तापमान
अधिकतम 43.6 डिग्री
न्यूनतम 24.9 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार 28 मई 2026

13 ईद-उल-अजहा आज, बाजारों में रौनक

14 अंग्रेजी माध्यम से पढ़ने का सपना होगा साकार

खबर संक्षेप

गवाही देने पर युवक पर हमला, मारने की धमकी

खरखौदा। रिढाऊ निवासी युवक पर गवाही देने की रंजिश में हमला करने का मामला सामने आया है। आरोप है कि आधा दर्जन से अधिक युवकों ने युवक के साथ मारपीट कर उसकी चेन तोड़ दी और जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पीड़ित जसवीर ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह एक पुराने मामले में कोर्ट में गवाही देने गया था। गवाही से पहले उसे कई बार धमकियां दी गई थीं कि वह अदालत में बयान न दे। आरोप है कि गवाही देने के बाद 25 मई की रात करीब 8:55 बजे उसके पास फोन आया। कुछ देर बाद कई युवक उसकी बैठक में पहुंच गए और गाली-गलौज करते हुए उसके साथ मारपीट शुरू कर दी। पीड़ित के अनुसार हमलावरों ने उसकी चेन तोड़ दी और सिर व कान पर चोटें मारीं। एक आरोपी ने चाकू से हमला करने का भी प्रयास किया। जाते समय आरोपियों ने भविष्य में गवाही न देने और पुलिस के पास जाने पर जान से मारने की धमकी दी। घटना के बाद घायल युवक को पहले खरखौदा अस्पताल ले जाया गया, जहां से उसे रोहतक पीजीआई रेफर कर दिया गया।

फैक्ट्री से लाखों का सामान चोरी

खरखौदा। फिरोजपुर बांगर स्थित एक फैक्ट्री में चोरी की बड़ी वारदात सामने आई है। अज्ञात चोर फैक्ट्री का ताला तोड़कर बिजली का सामान, कैमरे, डीवीआर, लैपटॉप और मोबाइल फोन चोरी कर ले गए। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। दिल्ली के रोहिणी सेक्टर-16 निवासी संतोष कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनकी फिरोजपुर बांगर गांव में 'बलेनो पेंट्स कैमिकल्स इंडिया' नाम से फैक्ट्री है। फैक्ट्री के पास ही शरद राय की 'नेवी पॉलीमर्स' नामक फैक्ट्री भी स्थित है। वहीं दूसरी फैक्ट्री से भी बिजली की तारें, एक लैपटॉप और रेडमी मोबाइल फोन चोरी कर लिया गया।

अवैध पिस्तौल सहित युवक गिरफ्तार

खरखौदा। थाना खरखौदा पुलिस ने गश्त और नाकाबंदी के दौरान एक युवक को अवैध हथियार सहित गिरफ्तार किया है। आरोपी के कब्जे से 12 बोर की एक देसी पिस्तौल बरामद हुई है। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ आर्म्स एक्ट के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को गुप्त सूचना मिली थी कि गांव चमारियां जिला रोहतक निवासी आशीष अवैध हथियार लेकर गांव आंवली की तरफ आने वाला है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने गोहाना-खरखौदा रोड स्थित आंवली मोड़ के पास नाकाबंदी कर दी। कुछ देर बाद एक युवक पैदल आता दिखाई दिया। तलाशी लेने पर युवक से अवैध हथियार मिला।

केएमपी एक्सप्रेस-वे पर फर्राटा भरेंगे वाहन, मरम्मत पर 70 करोड़ खर्च होंगे

एचएसआईआईडीसी ने कुंडली से मानेसर तक विशेष मरम्मत के लिए जारी किया टेंडर

उखड़ी सड़क, गहरे गड्ढे और टूटी रेलिंग बन रहे हादसों की वजह वाहन चालक हो रहे परेशान

हाईवे की मरम्मत के बाद बढ़ेगी वाहनों की रफ्तार, साइन बोर्ड और पीली पट्टियां भी लगेंगी

120 किमी प्रति घंटा की रफ्तार वाले एक्सप्रेस-वे पर कई जगह 70 की गति से चल रहे वाहन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

औद्योगिक मॉडल टाउनशिप (आईएमटी) बनने के बाद सोनीपत का खरखौदा क्षेत्र तेजी से विकास के पथ पर आगे बढ़ रहा है, लेकिन कुंडली-मानेसर-पलवल (केएमपी) एक्सप्रेस-वे की बदहाल स्थिति वाहन चालकों के लिए परेशानी का कारण बनी हुई है। सड़क की उखड़ी परतें, गहरे गड्ढे और टूटी रेलिंग के चलते सफर जोखिम भरा हो गया है। कई स्थानों पर स्ट्रीट लाइटें भी बंद पड़ी हैं, जिससे रात के समय हादसों का खतरा बढ़ जाता है।

81 किमी. में होगा काम

वाहन चालकों की परेशानी को देखते हुए हरियाणा राज्य औद्योगिक एवं आधारभूत संरचना विकास निगम (एचएसआईआईडीसी) ने कुंडली से मानेसर तक करीब 81 किलोमीटर लंबे हिस्से की विशेष मरम्मत के लिए 70 करोड़ रुपये का टेंडर जारी किया है। इसके तहत सड़क की क्षतिग्रस्त परतों, गहरे गड्ढों, कटाव वाले हिस्सों और खराब लेनों को दुरुस्त किया जाएगा। केएमपी एक्सप्रेस-वे का निर्माण वर्ष 2003 में शुरू हुआ था। बाद में काम रुकने के बाद वर्ष 2015 में प्रधानमंत्री ने केजीपी के साथ इसका दोबारा शिलान्यास किया। करीब 3000 करोड़ रुपये की लागत से बने इस एक्सप्रेस-वे का संचालन चरणबद्ध तरीके से शुरू हुआ। वर्ष 2016 में पलवल से मानेसर और 19 नवंबर 2018 को मानेसर से कुंडली तक यातायात शुरू किया गया था। समय के साथ एक्सप्रेस-वे की हालत खराब होती चली गई। कई जगह सड़क धंस चुकी है और तारकोल की परतें उखड़ गई हैं। अवैध कट और टूटी रेलिंग भी हादसों को न्योता दे रहे हैं। हालात यह हैं कि 120 किलोमीटर प्रति घंटा की निर्धारित गति वाले इस मार्ग पर वाहन कई स्थानों पर 70 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार भी नहीं पकड़ पा रहे।

हाईवे पर किया पैचवर्क

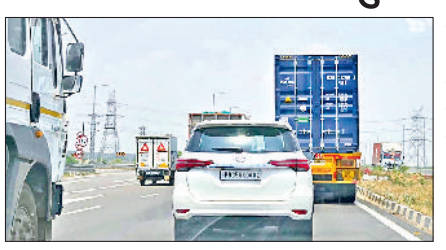
दिन-रात चलते है भारी वाहन

मानेसर, सोहना, बहादुरगढ़, राई और कुंडली के औद्योगिक क्षेत्रों को जोड़ने वाला यह मार्ग दिन-रात भारी वाहनों से व्यस्त रहता है। सड़क किनारे पर्याप्त संकेतक और रोशनी नहीं होने से दुर्घटनाओं की आशंका बनी रहती है। मरम्मत कार्य पूरा होने के बाद वाहन चालकों को राहत मिलने की उम्मीद है। साइन बोर्ड और पीली पट्टियां भी लगाई जाएंगी।

अब तक नहीं हुई विशेष मरम्मत

एचएसआईआईडीसी अधिकारियों के अनुसार, केएमपी एक्सप्रेस-वे शुरू होने के बाद अब तक कोई विशेष मरम्मत कार्य नहीं कराया गया था। लगातार बढ़ते यातायात और खराब सड़क के कारण वाहन चालकों को परेशानी उठानी पड़ रही थी। मरम्मत के बाद हादसों में कमी आने और यातायात सुचारु होने की उम्मीद है।

जल्द कार्य शुरू होने की उम्मीद



केएमपी एक्सप्रेस-वे के निर्माण के बाद अब तक विशेष मरम्मत नहीं हो सकी थी। वाहन चालकों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए कुंडली से मानेसर तक 81 किलोमीटर हिस्से की मरम्मत के लिए 70 करोड़ रुपये का टेंडर जारी किया गया है। टेंडर आवंटित होते ही कार्य शुरू कर दिया जाएगा।
-**प्रवीण कुमार** उपमंडल अभियंता, एचएसआईआईडीसी, सोनीपत

नौतपा का तीसरा दिन : दोपहर में सड़कों और बाजारों में पसरा सन्नाटा

पश्चिमी विक्षोभ से बदलेगा मौसम का मिजाज आज तेज हवाओं के साथ बारिश की संभावना

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

दिल्ली-एनसीआर सहित पूरे प्रदेश में पड़ रही रिकॉर्डतोड़ गर्मी और लू के थपेड़ों से बेहाल लोगों को जल्द राहत मिल सकती है। मौसम वैज्ञानिकों के अनुसार 28 मई की शाम से क्षेत्र में मध्यम श्रेणी का पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने जा रहा है। इसके प्रभाव से 30 मई तक तेज हवाओं के साथ हल्की से मध्यम बारिश होने की संभावना है।

मौसम में इस बदलाव के कारण अधिकतम तापमान में 6 से 8 डिग्री सेल्सियस तक गिरावट आ सकती है, जिससे लोगों को दो से तीन दिन तक भीषण गर्मी से राहत मिलने की उम्मीद है। राहत से पहले बुधवार को नौतपा के तीसरे दिन भी गर्मी ने लोगों को बेहाल रखा। सुबह न्यूनतम तापमान 24.9 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, लेकिन दिन चढ़ने के साथ तापमान तेजी से बढ़कर 43.6 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया। दिनभर चली गर्म और शुष्क हवाओं ने लोगों की परेशानी बढ़ा दी। शाम तक लोग लू के थपेड़ों से जूझते रहे।

बाजारों से ग्राहक गायब

भीषण गर्मी का असर जनजीवन और व्यापार पर साफ दिखाई दे रहा है। सुबह नौ बजे के बाद ही लोगों का घरों से निकलना मुश्किल हो गया, जिसके चलते दोपहर में बाजारों और मुख्य मार्गों पर सन्नाटा पसरा रहा। कच्चे क्वार्टर बाजार के कपड़ा व्यापारी राकेश ने बताया कि तेज गर्मी के कारण ग्राहक दिन में बाजार नहीं पहुंच रहे। अधिकांश लोग शाम पांच बजे के बाद ही खरीदारी के लिए निकल रहे हैं, जिससे कारोबार प्रभावित हो रहा है।

गर्मी में सुनसान पड़ा बस अड्डा रोड

बिजली व्यवस्था पर बढ़ा दबाव

तेज गर्मी के कारण घरों और व्यावसायिक प्रतिष्ठानों में कूलर और एयर कंडीशनर का उपयोग बढ़ गया है। इससे बिजली आपूर्ति व्यवस्था पर भारी दबाव पड़ रहा है। दैनिक बिजली लोड करीब 1 लाख 70 हजार यूनिट तक पहुंच गया है। अधिक लोड के चलते कई जगह फाल्ट, शॉर्ट सर्किट और आगजनी की घटनाएं सामने आ रही हैं। कई क्षेत्रों में अघोषित बिजली कटौती से लोग परेशान हैं। बिजली निगम के शिकायत केंद्रों पर प्रतिदिन एक हजार से अधिक शिकायतें दर्ज हो रही हैं।

बढ़ा सिंचाई का खर्च

गर्मी का असर खरीफ सीजन की फसलों पर भी पड़ने लगा है। खेतों में खड़ी ज्वार, ढैंचा और अन्य फसलों को बचाने के लिए किसानों को बार-बार सिंचाई करनी पड़ रही है। जमीन की नमी तेजी से खत्म होने से नई फसलों की बुवाई भी प्रभावित हो रही है। धान की पनीरी तैयार करने में भी किसानों को दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। लगातार सिंचाई से खेती की लागत बढ़ती जा रही है। गन्ने और हरी सब्जियों की फसलों पर भी गर्मी का प्रतिकूल असर दिखाई दे रहा है।

राहत की उम्मीद

मौसम विशेषज्ञ प्रेमदीप ने बताया कि नौतपा के प्रभाव से तापमान सामान्य से काफी अधिक बना हुआ है। हालांकि 28 मई की शाम से सक्रिय होने वाला पश्चिमी विक्षोभ मौसम में बदलाव लाएगा। इसके प्रभाव से 30 मई तक तेज धूलभरी हवाएं चलने और गरज-चमक के साथ बारिश होने की संभावना है, जिससे लोगों को गर्मी से राहत मिलेगी।

तेज हवाओं से पेड़ टूटकर तार पर गिरा, बिजली बाधित

गन्नौर। तेज हवाओं के चलते बुधवार को अगवानपुर गांव के पास पांची जाटान मार्ग पर एक बड़ा पेड़ टूटकर सड़क पर गिर गया। पेड़ गिरने से सड़क पर आवागमन पूरी तरह बाधित हो गया। वहीं, भोगीपुर पावर हाउस से खेतों में ट्यूबवेलों के लिए जा रही बिजली लाइन भी टूट गई, जिससे आसपास के गांवों के किसानों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। सूचना मिलते ही बिजली विभाग ने संबंधित लाइन की आपूर्ति बंद कर दी। गनीमत रही कि घटना के दौरान कोई बड़ा हादसा नहीं हुआ।

पेड़ गिरते ही सड़क से गुजर रहे वाहन चालकों में अफरा-तफरी मच गई और सड़क के दोनों ओर वाहनों की लंबी कतारें लग गईं। लोगों को वैकल्पिक रास्तों से होकर गुजरना पड़ा। बाद में विभागीय कर्मचारियों ने सड़क से पेड़ हटाने का कार्य शुरू किया, जबकि बिजली निगम के कर्मियों ने क्षतिग्रस्त लाइन की मरम्मत की। कई घंटे की मशक्कत के बाद यातायात और बिजली आपूर्ति को सामान्य किया जा सका।

अघोषित बिजली कटों से लोग परेशान

गन्नौर। क्षेत्र में लगातार हो रहे अघोषित बिजली कटों ने लोगों की परेशानी बढ़ा दी है। भीषण गर्मी के बीच बार-बार बिजली आपूर्ति बाधित होने से जनजीवन प्रभावित हो रहा है। दिन और रात में लग रहे लंबे कटों के कारण घरों में पंखे और कूलर बंद हो रहे हैं, जिससे लोगों को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। स्थानीय निवासी संदीप सिंघल, गौरव जैन, मोहित सैनी और पंकज खन्ना का कहना है कि वे समय पर बिजली बिल का भुगतान करते हैं। क्षेत्र में बिजली चोरी कम होने के कारण लाइन लॉस भी पहले की तुलना में काफी घटा है, इसके बावजूद बिजली व्यवस्था में अपेक्षित सुधार दिखाई नहीं दे रहा। लोगों का कहना है कि हर वर्ष गर्मी के मौसम में बिजली संकट और अघोषित कटों की समस्या बढ़ जाती है, लेकिन स्थायी समाधान की दिशा में ठोस कदम नहीं उठाए जाते। खासकर रात को कट से लोग ज्यादा परेशान है।

टीडीआई सिटी में तिहरा हत्याकांड

आरोपी की खून से सनी कमीज, लोहे की पाइप और दो मोबाइल बरामद

सोनीपत। कुंडली थाना क्षेत्र स्थित टीडीआई सिटी के बीपीएल फ्लैट्स में रविवार देर रात हुए तिहरे हत्याकांड की जांच में पुलिस को अहम सुराग मिले हैं। पुलिस ने आरोपी ब्रह्मप्रकाश से दो मोबाइल फोन, वारदात में प्रयुक्त लोहे की पाइप और खून से सनी कमीज बरामद की है। मूल रूप से झज्जर जिले के गांव जसौर खेड़ी निवासी ब्रह्मप्रकाश करीब दो वर्ष पहले टीडीआई सिटी के बीपीएल फ्लैट्स में रहने आया था। अविवाहित होने के कारण वह अपने भाई के फ्लैट में अकेला रहता था और एक निजी स्कूल में सुरक्षा गार्ड के रूप में कार्यरत था। पुलिस के अनुसार, रविवार रात आरोपी स्वाति उर्फ पार्वती (32) के फ्लैट में पहुंचा था, जहां वह अपने पति के साथ रहती थी। आरोप है कि अभद्रता का विरोध करने पर ब्रह्मप्रकाश ने लोहे की पाइप और धारदार हथियार से हमला कर दिया। स्वाति की चीख-पुकार सुनकर सामने वाले फ्लैट में रहने वाली उसकी सहेली सुनीता और उनके पति विजय कुमार मौके पर पहुंचे, लेकिन आरोपी ने उन पर भी हमला कर दिया। बताया जा रहा है कि आरोपी ने तीनों को घसीटते हुए प्रथम तल तक ले जाकर बेरहमी से हमला किया, जिससे उनकी मौत हो गई। मामले में पुलिस ने कोट मोहल्ला निवासी सुदेश कुमार के बयान पर प्राथमिकी दर्ज की थी। पुलिस पहले ही वारदात में प्रयुक्त चाकू बरामद कर चुकी है। अब जांच के दौरान लोहे की पाइप, आरोपी के दो मोबाइल फोन और खून से सनी कमीज भी बरामद कर ली गई है। रिमांड पूरा होने के बाद पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत भेजा गया।

- आरोपी ब्रह्मप्रकाश को पुलिस ने रिमांड खत्म होने के बाद कोर्ट में पेश किया, न्यायिक हिरासत में भेजा

जहर खाने वाले महिला की मौत

खरखौदा। थाना क्षेत्र के गांव गोपालपुर की एक महिला ने तीन दिन पूर्व जहरीला पदार्थ खा लिया था। जिसका इलाज परिजनों द्वारा सोनीपत के निजी अस्पताल में कराया जा रहा था। बुधवार को महिला की मौत हो गई। पुलिस द्वारा मामले की जांच की जा रही है। बताया जाता है कि 66 वर्षीय महिला बिमला अवसाद से गुजर रही थी। इसी मानसिक तनाव के चलते उसने जहरीला पदार्थ खा लिया था। पुलिस ने मृतक के शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम करवाया व शव परिजनों को सौंप दिया।

मुरथल में सभी तैयारियां पूरी

शहर की सरकार का शपथ ग्रहण समारोह आज

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी करेंगे समारोह में बतौर मुख्य अतिथि शिरकत, जिले में सुरक्षा चाक-चौबंद

तैयारियों का जायजा लेने के लिए एडीसी अजय चोपड़ा एवं मेयर राजीव जैन ने किया समारोह स्थल का दौरा

अधिकारियों को पार्किंग, ट्रैफिक, बैठने, सुरक्षा एवं अन्य व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

नगर निगम सोनीपत के नवनिर्वाचित मेयर एवं निगम पार्षदों का शपथ ग्रहण समारोह 28 मई को दीनबंधु छोटूराम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल में आयोजित किया जाएगा। इस भव्य समारोह में हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी बतौर मुख्य अतिथि शिरकत करेंगे।

कार्यक्रम को लेकर जिला प्रशासन एवं नगर निगम द्वारा व्यापक स्तर पर तैयारियां की जा रही हैं। समारोह की तैयारियों एवं व्यवस्थाओं का जायजा लेने के लिए

अतिरिक्त उपायुक्त अजय चोपड़ा एवं मेयर राजीव जैन ने कार्यक्रम स्थल का निरीक्षण किया तथा विभिन्न व्यवस्थाओं की समीक्षा की। निरीक्षण के दौरान उन्होंने समारोह स्थल पर वीआईपी पार्किंग, सामान्य पार्किंग, टेंट, एयर कंडीशनिंग, पेयजल व्यवस्था, बैठने की व्यवस्था, माइक एवं साउंड सिस्टम, लिफ्ट सुविधा, साफ-सफाई, यातायात प्रबंधन तथा दिशा-सूचक बोर्डों की व्यवस्थाओं का बारीकी से निरीक्षण किया।

दिशा-सूचक बोर्ड लगाए गए

अतिरिक्त उपायुक्त अजय चोपड़ा ने संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि कार्यक्रम में आने वाले अतिथियों एवं आमजन को किसी प्रकार की असुविधा न हो, इसके लिए सभी व्यवस्थाएं समय रहते पूरी कर ली जाएं।

उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि समारोह स्थल पर साफ-सफाई, पेयजल, बिजली आपूर्ति एवं सुरक्षा व्यवस्था पूरी तरह दुरुस्त रखी जाए। इसके साथ ही कार्यक्रम स्थल तक पहुंचने वाले मार्गों पर पर्याप्त दिशा-सूचक बोर्ड लगाए जाएं, ताकि लोगों को किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े। निरीक्षण के दौरान डीसीपी कुशल पाल, एसडीएम सुभाष चंद्र, नगर निगम की संयुक्त आयुक्त मीतू धनखड़, तहसीलदार कीर्ति सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

फिर बदला कार्यक्रम का समय और स्थान

शपथ ग्रहण समारोह को लेकर बुधवार को दिनभर प्रशासनिक गलियारों में हलचल तेज रही। शुरुआत में जिला प्रशासन की ओर से इस कार्यक्रम के लिए सुबह का समय निर्धारित किया गया था और आयोजन स्थल के रूप में गेटवे कॉलेज का चयन किया गया था। प्रशासनिक अधिकारी सुबह तक इसी स्थल के अनुसार तैयारियों और सुरक्षा व्यवस्था को अंतिम रूप देने में जुटे रहे। लेकिन दोपहर होते-होते वीवीआईपी मूवमेंट और अपरिहार्य कारणों के चलते कार्यक्रम की रूपरेखा में अचानक बदलाव करना पड़ा। उच्च स्तर से मिले निर्देशों के बाद प्रशासन ने तुरंत प्रभाव से कार्यक्रम का समय बदलकर दोपहर 1 बजे कर दिया और आयोजन स्थल को मुरथल विश्वविद्यालय के ऑडिटोरियम में स्थानांतरित कर दिया।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

हीट स्ट्रोक-सन बर्न से बचने के कारगर उपाय

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मैं फील्ड जॉब करता हूं। कृपया बताएं कि हीट स्ट्रोक और स्किन सन बर्न से बचने के लिए मुझे क्या उपाय अपनाने चाहिए?

-हेमंत, बिलासपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि आप फील्ड जॉब करते हैं, इसलिए आपको इन दिनों अधिक सावधानी बरतने की जरूरत है। दिन के समय घर से बाहर निकलने से पहले पानी पीकर निकलें। साथ में अपने साथ पानी की बोतल जरूर रखें। हर घंटे में पानी पीते रहें। बेहतर होगा कि सुबह शिकंजी या छाछ पीकर निकले। साथ ही संभव हो तो जब आप फील्ड में हों तब दोपहर में भी शिकंजी या छाछ पी लें। इसके अलावा सन बर्न से बचने के लिए पूरी स्किन को ढंक कर रखें। अगर पैदल जा रहे हैं तो छाते का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

मेरी उम्र 44 वर्ष है। मेरा बीपी कभी हाई तो कभी लो हो जाता है। इसकी क्या वजह हो सकती है? बीपी नॉर्मल रखने के लिए कृपया कोई उपचार बताएं।

-अविनाश, महासमुंद

गर्मी के मौसम में पसीना अधिक निकलता है, जिससे ब्लड प्रेशर लो हो सकता है। इसलिए आप अपना बीपी मॉनिटर करते रहें। पानी का सेवन अधिक करें। अगर बीपी लो हो रहा है तो बीच-बीच में इलेक्ट्रॉल भी पी सकते हैं। अगर बीपी हाई भी हो रहा है तो आप एक बार डॉक्टर से कंसल्ट कर लें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरी गर्दन के पिछले हिस्से में दर्द रहता है। कभी-कभी खड़े होने पर आंखों के आगे अंधेरा छा जाता है। कहीं यह किसी गंभीर बीमारी का संकेत तो नहीं? ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-सुब्रत, रायपुर

आपके लक्षण सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको सर्वाइकल की दिक्कत हो रही है, क्योंकि सर्वाइकल में ही गर्दन में दर्द होता है और कई बार चक्कर भी आने लगते हैं। लेकिन बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। एक बार आप ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क कर लें। वे जांच कर बीमारी का पता लगाएंगे और उसका ट्रीटमेंट शुरू करेंगे। फिलहाल आप तकिए का इस्तेमाल बंद कर दें और मोबाइल या लैपटॉप वर्क करते समय गर्दन सीधी रखें।

मेरी उम्र 25 वर्ष है। मुझे गर्मी के मौसम में सामान्य से बहुत अधिक पसीना आता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-विकास, दुर्ग

यह समस्या कई लोगों में देखी जाती है, जिन्हें थोड़ी-सी गर्मी में पसीना निकलने लगता है, हाथों में पसीना आ जाता है। इसके लिए आप जरूर ध्यान रखें कि शरीर में पानी की कमी न होने दें। पानी अधिक पिएं। साथ ही कोशिश करें कि धूप में कम से कम बाहर निकलें। अगर निकल रहे हैं तो पानी की बोतल जरूर साथ रखें। इस तरह ही बचाव किया जा सकता है।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरी बाईं आंख के नीचे गुठली-सी निकल आई है। छूने पर यह हार्ड लगता है और दर्द भी करता रहता है। कृपया बताएं कि यह क्या है और कैसे ठीक होगा?

-संचित, भोपाल

आप बिना देर किए डॉक्टर से संपर्क करें, क्योंकि ऐसे मामले में बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। इसलिए आप जनरल फिजिशियन से संपर्क करें। वह आपको गाइड करेंगे कि कौन-सी जांच करानी है या आपको किसी डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

मेरी उम्र 60 वर्ष है। मेरा पेट हमेशा भरा-भरा सा महसूस होता है। तय समय के हिसाब से खाना खा तो लेता हूं, लेकिन ठीक से भूख नहीं लगती। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-महेंद्र, रोहतक

आपका डाइजेशन सिस्टम ठीक नहीं चल रहा है, इसलिए आपको ऐसा लगता है। सबसे पहले अपना खान-पान सुधारना होगा। सुबह नाश्ते में जूस लेना चाहिए, दोपहर में खाने के साथ सलाद और दही लें। शाम को हल्का खाना लेना चाहिए। इसके अलावा बाजार का बना या घर में बना अधिक ऑइली खाने से फिलहाल परहेज करना चाहिए। रात में सोने से 3 घंटे पहले आपको खा लेना चाहिए। इस तरह बदलाव करके देखें, अगर आराम मिलता है तो ठीक है नहीं तो आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर सकते हैं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

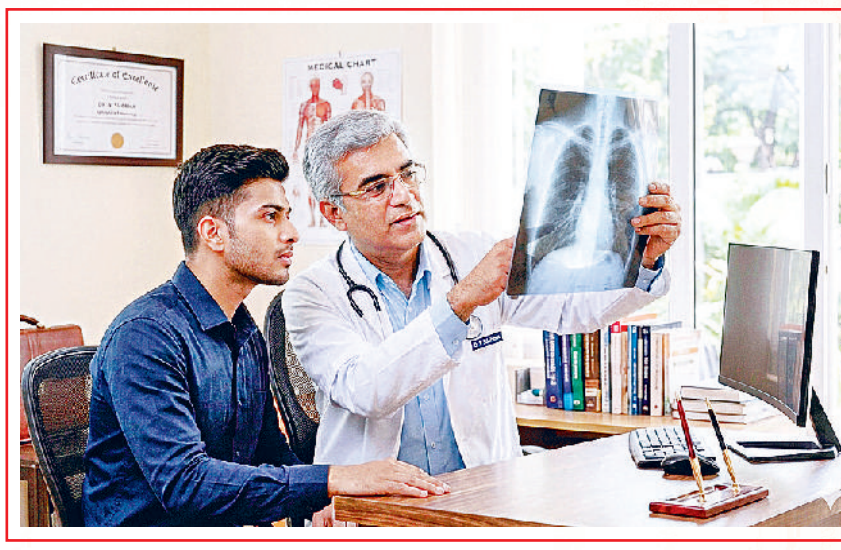
पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

डॉक्टर्स एडवाइस

स्पेशलः वर्ल्ड नो टोबैको-डे, 31 मई

हम सभी जानते हैं कि तंबाकू चबाने और धूम्रपान करने से कई तरह की गंभीर शारीरिक बीमारियों की आशंका बढ़ जाती है। बावजूद इसके लोग इसकी लत से खुद को मुक्त नहीं करते हैं। तंबाकू सेवन से किस-किस तरह की बीमारियां हो सकती हैं, इसकी लत से बचे रहना कितना आवश्यक है, इस बारे में एक्सपर्ट डॉक्टर्स दे रहे हैं महत्वपूर्ण जानकारियां।

धूम्रपान-तंबाकू के सेवन से बढ़ती है गंभीर बीमारियों की आशंका



हर साल 31 मई को विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा पूरी दुनिया में वर्ल्ड नो टोबैको-डे मनाया जाता है। इसका मकसद लोगों को तंबाकू के सेवन और स्मोकिंग करने से होने वाले गंभीर नुकसान के बारे में जागरूक करना है। आंकड़े बताते हैं कि तंबाकू का किसी भी रूप में सेवन कैंसर, हार्ट डिजीज, फेफड़ों की बीमारी और समय से पहले मौत की बड़ी वजह बन चुका है। सिर्फ स्मोकिंग करने वाला व्यक्ति ही नहीं, बल्कि उसके आस-पास रहने वाले लोग भी इसके धुएं से प्रभावित होते हैं, जिसे पैसिव स्मोकिंग कहा जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार तंबाकू शरीर के लगभग हर अंग को नुकसान पहुंचाता है और लगातार सेवन करने से सांस लेने में तकलीफ, लगातार खांसी और दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ा सकता है। इसलिए इस बारे में जानना बहुत जरूरी है।

हार्ट पर पड़ता है बुरा असर

स्मोकिंग करने या तंबाकू के सेवन से हार्ट पर क्या असर पड़ता है, इस बारे में इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट एंड चैयरमेन मेट्रो ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स **डॉ. पुरुषोत्तम लाल** बताते हैं, 'स्मोकिंग और तंबाकू का सीधा असर हार्ट और ब्लड वेसल्स पर पड़ता है। तंबाकू में मौजूद हानिकारक रसायन धीरे-धीरे धमनियों को नुकसान पहुंचाते हैं, जिससे ब्लड फ्लो प्रभावित होने लगता है। इसकी वजह से ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है, धमनियां संकरी हो सकती हैं और हार्ट अटैक के साथ ही स्ट्रोक का खतरा भी कई गुना बढ़ जाता है। लगातार स्मोकिंग करने वाले लोगों में सीने में दर्द, दिल की धड़कन अनियमित होना और हार्ट की कार्यक्षमता कम होने जैसी समस्याएं भी देखने को मिलती हैं। चिंता की बात यह है कि अब कम उम्र के लोगों में भी हार्ट डिजीज तेजी से बढ़ रही हैं, जिसकी बड़ी वजह तंबाकू सेवन और खराब लाइफस्टाइल है। अगर समय रहते तंबाकू छोड़ दिया जाए, तो हार्ट पर पड़ने वाला दबाव काफी हद तक कम किया जा सकता है और गंभीर हृदय संबंधी बीमारियों के खतरे को घटाया जा सकता है।'

लंग्स के लिए बहुत खतरनाक

तंबाकू का सेवन और खासतौर पर स्मोकिंग का हमारे फेफड़ों पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। यह लंग्स को धीरे-धीरे कमजोर कर देते हैं। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मनोलॉजी, **डॉ. प्रीतपाल कौर** डिटेल में बताती हैं, 'स्मोकिंग के दौरान निकलने वाला धुआं फेफड़ों की नलियों और ऊतकों को नुकसान पहुंचाता है, जिससे सांस लेने की क्षमता प्रभावित होने लगती है। लगातार स्मोकिंग करने वाले लोगों में सांस फूलना, लगातार खांसी, बलगम बनना, अस्थमा और फेफड़ों की गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। लंबे समय तक तंबाकू सेवन करने से फेफड़ों में बार-बार संक्रमण हो सकता है और लंग कैंसर का जोखिम भी कई गुना बढ़ जाता है। कई बार लोगों को शुरुआती लक्षणों का पता ही नहीं चलता और बीमारी धीरे-धीरे गंभीर रूप ले लेती है। यही वजह है कि जब तक मरीज डॉक्टर के पास पहुंचते हैं, तब तक फेफड़े काफी प्रभावित हो चुके होते हैं। इसलिए फेफड़ों को स्वस्थ रखने और बेहतर जीवन के लिए तंबाकू का किसी भी रूप में सेवन छोड़ना बेहद जरूरी है।'

बढ़ता है कैंसर का रिस्क

तंबाकू का किसी भी रूप में सेवन करना कैंसर की आशंका को बहुत बढ़ा देता है। इस बारे में मैनेजिंग डायरेक्टर-कैंसर हीलर सेंटर **डॉ. तरंग कृष्णा** कहते हैं, 'तंबाकू शरीर में कैंसर पैदा करने वाले सबसे बड़े कारणों में से एक माना जाता है। सिगरेट, बीड़ी, गुटखा, पान मसाला, जर्दा या किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन शरीर की कोशिकाओं को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाता है। लंबे समय तक तंबाकू का सेवन करने से मुंह, गले, जीभ, फेफड़े, भोजन नली, पेट और ब्लैडर कैंसर का खतरा काफी बढ़ जाता है। कई बार लोग सिर्फ स्मोकिंग को ही खतरनाक मानते हैं, लेकिन बिना धुएं वाले तंबाकू उत्पाद भी उतने ही नुकसानदायक होते हैं। मुंह में लंबे समय तक तंबाकू रखने से सफेद दाग, छाले, मुंह कम खुलना और बार-बार घाव होना जैसे शुरूआती संकेत दिखाई दे सकते हैं, जिन्हें लोग अकसर नजरअंदाज कर देते हैं। यही छोटे लक्षण आगे चलकर गंभीर कैंसर का रूप ले सकते हैं। चिंता की बात यह है कि आज युवाओं और कम उम्र के लोगों में भी तंबाकू से जुड़े कैंसर तेजी से बढ़ रहे हैं। अगर शुरूआती स्टेज में बीमारी पकड़ में आ जाए तो इलाज की संभावना बेहतर रहती है, लेकिन देर होने पर स्थिति गंभीर हो सकती है। इसलिए किसी भी असामान्य लक्षण को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए और समय-समय पर जांच करानी चाहिए। सबसे जरूरी बात यह है कि तंबाकू छोड़ने के बाद शरीर खुद को धीरे-धीरे रिपेयर करना शुरू कर देता है और कैंसर समेत कई गंभीर बीमारियों का खतरा कम होने लगता है।'

तंबाकू छोड़ना है जरूरी

अगर आप किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन करते हैं तो न भूलिए कि आप यहां बताई गई खतरनाक बीमारियों के शिकार हो सकते हैं। ऐसे में तंबाकू सेवन छोड़ने का फैसला आपके जीवन का सबसे बड़ा और सकारात्मक कदम हो सकता है। तंबाकू छोड़ने के कुछ ही समय बाद शरीर में अच्छे बदलाव दिखने शुरू हो जाते हैं। धीरे-धीरे फेफड़ों और हार्ट पर पड़ने वाला दबाव कम होने लगता है और गंभीर बीमारियों का खतरा भी घटने लगता है। तंबाकू छोड़ने से शरीर ज्यादा सक्रिय महसूस करता है, सांस लेने में आसानी होती है और व्यक्ति मानसिक रूप से भी बेहतर महसूस करता है। हालांकि लंबे समय से तंबाकू सेवन करने वाले लोगों के लिए यह आदत छोड़ना आसान नहीं होता, लेकिन मजबूत इच्छाशक्ति, परिवार के सहयोग और सही सलाह से यह संभव है। नियमित व्यायाम, संतुलित भोजन, अच्छी नींद और तनाव कम करने वाली गतिविधियां तंबाकू की लत छोड़ने में काफी मदद कर सकती हैं। जरूरत पड़ने पर डॉक्टर या काउंसलर की मदद लेना भी फायदेमंद हो सकता है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

जागरूकता और संकल्प का दिन

विश्व तंबाकू निषेध दिवस केवल जागरूकता फैलाने का अभियान नहीं, बल्कि लोगों को स्वस्थ जीवन की ओर प्रेरित करने का अवसर भी है। यह दिन समाज को यह संदेश देता है कि तंबाकू से दूरी बनाकर कई गंभीर बीमारियों से बचा जा सकता है। खासतौर पर युवाओं को तंबाकू की लत से बचाने के लिए परिवार, स्कूल और समाज को मिलकर काम करने की जरूरत है। अगर सही समय पर लोग इस आदत से दूरी बना लें, तो वे अपने साथ-साथ अपने परिवार को भी बेहतर और स्वस्थ भविष्य दे सकते हैं।

अवेयरनेस

डॉ. मोहसिन वली
सीनियर फिजिशियन
सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली

इन दिनों अफ्रीका के कांगो, सुडान और युगांडा देशों में इबोला वायरस संक्रमण की खबरें आ रही हैं। यह जानलेवा संक्रामक रोग है। हालांकि अपने देश में अभी इसका कोई मामला नहीं आया है लेकिन इस बारे में सही जानकारी और सावधानी बरतना जरूरी है।

इबोला वायरस का संक्रमण सही जानकारी-सावधानी है जरूरी

इबोला वायरस का बुंडी बुग्यो स्ट्रेन बेहद संक्रामक और घातक है, जिसके चलते अफ्रीका के कुछ देशों में सैंकड़ों लोग संक्रमित ही नहीं, मौत का शिकार भी हुए हैं। हालात की गंभीरता को देखते हुए डब्ल्यूएचओ ने अंतरराष्ट्रीय स्वास्थ्य नियमों के तहत इसे ग्लोबल पब्लिक हेल्थ इमरजेंसी ऑफ इंटरनेशनल कंसर्न घोषित किया है। यानी यह लोगों की सेहत से जुड़ी ऐसी इमरजेंसी है, जिस पर पूरी दुनिया को तुरंत ध्यान देने की जरूरत है।

सरकार ने जारी किए निर्देशः हालांकि भारत में फिलहाल इबोला का कोई प्रकोप नहीं है, लेकिन बढ़ते खतरे को देखते हुए भारत सरकार ने भी अफ्रीका के कांगो, युगांडा और साउथ सूडान देशों को हाई रिस्क कंट्री की कैटेगरी में रखा है। अंतरराष्ट्रीय यात्रा और वैश्विक संपर्क के कारण सतर्कता बढ़ा दी है। एयरपोर्ट्स पर स्क्रीनिंग, संदिग्ध यात्रियों की निगरानी और स्वास्थ्य विभागों को अलर्ट रहने के निर्देश दिए गए हैं। साथ ही सरकार ने देश के नागरिकों को हालात सामान्य होने तक इन देशों की गैर-जरूरी यात्रा न करने की भी अपील की है।

क्या है इबोला वायरसः अफ्रीकी देशों में पाया जाने वाला जानलेवा और यह बेहद संक्रामक ऑर्थोवायरस है। सन् 1976 में पहली बार पहचाने गए इबोला वायरस के अब तक कुल पांच मुख्य स्ट्रेन आए हैं। इनमें से बुंडी बुग्यो भी एक है जो इन दिनों कांगो और युगांडा में कहर बरपा रहा है। इबोला वायरस संक्रमित व्यक्ति के शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर देता है, रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाता है, जिससे शरीर में ब्लीडिंग और ऑर्गन फैलियर होने लगते हैं। डब्ल्यूएचओ के आंकड़ों के मुताबिक इबोला वायरस से संक्रमित मरीजों में औसतन 50 प्रतिशत की मौत हो सकती है। इसलिए वैश्विक स्वास्थ्य के लिए चिंता का विषय है।

कैसे फैलता है वायरसः इबोला वायरस इंसानों और प्राइमेट्स (जैसे चिंपैंजी और गोरिल्ला) को अपना शिकार बनाता है। यह वायरस डायरेक्ट कॉन्टेक्ट यानी संक्रमित व्यक्ति के बॉडी फ्ल्यूड के संपर्क में आने से दूसरे व्यक्ति में फैल सकता है जैसे- रक्त, आंसू, पेशाब, पसीना, लार, उल्टी, मल-मूत्र, वीर्य और सेक्सुअल इंटरकोर्स, कई मामलों में ब्रेस्ट मिल्क से भी। इसके अलावा संक्रमित कपड़े, बिस्तर और दूसरे सामान छूने से भी इबोला वायरस का इंफेक्शन हो सकता है।

इन्क्यूबेशन पीरियडः बुंडी बुग्यो इबोला वायरस शरीर में पहुंचने के बाद बीमारी के लक्षण दिखने में 2-21 दिन तक लग सकते हैं। जब तक संक्रमित व्यक्ति में लक्षण नजर नहीं आते, तब तक वह बीमारी नहीं फैलाता।

प्रमुख लक्षणः शुरुआत में इसके लक्षण सामान्य बुखार जैसे लग सकते हैं, लेकिन धीरे-धीरे यह शरीर के कई अंगों को प्रभावित कर सकता है। पहले हल्का फिर तेज बुखार, थकान, बेचैनी, कमजोरी, मसल्स क्रैंप, बदन दर्द, सिर दर्द, गला खराब या खराश होना। संक्रमण बढ़ने पर किडनी-लिवर फंक्शन प्रभावित होता है। जिससे मरीज को उल्टी, डायरिया, पेट दर्द, त्वचा में रैशेज या जॉन्डिस होना, आंखों में लालिमा, सांस लेने में कठिनाई हो सकती है। एडवांस या गंभीर स्थिति में शरीर के आंतरिक और बाहरी ब्लीडिंग हो सकती है। आंखों में ब्लीडिंग होने से सडेन लॉस ऑफ विजन हो सकता है, रैटिनल हैमरेज हो सकता है। यूरिन में ब्लड आ सकता है यानी हैमिचुरया हो सकता है। इंजेक्शन लगाने वाली जगह से, मसूड़ों से, उल्टी या मल में भी ब्लड आ सकता है। लिवर फेलियर, किडनी फेलियर या मल्टी-ऑर्गन फेलियर की वजह से मरीज की मौत भी हो सकती है। संक्रमण के लक्षण सामान्य बुखार से मिलते-जुलते होते हैं। इसीलिए इसे पहचानना मुश्किल होता है। किसी क्षेत्र में संक्रमण आउटब्रेक चल रहा हो, तो मरीज का इबोला संक्रमित होने के अंदेशे और लक्षणों के आधार पर पहचाना जा सकता है।

कैसे होता है डायग्नोजः मरीज का फिजिकल एग्जामिनेशन किया जाता है। लक्षणों पर गौर कर आरटीपीसीआर टेस्ट से होती है। ब्लड प्लेटलेट्स कम हो सकते हैं। आईजीजी, आईजीएम टेस्ट भी किए जाते हैं।

कैसे होता है उपचारः इबोला के लिए कोई विशेष इलाज नहीं है। मेडिकल इंटरवेंशन से मरीज को आइसोलेट करके मैनेज किया जाता है। मरीज की स्थिति के हिसाब से एंटीबायोटिक दवाइयां दी जाती हैं। मरीज को जाइरेनसी ऑर्थो-इबोला वैक्सीन भी दी जा सकती है, जो एफडीए प्रूव है और इबोला स्ट्रेन के उपचार में काफी प्रभावी है। इबोला संक्रमण होने की स्थिति में आम तौर पर सपोर्टिव केयर की जाती है। डिहाइड्रेशन या मरीज के शरीर में पानी की कमी पूरी करने के लिए मुंह या फिर नसों के जरिए लिक्विड दिए जाते हैं। फेफड़ों को नुकसान होने पर सांस लेने में दिक्कत होने की स्थिति में ऑक्सीजन दी जाती है। चेस्ट इंफेक्शन होने पर एंटीबायोटिक मेडिसिन दी जाती हैं। लो ब्लडप्रेशर को मेंटेन करने के लिए फ्ल्यूड दिए जाते हैं। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

कैसे करें बचाव

इससे बचाव के इन उपायों पर अमल करें।

- संक्रमित व्यक्ति के बॉडी फ्ल्यूड से बचें।
- सुरक्षा प्रोटोकॉल का पालन करें। एक-दूसरे से दूरी बनाकर रखें।
- हाथ न मिलाएं। मास्क पहनें।
- संक्रमित व्यक्ति की वस्तुओं को छूते समय एहतियात बरतें। यथासंभव ग्लव्स पहनें या अच्छी तरह हाथ धोएं।
- अगर किसी बच्चे को संक्रमण हो रहा है, तो मां के पास ही रखें, दूसरे लोगों के पास न जाने दें।
- संक्रमित व्यक्ति कफ-एटीकेट, हैंडवॉश प्रोटोकॉल अपनाएं।
- जंगली जानवरों के संपर्क से बचें। कच्चे मांस का सेवन बिल्कुल न करें।
- स्वास्थ्यकर्मी पर्सनल प्रोटेक्टिव गेयर यानी पीपीई किट (दस्ताने, मास्क और सुरक्षात्मक कपड़े) पहनें।
- इबोला संक्रमित मृत व्यक्ति का अंतिम संस्कार करते हुए पूरी एहतियात बरतें क्योंकि विशेषज्ञ मानते हैं कि मृत शरीर भी संक्रामक होता है।
- इबोला वायरस के लक्षणों के प्रति सतर्क रहें। किसी भी तरह की आशंका हो तो यथाशीघ्र डॉक्टर को कंसल्ट करें।

प्रिकॉशन

ललिता गोयल

हेल्थ कॉन्शस लोग वर्कआउट करना कभी स्किप नहीं करते हैं। अगर आप भी ऐसे लोगों में से हैं तो भीषण गर्मी के इन दिनों में जिम वर्कआउट करने के दौरान कुछ बातों का ध्यान जरूर रखें। ऐसा न करने पर आपकी तबियत बिगड़ सकती है।

समर सीजन में जिम वर्कआउट रखें जरूरी बातों का ध्यान

आजकल फिट रहने के लिए बहुत से यंगस्टर्स जिम ज्वाइन करते हैं। लेकिन गर्मी के मौसम में जिम जाने वालों को कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए क्योंकि इस दौरान डिहाइड्रेशन से लेकर थकान और इंफेक्शन की आशंका रहती है। एक्सरसाइज करने से जरूरत से ज्यादा पसीना आता है, जिससे शरीर से बदबू आती है और अत्यधिक गर्मी से सेहत के बिगड़ने का खतरा रहता है।

सावधानी बरतना है जरूरीः जिम इंस्ट्रक्टर राहुल के अनुसार, 'गर्मी में शरीर का तापमान पहले से ही ज्यादा होता है और वर्कआउट करने पर पसीना ज्यादा बहता है, जिससे डिहाइड्रेशन का रिस्क बढ़ सकता है। इसलिए अगर जिम जाने से पहले तैयारी न की जाए, तो व्यक्ति को चक्कर आना या कमजोरी हो सकती है।' गर्मी के इस मौसम में बिना तैयारी के जिम जाना फायदे की जगह नुकसान कर सकता है। इसलिए फिटनेस के लिए जिम जाने से पहले हर किसी को कुछ खास सावधानियां बरतना बहुत जरूरी है।

पहले भरपूर पानी पिएंः जिम करने के दौरान पसीने के साथ नमक भी निकलता है इसलिए जिम जाने से 30-60 मिनट पहले कम से कम 1-2 गिलास पानी जरूर पिएं। सादे पानी की जगह नीबू पानी, नारियल पानी या इलेक्ट्रोलाइट्स पीकर जाएं। एक्सरसाइज के दौरान भी बीच-बीच में पानी के घूंट लेते रहें। सबसे जरूरी है कि वर्कआउट के बाद शरीर को रीहाइड्रेट जरूर करें। जिम के बाद लोग नारियल पानी या इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक्स भी लिए जा सकते हैं।

मौसम के अनुसार ड्रेस पहनेंः इस मौसम में पसीना बहुत आता है और अगर कपड़े सही न हों, तो पसीने से इंफेक्शन भी हो सकता है, इसलिए गर्मियों में शरीर को ठंडा रखने के लिए वर्कआउट करने से पहले कॉटन या ड्राई-फिट कपड़े पहनें, जो पसीना सोख सकें और शरीर को ठंडा रखें। जिम में नायलोन जैसे फैब्रिक की ड्रेस पहनने से बचें।

डाइट का ध्यान रखेंः गर्मी में लोगों को जिम जाने से पहले अपनी डाइट पर भी ध्यान देना चाहिए। प्रीवर्कआउट मील हल्का और एनर्जी देने वाला होना चाहिए। इसके लिए डाइट में फल, ओट्स, केला या ड्राई फ्रूट्स शामिल किए जा सकते हैं। इससे गर्मी में भी वर्कआउट के दौरान एनर्जी बनी रहती है। इसके अलावा जिम जाने से ठीक पहले कॉफी या चाय न पिएं, क्योंकि इससे शरीर में पानी की कमी हो सकती है। कार्बोनेटेड ड्रिंक्स पीने से भी परहेज करें क्योंकि इनसे पेट फूलने और एसिडिटी होने की दिक्कत हो सकती है। डेयरी प्रोडक्ट्स के बहुत ज्यादा सेवन से भी परहेज करें। जिम जाने वालों में यह डिस्कंफर्ट और दस्त की वजह बन सकता है।

सही समय चुनेंः गर्मियों में दोपहर में 12 से 4 बजे के बीच गर्मी अपने चरम पर होती है और ऐसे में अगर इंटेंस वर्कआउट किया जाए तो इससे डिहाइड्रेशन होता है और दिल पर भी असर पड़ता है। इसीलिए गर्मियों में दोपहर को जिम में वर्कआउट बिल्कुल न करें। गर्मियों में सुबह या फिर शाम के समय ही वर्कआउट करना चाहिए।

रखें ध्यानः अगर चक्कर आए, सिरदर्द या ज्यादा थकान महसूस हो रही है, तो जिम जाने से बचना चाहिए, क्योंकि गर्मी की वजह से शरीर पहले से ही डिहाइड्रेट होता है, ऐसे में जिम में पसीना बहाना जोखिम भरा हो सकता है। गर्मियों में मांसपेशियों में ऐंठन का खतरा होता है, इसलिए शुरू में 5-10 मिनट का हल्का वार्म-अप बहुत जरूरी है। वर्कआउट की स्पीड कम रखें। गर्मियों में भारी वजन उठाने की जगह हल्के वजन से प्रैक्टिस करें। हर सेट के बाद थोड़ा समय आराम जरूर कर लें, लगातार एक्सरसाइज न करें। इससे ताप कंट्रोल रहेगा। ऐसे जिम में वर्कआउट करें, जहां कूलिंग की अच्छी सुविधा हो। *

यूनियन ने कर्मचारियों की मांगों को लेकर सौंपा ज्ञापन

जॉब सिक्योरिटी लेटर 15 तक जारी करने पर सहमति

कौशल रोजगार निगम कर्मचारियों की जॉब सिक्योरिटी व तबादलों को लेकर वार्ता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

हुडा जन स्वास्थ्य कर्मचारी यूनियन की जिला कमेटी का शिष्टमंडल बुधवार को प्रदेश अध्यक्ष आरके नागर के नेतृत्व में एचएसवीपी के अधीक्षक अभियंता एवं कार्यकारी अभियंता अजीत सिंह से मिला। इस दौरान एसडीओ धीरज और एसडीओ दिनेश कुमार भी मौजूद रहे। यूनियन की ओर से कर्मचारियों की विभिन्न मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपा गया।

आरके नागर ने बताया कि एचएसवीपी सोनीपत में कौशल रोजगार निगम के तहत कार्यरत कर्मचारियों को 15 जून तक जॉब सिक्योरिटी लेटर जारी करने पर सहमति बनी है। वहीं कुछ नियमित कर्मचारियों के तबादले तत्काल प्रभाव से राजीव गांधी एजुकेशन सिटी डिवीजन में कर दिए गए हैं। अधिकारियों ने ड्यूटी में लापरवाही बरतने वाले कर्मचारियों पर कार्रवाई तथा अवैध रूप से सरकारी क्वार्टरों पर कब्जा करने वालों से क्वार्टर खाली करवाने का आश्वासन भी दिया। उन्होंने आरोप लगाया कि कुछ कर्मचारी अवैध रूप से कार्यालय में बैठकर ठेकेदारी कार्यों में शामिल थे, जिनकी फील्ड में ड्यूटी लगाने के आदेश जारी किए गए हैं। वार्ता के बाद यूनियन पदाधिकारियों ने अधिकारियों का आभार जताया।

सोनीपत। मांग पत्र सौंपते यूनियन के पदाधिकारी एवं सदस्यगण। फोटो : हरिभूमि

ग्रामीण सफाई कर्मचारियों की हड़ताल 31 मई तक बढ़ी

सोनीपत। लघु सचिवालय के बाहर विरोध प्रदर्शन करते हुए कर्मचारी।

सोनीपत। ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन संबंधित सीटू के आह्वान पर ग्रामीण सफाई कर्मचारियों ने अपनी हड़ताल 31 मई तक बढ़ाने की घोषणा की है। बुधवार को ब्लॉक सोनीपत के कर्मचारियों ने डीसी कार्यालय पर सुबह 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक धरना देकर सरकार के खिलाफ प्रदर्शन किया। कर्मचारियों ने मुख्यमंत्री से किए गए वादों को पूरा करने और 26 हजार रुपये न्यूनतम वेतन लागू करने की मांग उठाई। धरने के दौरान कर्मचारियों ने कहा कि ग्रामीण सफाई कर्मचारियों की सेवाएं 19 वर्ष पूरी कर चुकी हैं, इसलिए उन्हें स्थायी किया जाए। उन्होंने पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट के उस निर्णय का हवाला दिया, जिसमें 10 वर्ष की सेवा पूरी करने वाले कर्मचारियों को पक्का करने का अधिकार बताया गया है। कर्मचारियों ने कहा कि कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी ने मुख्यमंत्री से वार्ता कराने का आश्वासन दिया था, लेकिन अब तक बातचीत नहीं हुई है। यूनियन नेताओं ने कहा कि जब तक मुख्यमंत्री से वार्ता नहीं होगी, आंदोलन जारी रहेगा। धरने को सीटू नेताओं, कर्मचारी प्रतिनिधियों और इनेलो नेताओं ने भी समर्थन दिया।

एकीकृत अपशिष्ट प्रबंधन की समिति गठित

- ठोस, प्लास्टिक, जैव-चिकित्सा और निर्माण कचरे के वैज्ञानिक निस्तारण पर रहेगा फोकस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

जिले में विभिन्न प्रकार के कचरे के प्रभावी प्रबंधन और पर्यावरण संरक्षण को मजबूत बनाने के उद्देश्य से उपायुक्त नेहा सिंह की अध्यक्षता में एकीकृत अपशिष्ट प्रबंधन के लिए जिला स्तरीय समिति का गठन किया गया है। समिति ठोस कचरा, प्लास्टिक कचरा, जैव-चिकित्सा कचरा, औद्योगिक कचरा तथा निर्माण एवं विध्वंस कचरे के वैज्ञानिक निस्तारण व नियमानुसार प्रबंधन की निगरानी करेगी। डीसी ने बताया कि समिति का मुख्य उद्देश्य विभिन्न विभागों और एजेंसियों के बीच समन्वय स्थापित कर जिले में अपशिष्ट प्रबंधन व्यवस्था को अधिक प्रभावी और पारदर्शी बनाना है। समिति पर्यावरण संरक्षण अधिनियम-1986 तथा ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम-2016, प्लास्टिक अपशिष्ट प्रबंधन नियम-2016 सहित अन्य नियमों के पालन को सुनिश्चित करेगी। उपायुक्त ने बताया कि समिति कचरे के पृथक्करण, संग्रहण, परिवहन और वैज्ञानिक निस्तारण की निगरानी करेगी।

समिति में ये होंगे शामिल

समिति में नगर निगम आयुक्त, पुलिस विभाग के प्रतिनिधि, जिला नगर आयुक्त, औद्योगिक कचरा प्रबंधन के लिए जिला उद्योग केंद्र तथा एमएसएमई के संयुक्त निदेशक, जैव चिकित्सा कचरा प्रबंधन के लिए स्वास्थ्य विभाग से सीएमओ, निर्माण एवं विध्वंस कचरा प्रबंधन के लिए लोक निर्माण विभाग व एचएसवीपी के अधीक्षक अभियंता, एचएसआईआईडीसी के इंजीनियरिंग इंचार्ज, एचएसएएमबी के कार्यकारी अभियंता, एचएसएएमबी गन्नौर अंतरराष्ट्रीय फल व सब्जी मंडी के कार्यकारी अभियंता, कृषि एवं बागवानी कचरा प्रबंधन के लिए कृषि विभाग के उप-निदेशक व जिला बागवानी अधिकारी, पशु गोबर कचरा प्रबंधन के लिए पशुपालन विभाग के उपनिदेशक, प्लास्टिक पैकेजिंग और आपूर्ति श्रृंखला निरीक्षण के लिए खाद्य एवं आपूर्ति विभाग, नगर परिषदों एवं नगरपालिकाओं के ईओ/सचिवों तथा फल, सब्जी कचरा प्रबंधन के लिए मार्केट कमेटी सोनीपत, गोहाना, खरखौदा, गन्नौर के सचिवों को सदस्य के रूप में शामिल किया गया है। हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी को समिति का सदस्य सचिव नियुक्त किया गया है। इसके अतिरिक्त औद्योगिक संगठनों, मार्केट एसोसिएशन, आवासीय कल्याण संघ (आरडब्ल्यूए), औद्योगिक संघों, बाजार संघों तथा अधिकृत कचरा प्रसंस्करणकर्ताओं एवं रिसाइक्लर्स के प्रतिनिधियों को भी समिति में आमंत्रित सदस्य के रूप में शामिल किया जाएगा, जिससे व्यापक स्तर पर सहभागिता सुनिश्चित की जा सके।

सेमिनार में शिक्षकों ने सीखे डिजिटल शिक्षण के नए तरीके

- ऋषिकुल वर्ल्ड अकादमी में एआई एवं कंप्यूटेशनल टीचिंग पर प्रशिक्षण सेमिनार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। कार्यक्रम में अतिथियों का स्वागत करते हुए।

ऋषिकुल वर्ल्ड अकादमी में 27 को शिक्षकों के लिए एआई एवं कंप्यूटेशनल टीचिंग विषय पर विशेष इनहाउस प्रशिक्षण सेमिनार आयोजित किया। सेमिनार का उद्देश्य आधुनिक शिक्षा प्रणाली में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और डिजिटल शिक्षण तकनीकों के प्रभावी उपयोग की जानकारी देना रहा। कार्यक्रम में शिक्षकों को नई तकनीकों एवं आधुनिक शिक्षण विधियों से अवगत कराया गया। सेमिनार के दौरान आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) और कंप्यूटेशनल टीचिंग के शैक्षणिक उपयोग पर विस्तार से चर्चा की गई। शिक्षकों को कंप्यूटेशनल टीचिंग के चार प्रमुख स्तंभों से जुड़े तकनीकी एवं व्यावहारिक पहलुओं की जानकारी दी गई। साथ ही डिजिटल माध्यमों के जरिए शिक्षण को अधिक रोचक, प्रभावशाली और विद्यार्थियों के लिए उपयोगी बनाने के विभिन्न तरीकों पर भी प्रशिक्षण दिया गया। इस अवसर पर विद्यालय प्रबंधक नीरज शर्मा, रीमा शर्मा, चंचल शर्मा, मीनू शर्मा और अंजू चौहान उपस्थित रहीं।

ब्राइट स्कॉलर स्कूल ने जीते पदक

सोनीपत। विजेता खिलाड़ियों के साथ प्राचार्या एवं अन्य।

सोनीपत। 61वीं सीनियर हरियाणा राज्य तैराकी चैंपियनशिप-2026 का आयोजन 21 से 22 मई तक एचएल सिटी, सेक्टर-37, बहादुरगढ़ में किया गया। प्रतियोगिता में प्रदेश के अनेक विद्यालयों से आए तैराकों ने भाग लेकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। ब्राइट स्कॉलर स्कूल के तैराकों ने भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए कई पदक अपने नाम किए। प्रतियोगिता में प्रांजल ने दो स्वर्ण और दो कांस्य पदक जीतकर शानदार प्रदर्शन किया। वहीं यशिका ने एक स्वर्ण पदक तथा सोनित सरोहा ने एक कांस्य पदक हासिल कर विद्यालय का नाम रोशन किया। खिलाड़ियों की इस उपलब्धि पर स्कूल में खुशी का माहौल रहा। विद्यालय की प्राचार्या डॉ. किरण दलाल ने विजेता खिलाड़ियों को बधाई दी। उन्होंने तैराकी कोच नीरज सांगवान की सराहना की।

शिक्षक छात्रों के सच्चे मार्गदर्शक बनें : धवन

जेकेआर स्कूल में शिक्षक की भूमिका पर कार्यशाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

गोहाना। कार्यशाला में उपस्थित शिक्षक और वक्ता। फोटो : हरिभूमि

शहर में महम मार्ग पर गुढा चुंगी के समीप स्थित जेकेआर पब्लिक स्कूल में बुधवार को बाल मनोविज्ञान की समझ, सकारात्मक सोच एवं वर्तमान शिक्षा प्रणाली में शिक्षक की भूमिका विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ स्कूल के एमडी राजबीर राठी ने पारंपरिक दीप प्रज्वलित करके किया। मुख्य वक्ता दीपक धवन ने कहा कि आज के बदलते शैक्षिक परिवेश में शिक्षकों को केवल ज्ञान देने वाला नहीं, बल्कि विद्यार्थियों का मार्गदर्शक और प्रेरणास्रोत बनना होगा। एक आदर्श शिक्षक केवल किताबी ज्ञान देने वाला माध्यम नहीं होता, बल्कि वह विद्यार्थियों के चरित्र, दृष्टिकोण और भविष्य को दिशा देने वाला सच्चा मार्गदर्शक होता है। बाल मनोविज्ञान, छात्रों की भावनात्मक आवश्यकताओं तथा सकारात्मक वातावरण के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला। प्राचार्य महेंद्र पाराशर ने कार्यशाला को शिक्षकों के लिए अत्यंत लाभकारी बताते मुख्य वक्ता का आभार व्यक्त किया। मुख्याध्यापिका संगीता मुंजाल ने अतिथियों को स्मृति चिन्ह भेंट किए। संतोष शर्मा, अनिल रोहिल्ला, शिव सागर, सुभाष, मोनिका शर्मा, अमरनाथ ज्यति और राजेंद्र गुप्ता आदि मौजूद रहे।

गोहाना। अभिभावकों के साथ अपने विचार साझा करते प्राचार्य अश्विनी कुमार।

बच्चों को अपनी निगरानी में मोबाइल दें अभिभावक

गोहाना। गीता विद्या मंदिर गोहाना में बुधवार को अभिभावक-शिक्षक बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में विद्यार्थियों को उनकी उत्तरपुस्तिकाएं दिखाई गईं व परीक्षा परिणामों के आधार पर शैक्षिक प्रगति पर चर्चा की गई। विद्यालय के प्राचार्य अश्विन कुमार ने विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास को ही शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य बताते हुए आचार्यगण एवं अभिभावकों को संयुक्त रूप से विद्यार्थियों के जीवन में अनुशासन, संस्कार, नियमित दिनचर्या, संतुलित खान-पान, स्वाध्याय, रचनात्मक गतिविधियों तथा समय के सदुपयोग पर विशेष ध्यान देने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने मोबाइल फोन का सीमित एवं अभिभावक की देखरेख में प्रयोग करवाने तथा विद्यालय द्वारा निर्धारित व्यवहार के दस बिंदुओं को दैनिक जीवन में अपनाने पर भी विस्तारपूर्वक चर्चा की।

पूर्व प्रधानमंत्री नेहरू को दी श्रद्धांजलि

- आधुनिक भारत के वास्तुकार थे पंडित जवाहरलाल नेहरू : दांगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

गोहाना। पूर्व प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित करते हुए नागरिक। फोटो : हरिभूमि

पुराना बस अड्डा गोहाना स्थित गोहाना हलका के पूर्व विधायक एवं पूर्व मंत्री जगबीर सिंह मलिक के निवास पर कांग्रेस कार्यकर्ताओं द्वारा पूर्व प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू की 68वीं पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि समारोह आयोजित किया गया। मुख्य वक्ता हरियाणा प्रदेश कांग्रेस बैकवर्ड प्रकोष्ठ के पूर्व प्रदेश महासचिव आजाद सिंह दांगी ने कहा पंडित जवाहरलाल नेहरू स्वतंत्र भारत के पहले प्रधानमंत्री थे। वह एक प्रमुख स्वतंत्रता सेनानी, दूरदर्शी राजनेता और आधुनिक भारत के वास्तुकार थे। वे चाचा नेहरू के नाम से प्रसित्र हुए और उन्होंने 1947 से 1964 तक देश का नेतृत्व किया। वे गुटनिरपेक्ष आंदोलन के प्रमुख सूत्रधार थे। श्रद्धांजलि समारोह कि अध्यक्षता शिक्षाविद् धर्मपाल नरवाल ने की। उन्होंने कहा पंडित जवाहरलाल नेहरू ने असहयोग आंदोलन, सविनय अवज्ञा आंदोलन और भारत छोड़ो आंदोलनों में बढ़-चढकर भाग लिया जिस कारण उन्हें कई बार जेल भी जाना पड़ा। मार्गदर्शन कांग्रेस के वरिष्ठ नेता जय सिंह मलिक ने किया। राजवीर मलिक, ओमवीर दहिया मौजूद रहे।

युवाओं के लिए गंभीर खतरा बन रहा नशा : डॉ. अशोक

- हरियाणा राज्य नारकोटिक्स कन्ट्रोल ब्यूरो द्वारा आईटीआई गोहाना में नशे के विरूद्ध जागरूकता कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

गोहाना। विद्यार्थियों को जागरूक करते हुए डॉ. अशोक कुमार वर्मा। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा राज्य नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो द्वारा नशे के खिलाफ चलाए जा रहे जनजागरूकता अभियान के तहत राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई) गोहाना में बुधवार को एक दिवसीय 57वां जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान हरियाणा राज्य नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो के जागरूकता एवं पुनर्वास प्रभारी उप निरीक्षक डॉ. अशोक कुमार वर्मा ने विद्यार्थियों को नशे के दुष्परिणामों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी तथा उन्हें नशा मुक्त समाज के निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया। डॉ. अशोक कुमार वर्मा ने कहा कि नशा समाज एवं युवा पीढ़ी के लिए गंभीर खतरा बनता जा रहा है। नशा व्यक्ति के जीवन में शुरुआत में शौक के रूप में प्रवेश करता है, लेकिन धीरे-धीरे उसका पूरा जीवन बर्बाद कर देता है। यदि नशा अच्छा होता तो सबसे पहले एक मां अपने बच्चे को नशा करने के लिए देती, लेकिन ऐसा कभी नहीं होता क्योंकि नशा केवल विनाश की ओर ले जाता है। कहा कि युवा वर्ग देश का भविष्य है।

सरकार की जनविरोधी नीतियों के खिलाफ इनेलो करेगी रोष प्रदर्शन

- महंगाई, बेरोजगारी और बिजली पानी संकट को लेकर उपायुक्त कार्यालय पर होगा विरोध प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। बैठक के दौरान मौजूद इनेलो पदाधिकारी एवं नेतागण।

इंडियन नेशनल लोकदल के जिलाध्यक्ष कुणाल गहलावत ने कहा कि भाजपा सरकार की जनविरोधी नीतियों के खिलाफ इनेलो 1 जून को छोटूराम चौक से उपायुक्त कार्यालय तक विरोध प्रदर्शन करेगी। सोनीपत रेस्ट हाउस में आयोजित बैठक में कहा कि बढ़ती महंगाई, पेट्रोल-डीजल के दामों में बढ़ोतरी, बिजली-पानी संकट और बेरोजगारी से जनता परेशान है। कुणाल ने आरोप लगाया कि पिछले 10 दिनों में चार बार पेट्रोल-डीजल के दाम बढ़ाकर आम जनता पर आर्थिक बोझ डाला गया है। उन्होंने कहा कि रसोई गैस और खाद्य पदार्थों की कीमतें बढ़ने से आम आदमी का जीवन प्रभावित हुआ है। प्रदेश में बिजली कटौती और पेयजल संकट भी गंभीर समस्या बना हुआ है। कहा कि भाजपा सरकार किसानों, मजदूरों, युवाओं और छोटे व्यापारियों की अनदेखी कर रही है। इस अवसर पर पूर्व एसपी अनूप दहिया, कृष्ण मलिक, सुरेश त्यागी, भूपेंद्र मलिक, अशोक कौशिक, बिजेंद्र शेखपुरा, सुरेंद्र सिरसाड़, बलवान नंबरदार, मास्टर सरधर्म सरोहा, राजेश पलड़ी, तहार सिंह चौहान, फुलकुमार चौहान, सतपाल गोयल, मंजीत फोगाट आदि मौजूद रहे।

परमेश्वर की उपासना और सेवा से जीवन पवित्र एवं उज्ज्वलः आर्य

- आर्य समाज सेक्टर-14 में वैदिक आध्यात्मिक समारोह आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। आर्य समाज सेक्टर 14 में हवन करते हुए। फोटो :हरिभूमि

आर्य समाज सेक्टर-14 एवं जिला वेद प्रचार मंडल के संयुक्त तत्वावधान में आर्य समाज प्रांगण में वैदिक आध्यात्मिक समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्था प्रधान रविन्द्र आर्य ने की, जबकि देवेन्द्र सिंह का विशेष सहयोग रहा। समारोह में जोधपुर से पहुंचे वैदिक विद्वान आचार्य वरुण देव आर्य के ब्रह्मत्व में यज्ञ-हवन संपन्न हुआ। मुख्य यजमान के रूप में रविन्द्र कुकरेजा और राज कुकरेजा दंपत्ति उपस्थित रहे। मंच संचालन संस्था महासचिव ने किया।

यज्ञ के उपरांत आचार्य वरुण देव आर्य ने प्रवचन देते कहा कि प्रत्येक व्यक्ति के लिए यज्ञ-हवन सर्वोत्तम कार्य है। उन्होंने ब्रह्म यज्ञ, देव यज्ञ, मातृ-पितृ यज्ञ सहित पांच प्रकार के यज्ञों का महत्व बताया। उन्होंने कहा कि परमेश्वर की उपासना और सेवा से जीवन पवित्र एवं उज्ज्वल बनता है। समारोह में वेदमुनि वानप्रस्थी, ईश्वर दयाल शर्मा, दीपक तलवार, हरि चन्द स्नेही, राजेश धवन सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

ईद-उल-अजहा आजः दिनभर बाजारों में खरीदारी में जुटे रहे लोग

पाक-अफगान के छुहारे, बनारसी किमामी सेवइयां बढ़ाएंगी पर्व की मिठास

मस्जिदों में दिनभर रहा तैयारियों का दौर जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। पर्व को लेकर बकरें पसंद करते लोग तथा मामा-भांजा मस्जिद के बाहर सूखे मेवे व सेवइयां खरीदता ग्राहक।

ईद-उल-अजहा (बकरीद) पर्व 28 मई वीरवार को जिलाभर में हर्षोल्लास व पारंपरिक तरीके से मनाया जाएगा। नमाजियों की व्यवस्था के लिए मस्जिदों में दिनभर तैयारियों का दौर जारी रहा। जिलाभर की विभिन्न मस्जिदों में ईद-उल-अजहा की नमाज अदा करने का समय अलग-अलग रहेगा। वहीं इस बार बकरीद के मौके पर कुर्बानी के लिए बकरों को खासकर उत्तर प्रदेश से मंगवाया गया है। जिलेभर में करीब 450 से ज्यादा लोगों ने बकरों की खरीद की है। इतना ही नहीं, डिमांड के अनुसार सोनीपत से करीब 65 बकरों को दिल्ली भी भेजा गया है। गुणवत्ता के आधार पर एक-एक बकरे की खरीद 12000 से लेकर 35000 रुपये तक की गई है। खास लोगों, रिश्तेदारों को निमंत्रण देने का दौर जारी है। इस बार ईद पर पाकिस्तान-अफगान के छुहारे, बनारसी किमामी सेवइयां पर्व की मिठास को बढ़ाएंगे। गोवा का काजू भी लोगों की पसंद बना हुआ है। साथ ही मस्जिदों के बाहर व बाजार में मेवे, सेवइयां व रंग-बिरंगी फैनी की दुकानें सजी रही। सुबह-शाम लोगों ने जमकर खरीदारी की।

गर्मी में सफेद व रंगीन कॉटन के कुर्ते बने ज्यादा पसंद

नमाज अदा करने वाले युवाओं में गर्मी के चलते सफेद व रंगीन कॉटन कुर्ता पहली पसंद बना रहा। कई युवाओं ने दर्जियों से कुर्तों के साथ पायजामा पैंट को सिलवाया। दुकानदार सुभाष ने बताया कि इस बार रंगीन कुर्ता, पठानी सूट, स्टाइलिश कुर्ता, चूड़ीदार कुर्ता-पायजामा व हाथ से सिले कुर्ते की ज्यादा मांग रही। इनमें सफेद रंग के कुर्ते-पायजामे के कद्रदान ज्यादा रहे। साथ ही चिकन का कुर्ता, रंगीन, धारीदार, सफेद प्लेन, नेट, कढ़ाई, ब्रासो (प्रिंटेड) कुर्ता बिक रहे हैं। साथ ही बाजार में मेचिंग की रंग-बिरंगी टोपी की जमकर खरीद हुई।

किस मस्जिद में कितने बजे होगी नमाज

मामा भांजा मस्जिद, सोनीपत	सुबह 6:50 बजे
मदीना मस्जिद, रसोई	सुबह 7:30 बजे
नांगल मस्जिद, सोनीपत	सुबह 7:15 बजे
कब्रिस्तान वाली मस्जिद, कुंडली	सुबह 7:30 बजे
प्रेम कॉलोनी मस्जिद, कुंडली	सुबह 6:00 बजे
ईदगाह मस्जिद, सोनीपत	सुबह 8:00 बजे

बकरों के रेट बढ़े

ईदगाह कॉलोनी निवासी महबूब ने बताया कि ईद-उल-अजहा पर्व को लेकर बकरों के दाम बढ़ना लाजिमी है। 15 दिन पहले 10 से 12 हजार में बिकने वाले बकरों की कीमत ईद के चलते दोगुना हो जाती है। साथ ही बकरों की कीमत उनकी ऊंचाई व गुणवत्ता के हिसाब से आंकी जाती है। ईद पर नियम अनुसार एक से दो साल तक के दांत वाले बकरों की ही कुर्बानी देने का प्रावधान हैं। ऐसे में ईद पर्व पर एक-एक बकरे की कीमत 12 से 35 हजार रुपये रही।

ग्राम पंचायत, कटवाल
तहसील गोहाना, जिला सोनीपत
मो. नं. 9813294900

सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत कटवाल द्वारा मछली पालन के लिए जोगी वाला तालाब की 08.06.2026 को खुली बोली करवाई जाएगी। बोली गांव की SC चौपाल में प्रातः 11:00 बजे करवाई जाएगी। बोली के नियम व शर्तें मौके पर बता दी जाएंगी। इच्छुक बोली दाता समय पर पहुंच कर बोली में भाग ले सकते हैं।

हस्ता/-सरपंच
ग्राम पंचायत, कटवाल
तह. गोहाना (सोनीपत)

जाटजोशी में प्रस्तावित नए बस अड्डे के डिजाइन पर मंत्री से होगी मंत्रणा

पुराना बस अड्डा शहर के बीच होने से जाम की बनी रहती है समस्या, भीड़ में जूझते रहते हैं वाहन चालक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सिटी पल्स

राष्ट्रीय राजमार्ग-44 पर गांव जाट जोशी की 9.38 एकड़ जमीन पर प्रस्तावित नए बस अड्डे के निर्माण को लेकर तैयार डिजाइन पर जल्द परिवहन मंत्री अनिल विज से मंत्रण होने की बात सामने आई है। फिलहाल पुराना बस अड्डा शहर के बीचों-बीच होने के चलते अकसर जाम की स्थिति बनी रहती है। इससे वाहन चालकों को काफी देर तक भीड़ से जूझना पड़ रहा है। लोगों ने नए बस अड्डे का निर्माण जल्द शुरू करवाने की मांग उठाई है। योजना को सिरे चढ़ाने के लिए दो माह पहले दिल्ली इंटीग्रेटेड मल्टी मॉडल ट्रांजिट सिस्टम (डीआईएमटीएस) एजेंसी से नए बस अड्डे का डिजाइन तैयार करवाया गया है। फिलहाल सरकार व उच्च अधिकारियों से डिजाइन को मंजूरी नहीं मिल पाई है।

करीब 250 बसों की होगी क्षमता

बताया जा रहा है कि विधायक निखिल मदान अधिकारियों के साथ जल्द परिवहन मंत्री अनिल विज से डिजाइन पर चर्चा कर सकते हैं। डिजाइन को अंतिम मंजूरी मिलने पर ही अधिकारी बस अड्डे के निर्माण के लिए बजट तैयार कर मुख्यालय भेजेंगे। सोनीपत में नए बस अड्डे का निर्माण सार्वजनिक निजी साझेदारी (पीपीपी) मोड के तहत करवाया जाएगा। यहां करीब 250 बसों के संचालन के लिए बेड़ा तैयार करने की योजना है। राष्ट्रीय राजमार्ग-44 पर दिल्ली से पानीपत की ओर फ्लाईओवर उतरते समय गांव जाट जोशी में जगह का चयन किया गया है। नए बस अड्डे के डिजाइन में यात्रियों के साथ कर्मचारियों के लिए आवश्यक सुविधाओं को शामिल किया गया है। साथ ही यात्रियों की सुविधा के लिए विश्राम कक्ष का निर्माण भी होगा। इसके अलावा राष्ट्रीय राजमार्ग 44 पर बस अड्डे के सामने एक फुटओवर ब्रिज निर्माण भी योजना में शामिल किया जा सकता है। इसके लिए भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण से मंजूरी ली जाएगी। माना जा रहा है कि शहर से बाहर नया बस अड्डा बनने के बाद अन्य राज्यों व दूरदराज के क्षेत्रों के लिए सीधी बस सेवाओं की व्यवस्था शुरू हो सकेगी। साथ ही शहर से जाम की स्थिति से छुटकारा मिल सकेगा।

सोनीपत। बस अड्डे पर बसों का इंतजार करते यात्री।

निर्माण के लिए मिल चुका है डिजाइन

जाट जोशी में प्रस्तावित नए बस अड्डे के निर्माण के लिए डिजाइन मिल चुका है। फिलहाल ऊपर से डिजाइन को मंजूरी नहीं मिल पाई है। जल्द ही परिवहन मंत्री अनिल विज से मिलकर डिजाइन पर चर्चा की जाएगी, ताकि बस अड्डे के नए भवन का निर्माण जल्द शुरू करवाया जा सके।

-निखिल मदान, विधायक, सोनीपत

युवाओं को रोजगार देने के भी प्रयास

शहर से बाहर बनने वाले बस अड्डे का नया भवन कमर्शियल स्पेस (व्यावसायिक सुविधा) से युक्त रहेगा। यात्री बस अड्डा परिसर में ही खाद्य पदार्थों संबंधी सामान की खरीदारी कर सकेंगे। सुविधा के लिए यहां दुकानों का निर्माण करवाया जाएगा। इससे रोजगार को भी बढ़ावा मिलेगा। बेरोजगार युवा इन दुकानों में अपना रोजगार शुरू कर सकेंगे। इस योजना को नए भवन के डिजाइन में शामिल किया गया है।

चॉर्जिंग स्टेशन बनाने की भी योजना

वर्ष 2025 में सोनीपत के रोडवेज बेड़े में बसों की बढ़ोतरी हुई। एक साल में जिले को 15 साधारण बसों, 5 एसी बसों और प्रदूषण मुक्त सफर के लिए 5 ई-बसों की सौगात मिल चुकी है। 10 ई-बसें जल्द मिलने की उम्मीद है। इसके अलावा 40 ई-बसों का प्रस्ताव भेजा गया है। ऐसे में नए बस अड्डे परिसर में इलेक्ट्रिक बसों के लिए चॉर्जिंग स्टेशन बनाने की भी योजना है, ताकि यहां बसों को चार्ज कर लंबी दूरी सफर के लिए रवाना किया जा सके। साथ ही दोपहिया व चार पहिया वाहनों के लिए अलग-अलग पार्किंग की व्यवस्था होगी। परिसर में वाहन चालक अपनी-अपनी श्रेणी में वाहनों को खड़ा कर सकेंगे।

जाने क्या कहते हैं शहर के लोग

शहर में बनी रहती है जाम की स्थिति

शहर के बीच भले ही करीब 4 एकड़ में बस अड्डा चल रहा है, लेकिन यहां सुविधाओं का अभाव है। दिनभर बसों के आवागमन के चलते बस अड्डा परिसर के आसपास जाम की स्थिति बनी रहती है। ऐसे में बस चालकों सहित अन्य वाहन चालकों को काफी देर तक जाम के कारण परेशान होना पड़ रहा है। *-अमित कुमार*

बस अड्डा परिसर में जलभराव से परेशानी

बरसात के दिनों में बस अड्डा परिसर में जलभराव की स्थिति बनी रहती है। ऐसे में यात्रियों को बसों में सवार होने के लिए पानी से गुजरना पड़ता है। बस अड्डे का नया भवन बनने से यात्रियों को इस समस्या से निजात मिल सकेगी। साथ ही अन्य राज्यों व दूरदराज के क्षेत्रों के लिए सीधी बस सेवाओं की व्यवस्था मिलेगी। *-दिलबाग सिंह*

खबर संक्षेप

अप्रैल में एनडीपीएस एक्ट के तहत 9 केस दर्ज

सोनीपत। अतिरिक्त उपायुक्त अजय चोपड़ा ने बुधवार को लघु सचिवालय में आयोजित एनकोर्ड बैठक की अध्यक्षता करते हुए अधिकारियों को नशे के खिलाफ सख्त कार्रवाई के निर्देश दिए। बैठक में बताया गया कि अप्रैल माह के दौरान एनडीपीएस एक्ट के तहत नौ मामले दर्ज कर 12 आरोपितों को गिरफ्तार किया गया। इस दौरान 7.40 ग्राम चरस, 142.46 ग्राम हेरोइन, 583.99 ग्राम गांजा और 1.579 किलोग्राम अफीम बरामद की गई।

चिरस्मी गांव में आग से 12 बिटौड़े जलकर राख

गन्नौर। गांव चिरस्मी में अज्ञात कारणों के चलते लगी आग से एक साथ 12 बिटौड़े जलकर राख हो गए। आग इतनी तेजी से फैली कि एक बिटौड़े से शुरू होकर देखते ही देखते आसपास के अन्य बिटौड़ों को भी अपनी चपेट में ले लिया। सूचना मिलने पर पहुंची दमकल विभाग की गाड़ी ने कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया, अन्यथा कई और बिटौड़े तथा आसपास का सामान इसकी चपेट में आ सकता था।

सोनीपत में 15 राजकीय विद्यालयों को सीएम ईईई विद्यालय का मिला दर्जा

विद्यार्थियों का अंग्रेजी माध्यम से पढ़ने का सपना होगा साकार

शिक्षा के बुनियादी ढांचे को सुदृढ़ करने की तैयारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

शिक्षा के बुनियादी ढांचे को सुदृढ़ करने, गुणवत्ता सुधारने, अत्याधुनिक शैक्षणिक सुविधाओं को बढ़ाने और विद्यार्थियों में रचनात्मकता, आत्मविश्वास, तार्किक सोच, छिपी प्रतिभाओं निखारने व उनमें सीखने की ललक जगाने के लिए भरसक प्रयास किए जा रहे हैं। सरकार के मार्फत विद्यालय शिक्षा निदेशालय ने अब सोनीपत जिले के 15 सहित प्रदेश के 250 राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों को मुख्यमंत्री उत्कृष्टता एवं प्रारंभिक अंग्रेजी विद्यालय (सीएम ईईई विद्यालय) में परिवर्तित करने की घोषणा की है। इसका उद्देश्य राजकीय विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को निजी स्कूलों की तर्ज पर समान सुविधाएं सुनिश्चित करना है, ताकि कल का भविष्य प्रबल एवं सुदृढ़ बनाया जा सके। अधिकारियों की मानें तो घोषित किए गए सीएम ईईई विद्यालयों को पीएमश्री राजकीय विद्यालयों की तर्ज पर परिवर्तित किया जाएगा। इन विद्यालयों में विद्यार्थियों को एक समान अवसर व सुविधाएं मुहैया करवाई जाएंगी। साथ ही यह विद्यालय हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के अंतर्गत हिंदी के साथ अंग्रेजी माध्यम में भी परिवर्तित होंगे। कक्षा पहली में पूर्ण रूप से विद्यार्थियों को अंग्रेजी माध्यम से पढ़ाई करनी होगी। इसके बाद कक्षा दूसरी से 12वीं तक हिंदी व अंग्रेजी माध्यम के दो अलग-अलग सेक्शन बनाए जाएंगे। सभी विद्यालयों में निर्धारित फीस के अलावा शिक्षा सुविधा पूर्ण रूप से निशुल्क रहेगी। काबिलियत के तौर पर चयनित अपग्रेडिड शिक्षकों को विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करने का मौका मिलेगा। इससे पहले शिक्षकों को परीक्षा के दौर से गुजरना पड़ेगा, ताकि उनकी काबिलियत व शिक्षण प्रणाली को परखा जा सके।

काबिलियत व शिक्षण प्रणाली की परख के आधार पर होगा शिक्षकों का चयन

सोनीपत। सेक्टर-14 स्थित जिला शिक्षा विभाग का कार्यालय।

इन सुविधाओं से परिपूर्ण होंगे सीएम ईईई विद्यालय

- विद्यार्थियों के लिए ड्रैस कोड के साथ आईकार्ड की सुविधा।
- अनुशासन व्यवस्था के साथ फायर सेफ्टी सुविधा
- शिक्षण प्रणाली को बढ़ाने के उद्देश्य से अलग-अलग संकाय से जुड़ी लैब
- पुस्तकालय, कंप्यूटर कक्ष, एक्टिविटी कक्ष, हरे-भरे वातावरण की व्यवस्था
- रेन हार्वेस्टिंग सिस्टम, खेल के लिए अलग से ग्राउंड, न्यूज पेपर रीडिंग सुविधा
- शिक्षा व खेल के लिए अलग से ग्रांट, अपग्रेड टीचर सुविधा
- प्रत्येक विद्यालय की शिक्षा-खेल, विद्यार्थी संबंधी विवरण के साथ अपनी वेबसाइट

जिले में पीएमश्री से ज्यादा होंगे सीएम ईईई विद्यालय

जिला शिक्षा विभाग के नेतृत्व में जिले में कुल 709 राजकीय विद्यालयों का संचालन किया जा रहा है। इनमें 420 राजकीय प्राथमिक विद्यालय, 77 राजकीय उच्च, 75 राजकीय माध्यमिक, 135 राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक, एक केंद्रीय विद्यालय व एक नवोदय विद्यालय शामिल हैं। इनमें से 11 को पीएमश्री राजकीय विद्यालय, जबकि 9 को राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय का दर्जा दिया गया है। इन राजकीय विद्यालयों में हजारों बच्चे शिक्षा ग्रहण कर अपने जीवन में सुधार ला रहे हैं। केवल सोनीपत खंड की बात करें, तो कुल 11 राजकीय उच्च विद्यालय व 24 राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों में विद्यार्थी शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं।

जिले के चयनित 15 विद्यालयों की सूची

- राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मोहाना, सोनीपत
- राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, ककरोई, सोनीपत
- राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, अटेरना, राई
- राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, गढ़ी बाला, राई
- राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मोहम्मदपुर, मुंडलाना
- राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, बिचपड़ी, मुंडलाना
- राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, सैदपुर, खरखौदा
- राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, फरमाना, खरखौदा
- राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, बिधलान, खरखौदा
- राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, कथूरा
- राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, भांवर, कथूरा
- राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, सरगथल, गोहाना
- राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, रामड़ा, गोहाना
- राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, कैलाना, गन्नौर
- राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, सांदल कलां, गन्नौर

राजकीय विद्यालयों में शिक्षा को मिलेगा बढ़ावा

विद्यालय शिक्षा निदेशालय ने विद्यार्थियों को बेहतर शिक्षा सुविधाएं उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से जिले के 15 राजकीय विद्यालयों को सीएम ईईई विद्यालय का दर्जा दिया है। इससे पहले निदेशालय की ओर से जिले के सभी राजकीय विद्यालयों का विवरण मांगा गया था। मुख्यालय स्तर पर ही इन विद्यालयों का चयन किया गया है। सीएम ईईई विद्यालय में परिवर्तित इन राजकीय विद्यालयों से शिक्षा को और बढ़ावा मिल सकेगा।

-रविंद्र कुमार, उप जिला शिक्षा अधिकारी, सोनीपत

न्यूज डायरी

रक्तदान शिविर में 56 यूनिट रक्त एकत्रित

गन्नौर। खेड़ी रोड स्थित बीआर ग्लोबल स्कूल में बुधवार को भारत विकास परिषद वीर सावरकर शाखा के सहयोग से विद्यालय परिसर में रक्तदान शिविर का भी आयोजन किया गया। शिविर में 56 यूनिट रक्त एकत्रित हुआ। रक्तदान करने वाले युवाओं को स्कूल चेयरमैन एवं शिविर संयोजक राकेश यादव, शाखा अध्यक्ष मंजू शर्मा, प्रवीण सिंघल, सचिव प्रीतम आहूजा ने प्रमाण पत्र देकर सम्मानित भी किया गया। इस दौरान स्कूल में अभिभावक-शिक्षक बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में विद्यार्थियों की पढ़ाई, व्यवहार और शैक्षणिक प्रगति को लेकर शिक्षकों एवं अभिभावकों के बीच विस्तार से चर्चा हुई। स्कूल की शैक्षणिक निदेशिका पूजा पहल, उपप्रधानाचार्या मंजू सहरावत, शाखा से सुबोध शर्मा, सचिन पहल, मनोज पांचाल, डा. जोगेंद्र शर्मा व करुणदेव सिंह शिविर की व्यवस्थाएं संभाली।

अंगद ने अपने नाम किया टेनिस प्रीमियर लीग टाइटल

गोहाना। दिल्ली में सम्पन्न राष्ट्रीय ओपन टेनिस प्रीमियर लीग सम्पन्न हुई। इस टूर्नामेंट में गांव मदीना स्थित नेताजी सुभाष चंद्र बोस स्पोर्ट्स अकादमी के उदीयमान खिलाड़ी अंगद जाटायन ने टाइटल (ट्राफी) अपने नाम करते हुए क्षेत्र व प्रदेश का नाम रोशन किया। इस उत्कृष्ट प्रदर्शन को लेकर अकादमी में उनका फूलों की मालाओं से स्वागत किया गया।

23 व 24 मई को दिल्ली स्थित मॉर्डन स्कूल में राष्ट्रीय प्रीमियर लीग का आयोजन किया गया। खिलाड़ी अंगद जाटायन ने इस टूर्नामेंट के अंडर-14 आयु वर्ग के समीफाइनल मुकाबले में दिल्ली के आदित्य सिंह को 5-3 व फाइनल मुकाबले में रिदित सिकरी को 5-2 अंक के अंतर से पराजित किया। अंगद जाटायन ने अपनी प्रतिभा के इस उत्कृष्ट प्रदर्शन से इस सिंगल ओपन टूर्नामेंट का टाइटल अपने नाम कर लिया। सोमवार को अंगद को अकादमी के संचालक पहलवान अजमेर मलिक, कोच सोमबीर मलिक, दीपिका मलिक, अभिभावक पूनम व विपिन जाटायन ने सम्मानित किया।

स्वामी राघवानंद महाराज बने नारायण आश्रम सिसाना के महंत

खरखौदा। सिसाना स्थित नारायण आश्रम में बुधवार को महंत नियुक्ति का कार्य विधिवत रूप से सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रबंधन समिति के प्रधान नरेंद्र दहिया ने की। इस दौरान स्वामी दयानंद सरस्वती मुरथल, स्वामी विज्ञानन्द सरस्वती मेहंदीपुर, स्वामी प्रेमानंद महाराज राठधना तथा स्वामी राजेश्वरानंद महाराज हिसार विशेष रूप से उपस्थित रहे। प्रधान नरेंद्र दहिया ने बताया कि आश्रम में महंत की आवश्यकता को देखते हुए आश्रम कमेटी द्वारा सर्वसम्मति से स्वामी राघवानंद महाराज महामंडलेश्वर एवं घीसा संत मंडल के राष्ट्रीय अध्यक्ष को महंत चुना गया। कार्यक्रम में उपस्थित सभी संत-महात्माओं ने विधिवत पूजा-अर्चना एवं धार्मिक रीति-रिवाजों के साथ स्वामी राघवानंद महाराज को नारायण आश्रम के महंत के आसन पर विराजमान कराया गया। स्वामी दयानंद सरस्वती ने कहा कि स्वामी राघवानंद महाराज अत्यंत तपस्वी एवं उच्च कोटि के संत हैं। उनके मार्गदर्शन में आश्रम धार्मिक एवं सामाजिक कार्यों में नई ऊंचाइयों को प्राप्त करेगा। समारोह में नारायण आश्रम के प्रथम प्रधान राजपाल, मार्केट कमेटी सोनीपत के पूर्व चेयरमैन कुलदीप नांगल, एडवोकेट धर्मेंद्र, उमेद पोलंगी, रविंद्र लाठ, अंकित, डॉ. धर्मवीर सिसाना, सुरेंद्र बागड़ी, रामकुमार जसराना, मास्टर प्रेमचंद दिल्ली तथा रामवीर हिसार सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

7वीं जिला पेंचक सिलाट चैंपियनशिप में विद्यार्थियों का शानदार प्रदर्शन

खरखौदा। सोनीपत पेंचक सिलाट संघ के तत्वावधान में प्रताप स्कूल में आयोजित 7 वीं जिला पेंचक सिलाट चैंपियनशिप सम्पन्न हो गई। समापन समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में सोमबीर आर्य, अध्यक्ष सोनीपत पेंचक सिलाट संघ, जगमेंद्र पांचाल महासचिव, भगत सिंह संयुक्त सचिव तथा संदीप, डीएसपी खरखौदा के रीडर उपस्थित रहे। प्रताप स्कूल प्रबंधन समिति द्वारा सभी अतिथियों का गर्मजोशी से स्वागत किया गया। इस अवसर पर डॉ. सुधीर खरब ने सभी कोचों एवं खिलाड़ियों को टी-शर्ट भेंट कर उनका उत्साहवर्धन किया। प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतने वाले खिलाड़ी आगामी राज्य स्तरीय पेंचक सिलाट चैंपियनशिप में सोनीपत जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे। प्रतियोगिता के प्री-टीन वर्ग में राधेश, दक्ष एवं लक्ष्य ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। सब-जूनियर वर्ग में आशीष सैनी, चिराग, समीक्ष मान, यश, मानविक यादव, जितेन, वैभव, कार्तिक धामा एवं दिव्यांश विजेता रहे।

अवैध हथियार के साथ आरोपित गिरफ्तार

गोहाना। क्राइम यूनिट गोहाना की पुलिस टीम ने रोहतक के गांव चमारिया के आशीष को अवैध हथियार के साथ गिरफ्तार किया। न्यायालय के आदेश पर उसे न्यायिक हिरासत में भेजा गया। सहायक उप निरीक्षक राकेश पुलिस टीम के साथ गश्त गांव फरमाणा में आंवली मोड़ पर गश्त कर रहे थे। पुलिस को सूचना मिली की आशीष के पास अवैध हथियार है और वह कुछ देर बाद गांव आंवली की तरफ से पैदल आएगा। कुछ देर बाद वह आया तो पुलिस ने उसे काबू कर लिया। उसके पास अवैध देसी पिस्तौल मिला।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 9653530209, 9253681005, 9253681010

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/-
10X 8 सें.मी		रु. 2500/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन 0130-4012310, 9253681028

बुलेट से पटाखे फोड़ने पर जनवरी से अब तक 22 चालान काटे

गन्नौर। जीटी रोड ट्रैफिक यूनिट गन्नौर द्वारा अवैध रूप से माडिफाइड साइलेंसर लगाकर पटाखे छोड़ने वाली बुलेट बाइकों के खिलाफ लगातार अभियान चलाया जा रहा है। ट्रैफिक यूनिट प्रभारी सोहन लाल के नेतृत्व में जनवरी माह से अब तक 22 बुलेट चालकों के चालान किए जा चुके हैं। इन वाहन चालकों पर लाखों रुपये का जुर्माना लगाया गया है। ट्रैफिक पुलिस के अनुसार कुछ युवक बुलेट बाइकों में अवैध रूप से माडिफाइड साइलेंसर लगाकर तेज आवाज में पटाखे छोड़ते हैं, जिससे आमजन को परेशानी होती है और सड़क हादसों का खतरा भी बढ़ जाता है।

भारत रत्न जवाहरलाल नेहरू को दी श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

देश के प्रथम प्रधानमंत्री एवं भारत रत्न जवाहरलाल नेहरू की पुण्यतिथि पर हरियाणा कांग्रेस ने उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। चंडीगढ़ स्थित प्रदेश कांग्रेस कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम में कांग्रेस नेताओं और कार्यकर्ताओं ने पंडित नेहरू के चित्र पर पुष्प अर्पित कर राष्ट्र निर्माण में उनके योगदान को याद किया। इस अवसर पर सोनीपत शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान और ग्रामीण जिला अध्यक्ष संजीव दहिया विशेष रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने कहा कि पंडित नेहरू के विचार, लोकतांत्रिक मूल्यों के प्रति उनकी प्रतिबद्धता और देश के प्रति उनका समर्पण आज भी सभी के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं। नेताओं ने उनके पदचिह्नों पर चलकर देश की एकता और अखंडता को मजबूत बनाए रखने का संकल्प लिया।

श्रद्धांजलि कार्यक्रम के साथ ही पार्टी की ओर से आगामी चुनावों की तैयारियों को मजबूत करने के उद्देश्य से एक दिवसीय राज्य स्तरीय प्रशिक्षण शिविर का आयोजन भी किया गया। सेक्टर-2 स्थित प्रदेश कांग्रेस कार्यालय में आयोजित इस शिविर में एसआईआर प्रक्रिया को लेकर कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षण दिया गया। इस अवसर पर वरिष्ठ कॉंग्रेस नेता जयवीर अंतिल मौजूद रहे।

अभियान घर-घर कूड़ा उठान की व्यवस्था शुरू

स्वच्छता में गोहाना को सर्वश्रेष्ठ बनाएंगे : डॉ. अरविंद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के स्वच्छ भारत मिशन की कामयाबी में हर गोहानावासी अपनी भागीदारी को मजबूत करते हुए अपना योगदान देगा और गोहाना को स्वच्छता रैंकिंग में सर्वश्रेष्ठ बनाया जाएगा। उन्होंने कहा कि घर-घर कूड़ा उठान की व्यवस्था से न केवल आमजन को लाभ होगा, अपितु ऑनलाइन निगरानी से इलाके को स्वच्छ बनाने में मदद मिलेगी। बुधवार को सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने नगर परिषद इलाके में आगामी पांच साल के लिए स्वच्छता व्यवस्था को आधुनिक व प्रभावी बनाने के लिए प्रारंभ किए गए डोर टू डोर ठोस अपशिष्ट संग्रहण, पृथक्करण एवं परिवहन के कार्यक्रम में शिरकत की। वहां उनकी मौजूदगी में नगर परिषद वाइस चेयरपर्सन राजबाला मलिक व पार्षद विनोद कुमार ने ठेकेदार एजेंसी द्वारा लगाए गए वाहनों को झंडी दिखाकर रवाना किया। मंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के स्वच्छ भारत-स्वस्थ भारत संकल्प में आज गोहाना में एक कड़ी जुड़ी है, जिसके तहत गोहाना शहर में अब घर-घर कूडा उठान के लिए वाहन पहुंचेगा और गीला, सूखा श्रेणी के अनुसार कचरा उठान किया जाएगा। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में शहर में अगले पांच साल तक सफाई व्यवस्था को सुदृढ रखने पर 12 करोड़ रुपए की राशि खर्च की जाएगी।

- 12 करोड़ रुपये की राशि की जाएगी खर्च

गोहाना। नप वाइस चेयरपर्सन राजबाला मलिक व पार्षद विनोद कुमार के साथ वाहनों को झंडी दिखाकर रवाना करते हुए कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर एसडीएम अंकित कुमार, डीसीपी जितेन्द्र गहलावत, ईओ दीपक गोयल, सचिव सुंदर, मार्किट कमेटी गोहाना चेयरमैन कृष्ण सैनी, पार्षद आजाद मलिक, नन्हा राम, सुनील कुमार, नरेन्द्र, राम सिंह सैनी, सोनू, विनोद राजौरा, अंजू कालड़ा व विजय पांचाल आदि गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।