हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 11 दिसंबर 2025

तापमान
अधिकतम 27.3 डिग्री
न्यूनतम 5.5 डिग्री

11 किसानों के समर्थन में की नारेबाजी

12 20 हजार रुपये के लेनदेन में दोस्त की हत्या

दुभेटा की अदिति श्योराण बीसीसीआई महिला वन डे ट्राफी के लिए चयनित

■ अदिति प्रतिष्ठित ट्राफी के लिए यूटी क्रिकेट एसोसिएशन चंडीगढ़ की टीम से आलराउंडर के तौर पर खेलेंगी

हरिभूमि न्यूज ⏭ गन्नौर/गोहाना

गांव दुभेटा गांव की बेटी अदिति श्योराण का बीसीसीआई की ओर से 13 दिसंबर से आयोजित होने वाली महिला वनडे ट्राफी के लिए चयन हुआ है। अदिति के चयन पर परिवार और गांव के लोगों में खुशी का माहौल है। 16 साल की अदिति बीसीसीआइ की इस प्रतिष्ठित ट्राफी के लिए यूटी क्रिकेट एसोसिएशन, चंडीगढ़ की टीम से आलराउंडर के तौर पर खेलेंगी। स्टेट स्तर की प्रतियोगिता और वनडे टीम के चयन मैचों में शानदार प्रदर्शन के बाद अदिति को आलराउंडर के तौर पर टीम में शामिल किया गया है। वह टाप आर्डर बल्लेबाजी के साथ ही स्पिन गेंदबाजी और चुस्त फिल्डर है। टीम में चयन के बाद गांव में अदिति के दादा चौधरी रघबीर सिंह और दादी मूर्ति देवी को रिश्तेदारों और गांव के लोगों से खूब बधाई मिल रही है। रघबीर सिंह ने पौती के चयन पर खुशी जाहिर करते हुए कहा कि कड़ी मेहनत से ही खिलाड़ी आगे बढ़ता है।

अदिति के चयन से परिवार व खेल प्रेमियों में उत्साह

हरियाणा के साथ पंजाब सरकार कर चुकी सम्मानित

गांव के सरपंच विकास आर्य ने भी अदिति के बीसीसीआइ वनडे टूर्नामेंट में चयन पर बधाई दी। उन्होंने कहा कि अदिति ने स्टेट,नेशनल और बीसीसीआइ लेवल पर खेलकर गांव का मान बढ़ाया है। अदिति की शुरुआती पढ़ाई खानपुर स्थित ग्लोबल पब्लिक स्कूल से हुई है। चंडीगढ़ प्रशासन की सेक्टर-16 स्थित क्रिकेट एकेडमी में चार वर्ष से क्रिकेट खेलती हैं। यूटी प्रशासन की इस एकेडमी में दाखिला पाने वाली अदिति पहली महिला क्रिकेटर है। स्टेट और नेशनल स्तर की विभिन्न की प्रतियोगिताओं में 10 से अधिक स्टेट मेडल और ट्राफी हासिल की हैं। गांव की इस खेल प्रतिभा को देखते हुए हरियाणा सरकार ने 26 जनवरी 2025 को सोनीपत में गणतंत्र दिवस पर अदिति को कैबिनट मंत्री कृष्ण बेदी के हाथों एक्सीलेंस इन स्पोर्ट्स अवार्ड से सम्मानित किया गया। 15 अगस्त 2025 को चंडीगढ़ प्रशासन के प्रतिष्ठित स्टेट अवार्ड से भी युवा क्रिकेटर अदिति श्योराण को पंजाब के राज्यपाल और राज्यपाल और यूटी प्रशासक के हाथों सम्मान मिल चुका है। श्योराण सेक्टर-9 स्थित कार्मल कान्वेंट स्कूल में दसवीं की छात्रा हैं। अदिति अपनी सफलता का श्रेय स्कूल शिक्षकों, कोच संजीव पठानिया, अश्वनी कुमार और परिवार को देती हैं।

स्टेट लेवल पर शानदार प्रदर्शन स्कूल नेशनल में टीम की कप्तान

बीसीसीआइ अंडर-19 महिला वनडे ट्राफी में चयन से पहले अदिति ने इस साल इंटर स्कूल स्टेट लेवल पर शानदार प्रदर्शन करते हुए चयनकर्ताओं का ध्यान खींचा। पूरे टूर्नामेंट में अदिति ने सबसे अधिक रन और विकेट लेकर आलराउंडर प्रदर्शन किया। बीसीसीआइ टूर्नामेंट के लिए यूटीसीए चंडीगढ़ की ओर से आयोजित ट्रायल मैचों में भी आलराउंडर के तौर पर उनका प्रदर्शन शानदार रहा। पिछले साल अदिति स्कूल नेशनल चैंपियनशिप में चंडीगढ़ की अंडर-19 महिला क्रिकेट टीम की कप्तान रही थी। अदिति स्टेट लेवल पर भी अपनी टीम की इस साल कप्तान थी। 2024 में यूटीसीए के जोनल टूर्नामेंट में सबसे कम 14 साल की उम्र में कप्तानी कर चुकी हैं।

खबर संक्षेप

हेरोइन तस्करी मामले में दूसरा आरोपी पकड़ा

सोनीपत। जिले की क्राइम यूनिट कुण्डली पुलिस ने मादक पदार्थ तस्करी की एक पूर्व घटना में संलिप्त दूसरे आरोपित को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। गिरफ्तार आरोपित की पहचान रामबीर निवासी बड़वासनी हाल ऋषि कॉलोनी, सोनीपत के रूप में हुई है।प्रकरण के अनुसार 23 अक्टूबर 2025 को क्राइम यूनिट कुण्डली की टीम को गुप्त सूचना मिली थी कि सोमबीर शुगर मिल के पास चिट्टा बेचने की फिराक में खड़ा है। पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर उसे काबू किया और राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में की गई तलाशी में उसकी पजामी से प्लास्टिक की थैली में 8.65 ग्राम हेरोइन बरामद हुई। इस संबंध में थाना सिविल लाइन में मामला दर्ज किया गया था। सहायक उप निरीक्षक विक्रम की टीम पहले ही मुख्य आरोपित सोमबीर को गिरफ्तार कर चुकी थी। जांच आगे बढ़ाते हुए पुलिस ने घटना में संलिप्त दूसरे आरोपी रामबीर को भी पकड़ लिया।

जिले में राष्ट्रीय लोक अदालत 13 को

सोनीपत। जिले में 13 दिसंबर शनिवार को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव प्रचेता सिंह ने बताया कि जिला स्तर पर सोनीपत व उपमंडलीय स्तर पर गोहाना, गनौर, खरखौदा न्यायिक परिसर में लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। इस लोक अदालत के दौरान आपसी सहमति से लंबित केसों का निपटारा किया जाएगा। लंबित फौजदारी समाधेय, चेक बाउंस केस (धारा 138 एक्ट के मामले), अन्य दीवानी मामले, ट्रैफिक चालान, वाहन दुर्घटनाग्रस्त मामलों, वैवाहिक विवाद मामले समेत अन्य मामलों का निपटारा किया जाएगा।

बाइक चोरी का आरोपी गिरफ्तार, वाहन बरामद

सोनीपत। जिले की क्राइम यूनिट सेक्टर-3 सोनीपत ने मोटरसाइकिल चोरी की घटना में संलिप्त एक आरोपित को गिरफ्तार कर चोरीशुदा बाइक बरामद की है। पकड़ा गया आरोपित मिन्नू पुत्र धर्म निवासी गढ़ शहजानपुर, जिला सोनीपत है। मामला 9 सितंबर 2025 का है, जब मोहन पुत्र रामकुमार निवासी गांव रोहट ने थाना सिविल लाइन में शिकायत दर्ज कराई थी। मोहन बिजली विभाग में एएलएम के पद पर कार्यरत हैं और उनकी ड्यूटी कुम्हार गेट कंप्लेंट सेंटर पर लगी थी। 7 सितंबर की रात ड्यूटी के दौरान उन्होंने अपनी मोटरसाइकिल ऑफिस के बाहर खड़ी की थी, लेकिन कुछ देर बाद बाहर निकलने पर पाया कि अज्ञात व्यक्ति मोटरसाइकिल चोरी कर ले गया। शिकायत के आधार पर थाना सिविल लाइन में मामला दर्ज किया गया था। अनुसंधान के दौरान क्राइम यूनिट सेक्टर-3 की टीम ने आरोपी को पकड़ा।

तीसरे दिन भी जारी रही चिकित्सकों की हड़ताल, स्वास्थ्य सेवाएं चरमराई

131 चिकित्सक और तीन एसएमओ हड़ताल पर, गंभीर मरीज खानपुर रेफर

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

जिले में चिकित्सकों की हड़ताल का तीसरा दिन भी स्वास्थ्य तंत्र पर भारी रहा। बुधवार को जिला अस्पताल समेत सभी प्रमुख स्वास्थ्य केंद्रों में ओपीडी से लेकर जांच सेवाओं तक व्यापक प्रभाव देखने को मिला। अस्पताल प्रशासन ने बाल रोग, नेत्र रोग और प्रसूति विभाग को छोड़कर अन्य ओपीडी को ईएसआई, एनएचएम और बीएमएस चिकित्सकों के सहारे चलाने का प्रयास किया, लेकिन नियमित चिकित्सकों की अनुपस्थिति का असर पूरे दिन मरीजों की भीड़ पर दिखाई दिया। कई मरीज आवश्यक जांच न करवा पाने के कारण इधर-उधर भटकते रहे, जबकि गंभीर मामलों को मेडिकल कॉलेज खानपुर कलां भेजा गया।

बुधवार को ओपीडी में आने वाले मरीजों की संख्या सामान्य दिनों की तुलना में काफी कम रही। ईएसआई, एनएचएम और बीएमएस श्रेणी के चिकित्सकों ने जिम्मेदारी संभाली, लेकिन मरीजों की आवश्यकताओं की तुलना में उपलब्ध स्टाफ बेहद कम रहा। ओपीडी में बैठने वाली टीमों में नियमित चिकित्सकों का अभाव साफ महसूस हुआ और कई विभागों में केवल प्राथमिक परामर्श ही उपलब्ध रहा। तीसरे दिन भी 131 चिकित्सक व तीन एसएमओ हड़ताल में शामिल रहे। पोस्टमार्टम व प्रसूति सेवाएं पहले की तरह जारी रही। अल्ट्रासाउंड व मेडिकल जांच प्रक्रिया भी बाधित हो रही है।

सोनीपत। नागरिक अस्पताल में डॉक्टर का इंतजार करते मरीज।

घटने लगी ओपीडी

हड़ताल के चलते जिला अस्पताल समेत अन्य स्वास्थ्य केंद्रों की ओपीडी पर पड़ने लगा है। जिला अस्पताल में ओपीडी घटने लगी है तो लैब टेस्ट व एक्स-रे भी कम होने लगे हैं। पहले जहां 80 से 90 एक्सरे होते थे, अब 50-55 हो रहे हैं। विशेषज्ञ चिकित्सकों की कमी से मरीजों की आवाजाही कम होने लगी है। पहले जहां मरीज 1800 तक आते है, अब उनकी संख्या घटकर 1350 तक रह गई है। सर्जन के अलावा हड्डी रोग विशेषज्ञ और दो नेत्र विशेषज्ञ न होने के कारण ऑपरेशन भी टलने लगे है।

लैब और एक्स-रे सेवाएं बुरी तरह प्रभावित

चिकित्सकों की हड़ताल का सबसे अधिक असर अस्पताल की लैब और रेडियोलॉजी सेवाओं पर दिखाई दिया। बुधवार को लैब टेस्ट और एक्स-रे कराने वाले मरीजों की संख्या में भारी गिरावट देखी गई, क्योंकि अधिकांश तकनीकी प्रक्रियाएं बाधित रहीं। अल्ट्रासाउंड सेवा भी ठप रही और कई गर्भवती महिलाएं जांच न हो पाने के कारण घंटों परेशान होती रहीं। अस्पताल प्रशासन के अनुसार, कम स्टाफ के चलते कई जांचें पूरी नहीं हो पाईं, जिससे मरीजों को दूसरे केंद्रों का रुख करना पड़ा।

हड़ताल से बढ़ी आम मरीजों की मुश्किलें

लगातार तीन दिन से चल रही इस हड़ताल ने आम मरीजों की परेशानी में बड़ा इजाफा किया है। दूर-दराज से आने वाले परिवारों को कई बार अस्पताल से खाली हाथ लौटना पड़ रहा है। हालांकि प्रशासन का कहना है कि वह स्थिति को सामान्य करने के प्रयास कर रहा है और वार्ता के माध्यम से जल्द समाधान की उम्मीद है। फिलहाल मरीजों को सीमित सेवाओं में ही चिकित्सा सुविधा का सहारा लेना पड़ रहा है।

डॉक्टर बोले- कोरोना में मरीजों की सेवा की, आज हम पर ही एस्मा लगा दिया

जिन चिकित्सकों ने कोरोना महामारी के बीच मरीजों का उपचार किया, आज उन्हीं पर सरकार की ओर से एस्मा लागू किया गया है। चिकित्सक एस्मा जैसे नियमों से घबराने वाले नहीं है। वह डेढ़ साल से सरकार से अपनी मांगों पूरी कराने के लिए अपील कर रहे है, लेकिन सरकार उनकी मांग की सुनवाई नहीं कर रही है।

-डॉ. नितिन फलस्वाल, जिला प्रधान

कुछ स्वास्थ्य सेवा प्रभावित हुई

चिकित्सक तीन दिन से हड़ताल पर है। जिसकी वजह से कुछ स्वास्थ्य सेवा प्रभावित हुई है। एमरजेंसी में तैनात कंसल्टेंट को एमएलसी काटने के निर्देश दिए गए है।

- डॉ. ज्योत्सना, सिविल सर्जन

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी आज शहर में

अंत्योदय परिवार उत्थान मेले का करेंगे शुभारंभ

सोनीपत। जिले के गरीब, जरूरतमंद और अंत्योदय परिवारों को सरकारी योजनाओं का सीधा लाभ देने के उद्देश्य से 11 दिसंबर को गोहाना रोड स्थित स्थानीय सुभाष स्टेडियम में अंत्योदय परिवार उत्थान मेले का भव्य आयोजन किया जा रहा है। इस मेले की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। उन्होंने बताया कि इस जनकल्याणकारी मेले का शुभारंभ हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा किया जाएगा।

विधायक निखिल मदान व उपायुक्त सुशील सारवान ने मुख्यमंत्री कार्यक्रम की तैयारियों को लेकर एडवांस्ड सिक्योरिटी लायजन (एएसएल) क्षेत्र का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने सुरक्षा व्यवस्था, यातायात प्रबंधन, पार्किंग, बैरिकेडिंग, प्रवेश एवं निकास मार्ग, वीआईपी मूवमेंट तथा आपातकालीन सेवाओं की तैयारियों का गहनता से निरीक्षण किया। उपायुक्त ने बताया कि प्रशासन द्वारा मेले को लेकर सभी आवश्यक प्रबंध सुनिश्चित कर लिए गए हैं।

विधायक ने किया कार्यक्रम स्थल का निरीक्षण

सुरक्षा, पार्किंग, पेयजल, बिजली, स्वच्छता, चिकित्सा सुविधा, दिव्यांगजन सहायता, बैठने की व्यवस्था सहित सभी व्यवस्थाएं चाक-चौबंद कर दी गई हैं। ताकि मेले में आने वाले लोगों को किसी प्रकार की परेशानी न हो। उन्होंने बताया कि इस मेले में 20 से अधिक विभागों द्वारा अपने-अपने स्टॉल लगाए जा रहे हैं। इस मौके पर अतिरिक्त उपायुक्त लक्षित सरीन, डीसीपी कुशल सिंह, एसडीएम सुभाष चंद्र, नगराधीश डॉ. अनमोल, नगर निगम की संयुक्त आयुक्त मीतू धनखड़, एसीपी राहुल देव, जीत सिंह व राजपाल सिंह सहित सभी विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

शेखपुरा में विकास कार्यों के जांच की मांग

गन्नौर। गांव शेखपुरा में पिछले कुछ वर्षों में कराए गए विकास कार्यों पर संदेह जताते हुए मामला विजिलेंस विंग तक पहुंच गया है। शिकायत के आधार पर पंचायती राज विजिलेंस विंग रोहतक ने संबंधित दस्तावेज मंगवाते हुए जांच प्रक्रिया शुरू कर दी है। शिकायत में शेखपुरा गांव के सुमित ने विजिलेंस को शिकायत दे कर वर्ष 2023 से 2025 के दौरान पंचायत द्वारा किए गए खर्च, जीएसटी, वर्क आर्डर, सामग्री की लैब टेंस्टिंग रिपोर्ट, आफलाइन बिलों की जांच, मेजरमेंट बुक पुस्तिका, टेंडर प्रक्रिया और भुगतान संबंधी कार्यों की जांच करने की मांग की है, ताकि भ्रष्टाचार उजागर हो सके। शिकायत कर्ता ने 2023 से 2025 तक कुल 23 वाउचर नंबर और उनके भुगतान का भी ब्यौरा विजिलेंस को प्रस्तुत किया है। सुमित ने विजिलेंस से पूरे प्रकरण की जांच कर वास्तविक स्थिति सामने लाने की मांग की है। शिकायत मिलने के बाद विजिलेंस विंग ने खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी को पत्र जारी कर पूरा रिकार्ड उपलब्ध कराने को कहा है, ताकि दस्तावेजों की जांच कर तथ्य स्पष्ट किए जा सकें।

■ **ग्रामीण की शिकायत पर विजिलेंस ने विभाग से रिकॉर्ड मांगा**

खरखौदा नागरिक अस्पताल का एसडीएम ने किया औचक निरीक्षण

■ कई कर्मचारी गैरहाजिर मिले, हाजिरी रजिस्टर में कई गंभीर खामियां मिलीं

खरखौदा। स्थानीय प्रशासन को लगातार शिकायतें मिल रही थी कि खरखौदा के सरकारी अस्पताल में चिकित्सक अपनी मनमानी कर रहे हैं और हाजरी लगाकर रफू चक्कर हो रहे हैं। इसी तरह से एचकेएन के कर्मचारी भी लगातार गैर हाजिर रहते हैं, जिससे मरीजों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। ड्रेस कोड तो यहां जैसे गायब ही हो गया। छाप मार कार्रवाई के दौरान भी कई कर्मचारी गैर हाजिर मिले हैं जिन पर अनुशासनात्मक कार्रवाई किए जाने के निर्देश दिए गए हैं। एसडीएम डॉ. निर्मल नागर ने सरकारी अस्पताल का औचक निरीक्षण कर स्वास्थ्य व्यवस्थाओं की वास्तविक स्थिति सामने ला दी।

इमरजेंसी, ओपीडी व वार्डों का दौरा किया

निरीक्षण के दौरान कई डॉक्टर हड़ताल पर मिले, जबकि सीएमओ डॉ. जितेंद्र मौके पर मौजूद थे। एसडीएम ने इमरजेंसी, ओपीडी और विभिन्न वार्डों का दौरा कर व्यवस्थाओं की जांच की। कर्मचारियों की हाजिरी रजिस्टर की जांच में गंभीर खामियां सामने आईं। कई कर्मचारी बिना सूचना के गैरहाजिर पाए गए, उन सभी को कारण बताओ नोटिस जारी किया गया और उनकी हाजिरी में गैरहाजिरी का अंकन किया गया। एसडीएम डॉ. नागर ने स्पष्ट निर्देश दिए कि फील्ड बुक एंट्री के बिना कोई भी कर्मचारी अस्पताल से बाहर नहीं जाएगा।

नगर निगम कमिश्नर की कार्रवाई से हड़कंप

बिना अनुमति कमर्शियल भवनों का निर्माण कर रहे लोगों पर कार्रवाई न करने पर भवन निरीक्षक चार्जशीट, पैरोकार को कारण बताओ नोटिस

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

नगर निगम में भवन निरीक्षक दलबीर को चार्जशीट किया गया है। निगम कमिश्नर ने रूल 7 के तहत दलबीर पर यह कार्यवाही की है। आरोप है कि कुछ कमर्शियल भवनों में बिना अप्रूवल के निर्माण चलने के मामले में दलबीर ने कोई कार्रवाई नहीं की थी। इसी वजह से उनके खिलाफ निगम कमिश्नर ने यह कार्रवाई की है। इसके अलावा निगम में कौशल रोजगार योजना के तहत कार्यरत पैरोकार सोनू को कारण बताओ नोटिस जारी किया गया है। जिसकी समय सीमा बुधवार को समाप्त हो गई है। सोनू पर खरखौदा में नपा से संबंधित मामलों में पैरोकारी का जिम्मा था। आरोप है कि इनमें से कुछ मामलो में उन्होंने दूसरे पक्ष के साथ मिलीभगती की थी। इस मामले में सोनू ने अभी तक कमिश्नर के सामने अपना पक्ष नहीं रखा है।

बाहर ताला, अंदर चल रहा निर्माण कार्य

जानकारी के अनुसार निगम कमिश्नर हर्षित कुमार पिछले दिनों कई शिकायतों पर फिल्ड में निकले थे। इसी दौरान पता चला कि भवन निरीक्षक दलबीर के क्षेत्र में बिना अप्रूवल के चल रहे कई कमर्शियल भवनों के निर्माण पर कोई कार्रवाई नहीं की गई। ग्रैप-3 लागू होने के दौरान भवन निरीक्षक दलबीर के क्षेत्र में कई कमर्शियल भवनों का निर्माण बदस्तूर जारी था। बाहर से ताला बंद कर भीतर निर्माण कार्य जोरों चल रहा था। निगम कमिश्नर ने निरीक्षण के दौरान कई जगह तालों को खुलवाया तो यह खुलासा हुआ। जिस पर कमिश्नर हर्षित कुमार ने रूल-7 में चार्जशीट जारी की है। अब दलबीर से लिखित जवाब मांगा जाएगा और आगे कार्रवाई की जाएगी।

निकाय को नुकसान पहुंचाने का आरोप

वहीं कौशल रोजगार योजना के तहत लगे पैरोकार सोनू पर खरखौदा नपा से जुड़े मामलों में गलत पैरोकारी करने और दूसरे पक्ष के साथ मिलीभगत करने का आरोप है। शिकायत है कि कई मामलों में सोनू ने जानबूझकर कमजोर पैरोकारी की, जिससे निकाय को आर्थिक नुकसान झेलना पड़ा। कुछ मामलों में उन्होंने संबंधित अधिकारियों को सही अपडेट भी नहीं दिए, जिससे निकाय के खिलाफ निर्णय हुए। नप्रारंभिक जांच में यह बात सामने आई कि सोनू ने अपनी जिम्मेदारी के विपरीत व्यवहार किया।

लापरवाही या मिलीभगत बर्दाश्त नहीं

नगर निगम में पारदर्शिता और जवाबदेही हमारी पहली प्राथमिकता है। किसी भी कर्मचारी द्वारा काम में लापरवाही या मिलीभगत बर्दाश्त नहीं की जाएगी। भवन निरीक्षक दलबीर के खिलाफ रूल-7 के तहत चार्जशीट जारी की गई है वहीं, पैरोकार सोनू को जांच में दोषी पाए जाने पर सेवा से हटाया जा सकता है।

-हर्षित कुमार, कमिश्नर, नगर निगम

ट्रैफिक पुलिस ने शहर में चलाया विशेष चेकिंग अभियान

ट्रैक्टरों पर स्पीकर लगाकर तेज आवाज में संगीत बजाने वालों को रोका

कुछ को चेतावनी देकर छोड़ा

गोहाना। गोहाना शहर में ट्रैफिक नियमों के पालन को सुनिश्चित करने के लिए ट्रैफिक पुलिस ने विशेष चेकिंग अभियान चलाया। यह कार्रवाई पुलिस आयुक्त सोनीपत ममता सिंह (आईपीएस, एडीजीपी) के दिशा-निर्देशानुसार तथा पुलिस उपायुक्त गोहाना भारती डबास के नेतृत्व में की गई।अभियान के दौरान शहर की मुख्य सडक़ों पर तेज आवाज में म्यूजिक बजाकर ध्वनि प्रदूषण फैलाने वाले ट्रैक्टर चालकों के खिलाफ सख्त कदम उठाए गए। ट्रैफिक पुलिस टीम ने कई ट्रैक्टरों को मौके पर रोककर जांच की और नियमों का उल्लंघन करने वाले चालकों को सख्त चेतावनी दी। पुलिस ने स्पष्ट किया कि भविष्य में इस तरह की लापरवाही बरतने पर संबंधित मोटर वाहन अधिनियम की धाराओं के तहत चालान किया जाएगा।

इन उपायों से कंट्रोल रहेगी थायरॉइड की प्रॉब्लम

अस्त-व्यस्त जीवनशैली और खान-पान से आजकल अनेक लोग थायरॉइड संबंधी समस्या से ग्रस्त हो रहे हैं। ऐसे में अगर आप अपनी जीवनशैली सुधारने के साथ आयुर्वेदिक उपचार करवाएं तो आपको काफी राहत मिल सकती है। इस बारे में जानिए।

रोगोपचार

संध्या रानी

हालांकि थायरॉइड ग्रंथि की कम या अधिक सक्रियता कोई गंभीर बीमारी नहीं है, लेकिन इससे निकलने वाले हार्मोन कई शारीरिक क्रियाओं को संतुलित रखते हैं। जब हार्मोन असंतुलित हो जाते हैं, तो कई तरह की समस्याएं शुरू हो जाती हैं और रोजमर्रा की जिंदगी प्रभावित होती है। थायरॉइड गले में मौजूद तितली के आकार की एक ग्रंथी होती है, जो जरूरी हार्मोन बनाती है। इसके असंतुलन होने से ही यह समस्या पैदा होती है। आजकल थायरॉइड संबंधी समस्या तेजी से बढ़ रही है। हर दूसरे-तीसरे घर में कोई न कोई इसका रोगी मिल जाता है। खास बात यह है कि पुरुषों की तुलना में महिलाएं इससे ज्यादा प्रभावित होती हैं, क्योंकि महिलाओं के शरीर में कई अन्य हार्मोन उनके पीरियड्स, गर्भावस्था संबंधी प्रक्रियाओं को कंट्रोल करते हैं।

दो प्रकार की समस्या: थायरॉइड की समस्या दो तरह की होती है। एक हाइपरथायरॉइडिज्म और दूसरा हाइपोथायरॉइडिज्म। दोनों ही स्थितियों में शरीर का हार्मोन स्तर प्रभावित होता है।

हाइपरथायरॉइडिज्म: इसमें सबसे पहले रोगी का वजन कम होने लगता है, घबराहट बढती है, चिड़चिड़ापन होता है, दिल की धड़कन तेज हो जाती है, पसीना अधिक आता है, गर्मी ज्यादा लगती है, हाथ-पैर कांपने लगता है, नींद कम होने लगती है। जब इस तरह के लक्षण दिखाई देने लगे तब जांच जरूर कराना चाहिए।

हाइपोथायरॉइडिज्म: इसमें लगातार थकान रहती है, वजन बढ़ने लगता है, दिल की धड़कन धीमी हो जाती है, ठंड ज्यादा लगती है और कभी-कभी मूड भी स्विंग करता है। इसके अलावा बालों का झड़ना, त्वचा का रूखा होना, डिप्रेशन होना आदि लक्षण दिखाई दें, तो ऐसी स्थिति में डॉक्टर से जरूर कंसल्ट करें।

आयुर्वेद उपचार में यह देखा जाता है कि रोगी की उम्र क्या है? यह बीमारी कितने साल से है? वह नौकरी किस तरह की करते हैं? इनकी जीवनशैली कैसी? इनका पेट साफ रहता है या नहीं, तनाव में तो नहीं रहते हैं? इनके आधार पर रोगी की जांच की जाती है।

क्या खाएं-क्या न खाएं: इस समस्या से राहत पाने के लिए यह जानना बेहद आवश्यक है कि भोजन में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं? थायरॉइड संबंधी रोग में मेटाबॉलिज्म कमजोर हो जाता है, इसलिए वही चीजें खानी चाहिए, जो आसानी से पच जाएं। खाने में गेंहू की रोटी की जगह जौ की रोटी खाएं। इससे पेट भी हल्का रहेगा और यह आसानी से पच भी जाता है। सफेद चावल की जगह भूरे चावल खाएं। टोफू और सोयाबीन न खाएं। इसके साथ ही पनीर, चीज, मोयोनेज से दूरी रखें। जहां तक हो सके तला, भुना खाने से परहेज करें। भोजन के लिए समय जरूर निश्चित करें और हमेशा समय पर ही भोजन कर लें। भोजन हमेशा हल्का लें। इसके अलावा अपनी दिनचर्या को नियंत्रित रखें। रात में 10 बजे तक सोने की आदत डालें।

योग को अपनाएं: अपनी दिनचर्या में योग को जरूर जगह दें, ताकि शरीर के साथ आपका मन भी स्वस्थ रहे, क्योंकि मन और शरीर एक-दूसरे से जुड़े होते हैं। अगर आपका मन मजबूत है, तो आप किसी भी बीमारी से आसानी से उबर सकते हैं। जीवन में चाहे जितनी भी व्यस्तता हो, पर अपने लिए दस मिनट का समय निकालना मुश्किल नहीं होना चाहिए। थायरॉइड में उज्जयी, भस्त्रिका, कपालभाति और भ्रामरी प्राणायाम बहुत

मदद करते हैं। इसके अलावा हलासन भी करें। अपने को स्वस्थ रखने के लिए जीवन में कुछ संयम और नियम रखना बेहद जरूरी होता है।

मौसमी फल-सब्जियां खाएं: हमेशा मौसम के अनुसार ही पके फल और पकी सब्जियां खाएं। कच्ची सब्जियां और सलाद पाचन पर अधिक जोर डालते हैं, इसलिए इन्हें खाने से जहां तक हो सके बचें। दही की जगह छाछ का प्रयोग करें। इसके अलावा घी को अपने भोजन में जरूर शामिल करें, क्योंकि इसमें कई विटामिन होते हैं और यह आसानी से पच भी जाता है। इसके साथ ही सौंफ, पिपली और काली मिर्च को बराबर मात्रा में मिलाकर पीस लें और थोड़ी मात्रा में लेते रहें, यह पाचन के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। *

(आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. अमृता शर्मा से बातचीत पर आधारित)

पंचकर्मा उपचार

इसे मानस प्रकृति परीक्षण भी कहा जाता है। सात प्रकार की प्रकृति होती है। आयुर्वेद में यह एक डिटॉक्स थेरेपी है। इस उपचार के द्वारा शरीर के विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाल कर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जाता है। जब मौसम बदलता है तब यह क्रिया की जाती है। यह उपचार कोई भी करवा सकता है।

जाड़े के मौसम में देश के अनेक शहरों में वायु प्रदूषण की समस्या गंभीर रूप धारण कर लेती है। एक्यूआई इतना खराब हो जाता है कि सांस लेने में परेशानी होने लगती है। ऐसे में केवल बच्चे, बूढ़े और बीमार लोगों को ही नहीं स्वस्थ लोगों को भी कुछ सावधानियां बरतनी जरूरी है। यहां बताए जा रहे उपायों को अपनाकर आप वायु प्रदूषण के दुष्प्रभावों से काफी हद तक बचे रह सकते हैं।

बरकरार है वायु प्रदूषण का संकट कारगर उपायों से मिलेगी राहत

अवेयरनेस

डॉ. मोनिका शर्मा

दमघोंटू हवा, इन दिनों देशभर के कई राज्यों में स्वास्थ्य से जुड़ा बड़ा संकट बनी हुई है। प्रदूषण की मार बच्चों से लेकर बड़ों तक, सभी झेल रहे हैं। सेहत से जुड़ा हर पहलू हवा की गुणवत्ता से प्रभावित होता है। तकलीफदेह है कि सर्दियों में तो एयर क्वालिटी और खराब हो जाती है। हमें चारों ओर से घेरते धूल और धुएं के गुबार को काबू करने के लिए कई मोर्चों पर प्रभावी कदम उठाने की दरकार है, पर ठंड के इस मौसम में प्रदूषण के वार से अपनी सेहत को बचाने के लिए छोटे-छोटे सहज से तौर-तरीके जरूर कारगर साबित हो सकते हैं।

स्वच्छता का रखें ध्यान

घर के बाहर सांस लेने लायक हवा को बनाए रखना मुश्किल है। लेकिन घर के भीतर साफ-सफाई का ध्यान रखकर हवा को शुद्ध रखा जा सकता है। इसके लिए इन दिनों जितना अधिक संभव हो अपने घर की खिड़कियां और दरवाजे बंद रखने चाहिए। इससे बाहर की धूल, धुआं और प्रदूषक तत्व घर में प्रवेश नहीं कर पाएंगे। साथ ही सफाई के लिए ज्यादा झाड़-पोंछ भी न करें। ठंड से राहत पाने के लिए घर के भीतर कोयला आदि जलाने से भी बचें। घर के भीतर हवा शुद्ध करने वाले पौधे यानी एयर प्यूरीफाइंग प्लांट्स लगाना भी काफी कारगर उपाय हो सकता है।

इन उपायों पर भी करें अमल

बार-बार अच्छे से हाथ भी धोते रहें। खासकर जब घर के बाहर से आएं तो अच्छे से हाथ धोना जरूरी है। हाथों को साफ रखने की यह सजगता स्किन पर जमे प्रदूषण के कण यानी पार्टिकुलेट मैटर (पीएम) को हटाने के लिए बहुत जरूरी है। असल में पीएम कण हवा में मौजूद सूक्ष्म ठोस कण या तरल बूंदें होती हैं। ये कण सांस के जरिए तो शरीर में जाते ही हैं, गंदे हाथों से खाना खाने और शरीर के दूसरे अंगों को छूने पर भी नुकसानदेह साबित होते हैं। यहां तक कि स्किन इंफेक्शन होने का भी खतरा रहता है। इन दिनों गरम पानी से गरारे कर गले को साफ करने की एक्टिविटी को भी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। इससे भी हवा में मिले धूल और धुएं के कणों के शरीर में पहुंचने पर बहुत हद तक काबू पाया जा सकता है।

रेग्युलर एक्सरसाइज करना है बहुत फायदेमंद

ठंड के मौसम में शारीरिक सक्रियता से दूरी न बनाएं। हालांकि स्मॉग से ढंकी सुबह या शाम कसरत करने के लिए सही नहीं पर घर के अंदर योगाभ्यास, ट्रेडमिल, इंडोर साइक्लिंग आदि के जरिए खुद को एक्टिव रखें। विशेष रूप से सुबह और शाम के समय हवा की गुणवत्ता अनहेल्दी हो तो स्वास्थ्य जोखिम बढ़ाने वाली होती है। ऐसे में प्रदूषण के समय घर के बाहर जाकर एक्सरसाइज करने के बजाय, घर के अंदर ही व्यायाम, योग या किसी भी तरह की कसरत करना सही रहता है।

ये एक्टिविटीज करने से बचें

प्रदूषित हवा में तेज दौड़ने या हाई-इंटेंसिटी एक्सरसाइज जैसे जंप स्क्वैट्स, माउंटेन क्लाइंबर्स, स्प्रिंट्स और पुश-अप्स जैसे व्यायाम करने से बचें। असल में हाई-इंटेंसिटी एक्सरसाइज करते हुए व्यक्ति बहुत तेज और गहरी सांस भरता है। इस कंडीशन में समझना मुश्किल नहीं कि सामान्य की तुलना में फेफड़ों में ज्यादा प्रदूषक तत्व पहुंचते हैं। तकनीकी सुविधाओं के इस दौर में कसरत के लिए बाहर निकलने से पहले अपने क्षेत्र की एयर क्वालिटी यानि एक्यूआई को भी जांचें। पार्क में सैर या सहज रूप से वॉक पर जाने के लिए अच्छी क्वालिटी के मास्क का उपयोग करना भी आपकी सेहत सहेजने में मददगार बनेगा।

खान-पान भी हो पौष्टिक

शरीर की अच्छी रोग प्रतिरोधक क्षमता, प्रदूषण से लड़ने में भी मदद करती है।

इसीलिए इन दिनों फल और सब्जियों का भरपूर मात्रा में सेवन करें। परंपरागत रूप से भी इन दिनों खाया जाने वाला भोजन इम्यूनिटी बढ़ाने वाला ही लेना चाहिए। हरी पत्तेदार सब्जियां, मोटे अनाज, घी, आंवला आदि का सेवन अधिक करें। ऐसी सभी चीजें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाती हैं। खासकर विटामिन-सी के सेवन से शरीर को मिलने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट्स इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाते हैं। इसके लिए संतरा, गाजर और आंवला जैसे फल जरूर खाएं। इससे आपकी इम्यूनिटी बूस्ट होगी और प्रदूषण के दुष्प्रभावों का सामना करने की शक्ति आपके भीतर उत्पन्न होगी।

इनका सेवन है लाभकारी

ठंड के मौसम में तुलसी, अदरक, कच्ची हल्दी या दूसरी हर्बल चीजों से बनी चाय भी गले को साफ रखने में मदद करती हैं। साथ ही सूप, दूध और नीबू-शहद का गर्म पानी जैसे गर्म पेय प्रदूषण और स्मॉग के असर को कम करने में मददगार बनते हैं। इन ड्रिंक्स के साथ दालचीनी, काली मिर्च और सोंठ जैसे मसालों का संतुलित मात्रा में उपयोग करना तो इन्हें स्वास्थ्य रक्षा करने वाले पेय पदार्थ बना देता है। साथ ही इनके नियमित सेवन से आपका शरीर हाइड्रेटेड भी रहता है। यहां बताए गए परंपरागत तौर-तरीकों और मौजूदा समय की जरूरत के अनुसार जागरूकता का यह मेल प्रदूषण के घेरे में भी बहुत हद तक आपका स्वास्थ्य सहेजने में सहायक होगा। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. दीपक भंगाले

गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, नवी मुंबई

पाचन तंत्र के बिगड़ने से कब्ज की समस्या होती है। इससे बचाव के लिए जीवनशैली और खान-पान की आदतों में सुधार करना जरूरी है। कब्ज जागरूकता माह (दिसंबर) के अवसर पर आपको इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

कब्ज की समस्या से ऐसे मिलेगा छुटकारा

वास्तव में कब्ज अपने में कोई बीमारी नहीं है लेकिन यह पाचन तंत्र संबंधी कई स्वास्थ्य समस्याओं को बुलावा दे सकती है।

कभी-कभार होने वाली कब्ज की समस्या विभिन्न उपायों पर अमल करने से दूर हो जाती है, लेकिन अगर कब्ज की समस्या काफी दिनों तक लगातार बनी रहती है तो उसे पुराना कब्ज (क्रॉनिक कॉन्स्टिपेशन) कहा जाता है। ऐसा कब्ज व्यक्ति के स्वास्थ्य और उसके जीवन की गुणवत्ता पर प्रतिकूल असर डालता है। इसलिए कब्ज को हल्के में लेना सही नहीं है।

इसलिए होता है कब्ज: कब्ज होने की कई वजहें हो सकती हैं। भोजन में साबुत अनाजों के स्थान पर मैदा निर्मित खाद्य पदार्थों को वरीयता देना, जीवनशैली में शारीरिक श्रम और व्यायाम को महत्व न देना और जंक फूड्स और चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थों को आहार में वरीयता देना, पर्याप्त मात्रा में पानी न पीना, फाइबर युक्त डाइट (जैसे- फल, ड्राई फ्रूट्स, हरी सब्जियां और बींस आदि) कम लेना या फिर न लेना, एक निश्चित समय पर भोजन न करना, देर रात खान-पान। अकसर तनावग्रस्त या चिंतित रहने वाले लोग कब्ज के शिकार होते हैं, क्योंकि तनावपूर्ण स्थिति में जो हार्मोन रिलीज होते हैं, वे आंतों के मूवमेंट पर प्रतिकूल असर डालते हैं। उम्र बढ़ने के साथ खासकर वृद्धों में आंतों का मूवमेंट स्वाभाविक रूप से कम होने लगता है। हाइपर थायरॉइडिज्म होना या फिर शरीर में हार्मोंस का असंतुलन। लिवर या पेट से संबंधित किसी बीमारी से ग्रस्त होना। मधुमेह की समस्या भी कब्ज उत्पन्न कर सकती है। गर्भवती महिलाएं और ऐसी महिलाएं जिनकी गायनेकोलॉजिकल सर्जरी हो चुकी है, उनके पेट की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं, जिसके कारण वे अकसर कब्ज की समस्या से ग्रस्त हो सकती हैं। रक्त में कैल्शियम की मात्रा कम होना, धूम्रपान, मद्यपान या फिर अन्य मादक पदार्थों का सेवन करना, रोज लगभग 6 से 8 घंटे की गहरी नींद न लेना, कुछ एंटीबायोटिक्स और पेनकिलर्स लेने वालों में कब्ज की समस्या

उत्पन्न कर सकते हैं। भूख से कम मात्रा में खाना। स्वाद के फेर में भूख न होने के बावजूद कई बार खाना-पीना। डाइटिंग करना। रात में खाने के तुरंत बाद सोना।

कब्ज के लक्षण: ये लक्षण कब्ज के हो सकते हैं।

- पेट का फूलना और पेट दर्द।
- भूख न लगना।
- पेट में गैस बनना या भारीपन होना।
- मल के बहुत कड़ा हो जाने के कारण टॉयलेट सीट पर बैठकर पेट पर बहुत ज्यादा जोर लगाना।
- आलस्यग्रस्त होना।
- किसी कार्य में मन न लगना।
- 7 से 8 घंटे की नींद न ले पाना।
- सिर दर्द होना या सिर भारी होना।
- जीभ के ऊपर सफेद या मटमैली परत होना, छाले पड़ना।
- थकान या कमजोरी महसूस करना।
- चक्कर आना या जी मिचलाना।
- सीने में जलन महसूस करना।

पुराने कब्ज से होने वाली जटिलताएं: इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। कब्ज की पुरानी समस्या (क्रॉनिक कॉन्स्टिपेशन)बवासीर के अलावा गुदा संबंधी अन्य रोगों जैसे भगंदर और फिसर के जोखिम को बढ़ा देती है। इससे आंतों में एक विशेष प्रकार का उभार (बल्ज) बन जाता है, जिसे मेडिकल भाषा में 'आउटपाउचिंग' कहते हैं। ऐसी स्थिति में आंतों में संक्रमण हो सकता है या फिर ये सिकुड़ सकती हैं। कई लोग डॉक्टर के परामर्श के बगैर कब्ज दूर करने वाली दवाएं लैक्सेटिव्स या जुलाब लेने लगते हैं। ऐसी दवाओं के साइड या आफ्टर इफेक्ट्स हो सकते हैं। अकसर लोग लैक्सेटिव्स के आदी बन जाते हैं। पुराने कब्ज की समस्या आंतों या कोलन कैंसर का कारण बन सकती है।

ऐसे होगी रोकथाम: उपरोक्त जिन कारणों से कब्ज उत्पन्न होता है, उन कारणों को दूर करना ही कब्ज की रोकथाम करना है। जैसे- जंक फूड्स से परहेज करें। अपने आहार में फाइबर्स (मौसमी फलों, हरी पत्तेदार सब्जियों और बींस) को वरीयता दें।

अपनी शारीरिक क्षमता और उम्र के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करें। व्यायाम करने से पूर्व अपने डॉक्टर और फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लेना हितकर है। प्यास लगने के अलावा भी पानी पीने की आदत डालें। कोई भी मौसम हो लगभग 2 लीटर पानी और तरल पदार्थ जैसे सूप आदि लें। कब्ज दूर करने में पपीता किसी वरदान से कम नहीं। इसके अलावा अमरूद, संतरा और सेब पौष्टिक होने के साथ कब्ज दूर करने में भी सहायक हैं। भूख से कम भी न खाएं और भूख से ज्यादा भी न खाएं। भोजन को अच्छी तरह चबाकर तरल रूप में निगलें। देर रात भोजन से परहेज करें। रात में भोजन करने के बाद तुरंत न सोएं। सोने से पूर्व लगभग 200-250 कदम टहलें। मैदा और अत्यधिक चिकनाईयुक्त आहार के स्थान पर साबुत अनाजों को वरीयता दें।

उपचार: कब्ज की गंभीर और जटिल स्थिति में डॉक्टर कुछ समय के लिए दवाएं, लैक्सेटिव्स देते हैं। प्रत्येक रोगी की समस्या के मद्देनजर उसके लक्षणों के आधार पर इलाज सुनिश्चित किया जाता है। जैसे पेटदर्द और सिरदर्द आदि के लिए अलग-अलग दवाएं देते हैं। लेकिन कभी भी कोई दवा अपने मन से नहीं लेनी चाहिए। कब्ज खासकर पुराने कब्ज की समस्या दूर करने में एनिमा लेना अत्यंत लाभप्रद है। आंतों में एकत्र मल की सफाई करने में एनिमा काफी कारगर है, लेकिन एनिमा लेने से पहले चिकित्सक से परामर्श लें। कब्ज की समस्या का स्थाई इलाज सकारात्मक जीवनशैली में निहित है। सकारात्मक जीवनशैली के अंतर्गत प्रमुख तौर पर समुचित शारीरिक श्रम, नियमित व्यायाम और उपयुक्त खानपान को शामिल किया जाता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

केयर

शिखर चंद जैन

सर्दी के मौसम में कम तापमान, रूखी हवाओं की वजह से पैरों की स्किन में कई समस्याएं होने लगती हैं। इनसे राहत पाने के लिए आप यहां बताए जा रहे कुछ सरल लेकिन कारगर उपायों को आजमा सकते हैं।

सर्दियों में भी आपके पैरों में नहीं होंगी स्किन प्रॉब्लम्स

शरीर का पूरा भार उठाने वाले पैर अकसर देखभाल से उपेक्षित रहते हैं। आमतौर पर एक आदमी रोज 3000 से 10,000 कदम चलता है और अपने जीवनकाल में 77,000 मील की यात्रा करता है। इससे पता चलता है कि पैर कितना श्रम करते हैं। लेकिन ध्यान न देने पर कई समस्याएं हो जाती हैं। खासतौर पर सर्दी के मौसम में पैरों में कई प्रकार की समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। ये समस्याएं और उनके निदान के बारे में यहां बता रहे हैं।

फटी एड़ियां: जाड़े के दिनों में ड्रायनेस की वजह से पैर के तलवों पर जमा डेड सेल्स को प्यूमिक स्टोन से हटाएं तथा कैस्टर ऑयल से मालिश करें। नहाने के बाद एड़ियों पर जैतून का तेल लगाएं। रात को सोते समय पैरों पर कोल्ड क्रीम लगाकर मोजे पहन कर सोएं।

एड़ियों में खुजली: सर्दी का प्रकोप बढ़ने पर पैरों की एड़ियों के आस-पास लाली तथा खुजली होने लगती है। ऐसा खून का संचार सही प्रकार से न होने के कारण भी हो सकता है। इसके लिए गर्म पानी में शैंपू अथवा नमक डालकर पैर डुबोएं और पंद्रह मिनट पश्चात बाहर निकालकर जैतून के तेल या किसी अच्छे लोशन से मालिश करें।

एथलीट फुट: यह फंगल इंफेक्शन है, जो एक संक्रामक रोग है। इसमें अंगुलियों के अंदरूनी तथा निचले हिस्से में फंगस बैठ जाती है जो ज्यादा कोमल त्वचा को काट देती है। फलस्वरूप पैरों से दुर्गंध आना शुरू हो जाती है। इसके लिए यहां बताए जा रहे उपाय आजमा सकते हैं।

- पैरों की अंगुलियों को बीच से सुखाकर ही मोजे पहनें।
- एंटी फंगल पावडर या सॉल्यूशनका प्रयोग करें।
- रोज धुले हुए मोजे पहनें।

ड्राय-हार्ड तलवे और एड़ियां: जाड़े के मौसम में यह समस्या भी कई लोगों को होती है। इसके लिए नियमित व्यायाम करें तथा फुटबाथ लें। उसके पश्चात अच्छी तरह पेट्रोलियम जैली लगाएं और कोई पुराने साफ मोजे पहन लें।

नाखूनों की देखभाल: नाखूनों की सेहत का पता उनके गुलाबी रंग एवं चमक से चलता है। नाखूनों की संरचना किरेटिन नामक एक प्रोटीन से होती है। पौष्टिक आहार न लेने से, चोट लगने से या थायरॉइड ग्लैंड के असंतुलन से नाखूनों की सेहत पर बुरा असर पड़ता है। प्रोटीन की कमी से नाखून कच्चे होकर टूट जाते हैं। भोजन में हरी सब्जियां, गाजर, दही आदि नाखूनों के लिए बहुत उपयोगी होते है। इससे नाखून सुंदर और मजबूत बनते हैं।

कुछ उपयोगी टिप्स: यहां बताए जा रहे टिप्स भी कारगर हैं।

- थके हुए पैरों के लिए गर्म पानी में नीम या पुदीने की पत्ती डालकर पैरों को कुछ देर उस पानी में डुबाकर रखें।
- पैरों से बदबू आए, तो पैर धोते समय कुछ बूंद लौंग का तेल इस्तेमाल करें फिर सुखा लें।
- पांवों में जलन या खुजली महसूस होने पर तुलसी के पत्ते गर्म पानी में डालकर 15 मिनट तक पैर भिगोएं।
- महिलाएं ऊंची हील की सैंडिल से परहेज करें। इससे पीठ तथा पैरों में दर्द हो सकता है।
- डेड स्किन हटाने के लिए दही में सिरका मिलाकर मालिश करें।
- नाखून काटते रहें, ताकि उनमें मैल न जमा हो सके। *

(डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. किंशुक सामंता से बातचीत पर आधारित)

ऐलान: जब तक वेतन नहीं मिलेगा काम पर नहीं लौटेंगे

वेतन नहीं मिलने पर ठेका सफाई कर्मी हड़ताल पर

पिछले माह का भी वेतन आज तक नहीं मिला, घर का गुजारा चलाना हो रहा मुश्किल

खरखौदा। चेयरमैन को अपनी व्यथा सुनाते ठेका सफाई कर्मचारी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

स्थानीय नगर पालिका के ठेका सफाई कर्मचारियों ने वेतन न मिलने के कारण हड़ताल पर रहे। हड़ताली सफाई कर्मचारियों ने नगर पालिका चेयरमैन हीरालाल से मुलाकात कर वेतन देने की मांग की गई। सफाई कर्मचारियों का कहना है कि वे पूरा महीना शहर की सफाई करते हैं फिर भी उन्हें समय पर वेतन नहीं दिया जाता। ठेकेदार को वेतन देने की बात कहते हैं तो जवाब मिलता है की नगर पालिका से पेमेंट नहीं आई है पैसे आएंगे तो आप लोगों को मिल जाएंगे। पिछले महीने का अभी तक वेतन नहीं दिया गया है। उनका कहना है कि वेतन नहीं मिलने के कारण उनके बच्चों की पढ़ाई लिखाई का खर्च व घर का खर्च नहीं चल पाता है। जब तक वेतन नहीं दिया जाएगा वह काम पर नहीं लौटेंगे। चेयरमैन हीरालाल से मुलाकात कर वेतन देने की मांग की गई। चेयरमैन हीरालाल का कहना है कि सफाई कर्मचारियों को समय पर वेतन दिया जाना चाहिए। उन्होंने कई बार नपा सचिव व ठेकेदार को कहा जा चुका है। उन्हें पूरे सफाई कर्मचारी व वाहन नहीं पाए जाते है। जिसके बारे में उन्होंने सफाई कर्मचारियों और वाहनों को पूरा करने के बारे में विभाग के अधिकारियों को बहुत बार निर्देश दिए है। हीरालाल का कहना है कि कर्मचारियों को वेतन देने की कभी मनाई नहीं की गई। परंतु कई बार कर्मचारी मनमानी ढंग से काम करते हैं व उनकी संख्या पूरी नहीं होती जितने कर्मचारियों का ठेका दिया गया है। वेतन संबंधी समस्या का सचिव व अन्य कर्मचारियों से बात करके समाधान किया जाएगा।

मुख्यमंत्री के नाम निगम आयुक्त को सौंपा ज्ञापन

सोनीपत। नगर निगम क्षेत्र में कूड़ा उठाने वाली गाड़ियों के चालकों व सहायकों ने काम छोड़कर हड़ताल रखी। जिसकी वजह से घर-घर से कूड़ा एकत्रित नहीं किया जा सका और न ही डंपिंग प्वाइंटों से कूड़े का उठान किया गया। सड़क किनारे डंपिंग प्वाइंटों पर कूड़ा पड़ा रहा। इस दौरान चालकों व सहायकों ने बाबा धाम से लेकर नगर निगम कार्यालय तक जुलूस निकाला। निगम आयुक्त को मुख्यमंत्री का नाम ज्ञापन दिया। जिला पार्षद संजय बड़वासनी ने कहा कि समान कार्य समान वेतन लागू हो, ठेका प्रथा बंद हो। भाजपा ने चुनाव से पहले सभी कर्मचारियों को पक्का करने का वादा किया था लेकिन अभी तक वह वादा पूरा नहीं किया। संविदा कर्मियों के साथ शोषण किया जा रहा है। जिसे बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। युवाओं को लगातार बढ़ रही महंगाई और बेरोजगारी से त्रस्त होकर ठेका प्रथा का शिकार होना पड़ रहा है। जिसके कारण युवाओं का भविष्य लगातार अंधकार में होता जा रहा है। सरकार की ओर से युवाओं के बजाय पूंजीपतियों की सुनाई की जा रही है। लगातार बढ़ रही महंगाई के हिसाब से संशोधन न्यूनतम वेतन लागू किया जाए। इस दौरान अंकित दहिया, दीपांशु दहिया, पवन, सुमित, पवन छिक्कारा, विवेक, हरपाल, नरेश, सुमित, रोहित, कुलदीप भी मौजूद रहे।

कूड़ा उठाने वाली गाड़ियों के चालकों एवं सहायकों ने रखी अपनी मांगें।

सोनीपत। जुलूस निकाल कर नारेबाजी करते हुए चालक एवं सहायक। फोटो: हरिभूमि

सोनीपत। छोटूराम चौक पर धरना देते संगठन के पदाधिकारी एवं सदस्यगण। फोटो : हरिभूमि

एआईकेकेएमएस ने दिया धरना

■ ओड़िसा में किसानों पर कथित दमन और नेताओं की गिरफ्तारी का विरोध

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन ने बुधवार को सोनीपत के छोटू राम चौक पर धरना आयोजित किया। यह धरना ओड़िसा के पातना ब्लॉक में राष्ट्रीय अध्यक्ष सत्यवान और अन्य नेताओं को जबरन हिरासत में लेने के विरोध में किया गया।

संगठन के जिला उप-प्रधान ईश्वर सिंह दहिया ने कहा कि ओड़िसा की बीजेपी सरकार क्योंझर जिले के पातना ब्लॉक में किसानों की जमीन उनकी सहमति के बिना जिंदल पोस्को कंपनी को दे रही है, जिसका किसान जिंदल पोस्को प्रतिरोध मंच के बैनर तले कड़ा विरोध कर रहे हैं।

धरने में बताया गया कि राष्ट्रीय अध्यक्ष सत्यवान बुधवार को जमनापोसी गांव में किसानों को संबोधित करने के बाद लौट रहे थे, तभी रास्ते में बीजेपी कार्यकर्ताओं और ओड़िसा पुलिस ने उन पर हमला कर उन्हें अन्य नेताओं सहित हिरासत में ले लिया और तुरुमुंगा थाने ले जाया गया। संगठन ने इसे तानाशाही रवैया बताते हुए कहा कि सरकार संवैधानिक अधिकारों का हनन कर रही है और कई किसानों व नेताओं को जेल में डाल चुकी है।

उन्होंने कहा कि देश पहले ही आर्थिक संकट से जूझ रहा है, रोजगार की कमी है और किसान अपनी छोटी जोत से ही परिवार चला रहे हैं। जमीन छिन जाने पर उनका भविष्य अंधकारमय हो जाएगा। सोनीपत यूनिट ने ओड़िसा के किसानों के संघर्ष को अपना समर्थन देते हुए देशभर के किसानों से आंदोलन को मजबूत करने की अपील की।

तुरंत रिहा किया जाए

धरने में वक्ताओं ने मांग की कि अवैध रूप से हिरासत में लिए गए सभी नेताओं और किसानों को तुरंत रिहा किया जाए तथा निजी कंपनियों के लिए जबरन भूमि अधिग्रहण नीति को वापस लिया जाए।

खेलों से शारीरिक और मानसिक विकासः अमित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

गेटवे इंटरनेशनल स्कूल में बुधवार को वार्षिक खेल उत्सव का आयोजन किया गया। खेल उत्सव का शुभारंभ सरस्वती वंदना द्वारा हुआ और राज्य स्तरीय एवं राष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा का परचम लहराने वाले खिलाड़ियों ने मशाल जलाकर आगामी खेलों को खेल भावना से खेलने की शपथ ग्रहण की। इसके बाद कार्यक्रम के मुख्यातिथि ने चार दिवसीय खेल उत्सव की औपचारिक रूप से घोषणा की।

इस अवसर पर विभिन्न खेल प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं, जिनमें दौड़, लंबी कूद, ऊंची कूद, फुटबॉल, बास्केटबॉल, क्रिकेट, लॉन टेनिस, बैडमिंटन, स्केटिंग, शतरंज और ताई कमांडो शामिल थे। विद्यालय के प्रधानाचार्य प्रेम कुमार ओझा, उपप्रधानाचार्या रिंपी वर्मा और स्कूल प्रबंधक राहुल मंगला ने सभी आगंतुकों का स्वागत किया।

सोनीपत। कार्यक्रम में पहुंचें मुख्यातिथि अमित सरोहा का स्वागत करते हुए प्रबंधक राहुल मंगला एवं स्कूल स्टाफ।

लोकतंत्र को बचाने के लिए रैली मील का पत्थर साबित होगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

विधानसभा क्षेत्र के कांग्रेस कार्यकर्ताओं की बैठक खरखौदा स्थित सामुदायिक केंद्र में हुई। जिसकी अध्यक्षता ग्रामीण जिला अध्यक्ष संजीव दहिया ने की। पूर्व विधायक एवं पूर्व सीपीएस जयवीर वाल्मीकि ने कहा कि दिल्ली के रामलीला मैदान में 14 दिसंबर को पार्टी द्वारा वोट चोर गद्दी छोड़ रैली आयोजित की जा रही है। जिसमें खरखौदा विधानसभा क्षेत्र से बड़ी संख्या में व्यक्ति पहुंचेंगे। लोकतंत्र को बचाने के लिए व संविधान की रक्षा के लिए यह रैली मील का पत्थर साबित होगी। उन्होंने कहा कि केंद्र में बैठी भाजपा सरकार ने आज देश की प्रत्येक संवैधानिक संस्थाओं पर अपना कब्जा कर लिया है, सभी संस्थाएं बीजेपी के इर्द-गिर्द ही काम करती है। किसी सवाल का जवाब यदि किसी संस्था से मांगा जाता है तो बीजेपी के लोग उसका जवाब देने के लिए आगे आते हैं। इससे साबित होता है कि भाजपा ने सभी संस्थाओं पर अपना अधिकार जमा लिया है। उन्होंने कहा कि जो भी व्यक्ति भ्रष्टाचार करता है वही भाजपा में शामिल हो जाता है। बीजेपी में शामिल होने के बाद उनके सारे भ्रष्टाचार माफ हो जाते हैं। जितने भी देश का पैसा लेकर भगोड़े साबित हुए हैं सभी को भाजपा का संरक्षण प्राप्त है जो अकेले गुजरात से ही संबंध रखते हैं। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार में बैंकों में जो आम जनता का पैसा जमा है, वह भी सुरक्षित नहीं है। ऐसा लगता है कि कभी भी किसी भी बैंक को विलय कर दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि देश में 80 करोड लोग गरीबी से गुजर रहे हैं इससे बड़ी और विफलता सरकार की कोई नहीं हो सकती। सरकार का बड़े कारोबारियों को फायदा पहुंचाना ही लक्ष्य है।

खरखौदा। कार्यकर्ताओं को संबोधित करते जयवीर सिंह फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस मौके पर जिला अध्यक्ष संजीव दहिया, एससी सेल महिला जिलाध्यक्ष सुषमा मुंदड़िया, टीकाराम संस्था के प्रधान सुरेंद्र दहिया, अशोक सरोहा, युवा ब्लॉक अध्यक्ष अंकित दहिया, पूर्व जिला पार्षद सुनील दहिया, पूर्व विधायक पदम सिंह दहिया, सिकंदर दहिया व अन्य कार्यकर्ता मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

गन्नौर। अनाज मंडी से सटी गली में भरा नालियों का दूषित पानी। फोटो : हरिभूमि

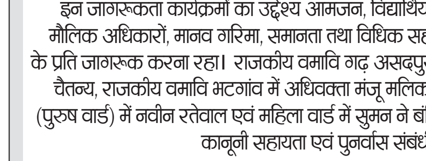
गंदगी और जलभराव से आमजन परेशान

गन्नौर। हरीनगर में अनाज मंडी से सटी गली के लोग गंदगी और जलभराव की समस्या से परेशान हैं। नालियों का गंदा पानी गली में भर जाने के कारण हालात इतने खराब हो गए हैं कि लोगों का पैदल निकलना भी मुश्किल हो गया है, लेकिन नगर पालिका के अधिकारी इस ओर ध्यान नहीं दे रहे हैं। जिसको लेकर स्थानीय लोगो ने सीएम विंडो पर शिकायत देकर कार्रवाई की मांग की है। पार्षद अजय सरोहा व स्थानीय निवासी सुरेश, संजय, राज बाला, अंकित, आरती, विकास, महेंद्र ने बताया कि निकासी की व्यवस्था न होने की वजह से गली में नालियों का दूषित पानी जमा होने से बदबू और गंदगी फैल रही है।

सोनीपत। विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए अधिवक्ता। फोटो : हरिभूमि

विश्व मानवाधिकार दिवस पर किया जागरुक

सोनीपत। विश्व मानवाधिकार दिवस के उपलक्ष्य में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा बुधवार को विभिन्न स्थानों पर जागरूकता शिविरों का आयोजन किया गया। इन जागरूकता कार्यक्रमों का उद्देश्य आमजन, विद्यार्थियों एवं बंदियों को उनके मौलिक अधिकारों, मानव गरिमा, समानता तथा विधिक सहायता संबंधी अधिकारों के प्रति जागरूक करना रहा। राजकीय वमावि गढ़ असदपुर नंदनौर में अधिवक्ता चैतन्य, राजकीय वमावि भटगांव में अधिवक्ता मंजू मलिक, जिला जेल, सोनीपत (पुरुष वार्ड) में नवीन रतेवाल एवं महिला वार्ड में सुमन ने बंदियों को मानवाधिकार, कानूनी सहायता एवं पुनर्वास संबंधी जानकारी प्रदान की।



सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित विद्यार्थीगण। फोटो : हरिभूमि

स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए किया प्रेरित

सोनीपत। आरोग्य भारती सोनीपत इकाई द्वारा रामजस सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बुधवार को सुपोषण कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता आरोग्य भारती के प्रांत सचिव योगी यशपाल आर्य ने विद्यार्थियों को स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य छात्रों को यह समझाना था कि स्वस्थ भोजन स्वस्थ शरीर बनाता है, जिससे मन पवित्र और विचार साकारात्मक रहते हैं। वक्ता ने छात्रों को सलाह दी कि उन्हें हमेशा माता-पिता और गुरुजनों का सम्मान करना चाहिए, क्योंकि ये हमारे जीवन के देवता हैं।

हमारा प्रयास समाज के अंतिम व्यक्ति तक मानवाधिकारों का लाभ पहुंचाना : पूर्णमल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

मानव अधिकार सरंक्षण संघ द्वारा विश्व मानव अधिकार दिवस पर मानवाधिकार, हमारी दैनिक आवश्यकताएं विषय पर वार्ता का आयोजन किया गया। वार्ता समाज में मानवाधिकारों की वर्तमान स्थिति, चुनौतियों, सरकारी नीतियों के प्रभाव तथा संघ के निरंतर प्रयासों पर केंद्रित रही। संरक्षक पूर्णमल गौड़ ने कहा कि हमारा प्रयास समाज के अंतिम व्यक्ति तक मानवाधिकारों का लाभ पहुंचाना है। मानवाधिकार केवल संविधान में लिखे शब्द नहीं, बल्कि हर नागरिक के दैनिक जीवन का आधार हैं।

सोनीपत। वार्ता के दौरान उपस्थित संघ के पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

हर व्यक्ति की दैनिक आवश्यकता

सुरक्षा का अधिकार, शिक्षा का अधिकार, स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता, सम्मानपूर्ण व्यवहार, स्वच्छ पर्यावरण तथा न्याय तक सरल पहुंच जैसे अधिकार आज के समय में हर व्यक्ति के लिए उतने ही आवश्यक हैं जितने भोजन, पानी और आवास। संघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष जयवीर गहलावत ने कहा कि मानवाधिकार कोई विशेष सुविधा नहीं, बल्कि हर व्यक्ति की दैनिक आवश्यकता है। हमारा उद्देश्य उन लोगों तक मानवाधिकारों की आवाज पहुंचाना है, जिनकी आवाज अक्सर दब जाती है। संघ देशभर में निःशुल्क परामर्श, जागरूकता कार्यक्रम, कानूनी सहयोग और समुदाय-आधारित प्रशिक्षण के माध्यम से लगातार कार्य कर रहा है। चेयरमैन संजय सिंगला ने कहा कि आज भी देश में ऐसे अनेक वर्ग हैं जिन्हें अपने मौलिक अधिकारों की जानकारी नहीं है। हमारी थीम इस वर्ष विशेष रूप से इस बात पर जोर देती है कि मानवाधिकार दैनिक जीवन का हिस्सा बनें—चाहे वह अस्पताल में इलाज का हक़ हो, शिक्षा का अधिकार हो, या प्रशासन से न्यायपूर्ण व्यवहार। इस मौके पर जिलाध्यक्ष प्रवीण वर्मा, राष्ट्रीय सचिव डॉ. सुभाष सिसौदिया, पूर्व जेल अधीक्षक जयकिशन छिल्लर ने भी अपने विचार रखे।

पोस्टर व स्लोगन बनाओ प्रतियोगिता में संतोष व कुंजल रही अग्रणी

खरखौदा। कन्या महाविद्यालय में प्राचार्या डॉ. तराना नेगी की अध्यक्षता में रेड रिबन क्लब व यूथ रेड क्रॉस सेल द्वारा विश्व एड्स दिवस के अवसर पर 1 से 30 दिसंबर के बीच एचआईवी एड्स विषय पर विशेष जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। इस अभियान के अंतर्गत बुधवार को रेड रिबन क्लब व यूथ रेड क्रॉस सेल प्रभारी डॉ सारिका, डॉ शालिनी के नेतृत्व डॉ सुमन व एकता के सहयोग से स्लोगन व पोस्टर बनाओ प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में 18 छात्राओं ने भाग लिया। बी.ए. तृतीय वर्ष से संतोष और कुंजल ने प्रथम, बीए प्रथम वर्ष से तन्नू और मुस्कान ने द्वितीय व एसएनपीटी द्वितीय वर्ष से तन्नू और शुभम ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

तीसरे दिन वामन अवतार व प्रह्लाद चरित्र पर किए प्रवचन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

बाबा बिशनदास धाम, मुरथल में चल रही श्रीमद्भागवत कथा के तीसरे दिन कथा व्यास स्वामी सत्यदेव महाराज ने वामन अवतार एवं प्रह्लाद चरित्र पर सारगर्भित, भावपूर्ण एवं प्रेरक प्रवचन प्रस्तुत किए। महाराज ने वामन अवतार की दिव्यता, बलि राजा की उदारता तथा भगवान विष्णु के पांचवे अवतार के माध्यम से धर्म की स्थापना का संदेश विस्तारपूर्वक समझाया। वहीं प्रह्लाद चरित्र के माध्यम से बालक प्रह्लाद की अटल श्रद्धा, भक्ति और आत्मविश्वास की कथा ने उपस्थित भक्तों को भाव-विभोर कर दिया। मुख्य यजमान लाला काशी राम गोयल एवं उनका परिवार रहे, जिन्होंने विधिवत पूजा-अर्चना कर कथा का शुभारंभ कराया। कार्यक्रम में विशेष रूप से पवन गोयल (प्रधान) नवीन गोयल, दीपक गोयल, कृष्ण गोयल, प्रवीण गोयल ,सुशील, सुभाष, मेवा लाल, अशोक, हीरा लाल, पप्पू सहित धाम की संपूर्ण कार्यकारिणी के सदस्य तथा स्थानीय महिलाएं एवं पुरुष श्रद्धालु उपस्थित रहे।

सोनीपत। कथा के दौरान उपस्थित श्रद्धालुगण। फोटो : हरिभूमि

लिटल एंजेल्स स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में खिलाड़ियों को करवाया योगाभ्यास

खेल और योग एक दूसरे के पूरकः लक्ष्मीनारायण

योगाभ्यास शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहतर विधा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

मिशन फिट सोनीपत कार्यक्रम के तहत भारत स्वाभिमान ट्रस्ट, सोनीपत के जिला प्रभारी व सूर्यनमस्कार के वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर इंजीनियर लक्ष्मीनारायण ने बुधवार को लिटल एंजेल्स स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में खिलाड़ियों को योगाभ्यास करवाया। इस दौरान सूर्यनमस्कार का अभ्यास करवाते हुए उन्होंने बताया कि योग और खेल एक दूसरे के पूरक हैं। यदि सार भाव में कहें तो योग खिलाड़ियों के लिए ऐसा संपूर्ण टूल है जो उनके शरीर और दिमाग को मजबूत और तैयार करता है,जिससे वे अपने खेल में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकते हैं। योगाभ्यास शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहतर विधा है। इसके द्वारा शरीर में शक्ति का संतुलन व लचीलापन,शरीर की गुणवत्ता में बढ़ोतरी व रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है। मुख्य लाभों में स्पष्ट दृष्टिकोण, स्वास्थ्य, सामाजिक कौशल, शारीरिक विकास, अनुशासन, लक्ष्य निर्धारण, सांस लेने की क्षमता का विकास, तनाव बढ़ाने वाले कोर्टिसोल हार्मोन को कम करके चिंता में कमी लाकर शांति प्रदान करना आदि शामिल हैं। इस अवसर पर सुनील कोच भी उपस्थित रहे।

सोनीपत। योगाभ्यास करते हुए खिलाड़ी। फोटो: हरिभूमि

ताड़ासन करवाया

योगासनों में खिलाड़ियों को ताड़ासन, उत्तानपादासन, अश्व संचालन, पर्वतासन, भुजंगासन तथा त्रिकोणासन तथा प्राणायामों में भस्त्रिका, कपालभाति, अनुलोमविलोम, भ्रामरी उद्गीत आदि के लाभ बताते हुए अभ्यास करवाया।

शैडो ड्राइंग प्रतियोगिता में बच्चों की कला का शानदार प्रदर्शन, कल्पना को दिए नए पंख

सोनीपत। सरस्वती शिक्षा संस्थान सीनियर सेकेंडरी स्कूल सोनीपत (एस-7) में आयोजित 'शैडो ड्राइंग' गतिविधि ने बच्चों की कल्पनाओं को नए पंख दिए। प्रकाश और छाया के मेल से बनी इस अनोखी कला ने छोटे बच्चों के चेहरों पर मुस्कान बिखेर दी और उनकी रचनात्मकता को एक नया आयाम दिया। गतिविधि के दौरान बच्चों ने पौधों की छाया को कागज पर उतारकर सुंदर चित्र तैयार किए। यह देखकर शिक्षक और अभिभावक प्रभावित हुए कि बच्चे किस तरह अपनी कल्पनाशक्ति को सरल साधनों से कला में बदल रहे थे। इस अवसर पर शिक्षकों ने बच्चों को छाया का विज्ञान, प्रकाश की दिशा और आकारों के बदलने के बारे में आसान भाषा में जानकारी देकर सीखने को और रोचक बनाया।

सोनीपत। शैडो ड्राइंग में हिस्सा लेते प्रतिभागी बच्चे। फोटो : हरिभूमि

खबर संक्षेप

सत्यनारायण मित्तल रोशन कर गए दो लोगों की जिंदगी

सोनीपत। महात्मा आशानंद वधवा हिंदू मंच की ओर से शिवाजी कॉलोनी निवासी स्व. सत्यनारायण मित्तल का मरणोपरांत नेत्रदान कराया गया। यह नेत्रदान उनके बेटे राजेश मित्तल, राकेश मित्तल और पौत्र शिवम व अक्षय की सहमति से कराया। नेत्रदान के लिए उन्हें मंच के प्रधान हरिचंद स्नेही व महासचिव हरभगवान रहेजा ने प्रेरणा दी। नेत्रदान की प्रक्रिया श्राफ नेत्र बैंक दिल्ली के नेत्र तकनीकी विशेषज्ञ नरेंद्र कुमार व उनकी टीम की ओर से की गई।

इंटर कॉलेज बॉक्सिंग में छाई उर्वशी, खुशी व सुमन

सोनीपत। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक द्वारा आयोजित बॉक्सिंग इंटर कॉलेज प्रतियोगिता में टीकाराम गर्ल्स कॉलेज की छात्राओं ने सिल्वर व ब्रॉन्ज मेडल हासिल किया। डॉ. सुमन मान ने बताया की यह प्रतियोगिता 12 से 14 नवंबर तक मदवि में आयोजित की गई थी। जिसमें अगल- अगल भार वर्ग में छात्रा उर्वशी,खुशी और सुमन ने सिल्वर और ब्रॉन्ज मेडल हासिल किए।

गांव राणा खेड़ी में किसान की हत्या के मामले का पर्दाफाश

20 हजार रुपये के लेनदेन में दोस्त ने रस्सी से दबा दिया था प्रदीप का गला

1 **दोस्त राजेश ने शराब के नशे में हुए विवाद के बाद कहासुनी की थी, जिसके बाद की हत्या**

2 **बरोदा थाना पुलिस ने आरोपित को गिरफ्तार किया, अदालत में पेश कर एक दिन के रिमांड पर लिया**

3 **मोबाइल को जोहड़ में फेंका था, बरामद करेगी पुलिस, परिजनों ने पांच लोगों पर लगाए थे हत्या के आरोप**

हरिभूमि न्यूज ▶▶। गोहाना

बरोदा थाना पुलिस ने गांव राणा खेड़ी में किसान प्रदीप (23) की रस्सी से गला दबाकर की गई हत्या के मामले का पर्दाफाश कर दिया है। पुलिस जांच में यह चौंकाने वाला खुलासा हुआ है कि प्रदीप का कत्ल किसी और ने नहीं बल्कि उसके ही दोस्त ने किया था। हत्या की वजह शराब के नशे में हुआ विवाद, 20 हजार रुपये के लेन-देन का तकादा और एक मोबाइल को लेकर हुई कहासुनी थी। पुलिस ने इस मामले में गांव राणा खेड़ी निवासी राजेश को आरोपित कर गिरफ्तार कर लिया है। आरोपित को अदालत में पेश कर एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। पुलिस ने परिजनों की शिकायत के आधार पर पांच लोगों के खिलाफ हत्या का केस दर्ज किया था जिनकी संलिप्तता नहीं मिली।

दोनों साथ में करते थे पशुओं का व्यापार

सोनीपत। पुलिस गिरफ्त में हत्या का आरोपित।

यह था मामला

एसीपी राहुल देव ने मामले की जानकारी देते हुए बताया कि 9 दिसंबर को जिले सिंह ने अपने बेटे प्रदीप की गुमशुदगी और बाद में हत्या की प्राथमिकी बरोदा थाना की बुटाना चौकी में दर्ज कराई थी। जिले सिंह ने अपने बेटे प्रदीप के शव को बरसीम के खेत के पास रास्ते में पड़ा पाया था, जिसके गले पर गला घोंटने के निशान थे। शुरू में जिले सिंह ने गांव के पांच अन्य लोगों पर रंजिश के चलते हत्या का आरोप लगाया था। लेकिन पुलिस की जांच में यह बात सामने आई कि इन आरोपितों की हत्या में कोई संलिप्तता नहीं थी। तकनीकी इनपुट, मौके के परिस्थितिजन्य साक्ष्य और वैज्ञानिक जांच ने पुलिस को प्रदीप के दोस्त राजेश तक पहुंचाया। बरोदा थाना प्रभारी धर्मबीर व चौकी प्रभारी बुटाना चौकी प्रभारी नीरज की टीम ने जांच की तो मामले में गांव के ही राजेश की भूमिका संदिग्ध मिली। पुलिस ने आरोपी को हिरासत में लिया तो वारदात को खुलासा हो गया।

पूछताछ में वारदात को स्वीकारा

थाना प्रभारी धर्मबीर और बुटाना चौकी प्रभारी नीरज की टीम ने जब गांव के राजेश को हिरासत में लेकर पूछताछ की, तो उसने कत्ल की वारदात को स्वीकार कर लिया। आरोपित राजेश ने बताया कि वह और प्रदीप आपस में दोस्त थे और साथ में पशुओं का व्यापार करते थे। राजेश को प्रदीप के 20 हजार रुपये देने थे। 8 दिसंबर की रात को दोनों साथ में शराब पी रहे थे। शराब पीने के दौरान प्रदीप ने अपने रुपये मांगे तो दोनों में कहासुनी हो गई। इस दौरान राजेश ने गुस्से में आकर प्रदीप का मोबाइल भी तोड़ दिया। प्रदीप मोबाइल ठीक कराने या नया देने की मांग करने लगा, जिस पर विवाद और बढ़ गया।

रिक्शा से रस्सी निकालकर दबा दिया गला

राजेश ने बताया कि झगड़े में उसने अपनी रिक्शा से रस्सी निकाली और उसी से प्रदीप का गला दबाकर उसकी हत्या कर दी। कत्ल के बाद उसने शव को रिक्शा में डाला और बाद में प्रदीप के शव को उसके खेत के पास फेंककर फरार हो गया। बताया जा रहा है कि आरोपित ने मोबाइल को जोहड़ में फेंक दिया है। पुलिस अब मोबाइल बरामद करने का प्रयास करेगी।

परिवार के आरोपों से अलग निकला सच

घटना के बाद प्रदीप के परिजनों ने गांव के पांच लोगों पर संदेह जताया था, लेकिन पुलिस जांच में इनमें से किसी की संलिप्तता सामने नहीं आई। परिवार का कहना था एक माह पहले खेत में सिंचाई को लेकर बेटे प्रदीप की गांव के बालकिशन, उसके भाई रोहताश, बेटे अजय उर्फ अज्जू, गांव के अशोक उर्फ शौकी व उसके भाई बलमत के साथ कहासुनी हुई थी।

मकीमपुर के संजय ने पार्वती का सोशल मीडिया पर किया था प्रचार, कैथल जिले के सुरेंद्र ने खरीदी

बेटे की तरह बछड़ी को पाला, डेढ़ माह में 1.51 लाख रुपये में बिकी

हरिभूमि न्यूज ▶▶। राई

मुकीमपुर गांव के युवा पशुपालक संजय भरपारकर नस्ल की महज 1 माह 15 दिन की बछड़ी पार्वती को 1 लाख 51 हजार रुपये में बेचकर सुर्खियों में आए हैं। संजय ने कैथल जिले के गांव ग्योंग निवासी सुरेन्द्र को बछड़ी पार्वती को बेच दिया। गांव वाले इसे जिले में सबसे महंगी बिकने वाली बछड़ी मान रहे है। गांव की सरपंच पूनम ने संजय को बधाई दी। पशुपालक संजय ने बताया कि पशुपालन का शौक उन्हें बचपन से है। उनके पास देसी और उन्नत नस्ल की कई गायें हैं। पार्वती की मां उच्च दूध उत्पादन वाली देसी गाय है, जिसने अपने तीसरे बयार में 23 किलो से अधिक दूध देकर गांव में रिकॉर्ड बनाया था। वहीं पार्वती के पिता हीची-1162 नंबर का भरपारकर नस्ल का प्रीमियम सांड है, जो विश्वस्तरीय दुग्ध उत्पादन लाइन से संबंधित है और नस्ल सुधार में महत्वपूर्ण योगदान देने वाले सांडों में गिना जाता है। इसी प्रीमियम सांड के सीमन से संजय ने पार्वती की मां का गर्भाधान कराया था। संजय ने बताया कि उन्होंने पार्वती को परिवार के सदस्य की तरह पाला है। इसके वीडियो नियमित रूप से अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर साझा किए। इन्हीं वीडियो के माध्यम से कैथल के सुरेन्द्र की नजर पार्वती पर गई और उन्होंने बछड़ी को खरीदने में रुचि दिखाई। संजय ने कीमत 1 लाख 51 हजार रुपये बताई, जिसे सुरेन्द्र ने बिना झिझक स्वीकार किया। सोमवार को वह मुकीमपुर पहुंचे और पार्वती को लेकर कैथल रवाना हुए। मौके पर मौजूद गांव के महेन्द्र, जनका, सतनारायण, राहुल, प्रदीप, धर्मेन्द्र, श्रीभगवान, राजमल, जग्गी, नीरज और प्रीतम ने बताया कि जिले में इतनी कीमत में बछड़ी बेचना गर्व की बात है।

राई। पशुपालक जयभगवान 1 लाख 51 हजार रुपये में बिकने वाली पार्वती बछड़ी के साथ।

पार्वती को बेटे संजय की तरह पाला : जयभगवान

संजय के पिता जयभगवान ने बताया कि मैंने पार्वती को अपने बेटे संजय की तरह पाला है। खुशी है कि मेहनत के कारण सम्मान पूरे क्षेत्र को मिला है। संजय वर्ष 2012 में सुर्खियों में आए थे, जब उनके घर की मरी नस्ल की एक कटड़ी ने मात्र 23 महीनों की उम्र में बछड़ी को जन्म देकर हरियाणा में रिकॉर्ड बनाया था।

भाजपा संवैधानिक संस्थाओं पर कर रही हमले : बृजेंद्र

गोहाना। यात्रा के दौरान बृजेंद्र सिंह का सम्मान प्रकट करते हुए।

- पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह ने सद्भाव यात्रा के दौरान पत्रकारों से बातचीत की

हरिभूमि न्यूज ▶▶। गोहाना

अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के विदेशी मामले विभाग के उपाध्यक्ष एवं पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह ने कहा कि भाजपा देश और प्रदेश में सामाजिक बिखराव की राजनीति करती है, जिसे कांग्रेस ही रोकेगी। प्रदेश में सद्भाव यात्रा से इसकी शुरूआत हुई है, जिसका संदेश दूर तक जाएगा। वे बुधवार को गोहाना हलका में सद्भाव यात्रा के दौरान पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे।

बृजेंद्र सिंह ने कहा कि भाजपा लोकतांत्रिक व्यवस्था को कमजोर करने के लिए संवैधानिक संस्थाओं पर लगातार हमले कर रही है। लोकसभा के नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी जब वोट चोरी के सबूत के साथ आंकड़े पेश कर रहे हैं तो चुनाव आयोग जांच नहीं कराता है। बिहार चुनाव से पहले 10-10 हजार रुपए बांट दिए जाते हैं और चुनाव आयोग चुप रहता है। किसी चुनाव में भाजपा मुद्दों की बात ही नहीं करती है, केवल लोगों का ध्यान भटकाता दिया जाता है। अब लोग इसे समझने लगे हैं। 15 लाख रुपए प्रत्येक व्यक्ति के खाते में आने व किसानों की आय दोगुना करने के वादे अब भाजपा को ही याद नहीं रहे हैं। उनका इशारा पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा की तरफ रहा। उन्होंने कहा कि यात्रा का उद्देश्य राजनीति से ऊपर उठकर सामाजिक सद्भाव बढ़ाने का है।

मानसिक रूप से अशक्त लोगों को कंबल और खाद्य सामग्री का किया वितरण

गन्नौर। दातौली गांव स्थित देवो आश्रम में रह रहे मानसिक रूप से अशक्त लोगों की मदद के लिए लायंस क्लब और गन्नौर पुलिस आगे आए। लायंस क्लब गन्नौर के पदाधिकारियों व गन्नौर एसीपी ऋषिकांत और गन्नौर थाना प्रभारी धीरज कुमार ने आश्रम में पहुंचकर लगभग 100 कंबल भेंट किए और जरूरतमंदों के लिए खाद्य सामग्री वितरित की। क्लब के अध्यक्ष गौरव त्यागी ने कहा कि ठंड के बढ़ते प्रकोप को देखते हुए किया गया। एसीपी ऋषिकांत ने कहा कि लायंस क्लब इस सेवा कार्य से सेवा भावना का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि आर्थिक रूप से समर्थ लोगों को इस तरह के सेवा कार्य करने चाहिए, ताकि जरूरतमंदो की लाभ मिल सके। यह पूण्य का काम हैं, जिसमें हम सभी को बढ़ चढ़ कर हिस्सा लेना चाहिए। इस अवसर पर क्लब के सचिव विजय कुमार, विपिन त्यागी, नरेंद्र पतांजली, अक्षय त्यागी, रवि गर्ग, राजेंद्र गोस्वामी, राजबीर रापरिया व एएसआई जसबीर मौजूद रहे।

गन्नौर। अशक्त लोगों को कंबल वितरित करते एसीपी ऋषिकांत, निरीक्षक धीरज कुमार व क्लब के पदाधिकारी।

सिरसा ने जीती सीनियर स्टेट वॉलीबॉल चैंपियनशिप

स्व. धर्मपाल मलिक की याद में गांव रिवाड़ा में प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶। गोहाना

45वीं सीनियर स्टेट वालीबॉल चैंपियनशिप के महिला और पुरुष दोनों वर्गों में सिरसा की टीम विजेता बनी। यह चैंपियनशिप 6, 7 व 8 दिसंबर को रिवाड़ा गांव में स्व. धर्मपाल मलिक की याद में आयोजित की गई। वालीबॉल चैंपियनशिप के पुरुष वर्ग में जिला सिरसा की टीम प्रथम, करनाल की टीम द्वितीय और कैथल की टीम तृतीय स्थान पर रही। महिला वर्ग में भी जिला सिरसा की टीम अव्वल रही। जींद की टीम ने द्वितीय और रोहतक की टीम ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। चैंपियनशिप के मुख्य अतिथि मास्टर संसार मलिक और कर्नल रणधीर मलिक थे। सीनियर स्टेट वालीबॉल चैंपियनशिप समस्त ग्रामीणों के सहयोग से आयोजित की गई जिसमें बलवान सिंह मलिक, देवेंद्र (पपली), दीपक मलिक, मोलू मलिक, भूपेंद्र मलिक, रेलवे से अशोक और सुरजीत (अशोक) का विशेष योगदान रहा। खेलों में अनेक गणमान्य व्यक्तियों ने विजेता खिलाडिय़ों को अपना आशीर्वाद देकर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

गोहाना। विजेता टीमों के खिलाड़ी अतिथियों एवं ग्रामीणों के साथ। फोटो : हरिभूमि

शॉटपुट में यशिका प्रथम और अनन्या रही द्वितीय

गीता विद्या मंदिर गोहाना के वार्षिक खेलोत्सव में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶। गोहाना

गीता विद्या मंदिर गोहाना के वार्षिक खेलोत्सव में बुधवार को तीसरे दिन विद्यार्थियों ने विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं अपनी खेल प्रतिभा का दम दिखाया। मुख्य अतिथि विद्यालय के पूर्व छात्र रमन गुप्ता और कीर्ति वशिष्ठ रहे। विद्यालय के प्राचार्य अश्विनी कुमार और विद्यालय प्रबंधन समिति के सदस्य महेंद्र भारद्वाज ने अतिथियों एवं विद्या भारती हरियाणा के महामंत्री सम्पूर्ण सिंह व क्षेत्रीय संगठन मंत्री विजय नड्डा को सम्मानित किया।

खेलोत्सव का शुभारंभ कक्षा 8वीं की छात्रा इशिका ने खेल शपथ दिलाकर किया। खेलों में शॉटपुट प्रतियोगिता में यशिका प्रथम, अनन्या द्वितीय और वंशिका सैनी तृतीय रही। 100 मीटर दौड़ में सौम्या, वंशिका और इशिका, 200 मीटर दौड़ पावनी, जानवी और अक्षिता, 600 मीटर दौड़ में पारुल, अन्नु और वंशिका चहल क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान पर रहे। 100 गुणा 4 रिले दौड़ में चाणक्य सदन, दयानंद सदन और विवेकानंद सदन की टीमें क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान पर रहीं। तीन टंगी दौड़ में कल्पना व मानसी प्रथम, दिया व इशिका द्वितीय और तनीषा व अंकिता तृतीय रहे। बोरी दौड़ में प्रियांशी प्रथम, जिया द्वितीय और मानवी शर्मा तृतीय रही। खो-खो प्रतियोगिता में दयानंद सदन प्रथम, चाणक्य व विवेकानंद सदन क्रमशः द्वितीय व तृतीय स्थान पर रहे। मंच संचालन रेनू मलिक एवं कुसुम शर्मा ने किया। परिणाम लेखन में संजय और प्रेमलता की महत्वपूर्ण भूमिका रही।

गोहाना। खेल प्रतियोगिताओं में विजेता विद्यार्थी अतिथियों एवं शिक्षकों के साथ। फोटो : हरिभूमि

गन्नौर की डा. शिखा शर्मा को मिला राइजिंग स्टार इमर्जिंग स्कालर अवार्ड

- डा. शिखा शर्मा ने लिटरेचर क्षेत्र में शोध किया, अवार्ड के लिए आनलाइन आवेदन किया था

हरिभूमि न्यूज ▶▶। गन्नौर

गन्नौर के शास्त्री नगर की रहने वाली और बीपीएस महिला विश्वविद्यालय खानपुर कलां की पूर्व छात्रा डा. शिखा शर्मा को अंतर्राष्ट्रीय मंच पर बड़ी उपलब्धि हासिल हुई है। स्टार स्कालर्स नेटवर्क यूएसए ने उन्हें राइजिंग स्टार इमर्जिंग स्कालर अवार्ड से सम्मानित किया है। यह अवार्ड अमेरिका के विश्वविख्यात विद्वान प्रोफेसर ए. नोआम चोमस्की के नाम पर स्थापित है, जो वैश्विक स्तर पर प्रतिष्ठित अवार्ड माना जाता है। डा. शिखा शर्मा ने लिटरेचर क्षेत्र में शोध किया है। उन्होंने इस अवार्ड के लिए आनलाइन आवेदन किया था, जिसके बाद अंतरराष्ट्रीय पैनल ने उनके शोध कार्य, अकादमिक योगदान और विद्वतापूर्ण नेतृत्व का मूल्यांकन किया। उत्कृष्ट शोध प्रस्तुतियों और साहित्यिक अध्ययन में उनकी सक्रिय भूमिका को देखते हुए उन्हें यह सम्मान दिया गया। डा. शिखा शर्मा का कहना है,यह उपलब्धि मेरे लिए बेहद प्रेरणादायक है। अंतरराष्ट्रीय मंच पर उनके कार्य को पहचान मिलना उनके शोध के प्रति समर्पण को और मजबूत करता है। वह आने वाले समय में भी साहित्य और शोध के क्षेत्र में योगदान देती रहेंगी। इस उपलब्धि से क्षेत्र में खुशी का माहौल है और शिक्षा जगत ने उन्हें बधाई दी है।

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

खेल भिवानी के खेल स्टेडियम में भारत और नेपाल के विकलांग क्रिकेट सीरीज का आयोजन

भारत ने नेपाल को 3-0 से पराजित कर कब्जाई ट्रॉफी

- गांव दोदवा के विनोद ने विकलांग भारतीय टीम का प्रतिनिधित्व किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶। गोहाना

भारत-नेपाल विकलांग क्रिकेट सीरीज में गांव दोदवा के विनोद ने भारतीय टीम का सफल प्रतिनिधित्व किया। इस सीरीज में भारत की टीम ने नेपाल की टीम को 3-0 से पराजित करके क्लीन स्वीप किया। बुधवार को आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के तत्वावधान में प्रतिभाशाली खिलाड़ी विनोद को समारोहपूर्वक सम्मानित किया गया। विश्व विकलांग दिवस पर 3 से 5 दिसंबर तक भिवानी के खेल स्टेडियम में भारत और नेपाल के विकलांग क्रिकेट सीरीज आयोजित की गई। विनोद दोदवा ने इस क्रिकेट सीरीज में बल्लेबाजी और गेंदबाजी दोनों में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। उनके सराहनीय प्रदर्शन के आधार पर भारतीय टीम ने नेपाल की टीम को 3-0 अंक के अंतर से पराजित करके ट्राफी कब्जा ली। बुधवार को खिलाड़ी विनोद दोदवा को विभिन्न सामाजिक संगठनों में शहीद मदनलाल धींगड़ा स्टेडियम गोहाना में समारोहपूर्वक सम्मानित किया। समारोह की अध्यक्षता मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने की। इससे पहले विनोद पाकिस्तान, अफगानिस्तान और बांग्लादेश में अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खेल प्रतियोगिताओं में अपनी प्रतिभा प्रदर्शित कर चुके हैं। समारोह में रामनिवास पांचाल, अशोक सरोहा, मंजीत प्रजापति, सुनील सिंधु, रोहतास अहलावत, मनजीत, टेकचंद व जितेंद्र चौकीदार सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

गोहाना। खिलाड़ी विनोद दोदवा को सम्मानित करते हुए विभिन्न संगठनों के सदस्य।

नेशनल थ्रो बॉल चैंपियनशिप में ऋषभ ने जीता कांस्य

खरखौदा। महाराष्ट्र के बदलापुर में आयोजित 35 वीं जूनियर नेशनल थ्रो बॉल चैंपियनशिप में प्रताप स्कूल के खिलाड़ी ऋषभ ने कांस्य पदक जीतकर विद्यालय व जिले का नाम रोशन किया। प्रतियोगिता से लौटने पर खिलाड़ी का विद्यालय में भव्य स्वागत किया गया। इस अवसर पर द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया, प्रधानाचार्य दया दहिया, अकादमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया तथा थ्रो बॉल कोच रिंकू ने ऋषभ को बधाई दी। प्रधान वेदप्रकाश दहिया व संस्थापक सतप्रकाश दहिया ने भी ऋषभ को बधाई दी। द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया ने बताया कि थ्रोबॉल एक ऐसा खेल है जिसमें तेजी, अनुशासन, टीमवर्क और मानसिक मजबूती की जरूरत होती है।