिक सत्र पर शक्तियों के दुरुपयोग का बड़ा हथकंडा है। एच डी आई आई डी सी एवं किसानों के बीच पोर्टल माध्यम द्विपक्षयों गैरजरूरी अनुबंध की कोई न्यायिक समीक्षा, पीड़ित प्राधिकरण, वैधानिक समय सीमा गारंटी नहीं है। सेक्शन 10 भूमि अधिग्रहण कानून में तय उपजाऊ भूमि अंतिम विकल्प पूर्व शर्त का खुला उल्लंघन है।

कार्रवाई से हड़कंप: वीरेन फार्मेसी में काम करने वाले दीपक नामक व्यक्ति से 650 रुपये में एमटीपी किट खरीदी थी

अवैध गर्भपात की दवाइयों पर स्वास्थ्य विभाग सख्त, मेडिकल स्टोर सील

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

जिले में अवैध गर्भपात की दवाइयों की बिक्री करने वालों के खिलाफ स्वास्थ्य विभाग की टीम ने बड़ी कार्रवाई की है। जानकारी के अनुसार, जिला नागरिक अस्पताल में एक महिला को गर्भपात की दवाई खाने के बाद भर्ती कराया गया था। इस पर सिविल सर्जन डा. ज्योत्सना ने तुरंत एक जांच टीम का गठन किया, जिसमें डा. नितिन फलसवाल, डा. योगेश दहिया, डा. अनमोल और मुंशीराम को शामिल किया गया। टीम की जांच में सामने आया कि महिला करीब छह हफ्ते की गर्भवती थी और गर्भपात कराने के लिए उसके पति ने राठधाना रोड स्थित वीरेन फार्मेसी में काम करने वाले दीपक नामक व्यक्ति से 650 रुपये में एमटीपी किट खरीदी थी।

गिरफ्तार आरोपित टीम के साथ।

पुनीत समिति में शामिल

पीएनडीटी एक्ट के अंतर्गत जिले में लिंग चयन पर रोक और जागरूकता बढ़ाने के लिए कार्यरत जिला समुचित प्राधिकरण द्वारा सामाजिक कार्यकर्ता पुनीत दहिया को जिला सलाहकार समिति में सदस्य के रूप में शामिल किया है।

स्वास्थ्य विभाग की टीम ने छापेमारी कर आरोपित दीपक को मौके पर पकड़ा और पूछताछ की। इसके बाद वीरेन फार्मेसी को तुरंत सील कर दिया गया। टीम को संदेह है कि इस अवैध कारोबार में और भी लोग शामिल हो सकते है। मामले की गंभीरता को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग ने दीपक सहित अन्य आरोपितों के खिलाफ सिविल लाइन थाना पुलिस में शिकायत दी।

की जा रही जांच

जिले में एमटीपी किट की अवैध रूप से बिक्री रोकने के लिए कार्रवाई जारी रहेगी। मेडिकल स्टोर संचालक को काबू करके सिविल लाइन थाना पुलिस को सौंप दिया है। साथ ही उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया गया है। आरोपितों को जल्द से जल्द गिरफ्तार कर आगामी कार्रवाई अमल में लाई जायेगी।
-डॉ. नितिन फलस्वाल, नोडल अधिकारी, पीसी पीएनडीटी

---

14 सितंबर को रखा जाएगा जितिया व्रत, गंधर्व राजकुमार की होती है पूजा

संतान की दीर्घायु और सुख-समृद्धि के लिए महिलाएं रखेंगी निर्जला उपवास

अष्टमी तिथि 14 को प्रातः 5 बजकर 4 मिनट से आरंभ होकर 15 सितंबर को सुबह 3 बजकर 6 मिनट तक रहेगी

यह व्रत विशेष रूप से बिहार, उत्तर प्रदेश और झारखंड जैसे राज्यों में श्रद्धा के साथ मनाया जाता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

हिंदू धर्म में संतान की लंबी उम्र और खुशहाल जीवन के लिए रखे जाने वाले जितिया व्रत, जिसे जीवित्पुत्रिका व्रत भी कहा जाता है, का विशेष महत्व है। यह पर्व आश्विन मास के कृष्ण पक्ष की अष्टमी तिथि को मनाया जाता है। आचार्य मनमोहन मिश्रा के अनुसार इस वर्ष अष्टमी तिथि 14 सितंबर को प्रातः 5 बजकर 04 मिनट से आरंभ होकर 15 सितंबर को सुबह 3 बजकर 06 मिनट तक रहेगी। व्रत का पारण 15 सितंबर, सोमवार को किया जाएगा। यह व्रत विशेष रूप से बिहार, उत्तर प्रदेश और झारखंड जैसे राज्यों में बड़ी श्रद्धा और आस्था के साथ मनाया जाता है। इस दिन विवाहित महिलाएं निर्जला उपवास रखकर अपनी संतान की रक्षा, दीर्घायु और सुख-समृद्धि की कामना करती हैं। माना जाता है कि इस व्रत से संतान पर आने वाले सभी संकट दूर हो जाते हैं और परिवार में सुख-शांति बनी रहती है। आचार्य मनमोहन मिश्रा का कहना है कि जितिया व्रत मातृत्व शक्ति, त्याग और आस्था का प्रतीक है। यह पर्व न केवल संतान की रक्षा का संकल्प है, बल्कि यह महिलाओं की आध्यात्मिक शक्ति और समाज में उनके योगदान का भी संदेश देता है। आने वाले दिनों में बिहार, यूपी और झारखंड सहित हरियाणा के कई जिलों में भी महिलाएं इस व्रत को श्रद्धा और आस्था के साथ रखेंगी।

पीपल के नीचे एकत्र होकर करते हैं पूजा

इस दिन महिलाएं पीपल के पेड़ के नीचे एकत्र होकर पूजा-अर्चना करती हैं, कथा सुनती हैं और परिक्रमा करती हैं। शास्त्रों में पीपल को ब्रह्मा, विष्णु और महेश का वास माना गया है। कहा जाता है कि पीपल की पूजा करने से सभी दुख और संकट दूर होते हैं। साथ ही भगवान शिव और माता पार्वती की विशेष पूजा का भी विधान है।

त्याग और बलिदान के कारण उनकी पूजा

आचार्य मनमोहन मिश्रा

जितिया व्रत में गंधर्व राजकुमार जीमूतवाहन की पूजा का विशेष महत्व है। धार्मिक कथा के अनुसार जीमूतवाहन ने एक नागिन के पुत्र की रक्षा के लिए स्वयं को गरुड़ के हवाले कर दिया था। उनके इस त्याग और बलिदान के कारण महिलाएं उनकी पूजा कर अपने बच्चों की सुरक्षा की कामना करती हैं। मान्यता है कि जीमूतवाहन की पूजा करने से संतान सुरक्षित रहती है और संतान सुख की प्राप्ति होती है।

आज और कल विधान सभा विषय समिति करेगी सोनीपत का दौरा

भगत फूल सिंह राजकीय महिला मेडिकल कॉलेज, खानपुर कलां का दौरा करेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

11 व 12 सितंबर को विधानसभा की शिक्षा, तकनीकी शिक्षा, व्यावसायिक शिक्षा, चिकित्सा शिक्षा एवं स्वास्थ्य सेवाओं संबंधी विषय समिति के सदस्य सोनीपत का दौरा करेंगे। उपायुक्त सुशील सारवान ने बताया कि 11 सितंबर को समिति के सदस्य भगत फूल सिंह राजकीय महिला मेडिकल कॉलेज, खानपुर कलां का दौरा करेंगे। इसके उपरांत समिति की बैठक हरियाणा सरकार के चिकित्सा शिक्षा एवं अनुसंधान विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव के साथ आयोजित होगी। इसके साथ ही 12 सितंबर को समिति दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल का दौरा करेगी। दौरे के बाद समिति की बैठक हरियाणा सरकार के तकनीकी शिक्षा विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव के साथ संपन्न होगी।

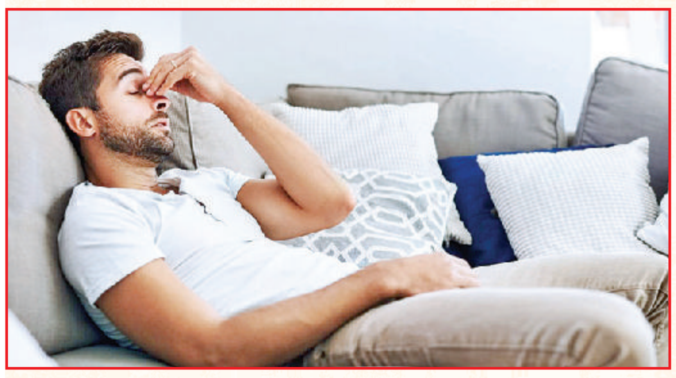
समिति में कुल 11 एमएलए शामिल

उन्होंने बताया कि समिति में कुल 11 एमएलए शामिल है। जिसमें अध्यक्ष, 8 सदस्य व 2 विशेष अतिथि है। समिति में अध्यक्ष विधायक राम कुमार कश्यप, सदस्य विधायक रेनू बाला, सदस्य विधायक इंदुराज सिंह नरवाल, सदस्य विधायक रणधीर पनिहार, सदस्य विधायक देवेंद्र चतुर्भुज अत्री, सदस्य विधायक कृष्ण कुमार, सदस्य विधायक हरिंदर सिंह, सदस्य विधायक बलराम डांगी, सदस्य विधायक देवेंद्र हंस व विशेष अतिथि के तौर पर विधायक शीशपाल सिंह व विधायक कुलदीप वत्स शामिल है।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब ना लगे भूख हमेशा फील हो थकान



मेरी उम्र 29 वर्ष है। कुछ दिनों से किसी काम में मन नहीं लगता, हमेशा थकान फील करता हूं। भूख भी नहीं लगती। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है?

-अंकित, रायपुर

सबसे पहले आप अपना ब्लड टेस्ट कराएं। कई बार खून की कमी की वजह से इस तरह की परेशानी देखी जाती है। अगर वह नॉर्मल है तो जरूर आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए, क्योंकि भूख नहीं लग रही और कमजोरी भी लग रही है। इसके कई तरह के कारण हो सकते हैं। बगैर जांच कराए, कारण जाने कुछ भी सुझाव देना ठीक नहीं होगा।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। कुछ समय पहले मुझे चिकनगुनिया हुआ था। ईलाज के बाद भी मुझे कमजोरी महसूस होती है, बोंस में दर्द होता है। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-सर्वेश, बिलासपुर

चिकनगुनिया ठीक होने के बाद कुछ लोगों में जल्दी दर्द ठीक हो जाता है लेकिन कुछ को लंबे समय तक हड्डियों में दर्द बना रहता है। इसके लिए आपको अपनी डाइट पर ध्यान देना चाहिए, क्योंकि प्रॉपर डाइट लेने से ही सभी जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिलेंगे और दर्द में राहत मिलेगी। फिलहाल परेशान होने की जरूरत नहीं है।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। अकसर मेरे हाथ-पैरों में सूजन हो जाती है। कभी-कभी तो चेहरा भी सूजा हुआ लगता है। फिर अपने-आप ही ठीक हो जाता है। क्या ये किसी बीमारी के लक्षण हैं? मुझे क्या करना चाहिए?

-सुशील, रोहतक

आपको डायबिटीज की प्रॉब्लम तो नहीं है? यह आपने चेक कराया है या नहीं, क्योंकि कई बार शुगर बढ़ने पर इस तरह की समस्या देखी जाती है, इसलिए बगैर देर किए पहले आप शुगर की जांच कराएं। अगर जांच रिपोर्ट नॉर्मल है तो आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए, वो कुछ जांच कराएंगे, जिससे स्वेलिंग का कारण पता चलेगा। उसके बाद ही ट्रीटमेंट हो सकेगा।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से रह-रहकर मेरे सिर में दर्द होने लगता है। कभी माथे पर कभी आधे सिर मे तो कभी पूरे सिर में। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-विकास, भोपाल

कई बार यह दर्द गैस की वजह से भी होता है, लेकिन इस समय युवाओं में माइग्रेन भी सिर दर्द की एक वजह बन रही है। इसलिए आप इस बात पर गौर करें कि सिर दर्द कब शुरू होता है? मसलन भूख लगने पर, धूप निकलने पर या अन्य कोई खास वजह से। अगर उन वजहों से बच सकें तो बेहतर है। ऐसा नहीं हो पा रहा तो जरूर आपको एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। वह वजह जानकर इलाज करेंगे।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। बारिश के मौसम में मुझे अकसर जुकाम और खांसी होने लगती है। इससे बचाव के लिए मुझे क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?

-चंद्रकांत, जबलपुर

बारिश के मौसम में इस तरह की समस्याएं कई लोगों में देखी जाती हैं। जब मौसम चेंज होता है तो सर्दी-जुकाम हो जाता है। इससे बचने के लिए आपको अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ानी होगी। विटामिन सी वाले यानी खट्टे फल अधिक खाने चाहिए। साथ ही ध्यान रखें कि इस मौसम में फ्रिज में रखी हुई कोई भी ठंडी चीज ना खाएं। ठंडी चीजें भी सर्दी-जुकाम की वजह बन सकती हैं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सोनिया लाल गुप्ता

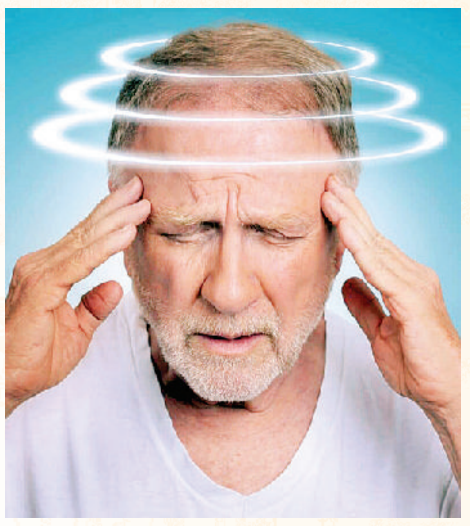
सीनियर न्यूरोलॉजिस्ट

डायरेक्टर-मेट्रो ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स

दिल्ली-एनसीआर

वर्टिगो की समस्या के बारे में लोग कम ही जानते हैं, इसलिए इसके लक्षणों को अकसर इग्नोर करते रहते हैं। लेकिन ऐसा करना सीरियस कंडीशन पैदा कर सकता है। ऐसे में जरूरी है कि आप इसके कारणों, लक्षणों, परीक्षण, उपचार और इससे उत्पन्न होने वाली जटिलताओं के बारे में जान लें। यहां बता रहे हैं डिटेल में।

वर्टिगोः सही नहीं इग्नोर करना



वर्टिगो अंग्रेजी भाषा का शब्द है, जिसका अर्थ है सिर चकराना। वर्टिगो शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के 'वर्टो' से हुई है, जिसका आशय है-घूमना। वस्तुतः वर्टिगो एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति को ऐसा महसूस होता है कि उसके या फिर उसके आस-पास की वस्तुएं घूम रही हैं। आमतौर पर वर्टिगो की समस्या में व्यक्ति को चक्कर आते हैं, लेकिन यह सिर्फ चक्कर आने से ज्यादा है और किसी बीमारी के बजाय कई शारीरिक समस्याओं का लक्षण भी हो सकता है क्योंकि चक्कर आने के अनेक कारण हो सकते हैं।

वैसे वर्टिगो की समस्या में चक्कर आने का एक प्रमुख कारण कान के आंतरिक भाग में किसी समस्या की मौजूदगी है। जैसे मेनिएर्स रोग कान के आंतरिक भाग से संबंधित है, जो चक्कर आना (वर्टिगो), कानों में विशेष ध्वनि (टिनिटस) की समस्या, सुनने की क्षमता में कमी और कान में दबाव की समस्या जैसे लक्षणों का कारण बन सकता है।

वर्टिगो के प्रकार

वर्टिगो दो प्रकार का हो सकता है।

पेरिफेरल वर्टिगोः यह वर्टिगो का सबसे आम प्रकार है। जब कान के अंदरूनी भाग, विशेषकर वेस्टिबुलर नर्व या तंत्रिका में किसी तरह की समस्या होती है, तब व्यक्ति को पेरिफेरल वर्टिगो का सामना करना पड़ता है। वेस्टिबुलर नर्व शरीर को संतुलित बनाए रखने का काम करती है।

सेंट्रल वर्टिगोः मस्तिष्क में किसी भी तरह की समस्या जैसे स्ट्रोक, ब्रेन ट्यूमर, सिर पर गंभीर चोट लगना, माइग्रेन, इंफेक्शन आदि से भी सेंट्रल वर्टिगो की समस्या संभव है।

इन लक्षणों पर रखें नजर

चक्कर आनाः चक्कर आना वर्टिगो का सबसे प्रमुख लक्षण है। इसके साथ ही अन्य लक्षण भी सामने आ सकते हैं।

टिनिटसः टिनिटस का मतलब है कानों में ध्वनि की एक विशेष अनुभूति, जिसका कोई बाहरी स्रोत नहीं होता। टिनिटस में, व्यक्ति को ऐसी आवाजें सुनाई देती हैं, जिन्हें कोई और नहीं सुन सकता। ये आवाजें बजने, क्लिक करने, गुनगुनाने या भागने से संबंधित ध्वनियों की हो सकती हैं।

- एक या दोनों कानों से सुनाई न देना।
- शरीर का संतुलन बिगड़ना।
- बार-बार जी मिचलाना।
- सिरदर्द होना या सिर में भारीपन।
- मितली या वॉमिट होना।
- दृष्टि का धुंधलापन।
- आंखों के आगे अंधेरा छा जाना।
- तेज आवाज से सिरदर्द।
- गिरने का अहसास होते रहना।
- ज्यादा पसीना आना।
- ऐसा महसूस होना कि आप हिल रहे हैं जबकि आप वास्तव में हिल नहीं रहे।

उपरोक्त लक्षण कुछ सेकेंड से लेकर कुछ मिनट तक और कई घंटे तक बने रह सकते हैं।

वर्टिगो के कारण

कान के आंतरिक भाग की समस्याएं वर्टिगो का प्रमुख कारण बनती हैं। अन्य कारणों में सिर हिलाने-डुलाने पर चक्कर आना, जिसे मेडिकल शब्दावली में बेनाइन पैरॉक्सिस्मल पोजिशनल वर्टिगो (बीपीपीवी), लैबीरिन्थाइटिस और मेनिएर्स डिजीज सरीखी समस्याएं खासतौर पर शुमार की जाती हैं। इसके अलावा माइग्रेन, ब्रेन ट्यूमर, स्ट्रोक, सिर की चोट, निम्न रक्तचाप (लो ब्लड प्रेशर), उच्च रक्तचाप, दिल की धड़कन का अनियमित होना, कम रक्त शर्करा (हाइपोग्लाइसीमिया) आदि समस्याएं वर्टिगो का कारण बन सकती हैं।

वर्टिगो के कारण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं। महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान शरीर में रक्त की कमी (एनीमिया) होना भी वर्टिगो का कारण बन सकता है। इसी तरह बुजुर्गों में उच्च रक्तचाप वर्टिगो का कारण बन सकता है।

वर्टिगो के लिए टेस्ट

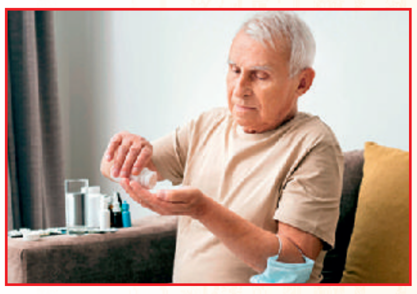
वेस्टिबुलर टेस्ट बैटरीः इस जांच से यह निर्धारित करने में मदद मिलती है कि मरीज के लक्षण आंतरिक कान की समस्या या मस्तिष्क की समस्या से संबंधित हैं या नहीं।

इमेजिंग परीक्षणः इसके अंतर्गत सीटी स्कैन और एमआरआई जांचें कराई जाती हैं।

उपचार की विधियां

वर्टिगो का उपचार लक्षणों के आधार पर किया जाता है। इसके अलावा विभिन्न मरीजों को किन कारणों से चक्कर आ रहे हैं, उनका पता लगाकर मरीज के बुनियादी रोग का इलाज किया जाता है। मरीज अगर कान के आंतरिक भाग की समस्या से पीड़ित है, तो उसका इलाज किया जाता है। यदि उसे किसी संक्रमण, माइग्रेन या अन्य स्थिति के कारण चक्कर आ रहा है, तो उसका उपचार किया जाता है।

दवाएंः चक्कर आना, जी मिचलाना या उल्टी होने की स्थिति में डॉक्टर के परामर्श से दवाएं ली जा सकती हैं। डॉक्टर मरीज की स्थिति के अनुरूप एंटीवर्टीजिनस ड्रग्स का परामर्श देते हैं। डॉक्टर के परामर्श के बगैर ओवर द काउंटर दवाएं कभी भी नहीं लें।



कैनालिथ रिपोजिशनिंग प्रक्रियाः इसे 'इप्ले मैन्युवर' के नाम से भी जाना जाता है। इस प्रक्रिया के अंतर्गत आंतरिक कान में कैनालिथ (कैल्शियम क्रिस्टल) को पुनः स्थापित करने के लिए व्यायाम कराए जाते हैं। 'इप्ले मैन्युवर' की सफलता दर अत्यंत संतोषजनक है, जो वर्टिगो से राहत दिलाने में मददगार है।

सर्जरीः यदि उपचार की अन्य विधियां वर्टिगो से राहत दिलाने में विफल रहती हैं, तो ऐसे मामलों में सर्जरी का सहारा लिया जाता है। जैसे अगर ब्रेन ट्यूमर या सिर में चोट लगने के कारण वर्टिगो की समस्या है, तो इस स्थिति में विशेषज्ञ डॉक्टर मरीज को सर्जरी की सलाह दे सकते हैं।

विशेष व्यायामः शारीरिक संतुलन से संबंधित विशेष व्यायाम आपके मस्तिष्क को असंतुलन से निपटने में मदद करते हैं। कुछ एक्सरसाइज शरीर का संतुलन बनाने में सहायक हैं। डॉक्टर के परामर्श से ऐसे व्यायाम करवाए जाते हैं।

जटिलताओं से बचे रहें

वर्टिगो की समस्या अचानक गिरने जैसी जटिलताओं को उत्पन्न कर सकती है। इसके परिणामस्वरूप मरीजों, खासकर बुजुर्गों में हड्डी टूटने (बोन फ्रैक्चर) या फिर चोट लगने का खतरा कहीं ज्यादा बढ़ जाता है। इसलिए वर्टिगो से ग्रस्त मरीजों को वाहन चलाने से बचना चाहिए। उन्हें तैराकी भी नहीं करनी चाहिए। ऐसे लोगों को वॉशरूम या बाथरूम का दरवाजा भीतर से बंद नहीं करना चाहिए। वस्तुतः वर्टिगो की समस्या के प्रति सजग रहने की जरूरत है। यह ऐसी समस्या नहीं है, जिसका पूरी तरह इलाज न हो। समय रहते न्यूरोलॉजिस्ट से परामर्श लेने पर वर्टिगो की जटिलताओं से बचा जा सकता है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

ऐसा करने से मिलेगी राहत

- चक्कर आते ही बैठ जाना।
- सहारे के लिए तकिए पर सिर ऊंचा करके सोना।
- वर्टिगो का एहसास होने पर अंधेरी जगह में लेट जाना या लाइट बंद कर देना।
- पर्याप्त मात्रा में नींद लेना।
- तनाव का प्रबंधन करना, जिससे वर्टिगो के लक्षण भी कम हो सकते हैं।
- अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहना यानी पर्याप्त मात्रा में पानी व तरल पदार्थ पीना।
- शराब के सेवन से चक्कर आना, संतुलन की कमी और मतली की समस्या और भी बदतर हो सकती है। इसलिए इससे दूर रहना बेहतर है।

अवेयरनेस

डॉ. माजिद अलीम

अचानक किसी को चोट लग जाए, किसी को हार्ट अटैक पड़ जाए या फिर कोई बेहोश हो जाए तो ऐसी इमरजेंसी में उसे फर्स्ट एड की सख्त जरूरत होती है। ऐसी कंडीशन में फर्स्ट एड पेशेंट की जान भी बचा सकती है। वर्ल्ड फर्स्ट एड डे (13 सितंबर) के अवसर पर हम दे रहे हैं, इससे जुड़ी जानकारी।

हर किसी के लिए जरूरी फर्स्ट एड की जानकारी

आपको शायद ज्ञात न हो कि अगर किसी व्यक्ति की किसी भी वजह से धमनी कट जाए और खून तेजी से निकलने लगे, तो 5 से 10 मिनट के भीतर उसकी मौत हो सकती है और इतनी जल्दी तो अमूमन कोई डॉक्टरी सुविधा उपलब्ध हो नहीं सकती। इसलिए ऐसे मौके पर इंसान की जान बचाने के काम स्वास्थ्य की प्राथमिक जानकारी यानी फर्स्ट एड की समझ ही काम आती है। फर्स्ट एड के तहत ऐसे किसी की धमनी के कट जाने पर दबाव डालकर तुरंत खून रोका जाता है और तब तक कटी हुई जगह को दबाव के साथ पकड़े रखा जाता है, जब तक कि उसमें कोई कपड़ा आदि न बांध दिया जाए ताकि पीड़ित व्यक्ति की जान बच जाए। यही नहीं आंकड़े बताते हैं कि हर साल 12 से 14 लाख लोग सड़क दुर्घटनाओं में मौत का शिकार होते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि अगर इन लोगों को मौके पर प्राथमिक स्वास्थ्य यानी फर्स्ट एड हासिल हो जाए तो इनमें से 3 से 4 लाख लोगों को मरने से बचाया जा सकता है। इन दो उदाहरणों से स्पष्ट है कि फर्स्ट एड भले चिकित्सा न हो, लेकिन चिकित्सा के पहले यह दी गई प्राथमिक चिकित्सा इतनी महत्वपूर्ण होती है कि हर साल इसके चलते जहां लाखों लोगों को मौत के मुंह में समाने से बचाया जाता है, वहीं लाखों लोगों को इसके अभाव के चलते मौत के मुंह में चले जाने से नहीं बचाया जा पाता है।

बहुत इंपॉर्टेंट है फर्स्ट एड

यहां दिए गए आंकड़ों से पता चलता है कि दुनिया में इंसानी स्वास्थ्य के लिए प्राथमिक चिकित्सा यानी फर्स्ट एड का कितना महत्व है? इसके इसी महत्व को ध्यान में रखकर हर साल सितंबर माह के दूसरे शनिवार को इंटरनेशनल फर्स्ट एड डे मनाया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का मानना है कि दुनिया के हर व्यक्ति को प्राथमिक स्वास्थ्य की जानकारी होना चाहिए, जिससे हर साल न सिर्फ लाखों लोगों को प्राथमिक स्वास्थ्य चिकित्सा उपलब्ध कराकर मरने से बचाया जा सके बल्कि इस ज्ञान के जरिए लोगों के जीवन को ज्यादा स्वस्थ और ज्यादा बेहतर बनाया जा सकता है।

कई लोग मानते हैं या उन्हें भ्रम होता है कि प्राथमिक चिकित्सा या फर्स्ट एड डॉक्टरों और नर्सों के द्वारा किया जाता है। डॉक्टर और नर्स तो चिकित्सा उपचार के बारे में जानते ही हैं। इसलिए प्राथमिक उपचार के छोटे-मोटे काम उनके पास गए बिना भी कर सकते हैं। प्राथमिक उपचार की समझ या जानकारी तो आम लोगों के लिए होती है कि जब अचानक कोई हेल्थ इमरजेंसी आ जाए और हमारे आस-पास स्वास्थ्य देखरेख की सुविधा न हो तो जब तक हम ऐसी जगह पर पहुंचें, जहां चिकित्सा सुविधा उपलब्ध हो, उसके पहले चिकित्सा सुविधा वाली जगह तक सुरक्षित पहुंच जाने के लिए प्राथमिक उपचार का महत्व होता है और इसका व्यापक संदर्भों में समाज को तब फायदा मिलता है, जब हर व्यक्ति को प्राथमिक उपचार की समझ हो और किसी दुर्घटना के समय वह प्राथमिक जानकारी काम आए। खुद की या किसी दूसरे की इस जानकारी की बदौलत जान बचाई जाए। क्योंकि दुर्घटना जिंदगी के किसी भी पल, किसी भी जगह हो सकती है। घर में, स्कूल में, सड़क में, कार्यस्थल में या किसी मंच सभागार में कहीं भी अचानक हेल्थ इमरजेंसी किसी को भी हो सकती है।

कभी भी आ सकती है हेल्थ इमरजेंसी

रोजमर्रा की जिंदगी में गिरना, जलना, दम घुटना, सड़क दुर्घटना, अचानक स्ट्रोक या हार्ट अटैक जैसी घटनाएं इतनी अचानक घटती हैं कि अगर तुरंत प्राथमिक चिकित्सा न मिले तो कई बार देखते ही देखते लोग दम तोड़ देते हैं। फर्स्ट एड भले मामूली प्राथमिक चिकित्सा हो, लेकिन किसी व्यक्ति को अस्पताल पहुंचाने से पहले यह इतनी कीमती और महत्वपूर्ण चिकित्सा होती है कि अस्पताल तक पहुंचने के पहले गंभीर से गंभीर स्थिति में भी जान बचाने के चांस होते हैं। अगर हम सीपीआर देना, बहते खून को रोकना, बेहोश व्यक्ति को रिकवरी पोजीशन में रखना जैसी मूलभूत चिकित्सा संबंधी जानकारियां हासिल कर लें और दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति के चिकित्सक तक पहुंचने के पहले अगर उसे दे दी जाएं, तो उसकी तत्काल मौत पर विराम लग जाएगा। कई बार घरों में बच्चे, बुजुर्ग और महिलाएं ही होती हैं, उस समय यदि कोई हेल्थ इमरजेंसी आ जाए तो फर्स्ट एड की इतनी समझ हमें होनी चाहिए कि डॉक्टर के पास तक पहुंचते-पहुंचते उस इमरजेंसी को टाला जा सके। जब हमारे घर या दफ्तर में किसी सहयोगी को अचानक चोट लग जाती है तो इर्द-गिर्द मौजूद ज्यादातर लोग एकदम से घबरा जाते हैं। क्योंकि ज्यादातर लोगों को फर्स्ट एड का ध्यान नहीं आता और ध्यान आ भी जाए तो ज्यादातर लोगों को इसका अभ्यास नहीं होता।

बचा सकते हैं किसी की जान

किसी दुर्घटना के समय खतरे की आशंकाएं काफी ज्यादा बढ़ जाती है। रोजमर्रा के जीवन में हम कई बार ऐसे सार्वजनिक स्थानों पर मौजूद होते हैं, जहां अचानक हम या कोई और स्वास्थ्य संबंधी परेशानी में आ जाता है। ऐसे पलों में जान बचने की गारंटी तभी होती है, जब मौके पर तुरंत प्राथमिक चिकित्सा मिल जाए। कई बार प्राथमिक चिकित्सा सिर्फ किसी को इंजेक्शन देना या दवा खा लेना भर नहीं होता बल्कि घायल व्यक्ति को कई बार मनोवैज्ञानिक रूप से दी गई यह दिलासा भी महत्वपूर्ण होती है कि आपको कुछ नहीं होगा। ऐसे भावनात्मक सहारे भी गंभीर स्वास्थ्य समस्या के समय काम आते हैं। अगर हर व्यक्ति बेसिक फर्स्ट एड की जानकारी ले ले, तो हर साल लाखों लोगों को आकस्मिक मौत से तो बचाया ही जा सकता है, बहुत बड़ी धनराशि भी बर्बाद होने से बचाई जा सकती है। फर्स्ट एड की अच्छी जानकारी होने से हम अपना या दूसरों का जीवन तो बचा ही सकते हैं, इस जानकारी की बदौलत अपने जीवन की स्वास्थ्य संबंधी गुणवत्ता को भी इसके जरिए बचाया रखा जाता है। *

डाइट एडवाइस

राजकुमार 'दिनकर'

अगर आप नॉनवेजिटेरियन हैं तो शरीर की डेली प्रोटीन की जरूरत को पूरा करने के लिए अंडे का सेवन कारगर है। इसमें प्रोटीन के अलावा भी कई ऐसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो आपको हेल्दी रखने में हेल्पफुल होते हैं। अंडे खाने के हेल्थ बेनिफिट्स के बारे में जानिए।

डेली डाइट में लें अंडा मिलेगा पर्याप्त प्रोटीन

अंडों में पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं। अंडा हमें उत्तम श्रेणी के प्रोटीन ही उपलब्ध नहीं कराता बल्कि इसमें 11 प्रकार के विटामिन, खनिज लवण, ओमेगा-3 फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं। अपनी इन तमाम खूबियों के कारण ही अंडे को सुपर फूड माना जाता है। हमें अपनी डेली डाइट में इसे क्यों शामिल करना चाहिए और हमारे स्वास्थ्य को इससे क्या-क्या फायदे होते हैं, आइए जान लेते हैं।

पोषक तत्वों से भरपूरः अंडे में विटामिन ए, डी, ई, के, बी5, बी12, बी6, फोलेट, फॉस्फोरस, सिलेनियम, जिंक जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर की कार्यप्रणाली को मजबूत बनाते हैं। त्वचा और मस्तिष्क की सेहत सुधारते हैं। अपनी इतनी सारी खूबियों के कारण उन्हें नेचुरल मल्टीविटामिन भी कहा जाता है। इनसे इतर एक अंडे में लगभग 6 ग्राम प्रोटीन और 5 ग्राम स्वस्थ वसा होती है, जो अंडे को पोषक तत्वों का पावर हाउस साबित करती है।

लंबे समय तक भूख नहीं लगतीः अंडे में चूंकि प्रोटीन और वसा मौजूद होती है, इसलिए इसको खाने के बाद लंबे समय तक पेट भरा रहता है। यह सुबह के नाश्ते में खाए जाने योग्य कंप्लीट डाइट है। ये सुपाच्य और स्वादिष्ट भी होते हैं। इसलिए यदि आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो प्रतिदिन अपनी डाइट में इन्हें जरूर शामिल करें। किसी भी रूप में चाहे उबले अंडे या ऑमलेट में नाश्ते के लिए यह एक बेहतरीन विकल्प है, जिसको खाने के बाद लंबे समय तक पेट भरा रहता है, जिससे अनहेल्दी स्नैक्स या स्ट्रीट फूड्स खाने से बचे रहते हैं।

नजरों के लिए लाभकारीः हमारी आज की कार्यशैली इस प्रकार की हो गई है कि हमें दिनभर लैपटॉप, मोबाइल फोन, टेलीविजन जैसे गैजेट्स के साथ काम करना पड़ता है, जिनकी वजह से हमारी आंखों की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं। अंडे के पीले भाग में मौजूद ल्यूटिन और जेक्सैंथिन ऐसे कई एंटीऑक्सीडेंट्स हैं, जो ग्लूकोमा और सफेद मोतिया से बचाते हैं। विटामिन ए और ओमेगा-3 फैटी एसिड आंखों की मांसपेशियों को मजबूती देते हैं।

दिल की सेहत करे अच्छीः अंडों में पाया जाने वाला ओमेगा-3, कोलिन जैसे पोषक तत्व हमारी आंखों, मस्तिष्क, हृदय और तंत्रिका तंत्र के लिए भी बेहद फायदेमंद होते हैं और यह हमारे दिल की सेहत के लिए भी अच्छे होते हैं।

स्किन और बालों के लिए फायदेमंदः अंडों में मौजूद ल्यूटिन और प्रोटीन त्वचा की नमी को बनाए रखता है, जिससे त्वचा चमकदार और जवां दिखती है। यही बालों को भी घना और स्वस्थ बनाते हैं। अंडे की जर्दी में स्वस्थ वसा होती है, जो बालों को पोषण देती है और बालों की नमी बनाकर रखती हैं, जिससे बाल मजबूत होते हैं और हेयर फॉलिंग भी कम होती है।

डायबिटिक रोगियों के लिए यूजफुलः अंडे में कार्बोहाइड्रेट कम होता है, इसलिए यह डायबिटीज के मरीजों के लिए भी फायदेमंद होता है। इसका ग्लूकोज या इंसुलिन के स्तर पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता। एक अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन होता है। यह वजन कंट्रोल रखने, ब्लड प्रेशर कम करने, मांसपेशियों के निर्माण और हड्डियों की सेहत के लिए भी फायदेमंद होते हैं। चूंकि इनको खाने के बाद भूख कम लगती है। इससे वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह मस्तिष्क के स्वास्थ्य को भी बेहतर करते हैं और मस्तिष्क की मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं। दरअसल, एक छोटे से अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन और दूसरे कई ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारी मांसपेशियों की सबसे बड़ी जरूरत होते हैं और उन्हें भरपूर मजबूती प्रदान करते हैं। *

खबर संक्षेप

अनिल त्यागी बने जजपा के प्रदेश संयुक्त सचिव

गन्नौर। जजपा ने गन्नौर के तीन बार हलका अध्यक्ष रह चुके व पूर्व विधानसभा प्रत्याशी अनिल त्यागी को संगठन में अहम जिम्मेदारी सौंपी है। पार्टी ने उन्हें प्रदेश संयुक्त सचिव नियुक्त किया है। अनिल त्यागी ने इस विश्वास के लिए पार्टी नेतृत्व का आभार व्यक्त किया और पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला से मुलाकात कर आभार जताया। कहा कि वे पूरी ईमानदारी और निष्ठा के साथ पार्टी की अपेक्षाओं पर खरा उतरेंगे। त्यागी ने बताया कि उनका लक्ष्य संगठन को बूथ स्तर तक मजबूत करना और कार्यकर्ताओं को सक्रीय करना रहेगा।

अवनी ने ताइक्वांडो में जीता कांस्य पदक

सोनीपत। ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल की कक्षा 6 की छात्रा अवनी जमदग्नि ने ताइक्वांडो स्टेट चैंपियनशिप 2025 में शानदार प्रदर्शन करते कांस्य पदक हासिल किया। यह प्रतियोगिता अंबाला में आयोजित हुई थी। अवनी, अनिल जमदग्नि की पुत्री हैं और सोनीपत के गांव शहजादपुर निवासी हैं। अंडर-36 किलो भार वर्ग में भाग लेते अपने दमदार खेल का परिचय दिया और कांस्य पदक अपने नाम किया। प्रबंधन और शिक्षकों ने अवनी की उपलब्धि पर खुशी जताते कहा कि यह सफलता अन्य छात्रों को भी खेलों में उत्कृष्टता प्राप्त करने की प्रेरणा देगी।

मार्केटिंग रणनीतियों पर पर कार्यशाला आयोजित

सोनीपत। हिंदू इंस्टिट्यूट ऑफ़ मैनेजमेंट में व्यावसायिक लक्ष्य के अनुरूप मार्केटिंग रणनीतियों पर आधारित वर्कशॉप का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता उद्यमी डॉ. प्रशांत मोहन ने कहा कि बदलते बाजार की परिस्थितियों को ध्यान में रखते मार्केटिंग रणनीतियों को आप कितनी सटीकता से प्रयोग में लाकर कंपनी के लक्ष्य को ऊंचाई पर ले जा सकते हैं। यह वास्तविक जीवन के उदाहरण और अपने अनुभवों को साझा करते हुए बताया कि किस प्रकार किसी भी कंपनी की मार्केटिंग रणनीति को व्यावसायिक लक्ष्य के साथ जोड़कर सफलता प्राप्त की जा सकती है।

पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन ने जताया रोष

गोहाना। हरियाणा गवर्नमेन्ट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्करज यूनियन संबंधित हरियाणा सयुंक्त कर्मचारी संघ की जनस्वास्थ्य शाखा की गोहाना इकाई के कर्मचारियों ने बुधवार को अपनी मांगों को पूरा करवाने के लिए बैठक की। बैठक की अध्यक्षता शाखा अध्यक्ष जय भगवान ने की और संचालन प्रेस सचिव अनिल ने किया। अध्यक्ष जय भगवान गहलावत ने कहा कि कर्मचारियों की मांगें काफी समय से लंबित पड़ी हुई हैं। मांगें पूरी करने को लेकर विभागीय अधिकारी कर्मचारियों को बार-बार झूठा आश्वासन दे रहे हैं।

खेल विश्वविद्यालय के दीक्षारंभ कार्यक्रम में मुख्यातिथि पहुंचे विधानसभा अध्यक्ष

हर परिस्थिति से लड़कर आगे बढ़ने वाले युवा सफलता हासिल करते हैं: हरविंद्र

विकसित भारत की नींव रखने में युवाओं का अहम योगदान होगा

अनुशासन और परिश्रम को जीवन का हिस्सा बनाएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

हरियाणा खेल विश्वविद्यालय राई में बुधवार को दीक्षारंभ कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विधानसभा के अध्यक्ष हरविंद्र कल्याण ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत करते हुए द्वीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। उन्होंने उपस्थित युवा खिलाडियों को संबोधित करते हुए कहा कि जीवन में सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता। शॉर्टकट के रास्ते पर चलने की बजाय जो युवा कठिन परिस्थितियों का डटकर मुकाबला करते हैं, वही वास्तविक सफलता को प्राप्त करते हैं। उन्होंने कहा कि संघर्ष और मेहनत ही वह हथियार हैं, जिनसे युवा अपनी मंजिल तक पहुँच सकते हैं।

आज का युवा यदि मेहनत और ईमानदारी को आधार बनाकर आगे बढ़ेगा, तो जीवन के हर क्षेत्र में सफलता उसका स्वागत करेगी। विधासभा अध्यक्ष ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में हमने जो देश को वर्ष 2047 तक विकसित भारत बनाने का जो संकल्प लिया है। उस विकसित भारत की नींव रखने में युवाओं का अहम योगदान होगा। उन्होंने युवाओं का आह्वान किया कि वे नशे जैसी बुराइयों से दूर रहते हुए सकारात्मक सोच, अनुशासन और परिश्रम को जीवन का हिस्सा बनाएं।

राई। विधानसभा अध्यक्ष हरविंद्र कल्याण का कुलपति अशोक कुमार पुष्पगुच्छ देकर स्वागत करते हुए एवं कार्यक्रम में मौजूद भाजपा जिलाध्यक्ष अशोक भारद्वाज, भाजपा नेता आजाद नेहरा व छात्र। फोटो :हरिभूमि

ये रहे मौजूद

विधानसभा अध्यक्ष ने विव की टीम को विधानसभा सत्र के दौरान विधानसभा आने का निमंत्रण दिया। कार्यक्रम में आएं पैरा ओलपियन सुमित आंतिल, अंतर्राष्ट्रीय कबड्डी खिलाड़ी व अजुर्न अवार्डी संदीप नरवाल तथा 16 साल की उम्र में माउंट एवरेस्ट फतेह करनी वाली बेटी सिवांगी पाठक को भी सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि सभी युवा इनकी तरह मेहनत कर अपने माता-पिता व देश का नाम रोशन करें। विश्वविद्यालय राई के कुलपति व उत्तराखंड के पूर्व डीजीपी अशोक कुमार ने कहा कि खिलाडियों को संस्कार व अनुशासन के साथ अपने खेल को कैसे उच्च स्तर तक ले जाया जाए सभी कलाएं सिखाई जाती है। खिलाडियों को वो वातावरण व सुविधाएं मुहैया करवाई जा रही है जो एक सफल खिलाड़ी के लिए जरूरी है। इस मौके पर हरियाणा विधानसभा अध्यक्ष हरविंद्र कल्याण की धर्मपत्नी रेशमा कल्याण, भाजपा जिलाध्यक्ष अशोक भारद्वाज, वरिष्ठ भाजपा नेता आजाद नेहरा व रविन्द्र दिलावर, विश्विद्यालय के रजिस्ट्रार जसविंद्र सिंह, प्रो. योगेश चंद्र सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति, विश्वविद्यालय के कोच व शिक्षकगण मौजूद रहे।

गोहाना। अपनी मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपते ठेका सफाई कर्मचारी।

ठेका सफाई कर्मचारियों ने किया टेंडर का विरोध

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ठेका सफाई कर्मचारी एकता मंच, संबंधित मूल निवासी कर्मचारी कल्याण महासंघ और सहयोग बलि सेना यूनियन के सफाई कर्मचारी मंगलवार को नगर निगम में एकत्र हुए और जरनल बॉडी मीटिंग का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता प्रधान मुकेश टांक ने की, जबकि संचालन सचिव सावन कुमार ने किया। इसमें करीब 900 सफाई कर्मचारी शामिल रहे।

बैठक के बाद यूनियन का डेलिगेशन सीएम के ओएसडी के आदेशानुसार उपायुक्त सोनीपत से मिला और ठेका व्यवस्था समाप्त कर सभी सफाई कर्मचारियों को विभागीय रोल पर लेने की मांग रखी। डीसी ने बताया कि निगम कमिश्नर हर्षित कुमार अवकाश पर हैं और डेलिगेशन को अगले दिन मिलने के लिए बुलाया। इसके बाद डेलिगेशन ने नगर निगम में ज्वाइंट कमिश्नर मीतू धनखड़ से मुलाकात की। ज्वाइंट कमिश्नर ने टेंडर खुलने की जानकारी दी, जिस पर यूनियन ने सख्त लहजा अपनाते हुए कहा कि सोनीपत में किसी भी सूरत में टेंडर नहीं होने दिया जाएगा।

बड़ा आंदोलन होगा

प्रधान मुकेश टांक, पीपुल्स यूथ फ्रंट के राष्ट्रीय अध्यक्ष ललित कुमार इंजीनियर, सोनीपत इकाई प्रधान भारत कंडेरा, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य मुकेश कर्मा और एडवोकेट पूनम बेदी ने कर्मचारियों को संबोधित किया। वक्ताओं ने स्पष्ट कहा कि अगर दोबारा टेंडर लगाने की कोशिश की गई तो बड़ा आंदोलन होगा, जिसकी जिम्मेदारी प्रशासन और शासन की होगी। जरनल बॉडी मीटिंग में अनिल, विजय, युधिष्ठिर, अमित, अंकुश, रितेश, सोनू, प्रवीण, सुनील, राहुल, रविंद्र, माया, ऊषा, आरती, अंजू, मंजू, सुनीता, अनीता आदि मौजूद रहे।

किसानों से रैली में ज्यादा से ज्यादा संख्या में पहुंचने का आह्वान किया

हरिभूमि ▶▶| गन्नौर

भाकियू अंबावता गुट की मासिक बैठक बुधवार को खेड़ी रोड स्थित जाट धर्मशाला में ब्लाक अध्यक्ष बलजीत मलिक की अध्यक्षता में हुई। बैठक में किसानों ने प्रशासन से शुगर मिल का रख रखाव सही समय पर करवाने, ताकि आने वाली गन्ने की पिराई समय पर चालू हो सके। बरसात में खराब हुई फसलों की गिरदावरी समय पर करवा कर उसका मुआवजा समय पर किसानों को देने, गांव डबरपुर में 6 नंबर ड्रेन की सफाई करवाने, गन्नौर से जीटी रोड तक जर्जर हो चुके रेलवे रोड, लल्हेड़ी कला से एचएसआइआइ डीसी जा रही क्षतिग्रस्त सड़क और आस-पास के गांवो की सड़कों को भी रिपेयर करवाने, बजाना कला व दुभेटा की सड़कों पर पानी निकासी की व्यवस्था करवाने की मांग की। जिलाध्यक्ष जयभगवान मलिक ने कहा कि 2 अक्टूबर को लाल बहादुर शास्त्री व महात्मा गांधी जयंती पर राजघाट पर किसान यूनियन द्वारा रैली का आयोजन किया जाएगा। किसानों से रैली में ज्यादा से ज्यादा संख्या में पहुंचने का आह्वान किया है। बलजीत, वेदू सिंह, राजसिंह आदि मौजूद रहे।

गन्नौर। जाट धर्मशाला में मासिक बैठक में उपस्थित किसान।

पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में श्रुति प्रथम, आभा द्वितीय

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विवि में इंस्टीच्यूट ऑफ हायर लर्निंग के होम साइंस विभाग द्वारा मनाए जा रहे न्यूट्रिशन सप्ताह के अंतर्गत बुधवार को पोस्टर मेकिंग, स्लोगन एवं सलाद सज्जा प्रतियोगिताएं आयोजित की । इन प्रतियोगिताओं में बीएससी होम साइंस की छात्राओं ने बढ़-चढकर भाग लेकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। सहायक प्रोफेसर प्रीती धनखड़ ने बताया कि पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में प्रथम स्थान श्रुति, दूसरा स्थान आभा और तीसरा स्थान शिवानी व श्वेता ने प्राप्त किया। सलाद सज्जा प्रतियोगिता में प्रथम दीपांशी, द्वितीय प्रियंका और तृतीय स्थान दीपा व ललिता प्राप्त किया। स्लोगन प्रतियोगिता में प्रथम दिव्या, द्वितीय ईशा और तृतीय स्थान पर आक्षी रही। कार्यक्रम के अंतर्गत होम साइंस प्रथम वर्ष की छात्राओं द्वारा एक नुक्कड़ नाटक के माध्यम से पोषण के प्रति जागरूकता फैलाई। प्राचार्य प्रो. सुषमा जोशी ने कहा कि संतुलित आहार स्वस्थ जीवन की नींव है।

सौ लोगों ने रक्तदान कर कमाया पुण्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

नगर परिषद के पूर्व सचिव स्व. किशन लाल सैनी की जयंती पर बुधवार को पानीपत रोड पर स्थित इंडोफार्म ट्रैक्टर एजेंसी के कार्यालय में रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। शिविर एसके फाउंडेशन द्वारा आयोजित किया गया जिसमें 100 लोगों ने स्व. किशन लाल सैनी की स्मृति में स्वेच्छा से रक्तदान किया। मुख्यातिथि गोहाना के एसीपी राहुल देव शर्मा व विशिष्ट अतिथि दिल्ली में डीसीपी राजबीर मलिक के साथ इंडोफार्म ट्रैक्टर्स के डीजीएम सरदार करमजीत व हिंदुस्तान पेट्रोलियम के विक्रय प्रबंधक सिद्धार्थ शरण ने शिविर का शुभारंभ किया। शिविर की अध्यक्षता फाउंडेशन के अध्यक्ष देवेंद्र सैनी ने की।

शिविर में रक्तदाताओं को बैज लगाते अतिथि एवं आयोजक। फोटो : हरिभूमि

हर रक्तदाता को सौ रुपये का डीजल व पैट्रोल दिया

शिविर में रक्तदान को प्रोत्साहन देने के लिए प्रत्येक रक्तदाता को एक सौ रुपये का डीजल व पैट्रोल दिया गया। कार्यक्रम में कृष्ण सैनी ट्रांसपोर्टर, ओम प्रकाश सैनी, राजेंद्र सैनी, रमेश सैनी, राहुल सैनी, डॉ महेंद्र सैनी, रामनिवास सैनी, महेंद्र सैनी आढ़ती, राकेश सैनी, पूर्व सरपंच धनी राम सैनी, सरपंच कर्मवीर सैनी व कृष्ण सैनी समेत समाज के अन्यगणमान्य लोगों ने शिरकत की। रक्त संकलन में स्टार रक्तदाता सुरेंद्र विश्वास का विशेष योगदान रहा।

कांग्रेस नेता प्रदीप चहल के साथ सांसद सतपाल ब्रह्मचारी। फोटो : हरिभूमि

स्वस्थ शरीर सबसे बड़ी पूंजीः सांसद

गोहाना। सोनीपत लोकसभा क्षेत्र के सांसद सतपाल ब्रह्मचारी बुधवार को वरिष्ठ कांग्रेस नेता प्रदीप चहल का गोहाना में सोनीपत मार्ग स्थित उनके निवास पर हालचाल जानने पहुंचे। वे पिछले कुछ समय से अस्वस्थ चल रहे थे। सतपाल ब्रह्मचारी ने कहा कि स्वस्थ शरीर ही मनुष्य की सबसे बड़ी पूंजी है। स्वस्थ जीवन खुशहाल मन मानव जीवन की नियामत है। स्वस्थ होने से तात्पर्य केवल रोकमुक्त जीवन से नहीं अपितु पूरी तरह से फीट होना है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार, व्यायाम और तनावमुक्त रहना आवश्यक है। इस अवसर पर जसबीर लठवाल, राजबीर मोर, धर्मबीर खोखर, सुरेंद्र सैनीपुरा, दयानंद चिड़ाना और सतीश खानपुर उपस्थित रहे।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए मुंह को साफ रखना जरूरी : डॉ. अंकिता

- सेहत विभाग के मौखिक स्वास्थ्य पखवाड़ा के तहत किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

स्वास्थ्य विभाग द्वारा 1 से 15 सितंबर तक मौखिक स्वास्थ्य पखवाड़ा आयोजित जाएगा। कार्यक्रम के तहत विभाग द्वारा अस्पतालों, गांवों एव विद्यालयों में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। बुधवार को बनवासा स्थित प्राथमिक स्वास्थ्य केंद (पीएचसी) में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। दंत विशेषज्ञ डॉ. अंकिता ने कहा कि हमारा सम्पूर्ण स्वास्थ्य मौखिक स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। अगर हमारा मुख स्वस्थ और साफ होगा तभी सम्पूर्ण स्वास्थ्य बना रहेगा। खाने-पीने की कोई भी वस्तु मुख के जरिए ही पेट तक पहुंचती है। ऐसे में सर्वप्रथम हमारा मुख साफ और स्वच्छ होना जरूरी है। डॉ. अंकिता ने कहा कि खाना खाने से पहले हाथों को साबुन से अच्छी तरह से धोएं। खाना खाने के बाद ब्रश करके दांतों को अच्छी तरह से साफ कर लें। गुटखा, पान, तम्बाकू, बीड़ी और सिगरेट का सेवन न करें।

दंत विशेषज्ञ डॉ. अंकिता महिलाओं को मौखिक स्वास्थ्य बारे जानकारी देते हुए।

खरखौदा। बनाए गए पोस्टर दिखाते हुए छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

पोस्टर बनाओ प्रतियोगिता में 20 ने लिया भाग

खरखौदा। कन्या कालेज के हिंदी विभाग द्वारा हिंदी दिवस के उपलक्ष में आयोजित साप्ताहिक कार्यक्रमों के तीसरे दिन पोस्टर बनाओ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसका मुख्य उद्देश्य छात्राओं के रचनात्मक कौशल में वृद्धि कर उनकी कला को निखारना रहा। राष्ट्रीय नई शिक्षा नीति 2020 के अनुरूप शिक्षा का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थी के कौशलों का विकास करना है। हिंदी विभाग भी विभाग प्रभारी डॉ. प्रमिला और डॉ. विजयदीप के नेतृत्व में इसी दिशा में आगे बढ़ते अपने साप्ताहिक कार्यक्रम के माध्यम से छात्राओं के लेखन कौशल, वाचन कौशल, कला आदि कौशलों के में निरंतर वृद्धि कर रहा है। जिससे छात्राओं में आत्मविश्वास बढ़ता है और उनके व्यक्तित्व का विकास भी होता है। पोस्टर बनाओ प्रतियोगिता का विषय- 'हिंदी दिवस का इतिहास' तथा हिंदी भारत के कौन-कौन से राज्यों में अधिक बोली और समझी जाती है, रहा । प्रतियोगिता में 20 छात्राओं ने भाग लिया और अपने भाषा के प्रति प्रेम और सम्मान को कला के माध्यम से प्रदर्शित किया। इस अवसर पर डॉ. किरण सरोहा ने छात्राओं द्वारा बनाए गए पोस्टरों की सराहना की।

कार्यक्रम जिलेभर में विभिन्न गांवों में स्वास्थ्य एवं जागरूकता शिविर का आयोजन

स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए जन-जागरूकता नियमित स्वास्थ्य जांच और योग को अपनाएं लोग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डा. राम अवतार के दिशा-निर्देशन में जिले के विभिन्न गांवों और विद्यालयों में आज स्वास्थ्य एवं जागरूकता शिविरों का सफल आयोजन किया गया।

इन शिविरों का उद्देश्य ग्रामीणों को स्वास्थ्य जांच, योग के महत्व और संतुलित पोषण के प्रति जागरूक करना था। ग्राम पीपलखेड़ा में डा. जयदीप (एएमओ) और जीएडी स्टाफ द्वारा शिविर लगाया गया, जहां औषधीय पौधों का वितरण भी हुआ। आंगनबाड़ी केन्द्र शाहपुर में डा. सोनाली, डा. स्वाति और योग सहायक सुनील कुमार की टीम ने स्वास्थ्य जांच की। गवर्नमेंट गर्ल्स प्राइमरी स्कूल, पाई में स्कूल हेल्थ चेकअप और योगा कैंप का आयोजन हुआ, जिसमें 43 छात्राओं की जांच की गई। इसके अलावा गांव आंवली में पोषण माह कैंप आयोजित किया गया।

सोनीपत। जागरूकता कार्यक्रम के दौरान मौजूद अधिकारी व अन्य।

शिविरों का लाभ उठाएं

कांता, गढ़ी बाला आंगनबाड़ी केन्द्र में एएनसी मरीजों को एनीमिया से बचाव के प्रति जागरूक किया गया। बरोदा में डा. ज्योति शर्मा और डा. सचिन कंशल की टीम ने 65 मरीजों की जांच की, जबकि बरोदा में 45 मरीजों की जांच की गई। इस मौके पर डा. राम अवतार ने कहा कि स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए जन-जागरूकता, नियमित स्वास्थ्य जांच और योग को जीवन का हिस्सा बनाना जरूरी है। उन्होंने ग्रामीणों से अपील की कि वे इन शिविरों का लाभ उठाएं और आयुष पद्धतियों को अपनाकर स्वस्थ जीवन व्यतीत करें।

रिपोर्ट के आधार पर मिलेगा मुआवजा

जागरूकता कार्यक्रम आयोजित, ग्रामीणों को दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण सोनीपत की ओर से मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं सचिव प्रचेता सिंह के मार्गदर्शन में जागरूकता कार्यक्रमों की शुरुआत की गई। यह कार्यक्रम 10 सितम्बर से 14 सितम्बर तक चलेंगे, जिनमें यमुना नदी से सटे नौ गांव मनोली टोंकी, खुर्रमपुर, बैरा बांकीपुर, दहिसरा, बेगा, मीमरपुर, गढ़ी असदपुर, जगदीशपुर और बरोली को शामिल किया गया है। कार्यक्रम में पैनल अधिवक्ता अरुण कुमार शर्मा, विकास सैनी, अंकुर, प्रतीक, उदित तथा अधिकार मित्र राज कंवर और मुकेश चांद सहित ग्राम सचिव, पटवारी, सरपंच व ग्रामीण मौजूद रहे। हाल ही की भारी बारिश से कई गांवों में जलभराव और फसलें क्षतिग्रस्त हुई हैं। इस मौके पर ग्रामीणों को ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल की जानकारी दी गई ताकि वे फसल नुकसान की भरपाई के लिए मुआवजा ले सकें। अधिकारियों ने बताया कि राजस्व विभाग के पटवारी व अन्य अधिकारी मौके पर जाकर फसलों का निरीक्षण करेंगे और रिपोर्ट के आधार पर किसानों को मुआवजा मिलेगा।

सोनीपत। शिविर के दौरान लोगों को जागरूक करते हुए। फोटो :हरिभूमि

खबर संक्षेप

पेंशन में 10, 15 व 25 फीसदी की वृद्धि की मांग

गोहाना। हरियाणा बिजली पेंशनर वेलफेयर एसोसिएशन की गोहाना इकाई की बुधवार को महम रोड स्थित बिजली घर में बैठक हुई। एसोसिएशन ने सेवानिवृत्त बिजली कर्मियों को कैशलेस मेडिकल सुविधा देने की मांग की। बैठक की अध्यक्षता इकाई के अध्यक्ष साहब सिंह शर्मा ने की और मंच संचालन नरेंद्र गुर्जर ने किया। साहब सिंह ने कहा कि सेवानिवृत्त बिजली कर्मियों को 65, 70, 75 की आयु के बाद पेंशन में 10, 15 व 25 फीसद की वृद्धि दी जाए। प्रति माह 80 यूनिट बिजली फ्री दी जाए। इसके साथ जिस किसी बिजली कर्मी का निधन हो जाता है उसकी विधवा को एलटीसी का लाभ दिया जाए।

अलग-अलग जगहों से तीन लापता, जांच शुरू

सोनीपत। जिले में अलग-अलग स्थानों से एक किशोर और दो युवतियों के संदिग्ध परिस्थितियों में लापता होने के मामले सामने आए हैं। परिजनों की शिकायत पर पुलिस ने तीनों मामलों में मुकदमा दर्ज कर उनकी तलाश शुरू कर दी है। पहली घटना शहर थाना क्षेत्र की है, जहां 16 वर्षीय किशोर संदिग्ध हालात में घर से लापता हो गया। दूसरा मामला कुंडली थाना क्षेत्र के गढ़ी कुंडली गांव का है। यहां एक किशोरी संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गई। वहीं, तीसरी घटना दुर्गा कॉलोनी कुंडली की है। यहां 24 वर्षीय युवती रहस्यमय तरीके से गायब हो गई।

विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस पर हुई काउंसलिंग

सोनीपत। टीकाराम गर्ल्स कॉलेज में मनोविज्ञान विभाग की ओर से विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस पर काउंसलिंग प्रोग्राम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ कॉलेज प्राचार्या गीता ने किया। इस अवसर पर एमए की छात्राएं मौजूद रहीं। मनोविज्ञान विभाग की प्राध्यापिका अनु ने छात्राओं के साथ आत्महत्या रोकथाम पर अपने विचार साझा किए। उन्होंने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए प्रोफेशनल काउंसलिंग, चिकित्सीय सहायता और उचित उपचार को अपनाना जरूरी है। जरूरत पड़ने पर विशेषज्ञों की मदद लेकर न केवल मानसिक तनाव को कम किया जा सकता है, बल्कि आत्महत्या जैसी प्रवृत्तियों को भी रोका जा सकता है। कार्यक्रम में डॉ. हेमलता, अनु और नैंसी भी मौजूद रही।

राजकीय विद्यालयों में हिंदी पखवाड़ा प्रतियोगिता का आयोजन

विद्यार्थियों में हिंदी के प्रति रुचि और कौशल को किया विकसित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मॉडल टाउन में खंड स्तरीय हिंदी पखवाड़ा प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता खंड शिक्षा अधिकारी सूरज भान ने की। प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में हिंदी भाषा के प्रति रुचि और कौशल विकसित करना था। प्रतियोगिता तीन समूहों में आयोजित हुई समूह एक में कक्षा 4 से 5, समूह दो में कक्षा 6 से 8 और समूह तीन में कक्षा 9 से 12 तक के विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। खंड के सभी राजकीय विद्यालयों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। कार्यक्रम में नोडल अधिकारी बीआरपी शशि प्रभा और बीआरपी कमलेश रानी रहे।

सोनीपत। प्रतिभागी विद्यार्थियों के साथ शिक्षा अधिकारी एवं अन्य।

अब जिला स्तर पर प्रतिभा दिखाएंगे खिलाड़ी

प्रतियोगिताओं में कविता पाठ, चित्र देखकर कविता लेखन, आधी कविता पूरी करना, दृश्य या घटना वर्णन, स्वरचित कहानी लेखन, चित्र देखकर कहानी लिखना, भावना प्रतियोगिता, व्याकरण आधारित प्रश्नोत्तरी और निबंध लेखन जैसी प्रतियोगिताएं शामिल थीं। विद्यालय के प्रधानाचार्य संजीव दहिया का विशेष सहयोग रहा। मंच संचालन एबीआरसी मोनिका दहिया ने किया। एबीआरसी और बीआरपी की टीम में परमजीत, मंजू रानी, ममता, रितु, सीमा, प्रीति, मंजीत, वंदना, मोनिका दहिया, संगीता और सुनीता रोहिला ने सहयोग दिया। खंड स्तर पर विजेता छात्र-छात्राएं अब 11 सितम्बर को होने वाली जिला स्तरीय प्रतियोगिता में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगे।

प्रतियोगिताएं आयोजित कर मनाया हिंदी पखवाड़ा

सोनीपत। मॉडल टाउन स्थित राजकीय आदर्श संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में खंड स्तरीय हिंदी पखवाड़ा के अंतर्गत विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इसमें भाषण, निबंध, स्वरचित कविता, कविता पूर्ण करना, व्याकरण प्रश्नोत्तरी, घटना वर्णन, कविता पाठ आदि का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय प्राचार्य संजीव कुमार दहिया ने की, जबकि मुख्यातिथि के रूप में खंड शिक्षा अधिकारी सूरजभान रहे। कार्यक्रम की संयोजक शशीप्रभा एवं कमलेश बीआरपी एवं समस्त एबीआरसी सोनीपत की सहभागिता रही। इस दौरान आयोजित प्रतियोगिताओं में विजेताओं को सम्मानित भी किया गया।

विभिन्न प्रतियोगिताओ में छात्राओं ने दिखाई प्रतिभा

निर्णायक मंडल ने छात्रों की प्रतिभा को परखा

गन्नौर। हिंदी पखवाड़ा कार्यक्रम में विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेते स्कूलों के छात्र।

गन्नौर। राज्य शैक्षिक अनुसंधान व प्रशिक्षण परिषद गुरुग्राम व डाइट सोनीपत के संयुक्त निर्देशानुसार खंड शिक्षा अधिकारी गन्नौर बीईओ आजाद सिंह दहिया की अध्यक्षता में मिडिल स्कूल गढ़ी केसरी में हिंदी पखवाड़ा कार्यक्रम में विभिन्न प्रतियोगिताएं हुई। जिसमें कक्षा चौथी से बाहरवीं कक्षा तक तीन समूहों में खंड गन्नौर के राजकीय विद्यालयों से 152 बच्चों ने भाग लिया। कार्यक्रम के कोऑर्डिनेटर हिंदी विषय विशेषज्ञ अंजू दहिया व बीआरपी सुनन्दन कुमार रहे। मंच संचालन एबीआरसी सुमन कुमारी ने किया। कार्यक्रम में हिंदी दिवस संबंधित दृश्य घटना का वर्णन, हिंदी कविता वाचन,भाषण प्रतियोगिता, व्याकरण क्विज, चित्र देखकर कहानी लिखना, चित्र देखकर कविता लिखना, अधूरी कविता पूरी करना, निबंध लेखन आदि कई प्रतिस्पर्धाएं सम्मिलित थी। बच्चों ने निबंध, भाषण व कविताओं के माध्यम से हिंदी भाषा के महत्व पर प्रकाश डाला। निर्णायक मण्डल द्वारा छात्रों की प्रतिभा को परखा गया। खण्ड स्तर पर विजेता रहे छात्र जिला स्तर पर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगे। स्कूल इंचार्ज सीमा ने व्यवस्था संभाली। प्रतियोगिता को सफल बनाने के लिए बीआरसी कार्यालय से शिवाली, कुसुम, अजय, ज्योति, पूजा, मनोज, मीनू, ज्योति शर्मा व स्कूल स्टाफ का योगदान रहा।

बैनर छापने वाला घुना और अमीर नेता

कांग्रेस में जान फूंकने के लिये जिलाध्यक्षों की नियुक्तियां की जा चुकी है, लेकिन इन नियुक्तियों में प्रदेश के राजा और युवराज की ज्यादा नहीं चली। पता चला है कि अपने जिले के भी दोनों पदों के लिये राजा और युवराज की पहली पसंद कोई और थे। कांग्रेस के अमीर नेता ने शहर के लिये अपने बैनर छापने वाले नेता और ग्रामीण के लिये गुमसुम नेता, जिन्हें करीबी घुना भी कहते हैं की गोटियां सेट कर रखी थी।

बैनर से नए जिलाध्यक्षों हुए गायब

नए जिलाध्यक्षों को अपने रास्ते को खुद ही तय करना होगा। बेशक से राजा और युवराज का आशीर्वाद भी इन्हें मिला हो, लेकिन आज ही हुए एक कार्यक्रम में संगठन को लेकर दोनों की सोच को तगड़ा झटका लगा है। गोहाना से जो राहत सामग्री भेजी गई थी, इन पर लगे बैनरों में दोनों जिलाध्यक्ष गायब थे, दो सांसदों, दो विधायक और एक पूर्व विधायक का ही फोटो लगा हुआ था।

नए साहब, नेगोशिएबल का बोर्ड और फार्म हाउस

सचिवालय में नए वाले बड़े साहब पूरे तेज हैं। अभी अभी ज्वाइन किया है, लेकिन जिले भर के उन खास लोगों के यहां घुम आए, जिनके पास फार्म हाउस हैं। पता चला है कि अपने शहर की सरकार के पार्टनर और उनके धर्म भाई ने बड़े साहब को अपनी गाड़ी में बिठाकर सभी फार्म हाउस के चक्कर लगवा दिए हैं। कोई बता रहा था कि साहब नेगोशिएबल का बोर्ड गले में लगा कर घुमते हैं।

मरे हुए सौदे देकर लूट रहे वाहवाही

अपने अर्श से फर्श पर आ चुके नेताजी अपने रिश्तेदारी एक नेताजी को सोनीपत के लिये प्लांट करने में लगे हुए हैं। गेम प्लान भी वो ही घिसा पिटा रखा हुआ है। पहले तो समाजसेवी बनकर उसके जरिये मरे हुए सौदों को कुछ दूसरी संस्थाओं को दान देकर वाहवाही लूट रहे हैं, फिर थोड़े थोड़े पार्टी के कामों में आगे आने लगेंगे। बता दें कि यह रिश्तेदारी वो ही समालखा वाले, जोकि पिछले चुनावों में अपनी टिकट नहीं बचा पाए थे।

आरक्षण की बाट में शहर की सरकार

शहर की सरकार का समय खत्म होने में अब दो महीने ही बचे हैं। ऐसे में छोटों से लेकर बड़ों तक ने अपने अपने गेम प्लान सेट कर लिए हैं। कुछ छोटे अब बड़े बनने की तैयारी में हैं, वहीं उनकी जगह खाली होते ही कुछ छोटे बनने की तैयारी में हैं। हालांकि सारा मामला आरक्षण पर टिका हुआ है, जैसे ही कुछ अपडेट होगा, वैसे ही सबको प्लान बी लागू करना पड़ेगा।

आत्महत्या रोकथाम के लिए सामूहिक प्रयास और परामर्श आवश्यक : गीता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

शहीद दलवीर सिंह राजकीय महाविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग द्वारा विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस के अवसर पर आत्महत्या रोकथाम जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसका आयोजन प्राचार्या डॉ. तराना नेगी के मार्गदर्शन में मनोविज्ञान विभाग की सहायक प्राध्यापक गीता शर्मा व डॉ. रेखा के नेतृत्व में किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों व स्टाफ को आत्महत्या जैसे संवेदनशील विषय पर जागरूक करना तथा मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को रेखांकित करना था। यह गतिविधि इस तथ्य को उजागर करती है कि आत्महत्या एक गंभीर सामाजिक एवं मानसिक स्वास्थ्य समस्या है, जिसकी रोकथाम के लिए सामूहिक प्रयास व परामर्श आवश्यक हैं।

खरखौदा। प्रतियोगिता में भाग लेते हुए विद्यार्थी।

पोस्टर मेकिंग में अमन प्रथम

इस अवसर पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया।निर्णायक मंडल द्वारा मूल्यांकन उपरांत प्रथम स्थान अमन, द्वितीय स्थान अर्चित व तृतीय स्थान रूबी कशिश को सम्मानित किया गया।

मंदिर में मूर्ति खंडित और आभूषण चोरी पुलिस ने जांच की शुरू

सोनीपत। कुंडली थाना क्षेत्र के रसोई गांव में स्थित एक मंदिर में चोरी और तोड़फोड़ की घटना से ग्रामीणों में आक्रोश फैल गया। अज्ञात चोर मंदिर में घुसकर मूर्ति को खंडित करने के साथ ही वहां रखे आभूषण चोरी कर ले गए। घटना की जानकारी मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी। पुलिस चोरों का पता लगाने के लिए क्षेत्र में लगे सीसीटीवी खंगाल रही है। ताकि चोरों का कोई सुराग हाथ लग सके। मिली जानकारी के अनुसार मंदिर के पुजारी ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि रात के समय अज्ञात चोर मंदिर में घुसे और मूर्ति को नुकसान पहुंचाया। इसके बाद मंदिर में चढ़ाए गए आभूषण व नकदी लेकर फरार हो गए।

लाल डोरा प्रॉपर्टी होल्डरों को मालिकाना हक, मेयर ने मंत्री को दिया सुझाव

- मेयर राजीव जैन ने बैठक में उठाए अहम मुद्दे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

नगर निगम सोनीपत के मेयर एवं मुख्यमंत्री के पूर्व मीडिया सलाहकार राजीव जैन ने चंडीगढ़ में शहरी स्थानीय निकाय मंत्री विपुल गोयल के साथ हुई मेयरों की बैठक में कई अहम मुद्दे उठाए। जैन ने कहा कि जिस प्रकार सरकार ने गांवों में 500 गज तक की रिहायशी जमीन और कुम्हारों को बर्तन पकाने के लिए जमीन देने की योजना शुरू की है, उसी तरह शहरों में भी इसे लागू किया जाना चाहिए। उन्होंने लाल डोरा प्रॉपर्टी होल्डरों को मालिकाना हक देने के लिए सर्वे को जल्द पूरा करने और इसके लिए अलग स्टाफ नियुक्त करने का सुझाव दिया।

सुविधाओं के लिए बजट जारी करने की मांग

ही अमरुत-2 योजना के तहत वैध हो चुकी कॉलोनियों में सीवरेज और पानी जैसी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए बजट जारी करने की मांग रखी। जैन ने अवैध और वैध हो चुकी कॉलोनियों में वैध होने से छूटे टुकड़ों को जल्द से जल्द वैध करने तथा बिना नक्शे के बने व्यावसायिक भवनों को नियमित करने की नीति लागू करने की आवश्यकता पर भी बल दिया। उन्होंने नगर निगम क्षेत्रों में सड़क रखरखाव बेहतर ढंग से हो सके, इसके लिए लोक निर्माण विभाग एवं राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण की सड़कों को निगम को ट्रांसफर करने का सुझाव दिया।

मेयर राजीव जैन।

खेतों में भरे पानी से फसलें हो रही खराब

खरखौदा। खांडा गांव में जल निकासी व्यवस्था चौपट होने के कारण काफी एरिया में पानी जमा हो गया है। जिससे किसानों को काफी परेशानी हो रही है। करीब 500 एकड़ भूमि में पानी भरा हुआ है। किसानों ने मांग की है कि किसानों को या तो डीजल उपलब्ध करवाया जाए या फिर प्रशासन अपनी मोटर पंप सेट लगाकर पानी की निकासी करें, ताकि किसानों को नुकसान ना हो। किसानों ने मांग की है कि संबंधित फसल की गिरदावरी करके उन्हें मुआवजा दिलवाया जाए और गेहूं की फसल की बिजाई हो सके। इस बात को ध्यान में रखते हुए खांडा गांव के खेतों से पानी की निकासी तत्काल प्रभाव से करवाई जाए।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 8295154800, 9253681010, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5×8 सें.मी 10×8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- रु. 2500/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन 0130-4012310, 9253681028

बाढ़ राहत पैकेज घोषित करे सरकार : दीपेंद्र

सांसद दीपेंद्र हुड्डा ने ईशापुर खेड़ी टोल प्लाजा से राहत सामग्री से भरे 5 ट्रैक्टरों को किया रवाना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

रोहतक के सांसद दीपेन्द्र हुड्डा ने बुधवार को गांव ईशापुर खेड़ी टोल प्लाजा से राहत सामग्री से भरे 5 ट्रैक्टर को हरी झंडी दिखाकर पंजाब के लिए रवाना किया। ये राहत सामग्री सोनीपत के लोगों ने पंजाब के बाढ़ पीड़ितों के लिए भेजी है। सांसद ने हरियाणा के बाढ़ पीड़ित लोगों के लिए सरकार से राहत पैकेज घोषित करने की मांग की। दीपेंद्र हुड्डा ने कहा कि मुसीबत के समय लोगों की मदद करना हरियाणा के लोगों की फितरत है। यद्यपि हरियाणा का बड़ा क्षेत्र बाढ़ से पीड़ित है। इसके बावजूद भी हरियाणा की जनता पंजाब और हिमाचल के बाढ़ पीड़ित लोगों के लिए दिल खोलकर राहत सामग्री भेज रही है। सांसद ने कहा कि हरियाणा व्यापक जलभराव का सामना कर रहा है। बाढ़ से निपटने में सत्ता पक्ष पूरी तरह विफल साबित हुआ है।

गोहाना। पंजाब में बाढ़ पीड़ितों के लिए राहत सामग्री से भरे ट्रैक्टरों को रवाना करते हुए दीपेंद्र हुड्डा। फोटो : हरिभूमि

किसानों को 60- 70 हजार मुआवजा दे

केंद्र या प्रदेश सरकार की तरफ से कोई राहत पैकेज घोषित नहीं हुआ। मुख्यमंत्री की अध्यक्षता में मॉनीटरींग कमेटी बने और सरकार बाढ़ से हुए नुकसान की स्पेशल गिरदावरी करके किसानों को 60-70 हजार रुपये प्रति एकड़ का मुआवजा दे। दीपेंद्र हुड्डा बोले कि पंजाब, उत्तराखंड, राजस्थान, दिल्ली, कश्मीर, गुजरात समेत कई प्रदेशों ने राहत पैकेज की घोषणा कर दी, लेकिन हरियाणा अकेला ऐसा प्रदेश है जहां न तो केंद्र और न ही प्रदेश सरकार ने कोई राहत पैकेज घोषित किया है।

गोहाना। मधानी से दूध मंथन व चरखे से सूत कातते हुए छात्राएं।

विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों से मोहा मन

गोहाना। गांव मिर्जापुर खेड़ी स्थित राजकीय उच्च विद्यालय में खंड स्तरीय सांस्कृतिक उत्सव आयोजित किया गया। समारोह में शैक्षणिक खंड कथूरा क्षेत्र के विभिन्न विद्यालयों के विद्यार्थियों ने प्रतिभागिता करके अपनी कला प्रतिभा के प्रदर्शन से दर्शकों का मन मोह लिया। मुख्य अतिथि जिला शिक्षा अधिकारी नवीन गुलिया और विशिष्ट अतिथि जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी रचना बाना, डीपीसी सुजाता खत्री, एपीसी रुपिंदर पूनिया और को-ऑर्डनेटर सुनीता ढुल रहे। अध्यक्षता कथूरा के खंड शिक्षा अधिकारी जितेंद्र गौड़ ने की। संयोजन मुख्य अध्यापक जितेंद्र नरवाल ने किया। मंच संचालन संस्कृत प्रवक्ता सतनारायण वशिष्ठ और अशोक ने किया। सांस्कृतिक कार्यक्रम दो श्रेणियां में विभाजित किए गए।

जागरुकता भगत फूल सिंह महिला विवि में अमृत मार्ग-नशे और स्वास्थ्य की राहें विषय पर कार्यक्रम

मौत के मुंह में धकेल देती है नशे की लत : उपायुक्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि), खानपुर कलां में बुधवार को नार्को को-ऑर्डिनेशन सेंटर के तत्वावधान में अमृत मार्ग-नशे और स्वास्थ्य की राहें विषयक एक दिवसीय जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विवि की कुलपति प्रो. सुदेश ने की। मुख्य अतिथि जिला उपायुक्त सोनीपत सुशील सारवान और विशिष्ट अतिथि एसडीएम गोहाना अंजलि श्रोत्रिय व भगत फूल सिंह राजकीय महिला मेडिकल कॉलेज की चीफ मेडिकल ऑफिसर डॉ. सिमरन रहे। जिला उपायुक्त सुशील सारवान ने कहा कि अमृत मार्ग का अभिप्राय स्वास्थ्य सर्वोपरि से है।

गोहाना। नाटक की प्रस्तुति देने वाली छात्राएं जिला उपायुक्त सुशील सारवान, एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय, कुलपति प्रो. सुदेश व अन्य अतिथिगणों के साथ।

छीन लेता है अच्छे व बुरे की सोच

नशा व्यक्ति की अच्छे व बुरे की सोच छीन लेता है और शरीर को शक्तिहीन बनाकर धीरे-धीरे मौत के मुंह में धकेल देता है। नशेड़ी व्यक्ति की सामाजिक प्रतिष्ठा भी समाप्त हो जाती है। इसका खामियाजा उसके पूरे परिवार को भुगतना पड़ता है। छात्राएं खुद भी नशे से बचें और दूसरों को भी बचाएं। उन्होंने कहा कि 2047 तक भारत को विकसित देश बनाने के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के स्वप्न को पूरा करने की जिम्मेदारी हम सब की है। आज मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने नशे के खिलाफ कठोर अभियान छेड़ रखा है, जो कि हमारी युवा पीढ़ी को नशे की गिरफ्त से रोकने के लिए उनकी चिंता को व्यक्त करता है। कुलपति प्रो. सुदेश ने कहा कि नशे की लत महिलाओं पर सबसे ज्यादा प्रभाव डालती है। आज का युवा वैदिक मूल्यों से दूर होकर नशे सहित अन्य बुराइयों के दलदल में फंसता जा रहा है। कार्यक्रम में छात्राओं ने नाटक की प्रस्तुति देकर नशे के प्रति जागरूकता का संदेश दिया। कार्यक्रम की रूपरेखा नार्को को-आर्डिनेशन सेंटर की नोडल अधिकारी प्रो. मंजू पंवार ने प्रस्तुत की। डिप्टी नोडल अधिकारी डॉ. कृतिका दहिया ने धन्यवान ज्ञापन दिया। इस अवसर पर महिला विश्वविद्यालय के कुलसचिव प्रो. शिवालिक यादव, निदेशक यूथ अफेयर्स प्रो. सुषमा जोशी, आयुर्वेद संस्थान के प्राचार्य डॉ. एपी नायक और डॉ. सिमरन विशेष रूप से मौजूद रहे।

युवा अपनी संगत अच्छी रखें

एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय ने कहा कि इस तरह के नशामुक्ति जागरूकता कार्यक्रम युवा पीढ़ी के लिए बहुत जरूरी हैं। नशा एक ऐसी लत है जो एक बार लग जाए तो वापसी का रास्ता बहुत मुश्किल है। उन्होंने छात्राओं से आह्वान किया कि वे अपनी संगत अच्छी रखें। ज्यादातर युवा गलत संगत के प्रभाव से बिगड़ते हैं। अगर संगत अच्छी होगी तो निश्चित रूप से आप भविष्य में एक अच्छे इंसान बनेंगे।