हरिभूमि

सोनीपत भूमि

रोहतक, गुरुवार, 18 दिसंबर 2025

तापमान

अधिकतम 23 .6 डिग्री
न्यूनतम 7.8 डिग्री

11 नन्हे वैज्ञानिकों ने बनाया प्राकृतिक दर्द निवारक तेल

12 कामी रोड मंडी में अतिक्रमण पर सख्ती

खबर संक्षेप

डॉ. सीमा गर्ग बनीं हिंदू कॉलेज की प्राचार्या

सोनीपत। हिंदू कॉलेज, सोनीपत में बुधवार को डॉ. सीमा गर्ग ने कॉलेज की नई प्राचार्या के रूप में औपचारिक रूप से कार्यभार ग्रहण किया। इस अवसर पर कॉलेज प्रबंधन द्वारा उन्हें नियुक्ति पत्र प्रदान कर किया। डॉ. सीमा गर्ग ने वर्ष 1998 में कॉलेज के वाणिज्य (कॉमर्स) विभाग में सहायक प्राध्यापक के रूप में अपनी सेवाएं प्रारंभ की थी। वर्ष 2013 में वे एसोसिएट प्रोफेसर के पद पर पदोन्नत हुईं। अब तक वे कॉमर्स विभाग की विभागाध्यक्ष एवं डीन के रूप में अपनी जिम्मेदारियां निभा रही थीं। इस अवसर पर प्रबंधन समिति के अध्यक्ष राजीव अग्रवाल, कोषाध्यक्ष जयकुंवर जैन, कन्वीनर राजीव आचार्य, सतीश मित्तल, स्टाफ काउंसिल के सदस्य मौजूद रहे।

बरोना फ्लाईओवर के पास शव मिला

खरखौदा। बरोना फ्लाईओवर के पास एक अज्ञात व्यक्ति का शव मिलने से क्षेत्र में सनसनी फैल गई। शव की पहचान अभी तक नहीं हो सकी है। सूचना मिलते ही खरखौदा पुलिस मौके पर पहुंची और शव को अपने कब्जे में ले लिया। पुलिस द्वारा शव की पहचान के लिए विभिन्न पुलिस थानों, तहसीलों, सरपंचों एवं ईंट-भट्ठा संचालकों को सूचना भेजी गई है। थाना प्रभारी पवन कुमार ने बताया कि मृतक की उम्र 25 से 30 वर्ष के बीच है। मृतक ने सफेद रंग की चेकदार शर्ट, ग्रे रंग की जैकेट और क्रीम रंग की पैंट पहन रखी थी। राहगीरों द्वारा शव देखे जाने के बाद पुलिस को सूचना दी गई। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भिजवा दिया है और मामले की जांच की जा रही है।

सट्टेबाजी के आरोप में युवक पकड़ा, केस

गोहाना। थाना शहर गोहाना की पुलिस टीम ने सट्टा खाइवाली करने की घटना मे संलिप्त आरोपित गांव गढ़ी सराय नामदार खां निवासी राधा कृष्ण पुत्र सूबेसिंह को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित को जमानत पर रिहा कर दिया गया। 16 दिसंबर को थाना शहर गोहाना में नियुक्त मुख्य सिपाही रविन्द्र अपनी पुलिस टीम के साथ सोनीपत मार्ग स्थित नई सब्जी मंडी में मौजूद थे। तभी उन्होंने खुफिया जानकारी के आधार पर उक्त आरोपित को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने आरोपित के पास से 3 हजार 660 रुपये भी बरामद किए। पुलिस ने इस घटना में जुआ अधिनियम के अन्तर्गत थाना शहर गोहाना में अभियोग दर्ज किया।

छूट रही कंपकंपी : सुबह हल्का कोहरा छाया रहा, धूप निकलने से कुछ राहत मिली

आज और कल घना कोहरा छाए रहने की संभावना, वाहन चालकों की बढ़ेगी परेशानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

- सर्द हवाओं से दिन में भी ठिठुरन, अधिकतम 23.6 और न्यूनतम 7.8 डिग्री पहुंचा तापमान
- एक्यूआई 286 पर, हवा बनी चिंता, प्रदूषण और कोहरे के मेल से स्मॉग का खतरा

जिले में मौसम का मिजाज तेजी से बदल रहा है। बुधवार की सुबह जिले के अधिकांश ग्रामीण क्षेत्रों में हल्का कोहरा देखा गया जिसके कारण सुबह के समय दृश्यता कुछ हद तक प्रभावित हुई। हालांकि जैसे ही सूरज की किरणें तेज हुईं कोहरा छंटने लगा और आसमान साफ हो गया। धूप निकलने से लोगों को कड़ाके की ठंड से थोड़ी राहत तो मिली लेकिन हवा में मौजूद नमी और ठंडक ने अपना प्रभाव बनाए रखा। मौसम विभाग के अनुसार आने वाले दो दिन यह स्थिति और भी गंभीर हो सकती है। आने वाले दो दिनों में भारी कोहरे की संभावना को देखते हुए यातायात सुरक्षा पर भी ध्यान देना जरूरी है। कोहरा छाने पर सड़कों पर दृश्यता बहुत कम हो जाती है जिससे दुर्घटनाओं का खतरा बढ़ जाता है।

रातें अब काफी ठंडी

जिले के तापमान और हवा की स्थिति पर नजर डालें तो सोनीपत का अधिकतम तापमान 23 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जोकि मंगलवार के मुकाबले 0.6 डिग्री कम है। वहीं न्यूनतम तापमान 7.8 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया। तापमान का यह स्तर दर्शा रहा है कि रातें अब काफी ठंडी होने लगी हैं। बुधवार को दिन भर लगभग 10 किलोमीटर प्रति घंटा की गति से सर्द हवाएं चलती रहीं। इन हवाओं के कारण धूप का असर काफी कम महसूस हुआ और दिन में भी लोगों को गरम कपड़े पहनने के लिए मजबूर होना पड़ा।

वायु की गुणवत्ता बनी चिंता

तापमान में आ रही गिरावट के साथ ही सोनीपत की वायु गुणवत्ता भी चिंता का विषय बनी हुई है। बुधवार को जिले का एक्यूआई यानी वायु गुणवत्ता सूचकांक 286 दर्ज किया गया। प्रदूषण का यह स्तर खराब श्रेणी में माना जाता है। हवा की गति धीमी होने और वातावरण में बढ़ती नमी के कारण धूल और धुएं के कण हवा में नीचे की ओर जमने लगे हैं। आने वाले दिनों में एक्यूआई में सुधार की उम्मीद ना के बराबर है। मौसम विभाग ने चेतावनी दी है कि वीरवार और शुक्रवार को जिले में फिर से भारी कोहरा छा सकता है। यदि कोहरा घना होता है तो यह वायु गुणवत्ता को और अधिक बिगाड़ सकता है क्योंकि कोहरा प्रदूषण के कणों को जमीन के करीब बांधे रखता है।

मौसम गेहूं के लिए फायदेमंद

कृषि के नजरिए से देखा जाए तो बढ़ती ठंड और कोहरा किसानों के लिए मिली जुली खबर लेकर आया है। कृषि विशेषज्ञों के अनुसार रात के समय गिरता तापमान गेहूं की फसल के लिए बहुत ही उपयुक्त है। गेहूं की फसल को पकने और बेहतर फुटाव के लिए कम तापमान की जरूरत होती है। वर्तमान में जो न्यूनतम तापमान 7.8 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया है वह गेहूं की फसल की गुणवत्ता और पैदावार बढ़ाने में सहायक होगा। हालांकि भारी कोहरे की चेतावनी ने कुछ किसानों की चिंता बढ़ा दी है। यदि कोहरा बहुत अधिक समय तक बना रहता है और धूप नहीं निकलती है तो सरसों और सब्जी की फसलों में कीटों का प्रकोप बढ़ सकता है। कोहरे के कारण नमी बढ़ने से फसलों में झुलसा रोग लगने का डर रहता है।

एक्यूआई फेफड़ों और हृदय के रोगियों के लिए हानिकारक : डॉ. पूनिया

यह स्थिति उन लोगों के लिए बहुत खतरनाक हो सकती है जो पहले से ही किसी बीमारी से जूझ रहे हैं। स्वास्थ्य के लिहाज से यह बदलता मौसम काफी चुनौतीपूर्ण है। वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. जेएस पूनिया का कहना है कि 286 का एक्यूआई स्तर फेफड़ों और हृदय के रोगियों के लिए हानिकारक है। कोहरे और प्रदूषण के मेल से बनने वाला स्मॉग सांस की नली में सूजन और जलन पैदा कर सकता है। इस मौसम में बच्चों और बुजुर्गों का विशेष ध्यान रखने की जरूरत है क्योंकि उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है। श्वास के रोगियों को सलाह दी जाती है कि वे सुबह और शाम के समय जब कोहरा और प्रदूषण अधिक हो तब घर से बाहर निकलने से बचें। यदि बाहर जाना अनिवार्य हो तो अच्छी गुणवत्ता वाले मास्क का प्रयोग करें। इसके अलावा बढ़ती ठंड के कारण रक्तचाप बढ़ने की समस्या भी हो सकती है इसलिए हृदय रोगियों को नियमित जांच करानी चाहिए और शरीर को पूरी तरह ढककर रखना चाहिए। खानपान में अदरक तुलसी और गरम पदार्थों का शामिल करना इस समय लाभदायक हो सकता है।

आवश्यकता से ज्यादा सिंचाई न करें किसान

किसानों को सलाह दी गई है कि वे अपनी फसलों की नियमित निगरानी करें और यदि किसी कीट या रोग के लक्षण दिखें तो तुरंत विशेषज्ञों की सलाह लें। सिंचाई के मामले में भी सावधानी बरतनी चाहिए और आवश्यकता से अधिक पानी नहीं देना चाहिए।

पांच हजार के इनामी मादक पदार्थ तस्कर गिरफ्तार, रिमांड पर

सोनीपत। सोनीपत पुलिस ने मादक पदार्थ तस्करी की एक पूर्व की घटना में संलिप्त पांच हजार रुपये के इनामी अति वांछित दूसरे आरोपित को गिरफ्तार कर बड़ी सफलता हासिल की है। गिरफ्तार आरोपित उत्तम निवासी जिला कुल्लू, हिमाचल प्रदेश है। उसे न्यायालय में पेश कर चार दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। क्राइम यूनिट कुंडली की पुलिस टीम ने यह कार्रवाई की। पुलिस के अनुसार यह मामला 5 अप्रैल 2025 का है, जब क्राइम यूनिट कुंडली की टीम गश्त व जांच के दौरान गोहाना क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान पुलिस को गुप्त सूचना मिली थी कि भरत उर्फ भरथू निवासी किसान कॉलोनी, गोहाना चरस बेचने का काम करता है और वह रामशरणम आश्रम गोहाना बाईपास के रास्ते अपने घर की ओर जाएगा।

आरोपी से डेढ़ किलो से ज्यादा चरस बरामद

सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने अनाज मंडी के पास गोहाना बाईपास पर नाकाबंदी की। वहां एक संदिग्ध व्यक्ति को काबू कर पूछताछ की गई, जिसने अपना नाम भरत उर्फ भरथू बताया। नियमानुसार तलाशी के दौरान उसके पास मौजूद पिट्ठू बैग से हरे रंग की पॉलीथिन में बत्तीनुमा और गोलानुमा चरस बरामद हुई। इलेक्ट्रॉनिक कांटे पर वजन करने पर पॉलीथिन सहित चरस का कुल वजन 1 किलो 510 ग्राम पाया गया। इस संबंध में थाना शहर गोहाना में मादक द्रव्य पदार्थ निरोधक अधिनियम के तहत अभियोग दर्ज किया गया था। मामले में मुख्य आरोपित भरत को पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका था, जबकि दूसरे आरोपित उत्तम की तलाश जारी थी। पुलिस आयुक्त द्वारा 12 नवंबर को उस पर पांच हजार रुपये का इनाम घोषित किया गया था। अब क्राइम यूनिट कुंडली ने उसे भी गिरफ्तार कर लिया है।

पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार किया

नौवीं कक्षा की छात्रा गर्भवती सहपाठी पर दुष्कर्म का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

- कुंडली स्थित मॉल में घूमने गई थी, इसी दौरान बर्बरता

कुंडली थाना क्षेत्र के शॉपिंग मॉल की छत पर दुष्कर्म किए जाने से नौवीं कक्षा की छात्रा गर्भवती हो गई थी। दुष्कर्म का आरोप उसके सहपाठी पर लगा था। पुलिस ने किशोर को अभिरक्षा में लिया था और बाल सुधार गृह भेज दिया गया था। मूलरूप से बिहार हॉल राई थाना क्षेत्र निवासी महिला ने कुंडली थाना में प्राथमिकी दर्ज कराई थी कि उनकी नाबालिग बेटी 9वीं कक्षा में पढ़ती है।

छात्रा के साथ गांव का किशोर भी पढ़ता है। दोनों के बीच बोलचाल थी। आरोप है कि छात्रा 1 अक्तूबर को मॉल में घूमने गई थी। वहां पर सहपाठी ने उनकी बेटी मॉल की छत पर ले जाकर उसके साथ दुष्कर्म किया था। बेटी को धमकी देकर डराया गया था। बेटी को पेट दर्द के चलते परिवार के सदस्य अब अस्पताल लेकर गए तो उसके दो माह की गर्भवती होने का पता लगा था। जिस पर कुंडली थाना में 4 व 6 पॉक्सो एक्ट में मुकदमा दर्ज कराया गया था। मामले में कुंडली थाना प्रभारी सेठी मलिक ने बताया कि किशोर को अभिरक्षा में लेकर बाल सुधार गृह भेजा जा चुका है। किशोरी के गर्भवती होने का पता लगा है।

फरसे से सिर व हाथों पर हमला किया

शादी में युवक पर जानलेवा हमला करने के मामले में आरोपी पकड़े

गन्नौर। शादी समारोह के दौरान युवक पर जानलेवा हमला करने के मामले में बड़ी थाना पुलिस ने दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित राहुल उर्फ मोंटी गांव बेगा व प्रिंस गांव खेड़ी तगा गांव का रहने वाला है। पुलिस ने दोनों आरोपितों को अदालत में पेश कर दो दिन के रिमांड पर लिया है। जानकारी देते हुए बड़ी थाना प्रभारी महेश कुमार ने बताया कि गांव सैय्या खेड़ा निवासी रोहित ने शिकायत दी थी कि 14 दिसंबर की रात जीटी रोड स्थित कनक गार्डन में गाड़ी को लेकर उसकी आकाश उर्फ निक्की, प्रिंस और राहुल उर्फ मोंटी से कहासुनी हो गई। जिसके बाद आरोपितों ने अपने अन्य साथियों के साथ उस पर डंडे व फरसे से सिर, हाथ और पैरों पर वार किए, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। इस शिकायत पर पुलिस ने के दर्ज करते हुए दो आरोपितों को गिरफ्तार कर लिया है। जल्द ही अन्य आरोपितों को भी गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

पुलिस ने आरोपियों को अदालत में पेश किया

पूछताछ करने पर आरोपितों ने बताया कि रोहित उनकी गाड़ी के बोनट पर शराब का सेवन कर रहा था। उन्होंने रोहित से हटने को कहा तो रोहित ने उनके साथ गाली-गलौच की। जिस कारण उनका झगड़ा हुआ। पुलिस ने आरोपितों को अदालत में पेश कर दो दिन के रिमांड पर लिया है। पुलिस आरोपियों से हथियार बरामद करेगी।

सोहटी गोलीकांड में शामिल छठा आरोपी गिरफ्तार

युवक की हत्या में हथियार उपलब्ध करवाने वाला आरोपी रिमांड पर

सोनीपत। जिले की एसयूएजी यूनिट सेक्टर-7 सोनीपत की पुलिस टीम ने युवक की गोली मारकर हत्या करने की घटना में शामिल छठे आरोपित को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार आरोपित अंकित उर्फ कृष्णा निवासी मैनपुरी, उत्तर प्रदेश का रहने वाला है। उसे न्यायालय में पेश कर एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। पुलिस के अनुसार यह मामला 26 फरवरी 2025 का है। चांद पुत्र प्रेम निवासी सोहटी ने थाना खरखौदा में शिकायत दी थी कि उसके भतीजे राकेश की जमीन विवाद की रंजिश के चलते गोली मारकर हत्या कर दी गई। शिकायतकर्ता के अनुसार मनोज उर्फ काला और उसके परिवार से लंबे समय से जमीन को लेकर विवाद चल रहा था। इसी रंजिश के चलते राकेश को निशाना बनाया गया।

गोली मारकर हत्या का आरोप

घटना के दिन राकेश अपने बेटे अमृत और अन्य पहलवानों के साथ गांव कुंडल में आयोजित दंगल में कुश्ती के लिए आया था। शाम करीब 5.15 बजे कुश्ती समाप्त होने के बाद जब वह घर जाने के लिए गाड़ी की ओर बढ़ रहा था, तभी मनोज उर्फ काला और उसका भांजा साहिल पिस्तौल लेकर मौके पर पहुंचे और राकेश पर जान से मारने की नीयत से फायरिंग शुरू कर दी। जान बचाने के लिए राकेश सड़क पर भागा, लेकिन आरोपितों ने पीछा कर कई गोलियां मारीं, जिससे वह गिर पड़ा। बाद में अस्पताल ले जाने पर डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। इस मामले में थाना खरखौदा में भारतीय न्याय संहिता और शस्त्र अधिनियम के तहत अभियोग दर्ज किया गया था। पुलिस पहले ही साहिल उर्फ भांजा, रविंद्र उर्फ रवि, सुरजीत, मनोज और प्रवीन को गिरफ्तार कर चुकी है। जांच के दौरान सामने आया कि हथियार उपलब्ध कराने में अंकित उर्फ कृष्णा की भूमिका थी, जिसके बाद उसे गिरफ्तार किया गया। पुलिस मामले की गहन जांच कर रही है।

साइको किलर पर चार मासूमों का बेरहमी से मर्डर करने का आरोप

अपनों से मिलने के लिए बेचैन, बोली एक बार पति व सास से मिलवा दो

अपना केस खुद लड़ना चाहती है पूनम, जज से बोली, अदालत में अपना बचाव खुद करूंगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

- जज ने कहा, अभी मामले की जांच चल रही है
- इसके बाद चाहे तो खुद व वकील की सहायता से केस लड़ सकती है

गांव भावड़ और पानीपत के क्षेत्र में चार मासूम बच्चों की हत्या के मामले में आरोपित महिला पूनम अब अदालत के समक्ष अपना पक्ष मजबूती से रखने की तैयारी में है। गोहाना की अदालत में पेशी के दौरान आरोपित महिला ने जज के सामने अपनी बात रखते हुए कहा कि वह अपना केस लड़ना चाहती है। इस पर जज ने उसे स्पष्ट किया कि प्रत्येक व्यक्ति को अपना केस लड़ने का कानूनी अधिकार है और वह इसके लिए पूरी तरह हकदार है।

अदालत में सुनवाई

हालांकि जज ने यह भी समझाया कि वर्तमान में पुलिस मामले की जांच कर रही है और उससे पूछताछ की जा रही है। ऐसी स्थिति में वह बाद में अपना वकील नियुक्त करके कानूनी लड़ाई लड़ सकती है। फिलहाल उसे कानूनी सहायता के रूप में लीगल एड के वकील की सुविधा प्रदान की जा सकती है।

अपनों ने ही मोड़ा मुंह

अदालत में कार्रवाई के दौरान आरोपित पूनम के व्यवहार में एक अलग तरह की व्याकुलता भी देखने को मिली। उसने जज के सामने गुहार लगाई कि उसे एक बार उसके पति नवीन और उसकी सास से मिलवा दिया जाए। आरोपित महिला ने अपने परिवार से मिलने की गहरी इच्छा जताई जिसके बाद जज ने पुलिस को निर्देश दिए कि उसकी मुलाकात करवा दी जाए। हालांकि स्थिति यह है कि पूनम के परिवार का कोई भी सदस्य अब उससे किसी भी तरह का संबंध नहीं रखना चाहता। चार बच्चों की जान लेने वाली पूनम के प्रति परिवार में भारी रोष और घृणा है जिसके कारण उससे मिलने के लिए कोई भी आगे नहीं आ रहा है।

एक के बाद एक चार मासूमों को उतारा मौत के घाट

आरोपित पूनम पर लगे आरोपों की कहानी बेहद डरावनी और चौंकाने वाली है। पुलिस जांच में सामने आया है कि उसने एक के बाद एक चार मासूम बच्चों की हत्या की है। हाल ही में करीब दो सप्ताह पहले जब नवीन के चाचा पाल सिंह का परिवार पानीपत के नौल्था गांव गया था तब पूनम ने वहां अपनी भतीजी विधि की हत्या कर दी थी। इस घटना के बाद जब उसे पकड़ा गया और सघन पूछताछ हुई तो पुरानी कड़ियां भी जुड़ती चली गईं। जांच में खुलासा हुआ कि उसने अगस्त 2025 में अपने मायके पानीपत के गांव सिवाह में अपनी दूसरी भतीजी जिया की भी जान ली थी। इससे भी पहले जनवरी 2023 में उसने गांव भावड़ में अपने ही बेटे शुभम और अपनी भांजी इशिका की हत्या कर दी थी। इन दोनों बच्चों की मौत के मामले में उसके पति नवीन ने ही बरोदा थाना में केस दर्ज कराया था जिसकी जांच अब आगे बढ़ रही है।

मनोचिकित्सक की मौजूदगी 45 मिनट हुई पूछताछ

आरोपित महिला की मानसिक स्थिति और अपराध करने के पीछे की मंशा को समझने के लिए पुलिस विशेष सावधानी बरत रही है। बरोदा थाना पुलिस ने पूनम से करीब 45 मिनट तक गहन पूछताछ की। इस पूछताछ के दौरान विशेष रूप से एक मनोचिकित्सक को भी मौजूद रखा गया ताकि आरोपित के व्यवहार और उसके बयानों का सूक्ष्म विश्लेषण किया जा सके। पूछताछ के दौरान पूनम ने अधिकतर वही जवाब दिए जो वह पहले की जांच में दे चुकी थी। हालांकि पुलिस अधिकारी अभी उसके द्वारा दी गई जानकारी और जवाबों से पूरी तरह संतुष्ट नहीं हैं। पुलिस को संदेह है कि इस मामले में अभी कुछ और महत्वपूर्ण तथ्य सामने आने बाकी हैं। इसी के मद्देनजर पुलिस गुरुवार को फिर से आरोपित से कड़ी पूछताछ करेगी ताकि हत्याओं के पीछे की असल वजह और पूरी साजिश का पर्दाफाश हो सके।

आमरण अनशन के बाद विवि प्रशासन झुका, प्री-सबमिशन नोटिस जारी

- 23 दिसंबर को शोधार्थी का प्री-सबमिशन कराया जाएगा

सोनीपत। मुरथल स्थित डीक्रस्ट में पीएचडी प्रक्रिया को लेकर चल रहे विवाद में बड़ा घटनाक्रम सामने आया है। शोधार्थी संदीप कुमार द्वारा अनिश्चितकालीन आमरण अनशन शुरू किए जाने के बाद विश्वविद्यालय प्रशासन ने उनकी प्री-सबमिशन प्रक्रिया से संबंधित नोटिस जारी कर दिया है। प्रशासन की ओर से यह भी आश्वासन दिया गया है कि 23 दिसंबर को शोधार्थी का प्री-सबमिशन आयोजित कराया जाएगा। इसके बाद संदीप कुमार ने अपना आमरण अनशन स्थगित कर दिया। गौरतलब है कि संदीप कुमार ने विश्वविद्यालय में पीएचडी से जुड़ी प्रक्रियाओं में अनावश्यक देरी और नियमों के उल्लंघन का आरोप लगाते हुए 15 दिसंबर से आमरण अनशन शुरू किया था।

उनका कहना था कि सभी औपचारिकताएं पूरी होने के बावजूद उनकी पीएचडी प्रक्रिया को रोका जा रहा था। आमरण अनशन के दौरान मामले ने तूल पकड़ लिया और मीडिया व जनप्रतिनिधियों के संज्ञान में आने के बाद विश्वविद्यालय प्रशासन को कदम उठाना पड़ा। प्रशासन की इस कार्रवाई को शोधार्थियों के अधिकारों से जुड़ी अहम प्रगति के रूप में देखा जा रहा है।

सरकारी कार्यालयों में मानसिक तनाव से मुक्ति का अभियान शुरू

खरखौदा। सरकारी कार्यालयों में मानसिक तनाव से मुक्ति का अभियान शुरू किया गया है। प्रदेश सरकार के आदेशानुसार योग आयोग में आयुष विभाग के मार्गदर्शन में वाई ब्रेक अभियान नाम से यह कार्य शुरू किया गया है। नोडल अधिकारी डॉ सतीश भोला के मार्गदर्शन में खरखौदा ब्लॉक में यह कार्यक्रम चला हुआ है। कर्मचारियों को आंखों, कंधों, कमर और अन्य अंगों की सरल सूक्ष्म क्रियाएं कराई जा रही हैं। सरकारी विभाग खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय, खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय, औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान, पुलिस थाना, एसडीएम कार्यालय, कन्या महाविद्यालय आदि में कर्मचारियों को प्रतिदिन 15 मिनट का योग प्रशिक्षण दिया जा रहा है। इस अभ्यास को आयुष योग शिक्षक मॉडल अधिकारी नीलम, पुष्पा, मोहित अन्य सभी सहायक आयुष योग सहायक द्वारा प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

हेल्थ क्वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब पेट में बार-बार महसूस होता हो दर्द

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे सप्ताह में एक दो बार अपने पेट के बाईं तरफ दर्द महसूस होता है, फिर कुछ देर में ठीक भी हो जाता है। कृपया इसका उपचार बताएं।
-प्रकाश, बिलासपुर

पेट में इस तरह के दर्द के कई कारण हो सकते हैं। कई बार संक्रमण की वजह से ऐसा होता है तो कई बार पाचन क्रिया प्रभावित होना भी इसकी वजह बन सकता है। हालांकि कई लोगों में स्टोन की वजह से भी कभी-कभी दर्द उठता है, इसलिए एक बार डॉक्टर से संपर्क करना ही बेहतर रहेगा। जांच करने के बाद ही इसकी वजह पता चलेगी और इलाज किया जा सकेगा। फिलहाल आप बाहर का फास्ट फूड और अधिक ऑयली फूड खाना बिल्कुल बंद कर दें। घर का बना सादा खाना ही खाएं।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। सर्दी के मौसम में अकसर मेरे चेहरे पर सूजन हो जाती है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है और इसका उपचार क्या है?
-सेवाराम, महेंद्रगढ़

आपने यह नहीं बताया कि आपको शुगर की समस्या तो नहीं है। क्योंकि कई बार शुगर बढ़ने की वजह से सूजन आ जाती है। सर्दियों के मौसम में फिजिकल एक्टिविटीज कम हो जाती हैं और शुगर लेवल बढ़ जाता है। अगर ऐसा है तो आपको डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए। अगर शुगर समस्या नहीं है तो भी आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा वह फिजिकल एग्जामिन करने के बाद ही कुछ कह पाएंगे।

मेरी उम्र 49 वर्ष है। मुझे बार-बार भूख महसूस होती है। प्लीज बताएं भूख और वेट कैसे कंट्रोल करूं?
-भवेश, रायपुर

सबसे पहले आप शुगर की जांच कराएं। कई बार शुगर बढ़ने के बाद भूख बहुत लगती है। हालांकि आप बता रहे हैं कि आपका वजन भी बढ़ रहा है तो इसकी वजह थायरॉइड भी हो सकती है। इसलिए बगैर जांच किए कुछ कहना ठीक नहीं है। आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। लगभग साल भर से मेरे मुंह में छाले होते रहते हैं। ठीक होकर फिर हो जाते हैं। प्लीज इस समस्या का समाधान बताएं।
-सुनील किशोर, ईमेल से

अगर लगातार छाले रहते हैं तो यह ठीक नहीं है। आप इसे हल्के में ना लें, तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। वे आपकी कुछ जांच कराएंगे, जिससे पता चलेगा ये छाले नॉर्मल है या और भी वजह है क्योंकि कई बार गंभीर बीमारी के भी लक्षण हो सकते हैं। इसलिए बगैर देर किए आप डॉक्टर से संपर्क करें।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। मुझे कब्ज तो कभी लूज मोशन की समस्या होती रहती है। इसका स्थाई निदान बताएं।
-मनोहर, बिलासपुर

आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है, जिस वजह से इस तरह की समस्या आ रही है। इसके लिए सबसे पहले आप बाजार का खाना और पैकड फूड्स खाना बिल्कुल बंद कर दें। घर का खाना खाएं। दोपहर में खाने के साथ दही और सलाद जरूर खाएं। रात का खाना बिल्कुल हल्का खाना चाहिए। खाने और सोने के बीच में 3 घंटे का गैप जरूर होना चाहिए। इन बदलावों से आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 26 वर्ष है। कुछ महीने पहले मुझे चिकनपॉक्स हुआ था। मेरे चेहरे और बॉडी पर इसके निशान रह गए हैं। कृपया बताएं ये कैसे ठीक होंगे?
-कुणाल, दुर्ग

इसके निशान धीरे-धीरे जाते हैं। कई बार गहरे निशान हुए तो लंबा समय लग जाता है। हालांकि कई बार निशान जाना मुश्किल हो जाता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। वे एग्जामिन करके यह बताएंगे कि दाग जाने लायक है या नहीं है और अगर है तो उसके लिए ट्रीटमेंट शुरू कर देंगे। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. प्रवीण कहाले
कार्डियोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

सर्दी का मौसम हार्ट पेशेंट्स के लिए काफी रिस्की होता है। इसलिए इस दौरान पेशेंट्स और उनके परिजनों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। डॉक्टर से रेग्युलर चेकअप, दवा लेने के साथ और किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

सर्दी के मौसम में हार्ट पेशेंट्स ना बरतें जरा भी लापरवाही

हालांकि हर मौसम में दिल की सेहत पर ध्यान देना जरूरी है, किंतु सर्दियों के मौसम में इस संदर्भ में विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। ऐसा इसलिए, क्योंकि आमतौर पर सर्दियों में अन्य मौसमों की तुलना में रक्त में कहीं ज्यादा गाढ़ापन आ जाता है, जिससे रक्त में थक्का (क्लॉट) बनने लगता है। हार्ट अटैक के ज्यादातर मामले रक्त के थक्कों के बनने से होते हैं। ऐसे थक्के हृदय की धमनियों या रक्त नलिकाओं के मार्ग को बाधित करते हैं, जो कालांतर में दिल के दौरे का कारण बनते हैं।

इसके अलावा, तापमान में गिरावट का दुष्प्रभाव हृदय की धमनियों (कोरोनरी आर्टरीज) पर भी पड़ता है, जिस कारण वे सिकुड़ जाती हैं। ऐसी स्थिति में रक्त संचार प्रक्रिया के दौरान धमनियों की आंतरिक दीवारों पर रक्त का दबाव ज्यादा पड़ता है, यह स्थिति उच्च रक्तचाप को बढ़ाती है।

हाई बीपी में लापरवाही न बरतें

इंडियन हार्ट एसोसिएशन (आईएचए) के अनुसार उच्च रक्तचाप यानी हाई बीपी, हार्ट अटैक का एक प्रमुख कारण है। इंडियन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार गर्मियों की तुलना में सर्दियों में दिल के दौरों के मामले लगभग 26 फीसदी से अधिक बढ़ जाते हैं। जब धमनियों की आंतरिक दीवार पर रक्त संचार का दवाब 140/90 के पार पहुंच जाता है तो यह स्थिति उच्च रक्तचाप कहलाती है। इस कंडीशन में लापरवाही न बरतें।

इन लक्षणों पर दें ध्यान

- सीने में भारीपन या दर्द महसूस होना।
- बिना कारण बेचैनी होना।
- बार-बार चक्कर आना।
- बार-बार पसीना आना।
- सांस तेज लेना या फिर सांस फूलना।
- सिर भारी होना या सिरदर्द।

हाई बीपी पर नियंत्रण जरूरी

वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार अकसर तनावग्रस्त रहना, उच्च रक्तचाप को बुलावा देना है। उच्च रक्तचाप अस्वास्थ्यकर जीवनशैली (समुचित खान-पान और व्यायाम का अभाव और नकारात्मक सोच-विचार) का नतीजा है, जो कालांतर में हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाता है। इसलिए इन सुझावों पर अमल करें।

- असहज महसूस करने पर ब्लड प्रेशर चेक करें।
- अपने रक्तचाप को 120/80 रखने का प्रयास करें। इस संबंध में डॉक्टर से कंसल्ट करें।
- जंक फूड्स से परहेज करें।
- आहार में हरी सब्जियों और फलों को वरीयता दें।
- आमतौर पर एक स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन अपने भोजन में विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए 5 ग्राम (आधी छोटी चम्मच) से अधिक नमक का सेवन नहीं करना चाहिए।
- दिनचर्या में योगासन, प्राणायाम, व्यायाम और शारीरिक श्रम से संबंधित अन्य गतिविधियों को शामिल करें।

क्यों होते हैं हार्ट अटैक

हृदय में तीन प्रमुख धमनियां (आर्टरीज) होती हैं। जब इन तीनों में से किसी एक में या फिर अन्य में कई कारणों (जैसे धमनियों की आंतरिक दीवारों पर रक्त का थक्का जमने से धमनियों में अवरोध या ब्लॉकेज की समस्या उत्पन्न हो जाती है) से अचानक रक्त संचार रुक जाता है, तो इस स्थिति में दिल को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती और उसकी कार्य प्रणाली ठप होने लगती है। इसी तरह एक अर्से तक अत्यधिक वसायुक्त खाद्य पदार्थ ग्रहण करने से धमनियों की आंतरिक दीवारों पर प्लाक (एक प्रकार की वसा) संचित हो जाता है, जिसके कारण भी धमनियां अवरुद्ध हो जाती हैं और दिल को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। यह स्थिति दिल का दौरा कहलाती है। समस्या की पहचान के लिए ईसीजी, इकोकार्डियोग्राफी, टीएमटी, एंजियोग्राफी, लिपिड प्रोफाइल और रक्त परीक्षण आदि जांचें की जाती हैं।

हार्ट अटैक के लक्षण

सीने में तेज दर्द होना, जो कंधे, बाजू और पीठ के पीछे तक जा सकता है। असहनीय बेचैनी होना और पसीना आना आदि।

समस्या का निदान

धमनियों के अवरोध को दूर करने के लिए इंजेक्शन लगाए जाते हैं। इसके अलावा अगर तीनों धमनियों में अवरोध 70 प्रतिशत से कम है तो एंजियोप्लास्टी की जा सकती है और कुछ मरीजों में जरूरत पड़ने पर बाईपास सर्जरी भी। इस संदर्भ में प्रत्येक मरीज की स्थिति के अनुसार उसके इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित की जाती है।

सर्दी के मौसम में दें ध्यान

- जो लोग पहले से ही उच्च रक्तचाप या हृदय रोग से ग्रस्त हैं, उन्हें सर्दियों में धूप निकलने के बाद ही टहलने जाना चाहिए। ऐसा इसलिए, क्योंकि सुबह के वक्त वातावरण का तापमान कम होने से अत्यधिक ठंड होने के कारण धमनियों के सिकुड़ने का खतरा ज्यादा रहता है और यह स्थिति हार्ट अटैक का कारण बन सकती है।
- डॉक्टर द्वारा सुझाई गई दवाओं का नियमित रूप से सेवन करें। बहुत संभव है कि सर्दियों में डॉक्टर आपकी दवाओं की डोज को नए सिरे से सुनिश्चित करें।
- सर्दियों में आलस्य के कारण अनेक लोग अपने व्यायाम कार्यक्रम को स्थगित कर कंबल-रजाई में लिपटे रहना चाहते हैं, या फिर व्यायाम या शारीरिक परिश्रम के लिए समुचित समय नहीं निकालते। यह प्रवृत्ति सेहत के लिए ठीक नहीं है।
- सर्दियों में एक्स्पोजर से स्वयं को बचाएं। पर्याप्त ऊनी कपड़े पहनकर ही घर से बाहर निकलें।
- शराब और धूम्रपान से दूरी बनाएं। सर्दियों में एक बड़ी संख्या में लोग शराब और धूम्रपान के कहीं ज्यादा तलबगार हो जाते हैं। हालांकि डॉक्टर्स के अनुसार शराब और धूम्रपान का सेवन किसी भी मौसम में स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद नहीं है।
- सर्दियों में खून के गाढ़ा हो जाने का खतरा बढ़ जाता है, जिसके कारण धमनियों में रक्त के थक्के जमने लगते हैं। यह स्थिति हाई बीपी का कारण बन सकती है। इससे बचने के लिए अपने डॉक्टर द्वारा प्रिसक्राइब्ड ब्लड थिनर दवा लें।
- लहसुन रक्त को पतला करने वाला एक कुदरती ब्लड थिनर है, जिसका सेवन दिल की सेहत के लिए लाभप्रद है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

डायबिटिक पेशेंट्स को ज्यादा रिस्क

वर्ल्ड डायबिटीज फेडरेशन के अनुसार, रक्त शर्करा के अनियंत्रित रहने से कालांतर में हृदय रोग होने का जोखिम उन लोगों की तुलना में दोगुना बढ़ जाता है, जो इन समस्याओं से ग्रस्त नहीं हैं। इसलिए डायबिटिक रोगी कुछ बातों का ध्यान रखें। जो लोग डायबिटीज से ग्रस्त हैं, उन्हें अपने ब्लड शुगर को डॉक्टर से परामर्श लेकर नियंत्रित रखना चाहिए। मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए अपने डॉक्टर के परामर्श के अनुसार दवाएं लें और सक्रिय जीवनशैली पर अमल करें। मधुमेह से ग्रस्त लोगों को साइलेंट हार्ट अटैक होने का जोखिम ज्यादा रहता है। साइलेंट हार्ट अटैक की मेडिकल कंडीशन में पीड़ित व्यक्ति को हार्ट अटैक से संबंधित लक्षण आमतौर पर महसूस नहीं होते। जैसे ऐसे लोग सीने में तेज दर्द या बेचैनी, चक्कर आना आदि महसूस नहीं करते, लेकिन किसी न किसी रूप में स्वयं को असहज महसूस करते हैं। ऐसी स्थिति में अगर संभव हो, तो पीड़ित व्यक्ति के परिजनों को उसका ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर चेक करना चाहिए या फिर अतिशीघ्र डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

हर्बल जोन
रेखा देशराज

सर्दी से दिलाए राहत मुलेठी की गर्माहट

सर्दियों में मुलेठी (लिकोराइस) का उपयोग सदियों से होता आ रहा है। सर्दियों में मुलेठी हमारे शरीर को एक नहीं अनेक तरह से राहत पहुंचाती है। यह गले के संक्रमण से बचाव करती है, संक्रमित गले को ठीक करती है, आवाज बैठ जाए या सूखी खांसी का सिलसिला न बंद हो तो मुलेठी ही कारगर होती है। मुलेठी में एंटीइंफ्लेमेट्री और डिमल्सेंट गुण होते हैं, जो गले पर एक स्मूदिंग परत बनाते हैं ताकि गले की जलन कम हो और खांसी में आराम मिले। यह आपकी आवाज को सुचारु रूप से कामकाजी बनाए रखने के लिए और गले की खुश्की को सुधारने में भी सहायक होती है।

बढ़ाती है इम्यूनिटी: मुलेठी में ग्लायसिराइजिन यौगिक पाए जाते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इसलिए सर्दियों में बार-बार होने वाली वायरल कोल्ड से बचने में मुलेठी कारगर मानी जाती है। यह हमारे श्वसन तंत्र के लिए भी फायदेमंद है। ठंड में कई बार सांस की नली में कफ जम जाता है, ऐसे में विशेषकर उन लोगों को जो अस्थमा जैसी समस्याओं के शिकार होते हैं, मुलेठी बहुत फायदेमंद साबित होती है, क्योंकि कफ को पतला करती है, म्यूकस मेंब्रेन को शांत करती है, छाती जकड़न में राहत देती है और शरीर की गर्माहट बनाए रखने में मददगार होती है। भारी सर्दियों में शरीर को होने वाले तनाव से भी मुलेठी बचाती है और इस मौसम में होने वाली थकान, कमजोरी या ठंड से ऐंठन में मुलेठी मदद करती है।

पाचनतंत्र को रखे सही: सर्दियों में जब हम भारी-भरकम, तले-भुने भोजन अधिक खा लेते हैं तो पेट में जलन पैदा होती है। गैस होती है और अपच की समस्या घेर लेती है। इनसे बचाव का रामबाण तरीका मुलेठी है। यह हमारे पाचनतंत्र को शांत करती है और म्यूकोसा लाइनिंग को हील करती है। त्वचा को रूखेपन से भी मुलेठी बचाती है, क्योंकि मुलेठी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट त्वचा की ड्राइनेस को कम कर देते हैं।

ऐसे करें सेवन: मुलेठी को लेने का सबसे आसान तरीका यह है कि इसे मुंह में डालकर चूसते रहें। एक छोटा टुकड़ा पूरे दिन में एक या दो बार डालें और उसे दांतों से दबा-दबाकर चूसते रहें या फिर मुलेठी की चाय पीना भी मुलेठी लेने का एक बढ़िया तरीका है। आधा चम्मच मुलेठी पावडर या एक छोटे टुकड़े मुलेठी को एक कप पानी में हल्का उबालकर पिएं या फिर तुलसी, अदरक और कालीमिर्च के साथ उसका काढ़ा बनाएं, वो बहुत कारगर होता है। चाहें तो बाजार से मुलेठी का पाउडर खरीद लें, लेकिन बिना डॉक्टर के सलाह इसका इस्तेमाल न करें। *

डाइट सजेशन
शिखर चंद जैन

गर्मी की तुलना में सर्दी में लोग कम पानी पीते हैं। लेकिन शरीर में जरूरत के अनुसार हाइड्रेशन मेंटेन रहे, इसके लिए आपको कॉन्शस रहना होगा। विंटर सीजन में हाइड्रेशन मेंटेन करने के कुछ तरीकों के बारे में जानिए।

सर्दी में ऐसे मेंटेन रहेगा हाइड्रेशन

गर्मी में तो हम धूप और पसीने से बेहाल होने पर जब प्यास लगती है तो पानी पी लेते हैं। लेकिन सर्दी के मौसम में प्यास न लगने पर अकसर पानी बहुत कम पीते हैं। इससे शरीर में डिहाइड्रेशन की शिकायत हो सकती है और कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। सर्दियों में पानी पीने की इच्छा कम होती है, इसलिए आपको कुछ ट्रिक्स अपनानी चाहिए, जिससे शरीर में पानी की कमी न हो सके।

ज्यादा सलाद खाएं: इन दिनों बाजार में सब्जियों और फलों की बहार है। तरह-तरह की सब्जियां और फल अपनी डाइट में शामिल करें। दिन में कम से कम 3-4 सर्विंग फ्रूट सलाद या वेजीटेबल सलाद की लें। कच्ची सब्जियां (टमाटर, मूली, खीरा) पोषक तत्वों और पानी से भरी होती हैं। इसी प्रकार अनार, संतरा आदि न सिर्फ प्रचुर फाइबर और पोषक तत्वों बल्कि पानी की कमी भी पूरी कर सकते हैं।

पानी पीने का शेड्यूल बना लें: अपनी कुछ गतिविधियों के साथ पानी पीने की आदत को जोड़ दें। जैसे ऑफिस पहुंचते ही दोपहर को लंच से आधा घंटा पहले। घर पहुंचते ही एक ग्लास पानी पिएं। इसके अलावा कुछ अन्य एक्टिविटीज से भी इसे जोड़ लें। दिन में दो-तीन बार रिफ्रेश होने के लिए पानी पिएं और सबसे अहम है सुबह की शुरुआत एक लीटर गुनगुना पानी से करें। यह पानी रात में तांबे के बर्तन में रखा हो, तो और फायदेमंद होगा।

हर्बल चाय लें: कैफीन शरीर का डिहाइड्रेशन करता है। इसलिए इस मौसम में चाय या कॉफी ज्यादा पीने से बचें। इनकी बजाय आप तरह-तरह की हर्बल-टी ट्राई कर सकते हैं। कैनोमाइल, रोज या मिंट-टी का स्वाद आपको खूब भाएगा। इसमें मीठे के लिए चीनी की बजाय शहद डालें। इससे आपको नई ऊर्जा, स्फूर्ति और हाइड्रेशन तीन तरफा फायदा मिलेगा। सीमित मात्रा में गर्म पेय जैसे गर्म पानी, अदरक, तुलसी की चाय या सूप पिएं। ये शरीर को गर्म रखते हैं और हाइड्रेशन में मदद करते हैं।

चाय नहीं नीबू पानी: शाम को ठंडी हवाओं के बीच भले ही आपका मन चाय-कॉफी पीने का करता हो, लेकिन आप अपनी सेहत का ख्याल रखते हुए एक गिलास गुनगुने पानी में नीबू का रस मिलाकर पिएं तो बेहतर होगा। इससे हाइड्रेशन तो होगा ही साथ ही इम्यूनिटी सिस्टम स्ट्रांग होगा, सर्दी-जुकाम से बचाव होगा और गले की सूदिंग भी होगी। इसमें जरा-सा काला नमक भी मिला सकते हैं।

पिएं नारियल पानी: सॉफ्ट ड्रिंक हानिकारक तत्वों, चीनी आदि से भरे होते हैं। प्यास बुझाने के लिए इनका सेवन भूलकर भी न करें। इनकी बजाय नारियल पानी, छाछ, दही आदि फायदेमंद पेय का सेवन करें। नारियल पानी आपके शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स लेवल को ठीक करेगा और दही-छाछ पाचन को दुरुस्त करेंगे।

पानी को दें नया स्वाद: पानी में पुदीने की पत्तियां, तरबूज के स्लाइस, खीरे के टुकड़े आदि डालकर इसे नया टेस्ट दे सकते हैं। यह टेस्टी लगेगा और फायदेमंद भी रहेगा। आप अपनी पानी की बोतल में नीबू, अदरक या दालचीनी डालकर भी पी सकते हैं। *

(न्यूट्रिशनिस्ट पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

सूर्य नमस्कार को संपूर्ण शरीर का व्यायाम माना जाता है। सर्दी के मौसम में होने वाले अवसाद को दूर करने में भी सूर्य नमस्कार काफी कारगर है। इसकी विधि, लाभ और सावधानियों के बारे में जानिए।

मौसमी अवसाद से बचें रोज करें सूर्य नमस्कार

सर्दियों में होने वाला मौसमी अवसाद, आमतौर पर धूप की कमी, कम शारीरिक गतिविधि और ठंड के कारण होता है। ऐसे में कुछ योगासन बहुत कारगर हो सकते हैं। इनमें सबसे ज्यादा मददगार होता है सूर्य नमस्कार।

ऐसे होता है सहायक: यह योगासन, सूर्य ऊर्जा का अवशोषण बढ़ाता है। सर्दियों में धूप कम मिलती है, ऐसे में सूर्य नमस्कार शरीर की सौर प्लेक्सेस चक्र को सक्रिय करता है, जिससे मूड बेहतर होता है, आत्मविश्वास और शरीर की ऊर्जा बढ़ती है। साथ ही यह सेरोटोनिन को भी बढ़ाता है। क्योंकि डायनेमिक मूवमेंट और डीप ब्रीदिंग से मस्तिष्क में खुशी का हार्मोन सेरोटोनिन का स्तर बढ़ता है और डिप्रेस्ड रहने पर स्तर गिरता है। ठंड में जो रक्तसंचार धीमा हो जाता है, उसे सूर्य नमस्कार तेज करता है। इससे थकान, सुस्ती और मानसिक धुंधलापन कम होता है। यही नहीं सांसों की लय और मानसिक तनाव भी सूर्य नमस्कार से सीधा-सीधा रिश्ता रखते हैं। सूर्य नमस्कार से हमारी श्वास प्रक्रिया लयबद्ध रहती है, इसलिए हम रिलैक्स महसूस करते हैं।

सूर्य नमस्कार कैसे करें: शुरुआत में सूर्य नमस्कार चार से छह राउंड तक और धीरे-धीरे जब अभ्यस्त हो जाएं, इसे बढ़ाकर 12 चक्रों तक करना चाहिए। सबसे पहला राउंड या चक्र है प्रार्थना आसन। इसके लिए पैरों के साथ हथेलियां जोड़ें और लंबी सांस लें। यह प्रक्रिया हमें सूर्य नमस्कार के लिए मानसिक रूप से तैयार करती है। इसका दूसरा आसन है हस्त उत्तासन, जिसमें बांहों को फैलाया जाता है। इसके लिए हाथ ऊपर की ओर, पीठ थोड़ी पीछे करें। इससे ऊर्जा चैनल खुलते हैं। तीसरा पादहस्तासन में खड़े-खड़े आगे की तरफ झुकना होता है, लेकिन पैर सीधे होने चाहिए, हाथ आगे झुकना चाहिए और अंगुलियां पैरों के पास होनी चाहिए इस पोज से दिमाग में रक्तसंचार बढ़ता है। चौथा पोज है अश्व संचालनासन, इसमें दाहिना पैर पीछे होता है, सिर ऊपर होता है, इस पोज से छाती खुलती है और टेंशन कम होती है। पांचवें पोज का नाम है- दंडासन। इससे पूरा शरीर एक दंड के रूप में रहता है यानी पूरा शरीर एक सीध में होता है। इस आसन से एंडोर्फिन रिलीज होता है। छठवां पोज है अष्टांग नमस्कार। इससे घुटने, छाती, ठोड़ी जमीन पर स्पर्श करते हैं। इस आसन से हृदय क्षेत्र सक्रिय होता है।

सातवें पोज को भुजंगासन कहते हैं। इसमें छाती को उठाएं, कंधे पीछे ले जाएं। ऐसा करने से शारीरिक उत्साह बढ़ता है और थकान घटती है। सूर्य नमस्कार का आठवां पोज है पर्वतासन। इसमें कूल्हे ऊपर करने होते हैं और पूरा शरीर 'वी' शेप में उलटा हो जाता है। इस आसन से दिमाग को ऑक्सीजन की पूर्ति होती है और हमारा मूड बेहतर रहता है। अब अंत में चार आसन दोहराए जाते हैं। इस तरह फिर से अश्व संचालनासन पोज करना होता है। बस फर्क ये होता है कि पहली बार जो पैर आगे निकाला होता है, अब दूसरा पैर आगे निकालते हैं। इसके बाद पादहस्तासन को दोहराते हैं और इस बार दोनो पैरों के पास झुकते हैं। अगला आसन हस्त उत्तासन है, जिसमें हाथ ऊपर करके हल्का बैकबैंड करना होता है। अंत में फिर पहली वाली स्थिति में आ जाते हैं यानी प्रार्थना आसन। यह करते ही सूर्य नमस्कार का एक राउंड पूरा हो जाता है। शुरुआत करते समय एक या दो राउंड करने चाहिए और जैसे-जैसे आपकी क्षमता बेहतर होने लगे, अपने राउंड बढ़ा दें।

क्या सावधानियां बरतें: सूर्य नमस्कार करते समय कुछ सावधानियां बरतनी जरूरी होती हैं। उन लोगों को सूर्य नमस्कार से बचना चाहिए, जिन्हें तेज बुखार हो या शरीर में अत्यधिक कमजोरी हो। जिन लोगों की हाल में किसी भी वजह से सर्जरी हुई हो, उन्हें भी यह आसन करने से बचना चाहिए। जिन्हें स्लिप डिस्क या गंभीर किस्म का कमर दर्द रहता हो, हाई बीपी हो उन्हें भी सूर्य नमस्कार नहीं करना चाहिए। शुरुआत में सूर्य नमस्कार किसी योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही करना चाहिए। *

खबर संक्षेप

सदभाव यात्रा का तीसरा चरण आज से होगा शुरू

रोहतक। पूर्व सांसद एवं अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के विदेशी मामले विभाग के उपाध्यक्ष बृजेंद्र सिंह की सदभाव यात्रा के तीसरे चरण की शुरूआत 18 दिसंबर को रेवाड़ी जिला के बावल से होगी। इस चरण में यह यात्रा 15 विधानसभा क्षेत्रों में जनसंपर्क करेगी। यह जानकारी यात्रा के मीडिया प्रभारी एडवोकेट अमित काजल ने बुधवार को दी।

अमित काजल

डीसी ने धान खरीद को लेकर जाना अपडेट

रोहतक। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने धान खरीद सीजन के दौरान की गई खरीद की समीक्षा की तथा आगामी रबी (गेहूं) खरीद सीजन की पूर्ण तैयारी सुनिश्चित करने के लिए व्यापक दिशा-निर्देश जारी किए। गुप्ता बुधवार को लघु सचिवालय में सरकारी खरीद एजेंसियों व हरियाणा राज्य कृषि विपणन बोर्ड के अधिकारियों के साथ आयोजित समीक्षा बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। उन्होंने सभी मुख्य मंडियों एवं सब-यार्डों में स्वच्छता, मरम्मत तथा आधारभूत ढांचे के उन्नयन कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर करने के निर्देश दिए।

नगरपालिका के खिलाफ किया प्रदर्शन

सांपला। सांपला बचाओ संघर्ष समिति ने बुधवार को कस्बे में प्रदर्शन किया। प्रदर्शन कारी ढोल बजाते हुए एसडीएम कार्यालय पहुंचे। अधिकारी को शिकायतों का ज्ञापन सौंपा। अधिकारी ने आश्वासन दिया कि जांच चल रही है और जो दोषी होंगे उनके खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। नगर पालिका के पूर्व पार्षद शिवकुमार रंगीला के नेतृत्व में बुधवार को कुछ महिला और पुरुष बाजार में एकत्रित हुए। उन्होंने नगर पालिका पर भ्रष्टाचार के आरोप लगाए और नारेबाजी की। बाद में प्रदर्शन करते हुए सभी लोग एसडीएम कार्यालय पहुंचे। काफी देर तक कार्यालय के बाहर प्रदर्शन चलता रहा।एसडीएम बाहर नहीं आए। उसके बाद कानून व्यवस्था को कायम रखने के लिए पुलिस भी मौके पर पहुंची।

कौशल बिजनेस चैलेंज में विद्यार्थियों ने दिखाए नवाचार के रंग

आंवली स्कूल के नन्हे वैज्ञानिकों ने बनाया प्राकृतिक दर्द निवारक तेल

ऐसे वर्किंग मॉडल पेश किए जिन्हें देखकर शिक्षा अधिकारी और निर्णायक मंडल दंग रह गए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत के सरकारी स्कूलों के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा और नवाचार से यह साबित कर दिया है कि यदि उन्हें सही मार्गदर्शन मिले तो वे न केवल सामाजिक समस्याओं का समाधान ढूंढ सकते हैं बल्कि रोजगार के नए अवसर भी पैदा कर सकते हैं। मॉडल टाउन स्थित प्राथमिक विद्यालय में कौशल बिजनेस चैलेंज 2.0 के तहत आयोजित जिला स्तरीय प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने ऐसे वर्किंग मॉडल पेश किए जिन्हें देखकर शिक्षा अधिकारी और निर्णायक मंडल दंग रह गए। इस कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण गोहाना के आंवली स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की टीम रही जिसने मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने वाला प्राकृतिक तेल तैयार कर प्रथम स्थान प्राप्त किया। आंवली स्कूल के विद्यार्थियों ने अपनी शोध और मेहनत से एक ऐसा प्राकृतिक निवारक तेल बनाया है जो जोड़ों घुटनों कमर और हाथ पैरों के दर्द में रामबाण साबित हो सकता है। विद्यार्थियों की टीम ने दावा किया है कि यह तेल न केवल दर्द कम करता है बल्कि शरीर की सूजन को खत्म करने में भी सहायक है। इस वर्किंग मॉडल की प्रस्तुति के दौरान टीम ने बताया कि उनके द्वारा बनाए गए तेल का प्रयोग कई लोगों पर किया गया है और उन्हें इसके सकारात्मक परिणाम मिले हैं।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान अपना प्रोजेक्ट दिखाती छात्राएं।

राज्य स्तर पर दिखाएंगें प्रतिभा

जिला सहायक परियोजना संयोजक अमित भनवाला ने जानकारी दी कि वर्तमान शैक्षणिक सत्र 2025-26 के दौरान कक्षा 11वीं और 12वीं के विद्यार्थियों में स्वरोजगार की अलख जगाई जा रही है। जिला स्तर पर चयनित यह तीन टीमें अब जनवरी के प्रथम सप्ताह में विद्यालय शिक्षा निदेशालय द्वारा आयोजित राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लेंगी। राज्य स्तर पर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाने वाली और श्रेष्ठ व्यावसायिक सुझाव देने वाली टीमों को विभाग की ओर से 20 हजार रुपये की पुरस्कार राशि प्रदान की जाएगी। कार्यक्रम में अत्तर सिंह, अमित भनवाला, सागर शर्मा, रणजीत कुंडू, अश्वनी मलिक, राजेश और मनीषा भी मौजूद रहे।

स्वरोजगार के लिए प्रेरित किया जा रहा

शिक्षा विभाग का उद्देश्य नई शिक्षा नीति के तहत विद्यार्थियों को कौशल शिक्षा देने के साथ नवाचार को बढ़ावा देना है। कौशल बिजनेस चैलेंज योजना के माध्यम से विद्यार्थियों को स्वरोजगार स्थापित करने के लिए प्रेरित किया जा रहा है, ताकि वह अन्य युवाओं को भी रोजगार मुहैया करवा सकें।

सुजाता खत्री, जिला परियोजना संयोजक, सोनीपत

स्वास्थ्य के लिए पूरी तरह सुरक्षित

प्रतियोगिता में केवल दर्द निवारक तेल ही नहीं बल्कि अन्य स्कूलों ने भी बेहतरीन मॉडल पेश किए। कुंडली स्थित पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की टीम ने पर्यावरण संरक्षण को ध्यान में रखते हुए बीज कागज कलम का मॉडल प्रस्तुत कर दूसरा स्थान प्राप्त किया। यह एक ऐसा नवाचार है जिसमें इस्तेमाल के बाद फेंकी गई कलम या कागज से नए पौधे उग सकते हैं। वहीं तृतीय स्थान पर जाखौली स्थित राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की टीम रही जिसने नीम और एलोवेरा जैसे प्राकृतिक तत्वों का उपयोग कर शुद्ध साबुन और शैंपू तैयार किए। इन छात्राओं ने दिखाया कि कैसे घरेलू स्तर पर रसायनों से मुक्त सौंदर्य प्रसाधन बनाए जा सकते हैं जो स्वास्थ्य के लिए पूरी तरह सुरक्षित हैं।

उद्यमिता की भावना जगाने का प्रयास

शिक्षा विभाग द्वारा शुरू की गई केबीसी योजना का वास्तविक उद्देश्य विद्यार्थियों के भीतर उद्यमिता की भावना को जगाना है ताकि वे पढ़ाई पूरी करने के बाद केवल नौकरियों पर निर्भर न रहें बल्कि स्वयं का रोजगार स्थापित कर सकें। विभाग ने इस सत्र के लिए अक्टूबर माह में 250 शिक्षकों और 929 विद्यार्थियों का पंजीकरण पोर्टल पर करवाया था। इसके बाद नवंबर में जिला स्तर पर श्रेष्ठ 10 टीमों का चयन किया गया जिन्हें विभिन्न बड़ी कंपनियों के माध्यम से व्यावसायिक प्रशिक्षण भी दिलवाया गया। बुधवार को आयोजित कार्यक्रम में इन्हीं प्रशिक्षित टीमों ने अपने व्यावसायिक सुझाव और वर्किंग मॉडल पेश किए। विभाग ने इस सत्र के लिए अक्टूबर माह में 250 शिक्षकों और 929 विद्यार्थियों का पंजीकरण पोर्टल पर करवाया था। इसके बाद नवंबर में जिला स्तर पर श्रेष्ठ 10 टीमों का चयन किया गया जिन्हें विभिन्न बड़ी कंपनियों के माध्यम से व्यावसायिक प्रशिक्षण भी दिलवाया गया। निर्णायक मंडल में सूक्ष्म लघु और मध्यम उद्यम विभाग से भूषण उद्यम लर्निंग फाउंडेशन से महेंद्र सिंह आईटीआई से मूर्ति और सामाजिक कार्यकर्ता मंजू पहल शामिल रहीं।

फसल बीमा किसानों का सुरक्षा कवच : एसडीएम

गोहाना। एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय अधिकारियों की बैठक लिए हुए। फोटो :हरिभूमि

- प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना में पंजीकरण की अंतिम तिथि 31 दिसंबर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा बुधवार को प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के तहत उपमंडलीय परिसर में बैंको और फसल बीमा कम्पनी के प्रतिनिधियों की बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय ने की। अंजलि श्रोत्रिय ने कहा कि सरकार द्वारा कृषि को जोखिम मुक्त बनाने के उद्देश्य से प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना क्रियान्वित की जा रही है। फसल बीमा किसान का सुरक्षा कवच है। रबी की फसल वर्ष 2025-26 के लिए किसान जौ, चना, सरसों, सूरजमुखी व गेंहू की फसलों का 31 दिसम्बर 2025 तक बीमा करवा सकते हैं। जिला में एचडीएफसी एर्गो कंपनी को फसलों का बीमा करने की जिम्मेवारी सौंपी गई है। किसान फसल बीमा न करवाने की स्थिति में 24 दिसम्बर तक संबंधित बैंक में आवेदन कर सकते हैं। फसल बीमा के लिए प्रति हेक्टेयर प्रीमियम राशि गेंहू के लिए 1205, सरसों के लिए 809, जौ के लिए 768, चना के लिए 592 और सूरजमुखी के लिए 817 रूपये है। एसडीएम के अनुसार कृषि ऋण लेने वाले प्रत्येक किसान का संबंधित बैंक द्वारा बीमा किया जाता है। कृषि ऋण न लेने वाले किसानों के लिए यह योजना वैकल्पिक है। किसान किसी भी जानकारी या समस्या के लिए टोल फ्री नंबर 1447 पर संपर्क कर सकते हैं। किसान अपनी बैंक शाखा, जन सेवा केन्द्र या सीधा पीएमएफबीआई पोर्टल बीमा मध्यस्थ के माध्यम से फसल बीमा करवा सकते हैं। बैठक में एएसडीओ डॉ. राजेंद्र प्रसाद मेहरा, एलडीएम हरिश वर्मा मौजूद रहे।

ये दस्तावेज जरूरी

एएसडीओ डॉ. राजेंद्र प्रसाद मेहरा के अनुसार फसल कटाई के 14 दिनों तक खेत में सुखाने हेतु फैलाकर अथवा छोटे बंडल के रूप में रखी फसल का चक्रवार्तीय वर्षा, बेमौसमी वर्षा एवं ओलावृष्टि से हुए नुकसान का भी खेत स्तर पर क्लेम दिया जाता है। फसल बीमा करवाने के लिए जमाबंदी, नवीनतम आधार कार्ड, नवीनतम बैंक पास बुक, फसल बुआई प्रमाण-पत्र, मेरी फसल-मेरा ब्यौरा की प्रति तथा ठेके पर खेती करने वाले किसान के लिए काश्तकार प्रमाण-पत्र पंजीकरण के लिए आवश्यक दस्तावेज हैं।

प्रधानमंत्री के नाम सौंपा मांगपत्र

- सेवानिवृत कर्मचारियों ने लघु सचिवालय पर दिया धरना

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

रिटायर कर्मचारी संघ हरियाणा के बैनर तले सेवानिवृत कर्मचारियों ने लघु सचिवालय पर धरना दिया। इस दौरान उन्होंने जिला राजस्व अधिकारी को प्रधानमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपकर पेंशन संबंधी समस्या का समाधान कराने की मांग की।

जिला प्रधान महेंद्र सिंह भनवाला ने कहा कि सरकार ने वित्त विधेयक 2025 पारित करके भेदभाव किया है इसलिए लाखों सेवानिवृत्त कर्मचारियों में असमंजस की स्थिति बनी हुई है। सर्वोच्च न्यायालय के निर्णय अनुसार पेंशन सेवा कर्मचारियों का अधिकार है। पेंशनर्स के बीच किसी भी तरह का विभेद पैदा नहीं किया जा सकता। उनकी मांग है कि पेंशन संबंधित वित्त विधेयक 2025 को तुरंत वापस लिया जाये। उन्हें आठवें वेतन आयोग के सभी लाभ पूर्व की भांति दिए जायें। उनका सभी सरकारी व पैनल वाले अस्पतालों में मुफ्त इलाज किया जाये व मेडिकल भत्ता तीन हजार रुपये प्रतिमाह दिया जाये। रिटायर कर्मचारियों को रेलवे व हवाई यात्रा किराये में पहले की तरह छूट लागू की जाए। इस दौरान शीलक राम मलिक, सतबीर धनखड़, जगदीश मोर, ऋतुराज, जयवीर राठी, देवेंद्र मलिक, महेंद्र मलिक, विजेंद्र कादियान, सर्व कर्मचारी संघ के जिला प्रधान देशराज नैन भी मौजूद रहे।

सोनीपत। लघु सचिवालय पर धरना देते सेवानिवृत कर्मचारी। फोटो :हरिभूमि

मॉनिटरिंग सिस्टम फैक्ट्री संचालकों के लिए अनिवार्य

- जहरीली होती हवा के बीच ग्रेप 4 के तहत कड़े प्रतिबंध लागू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

दिल्ली-एनसीआर में लगातार बिगड़ते वायु गुणवत्ता स्तर और जहरीली होती हवा के बीच ग्रेप-4 के तहत कड़े प्रतिबंध लागू हैं। ऐसे में औद्योगिक इकाइयों से निकलने वाले प्रदूषण पर सख्त निगरानी सुनिश्चित करने के लिए प्रदूषण नियंत्रण विभाग ने उन सभी फैक्ट्रियों की चिमनियों पर आनलाइन कंटीन्यूअस इमिशन मानिटरिंग सिस्टम (ओसीईएमएस) लगाने के निर्देश जारी किए हैं जो सबसे अधिक प्रदूषण फैला रही हैं। इन्हीं निर्देशों को लेकर सोमवार को बड़ी इंडस्ट्रीज मैन्युफैक्चरिंग एसो की एक महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की। बैठक में प्रदूषण नियंत्रण विभाग के आदेशों व ओसीईएमएस सिस्टम को समय पर लागू करने को लेकर विस्तृत चर्चा की गई। उद्योगपतियों से अपील की गई कि वे पर्यावरण संरक्षण और नियमों के पालन को प्राथमिकता देते हुए तय समय सीमा के भीतर इस सिस्टम को अवश्य स्थापित कराएं। अध्यक्ष अमित गोयल ने बैठक में मौजूद सभी उद्योगपतियों से अपील की कि वे किसी भी स्थिति में 31 दिसंबर तक आनलाइन कंटीन्यूअस इमिशन मानिटरिंग सिस्टम अनिवार्य रूप से खरीद लें।

गन्नौर। बैठक में उपस्थित उद्योगपति व बड़ी इंडस्ट्रीज मैन्युफैक्चरिंग एसोसिएशन के पदाधिकारी।

ओसीईएमएस सिस्टम लगवाएं

उन्होंने कहा कि यह कदम न केवल प्रदूषण नियंत्रण के लिए जरूरी है, बल्कि भविष्य में किसी भी प्रकार की प्रशासनिक कार्रवाई से बचने के लिए भी आवश्यक है। उन्होंने यह भी सुझाव दिया कि उद्योगपति केवल सरकार द्वारा अधिकृत एजेंसियों से ही ओसीईएमएस सिस्टम लगवाएं। अमित गोयल ने भरोसा दिलाया कि एसोसिएशन इस पूरे प्रक्रिया में उद्योगपतियों का मार्गदर्शन करेगी और प्रदूषण नियंत्रण विभाग से निरंतर समन्वय बनाए रखेगी, ताकि सभी इकाइयों में नियमों का समय पर पालन सुनिश्चित किया जा सके। बैठक में यह भी कहा गया कि स्वच्छ पर्यावरण के लिए उद्योगों की भूमिका महत्वपूर्ण है।

डिवाइडर का निर्माण करवाने की मांग

- सेक्टर-15 एसोसिएशन ने प्रशासन से लगाई गुहार, बनी रहती है जाम की समस्या

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत से बहालगढ़ रोड पर सेक्टर-12 के बाईपास से लेकर ट्रक यूनियन के सामने स्थित जगमोहन मारुति एजेंसी तक सड़क पर डिवाइडर न होने के कारण रोजाना भीषण ट्रैफिक जाम की स्थिति बनी रहती है। इस मार्ग से गुजरने वाले आम नागरिकों, स्कूली बच्चों, कार्यालय जाने वालों और व्यापारियों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। सेक्टर-15 की रेजिडेंट्स एसोसिएशन ने इस गंभीर समस्या को लेकर प्रशासन का ध्यान आकर्षित किया है और मांग की है कि उक्त मार्ग पर शीघ्र डिवाइडर का निर्माण करवाया जाए, ताकि शहर की एंट्री पर लगने वाले जाम से राहत मिल सके और दुर्घटनाओं पर भी अंकुश लगाया जा सके। एसोसिएशन पदाधिकारियों ने बताया कि डिवाइडर न होने के कारण वाहनों की अनियंत्रित आवाजाही होती है, जिससे जाम के साथ-साथ हादसों की आशंका भी बनी रहती है। यदि इस सड़क पर उचित डिवाइडर बना दिया जाए तो ट्रैफिक का सुचारू संचालन संभव होगा। इस संबंध में सेक्टर-15 एसोसिएशन ने उपायुक्त, विधायक निखिल मदान, मेयर सोनीपत सहित संबंधित विभागों के अधिकारियों से भी गुहार लगाई है कि जनहित को देखते हुए इस मांग पर शीघ्र कार्रवाई की जाए।

सोनीपत। ट्रक यूनियन के पास बिना डिवाइडर की सड़क। फोटो :हरिभूमि

नशा मुक्ति के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए दिखाई डॉक्यूमेंट्री

- एड्स के विरुद्ध जागरूकता अभियान के तहत मानव श्रृंखला बनाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ खरखौदा

कन्या महाविद्यालय खरखौदा में प्राचार्या डॉ. तराना नेगी के मार्गदर्शन तथा डॉ. किरण सरोहा की अध्यक्षता में नशा-मुक्ति के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए नशा विरोधी डॉक्यूमेंट्री फ़िल्म दिखा कर छात्राओं को जागरूक किया गया। कार्यक्रम का संचालन नार्को कमेटी की प्रभारी डॉ. शालिनी ने कमेटी सदस्य डॉ. सारिका और प्रीति के सहयोग से किया गया। डॉक्यूमेंट्री के माध्यम से छात्राओं को नशीले पदार्थों के दुष्प्रभावों, उनके सामाजिक, मानसिक एवं शारीरिक परिणामों तथा नशा-मुक्त जीवन की आवश्यकता से अवगत कराया गया। डॉक्यूमेंट्री में वास्तविक घटनाओं और प्रेरक उदाहरणों के माध्यम से यह संदेश दिया गया कि युवा पीढ़ी किस प्रकार सजग होकर नशे से दूर रह सकती है और एक स्वस्थ समाज के निर्माण में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। एक अन्य गतिविधि के अंतर्गत महाविद्यालय में रेड रिबन क्लब व यूथ रेड क्रॉस सेल द्वारा एचआईवी एड्स के विरुद्ध जागरूकता अभियान के तहत मानव श्रृंखला बनाई।

युवाओं को खेलों में भाग लेने के लिए प्रेरित करने को गांव में बनेंगे युवा क्लब

- पंचायत विभाग ने गोहाना खंड में रामसेवक को नोडल अधिकारी किया नियुक्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

युवाओं को खेलों के प्रति प्रेरित करने को लेकर ग्राम पंचायतों द्वारा गांवों में युवा क्लब बनाए जाएंगे। पंचायत विभाग ने इसके लिए गोहाना खंड में रामसेवक को नोडल अधिकारी नियुक्त किया है, जिन्होंने राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बीधल और राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गढ़ी उजाले खां में युवाओं को युवा क्लब बनाने की जानकारी दी। नोडल अधिकारी रामसेवक ने बताया कि युवक और युवतियां खेलों में कॅरियर निर्माण कर सकें इसके लिए पंचायत विभाग द्वारा गांवों में युवा क्लब बनाए जाएंगे। युवाओं के भविष्य निर्माण को लेकर सरकार का यह एक अति सराहनीय कदम है। युवा क्लब के माध्यम से युवाओं को खेलों में भाग लेने के लिए प्रेरित करने के साथ नशे के प्रति भी जागरूक किया जाएगा। एक गांव में युवा क्लब में दस सदस्य होंगे। रामसेवक के अनुसार युवा क्लबों को नेहरू युवा केंद्र से जोड़ा जाएगा।

गोहाना। बीधल में युवा क्लब बनाने की जानकारी देते नोडल अधिकारी रामसेवक।

दो दिवसीय कार्यशाला में ऊर्जा संरक्षण पर दिया जोर

ऊर्जा दक्ष भवन ही विकसित भारत की आधारशिला

प्रत्येक भवन को जलवायु-अनुकूल, और ऊर्जा दक्ष बनाना आवश्यक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल के कुलपति प्रो. प्रकाश सिंह ने कहा कि ऊर्जा संरक्षण आज राष्ट्रीय दायित्व बन चुका है और ऊर्जा दक्ष भवन ही विकसित भारत की मजबूत आधारशिला हैं। उन्होंने कहा कि भवन केवल संरचनाएं नहीं, बल्कि ऊर्जा बचत, पर्यावरण संरक्षण और भविष्य की पीढ़ियों के जीवन स्तर से जुड़े हैं। डीसीआरयूएसटी और हरियाणा अक्षय ऊर्जा विकास एजेंसी के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित दो दिवसीय जागरूकता कार्यशाला में कुलपति ने बताया कि यदि भारत को 2047 तक विकसित राष्ट्र बनना है, तो प्रत्येक भवन को जलवायु-अनुकूल, टिकाऊ और ऊर्जा दक्ष बनाना आवश्यक है। उन्होंने पारंपरिक भारतीय वास्तुकला की उपयोगिता पर भी प्रकाश डाला।

सोनीपत। कार्यशाला के दौरान कुलपति अपने विचार रखते हुए।

कुलपति को किया सम्मानित

कार्यशाला का विषय इंटीग्रेटिव डिजाइन अप्रोच, ऊर्जा सिमुलेशन और डे-लाइट सिमुलेशन रहा। कार्यक्रम के अंत में कुलपति को पौधा स्मृति चिन्ह भेंट किया गया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के शिक्षक, शोधार्थी और विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

आरपीएस के कृष्णा ने क्लैट परीक्षा में ऑल इंडिया कैटेगरी रैंक वन हासिल कर रचा इतिहास

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

हाल ही में घोषित क्लैट के परीक्षा परिणाम में आरपीएस स्कूल के कृष्ण ने अपनी कैटगरी में ऑल इंडिया रैंक वन हासिल कर अपनी प्रतिभा का लोहा पूरे देश में मनवाया। वहीं आरपीएस के पीयुष ने हरियाणा में कैटगरी रैंक वन, रोनक व महक ने हरियाणा कैटगरी रैंक टू, ज्योति चनेजा ने राजस्थान कैटगरी रैंक टू व अक्षिता ने हिमाचल प्रदेश कैटगरी रैंक टू व श्रेयसी व नव्या ने हरियाणा कैटगरी रैंक फोर हासिल कर अपनी शैक्षणिक उत्कृष्टता की अमिट छाप छोड़ी। वहीं श्रेयसी कैंबोज ने स्टेट कैटगरी रैंक सेवन, कुसुम ने कैटगरी रैंक एट व अंशु ने जनरल स्टेट रैंक टैन हासिल कर अपनी मेहनत का शानदार प्रदर्शन किया। वहीं आरपीएस के 91 विद्यार्थियों ने देश की प्रतिष्ठित क्लैट परीक्षा को क्वालिफाई कर देश की सूप्रसिद्ध नेशनल लॉ युनिवर्सिटी में अपना स्थान पक्का किया। आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजी. मनीष राव व डीप्टी सीईओ कुनाल राव ने ऑल इंडिया टॉपर, स्टेट टॉपर्स व क्वालिफायर्स को बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य की कामना की। सीईओ इंजी. मनीष राव ने कहा कि अभिभावकों का विश्वास ही हमारी सबसे बड़ी ताकत है।

महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

इनका हुआ चयन

आरपीएस के कृष्ण, आयुष, अक्षय कुमार, अंकिता यादव, अंशु समोठा, आर्या सिंह, चिराग छितोसिया, दक्ष, धीरज जठराणा, दिव्या, हिमांशु, जतिन, कुनाल यादव, कुशुमलता, महक, नमन, नसीब कुमारी, नीतु, निखिल देशवाल, पर्व राव, पिंकी, पूनम, प्रिया, रितिका, रोनक, श्रीयशी, सिमरन, सपंदन, वलिका, वंशिका, आर्यन यादव, पियुष, नव्या, पियुष, लक्ष्य, उषा, प्राशी गुप्ता, वैभवी, पायल, तन्नु, श्रेया, आरूशी, हर्ष, जतिन, विशाल, कशिश, भावना, सोनम, वृत्ति, दिव्या, तरूण, गरिमा, ज्योति चनेजा, मानवी, हर्षित आर्य, निमिषा, पूजा, ईशान, यशसवी वर्मा, राधिका यादव, लोकेश, सारिका, निलिसा मील, आर्य विधा, रिया, आयुशी यादव, वंशिका यादव, जिज्ञासा देशवाल, ईशान जैन, याना अमलानी, आर्यन जागलान, छवी अग्रवाल, प्रेरणा यादव, श्रीजा मित्रा, अक्षिता धीमान, काव्या राव, निकिता, सोरव यादव, नैतिक, दिपीका, वैभवी बी पाण्डेय, श्रेया कम्बोज, अंशु, तन्नु और मुश्कान आदि ने सफलता अर्जित की।

सुबह के जाम से राहत के लिए मार्केट कमेटी का विशेष अभियान

कामी रोड मंडी में अतिक्रमण पर सख्ती

मंडी क्षेत्र की सड़कों पर अवैध रूप से रखे गए सामान, काउंटर और रेहड़ियों को हटाया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। मंडी में सामान हटाने के बाद मुख्य सड़क। फोटो : हरिभूमि

कामी रोड स्थित सब्जी मंडी को जाम मुक्त बनाने और मंडी व्यवस्था को सुचारू करने के उद्देश्य से मार्केट कमेटी की ओर से अतिक्रमण हटाने का विशेष अभियान चलाया गया। इस अभियान के तहत मंडी क्षेत्र की सड़कों पर अवैध रूप से रखे गए सामान, काउंटर और रेहड़ियों को हटाया गया। कार्रवाई के दौरान टीम ने करीब आठ दुकानों के बाहर सड़कों पर फैले काउंटर, टोकरियां और अन्य सामग्री हटवाकर यातायात को सुचारू कराया।मार्केट कमेटी सचिव जितेंद्र कुमार ने बताया कि सब्जी मंडी क्षेत्र में सुबह के समय अत्यधिक भीड़ और जाम की समस्या लगातार सामने आ रही थी। थोक और फुटकर व्यापार के दौरान दुकानों के सामने सड़क पर सामान रखने और रेहड़ियां लगवाने से स्थिति और भी गंभीर हो जाती थी। सड़क के दोनों ओर किए गए अतिक्रमण के कारण पैदल चलने वाले लोगों के साथ-साथ छोटे और बड़े वाहनों को निकलने में भारी परेशानी हो रही थी। इसी को ध्यान में रखते हुए यह अभियान शुरू किया गया। मंडी क्षेत्र में फैली गंदगी को लेकर भी दुकानदारों को हिदायत दी गई। सचिव जितेंद्र कुमार ने कहा कि मंडी में कूड़ा सड़क पर या नालियों में डालने से न केवल गंदगी बढ़ती है, बल्कि जाम और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं भी उत्पन्न होती हैं। सभी दुकानदारों को निर्देश दिए गए कि वे कूड़ा केवल निर्धारित डंपिंग प्वाइंट पर ही डालें और स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें।

निर्धारित सीमा में करें व्यापार

अभियान के दौरान टीम ने दुकानदारों को स्पष्ट निर्देश दिए कि वे अपनी दुकान की निर्धारित सीमा के भीतर ही व्यापार करें। सड़क पर किसी भी प्रकार का सामान, काउंटर या अस्थायी ढांचा न रखें। साथ ही उन दुकानदारों को सख्त चेतावनी दी गई जो अपनी दुकानों के सामने रेहड़ियां लगवाते हैं या फुटकर विक्रेताओं को बैठाते हैं। प्रशासन की ओर से यह भी स्पष्ट किया गया कि यदि भविष्य में नियमों का उल्लंघन किया गया तो नियमानुसार कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

रद्द किया जा सकता है लाइसेंस

मार्केट कमेटी ने बताया कि बार-बार अतिक्रमण करने वाले दुकानदारों के खिलाफ जुर्माना लगाने के साथ-साथ लाइसेंस रद्द करने जैसी कार्रवाई भी की जा सकती है। अभियान के दौरान कुछ दुकानदारों ने स्वेच्छा से अपना सामान हटाया, जबकि कुछ के खिलाफ सख्ती बरतते हुए टीम ने स्वयं सड़क से अतिक्रमण हटवाया।

रोटरी क्लब आफ गन्नौर रायल ने बच्चों को वितरित किए गर्म वस्त्र

गन्नौर। गर्म वस्त्र वितरण कार्यक्रम के दौरान स्कूल के विद्यार्थियों के साथ क्लब के पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

गन्नौर। रोटरी क्लब आफ गन्नौर रायल द्वारा मंगलवार को राजकीय माडल प्राथमिक पाठशाला में विद्यार्थियों को सर्दी से बचाव के लिए गर्म वस्त्र वितरित किए गए। कार्यक्रम के तहत स्कूल के सभी 163 विद्यार्थियों को जर्सी प्रदान की गई। क्लब के सचिव नितिन बंसल ने बताया कि यह अभियान पूरी सर्दी के मौसम में जारी रहेगा। परियोजना अध्यक्ष अखिल जैन और राहुल जिंदल ने कहा कि जरूरतमंद विद्यार्थियों की हर संभव सहायता करना क्लब का मुख्य उद्देश्य है, ताकि वे बिना किसी परेशानी के अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित कर सकें। प्रधान प्रवीण मित्तल ने बच्चों की अच्छी शिक्षा और उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर अंकित गोयल, जतिन जैन, गौरव जैन, अजय त्यागी, नितिन जैन, संदीप वर्मा, सुरेंद्र शर्मा, अनुज बंसल, सचिन वाधवा आदि मौजूद रहे।

सिलाना में 68 लाख से होने वाले विकास कार्यों का किया शुभारंभ

खरखौदा। विकास कार्यों की आधारशिला रखते चेयरमैन सत्ते रोहट व अन्य। फोटो : हरिभूमि

खरखौदा। उपमंडल के गांव सिलाना में 68 लाख रुपये की लागत से कराए जाने वाले विभिन्न विकास कार्यों का शुभारंभ किया गया। इन कार्यों में एक गली निर्माण, आधुनिक जिम, एक वाटर टैंकर व 30 बेंच शामिल हैं। कार्यक्रम में ब्लॉक समिति चेयरमैन सत्येंद्र उर्फ सत्ते रोहट, पूर्व चेयरमैन खरखौदा राजबीर दहिया, खरखौदा नगरपालिका चेयरमैन हीरालाल इंदौरा, मार्केट कमेटी चेयरमैन आनंद सिंह दहिया, सिलाना सरपंच बलवान दहिया, खुर्रमपुर के पूर्व सरपंच नरेंद्र, पूर्व चेयरमैन रमेश सिलाना, ब्लॉक समिति सदस्य रेशु, पालिका पार्षद अनूप ठेकेदार, मीता सिलाना सहित अनेक ग्रामीण मौजूद रहे। इस अवसर पर 28 दिसंबर को आयोजित मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की रैली में शामिल होने का ग्रामवासियों को निमंत्रण दिया गया। जिला परिषद की तरफ से बन रही गली का विस्तार करने की मांग रखी जिसे मौके पर ही मंजूर कर लिया गया।

वाई—ब्रेक होगा मानसिक संतुलन में सहायक : एसडीएम

गोहाना। कार्यक्रम का निरीक्षण करते हुए एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय। फोटो : हरिभूमि

गोहाना। आयुष विभाग, हरियाणा के महानिदेशक के निर्देशानुसार बुधवार को उपमंडलीय परिसर गोहाना में एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय की अध्यक्षता में कर्मचारियों एवं अधिकारियों के लिए वाई—ब्रेक का आयोजन किया गया। इसमें सचिवालय में कार्यरत अधिकारियों और कर्मचारियों ने प्राणायाम सहित अन्य योग क्रियाओं का अभ्यास किया। योगाभ्यास आयुष योग सहायक वीरभा व अमरजीत ने करवाया। एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय ने कहा कि आयुष विभाग, हरियाण द्वारा प्रारंभ किया गया वाई-ब्रेक एक अंत्यत सराहनीय प्रयास है। वाई-ब्रेक अधिकारियों एवं कर्मचारियों की मानसिक थकान दूर करने और कार्यालय में संतुलन के लिए ऊर्जा स्त्रोत के रूप में सहायक होगा। इससे अधिकारी व कर्मचारी अधिक रूचि से कार्य को करने में सक्षम होंगें। इस मौके पर जिला आयुवेर्दिक अधिकारी डॉ. राम अवतार सिंह, जिला योग समन्वयक डॉ. विनोद के साथ उपमंडलीय परिसर स्थित विभिन्न विभागों के अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

तिरंगा युवा समिति खांडा के 10 सदस्यों ने आपात स्थिति में किया रक्तदान

खरखौदा। इंदिरा गांधी मेडिकल कॉलेज, शिमला में उत्पन्न आपातकालीन स्थिति के दौरान मानवता और सेवा भावना की मिसाल पेश करते हुए तिरंगा युवा समिति के 10 युवाओं ने आगे आकर रक्तदान किया। इस सराहनीय कार्य में समिति अध्यक्ष नवीन खांडा ने अपना 36 वां रक्तदान कर एक बार फिर समाज के प्रति अपने समर्पण को सिद्ध किया। इस आपातकालीन रक्तदान अभियान में हेमंत, सचिन, रजनीश सहित अन्य युवाओं ने भी स्वेच्छा से रक्तदान कर जरूरतमंद मरीजों की जान बचाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया। सभी रक्तदाताओं ने बिना किसी संकोच के मानव सेवा को सर्वोपरि मानते हुए यह पुण्य कार्य किया। तिरंगा युवा समिति द्वारा समय पर किए गए इस प्रयास की प्रशासन एवं मेडिकल स्टाफ द्वारा सराहना की गई। उन्होंने कहा कि ऐसे संगठनों की सक्रियता से आपातकालीन परिस्थितियों में मरीजों को त्वरित सहायता मिल पाती है। इस अवसर पर नवीन खांडा ने कहा रक्तदान जीवनदान है।

हर व्यक्ति को करनी चाहिए पीड़ित बच्चों की मदद : दोदवा

■ श्रवण एवं वाणी निशक्त जन कल्याण केंद्र में मूक बधिर बच्चों से मिलने पहुंचें भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। केंद्र पर बच्चों के साथ भाजपा नेता जसबीर दोदवा एवं अन्य।

असहाय और पीड़ित बच्चों की मदद करना हर व्यक्ति के जीवन का लक्ष्य होना चाहिए। यह बात भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष जसवीर दोदवा ने सोनीपत स्थित श्रवण एवं वाणी निशक्त जन कल्याण केंद्र के दौरे के दौरान कही। उन्होंने कहा कि ऐसे बच्चों के साथ समय बिताना न केवल आत्मिक संतोष देता है, बल्कि समाज के प्रति जिम्मेदारी का भी एहसास कराता है। जसवीर दोदवा ने बताया कि केंद्र में मूक बधिर बच्चों से मिलकर उन्हें एक अलग अनुभूति का अनुभव हुआ। ये बच्चे विशेष देखभाल और सहयोग के पात्र हैं और समाज के प्रत्येक वर्ग को आगे बढ़कर इनके विकास में योगदान देना चाहिए।

कार्यक्रम में ये मौजूद रहे

इस अवसर पर केंद्र में मौजूद बच्चों से संवाद किया गया और उनकी शिक्षा, प्रशिक्षण व दैनिक गतिविधियों की जानकारी ली गई। कार्यक्रम के दौरान हरिओम, मोहित डागर, नीतीश कुमार, पवन आंतिल, नरेंद्र मलिक, संजू सुरा, सुरेंद्र श्योराण आदि मौजूद रहे।

गांधीनगर में हुई जूडो ट्रायल में कमल अव्वल घोषित

गोहाना। चयनित खिलाड़ी कमल को आशीर्वाद देते हुए एमडी पंकज जाले व उनके कोच।

गोहाना। ग्लोबल पब्लिक स्कूल, खानपुर कलां के उदीयमान खिलाड़ी कमल पुत्र राजपाल कजाकिस्तान में आयोजित होने वाली कुराश वर्ल्ड चैंपियनशिप के लिए कर चयनित हुए हैं। इस चैंपियनशिप के लिए आयोजित ट्रायल में कमल ने प्रथम स्थान प्राप्त करके क्वालीफाई कर लिया। बुधवार को स्कूल के एमडी पंकज जाले और प्राचार्या प्रीति शर्मा ने कमल के इस उत्कृष्ट प्रदर्शन को लेकर उनको सम्मानित किया। कजाकिस्तान में कुराश वर्ल्ड चैंपियनशिप आयोजित होगी। कुराश उज्बेकिस्तान से उत्पन्न एक पारंपरिक कुश्ती खेल है। इस चैंपियनशिप में खिलाड़ियों के चयन को लेकर गुजरात के गांधी नगर में ट्रायल आयोजित हुई। ट्रायल में खिलाड़ी कमल ने 60 किलोग्राम भारवर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त करके चैंपियनशिप के लिए क्वालीफाई कर लिया। कमल अब कजाकिस्तान में आयोजित होने वाली इस चैंपियनशिप में भारत का प्रतिनिधित्व करेंगे। उनके इस चयन को लेकर स्कूल में खुशी का माहौल है। स्कूल के एमडी पंकज जाले व अन्य स्टाफ सदस्यों ने खिलाड़ी कमल को आशीर्वाद देकर उनके इस चैंपियनशिप में सराहनीय प्रदर्शन की उम्मीद जताई।

नैना ततारपुर में पुलिस का जनजागरूकता कार्यक्रम

गांव नैना ततारपुर में लोगों को जागरूक करते हुए पुलिस अधिकारी एवं कर्मचारी।

सोनीपत। सोनीपत पुलिस द्वारा गांव नैना ततारपुर में जनजागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें ग्रामीणों, युवाओं और बच्चों को नशा व मादक पदार्थों के दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए निरीक्षक मोहन ने कहा कि नशा दीमक की तरह समाज और प्रदेश को अंदर से खोखला कर रहा है। आए दिन युवाओं से जुड़ी ऐसी घटनाएं सामने आती हैं, जिनमें नशे के कारण अपराध होते हैं। यदि समय रहते इस समस्या पर ध्यान नहीं दिया गया, तो आने वाले समय में यह विकराल रूप ले सकती है। उन्होंने बताया कि नशे के कारण युवाओं का भविष्य अंधकारमय हो रहा है और इसकी रोकथाम के लिए सामूहिक प्रयास जरूरी हैं। उन्होंने अभिभावकों से अपील की कि वे अपने बच्चों के व्यवहार में होने वाले बदलावों पर नजर रखें। कार्यक्रम में सरपंच, पंच, ग्रामीणों, युवाओं और बच्चों ने भाग लेकर नशा मुक्त समाज के निर्माण का संकल्प लिया।

यूरिका प्रतियोगिता में प्रताप स्कूल के छात्रों का शानदार प्रदर्शन

खरखौदा। मुंबई स्थित आईआईटी बॉम्बे में आयोजित यूरिका जूनियर प्रतियोगिता में प्रताप स्कूल के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए तृतीय स्थान किया। इस प्रतिष्ठित प्रतियोगिता में विद्यालय के छात्र अर्जुन हुड्डा व ईशांत ने विज्ञान एवं वाणिज्य विषय पर आधारित अपने अभिनव मॉडल के माध्यम से स्टार्टअप निर्माण पर चार मिनट की प्रभावशाली प्रस्तुति दी। इस प्रतियोगिता में देशभर से लगभग 200 विद्यालयों के विद्यार्थियों ने भाग लिया। कड़ी प्रतिस्पर्धा के बीच प्रताप स्कूल के विद्यार्थियों ने अपनी रचनात्मक सोच, व्यावहारिक दृष्टिकोण और आत्मविश्वास से जजों को प्रभावित किया। विद्यार्थियों को इस उपलब्धि के लिए 20,000 रुपये नकद पुरस्कार से सम्मानित किया गया। विद्यालय परिसर में विद्यार्थियों के आगमन पर उनका भव्य स्वागत किया गया। इस अवसर पर विद्यालय की प्रधानाचार्या दया दहिया, संस्थापक सत प्रकाश, अकादमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया, डॉ. दीपिका दहिया, एटीएल इंचार्ज मनजीत व तृप्ति ने विद्यार्थियों को बधाई दी। इस अवसर पर प्राचार्या दया दहिया ने बताया कि विद्यालय के होनहार विद्यार्थियों अर्जुन हुड्डा और ईशांत ने तृतीय स्थान प्राप्त कर प्रताप स्कूल का नाम राष्ट्रीय स्तर पर रोशन किया है। एकेडमिक डायरेक्टर डॉ सुबोध ने कहा कि विज्ञान और वाणिज्य के समन्वय से तैयार किया गया विद्यार्थियों का स्टार्टअप मॉडल यह दर्शाता है कि आज की शिक्षा कितनी बहुआयामी हो चुकी है। स्टार्टअप मॉडल की प्रस्तुति में विद्यार्थियों ने बिजनेस आइडिया, लागत—लाभ विश्लेषण, मार्केट की आवश्यकता, निवेश की संभावनाएँ और भविष्य की वृद्धि योजना जैसे महत्वपूर्ण कॉमर्स विषयों को बहुत ही स्पष्ट और व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत किया।

खरखौदा। प्राप्त पुरस्कार को दर्शाते प्रताप स्कूल के विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

गोहाना। गोहाना को जिला न बनाए जाने को लेकर रोष व्यक्त करते हुए एसो. के प्रतिनिधि। फोटो : हरिभूमि

गोहाना को जिला न बनाने टैक्स बार एसो. ने जताया रोष

■ राज्य सरकार द्वारा हांसी को जिला बनाना गोहाना के लोगों के साथ भेदभाव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

सीएम नायब सैनी ने हांसी को हरियाणा का 23वां जिला बना कर गोहानावासियों के साथ भेदभाव किया है। गोहाना को जिला न बनाने पर बुधवार को टैक्स बार एसोसिएशन के प्रतिनिधियों ने गहन रोष व्यक्त किया। एसोसिएशन के अध्यक्ष दिनेश तनेजा ने कहा कि सरकार का प्रस्ताव चरखी दादरी, हांसी और गोहाना को एक साथ जिला बनाने का था। 2016 में चरखी दादरी को जिला बना दिया गया और अब हांसी को भी जिला घोषित कर दिया गया गोहाना में सभी नेताओं ने गोहाना को जिला बनाने के लिए वायदे किए थे। गोहाना के लोगों को आखिर मिला क्या केवल इंतजार। एसो. से जुड़े अधिवक्ताओं ने सरकार से सवाल किया कि जब गोहाना को जिला बनाना ही नहीं था तो फिर नेताओं ने लोगों से झूठे वायदे क्यों किए। आखिरी गोहाना को जिला बनाने को लेकर लोगों को और कितना इंतजार करना पड़ेगा।अगर गोहाना जिला बनने लायक नहीं हैं तो प्रस्ताव लाया ही क्यों गया। प्रशासनिक तौर पर गोहाना को पुलिस जिला भी घोषित किया जा चुका है और राजनीतिक व्यवस्था के अनुसार बीजेपी ने गोहाना में जिला अध्यक्ष बनाया हुआ है तो फिर गोहाना को जिला बनाने में इतनी देरी किसलिए की जा रही है। गोहाना टैक्स बार एसोसिएशन ने गोहाना को जिला न बनाए जाने पर राज्य सरकार की घोर निंदा की।

हरियाणा किड्स एथलेटिक्स चैंपियनशिप में साउथ प्वाइंट के रोनिक का शानदार प्रदर्शन

सोनीपत। सीईओ भावना कालरा और अन्य के साथ रोनिक। फोटो : हरिभूमि

सोनीपत। द्वितीय हरियाणा किड्स एथलेटिक्स चैंपियनशिप में साउथ प्वाइंट स्कूल के छात्र रोनिक ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। यह प्रतियोगिता सीआरए कॉलेज, सोनीपत में 13 व 14 दिसंबर को आयोजित की गई थी, जिसमें तीसरी कक्षा के छात्र रोनिक ने अंडर-10 आयु वर्ग की 80 मीटर हर्डल रेस में तृतीय स्थान प्राप्त कर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। प्रतियोगिता में सफलता प्राप्त कर स्कूल लौटने पर रोनिक का संस्थान प्रबंधन द्वारा भव्य स्वागत किया गया। इस अवसर पर विद्यालय के वरिष्ठ अधिकारियों ने विजेता खिलाड़ी को बधाई देते हुए अन्य विद्यार्थियों को भी खेलों में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित किया। साउथ प्वाइंट ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने कहा कि रोनिक की यह उपलब्धि अनुशासन, मेहनत और समर्पण का परिणाम है। हमें विश्वास है कि वह भविष्य में और भी ऊंचाइयों को छुएगा। उन्होंने रोनिक के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। एग्जीक्यूटिव चेयरमैन रोहित खत्री ने कहा कि कम उम्र में राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में पदक जीतना गर्व की बात है। स्कूल हमेशा विद्यार्थियों को खेलों के लिए प्रोत्साहित करता रहेगा। वाइस चेयरपर्सन वर्तिका खत्री, सीईओ भावना कालरा, कार्यकारी निदेशक डॉ. ममता सचदेवा ने रोनिक को भविष्य में और उत्कृष्ठ प्रदर्शन के लिये प्रेरित किया।

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

भगवान परशुराम आश्रम में राजेंद्र नाथ लाहिड़ी के 98वें बलिदान दिवस पर श्रद्धांजलि समारोह

वीरता और बलिदान की प्रतिमूर्ति थे राजेंद्र नाथ लाहिड़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

गोहाना। राजेंद्र नाथ लाहिड़ी को याद करते हुए नागरिक। फोटो : हरिभूमि

सेक्टर-7 स्थित भगवान परशुराम आश्रम में राजेंद्र नाथ लाहिड़ी के 98वें बलिदान दिवस पर श्रद्धांजलि समारोह आयोजित किया गया। समारोह में नागरिकों ने राजेंद्र नाथ के चित्र पर पुष्प अर्पित करके नमन किया। मुख्य वक्ता योगाचार्य डॉ. सुरेश सैनी ने कहा कि अमर शहीद राजेंद्र नाथ लाहिड़ी ने अल्प आयु में मातृभूमि की सेवा और समर्पण का जो संकल्प लिया था उसे उन्होंने अंतिम सांस तक निभाया। काकोरी ट्रेन एक्शन के माध्यम से अंग्रेजों के मन में भय उत्पन्न करने वाले राजेंद्र नाथ खिलाड़ी ने मां भारती की स्वाधीनता के लिए संघर्ष की कोई सीमा नहीं देखी। श्रद्धांजलि समारोह की अध्यक्षता आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने की। उन्होंने कहा राजेंद्र नाथ लाहिड़ी वीरता और बलिदान की प्रतिमूर्ति थे जो काकोरी कांड और हिंदुस्तान रिपब्लिकन संगठन के एक प्रमुख क्रांतिकारी थे। 17 दिसंबर 1927 को गोंडा जेल में वे यह कहते हुए फांसी पर चढ़ कि वह मर नहीं रहे बल्कि स्वतंत्र भारत में पुनर्जन्म लेने जा रहे हैं। समारोह में सुरेश पंवार, सुरेश धीमान, विकास धीमान, मनोज मलिक, मदनलाल अत्री, दीवान सिंह, प्रियंका, सोनिया, नीतू, आशा व सिमरन मौजूद रहे।

श्रद्धांजलि: काकोरी एक्शन के बलिदानियों को किया याद

■ काकोरी घटना के बलिदानियों की याद में त्रिदिवसीय सांप्रदायिक सौहार्द प्रदर्शनी शुरू

गोहाना। जन चेतना मंच गोहाना द्वारा काकोरी घटना के बलिदानियों की याद में बुधवार को त्रिदिवसीय सांप्रदायिक सौहार्द प्रदर्शनी शुरू की गई। प्रदर्शनी का शुभारंभ सुबह 10 बजे शहर के पुराना बस अड्डा स्थित ब्रह्म भवन के सभागार में किया गया। प्रदर्शनी का उद्घाटन वरिष्ठ अधिवक्ता इंद्रसिंह भनवाला के साथ अधिवक्ता वेद प्रकाश शर्मा ने किया। प्रदर्शनी में काकोरी एक्शन के बलिदानी राजेंद्र नाथ लाहिड़ी, अशफाक उल्ला खान, ठाकुर रोशन सिंह और रामप्रसाद बिस्मिल के बलिदान को स्मरण किया गया। मंच कं संस्थापक डा. सीडी शर्मा ने बताया कि राजेंद्र नाथ लाहिड़ी को 17 दिसंबर 1927 को गोंडा जेल में फांसी दी गई थी, जबकि 19 दिसंबर 1927 को अशफाक उल्ला खान को फैजाबाद जेल, ठाकुर रोशन सिंह को इलाहाबाद जेल और रामप्रसाद बिस्मिल को गोरखपुर जेल में फांसी दी गई थी। इस वर्ष प्रदर्शनी का कथ्य मानवता की मुक्ति के लिए श्रमिकों का संघर्ष रखा गया है। प्रदर्शनी में मजदूर आंदोलन से जुड़ी ऐतिहासिक प्रतिमाओं और चित्रों के लिए अलग-अलग कार्नर बनाए गए हैं, जो सामाजिक संघर्षों की कहानी बयां करते हैं। प्रदर्शनी का अवलोकन जेएलएन वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गोहाना, बाल भारती विद्यापीठ, हरियाणा पब्लिक स्कूल और सत्यानंद पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों व अध्यापकों ने किया। इस मौके पर डा. सुनीता त्यागी, रघुबीर विरोधिया, रमेश सैनी, सूरजभान चहल, अशोक कुमार, मदन अत्री, श्याम रैबारी व रामनिवास मेहरा रहे।