



अधिकतम 33.0 डिग्री
न्यूनतम 13.9 डिग्री

रोहतक, गुरुवार 2 अप्रैल 2026

सोनीपत भूमि

11 कुत्तों की नसबंदी व टीकाकरण अभियान शुरू



12 बच्चों को स्वस्थ बनाने की तैयारी...



खबर संक्षेप

नाबालिग से छेड़छाड़ का आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। थाना सदर सोनीपत पुलिस ने नाबालिग लड़की के साथ रास्ता रोककर छेड़छाड़ करने के मामले में आरोपित पुनीत निवासी गांव महलाना को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस के अनुसार 23 फरवरी 2026 को पीड़िता ने शिकायत दी थी कि आरोपित ने उसका रास्ता रोककर छेड़छाड़ की। शिकायत के आधार पर भारतीय न्याय संहिता और पोक्सो अधिनियम की धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया। जांच अधिकारी महिला उप निरीक्षक बबीता ने टीम के साथ कार्रवाई करते हुए पीड़िता के मजिस्ट्रेट के समक्ष बयान दर्ज करवाए और विशेषज्ञ व लीगल एड के माध्यम से काउंसिलिंग कराई।

तोड़फोड़ व मारपीट के आरोपी गिरफ्तार



खरखौदा। ऑफिस में घुसकर तोड़फोड़ और मारपीट करने के मामले में पांच आरोपियों को गिरफ्तार कर पुलिस ने न्यायालय में पेश किया, जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। गांव सेहरी निवासी बिजेंद्र ने 28 मार्च को शिकायत दी थी कि कुछ युवक उनके बिल्डिंग मैटेरियल के ऑफिस में घुस आए और फ्री में सामान देने से मना करने पर हमला कर दिया। आरोपियों ने हथियारों के बल पर मारपीट की और ऑफिस में रखे फ्रिज, टेबल, कैमरा, एलईडी व अन्य सामान को तोड़ दिया। पुलिस जांच में सामने आया कि आरोपी दीपक उर्फ भांजा अपने साथियों के साथ रंजिश के चलते वारदात को अंजाम देने आया था। मामले में कार्रवाई करते हुए पुलिस टीम ने पांच आरोपियों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से गंडासे, चाकू, तलवार, बिट्टा और दो बाइक बरामद की हैं।

घर में चोरी करने के आरोप में दो पकड़े

गोहाना। थाना शहर गोहाना की पुलिस ने घर में संध लगाकर सामान चुराने की घटना में गांव गढ़ी सराय नामदार खां निवासी दो आरोपितों उमेश उर्फ राहुल व हरिओम उर्फ पोपा को गिरफ्तार किया है। मनीष पुत्र राममेहर ने 31 मार्च को थाना शहर गोहाना में उसके घर में चोरी करने की शिकायत दी थी। उनके अनुसार 27 मार्च को घर का ताला तोड़कर सामान चुरा लिया गया। थाना शहर गोहाना की अनुसन्धान टीम में नियुक्त सहायक उप निरीक्षक राजेंद्र ने अपनी टीम के साथ इस घटना में संलिप्त आरोपितों को गिरफ्तार करके न्यायालय में पेश किया। आरोपियों को एक दिन पर रिमांड पर भेजा गया है।

गैस की कालाबाजारी पर नकेल, डीएफएससी की टीमों ने 119 सिलेंडर जब्त किए, दो पर केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

जिला खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की ओर से गठित टीमों ने बुधवार को जिलेभर में सिलेंडरों के भंडारण को लेकर छापामार कार्रवाई की। डी ए फ ए स सी अब तक 240 विशाल सहरावत सिलेंडर पकड़ के नेतृत्व में टीमों चुकी टीमों ने विभिन्न जगहों पर कार्रवाई करते हुए कुल 119 सिलेंडर जब्त किए। साथ ही सिलेंडर की कालाबाजारी पर अंकुश लगाने के उद्देश्य से ऐसे असामाजिक तत्वों के खिलाफ एफआईआर दर्ज भी करवाई गईं। इनमें एक एफआईआर खरखौदा व एक एफआईआर राई क्षेत्र में दर्ज करवाई गईं। इससे पहले विभाग कार्रवाई के आधार पर विभिन्न दुकानों व संस्थानों से 121



सोनीपत। जब्त सिलेंडरों के साथ खाद्य एवं आपूर्ति विभाग के अधिकारी।

सिलेंडर जब्त कर चुका है। अब तक कुल 240 सिलेंडर जब्त किए जा चुके हैं। वहीं उपायुक्त नेहा सिंह ने बताया कि जिले में डीजल, पेट्रोल व घरेलू गैस परियोजना में डीजल, पेट्रोल व घरेलू गैस की आपूर्ति व्यवस्था

पूरी तरह से सुचारू है, इनमें किसी प्रकार की कोई कमी नहीं है। जिले में डीजल, पेट्रोल व घरेलू गैस परियोजना मात्रा में उपलब्धता है। आमजन को घबराने की कोई आवश्यकता नहीं

उपायुक्त बोलीं अफवाहों पर ध्यान न दें लोग

जिलामर में 32 गैस एजेंसियों के माध्यम से घरेलू गैस सिलेंडरों की नियमित आपूर्ति सुनिश्चित की जा रही है। कालाबाजारी, जमाखोरी व गैस के अनाधिकृत प्रयोग को रोकने के लिए लगातार कड़ी निगरानी रखी जा रही है। उपायुक्त नेहा सिंह ने अपील की, कि सभी लोग अफवाहों पर ध्यान न दें। केवल आवश्यकता अनुसार ही गैस सिलेंडर प्राप्त करें।

है। संबंधित जानकारी व समस्या के लिए लघु सचिवालय में कंट्रोल रूम स्थापित किया गया है, जहां नागरिक डीजल, पेट्रोल या रसोई गैस से संबंधित किसी भी जानकारी या समस्या के लिए हेल्पलाइन नंबर 0130-2221590 पर संपर्क कर सकते हैं।

गन्नौर ट्रैफिक इंचार्ज एसएचओ पदोन्नत



गन्नौर। निवर्तमान गन्नौर ट्रैफिक इंचार्ज उपनिरीक्षक शमशेर दहिया को निरीक्षक पद पर पदोन्नत किया गया है। बुधवार को डीसीपी नरेंद्र कादियान ने उनको बैज लगाकर निरीक्षक बनने पर बधाई दी। उनके निरीक्षक बनने पर नगरपालिका अध्यक्ष अरुण त्यागी, मार्केट कमेटी चेयरमैन निशांत छोवरकर, भाजपा व्यापार प्रकोष्ठ के जिला सह संयोजक गौरव जैन व व्यापार मंडल के सदस्यों ने बधाई दी। निरीक्षक शमशेर ने कहा कि पुलिस विभाग के उच्चाधिकारियों के निर्देशानुसार भविष्य में भी लोगों के साथ बेहतर तालमेल करके अपने कर्तव्य का निष्ठा से पालन करेंगे।

वायरल वीडियो को लेकर बिजली निगम के अधिकारी के खिलाफ थाने में दी शिकायत

हरिभूमि न्यूज खरखौदा

सोशल मीडिया पर वायरल एक वीडियो को लेकर क्षेत्र में विवाद खड़ा हो गया है। गांव खांडा निवासी प्रवेश दहिया ने थाना खरखौदा में शिकायत देकर बिजली विभाग के एक वरिष्ठ अधिकारी के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की मांग की है। शिकायत में प्रवेश दहिया ने आरोप लगाया कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म फेसबुक पर वायरल एक वीडियो में सोनीपत बिजली विभाग में सौनियर इंजीनियर के पद पर कार्यरत बताए जा रहे हैं, कथित तौर पर एक समाज के खिलाफ आपत्तिजनक व भड़काऊ भाषा का प्रयोग करते नजर आ रहे हैं। प्रवेश दहिया का कहना है कि वीडियो में कही गई बातों से समाज में कहीं भावनाओं को ठेस पहुंची है और समाज में आक्रोश का माहौल बना



खरखौदा। थाने में शिकायत देने पहुंचे लोग।

हुआ है। उन्होंने आरोप लगाया कि इस प्रकार के बयान जातीय वैमनस्य और साम्प्रदायिक तनाव को बढ़ावा दे सकते हैं, जो कानून व्यवस्था के लिए भी खतरा बन सकता है। शिकायतकर्ता ने पुलिस प्रशासन से मांग की है कि मामले की निष्पक्ष

जांच कर संबंधित अधिकारी के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाए। वहीं, पुलिस का कहना है कि इस आशय की शिकायत प्राप्त हुई है और मामले की जांच की जा रही है। जांच के आधार पर आगे की कार्रवाई की जाएगी।

थार की टक्कर से ऑटो सवार दो महिलाओं की मौत, मां-बेटी गंभीर घायल

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

बहालगढ़-सोनीपत रोड पर मंगलवार को एक भीषण सड़क हादसे में दो महिलाओं की जान चली गई। सेक्टर-7 मोड़ के पास एक तेज रफ्तार थार गाड़ी ने सवारियों से भरे ऑटो को जोरदार टक्कर मार दी। इस दुर्घटना में दो महिलाओं की मौत हो गई, जबकि एक मां-बेटी गंभीर रूप से घायल हो गईं। पुलिस ने अज्ञात थार चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी है।

गांव बहालगढ़ निवासी प्रदीप कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनकी पत्नी मीना देवी (53) पड़ोस में रहने वाली रीना और उनकी बेटी गरिमा के साथ सोनीपत जाने के लिए ऑटो में सवार हुई थीं। उसी ऑटो में पानीपत के गांव चुलकाना

सेक्टर-7 मोड़ पर हादसा, चालक वाहन सहित फरार



नवासी सुमन (40) और कुछ अन्य सवारियां भी मौजूद थीं। प्रदीप खुद भी दुकान का सामान लेने के लिए दूसरे ऑटो से पीछे-पीछे सोनीपत जा रहे थे।

सड़क पर जा गिरी महिलाएं

प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार थार चालक वाहन को अत्यंत तेज गति और लापरवाही से चला रहा था। टक्कर हतनी जबरदस्त थी कि ऑटो सवार महिलाएं सड़क पर जा गिरीं। आरोपित चालक हादसे के तुरंत बाद गाड़ी सहित मौके से भागने में सफल रहा। सेक्टर-27 थाना पुलिस ने आरोपित चालक के विरुद्ध लापरवाही से वाहन चलाने और गैर इरादतन हत्या की धाराओं के तहत प्राथमिकी दर्ज कर ली है।

जब प्रदीप सेक्टर-7 मोड़ स्थित दीवान फार्म के पास पहुंचे, तो उन्हें सड़क हादसे की जानकारी मिली। मौके पर पता चला कि एक अनिर्वाचित थार गाड़ी ने

उनके परिजनों वाले ऑटो को टक्कर मार दी है। घायलों को तुरंत नागरिक अस्पताल पहुंचाया गया, जहां उपचार के दौरान मीना देवी की मृत्यु हो गई। वहीं, गंभीर रूप से घायल सुमन को बेहतर इलाज के लिए रोहतक पीजीआई रेफर किया गया था, लेकिन वहां उन्होंने भी दम तोड़ दिया। हादसे में घायल रीना और गरिमा का अस्पताल में उपचार चल रहा है। पुलिस टीम घटनास्थल के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों को फुटेज खंगाल रही है ताकि थार गाड़ी के नंबर और आरोपित की पहचान की जा सके। पुलिस का कहना है कि आरोपित को जल्द ही गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

मुरथल में बाइकों की टक्कर में युवक की मौत

दूसरी ओर मुरथल गांव के पास दो बाइकों की टक्कर में एक बाइक सवार युवक की मौत हो गई। पुलिस ने प्राथमिकी दर्ज कर ली है। गांव मुरथल स्थित शांतिनगर निवासी महिपाल (48) मंगलवार रात बाइक पर सवार होकर मुरथल चौक की तरफ गए थे। रास्ते में पानी के प्लांट के पास उनकी बाइक को तेज रफ्तार दूसरी बाइक के चालक ने टक्कर मार दी। हादसे में महिपाल सड़क पर गिरकर घायल हो गए। महिपाल के भाई का बड़ा भाई राजकुमार ने उन्हें अस्पताल में पहुंचाया, जहां उनकी मौत हो गई। वह मजदूरी करते थे। पुलिस ने राजकुमार के बयान पर प्राथमिकी दर्ज कर ली है। महिपाल के पास चार नाबालिग बेटों व एक बेटा है।

गेहूँ खरीद की तैयारियां जांचने के लिए पहुंचे थे सिंचाई एवं जल संसाधन विभाग के एसीएस पंकज अग्रवाल

अनाज मंडी में प्रधान सचिव की ठोकर से उखड़ी सड़क, अफसरों से बोले-सीरियस लो

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

जिले में गेहूँ खरीद प्रक्रिया शुरू करवाने के लिए पहले दिन सिंचाई एवं जल संसाधन विभाग के प्रधान सचिव पंकज अग्रवाल ने विधायक निखिल मदान व सभी अधिकारियों के साथ रोहतक रोड स्थित अनाज मंडी का निरीक्षण किया। इसके बाद जिले की विभिन्न मंडियों का भी दौरा कर व्यवस्थाओं की जांच कर संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। शहर की अनाज मंडी में निरीक्षण के दौरान प्रधान सचिव पंकज अग्रवाल की ठोकर से सड़क उखड़ गई। इस पर उन्होंने हरियाणा राज्य कृषि विपणन बोर्ड के अधिकारियों को सड़क निर्माण मामले में जांच करवाने के निर्देश दिए। साथ ही मामले को सीरियस लेने को कहा।

विधायक निखिल मदान ने सड़क की देवारा मरम्मत करवाने व टेकेदार के आनाकानी करने पर उसे ब्लैकलिस्ट करने के निर्देश दिए। प्रधान सचिव पंकज अग्रवाल, विधायक निखिल मदान सुबह करीब 12 बजे रोहतक रोड स्थित नई अनाज मंडी का निरीक्षण करने पहुंचे। रबी फसल गेहूँ खरीद सीजन के पहले ही दिन मंडियों में अव्यवस्थाओं व निर्माण कार्यों में लापरवाही उजागर हुई। अनाज मंडी में निरीक्षण के दौरान सड़क से तारकोल गायब है, जबकि बनाए गए डिवाइडरों से सीमेंट भी गायब मिली। जल्दबाजी में बनाई गई सड़क पर सीवर खुले ही छोड़ दिए गए, जो किसी बड़े हादसे को दायत व रहे हैं। हालांकि मंडी में करीब 4 करोड़ रुपये से निर्माण कराया जा रहा है।

विधायक ने टेकेदार पर कार्रवाई के निर्देश दिए



सोनीपत। मंडी में अधिकारी से जवाब तलब करते विधायक और वरिष्ठ आईएएस पंकज अग्रवाल।

शौचालय में सूखते मिले महिलाओं के कपड़े

निरीक्षण के दौरान शौचालय में महिलाओं के कपड़े सूखते मिले। जिस पर विधायक व प्रधान सचिव ने नाराजगी जताई। वहीं कैंटीन में सीजन के दौरान किसानों की बढ़ते वाली मीठ के चलते अनाज से व्यवस्थाएं करवाने की बात कही। प्रधान सचिव व विधायक ने मार्केट कमेटी सचिव जितेंद्र कुमार को निर्देश दिए कि शौचालय, कैंटीन व पेयजल की सफाई सूचना के लिए साइन बोर्ड लगाए जाएं, ताकि किसानों को सुविधा मिल सके। साथ ही वैकल्पिक व्यवस्थाएं तैयार रखने के निर्देश भी दिए। अनाज मंडी ट्रेडर्स एसोसिएशन के प्रधान पवन गोयल ने बताया कि अधिकारियों को कई बार कहने के बाद सुधार कार्यों में लापरवाही बरती गई है। प्रधान सचिव पंकज अग्रवाल ने उसकी गुणवत्ता की जांच के निर्देश दिए। व

24 घंटे में फिर निरीक्षण करूंगा कमी मिली तो सहन नहीं होगी

22 जनवरी को विधायक निखिल मदान ने मंडी में चल रहे कार्यों का आधारशिला रखी थी। मंडी में पैकी अत्यवस्थाओं को देखकर विधायक भी गुस्से से सड़क उठे और संबंधित अधिकारियों को फटकार लगाई। विधायक ने कहा कि वह 24 घंटे के बाद पुनः निरीक्षण कर मंडी की व्यवस्थाओं का जायजा लेंगे। इस बार लापरवाही मिलने पर अधिकारियों व संबंधित टेकेदारों को बख्शा नहीं जाएगा। निरीक्षण के दौरान उपयुक्त नेहा सिंह, एसडीएस सुभाष चंद्र, मार्केट कमेटी के चेयरमैन अरुण चौहान, वाइस चेयरमैन संजय वर्मा, पूर्व चेयरमैन कुलदीप नांगल, मंडी के उपप्रधान विनोद वर्मा, प्रदीप गोयल, मुकेश सिंघाना, निखिल, मार्केट कमेटी के कार्यकारी अमित्यंत विजेंद्र कुमार, उपमंडल अभियंता विजेंद्र हुड्डा, जिला खाद्य एवं आपूर्ति अधिकारी विशाल सहरावत, कुलदीप वर्तन मौजूद रहे।

एमएसपी पर खरीदेंगे फसल

विधायक निखिल मदान ने कहा कि सरकार किसानों को फसल के एक-एक दाने को एमएसपी पर खरीदने के लिए प्रतिबद्ध है। गेहूँ का एमएसपी 2585 व सरसों का एमएसपी 6200 निर्धारित किया गया है। गेहूँ अभी आना शुरू नहीं हुआ है। वहीं सरसों की बोली 6400 प्रति क्विंटल तक जा रही है। वहीं सरकार ने गेहूँ में नमी की मात्रा 12 प्रतिशत तक, सरसों में 8 प्रतिशत तक की है। इससे ज्यादा मात्रा में नमी पाए जाने पर किसानों को फसल सुखाकर लाने के दिशा-निर्देश दिए जाएंगे।

बोर्ड की 10वीं व 12वीं की परीक्षाएं संपन्न, पेपर जांच आज से बड़वासनी में बंदरों के आतंक से खौफ



सोनीपत। जिला में हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की कक्षा 10वीं व 12वीं की बोर्ड परीक्षाओं का दौर बुधवार को संपन्न हो गया। कक्षा 12वीं की परीक्षा के अंतिम दिन एचबीएसई की ओर से बनाए गए 35 परीक्षा केंद्रों पर पंजीकृत 1985 विद्यार्थियों ने से 1975 में राष्ट्रीय कोशल योग्यता फ्रेमवर्क व संस्कृत व्याकरण-2 (एनएसयूएफ) विषय का पेपर दिया, जबकि 10 विद्यार्थी परीक्षा के दौरान अनुपस्थित रहे। इस वर्ष जिले के सभी ब्लॉक में एचबीएसई के तहत कुल 31104 विद्यार्थियों के लिए बोर्ड की परीक्षाएं आयोजित की गईं थीं। इसके लिए कुल 82 परीक्षा केंद्र बनाए गए थे। 12वीं की परीक्षा के अंतिम दिन बोर्ड परीक्षाओं का समापन हो गया। जिला शिक्षा अधिकारी नवीन गुलिया ने बताया कि बोर्ड की ओर से कक्षा 10वीं व 12वीं की परीक्षाओं की उत्तरपुस्तिकाओं की जांच 2 व 3 अप्रैल से शुरू की जाएगी।

परीक्षाओं का परिणाम मई में

बोर्ड के चेयरमैन डॉ. पवन कुमार ने बताया कि इस बार 22 जिलों कक्षा 10वीं की उत्तर पुस्तिकाओं के जांच के लिए 75 अंकज केंद्र व 12वीं की उत्तर पुस्तिकाओं के लिए 52 अंकज केंद्र बनाए गए। एचबीएसई के 24 अप्रैल तक अंकज कार्य को पूरा करने का लक्ष्य रखा है। 10वीं की परीक्षाओं की उत्तर पुस्तिकाओं की जांच के लिए 6969 अध्यापक व 12वीं की उत्तर पुस्तिकाओं की जांच के लिए 5009 अध्यापकों की नियुक्ति की गई है। कक्षा 10वीं का परीक्षा परिणाम तीसरे सप्ताह व 12वीं का परिणाम 15 मई तक जारी करने का समय निर्धारित किया है। नई शिक्षा नीति के तहत बच्चों को परीक्षा परिणामों के दबाव से मुक्त रखने के लिए 3 विषयों की परीक्षा परीक्षार्थी करीब 20 अप्रैल को फिर से दे सकेंगे। स्कैन डेट शीट व करीब 20 अप्रैल को होने वाली परीक्षा में से जिसके अंक अधिक होंगे, उसके अंक जोड़कर अंतिम परिणाम घोषित किया जाएगा।

सोनीपत। बड़वासनी गांव में बंदरों के बढ़ते आतंक को लेकर ग्रामीणों में भय का माहौल बना हुआ है। लगातार बंदरों द्वारा लोगों को काटे जाने की घटनाओं के विरोध में जिला पार्षद संजय बड़वासनिया ने डीडीपीओ मनीष मलिक को ज्ञापन सौंपकर सभी बंदरों को जल्द पकड़ने की मांग की है। उन्होंने बताया कि बंदर ग्रामीणों और आसपास काम करने वाले राजगीरों पर हमला कर रहे हैं, जिससे कई लोग गंभीर रूप से घायल हो चुके हैं और एक व्यक्ति की मृत्यु भी हो चुकी है। हालात ऐसे हैं कि बच्चे और बुजुर्ग घरों से बाहर निकलने से डर रहे हैं। संजय बड़वासनिया ने कहा कि पहले भी बीडीपीओ को ज्ञापन दिया गया था,



सोनीपत। पार्षद ने बीडीपीओ को ज्ञापन सौंपा।

लेकिन अब तक पूरी तरह कार्रवाई नहीं हुई। उन्होंने नगर निगम पर आरोप लगाया कि शहर से बंदरों को पकड़कर ग्रामीण क्षेत्र में छोड़ा जा रहा है। उन्होंने प्रशासन को दो दिन का समय देते हुए कार्रवाई की मांग की।

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

जिला खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की ओर से गठित टीमों ने बुधवार को जिलेभर में सिलेंडरों के भंडारण को लेकर छापामार कार्रवाई की। डी ए फ ए स सी अब तक 240 विशाल सहरावत सिलेंडर पकड़ के नेतृत्व में टीमों चुकी टीमों ने विभिन्न जगहों पर कार्रवाई करते हुए कुल 119 सिलेंडर जब्त किए। साथ ही सिलेंडर की कालाबाजारी पर अंकुश लगाने के उद्देश्य से ऐसे असामाजिक तत्वों के खिलाफ एफआईआर दर्ज भी करवाई गईं। इनमें एक एफआईआर खरखौदा व एक एफआईआर राई क्षेत्र में दर्ज करवाई गईं। इससे पहले विभाग कार्रवाई के आधार पर विभिन्न दुकानों व संस्थानों से 121



सोनीपत। जब्त सिलेंडरों के साथ खाद्य एवं आपूर्ति विभाग के अधिकारी।

सिलेंडर जब्त कर चुका है। अब तक कुल 240 सिलेंडर जब्त किए जा चुके हैं। वहीं उपायुक्त नेहा सिंह ने बताया कि जिले में डीजल, पेट्रोल व घरेलू गैस परियोजना में डीजल, पेट्रोल व घरेलू गैस की आपूर्ति व्यवस्था

पूरी तरह से सुचारू है, इनमें किसी प्रकार की कोई कमी नहीं है। जिले में डीजल, पेट्रोल व घरेलू गैस परियोजना मात्रा में उपलब्धता है। आमजन को घबराने की कोई आवश्यकता नहीं



डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब अच्छी तरह से न लगे भूख



मेरी उम्र 35 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे भूख नहीं लगती। पेट हमेशा भरा-भरा लगता है। कुछ भी खाने पर वॉमिट जैसी फीलिंग आती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-संजय, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि डाइजेशन सिस्टम गड़बड़ हुआ है, इस वजह से आपका पेट भर-भरा रहता है। भूख भी नहीं लग रही है। इसके लिए सबसे पहले आप यह करें कि खाना हल्का और सुपाच्य शुरू करें। लंच में दही और सलाद जरूर शामिल करें। शाम को बिल्कुल हल्का खाना खाएं। कोशिश करें कि सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। कुछ दिन ऑयली खाना बिल्कुल बंद कर दें। इस तरह बदलाव करने से आपको राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। पिछले एक-डेढ़ महीने से मेरे सिर के पिछले हिस्से में रह-रहकर टीस होती रहती है। कई बार यह दर्द बहुत बढ़ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कारण और समाधान बताने का कष्ट करें।

-कौशल, बिलासपुर
क्या आपके सिर में हाल के दिनों में कोई चोट लगी थी? कई बार चोट लगने से ऐसी समस्या शुरू हो जाती है। बेहतर होगा कि आप एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें। हो सकता है कि वह रिट्टी स्कैन जैसी कुछ जांच कराएं, जिससे पता चलेगा कि सिर दर्द की मूल वजह क्या है? फिर जरूरत के अनुसार वे उसका ट्रीटमेंट करेंगे। अपने मन से कोई डराना न लें।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। कुछ दिनों से यूरिन पास करने के दौरान बहुत जलन होती है। ऐसा क्यों हो रहा है, कृपया कोई उपचार बताएं?

-किशोर, दुर्ग
कई बार पानी कम पीने पर ऐसी समस्या देखी जाती है। इसलिए आप सबसे पहले पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं। अगर इसके बाद भी आपको इस तरह की समस्या है तो

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम से संबंधित सवाल sehat@haribhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

अवेयरनेस

विवेक शुक्ला

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने उत्तम स्वास्थ्य के अंतर्गत शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य को भी महत्व दिया है। बावजूद इसके, इन दिनों बहुत से लोग उच्च रक्तचाप और दिल से संबंधित बीमारियां, डायबिटीज, पाचन तंत्र और मनोरोगों से ग्रस्त हैं, जिनके प्रति सचेत रहकर हम स्वयं को काफी हद तक स्वस्थ रख सकते हैं।

हार्ट की करें प्रॉपर केयर

‘दि वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन’ के अनुसार दुनिया भर में विभिन्न रोगों से सर्वाधिक मौतें हार्ट ब्लॉक प्रेशर और हृदय रोगों से होती हैं। हृदय रोगों का एक महत्वपूर्ण कारण उच्च रक्तचाप है। कुछ सुझावों पर अमल कर उच्च रक्तचाप और विभिन्न हृदय रोगों से बचाव किया जा सकता है।

तनाव से बचें: मेडिकल जर्नल ‘दि लैसैट’ में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार तनाव दिल की सेहत का सबसे बड़ा शत्रु है। इसलिए तनाव को नियंत्रित करने के लिए जीवन के प्रति सकारात्मक सोच रखें। निराशावादी विचारों के बजाय आशावादी बने रहें।

नमक कम से कम: जो लोग उच्च रक्तचाप की समस्या से ग्रस्त हैं, उन्हें विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए प्रतिदिन लगभग 3 से 4 ग्राम नमक (चाय की छोटी चम्मच) ग्रहण करना चाहिए। जहां तक संभव हो, खानपान की चीजों में ऊपर से नमक का छिड़काव न करना बेहतर है।

जंक फूड्स से परहेज: ऐसे खाद्य पदार्थ जो अत्यधिक चिकनाई युक्त हैं या जो वस्तुएं तली हुई हैं, उनसे परहेज करना बेहतर है। जंक फूड्स में अत्यधिक चिकनाई या वसा और नमक प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, इसलिए इनके सेवन से बचें।

धूम्रपान-शराब से बचें: हृदय, धमनी रोग (कारोनी आर्टरी डिजीज) का एक कारण धूम्रपान है। धूम्रपान के कारण फेफड़ों पर ही नहीं बल्कि इनके जरिए हृदय की धमनियों की आंतरिक दीवार पर प्रभाव पड़ता है, जिसके कारण कालांतर में हृदय रोग होने का खतरा बढ़ जाता है। शराब का नियमित सेवन दिल की सेहत के अलावा शरीर के अन्य अंगों लिंवर और किडनी के लिए भी नुकसानदेह है। इसलिए किसी भी रूप में स्मोकिंग और एल्कोहल सेवन से परहेज करें।

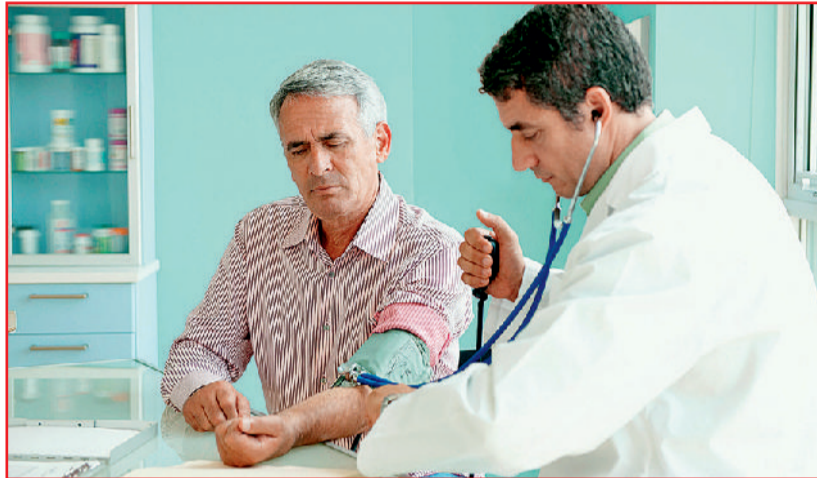
नियमित व्यायाम और योग: एक अध्ययन के अनुसार योगासन, प्राणायाम और ध्यान (मिडिटेशन) से ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। अपनी शारीरिक क्षमता और उम्र के अनुसार आप व्यायाम का चयन कर सकते हैं। टहलना भी एक अच्छा व्यायाम है। जो लोग हाई बीपी और किसी हृदय रोग से ग्रस्त हैं, उन्हें डॉक्टर से परामर्श लेकर व्यायाम शुरू करना चाहिए।

ब्लड प्रेशर चेक करें: जो लोग हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से ग्रस्त हैं, उन्हें हफ्ते में दो बार अपना ब्लड प्रेशर चेक करवाना चाहिए। डॉक्टर के परामर्श से बीपी को दवाएं लेनी चाहिए।

मोटिव से बचें: अधिक वजन होना हृदय रोग के खतरे को बढ़ाता है। इसलिए वजन नियंत्रण के लिए

इस साल वर्ल्ड हेल्थ डे की थीम ‘टुगेदर फॉर हेल्थ, स्टैंड विद साइंस’ है। इस थीम का अर्थ है कि स्वास्थ्य से संबंधित मामलों में एक-दूसरे का साथ दें और विज्ञान पर आधारित उपचार पद्धतियों, शोध और अध्ययनों पर भरोसा करें। यानी परिवार में हम अपने साथ ही बड़े-बुजुर्गों और बच्चों का भी ध्यान रखें। तभी हम सभी फिजिकली-मेंटली हेल्दी रह सकेंगे।

फिजिकल हेल्थ के साथ ही मेंटल हेल्थ का भी रखें ध्यान



हर संभव प्रयास करें, व्यायाम करें और डाइटिशियन से मिलकर अपना डाइट चार्ट बनाएं। अगर घबराहट, जी मिचलाना, चक्कर आए या सीने में दर्द होने पर डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए।

पाचन तंत्र रखें सही

अगर आपका हाजमा दुरुस्त नहीं है तो फिर आप कितने भी पौष्टिक पदार्थ ग्रहण करें, वे शरीर में ज्वब नहीं हो पाते। इस स्थिति में कमजोरी महसूस होती है और शरीर की कार्यप्रणाली शिथिल हो जाती है। गैस और एसिडिटी ज्यादा बनना (रीफ्लक्स), दूधित खानपान से पेट में

मिल रही है तो डॉक्टर से परामर्श लें।

पेट में संक्रमण: दूषित व अस्वच्छ खान-पान से पेट में संक्रमण होने के खतरे बढ़ जाते हैं। इस समस्या की रोकथाम के लिए कुछ भी खाने से पहले हाथों को सैनिटाइजर या फिर एंटीसेप्टिक साबुन से धो लें। बाहर का खाना खाने से हर संभव बचाव करें। खाना बनाने और उसके रखरखाव की प्रक्रिया

स्वच्छ हो। जो खाद्य पदार्थ अच्छी तरह पके नहीं हैं, उन्हें न खाएं। बाहर के अनपके स्ट्रीट फूड्स से परहेज करें। खुले में काफी देर तक रखा खाना पेट को संक्रमित कर सकता है। इसलिए खुला और बासी खाना खाने से बचें।

आपको किसी खाद्य पदार्थ से एलर्जी है तो उसे खाने से भी पेट में संक्रमण हो सकता है। संक्रमण के कारण पेट में तकलीफ हो तो ऐसी स्थिति में डॉक्टर से शीघ्र परामर्श लें।

मानसिक स्वास्थ्य भी है जरूरी

हमारे दिमाग से ही शरीर संचालित होता है। इसलिए इसका हेल्दी होना जरूरी है। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को हासिल करने की राह में मनोरोग बाधक हैं, जिनमें डिप्रेशन प्रमुख है।

डिप्रेशन से उबरें: अकसर हम किसी प्रतिकूल कारण से तनावग्रस्त हो जाते हैं और फिर एक अंतराल के बाद सामान्य हो जाते हैं। कुछ समय के लिए तनावग्रस्त होने का मतलब डिप्रेशन नहीं है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार डिप्रेशन से आशय उस

मनोदशा से है, जिसमें व्यक्ति लगातार कई दिनों या लंबी अवधि तक तनावग्रस्त, उदास और नकारात्मक विचारों से स्वयं को घिरा हुआ महसूस करता है।

प्रमुख लक्षण और प्रकार: हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार डिप्रेशन के मुख्य लक्षणों को माइल्ड, मॉडरेट और सीवियर में विभाजित किया गया है। माइल्ड और मॉडरेट डिप्रेशन में पेशेंट स्वयं को हताश और दुःखी महसूस करता है। किसी कार्य में मन न लगना, लोगों से मिलने-जुलने से कतराना, अपनी पसंदीदा हॉबी में दिलचस्पी लेना बंद कर देना। सेक्स की इच्छा का कम होते जाना, सोने की आदतों में बदलाव, खानपान की आदतों में बदलाव हो सकते हैं। सीवियर डिप्रेशन के पेशेंट सफलता हासिल करने की या किसी कार्य को संपन्न करने की उम्मीद ही छोड़ देते हैं, यह महसूस करना कि हमारी अब कोई मदद नहीं कर सकता है। ऐसी स्थिति में आत्महत्या का विचार उठाना। उपरोक्त लक्षणों के प्रकट होने पर शीघ्र ही मनोरोग विशेषज्ञ से परामर्श लेना आवश्यक है। डिप्रेशन दूर करने के लिए मनोचिकित्सक काउंसलिंग करते हैं। काउंसलिंग के दो प्रकार होते हैं। पहला कॉग्निटिव बिहिवियर थेरेपी और दूसरी को वॉलेंशन थेरेपी कहते हैं। वहीं डिप्रेशन की गंभीर स्थिति वाले मरीजों के इलाज में एंटीडिप्रेसेंट दवाओं का सहारा लिया जाता है और इसके साथ ही मरीज को काउंसलिंग भी की जाती है।

मेंटल हेल्थ रहेगी सही: अपनी जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव लाएं। योगासन, प्राणायाम करें। मिडिटेशन को अपनी दिनचर्या में स्थान दें। जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण रखें। लोगों से मिलना-जुलना या सामाजिक संबंध बरकरार रखें। किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहें। स्वास्थ्यकर आहार ग्रहण करना चाहिए और अपने भोजन में हरी सब्जियों और मौसमी फलों को वरीयता देनी चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के संदर्भ में जरूरत पड़ने पर अपने फिजिशियन या फिर मनोचिकित्सक से परामर्श लेना बेहतर रहता है।

(कोकिलाबेन हॉस्पिटल, इंदौर के फिजिशियन-कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. अर्पित गुप्ता और मेदांता दि मिडिसिटी, गुरुग्राम में सीनियर गैस्त्रोएंटरोलॉजिस्ट, डॉ. सुकृत सूद से बातचीत पर आधारित)

मेडिकल एडवाइस
डॉ. विपुल गुप्ता
कंसल्टेंट फिजिशियन-डायबेटोलॉजिस्ट
नई दिल्ली

मधुमेह (डायबिटीज) एक लॉन्ग पीरियड मेटाबॉलिक संबंधी रोग है, जिसमें शरीर में ब्लड शुगर का लेवल बढ़ जाता है। यह समस्या तब होती है, जब शरीर पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन हार्मोन नहीं बना पाता या इंसुलिन का सही उपयोग नहीं कर पाता।

डायबिटीज के प्रकार: डायबिटीज के मुख्य प्रकारों में टाइप 1, टाइप 2 और गर्भावधि मधुमेह यानी जेस्टेशनल डायबिटीज शामिल हैं। टाइप 1 डायबिटीज, एक ऑटोइम्यून रोग है, जिसमें पैन्क्रिएज ग्लैंड की इंसुलिन बनाने वाली कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं और मरीज को जीवन भर इंसुलिन लेना पड़ता है। टाइप 2 डायबिटीज, सबसे कॉमन होता है, जो अधिकतर मोटापा, गलत फूड हैबिट और इनएक्टिव लाइफस्टाइल के कारण होता है। जेस्टेशनल डायबिटीज, महिलाओं को प्रेग्नेंसी के दौरान होता है और डिलीवरी के बाद नॉर्मल हो सकता है। लेकिन यह भविष्य में टाइप 2 डायबिटीज का रिस्क बढ़ा देता है। इसके अलावा डायबिटीज के कुछ अन्य प्रकार भी होते हैं, जो जेनेटिक कारणों, पैन्क्रिएटिक ग्लैंड रिलेटेड डिजीज या कुछ दवाओं के कारण हो सकते हैं।

प्रमुख लक्षण: डायबिटीज के लक्षणों में बार-बार पेशाब आना (पॉलीयूरिया), अत्यधिक प्यास लगना (पॉलीडिप्सिया) और अधिक भूख लगना (पॉलीफेजिया)

हाल के वर्षों में डायबिटीज पेशेंट्स की संख्या में काफी इजाफा हो रहा है। इसकी अनेक वजहें हैं। ब्लड में शुगर लेवल बढ़ने से कई शारीरिक समस्याएं होने लगती हैं। इनसे बचने के लिए ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल करना बहुत जरूरी है। इस बारे में यहां दे रहे हैं बहुत यूजफुल सजेशंस।

डायबिटीज कंट्रोल के लिए जरूरी बैलेंसड डाइट-एक्सरसाइज-मेडिकेशन



प्रमुख हैं। इनके अलावा थकान, कमजोरी, धुंधला दिखाई देना, बिना कारण वजन कम होना, घावों का देर से भरना और बार-बार संक्रमण होना भी इसके लक्षण हो सकते हैं। लंबे समय तक डायबिटीज रहने पर हाथ-पैरों में झुनझुनी या सुन्नता भी महसूस हो सकती है। टाइप 2 डायबिटीज में कई बार कोई स्पष्ट लक्षण नहीं दिखते हैं और जांच के दौरान ही इसका पता चलता है।

डायग्नोसिस: ब्लड में शुगर लेवल की जांच से डायबिटीज को डायग्नोस किया

जाता है। अगर फास्टिंग ब्लड शुगर 100 एमजी/डीएल या उससे अधिक हो। भोजन के बाद शुगर लेवल 140 एमजी/डीएल या उससे अधिक हो। एचबीए 1सी 6.5% या उससे अधिक हो। रैडम ब्लड शुगर लेवल 200 एमजी/डीएल के साथ अन्य लक्षण मौजूद हों तो डायबिटीज की पुष्टि की जाती है। अगर शुगर लेवल सामान्य से अधिक लेकिन इन मानकों से कम हो तो उसे प्रीडायबिटीज स्टेज कहा जाता है। डायबिटीज डायग्नोस होने पर जल्द से जल्द

करता है, यह हमारी दिल की सेहत को भी मजबूती देता है। इसके बावजूद यह हमारे कार्डियोवैस्कुलर स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।
दे भरपूर एनर्जी: नीबू पानी से एक अलग तरह की ऊर्जा मिलती है। नीबू का स्वाद हमारे दिल दिमाग की नसें खोलता है। इसकी महक हमारे मूड को तरोताजा कर देती है। पानी में घुला नीबू प्यास तो बुझाता ही है, पाचनक्रिया भी दुरुस्त करता है, मूड फ्रेश करता है, नींद दूर भगाता है।
त्वचा की चमक बढ़ाए: सुबह के समय खाली पेट पीया गया नीबू पानी हमारे शरीर के पानी की जरूरत को तो पूरा करता ही है, हमारी त्वचा को भी नमी देता है। इसमें मौजूद विटामिन सी इसका सहायक बनता है।

बहुत लाभकारी है नीबू पानी

सजेशन / रेखा देशराज
सुबह खाली पेट नीबू पानी स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है। यह एक सस्ता और आसानी से उपलब्ध होने वाला ऐसा ड्रिंक है, जो सोदे पानी की तुलना में थोड़ा स्वादिष्ट होता है। जो लोग इसे नहीं पीते, एक बार इसकी शुरुआत करके देखें, तो पाएंगे कि लगातार कई दिन इसका सेवन करने से हमारी पाचन क्रिया दुरुस्त रहती है। त्वचा में नई चमक आती है। हमें दिनभर थकान नहीं लगती और पेट भरा रहता है। इससे आप कई तरह के लाभ पा सकते हैं।

रोग प्रतिरोधकता बढ़ाए: नीबू में मौजूद विटामिन सी, हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इससे हमारी प्यास बुझती है और बीमारियों से लड़ने में हमें ताकत मिलती है। लगातार इसका सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल और फ्लू से बचाव होता है।
दिल की सेहत के लिए है अच्छा: लेमन में मौजूद पोटेशियम और विटामिन सी हमारे रक्त प्रवाह को सही रखते हैं। यह ऑक्सीडेटिव तनाव को घटाता है। कोशिकाओं की मरम्मत

फिटनेस
संध्या सिंह

अपने वर्कआउट में ‘वेटेड वेस्ट’ यानी वजन वाली जैकेट का उपयोग करना आपको वर्कआउट करने की तीव्रता को बढ़ाता है। इसे पहनकर आपको कैलोरी बर्न करने, अपनी स्ट्रेंथ बढ़ाने में काफी मदद मिलती है। लेकिन वेटेड वेस्ट हर किसी के लिए परफेक्ट नहीं होती, क्योंकि इसको पहनने के बाद जरूरी नहीं कि हर कोई इसमें अपने आपको कंफर्टेबल महसूस करे और यह सब पर फिट आए। इसको पहनने के बाद कई लोगों को इससे समस्या होती है। इसलिए इसको पहनकर वर्कआउट करने से पहले कुछ बातों पर ध्यान देना जरूरी है।

इन्के लिए है यूजफुल: वेटेड वेस्ट के लिए ज्यादा फायदेमंद है, जो अपना वजन कम करना चाहते हैं। क्योंकि इसमें वर्कआउट की तीव्रता बढ़ती है और ज्यादा कैलोरी बर्न होती है। यह बॉडी वेट एक्सरसाइजिंग में ज्यादा प्रतिरोध देती है, जिससे ताकत और स्टेमिना बढ़ता है। हम सब जानते हैं कि हमारी हड्डियां प्रेशर और स्ट्रेंथ को रिसॉबंट करती हैं। इसलिए वेटेड वेस्ट व्यायाम में हमारी बोन डेंसिटी को बनाए रखती है। और ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम को भी कम करने में मदद मिल सकती है। यह हमारी पेट और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करती है, क्योंकि शरीर पर जब वर्कआउट के दौरान अधिक प्रेशर पड़ता है तो संतुलन बनाए रखने के लिए इसमें प्रेशर का इस्तेमाल होता है। इसलिए कुछ एक्सरसाइज जैसे वॉकिंग, बॉडी वेट एक्सरसाइजिंग, प्लैंक और प्लुआउप से बोन की ग्रोथ को बढ़ावा मिलता है और बोन डिजेनरेशन की प्रक्रिया धीमी होती है। आपकी हड्डियां तब मजबूत होती हैं, जब आप इनका अधिक इस्तेमाल करते हैं और जब इस्तेमाल नहीं करते, तो हड्डियां कमजोर होती हैं। ठीक वैसे ही जैसे एक्सरसाइज करने के साथ-साथ आपकी मसल्स भी बढ़ती हैं। बॉस में बदलाव इस आधार पर आता है कि आप उन पर कितना प्रेशर या लोड देते हैं।

कैसी हो वेटेड वेस्ट: अब सवाल है कि किस क्वालिटी की वेटेड वेस्ट इस्तेमाल में लानी चाहिए? इस बारे में ‘टाइम ऑफ स्ट्रेंथ ट्रेनिंग: अंडरस्टैंड द एनाटॉमी एंड फिजियोलॉजी टू ट्रांसफॉर्म योर बॉडी’ पुस्तक के लेखक ऑस्टिन कंरट के अनुसार अच्छी क्वालिटी की ब्रांडेड ऐसी वेटेड वेस्ट यूज करनी चाहिए, जो कंफर्टेबल और ड्यूरेबल हो। बाजार में बहुत सारे सस्ते विकल्प अलग-अलग टाइप की रैजिस्ट्रेंस के साथ ऑनलाइन उपलब्ध हैं। लेकिन इनको पहनने के बाद आपकी स्किन के लिए सांस लेना मुश्किल हो जाता है। इसलिए इन्हें सेलेक्ट करते समय फिटनेस और कंफर्ट का ध्यान सबसे ज्यादा

वर्कआउट के दौरान वेटेड वेस्ट पहनने के कई फायदे होते हैं। लेकिन ऐसा तभी होता है, जब आप इसे सही तरीके से अपने कंफर्ट और स्ट्रेंथ को ध्यान में रखकर पहनते हैं। इस बारे में यहां डिटेल में दिए जा रहे सजेशंस आपके लिए यूजफुल हो सकते हैं।

एक्सरसाइज रूटीन में वेटेड वेस्ट ऐसे करें यूज



रखना चाहिए। वही वेटेड वेस्ट खरीदें, जो आपकी शारीरिक रचना और बिल्ड के अनुकूल हो। न वो पहनने में ज्यादा टाइट हो, न ज्यादा ढीली हो, इसके कंधों पर स्ट्रेप और साइड के स्ट्रेप मजबूत होने चाहिए। इसका वजन भी ज्यादा नहीं होना चाहिए। आपके शरीर के वजन का 5 से 10 प्रतिशत पर्याप्त है। जिनका वजन ज्यादा या जिनहें पीठ दर्द की समस्या है अथवा जिनके घुटनों में पहले कभी चोट लगी हो या कार्डियक या सांस संबंधी बीमारी से पीड़ित हों, उनको वेटेड वेस्ट के इस्तेमाल से दूरी बनाकर रखना चाहिए। जब लोग अपने शरीर के जोड़ों पर ज्यादा वजन डालते हैं, उन्हें इसका फायदा कम नुकसान ज्यादा होता है।
शुरुआत कैसे करें: वेटेड वेस्ट पहनकर एक्सरसाइज सावधानी से करना चाहिए। पहले शुरुआत घर से करें या कारपेट एरिया या मैट पर उसे पहली बार पहनकर देखें। क्योंकि ऐसी जगह पर गिरने के खतरे कम होते हैं और आप गिर भी जाते हैं तो चॉटिल होने से पहले संभल जाते हैं। यदि आप एक्टिव नहीं हैं और इसे पहनकर कभी आप वॉक पर नहीं गए, तो पैदल चलने की शुरुआत बिना वेटेड वेस्ट पहनकर करें। एक सप्ताह तक पहले चलने की प्रैक्टिस करें। एक या दो सप्ताह पैदल चलने के बाद अगर आप एक्टिव नहीं हैं और इन्हें पहनकर कभी नहीं होता तभी वेटेड वेस्ट पहनने की शुरुआत करें। पहली बार हल्के वेट की वेस्ट पहनें यानी आपके वजन का 5 प्रतिशत वजन वेस्ट का होना चाहिए।

रेलवे ने किया पहली अप्रैल से रिजर्वेशन के नियमों में बदलाव

सोनीपत स्टेशन से रोजाना करीब चालीस हजार यात्री करते हैं आवागमन

अब आठ घंटे पहले कैंसिल करवाना होगा टिकट, वरना नहीं मिलेगा रिफंड



सोनीपत। स्टेशन पर ट्रेन का इंतजार करते यात्री।

फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

रेलवे ने आरक्षित (रिजर्वेशन) टिकट कैंसिल करने के नियमों में 1 अप्रैल बुधवार से बड़ा बदलाव किया है। इसका उद्देश्य रेल यात्रियों को पहले की अपेक्षा ज्यादा सुविधा मुहैया करवाने के साथ दलालों की ओर से होने वाली टिकटों की कालाबाजारी पर रोक लगाना है। बदले गए नियम के अनुसार टिकट आरक्षित करवाने वाले यात्रियों को यात्रा रद्द करने के लिए अब 8 घंटे पहले अपना टिकट कैंसिल करवाना होगा, अन्यथा उन्हें रिफंड का कोई पैसा वापस नहीं मिलेगा। हालांकि अब तक यात्रियों को टिकट कैंसिल करवाने के लिए 4 घंटे की अवधि दी गई थी। ऐसे में ट्रेन चलने की समय अवधि से आरक्षित टिकट के 24 घंटे तक कैंसिल करवाने पर 50 प्रतिशत और 72 घंटे से पहले 75 फीसदी पैसा वापस मिल सकेगा। कुल राशि में से 25 प्रतिशत केवल कैंसिलेशन चार्ज ही काटा जाएगा।

जल्द ही बातें

- सोनीपत स्टेशन पर रोजाना करीब 250 टिकट हो रही आरक्षित, करीब 32 यात्री करवाते हैं टिकट कैंसिल
- आरक्षित टिकट के 24 घंटे तक कैंसिल करने पर 50 प्रतिशत और 72 घंटे से पहले 75 फीसदी पैसा वापस मिल सकेगा। कुल राशि में से 25 प्रतिशत केवल कैंसिलेशन चार्ज ही काटा जाएगा।

इन्हीं उतर प्रदेश, बिहार, मध्यप्रदेश, पंजाब, हिमाचल प्रदेश, जम्मू कश्मीर तक यात्रा करते हैं। सोनीपत स्टेशन पर रोजाना करीब 200 से 250 यात्री अपनी टिकट आरक्षित करवाते हैं।

जैसे उतर प्रदेश, बिहार, मध्यप्रदेश, पंजाब, हिमाचल प्रदेश, जम्मू कश्मीर तक यात्रा करते हैं। सोनीपत स्टेशन पर रोजाना करीब 200 से 250 यात्री अपनी टिकट आरक्षित करवाते हैं।

बोर्डिंग स्टेशन बदलने के नियम से मिलेगा कन्फर्म टिकट

अधिकारियों ने बताया कि कुछ दलाल लंबी दूरी की ट्रेनों में पहले से ही ज्यादा टिकट बुक कर लेते थे। ऐसे में सभी यात्रियों को समय पर कन्फर्म टिकट नहीं मिल पाते। वहीं दलाल टिकट नहीं बिकने की एवज में उन्हें ट्रेन के समय से पहले कैंसिल कर देते थे। इससे उन्हें पूरा पैसा वापस मिल जाता था, लेकिन यात्रियों को समझ परेशानी खड़ी हो जाती थी। इस तरह की गतिविधियों को रोकने के उद्देश्य से भी नियमों में बदलाव किया गया है। नियमों के बदलाव के अंतर्गत यात्रियों को बोर्डिंग स्टेशन बदलने की सुविधा भी दी गई है। उदाहरण के तौर पर अगर यात्री को सोनीपत से मुंबई के लिए कोटा पूरा होने के बाद कन्फर्म टिकट नहीं मिल पा रहा है, तो वह पानीपत या करनाल से अपनी टिकट आरक्षित करवा सकते हैं। इससे उन्हें कन्फर्म टिकट मिलने से वह आरामदायक सफर कर सकेंगे।

चार्ट तैयार करने की बड़ी अवधि, कन्फर्म होगा टिकट

यात्री अब ट्रेन चलने की निर्धारित अवधि से 30 मिनट पहले तक अपना बोर्डिंग स्टेशन बदल सकते हैं। नियमों में बदलाव से पहले बोर्डिंग स्टेशन बदलने की सुविधा चार्ट बनने से पहले निर्धारित की गई थी। अब तक ट्रेन का परिचालन शुरू होने से करीब 4 घंटे पहले यात्रियों की संख्या का चार्ट तैयार किया जाता था। अब नए नियम के तहत चार्ट तैयार करने का समय बढ़कर 9 से 18 घंटे पहले निर्धारित किया गया है। इससे यात्रियों को यात्रा से पहले ही पता चल सकेगा कि उनकी वॉटिंग टिकट कन्फर्म हुई है या नहीं। अगर किसी कारणवश टिकट कन्फर्म नहीं होती है, तो वह बोर्डिंग स्टेशन बदलकर अपना टिकट कन्फर्म करवा सकेंगे।

यात्रा को और अधिक सुगम बनाना उद्देश्य

रेलवे के नियमों में बदलाव का उद्देश्य यात्रियों पर अतिरिक्त आर्थिक बोझ डालना नहीं, बल्कि उनकी यात्रा को सुगम बनाना है। इससे टिकटों की कालाबाजारी के साथ यात्रियों को कन्फर्म टिकट मिल सकेगा। अगर किसी यात्री को अपने निर्धारित स्टेशन से कन्फर्म टिकट नहीं मिल रहा है, तो वह बोर्डिंग स्टेशन के आधार पर अपना टिकट आरक्षित करवा सकेंगे। इस पारदर्शी सुधार से यात्रियों को समय रहते स्पष्टता होगी। वह अपनी यात्रा की श्रेणी को ट्रेन के प्रस्थान के आठ घंटे पहले तक अपडेट कर सकेंगे।

- हिमांशु शेखर उपाध्याय, मुख्य जनसंपर्क अधिकारी, उतर रेलवे

किसानों के लिए स्थापित किया कष्ट निवारण केंद्र



खरखोदा। किसान कष्ट निवारण केंद्र पर मौजूद इनलो नेता व पदाधिकारी।

- ट्रैक्टर-दाली पर नंबर प्लेट होना बायोमेट्रिक से पास दिया जाना सरासर अनुचित

हरिभूमि न्यूज खरखोदा

इनेलो के नेताओं व कार्यकर्ताओं ने मंडी में किसानों के समक्ष आ रही समस्याओं के समाधान के लिए खरखोदा अनाज मंडी में किसान कष्ट निवारण केंद्र स्थापित किया गया। जिसका नेतृत्व इनेलो हलका अध्यक्ष बलवान नंबरदार द्वारा किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि जिस तरह किसानों के सामने मंडी में फसल बेचने को लेकर सरकार द्वारा शर्तें रखी गई हैं, वो व्यवहारिक नहीं हैं। ट्रैक्टर व दाली पर नंबर प्लेट होना, बायोमेट्रिक से पास दिया जाना सरासर अनुचित है। इन्हीं मुद्दों को लेकर इनेलो ने किसानों के लिए सहायता केंद्र स्थापित किया है। सोदाहरण बताया कि यदि कृषि भूमि किसी महिला या बुजुर्ग के नाम है तो वह फसल की बिक्री को लेकर क्वॉटर अनाज मंडी के चक्कर लगाते रहेंगे।

किसानों की समस्याओं को लेकर उठाई आवाज

सोनीपत। इंडियन नेशनल लोकदल जिला इकाई सोनीपत द्वारा नई अनाज मंडी गेट पर किसान कष्ट निवारण केंद्र स्थापित किया गया। केंद्र का शुभारंभ जिला प्रधान कुपाल गहलवात की अध्यक्षता में किया गया। गहलवात ने कहा कि जिस भी किसान भाई को कोई समस्या हो, वह इस केंद्र पर अपनी शिकायत दर्ज करा सकता है। उन्होंने कहा कि पार्टी हमेशा किसानों के हकों के लिए संघर्ष करती रही है। जब भी किसी सरकार ने किसानों की अनदेखी की है, चौधरी अमर सिंह चौलाने ने उनके हितों के लिए आवाज उठाई है। गहलवात ने सरकार पर मंडियों में बायोमेट्रिक साइन, गेट पास और 'मेरी फसल मेरा ब्योरा' जैसी शर्तें थोपने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि ऐसे निम्न छोटे और जरूरतमंद किसानों के लिए परेशानी बन रही है, जिन्हें इनेलो पार्टी खरिज करती है। इंडियन नेशनल लोकदल पार्टी के प्रदेश सचिव कृष्ण मलिक, प्रदेश सचिव सुरेश त्यागी, गोहाना अध्यक्ष गोपाल जाजी, बरोदा अध्यक्ष सुरेंद्र सिरसाई आदि मौजूद रहे।

नसबंदी के बाद कुत्तों को तीन-चार दिन तक विशेष निगरानी में रखा जाएगा

- आवारा कुत्तों पर लगेगी लगाम, नया न प्रारंभ किया नसबंदी अभियान

हरिभूमि न्यूज गन्नौर

शहर में आवारा कुत्तों की बढ़ती संख्या और उनसे पैदा हो रहे खतरे को देखते नया न अब कुत्ते पकड़ो अभियान शुरू कर दिया है। निर्धारित योजना के तहत टीमों में अलग-अलग वार्डों में सक्रिय होकर आवारा कुत्तों को पकड़ने का कार्य कर रही हैं, जिससे लोगों को राहत मिल सके। अभियान के तहत पकड़े कुत्तों की नसबंदी की जाएगी और एंटी रैबीज टीके लगाए जाएंगे। नगरपालिका द्वारा चयनित एजेंसी इस पूरे



गन्नौर। शहर के आवारा कुत्तों को पकड़ती टीम।

फोटो : हरिभूमि

अभियान को वाई वाइज तरीके से संचालित कर रही है। नसबंदी के बाद कुत्तों को तीन से चार दिन तक विशेष निगरानी में रखा जाएगा, ताकि वे पूरी तरह स्वस्थ हो सकें। इस दौरान उन्हें सुरक्षित केज में रखा

जाएगा और उनके भोजन व देखभाल की उचित व्यवस्था सुनिश्चित की है। नया द्वारा चयनित एजेंसी ने प्रति कुत्ता 1350 रुपये की दर से नसबंदी व टीकाकरण का कार्य शुरू कर दिया है।

सांगी बाजे भगत की याद में समारोह 5 को

खरखोदा। सुल्तान सिंह शास्त्री की प्रेरणा से सुप्रसिद्ध सांगी बाजे भगत की याद में फरमाना में 5 अप्रैल को सांस्कृतिक समारोह आयोजित किया जाएगा। जाने माने लोक गायक सते फरमाना ने बताया कि प्रस्तावित समारोह श्री बाजे भगत लोक संस्कृति कला केंद्र मोजमनगर के तत्वावधान में आयोजित किया जाएगा। आमंत्रित गायक कलाकारों में रणबीर बडवासनिया, मां सुरेश हिंडोली, सुरेंद्र शर्मा विगनाऊ, अंकुश, आनन्द जाटी, जितेंद्र रिद्धाऊ के नाम शामिल हैं। जिप की चेरपरफॉर्म मॉलिका देहिया व ब्लॉक समिति के पूर्व चेयरमैन राजबीर मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत करेंगे। गहलवात खाप आठगाना के प्रधान सतबीर अध्यक्षता करेंगे। जबकि जगजी सरपंच, आशु सरपंच, कृष्णा सरपंच रिद्धाऊ, विजय वशिष्ठ, नरेंद्र गुहण व धर्मराज मोजमनगर सह अध्यक्ष होंगे।

कांग्रेस ने खंड स्तर पर की प्रभारियों की नियुक्ति

गोहाना। मंगलवार को कांग्रेस पार्टी द्वारा खंड स्तर की पहरेदारी के लिए अपनी जिला स्तरीय बैठक में खंड प्रभारियों की नियुक्तियां की गईं। बैठक में गोहाना, मुंडलाना और कथूर खंडों के खंड प्रभारी नियुक्त किए गए। जिला स्तरीय बैठक जिला पार्षद एवं कांग्रेस जिला महासचिव जय सिंह मलिक और जिला उपाध्यक्ष जगेश्वर नूरनखेड़ा के नेतृत्व में सम्पन्न हुई। कांग्रेस पार्टी ग्रामीण इकाई के जिलाध्यक्ष संजीव देहिया ने कार्यकर्ताओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि वे पार्टी की विचारधारा को घर-घर तक पहुंचाने का काम करें। पार्टी की शहरी इकाई के अध्यक्ष कमल दीवान ने कहा कि कार्यकर्ता पार्टी की रीढ़ हैं। वे पार्टी के साथ नए लोगों को जोड़ें। बैठक में गोहाना खंड ग्रामीण इकाई के प्रभारी धर्मपाल और सह प्रभारी राजेंद्र राणा, गोहाना खंड शहरी इकाई के प्रभारी जयसिंह मलिक और सह प्रभारी निपुण सहरावत नियुक्त किए गए।



गोहाना। नवनियुक्त खंड प्रभारियों व कार्यकर्ताओं को संबोधित करते वक्ता।

न्यूज डायरी

यज्ञ से शिक्षा के प्रति समर्पण का दिया संदेश

सोनीपत। देवदू रोड स्थित दिल्ली विद्यापीठ स्कूल में नए शैक्षणिक सत्र के शुभारंभ पर हवन का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने श्रद्धा के साथ मंत्रोच्चारण के बीच यज्ञ से आहुति देकर शिक्षा के प्रति समर्पण करने का संकल्प लिया। हवन के पश्चात विद्यालय संचालक वीर सिंह ने सभी को नए सत्र की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि भारतीय संस्कृति में हर शुभ कार्य की शुरुआत यज्ञ से होती है, जिससे मानसिक बल और संस्कारों की मजबूती मिलती है। उन्होंने विद्यार्थियों को मेहनत और अनुशासन के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। इसके बाद अध्यापकों ने विद्यार्थियों को संकल्प सूत्र धारण करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। कार्यक्रम का समापन प्रसाद वितरण के साथ हुआ।

विद्यार्थी जीवन में अनुशासन अत्यंत आवश्यक : शर्मा

सोनीपत। ऋषिकुल विद्यापीठ में बुधवार को 'शाला प्रवेश संस्कार' का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत हवन द्वारा की गई। जिसमें सभी विद्यार्थियों तथा अध्यापकों ने मंत्रोच्चारण कर हवन में आहुतियां दीं। तत्पश्चात रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किए गए। इसमें छात्रों ने 'गणेश वंदना' तथा 'अभिवादन गीत' प्रस्तुत किया। विद्यार्थियों के चेयरमैन एसके शर्मा ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि विद्यार्थी जीवन में अनुशासन तथा कठोर परिश्रम अत्यंत आवश्यक है। विद्यार्थियों के निदेशक धीरज शर्मा ने सभी विद्यार्थियों का हार्दिक स्वागत किया तथा आगामी सत्र की नवीन शिक्षण नीति से अवगत कराया। एचआर मैनेजर अर्चना शर्मा ने छात्रों को नए सत्र में नई शुरुआत की बधाई दी। विद्यालय की उपा प्रधानाचार्य कृति चौधरी ने सभी छात्रों का अभिनंदन करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

हवन सकारात्मक वातावरण बनाने में सहायक

खरखोदा। पैरामाउंट स्कूल ऑफ साइंस, मोजमनगर-फरमाना में नए शैक्षणिक सत्र के शुभारंभ के लिए विधिपूर्वक हवन का किया गया। जिसमें विद्यालय प्रबंधक, स्टाफ एवं विद्यार्थियों ने भाग लेकर वातावरण को आध्यात्मिक एवं सकारात्मक ऊर्जा से भर दिया। इस दौरान विद्यालय आचार्य द्वारा मंत्रोच्चारण के साथ यज्ञ संपन्न कराया और विद्यालय की उन्नति, विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य एवं समृद्धि की कामना की। प्रचार्य मॉलिका फोगट ने नए सत्र की शुरुआत पर विद्यार्थियों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि हवन जैसे धार्मिक आयोजन सकारात्मक वातावरण बनाने में सहायक होते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को नए सत्र में मेहनत और अनुशासन के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। साथ ही विद्यालय प्रबंधक द्वारा यह भी जानकारी दी गई कि नए शैक्षणिक सत्र के लिए प्रवेश प्रक्रिया जारी है।

गुरु-शिष्यों ने मंत्रोच्चारण संग हवन में दी आहुति

गोहाना। बुधवार को जेकेआर पब्लिक स्कूल, गोहाना में हवन के साथ नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ किया गया। हवन में गुरु और शिष्यों ने वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ आहुतियां डालीं। कार्यक्रम का मार्गदर्शन स्कूल के एमडी राजबीर राठी ने किया। उन्होंने विद्यार्थियों को अनुशासन का पालन करने, नशे से दूर रहने और लक्ष्य के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। अध्यक्षता स्कूल के प्रबंधक उत्तम राठी ने की और संयोजन प्रचार्य महेंद्र पारशर का रहा। कार्यक्रम के दौरान गुरु और शिष्यों ने हवन में वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ सांस्कृतिक रूप से आहुतियां डालते हुए प्रकृति एवं पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया।

अभिभावकों के साथ छात्रों के रिपोर्ट कार्ड साझा किए

खरखोदा। वाई नंबर 7 स्थित जेबीएच सीनियर सेकेंडरी स्कूल में छात्र-छात्राओं के सर्वांगीण विकास और शैक्षणिक प्रगति पर चर्चा करने के लिए अभिभावक-शिक्षक बैठक (पीटीएम) का आयोजन किया गया। जिसमें बड़ी संख्या में अभिभावकों ने हिस्सा लिया और अपने बच्चों के प्रदर्शन के बारे में शिक्षकों से संवाद किया। शैक्षणिक प्रगति पर चर्चा के दौरान कक्षा अध्यापकों ने अभिभावकों के साथ छात्रों के रिपोर्ट कार्ड साझा किए। शिक्षकों ने न केवल पढ़ाई, बल्कि खेलकूद और अन्य गतिविधियों में बच्चों की भागीदारी पर भी प्रकाश डाला। स्कूल प्रशासन द्वारा अभिभावकों को सुझाव दिए गए कि वे घर पर भी बच्चों की पढ़ाई के लिए एक अनुशासित माहौल तैयार करें। स्कूल की प्रधानाचार्या सुमन लता ने अभिभावकों को संबोधित करते हुए कहा कि बच्चों की सफलता के लिए स्कूल और घर दोनों का सहयोग अनिवार्य है।



सोनीपत। नए शैक्षणिक सत्र के शुभारंभ अवसर पर हवन में आहुति देते हुए।

फोटो : हरिभूमि

हवन के साथ नया शैक्षणिक सत्र प्रारंभ

सोनीपत। पूर्ण मूर्ति ग्लोबल स्कूल, कामी रोड में बुधवार को मंत्रों और हवन की आहुतियों के साथ नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ किया गया। पूर्ण मूर्ति विद्यापीठ के चेयरमैन डा. विजयपाल नेन, सचिव गोमन नेन, कोषाध्यक्ष मोपाल सिंह, प्रबंधक निदेशक कपिल माटिया, डायरेक्टर एकेडेमिक्स डा. स्वीटी, कैपस डायरेक्टर कुलदीप, रजिस्ट्रार कवलाजीत सिंह संधू, स्कूल की प्रधानाचार्या हिमानी देहिया व उप प्रधानाचार्या वरुण ने मां सरस्वती के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित करने के साथ ही हवन में आहुति डालकर विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इनके साथ शिक्षकों व छात्र-छात्राओं ने भी आहुति डालकर ईश्वर से नए सत्र की सफलता की कामना की। डा. विजयपाल नेन ने इस मौके पर कहा कि यज्ञ केवल धार्मिक अनुष्ठान ही नहीं, बल्कि यह मानव जीवन को शुद्ध और सकारात्मक ऊर्जा से भरने का माध्यम भी है।

विधायक ने फसल खरीद की तैयारियों का लिया जायजा

गोहाना। बरोदा विधानसभा के विधायक इंदुराज नरवाल ने बुधवार को जींद मार्ग स्थित शहर की नई अनाज मंडी में पहुंचकर फसल खरीद को लेकर तैयारियों का जायजा लिया। विधायक ने इस दौरान किसानों से उनकी समस्याएं भी पूछीं। इंदुराज नरवाल ने कहा कि क्षेत्र में किसानों द्वारा हाथ से गेहूं की फसल की कटाई शुरू की जा चुकी है। क्षेत्र में 8-10 दिन में कंबाइन मशीनों से भी गेहूं की फसल की कटाई शुरू हो जाएगी। सरसों की फसल तो मंडियों में पहुंच भी चुकी है लेकिन गोहाना की नई अनाज मंडी में सरकार द्वारा फसल खरीद को लेकर पर्याप्त तैयारियां नहीं की गई हैं। गोदाम भी पहले से ही गेहूं से भरे हुए हैं। ऐसे में गोदामों में जब गेहूं रखने की जगह ही नहीं है तो नए गेहूं की खरीद कैसे हो सकेगी। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा फसल खरीद को लेकर लागू किए गए नए नियम किसान विरोधी हैं।



गोहाना। नई अनाज मंडी में सरसों की खरीद का जायजा लेते हुए विधायक।

पंचायती मंदिर में चल रहे वार्षिकोत्सव का पांचवां दिन

भगवान श्रीकृष्ण व सुदामा की दोस्ती का किया उल्लेख

आपसी प्रेम देख दर्शकों की आंखों से बही अवरिल अश्रुधारा

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

हलवाई हट्टा स्थित श्री ठाकुरद्वारा पंचायती मंदिर परिसर में चल रहे मंदिर के वार्षिकोत्सव एवं श्री हनुमान जन्मोत्सव का बुधवार को पांचवां दिन रहा। कार्यक्रम में चूंदावन से आए कलाकारों ने सौरभ द्विवेदी के निर्देशन में आयोजित भगवान श्रीकृष्ण लीला के दौरान बाल लीलाओं का मंचन किया। मंचन के दौरान भगवान श्रीकृष्ण की ओर से



सोनीपत। श्री ठाकुरद्वारा पंचायती मंदिर में श्रीकृष्ण लीला का मंचन कर रहे चूंदावन के कलाकार।

फोटो : हरिभूमि

कंस का वध, सुदामा के श्रीकृष्ण से मिलने द्वारका पहुंचने, गोपियों संग होली खेलने के भावपूर्ण प्रसंगों का

भव्य मंचन किया गया। श्रीकृष्ण व सुदामा की दोस्ती और आपसी प्रेम को देखकर दर्शकों की आंखों से

अवरिल अश्रुधारा बह निकली। सिद्धपीठ श्री बाबा धाम मंदिर, सिद्धपीठ श्री चंडी मां महाकाली

मंदिर समिति के पदाधिकारियों ने श्रद्धालुओं के साथ राधा-कृष्ण की आरती की। तत्पश्चात भंडारा लगाया गया। गजेंद्र मंगला ने बताया कि मंदिर परिसर में वार्षिकोत्सव एवं श्री हनुमान जन्मोत्सव के अंतर्गत वीरवार सुबह 9 बजे श्री सुंदरकांड यज्ञ का आयोजन होगा। मुख्य अतिथि के रूप में पूर्व कैबिनेट मंत्री कविता जैन व निवर्तमान मेयर राजीव जैन शिरकत करेंगे। मंदिर सेवा समिति के प्रधान अमित कुच्छल, महासचिव राजकुमार गोयल, कोषाध्यक्ष महेंद्र मंगला, प्रवीण गोयल, महेंद्र वर्मा, आशीष गौतम, वीरेंद्र कटारिया, प्रमोद गुप्ता, पंडित महेश मुद्गिल मौजूद रहे।

ईमानदारी और निष्ठा के साथ अपने दायित्वों का निर्वहन किया : राठी

हरिभूमि न्यूज गन्नौर

मार्केट कमेटी गन्नौर में कार्यरत मंडी सुपरवाइजर नरेश की सेवानिवृत्त के उपलक्ष्य में सम्मान में विदाई समारोह का आयोजन किया गया। कमेटी के सचिव व कर्मचारियों ने उन्हें भावभीनी विदाई दी और उनके समर्पण और कार्यशैली की सराहना की। कमेटी के सचिव शिव कुमार राठी ने कहा कि उन्होंने लगभग 39 वर्षों तक ईमानदारी और निष्ठा के साथ अपने दायित्वों का निर्वहन किया। उनके कार्यकाल में विभागीय कार्यों को सुचारु रूप से संचालित



करने में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका रही। मार्केट कमेटी के वाइस चेयरमैन योगेश कोशिक ने कहा कि उनके व्यवहार और कार्यशैली से सभी को प्रेरणा मिली। सहायक सचिव जगदीप ने कहा कि उन्होंने पूरे कार्यकाल में उत्कृष्ट सेवा दी है, जिसे लंबे समय तक याद रखा जाएगा।

स्वप्ना

मैं, निशांत पुत्र श्री कृष्ण निवास गांव गोंडसर जिला सोनीपत, हरियाणा बचान करता हूँ कि मैंने वर्ष 2020 में HBSE, Bhiwani से 10वीं कक्षा उत्तीर्ण की जिसमें मेरा अनुक्रमांक 1020527866 है। मेरी 10वीं कक्षा की अंकावली (Marksheet) में मेरा आधार कार्ड नंबर 7376 6579 6892 गलती से नलत दर्ज हो गया है। मेरा सही आधार कार्ड नंबर 7376 5679 6892 है, जो कि पूरी तरह सत्य और प्रामाणिक है। अब मैं चाहता हूँ कि मेरी कक्षा 10वीं की मार्कशीट में गलत आधार नंबर के स्थान पर मेरा सही आधार नंबर 7376 5679 6892 दर्ज किया जाए।

