



अधिकतम 23.6 डिग्री  
न्यूनतम 4.3 डिग्री

# सोनीपत भूमि

रोहतक, गुरुवार 5 फरवरी 2026

- 11 पीएमश्री स्कूलों के छात्रों ने मनाया स्पोर्ट्स-डे
- 12 स्व. प्रोफेसर डॉ. आरएस मलिक की पुण्यतिथि..



## निगम ने अभियान चलाकर हटवाए अवैध कब्जे

## मॉडल टाउन और एटलस रोड पर दुकानों के बाहर रखा सामान हटवाकर दी चेतावनी

सोनीपत। नगर निगम की ओर से बुधवार को शहर के मॉडल टाउन क्षेत्र व एटलस रोड पर अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाकर सड़कों पर अवैध कब्जा करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की गई। अभियान के दौरान निगम अधिकारियों व कर्मचारियों की टीम के साथ पुलिस बल भी मौजूद रहा। इस दौरान कर्मचारियों ने सड़क किनारे अवैध रूप से लगाई गई रेहड़ियों व दुकानों के बाहर रखे सामान को हटवाया गया। हालांकि निगम की इस कार्रवाई का रेहड़ी संचालकों व दुकानदारों ने विरोध किया, लेकिन पुलिस बल के चलते उनकी एक न चल सकी। शहर में चलाने गए अतिक्रमण हटाओ अभियान की कार्रवाई के दौरान दुकानदारों व रेहड़ी संचालकों में अफरा-तफरी का माहौल बना रहा। निगम कर्मचारियों को देख कई दुकानदार अचानक सामान को अंदर करते नजर आए तो वहीं रेहड़ी संचालक झुंघर-उधर, आगे-पीछे घूमते दिखे। निगम की इस कार्रवाई से कुछ की रेहड़ियों के संचालकों को आर्थिक नुकसान भी हुआ। दुकानदारों ने बताया कि नगर निगम की ओर से नोटिस प्रक्रिया का पालन करना चाहिए। इस कार्रवाई से पहले दुकानदारों



को नोटिस दिए जाए, ताकि उन्हें आर्थिक नुकसान न झेलना पड़े। वहीं नगर निगम अधिकारियों का दावा है कि दोनों क्षेत्रों में सुबह दुकानदारों को मौखिक रूप से चेतावनी दी गई थी कि वह अतिक्रमण को बंदवा दें, लेकिन सुनवाई न करने वाले दुकानदारों पर कार्रवाई की गई है। कुछ दुकानदारों का सामान भी जप्त किया गया। इसके बाद कई दुकानदारों ने निदर्शों की अवहेलना कर रहे हैं। शहर को व्यवस्थित व सुरक्षित माहौल बनाने के लिए निगम की ओर से आगे भी अतिक्रमण विरोधी अभियान जारी रहेगा। निगम का उल्लंघन करने वालों पर कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

### विशेष टीम का गठन

शहर में कई जगह अवैध रूप से रेहड़ियां खड़ी करने, जाम की स्थिति बनने, दुर्घटनाओं का अंदेश बना रहने को लेकर कई बार शिकायतें मिल चुकी हैं। इसी को लेकर नगर निगम आयुक्त के निर्देश पर अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाकर कार्रवाई की गई है। अभियान के लिए विशेष टीम का गठन भी किया गया था। हालांकि अभियान से पहले दुकानदारों को सूचित किया गया था। इसके बाद उल्लंघन करने वालों पर कार्रवाई की गई। भविष्य में भी अभियान जारी रहेगा।  
आनंद किशोर, बिट्टिंग इन्स्पेक्टर, नगर निगम, सोनीपत।

## नगर निगम की संयुक्त आयुक्त ने अधिकारियों के साथ किया विभिन्न वाडों का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

शहरभर में विभिन्न जगह लगे कूड़े के ढेर, नियमित सफाई न होने व कूड़ा उठान में लापरवाही संबंधी मामलों को लेकर लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। इसी के चलते संबंधित एजेंसी के खिलाफ कई बार लोग निगम अधिकारियों को शिकायत भी दे चुके हैं। मामले में संज्ञान लेते हुए नगर निगम अधिकारियों ने बिगड़ती सफाई व्यवस्था को दुरुस्त करवाने के लिए अब सख्त रवैया अपना है। अधिकारियों ने एजेंसी को नोटिस जारी करते हुए करीब 4.50 लाख

## शहर की बिगड़ी सफाई व्यवस्था पर एजेंसी को थमाया नोटिस, 4.50 लाख का जुर्माना

रुपयें का भी जुर्माना लगाया है। अब लोगों को आस है कि निगम क्षेत्र में जल्द स्वच्छता संबंधी सुधार की संभावना जताई जा सकती है। नगर निगम की संयुक्त आयुक्त मीतू धनखड़ ने अधिकारियों के साथ विभिन्न वाडों का दौरा कर सफाई व्यवस्था का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान अधिकारियों को कई जगहों पर सड़कों के किनारे कूड़े के ढेर, नालियों की नियमित सफाई का अभाव, कूड़ा उठान में लापरवाही संबंधी मामला उजागर हुआ। साथ ही कुछ जगहों पर सफाई कर्मियों की गैर मौजूदगी पर अधिकारियों ने नाराजगी जताई। निरीक्षण में अधिकारियों ने

लोगों की ओर से दी गई शिकायतों पर सहमति जताते हुए कड़ा रुख अपनाया। संयुक्त आयुक्त को निरीक्षण में स्पष्ट हुआ कि सफाई एजेंसी की ओर से तय शर्तों के अनुसार काम नहीं किया जा रहा है, तभी वाई वासियों को परेशानियों झेलनी पड़ रही हैं। निगम अधिकारियों की ओर से कार्रवाई करते हुए एजेंसी को नोटिस देने के साथ जुर्माना लगाया गया है। स्पष्ट निर्देश दिए गए हैं कि अगर भविष्य में भी सफाई एजेंसी तय नियमों के अनुसार सफाई व्यवस्था को दुरुस्त बनाने का कार्य नहीं करती है, तो ऐसे में अनुबंध रद्द किया जा सकता है।

### निरीक्षण में सामने कई आई खामियां

शहर के विभिन्न वाडों में सफाई व्यवस्था को लेकर नगर निगम में कई बार लोगों की शिकायतें पहुंच चुकी हैं। लोगों की शिकायतों पर संज्ञान लेते हुए अधिकारियों ने खुद निरीक्षण कर शहर में सफाई व्यवस्था का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान कई खामियां सामने आने पर संबंधी सफाई एजेंसी को नोटिस जारी कर 4.50 लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया है। साथ ही भविष्य में हदियत बरतने के निर्देश दिए गए हैं। अख्यता निगम की ओर से और कड़ा रुख अपनाया जाएगा।  
साहब सिंह, मुख्य सफाई निरीक्षक, नगर निगम, सोनीपत

## खबर संक्षेप

**खरखौदा-सड़क दुर्घटना में बाइक सवार घायल खरखौदा।** बहादुरगढ़ - खरखौदा मार्ग पर बरोना में स्थापित मदरसन कंपनी के पास सामने से आ रही एक तेज रफ्तार गाड़ी ने एक बाइक सवार को टक्कर मार दी। टक्कर इतनी तेज थी कि बाइक सवार गिर पड़ा और गाड़ी में फंस गई। राहगीरों ने बाइक को गाड़ी से निकाला। घायल को पहचान 26 वर्षीय आशीष मूल निवासी गांव आनंदपुर झरोट के रूप में हुई। जो इन दिनों खरखौदा की 70 फुट वाली गली में रहता है। उसे गंभीर हालत में स्थानीय राणा हॉस्पिटल में लाया गया।

**कार चोरी मामले में दूसरा आरोपित गिरफ्तार सोनीपत।** थाना मुखल पुलिस ने कार चोरी के एक मामले में संलिप्त दूसरे आरोपित को प्रोडक्शन वारंट पर लेकर गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित मुकेश उर्फ विक्की निवासी बाबा कालोनी सोनीपत है। उसे कोर्ट ने न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया है। पुलिस के अनुसार 17 अक्टूबर 2025 को आरके कालोनी मुखल निवासी जलदीप ने शिकायत दी थी कि उसने अपनी इको कार दुकान के बाहर गली में खड़ी की थी। अगली सुबह कार मौके से गायब मिली। उसने थाना मुखल में मुकदमा दर्ज किया गया। मामले की जांच के दौरान पुलिस ने पहले एक आरोपित मंजीत को गिरफ्तार किया था। पूछताछ और तकनीकी साक्ष्यों के आधार पर दूसरे आरोपित मुकेश उर्फ विक्की को संलिप्तता सामने आई।

## स्पेशल ओलंपिक्स के उद्घाटन समारोह में की सहभागिता

सोनीपत। छोटू राम आर्य महाविद्यालय सोनीपत के यूथ रेडक्रॉस सेल के स्वयंसेवकों ने महाशिव दयानंद विश्वविद्यालय, रोहतक में आयोजित स्पेशल ओलंपिक्स भारत राष्ट्रीय एथलेटिक्स शीर्षक प्रतियोगिता के उद्घाटन समारोह में सहभागिता की। इस राष्ट्रीय स्तर के आयोजन में देश के विभिन्न राज्यों से आए लगभग 500 खिलाड़ी एवं 120 अधिकारी शामिल हुए।

## बड़ौली ने घुघड़ी देवी कम्प्युनिटी सेंटर की रखी आधारशिला

खरखौदा। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली ने परशुराम पार्क के साथ लगती जमीन पर बनने वाले दादी घुघड़ी देवी कम्प्युनिटी सेंटर का नारियल तोड़कर आधारशिला रखी। उन्होंने कहा कि दानवीर व महापुरुषों के नाम से मवनों का निर्माण करके उनको याद रखना बहुत ही जरूरी है। जहाँ के दिखार हुए मार्ग पर चलकर हम निरंतर प्रगति कर रहे हैं। दादी घुघड़ी देवी के नाम से बनने वाला कम्प्युनिटी सेंटर के निर्माण कार्य में सरकार द्वारा पैसे की कमी आई नहीं आने दी जाएगी। प्रस्तावित मवन 36 बिट्टर की सहायता से भव्य बनाया जाएगा। इस बीच खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय में पहुंचने पर उनका ब्लॉक समिति के अध्यक्ष सितेंद्र दहिया व पूर्व चेयरमैन राववीर दहिया ने शॉल व बुक्का देकर स्वागत किया। इस अवसर पर भाजपा के वरिष्ठ नेता सतीश नंदल, नगर पालिका के अध्यक्ष हरिपाल इंदौरा, खंड कार्यक्रम अधिकारी सुंदर सुहाग, अश्वनी कौशिक, समाजसेवी शक्ति देवदर आदि मौजूद रहे।



भवन की आधारशिला रखते बड़ौली।



## परेशान लोगों ने अस्पताल प्रबंधन की व्यवस्था पर उठाए सवाल

# नागरिक अस्पताल में तकनीकी खराबी से बंद रही एक्स-रे सेवा, बैरंग लौटे मरीज

### अस्पताल प्रबंधन ने उच्च अधिकारियों को दी सूचना

इससे खासकर आर्थिक रूप से कमजोर व जरूरतमंद मरीजों को अधिक परेशानी झेलनी पड़ती है। मरीजों ने मांग की है कि अस्पताल में जल्द एक्स-रे मशीन को दुरुस्त करवाया जाए, ताकि मरीजों को निजी अस्पतालों का रुख न करना पड़े।

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

दिल्ली रोड स्थित नागरिक अस्पताल में एक्स-रे मशीन में तकनीकी खराबी आने के कारण बुधवार को एक्स-रे सेवा बंद रही। अस्पताल जांच करवाने आए मरीज सुबह जब एक्स-रे करवाने के लिए संबंधित वाड में पहुंचे, तो कर्मचारियों ने मशीन में तकनीकी समस्या बताते हुए उन्हें एक-दो दिन बाद आकर जांच करवाने की खासकर आर्थिक रूप से कमजोर व जरूरतमंद मरीजों को अधिक परेशानी झेलनी पड़ती है। मरीजों ने मांग की है कि अस्पताल में जल्द एक्स-रे मशीन को दुरुस्त करवाया जाए, ताकि मरीजों को निजी अस्पतालों का रुख न करना पड़े। सलाह दी है। ऐसे में मरीजों को बिना एक्स-रे करवाए बैरंग लौटना पड़ा। आपातकालीन स्थिति वाले मरीजों



सोनीपत। नागरिक अस्पताल में एक्स-रे कक्ष के बाहर पसरा पड़ा सन्नाटा।

को निजी अस्पतालों की ओर रुख करना पड़ानागरिक अस्पताल में बुधवार को एक्स-रे करवाने आए प्रमोद, रामकुमार ने बताया कि अस्पताल में मरीजों के लिए व्यवस्थाएं आए दिन चरमरा रही हैं। कभी प्रिंटर खराब होने तो कभी

### रोज 180 लोग उठाते हैं सेवा का लाभ

गौरतलब है कि नागरिक अस्पताल में रोजाना करीब 150 से 180 मरीज पहुंचकर एक्स-रे जांच करवाते हैं। मरीजों ने मांग की है कि अस्पताल में जल्द एक्स-रे मशीन को दुरुस्त करवाया जाए, ताकि मरीजों को निजी अस्पतालों का रुख न करना पड़े।

बोझ पड़ रहा है। खासकर आर्थिक रूप से कमजोर व जरूरतमंद मरीजों को अधिक परेशानी झेलनी पड़ती है। मरीजों ने मांग की है कि अस्पताल में जल्द एक्स-रे मशीन को दुरुस्त करवाया जाए, ताकि मरीजों को निजी अस्पतालों का रुख न करना पड़े।

एक्स-रे बंद रही। इससे जांच करने आए काफी मरीजों को असुविधा का सामना करना पड़ा। उधर अस्पताल प्रबंधन की ओर से मामले की सूचना उच्च अधिकारियों को दे दी है। बताया गया है कि एक्स-रे मशीन में आई

तकनीकी खामियों को दूर करने के लिए जल्द ही इंजीनियर को बुलाया जाएगा, ताकि सेवाएं देवारा शुरू की जा सकें। अधिकारियों का कहना है कि मरम्मत कार्य प्राथमिकता के आधार पर कराया जाएगा।

### दो पुस्तकों का प्रकाशन, कॉलेज में विमोचन



सोनीपत। हिंदू कॉलेज, सोनीपत की डॉ. शुवि कुकरेजा एवं डॉ. शिल्पी गुप्ता को की प्रायोगिक पुस्तकों का प्रकाशन हुआ है। जिस पर कॉलेज प्रबंधन ने दोनों को बधाई दी। बता दें कि 'हैंड्स ऑन कैमेट्री- ए लेब मैनुअल नाम बीएससी प्रथम और द्वितीय सेमेस्टर की प्रायोगिक पुस्तकों का लेखक डॉ. शुवि और डॉ. शिल्पी द्वारा किया गया है। प्रथम सेमेस्टर की पुस्तक का सहलेखन डॉ. शुवि कुकरेजा, डॉ. शिल्पी गुप्ता एवं डॉ. निधि मल्होत्रा द्वारा किया गया है, जबकि द्वितीय सेमेस्टर की पुस्तक डॉ. शिल्पी गुप्ता एवं डॉ. शुवि कुकरेजा द्वारा सहलेखित है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के अनुरूप तैयार ये प्रयोगशाला पुस्तकएं अनुभववाचक एवं कौशल-आधारित शिक्षा को प्रोत्साहित करती हैं। इन पुस्तकों का विमोचन महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. सीमा गर्ग द्वारा उप-प्राचार्या अर्चना गुप्ता की उपस्थिति में किया गया।

## पोस्टमार्टम में खुलासा: रिटायर्ड कंडक्टर को गला दबाकर उतारा था मौत के घाट

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

गांव भैरा बांकीपुर में दिल्ली परिवहन निगम के सेवानिवृत्त परिचालक की हत्या गला दबाकर ही की गई थी। रोहताश चौहान (68) के शव का खानपुर मेडिकल कॉलेज अस्पताल में पोस्टमार्टम हुआ, जहां इसकी पुष्टि हुई है। पुलिस की तीन टीम वारदात को अंजाम देने वालों का सुराग लगाने की कोशिश कर रही है।

भैरा बांकीपुर निवासी विनय ने कुडली थाने में प्राथमिकी दर्ज कराई थी कि उनके पिता रोहताश चौहान रोजाना की तरह सोमवार रात घर से दूर खेतों की ओर बने पशुबाड़े में सोने गए थे। वह सुबह जब दूध लेकर घर नहीं लौटे

### जल्द होगा मामले का पताक्षेप

गांव भैरा बांकीपुर में रोहताश की हत्या गला दबाकर की गई थी। चिकित्सक की पुष्टि के बाद शव परिजनों को सौंप दिया। मामले में पुलिस की तीन टीम जांच कर रही है। जल्द मामले का पताक्षेप किया जाएगा।

तो वह पशुबाड़े में पिता को देखने गए थे। वहां पर उनके पिता का शव तख्त पर पड़ा मिला था। उनके गले पर दबाव के निशान थे, जिससे गला दबाकर हत्या किए जाने की आशंका जताई गई थी। पुलिस ने मामले में कार्रवाई करते हुए बुधवार को शव को मेडिकल कॉलेज खानपुर में पोस्टमार्टम कराया। पोस्टमार्टम में चिकित्सक ने गला दबाकर हत्या किए जाने की पुष्टि की है।

### नरन्मत के चलते दिल्ली-पानीपत लेन पर जाम



गन्जौर। मिगान टोल प्लाजा के निकट दिल्ली-पानीपत लेन पर बुधवार को सड़क मरम्मत कार्य के चलते लंबा जाम लग गया। जाम के कारण वाहन चालकों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। टोल प्लाजा के आसपास वाहनों की कतारें लग गईं और कई चालक काफी देर तक जाम में फंसे रहे। जानकारी के अनुसार राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचआई) की ओर से मिगान टोल प्लाजा से हलद्वारा बार्डर तक दिल्ली से पानीपत की ओर जाने वाली सड़क पर मरम्मत कार्य किया जा रहा है। यह कार्य 10 फरवरी तक जारी रहेगा। इस दौरान पैव चर्क और लेयरिंग का काम चलने से वाहनों की रफ्तार धीमी हो गई, जिससे जाम की स्थिति बनी। इस बीच एक लेन को बंद रख दूसरी लेन से वाहनों को नियंत्रित ढंग से निकाला गया। शाम के बाद यातायात धीरे-धीरे सामान्य हुआ।

## तैयारी आईजी रेलवे एवं कमांडो मनीष चौधरी ने मॉक ड्रिल देखकर दिए दिशा-निर्देश पुलिस लाइन में दंगा-रोधक बलों की तैयारियों का निरीक्षण

### आंसू गैस, वाटर कैनन व लाठीचार्ज जैसी तकनीकों का प्रदर्शन किया

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

पुलिस महानिरीक्षक रेलवे एवं कमांडो मनीष चौधरी ने बुधवार को पुलिस लाइन सोनीपत का दौरा कर कानून-व्यवस्था और आंतरिक सुरक्षा के लिए गठित दंगा-रोधक पुलिस कंपनियों की तैयारियों का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने दंगा नियंत्रण बल के अनुशासन, समन्वय, प्रशिक्षण स्तर और त्वरित प्रतिक्रिया क्षमता का बारीकी से जायजा लिया। पुलिस लाइन पहुंचने पर पुलिस उपायुक्त मुख्यालय एवं पूर्वी



सोनीपत। मॉक ड्रिल का निरीक्षण करते एस्पपी सिद्धांत।

जोन प्रबीना पी., सहायक पुलिस आयुक्त मुख्यालय अजीत सिंह, सहायक पुलिस आयुक्त राई विपिन

अहलावत, सहायक पुलिस आयुक्त शहर सोनीपत अमित धनखड़ और सहायक पुलिस

आयुक्त गोहाना राहुल देव ने उनका स्वागत किया। निरीक्षण के दौरान बताया गया कि सोनीपत पुलिस की

फोटो: हरिभूमि

दंगा नियंत्रण कंपनियां लाठी-डंडा, कैन शील्ड, टियर गैस, एंटी राइट उपकरणों और आधुनिक हथियारों से सुसज्जित हैं तथा किसी भी आपात या संवेदनशील स्थिति से निपटने के लिए वन-कॉल तैयारी की स्थिति में रहती हैं।

मॉक ड्रिल के दौरान पुलिसकर्मियों ने भीड़ नियंत्रण, दंगाइयों को तितर-बितर करने और स्वयं की सुरक्षा सुनिश्चित करने की रणनीतियों का व्यावहारिक अभ्यास किया। आंसू गैस, रबर बुलेट गन, वाटर कैनन और लाठीचार्ज जैसी तकनीकों का प्रदर्शन किया गया। इस अभ्यास का उद्देश्य पुलिस बल के रिसर्पान्स टाइम को कम करना और सैन्योत्तीर्णता में मानसिक व शारीरिक तत्परता को मजबूत करना रहा।

### आईजी ने कहा

प्रशिक्षण ही किसी भी संकट से निपटने की सबसे बड़ी ताकत

आईजी मनीष चौधरी ने कहा कि निरंतर अभ्यास और अनुशासित प्रशिक्षण ही किसी भी संकट से निपटने की सबसे बड़ी ताकत है। उन्होंने नियमित ड्रिल पर जोर देते हुए निर्देश दिए कि कानून-व्यवस्था से जुड़े किसी भी हालात में पुलिस बल पूरी सतर्कता, संयम और प्रतिबद्धता के साथ कार्य करे। इसके साथ ही उन्होंने अधिकारियों के साथ अन्य महत्वपूर्ण प्रशासनिक और सुरक्षा विषयों पर भी चर्चा कर आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए।





## जब सताए साइटिका का दर्द

कमर के निचले हिस्से से पैरों तक जाने वाली नस जब दबने लगती है तो साइटिका का असहनीय दर्द होता है। इस समस्या से बचने और इसके उपचार के बारे में कई कारगर उपाय आयुर्वेद में बताए गए हैं।

### आयुर्वेद

डॉ. संजना राजा  
आयुर्वेदिक विशेषज्ञ, दिल्ली

साइटिका ऐसी समस्या है, जो व्यक्ति को रोजमर्रा की गतिविधियों को भी प्रभावित करता है। व्यक्ति को कमर के निचले हिस्से से नीचे पैरों तक असहनीय दर्द रहता है। बैठने पर पैरों में सुन्नपन आने लगता है। लेटने पर दर्द ज्यादा महसूस होता है। लेकिन जब व्यक्ति चलता है, तो शरीर गर्म होने लगता है और धीरे-धीरे साइटिका का दर्द कम होने लगता है।

**रोग का कारण:** हमारी रीढ़ की हड्डी कई छोटी-छोटी कशेरूकाओं से बनी होती है। कमर के हिस्से में एल-4, एल-5, एस-1, एस-2, एस-3 कशेरूकाएं होती हैं। इनके बीच एक नरम डिस्क होती है, जो झटकों से बचाने का काम करती है। साथ ही इनके बीच से बहुत पतली नसे निकलती हैं, जो आगे जाकर आपस में मिल जाती हैं और साइटिका नर्व बनाती हैं। यह नर्व हमारे कूल्हों से शुरू होकर दोनों पैरों में नीचे तक जाती है। आयुर्वेद में साइटिका को गुध्रसी रोग कहा जाता है और इसे वातजन्म रोगों की श्रेणी में रखा गया है। यह समस्या मुख्य रूप से बढ़े हुए वात दोष और दूषित कफ दोष के कारण उत्पन्न होती है। शरीर में वात दोष बढ़ने के कारण रीढ़ की नसें कमजोर होने लगती हैं, उनमें पेट्टन या दबाव बढ़ जाता है और गुध्रसी रोग उत्पन्न होता है। शरीर में बढ़ा हुआ वात डिस्क के अंदर मौजूद छल्लों के बीच के फ्लूइड को सुखा देता है। यह फ्लूइड लगभग 80 प्रतिशत पानी और 20 प्रतिशत प्रोटीन, कैल्शियम से बना होता है। फ्लूइड सूखने के कारण छल्ले आपस में टकराने लगते हैं। उनके बीच की जगह खत्म हो जाती है और किसी न किसी नस पर दबाव पड़ने लगता है। जब नस दबती है, तो पूरे पैर में दर्द शुरू हो जाता है।



इन्हें अधिक रिस्क: जिन लोगों के शरीर में वात यानी वायु अधिक बनती है या जिनकी नसें और मांसपेशियां कमजोर होती हैं, उन्हें साइटिका और कमर दर्द की समस्या ज्यादा होती है। इसके अलावा कुछ और कारण भी जिम्मेदार हैं।

- ▶ बहुत ज्यादा एक्सरसाइज करना या फिर शारीरिक गतिविधियां बिल्कुल न करना।
- ▶ बहुत देर तक खड़े रहना या लंबे समय तक एक ही जगह बैठ रहना।
- ▶ भारी वजन उठाने या गिरने की वजह से डिस्क का खिसकना या फिर डिस्क का अपनी सीध से बाहर निकल जाना।
- ▶ डिस्क दबने से कशेरूकाओं के बीच का गैप कम हो जाना या ज्यादा बढ़ जाना।
- ▶ वात बढ़ाने वाले आहार (जैसे-बींस, अंकुरित अनाज, डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ, सूखा और ठंडा भोजन या फिर कड़वे और कसैले रस वाले पदार्थ) का सेवन अधिक करना।



**व्या है उपचार:** सबसे जरूरी है शरीर से अतिरिक्त वात को बाहर निकालना। आयुर्वेद में इसके समाधान के कुछ उपाय बताए गए हैं-

- ▶ रोजाना एक चम्मच मेथी के दाने (रात में भिगोए या लड्डू बनाकर) का सेवन करें। मेथी दाने वात दोष को संतुलित करने में मदद करते हैं, नसों को मजबूती देते हैं और कमर दर्द, साइटिका और जोड़ों के दर्द में धीरे-धीरे आराम पहुंचाते हैं।
- ▶ कुचले लहसुन की कलियों को दूध में उबालें और गुनगुना होने पर थोड़ा शहद मिलाकर पिएं। रोज रात सोने से 1 घंटा पहले कम से कम 20 दिन तक पिएं। लहसुन में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो साइटिका नर्व की सूजन को कम करते हैं।
- ▶ लिक्विड शिलाजीत की 3-4 बूंदें दूध में मिलाकर 15 दिन तक पिएं। शिलाजीत हड्डियों और नसों को मजबूत करता है।
- ▶ सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुना पानी में आधा चम्मच घर की पिंसी हल्दी मिलाकर धीरे-धीरे छोटे-छोटे घूंट लेकर पिएं।
- ▶ बड़ी इलायची, दालचीनी, लौंग, गुड़ से बना काढ़ा वात और कफ दोष को संतुलित करता है। हड्डियों को मजबूत करता है और नसों को खोलता है। खाली पेट सेवन करना फायदेमंद है।
- ▶ भीगी-दरदी पिंसी उड़द दाल को भून लें। कद्दूस किया हुआ सूखा नारियल, इलायची पावडर, पिंसा गुड़ मिलाकर लड्डू बनाएं। खाली पेट या दिन में 1-2 लड्डू खाएं। उड़द की दाल नसों और मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करने में मददगार है। सूखा नारियल हड्डियों और जोड़ों के लिए बेहद लाभकारी है।
- ▶ भुने-दरदा पिंसे तिल और कद्दूस किए गुड़ में थोड़ा-सा पकाकर बने लड्डू वात संतुलन के लिए बहुत ही लाभकारी हैं।
- ▶ हल्दी को सूखाकर पीस लें। 1 चम्मच हल्दी पावडर और 1 चम्मच तिल का तेल मिलाकर पेस्ट बनाएं और दर्द वाली जगह पर हल्के हाथ से दिन में दो बार मालिश करें। हल्दी नसों की मरम्मत में मदद करती है।

**रखें ध्यान:** साइटिका के दर्द से बचने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना फायदेमंद है। जैसे-रोज व्यायाम करें। सही पोषण में बैठें। एक जगह देर तक न बैठें या खड़े न रहें। शरीर में पानी की कमी न होने दें। यथासंभव वातार्थक खाद्य पदार्थों के सेवन से परहेज करें जैसे- दही, फूलगोभी, मिंडी, ठंडी, तली-भुनी और मसालेदार चीजें, खट्टी चीजें।

**प्रस्तुति:** रजनी अरोड़ा

### हेल्थ सजेसन

#### रेखा देशराज

साल का दूसरा अंग्रेजी महीना फरवरी केवल कैलेंडर का एक पन्ना नहीं होता बल्कि जीवनशैली को रीसेट करने का मौका भी होता है। दरअसल, इस महीने में देश के ज्यादातर हिस्से में मौसम सर्वाधिक अनुकूल होता है। न बहुत सर्दी होती है और न बहुत गर्मी होती है, सिवाय हिमालयन रेंज के प्रदेशों को छोड़कर। इसलिए यह महीना फिटनेस की आदतें बनाने और उन्हें मजबूत करने का महीना भी माना जाता है। अगर आने वाले एक माह को सही ढंग से प्लान किया जाए, तो पूरे साल सेहत की नींव मजबूत रह सकती है। इसलिए आइए जानें कि इस महीने में किस तरह अपनी हेल्थ-फिटनेस रूटीन को रीस्टार्ट करके सही डायरेक्शन में लाना चाहिए।

### तय करें फिटनेस टारगेट

सबसे पहले तो यह तय कर लें कि आने वाले दिनों में फिटनेस के लिए क्या जरूरी लक्ष्य रखें, ताकि हेल्थ संबंधी अधिकतम फायदा उठाया जा सके। फिटनेस के मुख्य लक्ष्य कुछ इस प्रकार हो सकते हैं-

- ▶ शरीर की जकड़न को खत्म करना।
- ▶ स्टैमिना बढ़ाना और बरकरार रखना।
- ▶ सर्दियों में बढ़े वजन को नियंत्रित करना।
- ▶ इन्फ्लेमेटरी मजबूत करना।
- ▶ गर्मी के लिए शरीर को तैयार करना।

### इसलिए रीस्टार्ट करना है लाभकारी

बदलते हुए मौसम के दिनों में अपने हेल्थ-फिटनेस को रीस्टार्ट करना इसलिए जरूरी है क्योंकि सर्दियों में शरीर सुस्त हो जाता है। खान-पान भारी रहता है और गतिविधियां कम या बिल्कुल कम रहती हैं। लेकिन मिड फरवरी से शरीर उस सुस्ती से बाहर निकलने लगता है। धूप में हल्की गम्राईश आ जाती है। सुबह जल्दी रोशनी दिखती है और दिन में अधिक वर्कआउट करने पर तो पसीना भी आने लगता है। ऐसे में एक्सरसाइज शुरू करना तुलनात्मक रूप से न सिर्फ आसान बल्कि ज्यादा फायदेमंद भी होता है। लेकिन यह ध्यान रखें कि इस महीने में एकदम से एक्सरसाइज का टफ रूटीन न अपनाएं। बजाय इसके इस महीने में धीरे-धीरे फिर से एक्सरसाइज की आदत डालें और जैसे-जैसे दिन बीतें उसे तेज करते चले। ऐसा करने से यह महीना, साल का शानदार फिटनेस मंथ बनकर उभरता है। दरअसल फरवरी का महत्व इसलिए है कि इसमें शुरुआत करना आसान और एक्सरसाइज में सुधार के साथ निरंतरता कायम करना बेहतर रहता है। लेकिन रीस्टार्ट के समय कभी बहुत ज्यादा समय तक जिम न करें। इससे फायदे की जगह नुकसान हो सकता है। इस महीने में एक्सरसाइज के छोटे-छोटे लक्ष्य तय करें और कोशिश करें कि उनमें नियमितता रहे। अगर हर दिन 30 मिनट भी दिए जाएं तो बहुत उपयोगी रहेगा।

### एक्सरसाइज रूटीन हो ऐसा

इस मंथ के लिए आप अपना एक्सरसाइज रूटीन कुछ इस तरह का बना सकते हैं-

- ▶ मॉर्निंग वॉक करें, जिसमें हल्की जॉगिंग भी शामिल हो। इसके लिए 30-40 मिनट तक तेज-तेज चलें और सप्ताह में तीन दिन पांच से लेकर दस मिनट तक इस वॉकिंग में तेज जॉगिंग को भी जोड़ें।
- ▶ इस मौसम में एक्सरसाइज के लिए सबसे आदर्श जगह खुले पार्क, छत या धूप वाली कोई बेहतर जगह होती है। इससे हार्ट हेल्थ बेहतर होता है। फेट बर्न होता है और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग के लिए भी शरीर तैयार होता है। एक

हालांकि कई स्थानों पर अभी सर्दी पड़ रही है। लेकिन जल्द ही आने वाले दिनों के मौसम में बदलाव होने लगेगा। बदलते हुए मौसम वाले इस महीने के लिए आपको अपना हेल्थ और फिटनेस रूटीन रीस्टार्ट करने की जरूरत होती है। ऐसा करना क्यों जरूरी है और इसे शेड्यूल करते समय किन बातों का ध्यान रखें, यहां डिटेल् में बता रहे हैं।

## ऐसे बनाएं बदलते मौसम का हेल्थ-फिटनेस शेड्यूल



हफ्ते की मॉर्निंग वॉक और जॉगिंग के बाद अगले हफ्ते तीन दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग भी करनी चाहिए।

- ▶ घर पर किए जाने वाले बेसिक अभ्यास में 15-15 स्क्वेट तीन बार। 10-10 पुशअप, तीन बार। प्लैंक, 30-30 सेकेंड तीन बार। इस स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से मसल मजबूत होती है। अगर इस ट्रेनिंग के साथ-साथ इसमें योग और स्ट्रेचिंग को भी मिला लें, हर दिन सिर्फ 20 मिनट तो समझिए और भी फायदेमंद होगा। योग और स्ट्रेचिंग के लिए हर दिन सूयं नमस्कार 8 से 12 राउंड के अलावा भुजंगासन, ताड़ासन, वज्रासन, पवनमुक्त आसन, फायदेमंद होते हैं। इनसे शरीर का लचीलापन बढ़ता है और जोड़ों की अकड़न खत्म होती है।
- ▶ ब्रीदिंग एक्सरसाइज करना न भूलें। इसके लिए 10 मिनट अनुलोम-विलोम करें और 5 मिनट कपालभाती करें। इससे फेफड़े मजबूत होते हैं और इन्फ्लेमेटरी बेहतर होती है।

### सीजन के अनुसार डाइट प्लान

हेल्दी-फिट रहने के लिए केवल एक्सरसाइज करना पर्याप्त नहीं होता है। इसके लिए न्यूट्रीशंस डाइट प्लान

फॉलो करना भी जरूरी होता है। इसके लिए फरवरी के महीने में शरीर को हैवी से लाइट डाइट की तरफ शिफ्ट करना चाहिए। इन दिनों के लिए डाइट प्लान कुछ इस तरह से बनाएं-

- ▶ मौसमी सब्जियां जैसे गाजर, चुकंदर, पत्तागोभी और पालक को अपनी नियमित डाइट में शामिल करें।
- ▶ फलों में संतरा, अमरूद और पीपता का सेवन करना बहुत लाभकारी है।
- ▶ इस महीने में प्रोटीन के लिए दाल, दही, पनीर को जरूर शामिल करें। अगर नॉनवेज खाते हैं तो अंडा भी खा सकते हैं।
- ▶ इस बदलते मौसम में शरीर के लिए साबुत अनाज खाना भी फायदेमंद होता है। खासकर ओट्स, ब्राउन राइस और बाजरा जरूर खाना चाहिए।
- ▶ अच्छी डाइट के साथ यह जानना भी जरूरी है कि इन दिनों क्या चीजें न खाएं या कम खाएं? तली-भुनी चीजें, ज्यादा मीठा, पैकेज्ड स्नैक्स और देर रात खाने से बचना चाहिए।
- ▶ याद रखें, सीजन के अनुसार डाइट में सुधार करना, फिटनेस रीस्टार्ट का सबसे कारगर स्टेप होता है।

### इस माह वजन कैसे घटाएं

सर्दियों के मौसम में अधिक भोजन करने और वर्कआउट में कमी से अक्सर लोगों का वजन बढ़ जाता है। फरवरी में आमतौर पर इससे कम करने की प्रक्रिया शुरू होती है। क्योंकि फरवरी के लास्ट में बढ़ने से पसीना निकालना आसान होता है, फरवरी में डिसेंबर और जनवरी महीनों के मुकाबले मुवमेंट करना सहजता से संभव होता है। लेकिन ये सब फायदे तभी मिल सकते हैं, जब आप मूख नियंत्रित करें और खाने के तीन जरूरी बिंदुओं का पालन करें। मसलन, रात का खाना शाम 6 से 7 बजे तक हर हाल में खा लें। रोज कम से कम 8 से 10 हजार कदम चलें। मिठे पेय जितना संभव हो बंद कर दें और शरीर के साथ-साथ मानसिक फिटनेस के लिए हर दिन पांच मिनट ध्यान जरूर लगाएं। साथ ही सुबह के समय धूप का सेवन करें और अपने स्किन टाइम को घटाएं।



### आसान है हेल्थ मेटेन करना

वैज्ञानिक दृष्टि से फरवरी माह के बदलते मौसम में आप अपनी फिटनेस दुरुस्त कर सकते हैं। क्योंकि इस माह के मिड से लास्ट आते-आते देश के ज्यादातर हिस्सों में आमतौर पर तापमान 15 से 25 डिग्री के बीच रहने लगता है, जो शारीरिक गतिविधियों के लिए आदर्श तापमान होता है। कई रिसर्च बताती हैं कि मध्यम तापमान में व्यायाम करने से हार्ट रेट स्थिर रहता है और चोट का जोखिम भी कम होता है। इसलिए सर्दियों के मुकाबले गुलाबी सर्दी वाले इस महीने में हेल्थ और फिटनेस को मेटेन रखना आसान होता है। \*

### डाइट

#### राजकुमार 'दिनकर'

हालांकि सभी सब्जियां और फलों में अलग-अलग स्वास्थ्यवर्धक गुण होते हैं। लेकिन वनस्पति वैज्ञानिकों के अनुसार पेड़ पर लगने वाली सब्जियां चूंकि कम पानी, ज्यादा धूप और गहरी जड़ों से खूब सारे खनिज खींचने की क्षमता रखती हैं, इसलिए इन सब्जियों में खनिज तत्व, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर की मात्रा, जमीन के भीतर या उसकी सतह पर लगने वाली सब्जियों से काफी ज्यादा होती है। ऐसी ही कुछ सब्जियों के बारे में जानिए।

**सहजन:** सहजन या मोरिंगा, जिसकी फलियां पेड़ पर लगती हैं, में विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन बी6, कैल्शियम, पोटेशियम की काफी ज्यादा मात्रा पाई जाती

## हेल्थ के लिए अधिक लाभकारी पेड़ पर लगने वाली सब्जियां



है। सहजन की पत्तियों को सुपरफूड माना जाता है, क्योंकि इससे ब्लड शुगर कंट्रोल होती है। शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है। थायरोइड और एनीमिया में फायदा होता है।

**कटहल:** कटहल को प्लांट बेस्ड मीट भी जाना है। इसमें प्रोटीन, पोटेशियम और फाइबर की भरपूर मात्रा होती है। कच्चा कटहल पाचन के लिए अच्छा होता है, क्योंकि इसमें शुगर बहुत कम होती है, जबकि

इसका बीज आयरन से भरपूर होता है। एनीमिया से ग्रस्त लोगों के लिए यह बीज बहुत फायदेमंद होता है। कटहल में पेट भार रखने वाला फाइबर भी काफी मात्रा में होता है, जिससे हमारा वजन नियंत्रित रहता है।

**केले का फूल:** बनाना बर्लॉसम यानी केले के फूल को सबसे अच्छा हार्मोनल बैलेंसर माना जाता है। यह महिलाओं के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होता है। इसमें आयरन, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से डायबिटीज, पाचन और पीसीओडी को नियंत्रण में रखने में मदद मिलती है।

**कंदाल:** कंदाल यानी ब्रेड फ्रूट, ऊर्जा और फाइबर का भंडार होती है। इसमें उच्च स्तर का स्टार्च होता है, जो तुरंत ऊर्जा देता है। इसमें अच्छी क्वालिटी का फाइबर मिलता है, जिससे कोलन की सफाई होती है। यह ग्लूटेन फ्री होता है। \*

### योगोपचार

#### संध्या राजी

हालांकि कुछ राश्यों में सर्दी का प्रकोप बना हुआ है लेकिन कई स्थानों पर मौसम बदलने लगा है। ठिठुरन कम होने लगी है। ऐसे में लापरवाही बरतना आपको बीमार कर सकता है। इसलिए शरीर को गर्म रखना जरूरी है। इसके लिए योग से बेहतर कोई दूसरा सरल कारगर माध्यम नहीं है। कुछ आसन आपके दिमाग के साथ-साथ शरीर को भी पूरे दिन फ्रेश और गर्म रख सकते हैं। हालांकि इस मौसम में आलस और थकान भी बनी रहती है। इसलिए बदलते मौसम के साथ अपने खान-पान पर भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। जो शरीर को गर्म रखने में सहायक हो। शरीर को गर्म रखने के लिए अपनी दिनचर्या में कुछ योगासन को शामिल करके अपने शरीर को गर्म रख सकते हैं और ठंड से भी राहत पा सकते हैं। इतना ही नहीं यह शरीर को लचीला बनाने के साथ सक्रिय भी बनाता है। यहां कुछ योगासन बताए जा रहे हैं, जिनको करने से आप स्वस्थ ही रहें, बल्कि ठंड से भी राहत पा सकते हैं।

**सूर्य नमस्कार:** सूर्य नमस्कार कई आंसों का एक साथ लाभ देता है। इसके बारह स्टेप्स होते हैं, जो हमारे पूरे शरीर को एक्टिव रखने में मदद करते हैं। इस आसन को करने से आप पूरे दिन ऊर्जावान रहते हैं। इतना ही नहीं इस आसन को करने से तुरंत गर्मी आती है

## बदलते मौसम के रोगों से बचाएं ये योगासन



मिलती है। यह आसन न सिर्फ रीढ़ की हड्डी के लिए फायदेमंद होता है, बल्कि आपके शरीर के तापमान को भी बनाए रखने में सहायक होता है।

**हलासन:** यह आसन रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है और पाचन की समस्याओं को सुधारता है। इसके अलावा मधुमेह, ब्लड प्रेशर और तनाव को दूर करने में सहायक होता है। इसके साथ ही यह पेट की चर्बी को घटाने में, अंगों की कार्यक्षमता बढ़ाने में और मानसिक शांति के लिए सबसे बेहतर आसन माना जाता है। हार्निया, हाई ब्लडप्रेशर, पीट, गर्दन में गंभीर चोट या गर्भावस्था के दौरान इस आसन को नहीं करना चाहिए।

**भुजंगासन:** यह आसन पेट के बल लेट कर किया जाता है। यह आपके फेफड़े को खोलता है। इसे करने से कमर दर्द में राहत

ताड़ासन: इसे करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं और अपने शरीर को ऊपर की ओर खींचें। इससे खून का बहाव तेज होता है और अकड़न दूर होती है। जिन्हें हार्निया की शिकायत हो, वे इस आसन को न करें।

**कपालभाति प्राणायाम:** किसी भी आसन में बैठ जाएं। अपनी आंखों को बंद कर लें और चेहरे को ढीला छोड़ दें। अब दाएं नाक के छिद्र को दाएं अंगूठे से बंद कर बाएं नाक से सामान्य सांस अंदर लेकर उसी नाक से हल्के झटके के साथ सांस को बाहर निकालें। यह अभ्यास बीस बार कीजिए। फिर यही अभ्यास बाएं नाक के छिद्र से भी करें। फिर अंत में यह क्रिया दोनों नाकों से करें।

**ध्यान:** किसी आरामदायक आसन में बैठ जाएं और अपने सिर और गले को सीधा कर लें। अपने हाथों को घुटने पर रख लें। आंखों को ढीला कर और चेहरे को हल्का बनाकर ढीला छोड़ दें। अब अपने सांस पर मन को एकाग्र करने का प्रयास करें। इसे दस से पंद्रह मिनट प्रतिदिन करने का अभ्यास करें।

यहां बताए गए आसनों का अभ्यास योग प्रशिक्षक से सीखकर ही करें। \*

**(योग आचार्य (डॉ.) कौशल कुमार से बातचीत पर आधारित)**

### अवैयर्नस

#### रेखा

हर्बल औषधियों और प्रोडक्ट्स को चमत्कार या हानिरहित समझ लेना गलत धारणा है। लेकिन बीते कुछ वर्षों से यही हो रहा है। हर्बल शब्द मानो भरोसे की गारंटी बन गया हो। किसी भी प्रोडक्ट पर हर्बल, नेचुरल या आयुर्वेदिक लिखा देखकर ही अधिकांश लोग मान लेते हैं कि यह सौ फीसदी सुरक्षित होगा बिना किसी साइड इफेक्ट के, लेकिन यह बात पूरी तरह सही नहीं है।

**हो सकता है नुकसान:** कई लोग अपने मन से हर्बल दवाओं का इस्तेमाल इसलिए करने लगते हैं कि अगर यह फायदा नहीं पहुंचाएगी तो नुकसान तो करेगी ही नहीं, क्योंकि हर्बल में किसी तरह कोई साइड इफेक्ट नहीं होता। लेकिन ऐसा नहीं है। हर्बल दवाएं भी न सिर्फ नुकसान पहुंचा सकती हैं बल्कि उनसे साइड इफेक्ट भी संभव है। इसलिए हर्बल का इस्तेमाल करते हुए भी विशेषज्ञ की सलाह लेना जरूरी है। इसी तरह कई जड़ी-बूटियां गलत मात्रा में लेने से, गलत तरह से उत्पादित करने से या किसी गंभीर रोगी को बिना मेडिकल कंसल्टेशन के दिए जाने पर फायदे की जगह नुकसान कर सकती है। इसलिए आंख मूंदकर हर्बल का इस्तेमाल करने या इसे किसी तरह के साइड इफेक्ट से रहित मान लेना भूल है। दरअसल, जैसे एलोपैथी को दवाएं जरूरी नहीं हैं कि हर व्यक्ति पर असर करें, उसी तरह से हर्बल प्रोडक्ट्स या दवाएं भी जरूरी नहीं हैं कि हर व्यक्ति पर समान रूप से असरकारी हों।

**गंभीर रोगों का उपचार:** कुछ बीमारियां ऐसी होती हैं, जिनके उपचार में हर्बल दवाएं केवल सहायक हो सकती हैं। जैसे हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक या ब्रेन हेमरेज जैसे परेशानियां का त्वरित इलाज कराना जरूरी होता है। इन इमरजेंसीज के लिए अस्पताल, सर्जरी और इंटेन्सिव केयर की

आजकल यह ट्रेंड काफी बढ़ रहा है कि जिस प्रोडक्ट में हर्बल लिखा होता है, उसे पूरी तरह हानिरहित मान लिया जाता है। जबकि हर्बल प्रोडक्ट्स और दवाएं यूज करने से पहले गी सावधानी बरतना और विशेषज्ञ की सलाह लेना जरूरी है।

## हर्बल दवाओं का सेवन करने से पहले रखें ध्यान

जरूरत होती है। टाइफाइड, टीबी के गंभीर इन्फेक्शन का भी इलाज अनुभवी विशेषज्ञ चिकित्सक से ही करवाना चाहिए। हर्बल दवाओं पर जरूरत से ज्यादा विश्वास करना सही नहीं होता और न ही पूरी तरह अविश्वास करना। डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, पाचन, गैस जैसी बीमारियों की रोकथाम विशेषज्ञ की सलाह पर हर्बल दवाओं से की जा सकती है लेकिन यह भी रोगी की कंडीशन पर निर्भर करता है। जीवनशैली सुधारने, पाचन बेहतर करने, नींद की गुणवत्ता बढ़ाने, इन्फ्लूएंजा पावर बढ़ाने जैसी समस्याओं में हर्बल दवाएं काफी सपोर्ट करती हैं। इनसे स्वास्थ्य में सुधार होता है।

**बिन सलाह न करें सेवन:** हर्बल प्रोडक्ट्स और दवाओं के सेवन में भी वैज्ञानिक निगरानी, उनकी शुद्धता और डॉक्टर की बताईं डोज पर गंभीरता से ध्यान देना जरूरी होता है। यह नहीं हो सकता कि किसी जड़ी-बूटी को आप यह मानकर मनमाने ढंग से खा लें कि इसका कोई नुकसान तो ही होना है।

**क्योंकि यह केमिकल नहीं है।** ध्यान रखें, इन दवाओं का भी एक मानकीकरण होता है और जैसे उत्पाद में शुद्धता की गारंटी जरूरी है, वैसे ही उनके उपयोगी होने के लिए भी उनका शुद्ध होना जरूरी है।

**बरतें ये सावधानियां:** कोई भी आयुर्वेदिक दवा या हर्बल प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते समय कुछ सावधानियां बरतना जरूरी है।

- ▶ बिना डायग्नोसिस कराए और विशेषज्ञ की सलाह के बिना कोई भी हर्बल प्रोडक्ट यूज न करें।
- ▶ प्रेग्नेंसी, किडनी, लिवर, हार्ट स्ट्रोक जैसी बीमारियों में बिना मेडिकल सलाह के कभी कोई हर्बल दवा न लें।
- ▶ एक साथ कई सारी हर्बल दवाएं लेना भी आपके स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकता है।
- ▶ ब्लड थिनर, शुगर और बीपी की दवाओं के साथ हर्बल दवाओं को न मिलाएं।
- ▶ हर्बल दवाओं के भी ब्रांड और गुणवत्ता पर गंभीरता से ध्यान देने की जरूरत होती है। \*

खबर संक्षेप

जजपा प्रदेश सचिव अनिल दुल को भातू शोक

गोहाना। गांव धनाना निवासी जननायक जनता पार्टी (जजपा) प्रदेश कार्यकारिणी सचिव अनिल दुल के छोटे भाई सुनील दुल (51) का आकस्मिक निधन हो गया। वे

स्वास्थ्य संबंधी दिक्कत के चलते 31 जनवरी से पीजीआई रोहतक में उपचारार्थ थे। सुनील ने पीजीआई में मंगलवार को प्रातः 3 बजे अंतिम सांस ली। वह चार भाई और दो बहनों में चौथे नंबर के थे। उनकी दो संतानों में एक लड़का और एक लड़की हैं। सुनील के देहावास से पूरे गांव में शोक की लहर है। 11 फरवरी को गांव धनाना में उनके निवास पर उनकी तरहवी होगी।

राज्य रग्बी चैंपियनशिप के लिए टीम का चयन

सोनीपत। रग्बी संघ द्वारा नांगल कलां रग्बी ग्राउंड पर आगामी राज्य स्तरीय रग्बी प्रतियोगिता में जिले का प्रतिनिधित्व करने वाली टीमों का चयन किया गया। सत्यवीर फरीदाबाद मीडिया प्रभारी खेल हरियाणा ने बताया कि टीम वर्ल्ड रग्बी लेवल 2 और रग्बी इंडिया के कोच तिलक राज एवं पूर्व भारतीय कप्तान विकास खत्री को देखरेख में टीम का चयन किया। सोनीपत रग्बी संघ के सचिव नरेंद्र सिंह मोर ने बताया कि चर्चयत खिलाड़ी साहिल, मोहित तुषार, विष्णु, अमन खत्री, दीपक, लोकेश और सलीम एवं जितन आदि हैं, जो 7 को राज्य रग्बी चैंपियनशिप नांगल कला खेल मैदान में जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे।

उत्तराखंड में तीसरी ऑल इंडिया चैंपियनशिप में पदक जीतकर खिलाड़ियों ने चमकाया प्रदेश का नाम पेंचक सिलाट चैंपियनशिप में प्रताप स्कूल ने जीते 11 पदक

■ 3 स्वर्ण, 3 रजत व 5 कांस्य पदकों सहित 11 पदक जीते

हरिभूमि न्यूज ▶▶ खरखौदा

देहरादून, उत्तराखंड में तक आयोजित तीसरी ऑल इंडिया पेंचक सिलाट चैंपियनशिप में प्रताप विद्यालय के खिलाड़ियों ने 3 स्वर्ण, 3 रजत व 5 कांस्य पदकों सहित कुल 11 पदक लेकर प्रदेश, जिले व स्कूल का नाम रोशन किया। प्री-टीन आयु वर्ग में - 52 किलोग्राम वर्ग में तपिश यादव ने रजत पदक, 54 किलोग्राम वर्ग में अमोल ने रजत,



खरखौदा। खिलाड़ियों का स्वागत करते प्राचार्या व अन्य। फोटो : हरिभूमि

सब-जूनियर आयु वर्ग में - 30-33 किलोग्राम वर्ग में आशीष ने स्वर्ण पदक, 57 किलोग्राम वर्ग में कार्तिक ने रजत पदक, 36 किलोग्राम वर्ग में

खेल सर्वांगीण विकास का महत्वपूर्ण माध्यम

प्राचार्या दया दहिया, अकादमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया, कोच जगमोहन पांचाल व अभिभावकों ने विजेता खिलाड़ियों का स्वागत किया। इस अवसर पर प्राचार्या दया दहिया ने कहा कि खेल विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास का महत्वपूर्ण माध्यम है। अकादमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया ने बताया कि विद्यालय के पेंचक सिलाट खिलाड़ियों ने अब तक 6 अंतरराष्ट्रीय तथा 138 राष्ट्रीय पदक जीतकर न केवल विद्यालय, बल्कि देश और प्रदेश का नाम रोशन किया है।

दिव्यां क ने कांस्य पदक, 60 किलोग्राम वर्ग में दिव्यांश चौधरी ने कांस्य पदक, जूनियर आयु वर्ग में - 79 किलोग्राम वर्ग में हर्षित ने स्वर्ण, 75 किलोग्राम वर्ग में अंश धामा ने कांस्य, सीनियर आयु वर्ग में - 50 किलोग्राम वर्ग में कुणाल राठी ने स्वर्ण, 65 किलोग्राम वर्ग में दिपांशु शर्मा ने कांस्य, 80 किलोग्राम वर्ग में दिवाशा ने कांस्य पदक जीता। इनके अतिरिक्त छह विद्यार्थियों समकक्षा (39 किग्रा), मानविक (45 किग्रा), तान्या (51 किग्रा), जीतन (54 किग्रा), सनी (75 किग्रा) एवं गौतम (95 किग्रा) ने भी स्पर्धा में सहभागिता की।

100 मीटर महिला दौड़ में अनीता अव्वल

राई। महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी राई नीलम की अध्यक्षता में मोती लाल नेहरू स्पोर्ट्स स्कूल, राई के खेल मैदान में खंड स्तरीय महिला खेल-कूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का शुभारंभ मुख्य अतिथि प्रदीप धीमान, प्रधानाचार्या मोती लाल नेहरू स्पोर्ट्स स्कूल, राई तथा विशिष्ट अतिथि चंद्रशेखर, खेल निदेशक की उपस्थिति में हुआ प्रतियोगिता में विभिन्न गांवों से लगभग 250 महिलाओं ने बह-चदकर भाग लिया। 100 मीटर महिला दौड़ में अनीता (गांव गांद मिरकपुर) ने प्रथम, कुसुम (गांव राठधाना) ने द्वितीय तथा ममता (गांव पलड़ा) ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। 300 मीटर दौड़ में आरती (राठधाना) प्रथम, दीप्ती (बदमलिक) द्वितीय तथा प्रिया तृतीय रही। 400 मीटर दौड़ में पूजा (राठधाना) ने प्रथम, काजल (पतला) ने द्वितीय और राखी (कतलपुर) ने तृतीय स्थान हासिल किया।



राई। प्रधानाचार्या मोती लाल नेहरू स्पोर्ट्स स्कूल व अन्य शुभारंभ करते हुए।

डिस्कस थो में रसमीला गांव रोहणा प्रथम

खरखौदा। महिला एवं बाल विकास विभाग के सौजन्य से खंड स्तरीय महिला खेल कूद प्रतियोगिता का आयोजन एसडीएम डॉ. निर्मल नागर की अध्यक्षता में किया। कन्या महाविद्यालय के मैदान में आयोजित खेल कूद प्रतियोगिता में तहसीलदार बिजेन्द्र सिंह नांदल, उप तहसीलदार अजीत, सोनीपत की डीपीओ प्रवीण ने विशिष्ट अतिथि के तौर पर शिरकत की। डब्ल्यूसीडीपीओ नीलम की देखरेख प्रतियोगिता का आयोजन गांव की महिलाओं में खेल कूद के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए किया गया। जिसमें परियोजना के गांवों व खरखौदा शहर से आई किशोरियों व महिलाओं ने भाग लिया। स्मृतिचिह्न के रूप में मानसी गांव पोपती प्रथम, मंजू गांव चोलका द्वितीय व लीला देवी गांव तुर्कपुर तृतीय स्थान पर रही। डिस्कस थो में रसमीला गांव रोहणा प्रथम, सविता खरखौदा वर्ड -3 द्वितीय, नीलम खरखौदा वर्ड-1 तृतीय रही। 100 मीटर दौड़ में मीनू गांव फतेहपुर प्रथम, रश्मि पोपती द्वितीय व मोनिका गांव खांडा तृतीय रही।



खरखौदा। विजेता किशोरी व महिलाओं को पुरस्कृत करते अतिथिगण

शिक्षा विभाग की ओर से जिलास्तरीय खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन विद्यार्थियों ने मनाया स्पोर्ट्स-डे, खेलों में प्रतिभा की लंबी उछाल लगाने का लक्ष्य

स्पोर्ट्स डे के तहत करवाई जाएगी 100 से 400 मीटर दौड़, लॉन्ग, हाई जंप, शॉटपुट, रिले दौड़ जैसी स्पर्धाएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद के तत्वावधान में शिक्षा विभाग की ओर से पीएमश्री राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों के लिए स्पोर्ट्स डे मनाकर जिलास्तरीय खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। सेक्टर 4 स्थित राजीव गांधी खेल स्टेडियम में विद्यार्थियों ने विभिन्न 8 खेलों के माध्यम से अपनी प्रतिभा को प्रदर्शित किया। स्पोर्ट्स डे मनाने का उद्देश्य पीएमश्री राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों को प्रद्वर्ष के साथ खेलों के प्रति प्रोत्साहित करना रहा। प्रतियोगिताओं के माध्यम से अधिकारियों ने विद्यार्थियों की प्रतिभा को परखा।

खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन अतिरिक्त उपायुक्त लक्षित सरिन की अध्यक्षता में किया गया। कार्यक्रम में समग्र शिक्षा विभाग की जिला परियोजना संयोजक कृष्णा खत्री, जिला सहायक परियोजना संयोजक अमित भनवाला, डॉ. अंतर सिंह ने शिरकत की। ग्रीवेंस कमेटी के सदस्य प्राचार्य रुपेंद्र पूनिया, प्राचार्य सुनीता, प्राचार्य सुनील



जिलास्तरीय दौड़ प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी।

त्यागी शामिल रहे। जिला सहायक परियोजना संयोजक अमित भनवाला ने बताया कि जिलास्तरीय खेल प्रतियोगिताओं में केवल 11 पीएमश्री राजकीय विद्यालयों के स्कूली स्तरीय विभिन्न खेलों के 44 विजेता विद्यार्थियों ने भाग लिया। पीएमश्री विद्यालयों के विद्यार्थियों के लिए स्पोर्ट्स डे मनाने के उद्देश्य से परिषद की ओर से 1 लाख रुपये की राशि जारी की गई थी, ताकि विद्यार्थियों को खेलों में आगे लाकर उनकी प्रतिभा को परखकर आगे बढ़ाया जा सके। जिला सहायक परियोजना संयोजक अमित भनवाला, डॉ. अंतर सिंह ने शिरकत की। ग्रीवेंस कमेटी के सदस्य प्राचार्य रुपेंद्र पूनिया, प्राचार्य सुनीता, प्राचार्य सुनील



लंबी कूद प्रतियोगिता में भाग लेती छात्रा।

दो चरणों में हुई खेल प्रतियोगिताएं अमित भनवाला ने बताया कि विभिन्न 8 प्रतियोगिताओं का आयोजन दो चरणों में किया गया। पहले चरण में कक्षा छठी से 8वीं तक के विद्यार्थी शामिल रहे, जबकि दूसरे चरण में कक्षा 9वीं से 12वीं तक के विद्यार्थियों ने स्पर्धाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। दोनों चरणों में दो छात्रा व दो छात्र शामिल हुए। वर्तमान में राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थी भी राज्यस्तर व राष्ट्रीय स्तर की खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेकर जिले का नाम रोशन कर रहे हैं। इसी उद्देश्य के साथ जिलास्तरीय खेल प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। जिलास्तर के विजेता चयनित खिलाड़ी अब राज्यस्तरीय प्रतियोगिताओं में भाग ले सकेंगे।

कक्षा छठी से 8वीं तक की खेल प्रतियोगिताओं का परिणाम

- 100 मीटर दौड़ : पीएमश्री राजकीय विद्यालय, दातौली की रिया व बड़ौली से लक्ष्य ने प्रथम।
- 200 मीटर दौड़ : पीएमश्री राजकीय विद्यालय, बेगा की तनीषा व अकबरपुर बारोटा से अंकित राज प्रथम।
- 400 मीटर दौड़ : पीएमश्री राजकीय विद्यालय, बेगा की अवंनी व अकबरपुर बारोटा से अंशुल प्रथम।
- डिस्कस थो : पीएमश्री राजकीय विद्यालय, मुरथल की कुसुम व गद्दी उजाले खां से वंश प्रथम।
- ऊंची कूद : पीएमश्री राजकीय विद्यालय, सोनीपत की आराधना व छतेहरा से प्रिंस प्रथम।
- लंबी कूद : पीएमश्री राजकीय विद्यालय, दातौली की विधि व छतेहरा से प्रिंस प्रथम।
- रिले दौड़ 4100 मीटर : पीएमश्री राजकीय विद्यालय, दातौली से साक्षी, राधिका, रानी, मानवी व लड़कों ने रजत, मनीष, शिवम, कनिश प्रथम।
- गोला फेंक : पीएमश्री राजकीय विद्यालय, मुरथल की मोहिनी व खरखौदा से सिद्धार्थ प्रथम।

कक्षा 9वीं से 12वीं तक की खेल प्रतियोगिताओं का परिणाम

- 100 मीटर दौड़ : पीएमश्री राजकीय विद्यालय, बड़ौली की काजल व छतेहरा का पीयूष प्रथम।
- 200 मीटर दौड़ : पीएमश्री राजकीय विद्यालय, छतेहरा की रुचिका व इसी विद्यालय से सुजोत प्रथम।
- 400 मीटर दौड़ : पीएमश्री राजकीय विद्यालय, दातौली की नेहा व इसी विद्यालय से रोहित प्रथम।
- डिस्कस थो : पीएमश्री राजकीय विद्यालय, गद्दी उजाले खां की पलक व इसी विद्यालय से विनय प्रथम।
- ऊंची कूद : पीएमश्री राजकीय विद्यालय, खरखौदा से ऊषा व दातौली से पिटू प्रथम।
- लंबी कूद : पीएमश्री राजकीय विद्यालय, खरखौदा से संख्या व दातौली से साहिल प्रथम।
- रिले दौड़ 4100 मीटर : पीएमश्री राजकीय विद्यालय, दातौली से प्रिया, नेहा, वंशिका, तनु व लड़कों ने हिमांशु अजय, आकाश, अंकित प्रथम।
- गोला फेंक : पीएमश्री राजकीय विद्यालय, गद्दी उजाले खां से हिमांशु सैनी व खरखौदा से खुशी प्रथम।



संयोजक कृष्णा खत्री व अतिथियों के साथ विजेता विद्यार्थी।

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर जिले का परचम लहराया हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद का उद्देश्य विद्यार्थियों को प्रद्वर्ष के साथ खेलों में भाग लेने के लिए प्रेरित करना है। सोनीपत के खिलाड़ियों ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर जिले का परचम लहराया है। इसी उद्देश्य के साथ सभी पीएमश्री राजकीय विद्यालयों के लिए स्पोर्ट्स डे मनाकर जिलास्तरीय खेल प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। इससे खेलों को बढ़ावा मिलेगा, साथ ही विद्यार्थी को अपनी प्रतिभा उजागर करने का अवसर प्राप्त होगा। - कृष्णा खत्री, जिला परियोजना संयोजक, सोनीपत

नीलगिरी प्रथम, शिवालिक द्वितीय व अरावली हाउस ने तृतीय स्थान पाया

द स्टैनफोर्ड स्कूल में खेल प्रतियोगिता के विजेताओं को प्रदान किए मेडल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ खरखौदा

द स्टैनफोर्ड विद्यालय में पूर्व में आयोजित वार्षिक खेल प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थियों को मेडल प्रदान किए गए। मेडल वितरण समारोह विद्यालय के चेरमैन उत्सव दहिया व निदेशक पूजा दहिया की गरिमामयी उपस्थिति में आयोजित किया गया। विद्यालय की संस्थापिका इंदिरा भाटी विशेष रूप से उपस्थित रहीं। शिक्षिकाएँ सरिता, मोनिका, मंजू तथा शिक्षक अमित उपस्थित दर्ज



खरखौदा। खिलाड़ियों को मेडल प्रदान करते चेरमैन उत्सव दहिया।

कराते हुए विद्यार्थियों का प्रथम स्थान हासिल किया। उत्साहवर्धन किया। घोषित शिवालिक हाउस को द्वितीय स्थान परिन्याम के अनुसार नीलगिरी तथा अरावली हाउस को तृतीय स्थान प्राप्त हुआ।

खबर संक्षेप

नगर निगम चुनाव को लेकर इनेलो तैयार : कुंडू सोनीपत। इंडियन नेशनल लोकदल पार्टी ने नगर निगम चुनाव को लेकर अपनी तैयारियां पूरी कर ली हैं। इसी क्रम में पार्टी की प्रदेश कार्यकारिणी, जिला संयोजक और हल्का प्रार्थी की एक महत्वपूर्ण बैठक पीडब्ल्यूडी रेट हाउस सोनीपत में आयोजित की। अध्यक्षता नगर निगम चुनाव प्रभारी एवं पूर्व विधायक रामफल कुंडू ने की। कुंडू ने कहा कि इनेलो पार्टी तीनों नगर निगम के चुनाव पार्टी सिंबल पर लड़ेंगी और संगठन व कार्यकर्ताओं के दम पर जीत दर्ज करेंगी। बैठक में प्रदेश सचिव कृष्ण मलिक, प्रदेश सचिव भूपेंद्र मलिक, प्रदेश सचिव सुरेश त्यागी, बबलू नांदल, बलजीत नैन आदि मौजूद थे।

पुरखास के मध्य ने जूडो में जीता कांस्य पदक

गन्नौर। गांव पुरखास के होनहार खिलाड़ी मध्य गुलिया ने दिल्ली के त्यागराज स्टेडियम में आयोजित 69वें नेशनल स्कूल गेम्स में जूडो प्रतियोगिता में कांस्य पदक जीता है। मध्य गुलिया ने 81 किलोग्राम भार वर्ग में कांस्य पदक जीतकर गांव, क्षेत्र और जिले का नाम रोशन किया है। मध्य की इस उपलब्धि से गाणीगाँव और खेल प्रेमियों में खुशी की लहर है। प्रतियोगिता में देशभर के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों ने भाग लिया। कड़े मुकामलों के बीच मध्य ने शानदार प्रदर्शन करते हुए पदक अपने नाम किया। राजेश पहलवान पुरखासिया ने गांव के होनहार खिलाड़ी को जीत की बधाई दी।

रोलर स्केटिंग : अनिका, सोनल व युवान ने जीते पदक

गोहाना। अंतर विद्यालय रोलर स्केटिंग चैंपियनशिप में सेक्टर-7 स्थित दि विज्डम स्कूल के तीन खिलाड़ियों ने पदक जीतकर प्रताप का सराहनीय प्रदर्शन किया। पदक विजेताओं को स्कूल के एमडी राजबीर राठी और मुख्याध्यापिका रेवू नाया ने सम्मानित किया। डीएचपी पुलिस पब्लिक स्कूल सोनीपत में 1 फरवरी को राज्य स्तरीय रोलर स्केटिंग चैंपियनशिप आयोजित की गई। चैंपियनशिप में विभिन्न जिलों के खिलाड़ियों ने प्रतिभागिता कर प्रतिभा प्रदर्शित की। दि विज्डम स्कूल के कक्षा दूसरी के विद्यार्थी अनिका और सोनल मलिक ने इस चैंपियनशिप में दूसरा स्थान और कक्षा पहली के छात्र युवान ने तृतीय स्थान हासिल किया।

डाक्यूमेंट्री व स्किट प्रतियोगिता के विजेता अलंकृत

गोहाना। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गोहाना में बुधवार को आयोजित सम्मान समारोह में डाक्यूमेंट्री व स्किट प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। अध्यक्षता प्राचार्य संतोष कुमार ने की। विद्यालय के कक्षा 12वीं के विद्यार्थी रमन ने डाक्यूमेंट्री में प्रथम स्थान प्राप्त किया। स्किट प्रतियोगिता में मनीत, अरमान, प्रिंस, सचिन, आदिल, शिवम व अभिषेक विजेता घोषित किए गए। इन सभी विद्यार्थियों का चयन राज्य स्तर के लिए कर लिया गया। ये प्रतियोगिताएं 3 फरवरी को एसएम हिंदू स्कूल सोनीपत में सम्पन्न हुई थीं।

गांव नाहरी में अवैध निर्माण को किया ध्वस्त

राई। सोनीपत महानगर विकास प्राधिकरण (एसएमडीए) द्वारा एफफोर्समेंट टीम के माध्यम से गांव नाहरी की राज्यस्त स्तरीय के निर्मित क्षेत्र नाहरी में कतलपुर में अवैध रूप से विकसित की जा रही कॉलोनिजों एवं निर्माणों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की गई। दौरान 20 एकड़ में फैली अवैध कॉलोनिजों व निर्माणों को ध्वस्त किया गया। कार्रवाई के दौरान गांव नाहरी में लगभग 5 एकड़ क्षेत्र में फैली अवैध कॉलोनी, जिसमें लगभग 90 डीपीसी, 3 बाउंड्रीवाल, 1.5 एकड़ में कच्चे रास्ते तथा 120 मीटर लंबी ईंट से बनी दो गलियों को पूरी तरह ध्वस्त किया गया। बिना अनुमति किए गए निर्माणों के खिलाफ भविष्य में भी इसी प्रकार सख्त कार्रवाई जारी रहेगी।

किसानों और व्यापारियों को इससे बड़ा लाभ मिलेगा अंडरपास के लिए रास्ता दोनों ओर से खोला जाएगा

सड़क एवं भवन निर्माण विभाग ने दी रेलवे को जीएडी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

अगवानपुर रेलवे फाटक पर आरओबी निर्माण के चलते यातायात व्यवस्था को सुगम बनाने और लोगों को राहत देने के उद्देश्य से अगवानपुर फाटक पर बन रहे अंडरपास के लिए रास्ता दोनों ओर से खोला जाएगा। योजना के अनुसार अंडरपास का संपर्क मार्ग गांव राजलू गद्दी रोड और पांची जाटन रोड दोनों तरफ से जोड़ा

आवागमन के लिए रास्ता बनाने की मांग की थी

सड़क एवं भवन निर्माण विभाग के एसडीओ अनिल चहल ने बताया कि रेलवे द्वारा सड़क एवं भवन निर्माण विभाग से दोनों तरफ आवागमन के लिए रास्ता बनाने की मांग की थी। अब विभाग ने जीएडी साहज कर दी। अब अंडरपास में जाने के लिए दोनों तरफ रास्ता खुल जाएगा।

को भी मजबूत और चौड़ा किया जाएगा, ताकि भारी वाहनों की आवाजाही में कोई दिक्कत न आए। सुरक्षा को ध्यान में रखते संकेतक बोर्ड की व्यवस्था की जाएगी।



अंडरपास के लिए रास्ता दोनों ओर से खोलने का काम करते हुए।

जाएगा, ताकि दोनों दिशाओं से आने-जाने वाले वाहन चालकों को गन्नौर शहर में प्रवेश करने में किसी प्रकार

**खबर संक्षेप**

**रेल कोच फैक्टरी से व्हील सेट चोरी करते 4 काबू सोनीपत।** सोनीपत के औद्योगिक क्षेत्र बड़ी स्थित रेल कोच फैक्टरी में व्हील सेट चोरी करने का मामला सामने आया है। फैक्टरी में ही कॉन्ट्रैक्ट बेस पर कार्यरत 4 युवक मंगलवार शाम करीब 7 बजे मौके पर रेल व्हील सेट चोरी करते काबू किए गए। रेलवे पुलिस बल की टीम चारों युवकों को गिरफ्तार कर सोनीपत आरपीएफ थाना लेकर पहुंची। बुधवार दोपहर बाद चारों युवकों को न्यायालय में पेश किया गया।

**ठेके से लूट के मामले में तीन आरोपी गिरफ्तार**

**सोनीपत।** शराब ठेके के सैल्समैन को चोट पहुंचाकर कैश और मोबाइल फोन लूटने के मामले में थाना कुंडली पुलिस ने तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपियों में कुष्णा उर्फ किशन और अतुल उर्फ गोपी तथा नितिश निवासी जिला सुपोल बिहार हाल बारोटा शामिल हैं।

**मारपीट और तोड़फोड़ मामले में दो काबू**

**सोनीपत।** थाना सिविल लाइन सोनीपत पुलिस ने व्यक्ति के साथ लाठी-डंडों से मारपीट कर गंभीर चोट पहुंचाने और कार में तोड़फोड़ करने के मामले में महिला सहित दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है।

# डीसीआरयूएसटी की शैक्षणिक व्यवस्था पर बताया संकट महिला शिक्षकों को वैधानिक अधिकारों से वंचित करने का लगाया आरोप

**डीकूटा ने कुलाधिपति और मुख्यमंत्री से मामले में हस्तक्षेप की लगाई गुहार**

हरिभूमि न्यून सोनीपत

दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय (डीसीआरयूएसटी), मुखल के शिक्षक संघ डीकूटा का आरोप है कि विश्वविद्यालय प्रबंधन महिला शिक्षकों को संवैधानिक अधिकारों से वंचित कर रहा है। डीकूटा ने विभागाध्यक्षों को नियुक्ति में भाई भतीजावाद व मनमाना का आरोप भी लगाया है। संघ के पदाधिकारियों का कहना है कि विश्वविद्यालय प्रबंधन अपने रिश्तेदारों को विभागाध्यक्ष बनाने के लिए 15 दिन पहले पत्र जारी कर देते हैं, जबकि सक्षम महिलाओं के विभागाध्यक्ष बनने



**सोनीपत।** मुखल स्थित डीसीआरयूएसटी में धरने पर बैठे गैर-शिक्षक कर्मचारी यूनियन के पदाधिकारी व सदस्य।

को जानबूझकर लटकया जा रहा है। डीकूटा ने विश्वविद्यालय प्रशासन पर महिला शिक्षकों के वैधानिक अधिकारों से वंचित करने, चयनात्मक फैसले लेने तथा विश्वविद्यालय अधिनियम की खुलेआम अवहेलना करने के गंभीर आरोप लगाए हैं। डीकूटा ने कहा कि विश्वविद्यालय के कई विभागों के विभागाध्यक्षों की नियुक्ति लंबे समय से लंबित है, जिससे न केवल शैक्षणिक व्यवस्था प्रभावित हो रही है, बल्कि

प्रशासनिक पारदर्शिता पर भी सवाल खड़े हो रहे हैं। डीकूटा ने कहा कि यह स्थिति विश्वविद्यालय अधिनियम का स्पष्ट उल्लंघन है। डीकूटा ने मामले में कुलाधिपति एवं राज्यपाल और मुख्यमंत्री से जल्द हस्तक्षेप करने की मांग की है। इसकी प्रति मुख्यमंत्री को भेजी गई है। डीकूटा ने मांग की है कि विश्वविद्यालय अधिनियम के अनुरूप सभी संबंधित विभागों में तुरंत विभागाध्यक्षों की नियुक्ति कराई जाए।

**डीकूटा ने दो बार दिया पत्र, नहीं हुई सुनवाई**

संघ के प्रधान डॉ. अजय कुमार ने बताया कि 1 दिसंबर व 09 दिसंबर 2025 को कुलपति को लिखित पत्र देकर कंप्यूटर विज्ञान एवं अभियांत्रिकी व केमिकल इंजीनियरिंग विभागों में पूर्ण विभागाध्यक्षों का कार्यकाल पूर्ण होने के बावजूद नई नियुक्तियों न किए जाने के मामले से अवगत करवाया गया था, लेकिन दो माह से अधिक समय बीत जाने के बाद भी कोई ठोस कार्रवाई नहीं की गई। विश्वविद्यालय अधिनियम की धारा 21(1) के अनुसार प्रत्येक शिक्षण विभाग में विभागाध्यक्ष की नियुक्ति 3 वर्ष की अवधि के लिए वरिष्ठता एवं रोटेसन के आधार पर की जानी अनिवार्य है। इसके बावजूद नियुक्ति आदेश जारी न होना अधिनियम के विपरीत है।

**मुखल विवि में गैर-शिक्षक कर्मियों का धरना जारी**

दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय (डीसीआरयूएसटी), मुखल में बुधवार को गैर-शिक्षक कर्मचारी यूनियन ने अपनी लिखित मांगों को लेकर धरना जारी रखा। कर्मचारियों ने धरने के माध्यम से विवि प्रबंधन से सभी मूलभूत सुविधाओं व मांगों को पूरा करने की मांग की। कर्मचारियों ने 6 फरवरी को विवि प्रबंधन के खिलाफ रोच मांग निकालने का निर्णय लिया।

**नियमित विभागाध्यक्षों के बिना संचालित हो रहे विभाग**

आरोप है कि वरिष्ठता एवं रोटेसन के अनुसार कंप्यूटर विज्ञान एवं इंजीनियरिंग व केमिकल इंजीनियरिंग विभागों में दो योग्य महिला शिक्षकों को विभागाध्यक्ष पद पर नियुक्ति नहीं है, लेकिन उन्हें उनके वैधानिक अधिकारों से वंचित किया जा रहा है। कंप्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग एवं केमिकल इंजीनियरिंग विभागों में भी विभागाध्यक्षों का कार्यकाल समाप्त हो चुका है, लेकिन यहां भी नई नियुक्तियां नहीं की गई हैं। विवि के कई शिक्षण विभाग नियमित विभागाध्यक्षों के बिना संचालित हो रहे हैं, जिससे शैक्षणिक एवं प्रशासनिक व्यवस्था पर प्रभाव पड़ रहा है।

**स्व. प्रोफेसर डॉ. आरएस मलिक की पुण्यतिथि पर अर्पित किए श्रद्धासुमन**



**सोनीपत।** स्वर्गीय प्रोफेसर डॉ. आरएस मलिक की पुण्यतिथि पर सेक्टर-14 स्थित आर्य समाज मंदिर में शोक सभा का आयोजन किया गया। आचार्य संदीप व परिजनो ने वेद मंत्रोच्चारण के साथ शान्ति यज्ञ में आहुति डालकर स्वर्गीय प्रो. डॉ. आरएस मलिक की श्रद्धांजलि अर्पित की। हवन में पारिवारिक सदस्यों सहित विधायक निखिल मदान, पूर्व कैबिनेट मंत्री कविता जैन, पूर्व विधायक अमिल ठक्कर, पूर्व सांसद एवं कांग्रेस अध्यक्ष धर्मपाल मलिक, अखिल भारतीय साहित्य परिषद के प्रांतीय मार्गदर्शक एवं हरियाणा साहित्य अकादमी के पूर्व निर्देशक डॉ. पूर्णमल गौड़ सहित कई गणमान्य लोगों ने आर्य समाज मंदिर में पहुंचकर स्व. डॉ. आरएस मलिक को श्रद्धासुमन अर्पित किए गए। कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के पूर्व वाइस चांसलर डॉ. भीम सिंह दहिया, लोक सेवा आयोग हरियाणा के पूर्व सदस्य एवं वर्तमान में सूचना आयोग के सदस्य डॉ. कुलबीर छिक्कारा, सुजान सिंह पार्क संगठन के सेक्टरटी शशिपाल अरोड़ा, एसएमआर युनिवर्सिटी के अंग्रेजी विभाग के अध्यक्ष प्रोफेसर डॉ. जगदीश बत्रा ने अपने शब्दों से स्व. डॉ. आरएस मलिक को स्मरणार्थ अर्पित की। सभी ने स्व. डॉ. आरएस मलिक की दोनों बेटियों मेघना मलिक व मीमांसा मलिक को अपना शुभाशीष प्रदान किया। भारतीय साहित्य परिषद के प्रांतीय उपाध्यक्ष एडवोकेट रामधन शर्मा, सोनीपत इकाई के अध्यक्ष नरेश आकाश, कोषाध्यक्ष गीता सेनी, हिंदू कन्या कॉलेज की पूर्व प्राचार्य डॉ. रचना गुप्ता, लज्जा गोयल, इन्हें व्हील चलाव की पूर्व अध्यक्ष सुष्मा बहिया, सोनीपत सुजान सिंह पार्क संगठन के सदस्यों सहित शहर के काफी लोग शोक सभा में शामिल हुए। डॉ. कमलेश मलिक ने बताया कि हवन में उन्हें ऐसा लगा जैसे उनका छोटा-सा परिवार एक बड़े परिवार में परिवर्तित हो गया है।

**मार्केट न्यून विश्व कैंसर दिवस पर स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया**



**सोनीपत।** विश्व कैंसर दिवस के अवसर पर, कुंडली, सुशांत सिटी, सोनीपत, हरियाणा स्थित एंड्रोमेडा कैंसर हॉस्पिटल ने दिल्ली पुलिस कॉलोनी, नरेला में एक स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया। ऑन्कोलॉजिस्ट डॉ. शिशा चुग और डॉ. दीपक ने 200 से अधिक निवासियों के लिए स्तन, मुँह और गर्भाशय ग्रीवा की जांच के साथ-साथ रक्तचाप और रक्त शर्करा परीक्षण किया। प्रसिद्ध और अनुभवी स्तन कैंसर सर्जन और ब्रेस्ट कैंसर यूनिट की निदेशक डॉ. वैशाली जामरे और वरिष्ठ परामर्शदाता एवं प्रमुख डॉ. राकेश अग्रवाल ने कैंसर जागरूकता और उपचार के बारे में बात की। उन्होंने कैंसर के लक्षणों की शुरुआती जांच कराने और 100% इलाज की संभावना पर जोर दिया। उन्होंने कैंसर के आघात से डरने के बजाय उसके खिलाफ लड़ने का सुझाव दिया। हॉस्पिटल की टीम ने इस क्षेत्र में एंड्रोमेडा कैंसर हॉस्पिटल में उपलब्ध सभी जांच सुविधाओं और उपचार की जानकारी दी, जो किफायती दरों और पहुंच में हैं। लोगों को दिल्ली तक लंबी यात्रा नहीं करनी पड़ेगी, क्योंकि हॉस्पिटल में उच्च स्तरीय उपकरण और अनुभवी ऑन्कोलॉजिस्ट की टीम है। हॉस्पिटल का मिशन और विजन समुदाय में कैंसर के उन्मूलन में मदद करना है। समुदाय ने कैंसर के खिलाफ लड़ाई में भाग लेने के लिए दिल्ली पुलिस के प्रति आभार व्यक्त किया।

**जीवन में सफलता के लिए चरित्र निर्माण जरूरी : उधम**

गोहाना। चरित्र निर्माण जीवन में स्थाई सफलता की नींव है। सफलता के साथ स्थिरता और सम्मान पाने के लिए चरित्र निर्माण अति आवश्यक है। विद्यार्थियों को यह संदेश गांव कटवाल स्थित सरस्वती विद्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के प्राचार्य उधम सिंह ने दिया। उधम सिंह ने कहा कि जीवन में सफल बनने के लिए जितना जरूरी मन लगाकर पढ़ाई करना और लक्ष्य के साथ आगे बढ़ना है उससे भी अधिक महत्व चरित्र निर्माण का है। चरित्र निर्माण से जीवन में आत्म अनुशासन, सहनशीलता, ईमानदारी और चुनौतियों को आसानी से पार पाने के गुण विकसित होते हैं जो सफलता प्राप्त के लिए अति आवश्यक हैं। कई बार व्यक्ति पढ़ लिखकर किसी अच्छे ओहदे पर पहुंच जाता है लेकिन वह इन गुणों से वंचित रह जाता है जिससे वह ईमानदारी से काम नहीं कर पाता है और उसे समाज में सम्मान और प्रतिष्ठा नहीं मिल पाती है। एक अच्छे चरित्र सुगठित मजबूत बनाने में सहायक है। प्राचार्य उधम सिंह ने विद्यार्थियों को चरित्रवान बनने के लिए प्रेरित किया ताकि वे जीवन में सफल हो सकें और दूसरों के मददगार बन मजबूत राष्ट्र निर्माण में सहयोगी बन सकें।



**निगम चुनाव के लिए मिशन फतह, तैयार किया रोडमैप**

**सोनीपत।** नगर निगम चुनाव को लेकर कांग्रेस पार्टी तरह तरह एक्शन मोड में नजर आ रही है। बुधवार को सुभा चौक स्थित कांग्रेस कार्यालय में शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान और ग्रामीण जिला अध्यक्ष संजीव बहिया के नेतृत्व में ग्रामीण क्षेत्र के पदाधिकारियों की बैठक आयोजित की गई। बैठक में न केवल नवनिर्वाचित पदाधिकारियों से संवाद किया गया, बल्कि आगामी नगर निगम चुनाव के लिए 'मिशन फतह' का विस्तृत रोडमैप भी तैयार किया गया। शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान ने कहा कि कांग्रेस इस बार परंपरागत प्रचार के बजाय रणनीतिक घेराबंदी के तहत अभियान चलाएगी। इसके लिए प्रत्येक वार्ड में विशेष टीमों का गठन किया गया है। ये टीमें घर-घर जाकर पार्टी की विचारधारा पहुंचाने के साथ-साथ नगर निगम में कथित भ्रष्टाचार और शहर की जरूरत बुनियादी व्यवस्थाओं को लेकर जनता के बीच जांचशेठ प्रस्तुत करेंगी। उन्होंने कहा कि शहरी विकास के नाम पर केवल खानपूति की गई है। गली-मोहल्लों की स्थिति बदतर है और लोग बदलाव की राह देख रहे हैं। नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को फोल्ड में उतरकर जनविरोधी नीतियों के खिलाफ मोर्चा खोलना होगा। ग्रामीण जिला अध्यक्ष संजीव बहिया ने संगठन की मजबूती पर जोर देते हुए कहा कि ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों का तालमेल ही कांग्रेस की सबसे बड़ी ताकत



है। साफ-सफाई, सौचरज व्यवस्था और प्रॉपर्टी आईडी जैसे जटिल मुद्दों को प्रमुखता से उठाने पर सहमति बनी। बैठक के अंत में सभी कार्यकर्ताओं और पदाधिकारियों ने हाथ उठाकर एकजुटता का परिचय दिया और संकल्प लिया कि वे आपसी मतभेद भुलाकर केवल 'हाथ' के निशान को मजबूत करने के लिए कार्य करेंगे। बैठक में संजय शर्मा बड़वासनी, जगसेर (नूरन खेड़ा), संत कुमार अंतिल, संजय मलिक, संजय कुमार चौहान, जय सिंह मलिक, सिकंदर सिंह, धर्मपाल चिटाना, प्रोतम कौशिक, प्रदीप चहल, कुलदीप सिंह (सरपंच), परविंदर, अनुज बाला, निजुग शेरवत, रविंदर मलिक, मुकेश कुमार, विकास पानवी, दिनेश हुड्डा, संदीप कुमार, अंकित चौहान, सुभा चंद्र और रविंद्र सिंह मौजूद रहे।

## SWARNPRASTHA PUBLIC SCHOOL, SONEPAT

A SPARSH UNIVERSE INITIATIVE

### HELPING YOUNG VISIONARIES DREAM BEYOND LIMITS AS THEY JOURNEY TO 'EVOLVE BEYOND THE ORDINARY'

SPS ADVANTAGES			
<b>SYNCHRO PROGRAM</b> FOR ADVANCED PREPARATION OF MATHS, SCIENCE & ENGLISH FOR OLYMPIADS & COMPETITIVE EXAMS	<b>WORLDCLASS SPORTS FACILITIES</b> INCLUDING SHOOTING RANGE, ALL WEATHER SWIMMING POOL & MORE	<b>MODERN LABS</b> INCLUDING ATAL TINKERING LAB, BIOLOGY LAB, CHEMISTRY LAB, MONTESSORI LAB & MORE	
<b>LEGACY</b> OF 21 YEARS	<b>HOLISTIC DEVELOPMENT</b>	<b>MASTER CLASSES</b> BY INDUSTRY EXPERTS	<b>INTERNSHIP PROGRAM</b> WITH INDIA INC WHILE STUDYING
<b>EMPHATIC BOARD RESULTS</b>	<b>GATEWAY TO JOIN TOP UNIVERSITIES</b>	<b>UNIQUE DOUBLE SCHOLARSHIP SCHEMES</b>	<b>NEP MAPPED ADVANCED STEM CURRICULUM</b>

**80,937 sqm\***  
of Sprawling Green Campus

**12**  
Cutting-Edge Laboratories

**90+**  
Expert Educators

**1:18**  
Student Teacher Ratio

**60**  
State-of-the-Art Classrooms

**20+**  
Worldclass Sports Facilities

**750**  
Seater Auditorium

**20**  
Well Connected Bus Routes

**ADMISSIONS OPEN 2026-27**

**DAY SCHOOL** | **FLEXI BOARDING** | **FULL BOARDING**

GRADE NURSERY - IX & XI | CLASS 3RD ONWARDS & ONLY FOR BOYS

#### PRESTIGIOUS AWARDS & ACCREDITATION

PRESTIGIOUS ACCREDITATION FROM THE **QCI (QUALITY COUNCIL OF INDIA)**

**NABET (NATIONAL ACCREDITATION BOARD FOR EDUCATION AND TRAINING)**

**RANKED NO. 1** AMONG THE BOY'S RESIDENTIAL SCHOOL IN HARYANA BY THE TIMES SCHOOL

**RANKED NO. 2** AMONG THE BOY'S RESIDENTIAL SCHOOL IN NORTH INDIA BY THE TIMES SCHOOL

**AAAA RATING** IN INDIA'S BEST DAY CUM BOARDING SCHOOL BY THE CAREERS 360

#### INFRASTRUCTURE

**7669933469** | [www.swarnprastha.com](http://www.swarnprastha.com)

admission@swarnprastha.com

Sector-19, Near Omaxe City, Sonapat-131021, Haryana (Delhi/NCR)