तापमान
अधिकतम 29 .0 डिग्री
न्यूनतम 13 .0 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 6 नवंबर 2025

11 खेलों में छात्राओं ने दिखाया दमखम

12 गुरु नानक के उपदेश आज भी मानवता के लिए प्रेरणास्रोत

खबर संक्षेप

शहर में आज कई जगह बिजली बाधित रहेगी

सोनीपत। हरियाणा विद्युत वितरण निगम लिमिटेड (एचवीपीएनएल) ने जानकारी दी है कि बृहस्पतिवार को जिले के दो फीडरों पर निर्धारित समय में मेंटेनेंस व मरम्मत कार्य किया जाएगा। निगम के अनुसार, 11 केवी ठरू आरडीएस फीडर पर सुबह दस बजे से दोपहर एक बजे तक मरम्मत कार्य चलेगा। इस कारण गांव जाहरी, थरिया, ठरू और उल्देपुर की बिजली आपूर्ति बाधित रहेगी। इसी तरह 11 केवी गोहाना अड्डा फीडर पर सुबह दस बजे से दोपहर तीन बजे तक मेंटेनेंस कार्य किया जाएगा। इससे चौहान कॉलोनी, ईदगाह कॉलोनी, शम्भू दयाल रोड, जैन बाग कॉलोनी, तिरंगा चौक, ककरोई चौक और श्याम नगर क्षेत्रों में बिजली आपूर्ति प्रभावित रहेगी। विभागीय अधिकारियों ने बताया कि निर्धारित समय में कार्य पूर्ण कर लिया जाएगा और तत्पश्चात बिजली आपूर्ति सुचारू रूप से बहाल कर दी जाएगी। निगम ने उपभोक्ताओं से असुविधा के लिए खेद व्यक्त करते हुए सहयोग की अपील की है।

खेत से धान से भरी ट्राली चोरी, केस दर्ज

खरखौदा। खरखौदा के खेत से धान से भरी ट्राली चोरी हो गई है। दयानंद ने पुलिस को शिकायत दी है कि उनके खेतों से धान से भरी ट्राली चोरी हो गई है। बताया गया है कि दयानंद ने रोहतक-खरखौदा मार्ग के पास अपने खेतों से धान निकालकर ट्राली में रखी थी, जिसे मंडी में ले जाना था। कुछ समय के लिए घर चले जाने पर जब वह वापस आया, तो ट्राली गायब थी। काफी तलाश के बावजूद ट्राली का कोई सुराग नहीं मिला, जिसके बाद उन्होंने पुलिस से मदद मांगी। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

खांडा में विवाह समारोह से गाड़ी चोरी

खरखौदा। खांडा गांव में शादी समारोह में गए युवक की गाड़ी चोरी हो गई है। खरखौदा के वार्ड 11 के रहने वाले आशीष ने पुलिस को दी शिकायत बताया कि वह अपने दोस्त दीपक के साथी की शादी में खांडा गांव गया था। वह अपनी बहन सरिता कुमारी के नाम पर दर्ज गाड़ी लेकर शादी में गया था। शादी से लौटते समय गाड़ी जिस स्थान पर खड़ी की थी, वहां से गायब मिली। काफी तलाश के बावजूद कोई सुराग नहीं मिलने पर उन्होंने पुलिस में शिकायत दर्ज कराई। प्रारंभिक जांच में सीसीटीवी फुटेज में गाड़ी जाते हुए दिखाई दी है। पुलिस ने एफआईआर दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। जांच अधिकारी ने कहा कि जल्द ही आरोपी को गिरफ्तार कर वाहन बरामद किया जाएगा।

---

10 किमी प्रतिघंटा की रफ्तार से चल रही हवा भी नहीं घटा पाई स्मॉग

देश का सबसे प्रदूषित शहर बना सोनीपत, एक्यूआई @ 313 दर्ज

सांस और दिल के मरीज बेहाल, लोगों को हो रही है परेशानी

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

शहर की हवा एक बार फिर खतरनाक स्तर पर पहुंच गई है। बुधवार को वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) 313 दर्ज किया गया, जो पूरे देश में सबसे अधिक है। प्रदूषण का यह स्तर "बेहद खराब" श्रेणी में आता है। हवा में धूल और धुएं का मिश्रण इतना घना है कि सुबह और शाम के समय हल्का स्मॉग साफ तौर पर देखा जा सकता है। लगातार चौथे दिन प्रदूषण का स्तर उच्चतम स्थिति पर बना हुआ है, जिससे आम जनजीवन प्रभावित हो रहा है।

मौसम में परिवर्तन का दौर

राज्य सरकार की तरफ से ग्रेडेड रिस्पांस एक्शन प्लान (ग्रैप)-2 लागू किए जाने के बावजूद प्रदूषण के स्तर में कोई ठोस गिरावट नहीं आई है। कई स्थानों पर धूल उड़ती रही और जगह-जगह कूड़ा जलाने की घटनाएं भी जारी हैं। प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की ओर से भी अपेक्षित सख्ती नहीं दिखाई दे रही है। बुधवार को अधिकतम तापमान 29 डिग्री और न्यूनतम तापमान 13 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। जोकि एक दिन पहले की तुलना में चार डिग्री कम है। सुबह के समय हल्की ठंडक के साथ प्रदूषित हवा ने लोगों को घरों में रहने पर मजबूर किया। हवा की गति करीब 10 किलोमीटर प्रतिघंटा रही, लेकिन इसके बावजूद प्रदूषण के स्तर में कोई गिरावट नहीं आई।

सांस नहीं ले पा रहे लोग

शहरवासियों को सबसे अधिक दिक्कत सांस और फेफड़ों से संबंधित रोगों से जूझ रहे मरीजों को हो रही है। अस्पतालों में ऐसे मरीजों की संख्या में लगातार वृद्धि दर्ज की जा रही है। चिकित्सक डॉ. योगेश गोयल का कहना है कि लंबे समय तक इस जहरीली हवा में रहने से अस्थमा, ब्रोंकाइटिस और दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। डॉक्टरों ने लोगों को सलाह दी है कि सुबह और शाम के समय खुले में व्यायाम या सैर से बचें तथा घर से बाहर निकलते समय मास्क अवश्य पहनें।

शहर के आसमान पर छाई स्मॉग की चादर

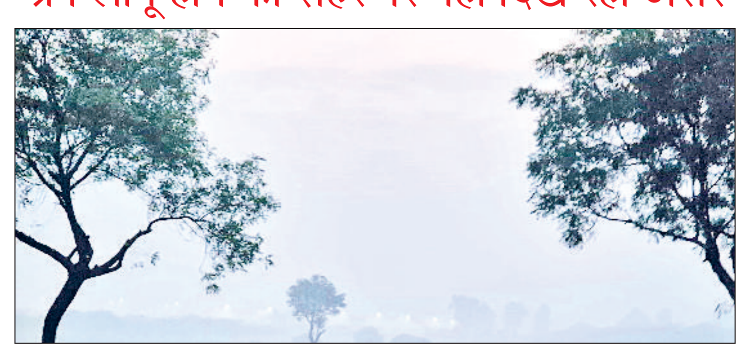
फिर कम हुआ न्यूनतम तापमान

जिले में लगातार तापमान में कमी दर्ज की जा रही है। विशेषतौर पर न्यूनतम तापमान में लगातार कमी आ रही है। दो दिन पहले यानि की सोमवार को अधिकतम तापमान 31 डिग्री तो न्यूनतम तापमान 15 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया था। जबकि मंगलवार यह आंकड़ा क्रमशः 29 डिग्री और 17 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया था। अब सोमवार को अधिकतम तापमान तो मंगलवार के समान रहा, लेकिन न्यूनतम तापमान 4 डिग्री की कमी के साथ 13 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।

चिकित्सकों की सलाह

- सांस और दिल के मरीज सुबह-शाम घर से न निकलें
- बच्चे और बुजुर्ग प्रदूषण के अधिक शिकार
- बाहर निकलते समय मास्क का करें उपयोग
- घर में एयर प्यूरीफायर या पौधों का रखें विकल्प
- अधिक पानी पीएं और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले आहार लें

ग्रेप लागू होने का शहर पर नहीं दिख रहा असर



विशेषज्ञों के अनुसार दीपावली के बाद जो प्रदूषण बढ़ा था, वो प्रदूषण हवा की गति कम होने के कारण बाहर नहीं निकल पा रहा। वाहनों के उत्सर्जन और निर्माण स्थलों पर उड़ने वाली धूल से वायु प्रदूषण लगातार बढ़ रहा है। ग्रेडेड रिस्पांस एक्शन प्लान लागू होने के बावजूद धरातल पर असर दिखाई नहीं दे रहा। प्रदूषण नियंत्रण विभाग के अधिकारी मानते हैं कि प्रदूषण का सबसे बड़ा कारण परिवहन और औद्योगिक गतिविधियां हैं। यदि यही स्थिति जारी रही तो आने वाले दिनों में हवा और अधिक जहरीली हो सकती है।

---

9 लाख से ज्यादा रुपये अपने पास रख रेलवे कर्मी को थमा दी फर्जी रसीदें

बैंक कर्मचारी ने रेलवे की नकदी में किया गबन

सोनीपत। पुलिस की गिरफ्त में आरोपी कर्मचारी।

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

स्टेट बैंक ऑफ इंडिया की रोहतक रोड शाखा में कार्यरत एक कर्मचारी द्वारा रेलवे विभाग की जमा राशि में गबन करने का मामला सामने आया है। थाना शहर पुलिस ने आरोपित बैंक कर्मचारी को गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान हिमांशु निवासी वेस्ट रामनगर, सोनीपत के रूप में हुई है। आरोपित बैंक के सरकारी व्यवसाय एवं चेक क्लीयरेंस विभाग में कार्यरत था। पुलिस ने उसे अदालत में पेश किया, जहां से उसे छह दिन के रिमांड पर भेजा गया। मिली जानकारी के अनुसार दस अप्रैल को स्टेट बैंक ऑफ इंडिया, रोहतक रोड शाखा के मुख्य प्रबंधक ने थाना शहर में शिकायत दर्ज कराई थी। शिकायत में बताया गया कि 4 नवंबर 2024 को रेलवे विभाग के प्रतिनिधि कमल ने 9 लाख 11 हजार 896 रुपये की नकदी रेलवे खाते में जमा कराने के लिए हिमांशु को सौंपी थी। हिमांशु ने यह राशि अपने पास रख ली और रेलवे प्रतिनिधि को जमा की फर्जी रसीद दे दी, जिस पर बैंक की मोहर लगी थी। इसके बाद 20 मार्च 2025 से हिमांशु बिना अनुमति के छुट्टी पर चला गया।

बिना अनुमति के ही छुट्टी पर चला गया

उसके स्थान पर नियुक्त कर्मचारी राजकुमार ने जब पुराने दस्तावेजों की जांच की तो यह खुलासा हुआ कि संबंधित राशि रेलवे के खाते में जमा ही नहीं की गई थी। जांच में पाया गया कि आरोपित ने अपने पद का दुरुपयोग करते हुए पूरी राशि का गबन किया। थाना शहर सोनीपत पुलिस ने मामले की जांच के बाद एएसआई सत्यनारायण की टीम द्वारा आरोपित को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस अब गबन की गई राशि की बरामदगी और मामले से जुड़े अन्य पहलुओं की जांच कर रही है। जांच अधिकारी ने बताया कि जल्द ही मामले का खुलासा कर दिया जाएगा।

घेर के आगे खड़ी बाइक हटाई तो युवकों ने चाकू से हमला बोला

■ महिला के साथ गाली गालौज व मारने की धमकी

■ पुलिस ने पांच युवकों के खिलाफ केस दर्ज किया

गन्नौर । भावर गांव में बाइक हटाने को लेकर कहासुनी के बाद कुछ लोगों ने एक युवक पर चाकू से हमला कर घायल कर दिया। आरोपितों ने युवक की मां के साथ गाली-गलौच करते हुए जान से मारने की धमकी भी दी। घायल ने गन्नौर थाना पुलिस को शिकायत दी है। भावर निवासी कपिल ने बताया कि उसके घेर के बाहर बाइक खड़ी थी, जिसे उसने साइड में कर दिया। इसी दौरान पुनीत, मनीष, राजेश, प्रशांत, रौनक व अन्य लोग वहां पहुंचे और उसके साथ मारपीट शुरू कर दी। झगड़े के दौरान पुनीत ने चाकू से हमला कर उसे घायल कर दिया। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत पर आरोपित पुनीत, मनीष, राजेश, प्रशांत और रौनक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

पार्षद के ससुर को गोली मारकर भाग रहे लंबू का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल

गन्नौर। शास्त्री नगर में सोमवार रात पार्षद सोनिया शर्मा के ससुर और पूर्व क्रिकेटर रामकरण शर्मा की गोली मारकर हत्या करने के आरोपी पूर्व नगर पालिका उपाध्यक्ष सुनील लंबू की सोशल मीडिया पर भागते हुए की वीडियो वायरल हुई है । जिसमें वह दाएं हाथ में रिवाल्वर लेकर भागते हुए नजर आ रहा है। वीडियो को देखकर लोगों द्वारा कैलाश लगाई जा रहे हैं कि यह वीडियो उसे समय का है जिस समय आरोपित सुनील रामकरण कोच को गोली मार कर शास्त्री नगर की गलियों की तरफ अपना बचाव करने के लिए भाग रहा है । उधर पुलिस ने भी आरोपित सुनील की गिरफ्तारी के लिए उसके सभी बैंक खाते और पासपोर्ट पुलिस ने फ्रीज करवा दिए हैं। आरोपी की गिरफ्तारी के लिए पुलिस की अलग-अलग टीमें गठित की गई है। पुलिस की अलग अलग तीन टीमें संभावित ठिकानों पर दबिश दे रही है।

धरपकड़ में जुटी तीन टीमें

एसीपी आरोपित सुनील की गिरफ्तारी को लेकर गन्नौर के एसीपी ऋषिकांत ने बताया कि पुलिस ने सुनील की गिरफ्तारी के लिए अलग-अलग तीन टीम बनाई गई है । पुलिस टीम सुनील को गिरफ्तार करने के लिए हर संभव प्रयास कर रही है । सोशल मीडिया पर वायरल वीडियो को लेकर बताया कि वारदात करने के बाद आरोपित कहीं से तो फरार हुआ है।

नाबालिग को अगवा करने का आरोपी काबू, कोर्ट ने न्यायिक हिरासत में भेजा

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

जिले के थाना राई की पुलिस ने नाबालिग लड़की को बहला फुसलाकर अगवा करने की घटना मे संलिप्त आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित रामबीर उर्फ़ काला उर्फ़ विकास निवासी राई जिला सोनीपत का रहने वाला है।

यूपी हाल में राई निवासी एक व्यक्ति 31 अक्टूबर को पुलिस से शिकायत देकर बताया था कि वह हर रोज की तरह अपनी ड्यूटी पर गया हुआ था। शाम तकरीबन 4 बजे घर आया तो मेरी नाबालिग बहन घर पर नहीं थी। जिसकी हम अब तक अपने तोर पर तलाश करते रहे लेकिन नहीं मिली। हमें शक है कि काला नाम का युवक हमारी बहन को लेकर गया है। इस घटना का भारतीय न्याय संहिता व किशोर न्याय अधिनियम के अंतर्गत थाना राई में अभियोग अंकित किया गया था। थाना राई की अनुसंधान टीम में नियुक्त उप निरीक्षक संदीप ने अपनी पुलिस टीम के साथ नियमानुसार कार्यवाही करते हुये न्यायालय के आदेशानुसार नाबालिग लड़की के मजिस्ट्रेट के सामने कथन अंकित करवाकर महिला विशेषज्ञ व लीगल ऐड से काउंसलिंग करवाई। दूसरी तरफ कार्यवाही करते हुये घटना में संलिप्त आरोपित रामबीर उर्फ़ काला उर्फ़ विकास निवासी राई जिला सोनीपत को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित को न्यायालय में पेश किया गया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया।

स्पोर्ट्स यूनिवर्सिटी ऑफ हरियाणा में खेलों का महाकुंभ

नेटबॉल में छाया सोनीपत, महिला और पुरुष वर्ग में स्वर्ण पदक जीता, जूडो में भी दिलचस्प मुकाबले

पुरुष वर्ग में रजत जींद ने व कांस्य भिवानी ने जीता
महिलाओं में झज्जर ने जीता रजत व कैथल ने कांस्य

हरिभूमि न्यूज ⏭ राई

स्पोर्ट्स यूनिवर्सिटी ऑफ हरियाणा में 27वें हरियाणा राज्य खेलों का आयोजन किया जा रहा है। दूसरे दिन जूडो और नेट बॉल प्रतियोगिता में खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए रोमांचक मुकाबले दिखाए। पुरुष वर्ग में विभिन्न भार वर्गों में खिलाड़ियों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया, वहीं महिला वर्ग में खिलाड़ियों का जोश और संघर्ष देखने लायक रहा। नेटबॉल प्रतियोगिता परिणामों में सोनीपत ने शानदार प्रदर्शन करते हुए दोनों वर्गों में स्वर्ण पदक पर कब्ज़ा जमाया। पुरुष वर्ग में स्वर्ण पदक सोनीपत ने, रजत पदक जींद ने और कांस्य पदक भिवानी ने जीता। वहीं महिला वर्ग में सोनीपत ने स्वर्ण, झज्जर ने रजत और कैथल ने कांस्य पदक प्राप्त किया।

जूडो में ये रहे विजेता

जूडो प्रतियोगिता में भी हरियाणा के विभिन्न जिलों के खिलाड़ियों ने अपना दमखम दिखाया। पुरुष वर्ग में 60 किलोग्राम श्रेणी में कुमार (कैथल) और शिवम (रोहतक) का प्रदर्शन सराहनीय रहा, वहीं 90 किलोग्राम वर्ग में दिवेश (परमपिता साह सतनाम जी एजुकेशनल एंड वेल फेयर सोसाइटी) ने स्वर्ण पदक जीता। महिला वर्ग में -48 किलोग्राम में सिमरन (कैथल) ने स्वर्ण पदक हासिल किया, जबकि -70 किलोग्राम वर्ग में भारती (सोनीपत) और +78 किलोग्राम वर्ग में तमन्ना (सोनीपत) ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक अपने नाम किया। 27वें हरियाणा राज्य खेलों के दूसरे दिन विश्वविद्यालय के कुलपति अशोक कुमार ने विभिन्न प्रतियोगिताओं का जायजा लेते हुए खिलाड़ियों को प्रोत्साहित किया और कहा कि खेल जीवन का अभिन्न हिस्सा हैं। खेलों के माध्यम से न केवल शारीरिक क्षमता का विकास होता है, बल्कि अनुशासन, टीम भावना और सकारात्मक दृष्टिकोण भी विकसित होता है। इस दौरान नेशनल नेटबॉल डेवलपमेंट कमेटी के चेयरमैन और हरियाणा नेटबॉल संघ के अध्यक्ष हरिओम कौशिक गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

पुलिस ने सीतापुर के विक्रम को दबोचा

अफीम तस्करी मामले में दूसरा आरोपी भी गिरफ्तार, केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

मादक पदार्थ तस्करी के एक पुराने मामले में थाना सदर सोनीपत पुलिस ने दूसरे आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान विक्रम उर्फ विक्की निवासी सीतापुर (उत्तर प्रदेश) के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश कर चार दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है। मामले की जानकारी देते हुए पुलिस ने बताया कि 16 अक्टूबर 2025 को थाना सदर सोनीपत पुलिस टीम को गश्त के दौरान गुप्त सूचना मिली थी कि नितिन उर्फ अमित उर्फ मिता निवासी सिकंदरपुर माजरा (सोनीपत) अफीम की तस्करी करता है और वह अपने ट्रक में मुरथल-बड़वासनी रोड से गोहाना की ओर जा रहा है। सूचना के आधार पर पुलिस ने बड़वासनी अंडर फ्लाईओवर चौक पर नाका बंदी की। कुछ देर बाद संदिग्ध ट्रक आने पर पुलिस ने उसे घेरकर रोका और चालक की पहचान नितिन उर्फ अमित के रूप में की। तलाशी लेने पर उसकी निक्कर से एक थैली बरामद हुई, जिसमें पारदर्शी थैली में नशीला पदार्थ अफीम मिला। बरामद अफीम का वजन थैली सहित 531 ग्राम पाया गया। मामले में थाना सदर सोनीपत में मादक द्रव्य पदार्थ निरोधक अधिनियम के तहत केस दर्ज किया गया था। इससे पहले पुलिस ने मुख्य आरोपित नितिन उर्फ अमित को गिरफ्तार कर लिया था। अब जांच आगे बढ़ाते हुए पुलिस ने घटना में संलिप्त दूसरे आरोपित विक्रम उर्फ विक्की को भी गिरफ्तार किया है।

एसोसिएशन ने दोनों पक्षों में समझौता करवाया

आढ़ती और उसके बेटे ने मुनीम को पीटा, डेढ़ घंटे तक हंगामा

गोहाना। शहर में जींद रोड स्थित नई अनाज मंडी में आढ़ती और उसके बेटे ने एक मुनीम से मारपीट कर दी। मुनीम पहले धान उठवाने के लिए ट्राला लगाने की मांग कर रहा था जबकिआढ़ती किसान की ट्रैक्टर-ट्राली लगाने को कह रहा था। इसी पर बहस होने पर मुनीम से मारपीट कर दी। मुनीम एसोसिएशन ने इसका विरोध करते हुए डेढ़ घंटे तक काम बंद रखा। बाद में मंडी की दोनों आढ़ती एसोसिएशनों के प्रतिनिधियों ने मुनीमों से बातचीत की, जिसके बाद समझौता हो गया। आढ़तियों ने आश्वासन दिया कि वे मुनीमों को पूरा सम्मान देंगे।

बाद में काम पर लौटे मुनीम

एक आढ़ती ने दूसरे की दुकान के सामने धान की फसल डलवा रखी थी। मंगलवार की रात को धान का उठान कराया जा रहा था। रात लगभग नौ बजे आढ़ती का मुनीम वहां पर धान की फसल के उठान के लिए चला गया। जिस दुकान के सामने धान की फसल पड़ी थी उसके आढ़ती ने मुनीम से कहा कि पहले ट्रैक्टर-ट्राली को आगे लाया जाएगा। दूसरी तरफ मुनीम ने कहा कि धान के उठाने के लिए पहले ट्राला लगाया जाएगा। ट्राला का धान की भरी बोरी पर टायर चढ़ गया। आरोप है कि इस पर आढ़ती व उसके बेटे ने मुनीम से मारपीट कर दी। इसका पता लगने पर मंडी के सभी मुनीम एकत्रित हुए। मुनीम एसोसिएशन के अध्यक्ष दीपक राणा ने कहा कि आढ़तियों के इस तरह के व्यवहार को सहन नहीं किया जाएगा। मुनीम काम छोड़ कर धरने पर बैठ गए। मुनीम कार्रवाई करने की मांग पर अड़ गए और लगभग डेढ़ घंटे तक हंगामा चला। इसके बाद मंडी की दोनों आढ़ती एसोसिएशन के अध्यक्ष श्यामलाल वशिष्ठ और संदीप मलिक उनके बीच पहुंचे। आढ़तियों ने आश्वासन दिया कि भविष्य में किसी मुनीम के साथ ऐसा व्यवहार नहीं होगा और उचित सम्मान दिया जाएगा। इस पर समझौता हो गया और मुनीम काम पर लौट आए।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब बॉर्डर लाइन पर हो शुगर लेवल

मेरी उम्र 52 वर्ष है। मेरा ब्लड शुगर लेवल बॉर्डर पर रहता है। मैं अपनी डाइट और लाइफस्टाइल कैसी रखूं, जिससे भविष्य में भी डायबिटीज से बचा रहूं?

-नामदेव, डोंगरगढ़

इसके लिए आपके खान-पान में बदलाव सबसे ज्यादा जरूरी है। खाने में मीठा लेना बिल्कुल बंद कर दें। साथ ही चावल, आलू और मैदा की चीजें खाने से बिल्कुल बचें। तली-भुनी चीज भी कम से कम खाएं। सुबह-शाम नियमित रूप में आधे घंटे एक्सरसाइज करें। एक्सरसाइज ऐसी हो, जिससे आपको पसीना निकले। इस तरह बदलाव करके आपको राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 44 वर्ष है। मैं दो वर्षों से बीपी की दवा ले रहा हूं। लेकिन फिर भी बीपी 90/140 रहता है। क्या यह नॉर्मल है? मुझे क्या करना चाहिए?

-विनीत, कुरुक्षेत्र

वैसे इस बीपी रेंज को आजकल की लाइफस्टाइल में नॉर्मल बोला जाता है, लेकिन यह और कम हो तो ज्यादा बेहतर है। इसके लिए आप खाने में नमक की मात्रा कम करें। साथ ही ऊपर से नमक वाली चीजें जैसे अचार, चटनी, पापड़ खाने से परहेज करें। अधिक तला-भुना और बाहर की डिशेज भी खाना कम कर दें। इस तरह बदलाव से आपको और थोड़ी राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 66 वर्ष है। मुझे दो-तीन महीने से दिन में किसी समय भूख नहीं लगती है। खाना ना खाने से कमजोरी महसूस होने लगी है, प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-ओंकार, भोपाल

भूख क्यों नहीं लगती, आप इस बात पर गौर करें। क्या आपका डाइजेशन सिस्टम ठीक नहीं है? अगर ऐसा है तो आपको पहले अपना डाइजेशन सिस्टम ठीक करना होगा। इसके लिए खाने में हल्की चीजों के साथ में दही और सलाद लेना होगा। अगर ऐसा नहीं है और भूख कम लगने के साथ सुस्ती भी महसूस होती है तो एक बार आपको डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरे पेट के निचले हिस्से में हल्का दर्द होता रहता है। खाने के बाद बढ़ जाता है। प्लीज बताएं ऐसा क्यों हो रहा है?

-चंदन, बिलासपुर

आपको किसी डॉक्टर से संपर्क कर पेट का अल्ट्रासाउंड कराना चाहिए, जिससे पता चलेगा कि कारण क्या है? आप बता रहे हैं कि खाने के बाद दर्द निचले हिस्से में होता है। हालांकि कई बार संक्रमण की वजह से भी ऐसा होता है। लेकिन बगैर जांच किए कुछ भी कहना ठीक नहीं है। फिलहाल अधिक ऑयली खाना बिल्कुल बंद कर दें।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मेरा वजन 90 किलो है। कृपया अपना वेट नॉर्मल करने का कोई कारगर उपाय बताएं।

-राजवीर, जबलपुर

आपका वजन बहुत ज्यादा है। आपको एक बार अपनी बीएमआई यानी बॉडी मास इंडेक्स चेक करा लेना चाहिए। इसके साथ ही खाने-पीने में आपको ध्यान देना चाहिए। अधिक तला-भुना खाना और चावल, आलू, मैदा की चीजों के सेवन से बिल्कुल बचें। रात में हल्का खाना खाएं। कोशिश करें कि गेहूं के आटे की रोटी कम खाएं। इसकी जगह मिलेट्स का आटा खाएं। वह फायदेमंद रहेगा। खाने में फल और सलाद भी शामिल जरूर करें। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. अशोक कुमार वैद
चेयरमैन-मेदांता कैंसर इंस्टीट्यूट
मेदांता-दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

कुछ समय पहले तक कैंसर को लाइलाज बीमारी माना जाता था। लेकिन अब ऐसा नहीं है। समय रहते अगर इसका पता चल जाए तो नई मेडिकल तकनीकों के जरिए पूरी तरह इसका ट्रीटमेंट संभव है। लेकिन इसके लिए अवेयर रहना बहुत जरूरी है। कैंसर अवेयरनेस मंथ (नवंबर) के अवसर पर कैंसर के कारण, उसके लक्षणों, उपचार और बचाव के बारे में यहां एक्सपर्ट डॉक्टर विस्तार से बता रहे हैं।

बरतें सावधानी-रहें जागरूक संभव है कैंसर से बचाव-उपचार

- *दुनिया भर में होने वाली मौतों में हृदय रोग के बाद, कैंसर दूसरा सबसे बड़ा कारण है।*
- *भारत में हर साल करीब 14 लाख नए कैंसर के मामले सामने आते हैं और लगभग 7.5 लाख लोगों की मृत्यु कैंसर से होती है।*
- *देश में लगभग 80% मरीजों का इलाज तब शुरू होता है, जब रोग तीसरे या चौथे चरण में पहुंच चुका होता है।*

अब वे दिन नहीं रहे, जब कैंसर को मौत की पूर्व चेतावनी माना जाता था। ऐसा इसलिए, क्योंकि पिछले दो दशकों में कैंसर की जांचों और इसके इलाज के क्षेत्र में जो अभूतपूर्व बदलाव हुए हैं, उनके कारण इससे छुटकारा पाने और पुनः स्वस्थ होने की संभावनाएं अतीत की तुलना में अब काफी हद तक बढ़ गई हैं। लेकिन ऐसा तभी हो सकता है, जब लोग इसको लेकर अवेयर रहें।

क्यों होता है कैंसर

अमेरिकन कैंसर सोसायटी के अनुसार, कैंसर तब होता है जब शरीर की कोशिकाओं के डीएनए में बदलाव आ जाता है। यह बदलाव कोशिकाओं की सामान्य वृद्धि रोक देता है और वे अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं, जिससे ट्यूमर बनता है। धीरे-धीरे यह ट्यूमर आस-पास के ऊतकों या दूसरे अंगों में फैल सकता है।

लक्षणों पर ध्यान दें

कैंसर के शुरुआती लक्षण इस प्रकार के हो सकते हैं-

- किसी मामूली से घाव या जख्म का लंबे समय तक न भरना।
- बिना किसी बीमारी या वजह के लगातार वजन घटना (6 महीनों में 10% से अधिक)।
- शरीर में किसी भी स्थान पर कोई कठोर या बढ़ती हुई गांठ महसूस होना।
- बिना कारण बार-बार बुखार या खून की कमी (एनीमिया) होना।
- मल या पेशाब में अकसर खून आना।
- लगातार थकान, भूख कम लगना या पेट में भारीपन।
- तिल या मस्से का आकार या रंग बदलना।

इनमें से कोई भी एक या अधिक लक्षण दिखें तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श करें।

जीवनशैली का कैंसर से संबंध

वैज्ञानिकों के अनुसार, सिर्फ 5-10% कैंसर ही आनुवंशिक कारणों से होते हैं। लगभग 30—50% कैंसर को रोका जा सकता है, अगर हम अपनी जीवनशैली की आदतों को सुधारें।

जंक फूड्सः अपने खान-पान में संतुलित आहार जैसे साबुत अनाज, दाल, दूध, हरी सब्जियों और मौसमी फलों आदि के स्थान पर जंक फूड्स और पैकेज्ड फूड को लंबे समय तक वरीयता देना कालांतर में पेट के किसी भाग में या फिर बड़ी आंतों (कोलन) के कैंसर के खतरे को बढ़ा देता है।

धूम्रपानः धूम्रपान से शरीर में ऐसे तमाम केमिकल्स, फेफड़ों में जाते हैं, जो कालांतर में जींस में गड़बड़ी उत्पन्न कर सकते हैं और यह स्थिति एक अर्से बाद कैंसर का जोखिम बढ़ा देती है। फेफड़ों के कैंसर का एक प्रमुख कारण धूम्रपान है।

तंबाकू चबानाः किसी भी रूप में तंबाकू उत्पादों का सेवन मुंह, गाल, जीभ के अलावा गले के कैंसर के जोखिम को बढ़ा देता है।

शारीरिक श्रम-व्यायाम न करनाः जो लोग अपनी दिनचर्या में शारीरिक श्रम और व्यायाम को नियमित रूप से शामिल नहीं करते, वे कालांतर में मोटापे से ग्रस्त हो जाते हैं। मोटापा कालांतर में कैंसर का एक प्रमुख कारण बन सकता है, क्योंकि यह शरीर की जेनेटिक संरचना और शरीर के कुछ अंगों पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। सिटिंग जॉब या बैठकर काफी समय तक काम करना जैसे कंप्यूटर, लैपटॉप, स्मार्टफोन पर काफी वक्त बिताना आदि स्थितियां कालांतर में मोटापे का कारण बनती है। स्तन, गर्भाशय और बड़ी आंत के कैंसर का एक कारण मोटापा हो सकता है।

वायु प्रदूषणः इससे फेफड़ों के कैंसर के मामले बढ़ रहे हैं। देश के अनेक महानगरों और छोटे नगरों में वायु गुणवत्ता सूचकांक (एयर क्वालिटी इंडेक्स) दिनोंदिन खराब होता जा रहा है जिस सूचकांक को 100 के अंदर होना चाहिए वह 300 के पार जा रहा है। यह लोगों के फेफड़ों पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है। यह स्थिति कालांतर में फेफड़ों के कैंसर के खतरे को बढ़ा देती है।

शराब का सेवनः अकसर शराब का सेवन करना, एक वक्त के बाद कैंसर के जोखिम को बढ़ा देता है।

कैंसर ट्रीटमेंट के तरीके

पिछले दो दशकों में कैंसर के इलाज में जबरदस्त प्रगति हुई है। अब कई प्रकार के कैंसर शुरुआती चरण में पूरी तरह ठीक हो सकते हैं।

सर्जरीः ट्यूमर को निकालने के लिए इसे यूज करते हैं।

कीमोथेरेपीः नई दवाओं से अब इसके साइड इफेक्ट कम हुए हैं।

रेडिएशन थेरपीः अब गामा नाइफ और साइबर नाइफ जैसी आधुनिक तकनीकें मौजूद हैं।

टारगेटेड थेरपीः केवल कैंसर कोशिकाओं को निशाना बनाकर नष्ट किया जाता है, स्वस्थ कोशिकाएं सुरक्षित रहती हैं।

इम्यूनोथेरेपीः शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत कर कैंसर कोशिकाओं से लड़ने में मदद करती है। अगर पहले या दूसरे चरण में कैंसर का पता चल जाए, तो इन विधियों से लगभग 80% मामलों में सफल इलाज संभव है।

कैंसर से जुड़ी गलतफहमियां

कैंसर के बारे में कई मिथ्स प्रचलित हैं। इनकी सच्चाई जानना सभी के लिए जरूरी है।

मिथकः कैंसर छूने से फैलता है।
फैक्टः कैंसर कोई संक्रामक रोग नहीं है। यह एक व्यक्ति से दूसरे में नहीं फैलता।
मिथकः सर्जरी से कैंसर फैल जाता है।
फैक्टः वैज्ञानिक रूप से यह बिल्कुल गलत है। सर्जरी करवाने से कैंसर नहीं फैलता।
मिथकः बच्चों को कैंसर नहीं होता है।
फैक्टः दुर्लभ होते हुए भी बच्चों में भी कैंसर हो सकता है, प्रायः आनुवंशिक कारणों से।
निष्कर्षः कैंसर अब लाइलाज नहीं रहा। समय पर जांच, सही इलाज और स्वस्थ जीवनशैली से इसे हराया जा सकता है।

बचाव के लिए धूम्रपान छोड़ें, नियमित व्यायाम करें, संतुलित आहार लें और स्वास्थ्य जांच को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। सावधानी ही सबसे बड़ी सुरक्षा है।

इन बातों पर दें ध्यान

- ब्रेस्ट कैंसर की रोकथाम के लिए ब्रेस्ट सेल्फ एग्जामिनेशन स्क्रीनिंग और मैमोग्राफी 40 साल की उम्र के बाद साल में एक बार हर महिला को जरूर करवानी चाहिए।
- मुंह के कैंसर की जांच साल में एक बार डॉक्टर से परामर्श लेकर वे लोग अवश्य करवाएं, जो किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन या धूम्रपान करते हैं।
- प्रोस्टेट कैंसर (जो पुरुषों में होता है) की जांच के लिए पीएसए नामक ब्लड टेस्ट कराया जाता है। आमतौर पर 65 वर्ष के ऊपर के व्यक्तियों को इस टेस्ट को डॉक्टर के परामर्श से कुछ अंतराल पर कराते रहना चाहिए।
- शरीर में किसी भी स्थान पर और खासतौर पर महिलाओं के ब्रेस्ट्स में गांठ या अन्य प्रकार की असामान्यता महसूस होने पर शीघ्र अपने डॉक्टर से परामर्श लें। इसमें देर करना ट्रीटमेंट के प्रोसेस को बढ़ा सकता है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

अवेयरनेस

स्पेशलः वर्ल्ड इम्यूनाइजेशन डे, 10 नवंबर

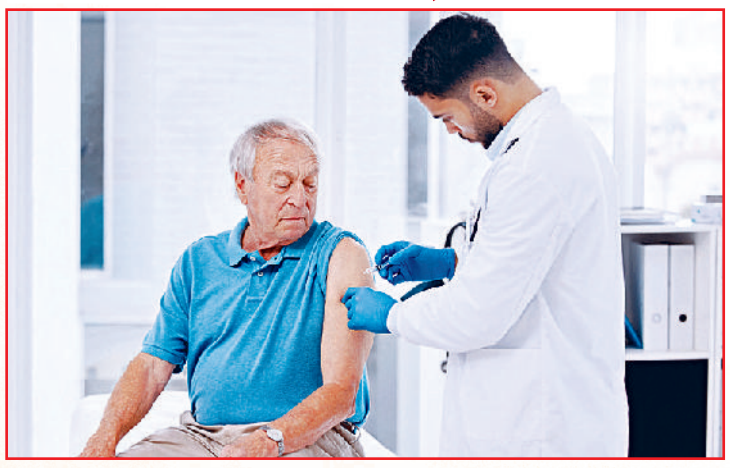
जिस तरह बचपन में कई बीमारियों से बचाव के लिए वैक्सीनेशन किया जाता है, उसी तरह मिड एज के बाद और ओल्ड एज के लोगों को भी कुछ बीमारियों से बचने के लिए वैक्सीनेशन जरूर करवाना चाहिए। इस बारे में यूजफुल सजेशंस।

बच्चों-बड़ों दोनों के लिए जरूरी है इम्यूनाइजेशन

हर साल 10 नवंबर को विश्व टीकाकरण दिवस (वर्ल्ड इम्यूनाइजेशन डे) मनाया जाता है। इस दिन का उद्देश्य लोगों को टीकाकरण के महत्व के बारे में जागरूक करना है, ताकि हर व्यक्ति संक्रामक बीमारियों से सुरक्षित रह सके। आमतौर पर लोग समझते हैं कि टीके सिर्फ बच्चों के लिए जरूरी होते हैं, लेकिन चिकित्सा विशेषज्ञ मानते हैं कि बड़ों और बुजुर्गों को भी कुछ आवश्यक टीके लगवाने चाहिए, जिससे कई गंभीर बीमारियों से बचाव हो सके।

बच्चों को जीवन के शुरूआती वर्षों में जरूरी टीके लगवाना जितना अहम है, उतना ही जरूरी है कि वयस्क और बुजुर्ग भी समय-समय पर अपने टीकाकरण की जांच कराएं। 40 वर्ष की उम्र के बाद शरीर की प्रतिरक्षा क्षमता धीरे-धीरे कमजोर होती जाती है, ऐसे में फ्लू, निमोनिया, टिटनेस, हेपेटाइटिस और शिंगल्स जैसी बीमारियों से बचाव के लिए टीके बहुत फायदेमंद होते हैं।

डॉक्टर्स के अनुसार, बड़ी उम्र के लोगों को कुछ टीके अवश्य लगवाने चाहिए।



इंफ्लूएंजा (फ्लू) वैक्सीन

इंफ्लूएंजा या फ्लू एक संक्रामक श्वसन रोग है, जो इसके वायरस से होता है। यह वायरस हर साल अपने रूप बदलता रहता है, इसलिए फ्लू वैक्सीन हर साल एक बार लगवाना जरूरी होता है। यह वैक्सीन शरीर में ऐसे एंटीबॉडी बनाती है, जो इस वायरस से बचाव करते हैं। खासतौर पर बुजुर्गों, गर्भवती

महिलाओं, बच्चों, डायबिटीज, हृदय या फेफड़ों के रोगियों के लिए यह टीका बहुत फायदेमंद होता है, क्योंकि इनकी प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है। फ्लू वैक्सीन से संक्रमण की संभावना लगभग 40-60 प्रतिशत तक कम हो जाती है और इससे गंभीर जटिलताओं जैसे निमोनिया का खतरा भी घटता है।

टिटनेस, डिप्थीरिया, परट्यूसिस (टीडीएपी)

टीडीएपी वैक्सीन एक ऐसा टीका है, जो शरीर को तीन खतरनाक बीमारियों से बचाता है- टिटनेस, डिप्थीरिया और परट्यूसिस (काली खांसी)। इसे हर 10 साल में एक बार लगवाना चाहिए ताकि शरीर की सुरक्षा बनी रहे। टिटनेस अकसर जंग लगे लोहे या गंदी चोट से होने वाला संक्रमण है, जो मांसपेशियों को अकड़ा देता है। डिप्थीरिया गले में झिल्ली बनाकर सांस लेने में परेशानी पैदा कर सकता है, जबकि काली खांसी से कई हफ्तों तक तेज खांसी आती रहती है और फेफड़ों पर असर पड़ता है। यह वैक्सीन सिर्फ बच्चों के लिए नहीं, बल्कि हर वयस्क के लिए जरूरी है। कई लोग सोचते हैं कि टिटनेस का टीका केवल चोट लगने पर लगता है, जबकि सही यह है कि हर 10 साल में टीडीएपी लगवाने से शरीर इन तीनों बीमारियों से लंबे समय तक सुरक्षित रहता है।

हेपेटाइटिस-बी वैक्सीन

हेपेटाइटिस-बी एक खतरनाक वायरस जनित बीमारी है, जो हमारे लीवर (यकृत) को नुकसान पहुंचाती है। यह वायरस संक्रमित खून, सुई या असुरक्षित यौन संपर्क के जरिए फैलता है। शुरुआत में इसके लक्षण बहुत हल्के होते हैं, लेकिन समय के साथ यह लीवर इंफेक्शन, सिरोसिस या लीवर कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। हेपेटाइटिस-बी वैक्सीन इस संक्रमण से बचाव का सबसे प्रभावी तरीका है। इसे आमतौर पर तीन डोज में दिया जाता है। डायबिटीज मरीज और कमजोर इम्यूनिटी वाले बुजुर्ग लोगों को, हेपेटाइटिस-बी वैक्सीन जरूर लगवानी चाहिए। यह सुरक्षित है और लंबे समय तक लीवर को संक्रमण से बचाती है।

निमोनिया वैक्सीन

निमोनिया, फेफड़ों का गंभीर संक्रमण है, जो न्यूमोकॉकस नामक बैक्टीरिया के कारण होता है। यह संक्रमण फेफड़ों में सूजन, तेज बुखार, सांस लेने में कठिनाई और सीने में दर्द पैदा करता है। खासतौर पर 50 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों, कमजोर इम्यूनिटी, डायबिटीज, हृदय रोग या फेफड़ों की बीमारी (जैसे अस्थमा या सीओपीडी) वाले लोगों में इसका खतरा ज्यादा होता है। निमोनिया वैक्सीन शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाकर इस संक्रमण से सुरक्षा देती है। डॉक्टर आमतौर पर दो प्रकार की वैक्सीन की सलाह देते हैं पीसीवी और पीपीएसवी, जिन्हें उम्र और स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार लगाया जाता है।

शिंगल्स वैक्सीन

शिंगल्स (हरपेस जोस्टर) एक दर्दनाक त्वचा रोग है, जो वेरिसेला-जोस्टर वायरस के कारण होता है। यही वायरस बचपन में होने वाली चेचक (चिकनपॉक्स) का भी कारण होता है। चेचक के ठीक होने के बाद यह वायरस शरीर में लंबे समय तक छिपा रहता है और उम्र बढ़ने या इम्यूनिटी कमजोर होने पर दोबारा सक्रिय होकर शिंगल्स का कारण बनता है। इस बीमारी में शरीर या चेहरे के किसी हिस्से पर दाने, जलन और तेज दर्द होता है, जो कई हफ्तों तक परेशान कर सकता है। शिंगल्स वैक्सीन खासकर 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों के लिए बहुत फायदेमंद है। यह शरीर में वायरस की पुनः सक्रियता को रोकने में मदद करती है और अगर संक्रमण हो भी जाए, तो लक्षण हल्के रहते हैं। एक बार लगने वाला यह टीका लंबे समय तक सुरक्षा देता है और बुजुर्गों को दर्द और असुविधा से बचाता है। इस विश्व टीकाकरण दिवस पर संकल्प लें कि टीका केवल बच्चों के लिए नहीं, सबके लिए उपयोगी है। इसलिए बच्चों समेत सभी को वैक्सीनेशन कराना जरूरी है। *

(अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन डॉ. अली शेर से बातचीत पर आधारित)

प्रिकॉशन

डॉ. विनी कांत
सीनियर पल्मोनोलॉजिस्ट
अपोलो अस्पताल, दिल्ली

डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनिया भर में बच्चों की मृत्यु का सबसे बड़ा कारण निमोनिया है। विश्व निमोनिया दिवस (12 नवंबर) पर आपको दे रहे हैं इससे जुड़ी जरूरी जानकारियां।

निमोनिया से ऐसे करें बचाव

निमोनिया सांस से जुड़ी एक गंभीर बीमारी है। जो मौसम बदलने पर सर्दी लगने या वायरस, बैक्टीरिया और फंगस के कारण रेस्पिरेटरी इंफेक्शन के कारण होती है। सेहत का ध्यान न रखने पर सर्दी, जुकाम, बुखार से शुरू होता है और धीरे-धीरे एक या दोनों फेफड़ों को संक्रमित कर निमोनिया का रूप ले लेता है। यह सभी उम्र के लोगों को प्रभावित करता है। कमजोर इम्यूनिटी के कारण पांच साल से कम उम्र के बच्चे निमोनिया का आसानी से शिकार हो जाते हैं।

क्या है निमोनियाः कई बार व्यक्ति वातावरण में मौजूद विभिन्न प्रकार के बैक्टीरिया, वायरस या अन्य रोगाणुओं की चपेट में आ जाता है। जो श्वास मार्ग, संक्रमित भोजन, जल या रक्त के माध्यम से अनचाहे ही शरीर में पहुंच कर इंफेक्शन फैलाते हैं और फेफड़ों में निमोनिया की वजह बनते हैं।

इंफेक्शन होने पर फेफड़ों की एल्वियोली थैलियों में सूजन, पानी या कफ जम जाती है। फेफड़े कमजोर हो जाते हैं और अपना काम ठीक तरह से नहीं कर पाते हैं। समुचित उपचार न होने पर इंफेक्शन रक्त-वाहिकाओं में पहुंचने और शरीर के दूसरे अंगों तक फैलने का अंदेशा रहता है, जिसे सेप्सिस कहा जाता है। इससे रेस्पिरेटरी फेल्यॉर हो सकता है और वेंटिलेटर मशीन पर रखने की भी जरूरत पड़ सकती है।

इन्हें है ज्यादा रिस्कः ऐसे बच्चों को निमोनिया होने की संभावना ज्यादा होती है, जिन बच्चों का प्री-मैच्योर जन्म होता है। जिन बच्चों का जन्म के समय वजन सामान्य से कम होता है। जिन बच्चों के सांस की नली में रुकावट या दिल में किसी प्रकार का जन्मजात विकार हो। जिस बच्चे को जन्म के समय जरूरी टीके नहीं लग पाए हों। 5 साल से कम उम्र के बच्चे।

प्रमुख लक्षणः निमोनिया होने पर बुखार, खांसी, उल्टी आना, कंजेशन होना, सांस लेने में दिक्कत होना, तेज-तेज सांस भरना, पसली चलना, घरघराहट की आवाज आना, बेचैनी और थकावट रहना, असामान्य चिड़चिड़ापन होना, डिहाइड्रेशन होना, भूख न लगना, कमजोरी आना, सुस्त होने या ज्यादा नींद आना, रक्त वाहिकाओं में ऑक्सीजन की कमी की वजह से

त्वचा या नाखूनों की रंगत नीली होना जैसे लक्षण मिलते हैं।

क्या है उपचारः मरीज की स्थिति के हिसाब से उपचार किया जाता है। बैक्टीरियल निमोनिया में मरीज को एंटीबायोटिक मेडिसिन दी जाती हैं। अस्पताल में भर्ती कर इंट्रावीनस एंटीबायोटिक मेडिसिन दी जाती हैं। वायरल निमोनिया में बुखार, दर्द, एंटीवायरल मेडिसिन के साथ आराम करने और लिक्विड डाइट ज्यादा लेने की हिदायत दी जाती है। फंगल निमोनिया में एंटीफंगल मेडिसिन दी जाती हैं। गंभीर मामलों में बच्चे को अस्पताल में एडमिट करना पड़ता है।

संभव है बचावः निमोनिया से बचाव के कई तरीके हैं।

- वैक्सीनेशन शेड्यूल को जरूर फॉलो करें। न्यूमोकोकल कंजुगेट वैक्सीन (पीसीवी) और हीमोफिल्स इंफ्लूएंजा टाइप बी (एचआईबी) वैक्सीन निमोनिया से बचाव में प्रभावी है।
- बचपन से ही बच्चे को अच्छी ईटिंग हैबिट्स डालें। घर का बना संतुलित और पोषक आहार दें।
- बदलते मौसम में तापमान में होने वाले उतार-चढ़ाव में ध्यान रखें। ठंड से बचाएं।
- इंफेक्शन से बचाने के लिए बीमार लोगों से दूर रखें।
- व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान दें। खांसते हुए अपने मुंह और नाक को ढंक लें। हाथ धोते रहें।
- बच्चे को अधिक भीड़भाड़ या धुएं वाली जगहों पर ले जाने से बचें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

खबर संक्षेप

खरखौदा। दादी पिलासन के समक्ष मत्था टेकते श्रद्धालु

दादी पिलासन धाम में लगा भव्य मेला

खरखौदा। रोहतक मार्ग स्थित हुमायूंपुर में दादी पिलासन धाम पर कार्तिक गुरु पूर्णिमा के अवसर पर भव्य मेला, सांस्कृतिक कार्यक्रम, रक्तदान शिविर व देसी घी के भंडारे का आयोजन किया गया। आर्थिक सहयोग करने वाले गणमान्य लोगों को स्मृति चिन्ह व पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया गया। बाबा भोला दास व अन्य संतों को भी शाल देकर सम्मान दिया।

गोहाना। दोनों महान विभूतियों को नमन करते हुए गुरु और शिष्य।

शकुंतला और गुरु नानक देव जी को किया नमन

गोहाना। शहर में गुढ़ा रोड स्थित गीता विद्या मंदिर में सोमवार को महान भारतीय गणितज्ञ ह्यूमन कंप्यूटर शकुंतला देवी व गुरु नानक देव की जयंती मनाई गई। समारोह में गुरु और शिष्यों ने दोनों महान विभूतियों को नमन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के प्राचार्य अश्विनी कुमार ने की। शिशु वाटिका में नवंबर माह में जन्मे 51 बच्चों का सामूहिक जन्मदिवस हवन भी किया गया।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान हिस्सा लेते विद्यार्थी साथ में विद्यालय प्रबंधन एवं अन्य।

गुरु नानक देव की जयंती मनाई

सोनीपत। ब्राइट स्कॉलर सीनियर सैकेंडरी स्कूल में गुरु नानक देव की जयंती के पावन अवसर पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में कक्षा छठी से आठवीं तक के विद्यार्थियों ने उत्साह और श्रद्धा के साथ भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय प्रांगण में गुरु नानक देव के कीर्तन से हुआ, जिसे विद्यार्थियों ने मधुर स्वर में प्रस्तुत किया। उनके सुरों से पूरा वातावरण भक्तिमय हो उठा।

सोनीपत। बैठक के दौरान उपस्थित संगठन के पदाधिकारी एवं सदस्यगण।

सेवानिवृत्त कर्मचारियों ने मांगों को लेकर की बैठक

सोनीपत। सोनीपत पुलिस सेवा निवृत अधिकारी/कर्मचारी संगठन के बैनर तले बुधवार को पुलिस लाइन में बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता प्रधान जयपाल खोखर ने की। बैठक में 75 कर्मचारी व अधिकारी उपस्थित रहे। कुल 6 मांगों पर विचार विमर्श किया गया। जिसमें मेडिकल भत्ता 3 हजार बढ़ाने, पेंशन वृद्धि 5, 10, 15 व 20 प्रतिशत करना, करोनो काल का 18 माह का डीए ब्याज सहित दिया जाए।

गोहाना। चितरंजन दास के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि देते हुए नागरिक। फोटो : हरिभूमि

भारत के महान स्वतंत्रता सेनानी थे चितरंजन दास

गोहाना। सेक्टर 7 गोहाना स्थित परशुराम आश्रम में चितरंजन दास की 155वीं जयंती मनाई गई। समारोह में नागरिकों ने चितरंजन दास के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित करके नमन किया। मुख्य वक्ता आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने कहा चितरंजन दास भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के महान देशभक्त एवं सेनानी थे। उन्होंने अपनी वकालत छोड़ अपनी सारी संपत्ति देश के नाम कर दी थी।

यमुना के बेगा घाट व सतकुम्भा तीर्थ धाम पर उमड़ी भीड़

कार्तिक पूर्णिमा पर श्रद्धालुओं ने लगाई आस्था की डुबकी

वातावरण में चारों और जय सतकुम्भा के जयघोष गूंजते रहे

गन्नौर। सतकुम्भा तीर्थ धाम पर श्रद्धालु पवित्र कुंड में स्नान करते हुए। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

बुधवार को कार्तिक पूर्णिमा के पावन अवसर पर सतकुम्भा तीर्थ धाम पर आस्था और भक्ति का सागर उमड़ पड़ा। अलसुबह चार बजे से ही श्रद्धालु सतकुम्भा के पवित्र कुंड में स्नान के लिए पहुंचने लगे। धार्मिक उत्साह और आस्था से ओतप्रोत वातावरण में हर ओर जय सतकुम्भा के जयघोष गूंजते रहे। पीठाधीश्वर महंत राजेश स्वरूप महाराज के सानिध्य में स्वयंसेवक सेवा कार्यों में जुटे रहे। श्रद्धालुओं ने कुंड में डुबकी लगाकर आशीर्वाद प्राप्त किया और महाराज से सुख-शांति की कामना की। महाराज ने कहा कि कार्तिक पूर्णिमा पर सतकुम्भा कुंड का जल अमृत समान हो जाता है, जिसमें स्नान करने से गंगा-जमुना सरस्वती का पुण्य प्राप्त होता है। उन्होंने बताया कि यह स्थल सप्तर्षियों की तपोभूमि कहलाता है और यहां आकर हर व्यक्ति का मन पवित्र हो जाता है। मेले में दिनभर अखंड भंडारा चलता रहा, जिसमें अहीर माजरा, खेड़ी गुर्जर और बुलंदपुर के स्वयंसेवकों ने सेवा दी। श्रद्धालुओं ने बताया कि स्नान के बाद उनके चेहरे पर नई ऊर्जा और शांति का अनुभव हुआ। मेला परिसर में निःशुल्क पार्किंग की व्यवस्था की गई, जहां सैकड़ों वाहनों को व्यवस्थित रूप से खड़ा किया गया। गन्नौर पुलिस ने पूरे ट्रैफिक प्रबंधन की जिम्मेदारी कुशलता से संभाली। शाम के समय आरती और दीपदान ने माहौल को भक्ति रस से भर दिया। सैकड़ों दीपों की लौ से पूरा आकाश जगमगा उठा। मेले के प्रबंधक सूरज शास्त्री ने बताया कि बच्चों के लिए खेल-खिलौनों की दुकानों ने आकर्षण बढ़ाया।

श्रद्धालुओं-राहगीरों को प्रसाद वितरण किया

सोनीपत। भंडारे के दौरान श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित करते हुए।

सोनीपत। कार्तिक पूर्णिमा के अवसर पर फीनी देवी सूरज भान चैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से बुधवार को गुड़मंडी रोड पर भंडारे का आयोजन किया गया। सुबह से ही श्रद्धालुओं और राहगीरों को प्रसाद वितरण किया गया। ट्रस्ट के अध्यक्ष पवन गर्ग और संयुक्त सचिव डॉ. मनमोहन मिश्रा ने बताया कि यह भंडारा प्रत्येक पूर्णिमा पर नियमित रूप से आयोजित किया जाएगा ताकि अधिक से अधिक लोग इसमें सम्मिलित होकर पुण्य लाभ प्राप्त कर सकें। उन्होंने कहा कि ट्रस्ट का मुख्य उद्देश्य समाजसेवा है। आने वाले समय में ट्रस्ट बाल, महिला, वृद्ध, गौ संरक्षण और समाज कल्याण के क्षेत्र में कई योजनाएं संचालित करेगा। उन्होंने बताया कि अगला कार्यक्रम एक भव्य धर्मयात्रा का रहेगा, जिसकी तैयारियां जल्द शुरू की जाएंगी। इस अवसर पर ट्रस्ट से जुड़े अनेक सदस्य व स्थानीय लोग भी मौजूद रहे।

सुभाष चौक तक निकाले कैंडल मार्च में सैकड़ों कांग्रेसियों ने उठाई संविधान बचाने की शपथ

वोट चोरों को अब जनता जवाब देगी : कमल दिवान

सोनीपत। कैंडल मार्च में हिस्सा लेते कांग्रेस पदाधिकारी एवं नेता। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हरियाणा विधानसभा चुनाव में हुई कथित वोट चोरी के विरोध में कांग्रेस ने बुधवार देर शाम वोट चोर गद्दी छोड़ अभियान के तहत शहर में कैंडल मार्च निकाला। कांग्रेस भवन से आरंभ होकर सुभाष चौक तक हुए इस कैंडल मार्च का नेतृत्व जिला कांग्रेस कमेटी शहरी अध्यक्ष कमल दिवान ने किया।

सैकड़ों कार्यकर्ताओं ने हाथों में मोमबत्तियां और तख्तियां लेकर भाजपा सरकार व चुनाव आयोग के खिलाफ जोरदार नारे लगाए और लोकतंत्र की रक्षा का संकल्प लिया। कांग्रेस जिलाध्यक्ष कमल दिवान ने कहा कि कांग्रेस पार्टी ने हमेशा लोकतंत्र, संविधान और जन अधिकारों की रक्षा के लिए संघर्ष किया है। राहुल गांधी ने जिस साहस से भाजपा और चुनाव आयोग की मिलीभगत का पर्दाफाश किया है, वह जनता की आंखें खोलने के लिए पर्याप्त है। उन्होंने कहा कि अब वक्त आ गया है कि हर कार्यकर्ता जनता के बीच जाकर सच्चाई रखे और लोकतंत्र की रक्षा के लिए सड़कों पर डटकर खड़ा हो। चोरों को अब जनता जवाब देगी। सुभाष चौक पर सभा के रूप में कैंडल मार्च का समापन हुआ।

ये रहे मौजूद

कैंडल मार्च में जिला कांग्रेस कमेटी ग्रामीण अध्यक्ष संजीव दहिया, महिला कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष सुधा भारद्वाज, प्रवक्ता अशोक छाबड़ा व राकेश सौदा, पार्षद संजय बड़वासनी, पार्षद सूर्य दहिया, पार्षद मोनिका नगर, ललित पंवार, सुषमा कुमारी, नीलम बालियान, सीमा खासा, रेखा मालिक, अरुण कौशिक, प्रिंस सरोहा, नीटू, ऋतुराज, रवि कपूर, सरदार इंद्रपाल, दिनेश हुड्डा, कुलदीप खासा, रणदीप दहिया, प्रेम नारायण गुप्ता, बंसीलाल, बबला, कमल हसीजा, लीलू प्रधान और देवेंद्र मलिक सहित बड़ी संख्या में पदाधिकारी व कार्यकर्ता मौजूद रहे।

वंदे मातरम के 150 वर्ष पूरे कार्यक्रम कल होगा

सोनीपत। सेक्टर-8, स्थित भाजपा के कार्यालय पर बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में मुख्य अतिथि के तौर पर लोकसभा प्रभारी सतीश नांदल ने उपस्थिति दर्ज कराई। बैठक का मुख्य उद्देश्य राष्ट्रगीत "वंदे मातरम्" के 150 वर्ष पूर्ण होने पर देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आह्वान पर देश में इस ऐतिहासिक अवसर को भव्य रूप से मनाने संबंधी कार्यक्रमों की रूपरेखा को अंतिम रूप देना था। केंद्रीय संगठन द्वारा दिए गए दिशा-निर्देशों के अनुसार यह उत्सव राष्ट्रीय भाव, देशभक्ति और राष्ट्रीय एकता की भावना को सुदृढ़ करने हेतु देश, प्रदेश, जिला, ब्लॉक, पंचायत एवं नगर निगम स्तर पर आयोजित किया जाएगा।

खबर संक्षेप

भूख हड़ताल जारी, अमरण अनशन का ऐलान

सोनीपत। धरने पर उपस्थित ठेका सफाई कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

सोनीपत। ठेका सफाई कर्मचारी एकता मंच, संबंधित मूलनिवासी कर्मचारी कल्याण महासंघ एवं सहयोग बली सेना सोनीपत यूनियन का धरना बुधवार को लगातार 35वें दिन भी जारी रहा। मंच के सचिव सावन कुमार की अध्यक्षता में धरना आयोजित किया गया, जबकि संचालन सहसचिव युधिष्ठिर ने किया। कर्मचारियों की भूख हड़ताल का आज पांचवां दिन रहा। सावन कुमार ने बताया कि कई बार शासन और प्रशासन को पत्र लिखकर अपनी समस्याएं बताई गईं, लेकिन अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई है। हटाए गए कर्मचारियों को ड्यूटी पर बहाल नहीं किया गया है और न ही विभागीय स्तर पर कोई सुनवाई की जा रही है। कर्मचारियों की मुख्य मांग है कि उन्हें ठेका प्रथा से मुक्त कर नियमित किया जाए।

प्रतियोगिताओं में छात्राओं ने दिखाई प्रतिभा

सोनीपत। विजेता खिलाड़ियों को ट्राफी भेंट करते हुए कुलपति साथ में प्राचार्य एवं अन्य।

सोनीपत। दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकि विश्वविद्यालय, मुरथल सोनीपत द्वारा अंतर महाविद्यालय में विभिन्न खेलों का आयोजन किया गया। संबंधित महाविद्यालय के तौर पर टीका राम शिक्षा महाविद्यालय के छात्र-छात्राओ ने अंतर कॉलेज खेल प्रतियोगिता की 10 अलग-अलग खेल स्पर्धाओं में जैसे एथलेटिक्स, क्रिकेट, शतरंज, बास्केटबॉल, बैडमिंटन, टेबल टेनिस आदि में लड़के व लड़कियों की टीम ने बढ़ चढ़ कर भाग लिया। बैडमिंटन में लड़कों की टीम के कप्तान लक्ष्यराज व उसके साथी निखिल, अंकित व हर्षवर्द्धन ने विश्वविद्यालय में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। वॉलीबॉल की टीम ने विभिन्न कॉलेजों को हराते हुए विश्व विद्यालय में तृतीय स्थान प्राप्त किया।

तीन दिवसीय कराटे प्रतियोगिता का शुभारंभ

खरखौदा। खिलाड़ियों को संदेश देते मोहनलाल बड़ौली फोटो : हरिभूमि

खरखौदा। प्रताप सिंह मैमोरियल विद्यालय खरखौदा में बुधवार को तीन दिवसीय हरियाणा ओलम्पिक गेम्स कराटे प्रतियोगिता का शुरू हुई। जो 7 नवम्बर तक आयोजित की जाएगी। जिसमें हरियाणा के विभिन्न जिलों से खिलाड़ी भाग ले रहे हैं। भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली ने बतौर मुख्य अतिथि तथा हरियाणा ओलम्पिक कराटे संघ के अध्यक्ष एवं विधायक पवन खरखौदा ने बतौर विशिष्ट अतिथि दीप प्रज्वलित करके प्रतियोगिता का शुभारंभ किया। द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया, प्राचार्या दया दहिया, डॉ दीपिका दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ सुबोध दहिया ने मुख्य अतिथि और विशिष्ट अतिथि को स्मृति चिह्न, शॉल, पुष्पगुच्छ भेंट कर सम्मानित किया। इस दौरान कराटे एसोसिएशन ऑफ़ इंडिया के सेक्रेटरी योगेश कालड़ा, प्रेसिडेंट बैकुंठ, हरियाणा एसो के सेक्रेटरी अनूप, ज्वाइंट सेक्रेटरी अनिल भारद्वाज, नपा चेयरमैन हीरालाल, सोमबीर आर्य मौजूद रहे।

अतिक्रमण से ग्राहकों को हो रही दिक्कत

गन्नौर। सब्जी मंडी में दुकानदारों द्वारा किए गए अतिक्रमण के चलते संकरी गली।

गन्नौर। रेलवे रोड स्थित सब्जी मंडी की गलियों में दुकानदारों द्वारा किए गए अतिक्रमण ने लोगों की परेशानी बढ़ा दी है। मंडी की लगभग हर गली में दुकानदारों ने अपनी दुकानों के आगे तक सामान फैलाकर कब्जा जमा लिया है, जिसके कारण खरीदारों और राहगीरों को निकलना मुश्किल हो गया है। खासकर सुबह और शाम के समय जब मंडी में भीड़ रहती है, तो स्थिति और अधिक गंभीर हो जाती है। ग्राहकों का कहना है कि दुकानदारों ने दुकानों के आगे फलों और सब्जियों के ठेले, तख्ते और क्रेट्स रख दिए हैं, जिससे पैदल चलने तक की जगह नहीं बचती। कई बार तो मोटरसाइकिल या स्कूटी से सब्जी लेने आए लोग दुकानदारों के फैले सामान से टकरा जाते हैं, जिसके चलते बहस और झगड़े तक की नौबत आ जाती है। लोगों का कहना है कि मंडी में ट्रैफिक व्यवस्था पूरी तरह चरमरा गई है और प्रशासन इस ओर कोई ध्यान नहीं दे रहा। लोगों ने बताया कि यदि मंडी में किसी तरह की आगजनी या आपात स्थिति उत्पन्न हो जाए तो दमकल की गाड़ी या एंबुलेंस का अंदर जाना नामुमकिन हो जाएगा। गलियों में अतिक्रमण इतना बढ़ गया है कि दो पहिया वाहन भी बड़ी मुश्किल से निकल पाते हैं। ग्राहकों ने नगर पालिका प्रशासन से मांग की है कि मंडी में नियमित रूप से अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया जाए और दुकानदारों को सख्त हिदायत दी जाए कि वे दुकान की तय सीमा से बाहर सामान न रखें।

आध्यात्मिकता हमारी संस्कृति का मूल सिद्धांत : सुनील शर्मा

गोहाना। भंडारे में प्रसाद ग्रहण करते हुए विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

गोहाना। जेएलएन वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गोहाना में वार्षिक शिव प्रसाद भंडारा आयोजित किया गया। भंडारे में विद्यालय के गुरु व शिष्यों के साथ अन्य शिवभक्तों ने भी प्रसाद ग्रहण किया। मार्गदर्शन विद्यालय की प्रबंधक कृष्णा देवी का रहा। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा ने की और संयोजन उप प्राचार्य सूरत शर्मा का रहा। मुख्य वक्ता विद्यालय के एमडी सुनील शर्मा ने कहा कि हमारी संस्कृति का मूल आधार आध्यात्मिकता है। आध्यात्मिकता का मूल अर्थ जीवन की खोज के साथ इसके अर्थ को समझना है। इसमें आंतरिक शांति के साथ व्यक्तिगत विकास भी शामिल है। यहां जीवन का परम लक्ष्य भौतिक सुखों की प्राप्ति न होकर आत्मज्ञान प्राप्त करना माना गया है। उन्होंने कहा कि हमारी संस्कृति हमें प्रकृति के साथ जीवन जीते हुए हर जीव के कल्याण की प्रेरणा देती है। कार्यक्रम में विद्यालय के स्टाफ सदस्यों एवं विद्यार्थियों ने अपनी सेवाएं दी।

औद्योगिक विकास और इलेक्ट्रानिक्स सेक्टर को वैश्विक पहचान दिलाने को लेकर किया मंथन

■ राज्य में इलेक्ट्रानिक उत्पाद निर्माण की अपार संभावनाए

गन्नौर। हरियाणा सरकार राज्य में औद्योगिक विकास और इलेक्ट्रानिक्स सेक्टर को वैश्विक पहचान दिलाने को लेकर बुधवार को पंचकूला में एक बैठक आयोजित की गई। बैठक में एमएसएमई और एचएसआईआईडीसी के महानिदेशक यश गर्ग, एमएसएमई इंडस्ट्रीज वेलफेयर एसोसिएशन बड़ी के अध्यक्ष नवीन कौशिक और इलेक्ट्रानिक्स एंड कंप्यूटर साफ्टवेयर एक्सपोर्ट प्रमोशन काउंसिल नई दिल्ली के वरिष्ठ प्रबंधक विकास अत्री उपस्थित रहे। बैठक में इलेक्ट्रानिक्स एवं कंप्यूटर साफ्टवेयर मैन्युफैक्चरिंग सेक्टर को नई दिशा देने, उद्योगों को ग्लोबल प्लेटफार्म से जोड़ने और एक्सपोर्ट को गति देने पर विस्तृत चर्चा हुई। नवीन कौशिक ने एचएसआईआईडीसी बड़ी औद्योगिक क्षेत्र की उपलब्धियों और चुनौतियों को साझा करते हुए कहा कि राज्य में इलेक्ट्रानिक उत्पाद निर्माण की अपार संभावनाएं हैं, लेकिन उनके लिए एक्सपोर्ट उन्मुख नीतियों और वैश्विक नेटवर्किंग की आवश्यकता है। महानिदेशक यश गर्ग ने भरोसा दिलाया कि सरकार और एचएसआईआईडीसी मिलकर इलेक्ट्रानिक्स मैन्युफैक्चरिंग को नई ऊंचाइयों पर ले जाने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

गन्नौर। एमएसएमई इंडस्ट्रीज वेलफेयर एसोसिएशन बड़ी के अध्यक्ष नवीन कौशिक एचएसआईआईडीसी के महानिदेशक यश गर्ग के साथ । फोटो : हरिभूमि

पत्रकारों से बातचीत में बोले-अध्यापक संघ के जिला अध्यक्ष

पानीपत में 8 नवंबर को एकजुट होंगे प्रदेशभर के शिक्षक : नरेंद्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ द्वारा 8 नवंबर को पानीपत में प्रदर्शन किया जाएगा। इस राज्य स्तरीय प्रदर्शन में प्रदेशभर के शिक्षक एकजुट होंगे। बुधवार को यह जानकारी अध्यापक संघ की जिला सोनीपत इकाई के अध्यक्ष नरेंद्र चहल ने दी। वे संघ के जिला कोषाध्यक्ष रोहतास गंगाना के साथ पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे।

नरेंद्र चहल ने बताया कि हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ के शिष्टमंडल ने गत 3 नवंबर को शिक्षा विभाग के सैकेंडरी निदेशक व अन्य अधिकारियों के साथ बैठक की थी। बैठक में संघ के शिष्टमंडल ने अध्यापकों की लंबित मांगों को पूरा करवाने के लिए अधिकारियों से बातचीत की। इसी कड़ी में बुधवार को संघ की जिला स्तरीय बैठक भी हुई। जिलाध्यक्ष नरेंद्र चहल ने का कि शहरों की बढ़ती आबादी लगातार बढ़ती जा रही है लेकिन सरकार नए विद्यालय नहीं खोल रही है। पिछले 40 वर्षों में केवल नाम बदले गए, नए विद्यालय नहीं खोले गए। विद्यालयों में विद्यार्थियों को समय पर पुस्तकें उपलब्ध नहीं करवाई जा रही हैं। ऑनलाइन टीचर ट्रांसफर ड्राइव भी अभी तक शुरू नहीं किया गया।

गोहाना। पत्रकारों से बातचीत करते हुए नरेंद्र चहल और रोहतास गंगाना।

केवल संघर्ष ही रास्ता

नरेंद्र चहल और रोहतास गंगाना ने कहा कि सरकार की बार-बार वादाखिलाफी, अस्थायी आश्वासनों और शिक्षकों के साथ अपमानजनक रवैये के विरोध में हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ के समक्ष आंदोलन के अलावा और कोई दूसरा रास्ता नहीं बचा है। इसी के चलते संघ ने 8 नवंबर को पानीपत स्थित शिक्षा मंत्री कैंप कार्यालय में प्रदेशव्यापी प्रदर्शन करने का निर्णय लिया है।

सोनीपत। सैनीपुरा में मास्टिक से बनने वाली गलियों का निर्माण कार्य शुरू करवाते हुए विधायक निखिल मदान और मेयर राजीव जैन। फोटो : हरिभूमि

वार्ड नं 1 में विकास कार्यों का किया शुभारंभ

सोनीपत। बुधवार सुबह विधायक निखिल मदान और मेयर राजीव जैन वार्ड नं 1 के सैनीपुरा और सुंदर सांवरी क्षेत्र में पहुंचे। जहां उन्होंने नगर निगम द्वारा करवाए जा रहे विकास कार्यों का नारियल तोड़कर शुभारंभ किया। विधायक निखिल मदान ने बताया कि वार्ड नंबर 1 में पेयजल आपूर्ति की कुछ समस्या रहती थी और लोगों को समुचित मात्रा में पेयजल आपूर्ति नहीं हो पा रही थी। इसके समाधान के लिए लोगों की मांग पर सुंदर सांवरी के वर्तमान वाटर बूस्टर प्रांगण में एक डीप वेल ट्यूबल पास किया गया था और इसके लिए टेंडर प्रक्रिया शुरू की गई थी। आज डीप वेल ट्यूबवेल का काम पूरा हो गया है और इसका लोकार्पण कर दिया गया है। अब सुंदर सांवरी वाटर बूस्टर के टैंक इस डीप वेल ट्यूबवेल द्वारा भरे जाएंगे और लोगों को तय समय पर समुचित मात्रा में पेयजल आपूर्ति की जाएगी। इस काम को नगर निगम द्वारा 28 लाख रुपए की लागत से पूरा किया गया है। मेयर राजीव जैन ने बताया कि आज वार्ड नंबर 1 के सैनीपुरा में सभी गलियों को मास्टिक से पक्का करने के कार्य का शुभारंभ किया गया है। इस कार्य को 42 लाख रुपए की लागत से पूरा किया जाएगा। कुछ गलियों में सीवरेज और पेयजल आपूर्ति हेतु पाइप लाइन बिछाई गई थी।

अच्छी पहल खेलों के उत्थान के लिए सेवानिवृत्त एसपी ने खेल प्रेमियों के साथ चर्चा की

सिसाना वासियों ने स्टेडियम की दशा सुधारने का उठाया बीड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

खेलों के उत्थान के लिए द्रोणाचार्य अवार्डी एवं सेवानिवृत्त एसपी अनूप सिंह ने बुधवार को गांव सिसाना के खेल स्टेडियम में गांव के खिलाड़ियों, कोच, युवा प्रतिनिधियों और खेल प्रेमियों के साथ चर्चा की। जिसमें खेलों की प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करने ,स्टेडियम के वर्तमान रखरखाव की स्थिति पर विस्तृत चर्चा हुई। विचार विनिमय से ज्ञात हुआ कि स्टेडियम की स्थिति जर्जर है और तत्काल सुधार की आवश्यकता है। बास्केटबॉल ग्राउंड पूरी तरह खराब चुका है, जिसके पोल और रिंग भी क्षतिग्रस्त हो चुके हैं। कुश्ती हॉल का निर्माण कार्य पिछले 5-6 वर्ष से अधूरा पड़ा हुआ है। स्टेडियम में रखरखाव के लिए कर्मचारियों की ड्यूटी न होने के कारण मैदान ख़राब हो रहे हैं। जिसे युवा खिलाड़ी समय समय पर श्रमदान करके अपनी जेब से धन खर्च करके मैदान की साफ-सफाई करते हैं। स्टेडियम में बिजली उपलब्ध नहीं है। पीने का पानी और अन्य उपयोग के लिए पानी उपलब्ध नहीं है। वाशरूम आदि की सुविधा खिलाड़ियों के लिए बेहद जरूरी हैं। जिम, खेल उपकरण भी उपलब्ध नहीं है। कोच उपलब्ध न होने के कारण खिलाड़ी मेहनत के बावजूद अपनी बेस्ट परफॉरमेंस देने से चूक जाते हैं। मेडिकल सुविधा / इन्फ़र्मरी फिजियोथेरेपिस्ट इत्यादि स्टाफ तैनात नहीं है। जबकि सिसाना गाँव ने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर के पहलवान, कबड्डी खिलाड़ी, वॉलीबॉल खिलाड़ी, बॉक्सिंग खिलाड़ी, नेटबॉल खिलाड़ी देश व प्रदेश को दिए हैं।

खरखौदा। स्टेडियम में बैठक में भाग लेने पहुंचे खिलाड़ी व ग्राम वासी।

ये रहे मौजूद

अपना मैदान – अपनी जिम्मेदारी अभियान को सर्वसम्मति से स्वीकृति दी गई। गाँव के जो युवा अपने दम पर और अपने खर्च पर मैदानों का रखरखाव कर रहे हैं, उनकी मुक्त कंठ से प्रशंसा की गई । बैठक में संकल्प लिया गया कि सिसाना को प्रदेश के अग्रणी खेल केंद्र के रूप में पुनः स्थापित किया जाएगा और आने वाले समय में यहाँ से राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी उभर कर आएंगे। बैठक में नारायण सिंह , ओमप्रकाश, संदीप पहलवान, संजय गाँधी ठेकेदार, शमशेर सिंह, सतबीर सिंह, सुशील, रामफल दहिया, चांद कोच, सतबीर दहिया, नरेंद्र कोच कबड्डी, नवीन कुमार, राहुल दहिया, दिनेश, संदीप उर्फ मंजा, नरेश, राजेश, अजीत सिंह, डॉ विकास दहिया आदि उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित परिषद के पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

शिविर में जांचा 35 बुजुर्गों का स्वास्थ्य

सोनीपत। वरिष्ठ नागरिक परिषद सोनीपत द्वारा बुधवार को सेक्टर 14 स्थित सामुदायिक भवन में स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। इंजी बीआर आहुजा की अध्यक्षता में आयोजित शिविर में डा. डीबी रावल के निर्देशन में डॉ. इंदु कपूर, डॉ. सविता कुमार, डॉ. हरीश कुमार और विशेषज्ञों की टीम ने 35 बुजुर्गों के स्वास्थ्य की जांच की। कैम्प में शुगर, रक्तचाप और वजन की जांच में सुरेश रैलन का योगदान रहा। जांच के उपरांत चिकित्सकों की टीम द्वारा स्वास्थ्य का ध्यान रखने हेतु खानपान और सावधानी रखनें हेतु उचित निर्देश तथा परामर्श प्रदान किया।

पूर्ण आहुति के साथ प्रभातफेरियों का समापन

सोनीपत। मन्दिर श्री ठाकुर द्वारा कल्याण नगर में बुधवार को महिला मंडली ने हवन कर कार्तिक माह का भव्य समापन किया। मन्दिर समिति प्रधान पवन वीना तनेजा ने पूर्ण आहुति डाल प्रभातफेरियों का विधिवत अवसान किया। महिलाओं ने खीर और मीठे चावल का भोग लगाकर तुलसी शालिग्राम को प्रसन्न किया। पवन तनेजा ने महिला मंडली को बधाई देते हुए कहा कि पूरे कार्तिक माह में श्रद्धालुओं ने जप, तप और उपासना कर प्रभु का गुणगान किया। इस मौके पर मन्दिर समिति प्रधान पवन तनेजा, महासचिव प्रेम नारंग सहित अन्य मौजूद रहे।

गुरुद्वारा श्री गुरु नानक सत्संग सिंह सभा गीता भवन पहुंचे विधायक निखिल मदान

गुरु नानक ने सदैव दीन दुःखियों की सहायता करने की सीख दी

गुरु ग्रंथ साहिब को विधायक ने किया नमन, सुना शब्द कीर्तन

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

बुधवार को विधायक निखिल मदान ने सिखों के प्रथम गुरु गुरु नानक देव का स्मरण करते हुए उन्हें नमन किया। इस अवसर पर गुरुद्वारा साहिब श्री गुरु नानक देव सत्संग सिंह सभा गीता भवन पहुंचे विधायक निखिल मदान ने पवित्र गुरु ग्रन्थ साहिब को नमन किया और शब्द कीर्तन सुना। विधायक निखिल मदान ने कहा कि सिक्ख धर्म के संस्थापक और प्रथम गुरु श्री गुरु नानक देव का जीवन एक धर्म विशेष के लिए ही नहीं अपितु समस्त मानव जाति के लिए मानवता और करुणा का उत्कृष्ट उदाहरण है। गुरु नानक देव ने सदैव दीन दुःखियों की सहायता करने की सीख दी और सद्कर्म पर चलने की राह दिखाई। विधायक निखिल मदान ने कहा कि आज हम सब को गुरु नानक के संदेशों को अपने जीवन मे अपनाने की बेहद आवश्यकता है ताकि हम सब एक दूसरे के काम आ सकें। गुरु नानक ने सदैव समानता और भाईचारे का संदेश दिया जो आज के जीवन में बेहद जरूरी है। इस अवसर पर प्रधान मोहन सिंह मनोचा, महा सचिव परमजीत सिंह, जरनेल सिंह, गुरिंदर सिंह ,गुरजीत सिंह, अरविन्दर सिंह, शमशेर सिंह, अर्जुन सिंह मनोचा, हरि सिंह, गुरप्रीत सिंह, जसकरण सिंह आदि लोग मौजूद रहे।

सोनीपत। कार्यक्रम में पहुंचें कांग्रेस जिलाध्यक्ष कमल दिवान का स्वागत करते हुए।

सोनीपत। विधायक निखिल मदान को सम्मानित करते हुए गोहाना में शिविर में रक्तदाताओं को प्रोत्साहित करते हुए आयोजक। फोटो : हरिभूमि

सोनीपत। मेयर राजीव जैन को सम्मानित करते हुए सरदार मोहन सिंह मनोचा एवं अन्य।

मानवता के लिए जीए गुरु नानक देव : राजीव जैन

सोनीपत। नगर निगम मेयर राजीव जैन ने कहा है कि गुरु नानक देव ने संसार के दुखों को घृणा, झूठ और छल कपट से परे होकर देखा और मानवता के नवीनीकरण के लिए निकल पड़े। उन्होंने अपनी दस शिक्षाओं के माध्यम से मानव कल्याण की राह दिखाई, इसीलिए उनका जन्म दिवस प्रकाश पर्व के रूप में मनाया जाता है। राजीव जैन ने गीता भवन गुरुद्वारा में पहुंचकर गुरु नानक देव जयंती की बधाई दी और प्रबंधन समिति ने सिरोपा भेंटकर सम्मानित किया। उनके शिक्षाओं में ईश्वर एक है, एक ही ईश्वर की उपासना करो, ईश्वर हर प्राणी मात्रा में मौजूद है, ईश्वर की भक्ति करने वालों को किसी का भय नहीं होता, ईमानदारी मेहनत से पेट भरो, बुरा कार्य करने बारे न सोचो न किसी को सताओ, सदैव प्रसन्न रहो, तथा ईश्वर से क्षमा मांगते रहो। जरूरतमंद की मदद करो, स्त्री पुरुष में भेदभाव न रखो, तथा लोभ लालच की प्रवृत्ति से बचें शामिल है। मेयर ने कहा कि गुरु नानक देव मानवता के लिए जीए और जीवन पर्यन्त शोषित एवं पीड़ितों के लिए संघर्ष रत रहे। साढ़े पांच सौ वर्षों के बाद भी उनके शिक्षाएं प्रासंगिक एवं प्रेरणादायी है और आज हम सभी को उनके शिक्षाओं को जन-जन तक फैलने का संकल्प लेना चाहिए।

गुरु नानक के प्रकाशोत्सव पर 62 नागरिकों ने किया रक्तदान

■ पुरानी अनाज मंडी स्थित श्री गुरुद्वारा साहिब में रक्तदान शिविर आयोजित

गोहाना। गुरु नानक देव के प्रकाशोत्सव पर बुधवार को पुरानी अनाजमंडी के गेट संख्या तीन के समीप स्थित श्री गुरुद्वारा साहिब में रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। शिविर में 62 नागरिकों ने रक्तदान का पुण्य बटोरा। शिविर के लिए सानिध्य नरेन्द्र सचदेवाा, सुरेश मक्कड़ और बलवंत नागपाल का रहा। संयोजन सोनू मक्कड़ और नंदलाल चुघ ने किया। शिविर में पारीवारिक रक्तदाताओं में दंपति सुमित गक्खड़ और ममता गक्खड़, प्रवीन कुमार और मोनिका, नरेन्द्र कुमार और रिपिका, दो सगे भाई पारस वधवा और साहिल वधवा, पिता-पुत्र पिता प्रेम गिरधर, दो पुत्र अंकित गिरधर और विनय गिरधर, मां-बेटा नीतू कथूरिया और केशव, चाची-भतीजा अनु विरमानी और पार्थ विरमानी ने रक्तदान किया। विशेष रक्तदाताओं में संजय मेहंदीरत्ता, रजत गगनेजा और वंदना बजाज शामिल रहे। शिविर में इन सहित अन्य लोगों ने भी रक्तदान का पुण्य कमाया।

गुरु नानक देव के उपदेश आज भी मानवता के लिए प्रेरणास्रोत : दिवान

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

■ श्री गुरु नानक सत्संग सभा गीता भवन में आयोजित हुआ प्रकाशोत्सव समारोह, कांग्रेस के शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान रहे मुख्य अतिथि

गुरु नानक देव जी के प्रकाश दिवस के उपलक्ष्य में श्री गुरु नानक सत्संग सभा गीता भवन में धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में कांग्रेस के शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। उन्होंने कहा कि गुरु नानक देव जी ने प्रेम, समानता, सेवा और सत्य के जिस मार्ग का संदेश दिया, वह आज भी मानवता के लिए मार्गदर्शक है। समाज में भाईचारा और सद्भावना बनाए रखने के लिए गुरु नानक देव जी की शिक्षाओं का अनुसरण जरूरी है।

कमल दिवान ने कहा कि आज के युग में जब समाज विभाजन और तनाव की स्थिति से गुजर रहा है, ऐसे में गुरु नानक देव जी का एक ओंकार और सरबत दा भला का संदेश सबको एक सूत्र में बांधता है। उन्होंने सभी से आग्रह किया कि वे अपने जीवन में गुरु साहिब के उपदेशों को आत्मसात करें और दूसरों की सेवा को ही सच्ची भक्ति मानें।

इस मौके पर मेघा दिवान, प्रियंका दिवान, सरल मलिक, सरदार इंद्रपाल सहित अनेक श्रद्धालु और सभा के पदाधिकारी मौजूद रहे। कार्यक्रम में कीर्तन, अरदास और लंगर का भी आयोजन किया गया, जिसमें श्रद्धालुओं ने बड़ी श्रद्धा और भक्ति भाव से भाग लिया।

प्रकाश पर्व पर श्रीजी के विद्यार्थियों ने गुरुद्वारे जाकर किया गुरुबाणी का पाठ

सोनीपत। श्रीजी इंटरनेशनल स्कूल में प्री-नर्सरी से आठवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों के लिए गुरुनानक देव के प्रकाश पर्व के उपलक्ष्य में स्थानीय गुरुद्वारे के भ्रमण का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने गुरुद्वारे में जाकर गुरु नानक देव के जीवन, उनके उपदेशों तथा सिक्ख धर्म की मूल शिक्षाओं को समझा। इस अवसर पर उन्होंने गुरबाणी का पाठ भी किया व लंगर प्रसाद ग्रहण किया। बच्चों ने गुरु नानक देव के सिद्धांतों को भी जाना और उन्हें अपने जीवन में अपनाने का संकल्प लिया। विद्यालय चेयरमैन राकेश कुच्छल ने कहा कि गुरु नानक देव जी का जीवन प्रेम, सेवा, समानता और मानवता का प्रतीक है। उनके उपदेश हमें सिखाते हैं कि हम सच्चाई के मार्ग पर चलें और सभी के प्रति करुणा और सद्भाव रखें।

सोनीपत। गुरुबाणी का पाठ करते हुए श्रीजी के विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

सांस्कृतिक मूल्यों को सहेज कर रखना हमारी जिम्मेवारी : बड़ौक

■ कार्तिक मास की पूर्णिमा पर प्रभात फेरी का समापन, पूरे महीने निकली प्रभात फेरी

हरिभूमि न्यूज ⏭ गोहाना

शिव मंदिर गणेशपुर मोहल्ला, गोहाना द्वारा आयोजित प्रभात फेरी का सोमवार को कार्तिक मास की पूर्णिमा के दिन समापन हो गया। प्रभातफेरी का शुभारंभ कार्तिक मास के शुरू होने के साथ ही हुआ था। समापन के मुख्य अतिथि वरिष्ठ भाजपा नेता एवं जिला कष्ट निवारण समिति के सदस्य अरुण बड़ौक थे। उन्होंने कार्यक्रम आयोजकों को सम्मानित करके उत्साहवर्धन किया। अरुण बड़ौक ने कहा कि अपनी सांस$कृतिक विरासत को संभाल कर रखना हमारी जिम्मेवारी है ताकि हम अपनी आने वाली नस्लों को अपने सांस्कृतिक मूल्यों से अवगत करवा सकें। जब आने वाली नस्लें सांस्कृतिक मूल्यों से अवगत होंगी तभी हमारे व हमारे पूर्वजों के सपनों के भारत का निर्माण हो सकेगा। ये हमारे सांस्कृतिक मूल्य ही थे जिनके बूते पर भारत विश्व गुरु कहलाया। लोगों को अपनी संस्कृति के आगे बढने का संदेश देने के लिए पूरे कार्तिक मास प्रभात फेरी नाजी मेहता और धर्मपाल पालू की अगुवाई में निकाली गई। इस अवसर पर रतन लाल मोटवानी, बंसीलाल रहेजा, रामस्वरूप, सुभाषा, संजय, कुणाल, आशु, मधु, तरुण, राजपाल, हैप्पी शर्मा, गीता भटेजा, सुमन रेलन, बबीता मुंजाल, कृष्णा, मधु, भारती तनेजा, सुमन शर्मा, गंगा जुनेजा, रेखा शर्मा, बंसी रेलन और अंजु मेहता सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

गोहाना। श्रद्धालुओं को पटका पहनाकर सम्मानित करते मुख्य अतिथि अरुण बड़ौक।

छोटे वाहनों के लिए खोला जाए आरओबी : जिला व्यापार मंडल

■ रास्ता बंद होने के चलते शहरवासी परेशान

सोनीपत। जिला व्यापार मंडल सोनीपत ने शहर में गहराती जा रही यातायात समस्या के समाधान के लिये एक सुझाव दिया है। मंडल ने मांग उठाई है कि रोहतक रोड आरओबी का एक हिस्सा काफी दिनों से बंद है। इस हिस्से को छोटे वाहनों के खोल देने से लोगों को राहत मिलेगी। इससे न केवल यातायात व्यवस्था सुचारू होगी बल्कि लोगों को रोजाना लगने वाले जाम से भी राहत मिलेगी। जिला व्यापार मंडल के प्रधान संजय सिंगला ने बताया कि रोहतक रोड फ्लाईओवर का एक हिस्सा बंद होने के कारण शहर के प्रमुख मार्ग व नई अनाज मंडी रोड पर लगातार जाम की स्थिति बनी रहती है, जिससे आमजन, व्यापारी और स्कूली बच्चे सभी प्रभावित हो रहे हैं। विशेषकर सुबह और शाम को एटलस रोड, गोहाना रोड, रेलवे मालगोदाम रोड और ओल्ड डीसी रोड क्षेत्र में जाम की समस्या विकराल रूप ले लेती है। व्यापार मंडल के प्रतिनिधियों ने कहा कि यदि फ्लाईओवर को दूसरी दिशा से भी छोटे वाहनों के लिए खोल दिया जाए, तो ट्रैफिक का दबाव दोनों ओर समान रूप से बंटेगा, जिससे न केवल समय और ईंधन की बचत होगी बल्कि दुर्घटनाओं की संभावना भी घटेगी। जिला व्यापार मंडल ने जिला प्रशासन, पीडब्ल्यूडी और यातायात विभाग से आग्रह किया है कि इस विषय पर शीघ्र निर्णय लेकर आम जनता को राहत दी जाए। व्यापारियों ने कहा कि शहर की आर्थिक गतिविधियों को सुचारू रूप से चलाने के लिए बेहतर यातायात व्यवस्था अनिवार्य है, और फ्लाईओवर का पूर्ण उपयोग इस दिशा में बड़ा कदम साबित होगा।

पुलिस आयुक्त ममता सिंह ने की रात्रि गश्त

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

■ शहर की सुरक्षा व्यवस्था का लिया जायज़ा

पुलिस आयुक्त ममता सिंह ने बीती रात शहर में रात्रि गश्त कर सुरक्षा व्यवस्था का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने विभिन्न चौक-चौराहों, थानों और मुख्य बाजार क्षेत्रों का जायजा लिया वहीं पुलिसकर्मियों से ड्यूटी व्यवस्था के बारे में जानकारी प्राप्त की। रात्रि गश्त के दौरान पुलिस आयुक्त ने तैनात अधिकारियों व कर्मचारियों को सतर्कता बढ़ाने और गश्त के दौरान किसी भी संदिग्ध गतिविधि पर तुरंत कार्रवाई करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि रात्रि गश्त का उद्देश्य शहरवासियों में सुरक्षा की भावना बनाए रखना और असामाजिक तत्वों पर प्रभावी निगरानी रखना है। ममता सिंह ने कहा कि रात्रि गश्त से पुलिस की सक्रिय उपस्थिति बनी रहती है, जिससे अपराधियों में भय और आमजन में विश्वास की भावना मजबूत होती है। सभी अधिकारी-कर्मचारी अपनी ड्यूटी पूरी जिम्मेदारी और सजगता से निभाएं ताकि नागरिक निश्चिंत होकर अपना दैनिक जीवन व्यतीत कर सकें। इस दौरान सहायक पुलिस आयुक्त (मुख्यालय) अजीत सिंह, सहायक पुलिस आयुक्त (शहर) राजदीप मोर और संबंधित थाना प्रभारी भी उनके साथ मौजूद रहे।

सोनीपत। गश्त के दौरान मौजूद ममता सिंह व अन्य। फोटो : हरिभूमि

गन्नौर। स्कूल प्रधानाचार्य जय भारत गुप्ता प्रतिभागी छात्रों का सम्मान करते हुए ।

छात्रों ने दिखाया नेतृत्व कौशल

गन्नौर। गेटवे इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित जीआइएस 5.0 युवा नेता सम्मेलन में बाल भवन इंटरनेशनल स्कूल के छात्रों ने शानदार प्रदर्शन किया। दो दिवसीय सम्मेलन में विद्यार्थियों ने विभिन्न समितियों के माध्यम से संसदीय कार्यप्रणाली, नेतृत्व क्षमता और वाद-विवाद कौशल का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। छात्र यश चौधरी और मिष्टी ने अपनी तर्कशक्ति और आत्मविश्वास से सभी को प्रभावित किया। यश चौधरी को सर्वश्रेष्ठ संसदीय समिति लोकसभा का सम्मान तथा दो हजार की पुरस्कार राशि से नवाजा गया। लोकसभा समिति का विषय था, मतदाता सूची का विशेष गहन पुनरीक्षण, जिस पर प्रतिभागियों ने पारदर्शिता और समावेशिता पर गंभीर चर्चा की। स्कूल प्रधानाचार्य जय भारत गुप्ता ने छात्रों की उपलब्धि पर गर्व जताया और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

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

पार्षद ने किया करोड़ों की विकास परियोजनाओं का निरीक्षण

राई। विकास कार्यों का बुधवार को पार्षद पुनीत राई ने मौके पर पहुंचकर निरीक्षण करते हुए ।

■ गुणवत्ता से समझौता बर्दाश्त नहीं, क्षेत्र की समस्याओं के स्थायी समाधान को दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ⏭ राई

नगर निगम के वार्ड नंबर 8 में करोड़ों रुपये की लागत से चल रहे विकास कार्यों का बुधवार को पार्षद पुनीत राई ने मौके पर पहुंचकर निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने इंटरलॉकिंग टाइलों और सीवरेज पाइप लाइन बिछाने के कार्यों का बारीकी से जायजा लिया। पार्षद ने अधिकारियों और ठेकेदारों को बुलाकर पूरे हुए कार्यों की गुणवत्ता की जांच की और आवश्यक सुधार के निर्देश दिए। पार्षद पुनीत राई ने कहा कि क्षेत्र में विकास कार्यों की गति तेज रखी जाएगी, लेकिन गुणवत्ता से किसी भी तरह का समझौता नहीं किया जाएगा। उन्होंने स्पष्ट कहा कि निगम क्षेत्र में हो रहे हर कार्य की स्वयं निगरानी की जा रही है ताकि जनता को दी जा रही सुविधाओं में कोई कमी न रह जाए। निरीक्षण के दौरान पार्षद ने कुछ स्थानों पर पुलिया निर्माण और अन्य जगहों पर लोहे के जाल लगाने के निर्देश दिए ताकि बरसात के मौसम में जलभराव और सफाई संबंधी समस्याओं से लोगों को राहत मिल सके। इस मौके पर ग्रामीणों ने पार्षद पुनीत राई के समक्ष पेयजल समस्या रखी। इस पर पार्षद ने आश्वासन दिया कि पाइपलाइन दबाने का कार्य जारी है और जल्द ही यमुना नदी से क्षेत्र में पानी की सप्लाई शुरू कर दी जाएगी। निरीक्षण के दौरान बलवीर, सतपाल त्यागी, राकेश कौशिक, राकेश त्यागी, यशपाल त्यागी, रामप्रकाश कौशिक, सुरेश त्यागी, शिवचरण त्यागी, भूषण कौशिक, देवकांत, सतीश कौशिक सहित कई गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। सभी ने पार्षद पुनीत राई के प्रयासों की सराहना की और विकास कार्यों में सहयोग का आश्वासन दिया।

सीएम को सौंपा राज्य स्तरीय समारोह का निमंत्रण

■ 14 नवंबर को राई स्थित एजुकेशन सिटी में आयोजित होगा राज्य स्तरीय कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ⏭ राई

हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सैनी के राई स्थित हरियाणा खेल विश्वविद्यालय पहुंचने पर मुख्यमंत्री के ओएसडी विरेन्द्र बढख़ालसा व विधायक कृष्ण गहलावत के साथ आयोजन समिति ने मुख्यमंत्री से मुलाकात कर उन्हें अमर बलिदानी दादा कुशाल सिंह दहिया के 350वें बलिदान दिवस पर आयोजित राज्य स्तरीय कार्यक्रम का निमंत्रण दिया। आयोजन समिति ने मुख्यमंत्री को अवगत करवाया कि 14 नवंबर को राई स्थित एजुकेशन सिटी में यह ऐतिहासिक आयोजन दादा कुशाल सिंह दहिया के अद्वितीय बलिदान, वीरता और देशभक्ति की गौरवशाली गाथा को जन-जन तक पहुंचाने के उद्देश्य से आयोजित किया जा रहा है। मुख्यमंत्री नायब सैनी ने कहा कि ऐसे महान बलिदानियों की स्मृति में होने वाले आयोजन युवाओं में देशभक्ति और समाज सेवा की भावना को प्रेरित करते हैं। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार हमेशा ऐसे आयोजनों को समर्थन देती रही है जो समाज में राष्ट्रीय चेतना और एकता का संदेश दें। ओएसडी वीरेन्द्र बढ़खालसा ने बताया कि 14 नवम्बर को होने वाले राज्य स्तरीय कार्यक्रम में प्रदेश भर से विभिन्न खापों के प्रतिनिधि, गणमान्य नागरिक, जनप्रतिनिधि, समाजसेवी और बड़ी संख्या में ग्रामीण व युवा भाग लेंगे।

राई। मुख्यमंत्री नायब सैनी को विश्वविद्यालय पहुंचने पर ओएसडी विरेन्द्र बढख़ालसा व विधायक कृष्ण ग़हलावत के साथ आयोजन समिति निमंत्रण देते हुए। फोटो : हरिभूमि