हरिभूमि
# सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 13 फरवरी 2025

तापमान
अधिकतम 26.7 डिग्री
न्यूनतम 8.5 डिग्री

11 आईटीआई में गुरु और शिष्यों ने किया सूर्य नमस्कार

12 नेटबॉल में हरियाणा की टीम का जलवा

# टायर स्क्रैप फैक्ट्री में आग लगी देर शाम तक धधकती रही आग

■ शार्ट सर्किट के कारण लगी आग ■ आग बुझाने में जुटी रही दमकल गाड़ियां

हरिभूमि न्यूज ⏭ गन्नौर

गांव रामनगर के पास औद्योगिक क्षेत्र स्थित एक टायर स्क्रैप फैक्टरी में मंगलवार देर रात अचानक आग लग गई। आग लगने से फैक्टरी के अंदर रखा सारा टायर स्क्रैप जल गया। आग शार्ट लगने का कारण शार्ट सर्किट बताया जा रहा है। सूचना मिलते ही दमकल विभाग की कई गाड़ियां मौके पर पहुंचीं, लेकिन टायरों के स्क्रैप के कारण आग पर काबू पाने में मुश्किलें आ रही हैं।

## अभी भी धधक रही आग

बुधवार देर शाम तक भी आग पूरी तरह बुझाई नहीं जा सकी। गांव रामनगर-धतूरी रोड पर स्थित शिव शक्ति इंटरप्राइजेज में पुराने टायरों से तेल निकालने का काम किया जाता था। मंगलवार रात करीब साढ़े दस बजे फैक्टरी के स्क्रैप में अचानक आग लग गई।

## श्रमिकों ने भाग कर बचाई जान

टायर ज्वलनशील होने की वजह से आग की लपटें और अधिक विकराल हो गईं। फैक्टरी में काम कर रहे श्रमिकों ने भागकर अपनी जान बचाई और तुरंत फैक्टरी मालिक व दमकल विभाग को सूचना दी। सूचना मिलते ही सोनीपत, राई, बड़ी औद्योगिक क्षेत्र, गन्नौर और कुंडली से दमकल विभाग की 6 गाड़ियां मौके पर पहुंची। दमकल कर्मी पूरी रात आग बुझाने में लगे रहे, लेकिन टायरों के स्क्रैप के कारण बार-बार आग भड़क रही थी। बुधवार दोपहर तक भी स्क्रैप में आग धधकती रही। स्क्रैप खाली करने के दौरान आग नीचे बचे टायर के स्क्रैप में भी आग धधक रही है। जिसके चलते दोपहर बाद गन्नौर व बड़ी औद्योगिक क्षेत्र की दमकल गाड़ी स्क्रैप में बची आग बुझाने के काम में लगी रही।

गन्नौर। टायर स्क्रैप फैक्ट्री में उठता धुंआ।

■ मंगलवार देर रात फैक्ट्री में अचानक आग भड़क गई
■ सूचना मिलने पर दमकल विभाग की गाड़ियां पहुंची
■ समय रहते ही फैक्ट्री से श्रमिकों को बाहर निकाल लिया गया

## नुकसान का आकलन नहीं

उप दमकल अधिकारी सुमित कुमार ने बताया कि आग से दूर तक टायरों के जलने की बदबू आ रही थी। जब आग लगी, उस समय फैक्टरी में श्रमिक काम कर रहे थे, लेकिन समय रहते सभी को सुरक्षित बाहर निकाल लिया गया। हालांकि, फैक्टरी में कितना नुकसान हुआ है, इसका आकलन अभी तक नहीं लगाया जा सका है।

# वाहन ने बाइक को पीछे से टक्कर मारी, युवक की मौत

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

■ चालक मौके से फरार हुआ
■ पुलिस ने केस दर्ज कर मामले की जांच की शुरू

■ हादसे में घायल युवक की हालत गंभीर, रोहतक पीजीआई रेफर

राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या-44 पर तेज रफ्तार का कहर देखने को मिला। तेज रफ्तार वाहन ने बाइक सवार दो कर्मचारियों को चपेट में लिया। हादसे में बाइक चालक की उपचार के दौरान मौत हो गई। जबकि दूसरे का उपचार चल रहा है। मामले की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची मुरथल थाना पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया है। पुलिस ने मृतक के भाई के बयान पर वाहन चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

मोहन गार्डन दिल्ली निवासी विजय कुमार ने बताया कि वह राई औद्योगिक क्षेत्र में नौकरी करता है। उसका भाई भीमसेन (35) भी राई में नौकरी करता था। गत 10 फरवरी को अपने दोस्त बबलू के साथ बाइक पर सवार होकर मुरथल की तरफ आए थे। वापस लौटते वक्त सुखदेव ढाबे के पास तेज रफ्तार वाहन ने उनकी बाइक को पीछे से टक्कर मार दी। दोनों सड़क पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गए। राहगीरों ने घायलों को उपचार के लिए नागरिक अस्पताल में भिजवाया। जहां चिकित्कस ने भीमसेन को मृत घोषित कर दिया। जबकि बबलू को रोहतक पीजीआई रेफर कर दिया। मामले की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया। जांच अधिकारी एसआई सुमित ने बताया कि मृतक के भाई के बयान पर वाहन चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। वाहन चालक की तलाश के प्रयास किए जा रहे है। जल्द से जल्द आरोपित को काबू कर आगामी कार्यवाही अमल में लाई जायेगी।

## खबर संक्षेप

### आज शहर में पांच घंटे बिजली बाधित रहेगी

**सोनीपत।** सेक्टर 13 व 15 के 33केवीए फीडर पर मरम्मत का काम किया जाएगा। जिसके चलते सुबह 9 बजे से दोपहर 2 बजे तक बिजली आपूर्ति बाधित रहेगी। यह जानकारी माडल टाउन डिवीजन के एसडीओ जितेंद्र वर्मा ने दी है। उन्होंने बताया कि इस दौरान सेक्टर 12, 13, 14, 15 व आदर्श नगर, सिटी माल, रिंग रोड, नागरिक अस्पताल, शांति विहार, मधुबन नगर, जनता कालोनी, सिक्का कालोनी, पटेल नगर, बंदेपुर तथा अग्रेसन चौक समेत कई क्षेत्रों की बिजली आपूर्ति बंद रहेगी।

### घड़वाल में चोरों ने तीन दुकानों में लगाई सेंध

**गोहाना।** गांव घड़वाल में चोरों ने तीन दुकानों में सेंध लगाई। चोर दुकानों से नकदी व सामान चोरी कर ले गए। बरोदा थाना में मामला दर्ज किया गया। दलबीर ने पुलिस को बताया कि उसने गांव में किराना के सामान की दुकान कर रखी है। सोमवार की रात को चोरों ने उसकी दुकान का शटर उखाड़ा और यहां से 55 सौ रुपये, बिस्कुट, कोल्ड ड्रिंक की बोतलें, तेल, साबुन व अन्य सामान चोरी कर ले गए। उसकी दुकान के साथ में ही मंगल हलवाई की दुकान से एक सिलिंडर और ग्रामीण आलम की दुकान से सिलिंडर व गैस चूल्हा चोरी कर ले गए। तीनों दुकानदारों को अगले दुकान पर पहुंचने पर चोरी का पता चला।

### काम को निकला बीधल का ग्रामीण लापता

**गोहाना।** गांव बीधल से घर से काम से निकला ग्रामीण लापता हो गया। पत्नी की शिकायत पर सदर थाना में मामला दर्ज किया गया। गांव बीधल की रेणुका ने पुलिस को बताया कि सात वर्ष पहले उसकी शादी गांव बिहोली के अजय के साथ हुई थी। एक साल से वे दोनों गांव बीधल में रह रहे थे। सात फरवरी को अजय घर से किसी काम से गांव कमासपुर गया था। इसके बाद वह वापस नहीं लौटा। उनकी तलाश की गई लेकिन सुराग नहीं लगा। इस पर पुलिस को शिकायत दी।

### जानलेवा हमला करने का आरोपी रिमांड पर

**गन्नौर।** थाना बड़ी पुलिस ने बर्फ तोड़ने वाले सुआ से जानलेवा हमला करने के मामले में तीन आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित सूरज निवासी दातौली, कपिल व सचिन निवासी बेगा के रहने वाले हैं। आरोपितों को पुलिस ने अदालत में पेश कर एक दिन के रिमांड पर लिया है। बता दें कि बेगा गांव के रहने वाले सुल्तान ने 10 फरवरी को थाना बड़ी में शिकायत दी थी कि उसका छोटा भाई दीवाना, जो डीआईसीटी गन्नौर में इलेक्ट्रिक कार का काम करता है, 9 फरवरी की रात बजे अपनी बाइक से गन्नौर जा रहा था। चौखी ढाणी के पास पीछे से आई एक बाइक ने उसका रास्ता रोका, जिस पर सागर, कपिल और दो अन्य युवक थे। आरोपितों ने बर्फ तोड़ने वाले सुआ, पंच, डंडे और राड से हमला कर दिया।

### मेडिकल जांच के लिए लगेगा फ्री मेगा कैंप

**सोनीपत।** जिला सोनीपत के समस्त पूर्व सैनिकों को सूचित किया जाता है कि पूर्व सैनिक वेलफेयर सोसाइटी, सोनीपत के तत्वाधान में मुफ्त मेडिकल कैंप लगाया जाएगा। जिसमें निदान हस्पताल, सोनीपत के वरिष्ठ विशेषज्ञ चिकित्सकों की एक अनुभवी टीम कैंप के दौरान विभिन्न बीमारियों जैसे, आंख, कान, नाक, न्यूरोलॉजी, यूरोलॉजी, घुटनों का दर्द, कमर जोड़ो का दर्द, ह्रदय रोग से संबंधित बीमारियों का निरीक्षण एवम् इलाज के लिए उचित परामर्श दिया जाएगा। जोकि प्राचीन हनुमान मंदिर, शहीदी स्मारक के पास, लघु सचिवालय, आयोजित किया जायेगा। कैंप में पहले से पीड़ित व्यक्ति अपने पुराने मेडिकल रिपोर्ट साथ लाएं। इस अवसर का लाभ अवश्य उठाएं।

# ग्रील चोरी करने के आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

बहालगढ़ थाना सोनीपत पुलिस ने लोहे की ग्रील चोरी करने का प्रयास की वारदात में शामिल दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित रवि निवासी फिरोजाबाद यूपी व अनुराग निवासी गोंडा यूपी का है। पुलिस ने आरोपितों को अदालत में पेश किया। जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है।

गढ़मिर्कपुर निवासी बिट्टू ने गत 11 फरवरी को पुलिस से शिकायत देकर बताया कि वह सुरक्षा गार्ड की नौकरी करता है। वह साई स्टेडियम में बहालगढ़ सोनीपत गेट पर तैनात था। उसी दौरान सेंटर पर नौकरी करने वाले माली ने बताया कि रावत राइस मिल के साथ दीवार ग्रील को लोग तोड़ रहे है। साथ में एक टैंप्पू भी खड़ा हुआ है। उसी दौरान उच्च अधिकारियों को अवगत करवाया। उसके बाद मौके पर पहुंचकर देखा तो दो व्यक्ति दीवार की लोहे की ग्रील को चोरी करके लोड कर रहे हे। उन्हें तुरंत काबू कर लिया। मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया।

पुलिस ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया था। मामले में कार्रवाई करते हुए सिपाही शिवओम की टीम ने दोनों आरोपितों को काबू कर अदालत में पेश किया। जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

■ पुलिस ने उत्तर प्रदेश के रवि व अनुराग को गिरफ्तार किया

## महाकुंभ के शाही स्नान पूर्णिमा को लेकर पूजा

**सोनीपत।** माघ मास शुक्ल पक्ष पूर्णिमा को एल आर मेटलर्जिकल इन्डसटेरियल एरिया मुरथल मे महाकुंभ के साहि स्नान पूर्णिमा को प्रयाग, राज संगम के जल से जो नहीं जा पाए। उनको स्नान करवा कर संगम जल से कलश भर कर गंगा, यमुना, सरस्वती मैया कि पूजन किया गया। मुख्य यजमान राज कुमार लाल, प्रिती, चिनमय, पुलकिता, एवं चिफगेस्ट जितेंद्र परुथी, नीलम परुथी आल इंडिया रेडियो दिल्ली तथा फैक्ट्री के वर्कर राहुल व अन्य मौजूद रहे।

# रेखा प्रधान, प्रमिला सचिव व सरोज यूनियन की कोषाध्यक्ष चुनीं गई

हरिभूमि न्यूज ⏭ खरखौदा

आशा वर्कर्स यूनियन के सरकारी अस्पताल की आशा वर्कर्स की जनरल बॉडी मीटिंग परशुराम पार्क खरखौदा में हुई। मीटिंग में आशा वर्कर्स यूनियन का खरखौदा सीएचसी सम्मेलन किया गया। मीटिंग में पीएचसी फरमाना, सिसाना और खरखौदा की पीएचसी कमेटी की पदाधिकारी शामिल हुई। सम्मेलन में 13 सदस्यीय कमेटी गठित की गई। सर्वसम्मति से रेखा खरखौदा को प्रधान, प्रमिला फरमाना को सचिव और सरोज सिसाना को कोषाध्यक्ष बनाया गया। मीटिंग में कमलेश, ललिता, पूनम, रेखा, सोनिया, मीणा, सरोज, सुनीता, आशा वर्कर यूनियन की जिला कमेटी मेंबर सुमन और यूनियन की राज्य की महासचिव सुनीता भी इस सम्मेलन में उपस्थित रही।बैठक में आशा वर्कर्स ने अपनी विभिन्न मांगों और समस्याओं पर चर्चा की। सम्मेलन में वक्ताओं ने कहा कि आशा वर्कर्स स्वास्थ्य सेवाओं की रीढ़ हैं और उन्हें उनका हक मिलना चाहिए। यूनियन ने मांग की कि सरकार आशा वर्कर्स को स्थायी कर्मचारी का दर्जा दे और वेतन में वृद्धि करें।

खरखौदा। पदाधिकारियों के चुनाव पर खुशी जतातीं वर्कर्स।

# खांडा पंचायत ने की प्रस्तावित स्मारक को लड़कों के स्कूल में स्थानांतरित करने की मांग

■ पंचायत ने डीसी से की मांग, जल्द कार्रवाई करने की मांग

**खरखौदा।** खांडा गांव के लीलावती राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक, विद्यालय में बनाए जा रहे बलिदानी स्मारक को पंचायत की तरफ से राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में शिफ्ट करने की मांग जिला उपायुक्त से की गई है। गांव सरपंच ने यह मांग उठाई है। सरपंच का कहना है कि लीलावती राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में जो बलिदानी स्मारक बनाया जा रहा है, उसके चलते विद्यालय में लोगों का आवागम होने लगेगा, जिसे लेकर ग्रामीणों के एतराज है, वह भी गांव की इस आशंका से सहमत है।

ऐसे में इस विद्यालय में जो स्मारक स्थल बनाया जा रहा है उसे शिफ्ट किया जाए। गौरतलब है कि गांव के युवाओं द्वारा मिलकर इस बलिदानी स्मारक को बनावाया जा रहा है, जिस पर बीते कुछ समय से काम चला हुआ है, लेकिन अब पंचायत ने इस पर आपत्ति जताते हुए लड़कों के स्कूल में स्मारक शिफ्ट करने की मांग कर दी है।

# दादर एक्सप्रेस से महिला का बैग चोरी

**सोनीपत।** अंबाला-दिल्ली रेलमार्ग पर ट्रेन में सफर कर रही महिला का बैग चोरी होने का मामला सामने आया है। महिला ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। राजकीय रेलवे पुलिस सोनीपत ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है।माडल टाउन करनाल निवासी नीलू कुमारी ने बताया कि वह ग्वालियर से करनाल आने के लिए दादर एक्सप्रेस गाड़ी में सफर कर रही थी। सफर के दौरान एसी-2 में उसकी सीट थी। उसने अपने हेंड बैग को दूसरे सामान के साथ सीट के पास टांग रखा था। वह अपनी सीट पर सोई हुई थी।

जब वह उठी तो उसका बैग गायब मिला। ट्रेन रेलवे स्टेशन गन्नौर से चली थी। उसे शक है कि स्टेशन पर किसी ने बैग को चोरी कर लिया। जिसमें दो मोबाइल फोन सहित अन्य सामान था। मामले को लेकर राजकीय रेलवे पुलिस को शिकायत दी। जांच अधिकारी एसआई सुरेश कुमार ने बताया कि इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया है। जल्द से जल्द चोर का पता लगाकर आगामी कार्यवाही अमल में लाई जायेगी।

# एसडीएम कार्यालय के मुख्य गेट पर कार खड़ा करने पर कटा चालान

**खरखौदा।** एसडीएम कार्यालय के मुख्य गेट पर एक कार खड़ी करने से आवाजाही बाधित हो रही थी, जिससे नागरिकों को परेशानी हो रही थी। मामले की जानकारी मिलते ही एसडीएम ने तुरंत कार्रवाई के आदेश दिए, जिसके बाद ट्रैफिक पुलिस ने मौके पर पहुंचकर कार का चालान काट दिया।

ट्रैफिक प्रभारी जगदीश ने बताया कि यातायात नियमों का उल्लंघन करने वालों पर सख्ती जरूरी है। उन्होंने कहा कि शहर में ट्रैफिक व्यवस्था को दुरुस्त करने के लिए लगातार चालान किए जा रहे हैं, ताकि लोग नियमों का पालन करें और सड़क पर अव्यवस्था न फैले। एसडीएम कार्यालय के बाहर अवैध पार्किंग की शिकायतें मिली थीं, जिन पर प्रशासन कार्रवाई कर रहा है। ट्रैफिक पुलिस ने लोगों से अपील की है कि वे अपने वाहनों को निर्धारित पार्किंग स्थलों पर ही खड़ा करें, ताकि किसी को असुविधा न हो।

# ब्लाइंड मर्डर में खुलासा : साथ बैठकर पी रहे थे शराब , झगड़ा होने पर की हत्या

■ 17 जनवरी को मुरथल के पास नाले में पड़ा मिला था देवेंद्र का शव

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

मुरथल थाना क्षेत्र में युवक की हत्या कर शव फेंकने के मामले को पुलिस ने ब्लाइंड मर्डर का खुलासा किया है। मृतक कामी गांव के देवेंद्र की हत्या शराब पीने के दौरान हुए झगड़े में उसके साथी ने ही की थी। दोनों अक्सर साथ बैठकर शराब पीते थे। झगड़े के दौरान आरोपित ने उसके सिर में वार कर हत्या कर दी थी। इसके बाद वह शव को नाले में फेंक कर बिहार भाग गया। जहां से अब थाना मुरथल पुलिस आरोपित को गिरफ्तार कर लाई है। आरोपित बलबीर उर्फ सूरज बिहार के जिला समस्तीपुर का है। पुलिस ने आरोपित को न्यायालय में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

गली नंबर-6 देवड़ू रोड जीवन विहार निवासी देवेंद्र मुरथल स्थित कोक फैक्ट्री में बतौर चालक काम करते थे। का शव 17 जनवरी को मुरथल के पास नाले में पड़ा मिला था। उसके शरीर पर चोट के निशान मिले थे। शुरूआत में माना जा रहा था कि किसी वाहन की टक्कर से उसकी मौत हुई है। देवेंद्र के भाई धर्मेंद्र ने फैक्ट्री में उसके साथियों से जानकारी जुटाई तो पता चला कि घटना के दिन वह दो युवकों के साथ फैक्ट्री के गोदाम पर आया था। वहां उनके साथ उसका झगड़ा भी हुआ था। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए खानपुर मेडिकल भिजवाया था। अब पोस्टमार्टम में हत्या की बात सामने आई है। उसके शरीर पर चोट के 16 निशान मिले है। पुलिस ने हत्या का मामला दर्ज कर आरोपितों की तलाश शुरू कर दी थी। छानबीन के बाद अब पुलिस ने आरोपित बलबीर उर्फ सूरज को गिरफ्तार किया है। जिसने झगड़े में वारदात करने की बात कबूली है।

सोनीपत। पुलिस की गिरफ्त में आरोपी युवक।

# डॉक्यूमेंट न मिलने पर तीन बाइक चालकों पर 75 हजार रुपये जुर्माना

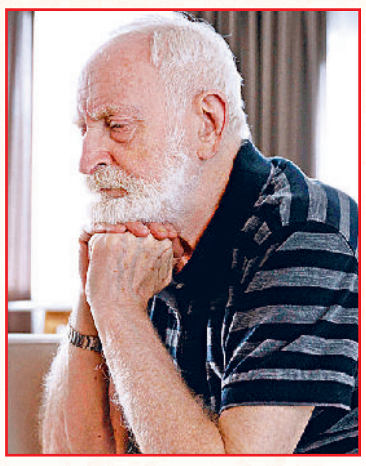
**गन्नौर ।** जीटी रोड चौकी पुलिस द्वारा शहर के रेलवे रोड पर देवीलाल चौक पर पुलिस द्वारा सघन वाहन चेकिंग अभियान चलाया गया। इस दौरान दो पहिया व चार पहिया वाहनों की रोककर गहन जांच-पड़ताल की गई, जांच के दौरान वाहनों के अधूरे कागजात मिलने पर वाहनों के चालान किया । इनमें से तीन मोटरसाइकिल टीवीएस, स्प्लेंडर व पल्सर मोटरसाइकिल वालों के पास बिल्कुल भी कागजात न मिलने पर 75 हजार के चालान किया। कई वाहन चालकों का चालान काट जुर्माना भी वसूला गया। जीटी रोड चौकी पर प्रभारी शमशेर सिंह दहिया ने बताया कि पुलिस द्वारा वाहन जांच अभियान चलाया गया। इसमें दर्जनों दो पहिया वाहनों की जांच पड़ताल की गई । इसमें तीन वाहनों से 75000 का चालान काटा गया । जुर्माना के बाद सभी वाहनों को छोड़ दिया गया । चौकी पर भारी शमशेर सिंह दहिया ने नियमों की अवलों करने वाले वाहन चालकों को जागरुक करते हुए कहा कि सभी बाइक चालक परिवहन नियम को ध्यान में रखते हुए बाइक चलाये ताकि किसी भी प्रकार की परेशानी न हो। उन्होंने बताया कि सड़क सुरक्षा नियमों का पालन करवाने व दुर्घटनाओं पर अंकुश लगाने के लिए वाहन जांच लगातार चलाया जा रहा है।

गन्नौर। बाइक के कागज चेक जांच करते चौकी प्रभारी शमशेर सिंह दहिया।

डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

## छोटी-छोटी बातों पर जब महसूस हो तनाव



**मेरी उम्र 69 वर्ष है। मैं अकसर छोटी-छोटी बातों को लेकर तनावग्रस्त हो जाता हूं। इस वजह से मुझे ठीक से नींद नहीं आती और कभी-कभी ब्लड-प्रेशर भी बढ़ जाता है। कृपया बताएं कि मैं अपनी इस समस्या से कैसे निजात पाऊं?**

**-सर्वेश्वर, रायपुर**

आप जो छोटी-छोटी बातों को लेकर तनावग्रस्त होते हैं, तनाव लेने के बजाय आपको उनका समाधान ढूंढना चाहिए। तनाव लेने से कुछ नहीं होगा, लेकिन समाधान से ही सब होना है। इसके साथ ही आप कोशिश करें कि कुछ क्रिएटिव काम करते रहें, क्योंकि अगर आप खाली रहेंगे तो आपका मन इधर-उधर डाइवर्ट होगा और परेशानी बढ़ सकती है। इससे भी आराम नहीं हो रहा है तो जरूर आपको एक बार मनोरोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए।

**मेरी उम्र 29 वर्ष है। मैं जब भी शेव करता हूं, मेरे चेहरे पर रैशेज हो जाते हैं। कई बार तो बड़े-बड़े लाल दाने भी निकल आते हैं। प्लीज इसका सॉल्यूशन बताएं।**

**-मुदित, रोहतक**

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि चेहरे में हल्के दाने होंगे, जिसकी वजह से शेव करने से रैसेज पड़ जाते हैं। पहले आप किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर इसकी जांच कराएं, जिससे कारण पता चलेगा, क्योंकि अगर दाने होंगे और आप शेविंग करेंगे तो यह समस्या बनी रहेगी। हालांकि कई बार शेविंग क्रीम से इंफेक्शन की भी संभावना होती है। यह डॉक्टर जांच करने के बाद बता पाएंगे।

**मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पेट में दर्द रहता है। भूख नहीं लगती है और कभी-कभी बुखार भी आता है। कृपया बताएं कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?**

**-कुणाल, दुर्ग**

आपको बगैर देर किए जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए, क्योंकि आपके लक्षण देखकर ऐसा लग रहा है कि आपको टाइफाइड हो सकता है, जिसमें बुखार भी रहता है। लेकिन बगैर जांच किए कुछ भी कहना मुश्किल है। इसलिए तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और जांच के बाद ट्रीटमेंट कराएं।

**मेरी उम्र 61 वर्ष है। करीब एक साल से मुझे बैक-पेन की प्रॉब्लम है। लेटे रहने पर तो ठीक रहता है, लेकिन बैठने या खड़े होने पर दर्द बढ़ जाता है। कृपया इस समस्या का कोई समाधान बताएं।**

**-शंभुनाथ, महासमुंद**

उम्र बढ़ाने के साथ कई तरह की समस्याएं हो जाती हैं। लेकिन आप बता रहे हैं कि लेटने से आराम मिलता है, यानी मूवमेंट करने में दिक्कत आ रही है। हालांकि कई बार कैल्शियम और विटामिन डी की कमी भी बैक पेन का कारण बनता है। एक बार आप हड्डी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर एक्स-रे करा लें, जिससे पता चल जाएगा कि हड्डियों में तो कोई दिक्कत नहीं हो रही है। साथ ही आप नियमित रूप से बैक की एक्सरसाइज करें, इसी से स्थाई रूप में राहत मिलेगी।

**मेरी उम्र 46 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे लगातार खांसी आ रही है। घर से बाहर यह प्रॉब्लम और भी बढ़ जाती है। प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?**

**-रक्षित, बिलासपुर**

अगर आपको लंबे समय से खांसी आ रही है तो जरूर एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। लेकिन जैसा आप बता रहे हैं कि घर के बाहर समस्या और बढ़ जाती है, इससे ऐसा लग रहा है कि आपको पॉल्यूशन की वजह से ऐसी प्रॉब्लम आ रही है। इसलिए आप कोशिश करें कि घर से बाहर निकलें तो मास्क पहनकर निकलें। साथ ही एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करा लें, जिससे किसी तरह की शंका न रहे।

**मेरी उम्र 53 वर्ष है। मुझे बीते 3 सालों से पाइल्स की समस्या है। कृपया इसका उचित उपचार बताएं।**

**-एक पाठक, ईमेल से**

पाइल्स की समस्या का सीधा संबंध कब्ज से होता है। अगर आपको कब्ज रहती है तो यह बीमारी होने की संभावना पूरी रहती है। इससे बचाव के लिए आप नियमित रूप में पपीता खाएं। अदरक और मिर्च वाले खाने से परहेज करें। साथ ही ऑयली खाना कम से कम खाएं। रात में हल्का खाना खाएं और सोने से पहले गुनगुना दूध लें। इन प्रयासों से आपको आराम मिलेगा। *

**प्रस्तुति : रिचा पांडे**

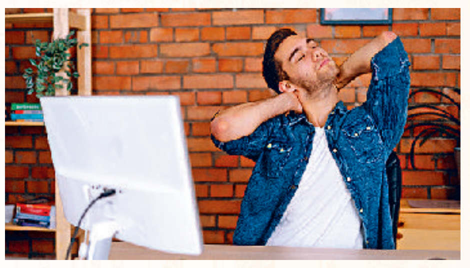
**पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।**

हेल्थ-फिटनेस

विवेक कुमार

आज के दौर में हम में से अधिकांश लोगों की लाइफस्टाइल में स्टेबिलिटी बढ़ रही है, फिजिकल एक्टिविटी कम होती जा रही है। जॉब की वजह से भी बहुत लोग लॉन्ग सिटिंग करते हैं। इस वजह से कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स का रिस्क बढ़ता जा रहा है। कई स्टडीज में इसके नुकसान और इससे बचाव के तरीके बताए गए हैं। आपको इनके बारे में जरूर मालूम होना चाहिए।

## कई बीमारियों का रिस्क बढ़ाती है लॉन्ग सिटिंग



हाल ही में ब्रिटेन की ग्लासगो कैलेडोनियन यूनिवर्सिटी में एक अध्ययन किया गया, जिसमें पाया गया कि एक जगह पर ज्यादा देर तक बैठने वाले लोगों में डायबिटीज, मोटापा और कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इनसे बचने के लिए प्रतिदिन एक्सरसाइज करने की जरूरत होती है। एक्सरसाइज से न केवल गंभीर बीमारियों से बच सकते हैं बल्कि लगातार बैठने के कारण अचानक होने वाली मौतों का खतरा भी 30 फीसदी तक घट सकता है। अध्ययनकर्ताओं के अनुसार 4 से 6 घंटे बैठने वालों को 12 से 18 मिनट, 6 से 8 घंटे तक बैठने वालों को 18 से 24 मिनट और 8 से 10 घंटे तक बैठने वालों को एक्सरसाइज के लिए कम से कम रोजाना 24 से 30 मिनट देने चाहिए।

### जीवनशैली है जिम्मेदार

लॉन्ग सिटिंग की वजह यह है कि पहले लोगों की जीवनशैली में गतिशीलता अधिक थी। किसी भी काम को करने के लिए उन्हें कहीं न कहीं जाना पड़ता था। आज काम करने के लिए डेस्क है। खाना खाने के दौरान टीवी सेट सामने है। मूवमेंट बहुत कम होती है। पूरा दिन लोग सिर्फ ऑनलाइन रहते हैं। खाना भी हम अपने मोबाइल फोन, टीवी या लैपटॉप के सामने बैठकर ही खाते हैं, जिससे लगातार हम बैठे ही रहते हैं और हमारा वजन बढ़ता है। केवल प्रतिदिन 15 या 20 मिनट की आरामदायक सैर से हम इससे होने वाले तमाम खतरों को कम कर सकते हैं।

### लॉन्ग सिटिंग की वजहें

कई लोगों के लिए ऑफिस वर्क का मतलब ही होता है, कई घंटों तक लगातार एक ही जगह पर बैठे रहना। वे पूरे दिन में बहुत की कम टहलने के लिए निकलते हैं बल्कि कहा जाए तो लगातार घंटों सिर्फ काम ही करते हैं। वे बैठकर लगातार काम करते हैं, बीच में खड़े भी नहीं होते। इस तरह की कार्यशैली को हम अपने काम का एक नियमित हिस्सा मान लेते हैं और इसे आसानी से नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन विभिन्न देशों में शोधकर्ताओं के बीच यह लगातार एक चिंता का विषय बन रहा है। येल मेडिसिन फिजियाट्रिस्ट एरिक के. होल्डर के अनुसार, 'मेरे मस्कुलोस्केलेटल क्लीनिक में लंबे समय तक बैठे रहना और उससे होने वाली कई परेशानियों के कई मरीज आते हैं। इस एक वजह के कारण उन्हें कई अन्य और प्रकार के डॉक्टरों के पास जाना पड़ता है।' वह आगे कहते हैं, 'लोग डेस्क पर बैठे रहते हैं, लंबे समय तक कंप्यूटर या टीवी के सामने बैठे रहते हैं, लगातार कार, ट्रेनों और विमानों में यात्रा करते रहते हैं। यह एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या है, जो कई पुरानी बीमारियों को जन्म दे सकती है।'

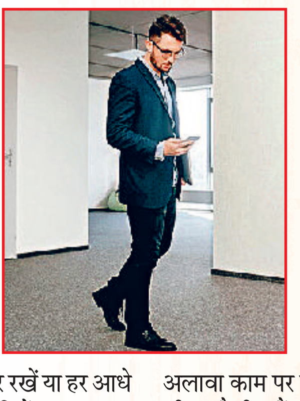
### हो सकती हैं कई समस्याएं

येल मेडिसिन विशेषज्ञों के अनुसार, लगातार बैठने से हमारे पैरों के निचले हिस्से और पंजे थक जाते हैं, उनमें सूजन और दर्द रहने लगती है। वहां रक्त और तरल पदार्थ जमा होने का हमें खुद एहसास होने लगता है। पैर की गहरी नसों में खून का थक्का जम जाता है और खून फेफड़ों तक न जा पाने के कारण हमारे बीमार होने की आशंका बढ़ती है। लगातार स्थिर रहने से इस तरह की समस्या भी उत्पन्न होती है। इसके लिए अपने जोखिम को कम करने हेतु हर 30 मिनट या 1 घंटे के बाद खड़े होकर टहलें। कुछ न कुछ फिजिकल एक्टिविटी करें।

### स्पाइनल कॉर्ड पर पड़ता है दुष्प्रभाव

डॉक्टर होल्डर के अनुसार लंबे समय तक बैठे रहने से रीढ़ की हड्डी के साथ-साथ कंधों और कूल्हों पर भी अतिरिक्त दबाव पड़ता है। कंप्यूटर पर बैठने के दौरान आगे की ओर झुक कर हम अपनी कमर को सीधा नहीं रखते, जिससे मांसपेशियों में थकान होती है। पीठ के निचले हिस्से पर दबाव बढ़ने से रीढ़ की हड्डी का लचीलापन कम हो जाता है। उनके अनुसार 18 से 64 वर्ष की आयु के लोगों को कम से कम 150 मिनट एरोबिक एक्सरसाइज करनी चाहिए। बैठने के बुरे प्रभावों से बचने के लिए पूरे दिन में बार-बार हिलना-डुलना चाहिए।

### सिटिंग के दौरान लेते रहें ब्रेक



डॉ. होल्डर का कहना है कि अपना वर्कस्टेशन ऐसा बनाएं, जिसमें स्टैंडिंग डेस्क हो। अगर ऐसा नहीं है तो अपने लैपटॉप या डेस्क टॉप को ऊंचे काउंटर पर रखें या हर आधे घंटे के बाद थोड़ा उठें और चलें-फिरें। ज्यादा कुछ न कर सकें तो अपनी पानी की बोतल छोटी रखें, ताकि दिन में कई बार पानी भरने के लिए आपको वॉटर कूलर तक जाना पड़े। घर पर भी लगातार टीवी देखने के दौरान विज्ञापनों के दौरान खड़े होने और चलने और स्ट्रेचिंग के लिए ब्रेक लेना चाहिए।

### हार्ट डिजीज का बढ़ता है रिस्क

लगातार बैठना, शारीरिक गतिविधि की कमी से हृदय रोग की आशंकाओं को बढ़ाता है। डॉ. लैंपर्ड का कहना है कि इसके लिए हर घंटे थोड़ी देर टहलना ही एकमात्र समाधान है। लगातार बैठने से वजन बढ़ना, मोटापा, मधुमेह की आशंकाएं भी बढ़ती हैं। इसके अलावा काम पर लगातार बैठे रहना और गतिहीन जीवनशैली, कैंसर का भी कारण बनती है। इसलिए जितना संभव हो सके अपना काम खड़े होकर करें। बीच-बीच में चलते रहें। खड़े रहने से बैठने की तुलना में दोगुनी कैलोरी बर्न होती है।

कहने का कुल सार यही है कि किसी भी वजह से लगातर बैठे रहना हमारे हेल्थ और फिटनेस के लिए बहुत हार्मफुल है। इससे बचाव के लिए हमे यहां बताई गई बातों को अमल में लाना जरूरी है। *

### इनका भी रखें ध्यान

**हम सभी** के पास करने के लिए काम है और कई लोगों के पास इतना समय नहीं है कि वर्कआउट कर सकें। इसलिए जितना संभव हो उतना ही काम करें, स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं, नियमित व्यायाम करें, धूम्रपान से बचें। शराब और मांस का सेवन कम करें और पर्याप्त मात्रा में फल और सब्जियां खाकर एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर हम कई रोगों से बच सकते हैं।

घरेलू औषधि / वीना गौतम

## स्वाद बढ़ाए रोगों से बचाए तेजपत्ता

उत्तर हो या दक्षिण, पूरब हो या पश्चिम, शहर हो या गांव, घर हो या होटल, हर रसोई में मौजूद होता है तेजपत्ता। भारत में तेजपत्ते का इस्तेमाल स्वाद बढ़ाने वाले मसाले के रूप में ही नहीं बल्कि घरेलू औषधि और आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी के रूप में भी सदियों से होता रहा है। यही वजह है कि इसकी देश में बहुत ज्यादा डिमांड है और देश में ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया में मसाले के रूप में जो तेजपत्ता इस्तेमाल किया जाता है, उसमें करीब 70 फीसदी तेजपत्ता भारत से ही जाता है।

तेजपत्ता लॉरेसी परिवार का पेड़ है। अपने देश में इसके कई नाम प्रचलित हैं मसलन-सिन्नामोमम तमाला, मालाबार पत्ता, भारतीय छाल, भारतीय कैसिया या मालाबाथ्रम के नाम से इसे भी जानते हैं। तेजपत्ता का पेड़ भारत के अलावा बांग्लादेश, नेपाल, भूटान, चीन, फ्रांस और इटली के साथ-साथ रूस, मध्य अमेरिका, उत्तरी अमेरिका औश्र बेल्जियम में भी पाया जाता है। तेजपत्ता के पेड़ की खेती भारत के कई राज्यों में की जाती है, जैसे- उत्तर प्रदेश, बिहार, केरल, कर्नाटक, महाराष्ट्र और पूर्वोत्तर के राज्यों में भी।

**कई रोगों में कारगर:** तेजपत्ता के पेड़ के पत्तों में, लौंग जैसी सुगंध होती है, इसलिए इसका इस्तेमाल जहां मसालों के तौर पर खाना पकाने में किया जाता है, वहीं इसके तेल का इस्तेमाल सिरदर्द, जोड़ों के दर्द, अर्थराइटिस, सूजन आदि में रामबाण सरीखी राहत पाने के लिए किया जाता है। साथ ही तेजपत्ता के पेड़ के पत्तियों का इस्तेमाल हर्बल चाय बनाने में भी किया जाता है।

इसमें एंटीइंफ्लेमेट्री गुण होते हैं। इसलिए इसके सेवन से शारीरिक सूजन में आराम मिलता है। यह पाचक एंजाइम्स को स्टिमुलेट करता है। इस तरह पाचन में सहायक होता है और अपच, गैस जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है। इसमें प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं इसलिए इसका सेवन हमें कैंसर और हार्ट डिजीज के रिस्क से बचाने में भी सहायक होता है। तेजपत्ते में कुछ ऐसे एसेंशियल ऑयल्स पाए जाते हैं, जो सांस संबंधी समस्याओं में राहत देते हैं, सीने की जकड़न को कम करते हैं। *

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

शारीरिक और मानसिक संतुलन बनाने में अर्धचंद्रासन बहुत कारगर है। इससे कई तरह की शारीरिक समस्याओं से मुक्ति मिलती है। लेकिन इसे करते समय बहुत सावधानी रखनी चाहिए। इस आसन को करने की विधि, इससे होने वाले लाभ और सावधानियों के बारे में जानिए।

## शारीरिक-मानसिक संतुलन बनाने में सहायक अर्धचंद्रासन

अर्धचंद्रासन या 'हाफ मून पोज' हठ योग का बहुत ही महत्वपूर्ण आसन है। इस योगासन में शरीर अर्धचंद्र के आकार में आ जाता है। यह वह अवस्था है, जो सप्तमी या अष्टमी के चांद की होती है। इस आसन को करने के दौरान पूरे शरीर को सिर्फ पैर और हाथों के बीच में बैलेंस किया जाता है। यह आसन शरीर को गजब की संतुलन शक्ति देता है। अर्धचंद्रासन को कई योग शैलियों में अलग-अलग ढंग से किया जाता है। लेकिन इसका सबसे मूल प्रकार हठ योग में ही दिखता है। यह शरीर में लचीलापन लाता है।

**अर्धचंद्रासन के फायदे:** यह शारीरिक और मानसिक संतुलन को सुधारता है, शरीर में लचीलापन बढ़ाता है। शरीर के मुख्य हिस्सों जैसे पीठ, पैर और कूल्हों को लचीला बनाने के साथ ही उन्हें मजबूत भी बनाता है। इसी तरह पैर, टखनों और कंधों को भी मजबूती देता है। इस आसन का प्रभाव पूरे शरीर पर पड़ता है और यह पूरे शरीर को एक साथ काम करने के लिए प्रेरित करता है। नियमित रूप से यह आसन करने से रीढ़ की हड्डी और पीठ दर्द से हमेशा के लिए छुटकारा मिल जाता है। यह पाचनतंत्र को सुधारता है, वजन घटाता है, सांस लेने की क्षमता को बेहतर बनाता है, टखनों, हैमस्ट्रिंग और पिंडलियों को ताकत देता है। हिप्स, चेस्ट और शोल्डर्स को खोलता है। छाती और शरीर को गठीला बनाता है। बॉडी को टोंड करता है। सिक्स पैक एब्स बनाने में मददगार है। पेल्विक मसल्स को मजबूत करता है, साथ ही यह पाचनग्रंथियों को भी स्टिमुलेट करता है।

**करने की सही विधि:** पहले अपने योगा मैट पर त्रिकोणासन में खड़े हो जाएं। दायां पैर आगे रखें। अब दाहिने घुटने को मोड़ें और अपने बाएं हाथ को कूल्हे पर लाएं। दाहिने हाथ को दाहिने पैर के सामने फर्श पर ले जाएं। इस दौरान हाथ आपके कंधे के नीचे होना चाहिए। यह प्रक्रिया करते हुए एक फुट सामने की ओर देखें। अब पांच या छह इंच अपने दाहिने पैर के दाईं ओर हों और हाथों को इतना झुकाएं कि बस अंगुलियां फर्श पर रहें और दाएं पैर को उठाते हुए दाहिने पैर को सीधा करना शुरु करें। जबकि बाएं पैर को जितना संभव हो सीधा रखें। कूल्हे को खोलें, दाएं कूल्हे के शीर्ष पर बाएं कूल्हे को लेकर आएं। पैर की अंगुलियों के साथ बाएं पैर को फ्लैक्स करें। जब दायां पैर संतुलित हो जाए तो बाएं पैर को ऊपर ले जाएं। दाएं और बाएं पैर को सीधा करते हुए फर्श पर सीधी रेखा बनाएं और कम से कम पांच सांसों तक खुद को संतुलित बनाए रखें, फिर सामान्य हो जाएं।

**इन बातों का रखें ध्यान:** अर्धचंद्रासन करते समय ध्यान रखें कि सही मुद्रा बनाए रखना जरूरी है। अगर गलत तरीके से इस आसन को करते हैं तो आसन भले हो जाए, संतुलन सधना नहीं शुरू होगा। इसे हमेशा खाली पेट करें या तब करें जब कम से कम चार-पांच घंटे पहले खाना खाया हो। शुरुआत में दीवार या किसी सहारे की सहायता से करें। लेकिन तब यह आसन कतई न करें, जब आपकी रीढ़ की हड्डी में दर्द हो, डायरिया या अस्थमा की समस्या हो। विशेषकर गर्दन में दर्द हो, कंधे में दर्द की समस्या होने पर हाथ ऊपर न उठाएं। घुटनों में दर्द या अर्थराइटिस होने पर दीवार के सहारे ही अभ्यास करें। दिल और हाई ब्लडप्रेशर के मरीज़ इसे न करें। *

डाइट सजेशन

शिखर चंद जैन

अच्छे स्वास्थ्य के लिए सिर्फ भरपेट खाना या तरह-तरह के व्यंजन खाना ही पर्याप्त नहीं होता है। इसके लिए आपको भोजन संबंधी कुछ बातों का ध्यान रखना भी जरूरी है। क्या हैं वो भोजन संबंधी कायदे, आपको जरूर जानने चाहिए।

## क्या आप जानते हैं भोजन करने के ये नियम

हम जो भोजन करते हैं, वो हमारे स्वास्थ्य, मन और स्वभाव को भी प्रभावित करता है। जो मन में आया, जब मन में आया खा लिया यह आदत स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती है। इसलिए जरूरी है, भोजन से संबंधित कुछ नियम-कायदों का पालन करें।

**खाना कब खाएं:** सुबह 10 से 11 बजे के बीच भोजन कर लेना चाहिए ताकि दिनभर कार्य करने के लिए ऊर्जा मिल सके। दिन का भोजन शारीरिक मेहनत के अनुसार अच्छी मात्रा में लेकिन रात्रि-भोजन हल्का और सुपाच्य होना चाहिए। रात्रि भोजन, सोने से दो या तीन घंटे पहले करना चाहिए। अच्छी तरह भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिए। नाश्ता हो या लंच या डिनर, नियत समय पर करने से ही पाचन अच्छा होता है।

**खाना कैसे खाएं:** हाथ-पैर, मुंह धोकर व्यवस्थित रूप से बैठकर भोजन करें। खड़े-खड़े, जूते पहन कर, भोजन नहीं करना चाहिए। भोजन अच्छी तरह चबा-चबा कर करना चाहिए वरना दांतों का काम (पीसने का) आंतों को करना पड़ेगा, जिससे भोजन का पाचन सही नहीं हो पाएगा। भोजन करते समय शांत रहना चाहिए। इससे भोजन में लार मिलने से भोजन का पाचन अच्छा होता है। टीवी देखते या अखबार पढ़ते हुए खाना नहीं खाना चाहिए। भोजन हमेशा शांत-प्रसन्नचित्त होकर करना चाहिए।

**क्या-कब और कैसे खाएं:** अगर हम अपने शरीर को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो भोजन से संबंधित इन महत्वपूर्ण बातों को ध्यान में रखें।

- भोजन को कभी भी भूख से अधिक नहीं खाना चाहिए। इसलिए धीरे-धीरे चबाकर खाना चाहिए और तीन-चौथाई पेट ही भोजन करना चाहिए।
- भूख लगने पर पानी और प्यास लगने पर भोजन नहीं करना चाहिए, अन्यथा स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है।
- भोजन के बीच में प्यास लगने पर थोड़ा-थोड़ा करके पानी पीना चाहिए। भोजन के तुरंत पहले या अंत में तुरंत पानी नहीं पीना चाहिए।
- बासी, ठंडा, कच्चा या जला हुआ और दोबारा गर्म किया हुआ भोजन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी नहीं होता है। इसलिए इनसे बचना चाहिए।
- भोजन पच जाने पर ही दूसरी बार भोजन करना चाहिए। प्रातः भोजन के बाद शाम को अगर अजीर्ण मालूम हो तो कुछ नर्म भोजन लिया जा सकता है। लेकिन रात्रि को भोजन के बाद प्रातः अजीर्ण हो तो बिल्कुल भोजन नहीं करना चाहिए।
- भोजन के तुरंत बाद सोना नहीं चाहिए।
- खाद्य सामग्री में कड़े पदार्थ पहले, नरम पदार्थ बीच में और पतले पदार्थ भोजन करने के अंत में खाना चाहिए।
- भोजन करते समय प्रारंभ में मीठे, बीच में नमकीन और अंत में कसैले पदार्थों को खाना चाहिए।
- भोजन करने से पहले केला और ककड़ी नहीं खाना चाहिए।
- भोजन में दूध, दही, छाछ का प्रयोग दीर्घजीवी बनाता है।
- भोजन करने के बाद न क्रोध करें, न तुरंत व्यायाम करें। इससे स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है।
- डिनर के बाद दूध पीना हितकर है।

**भोजन के बाद क्या करें:** लंच के बाद टहलना और डिनर के बाद में सौ कदम टहलकर बाईं करवट लेटने या वज्रासन में बैठने से भोजन का पाचन अच्छा होता है। भोजन के एक घंटे पश्चात मीठा दूध और फ्रूट लेने से भोजन का पाचन अच्छा होता है।

**भोजन के बाद क्या न करें:** भोजन के तुरंत बाद पानी या चाय नहीं पीना चाहिए। भोजन के पश्चात घुड़सवारी, दौड़ना, बैठना, लेटना, सोना नहीं चाहिए।

**क्या-क्या न खाएं:** रात्रि को दही, सत्तू, तिल और गरिष्ठ भोजन नहीं लेना चाहिए। दूध के साथ नमक, दही, खट्टे पदार्थ, मछली, कटहल का सेवन नहीं करना चाहिए। शहद और घी का समान मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए। दूध-खीर के साथ खिचड़ी नहीं खाना चाहिए। *

**(डाइटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)**

## खबर संक्षेप

### गंगाना में निकाली जागरूकता रैली

**गोहाना।** जल जीवन मिशन अभियान के तहत गांव गंगाना स्थित रावमावि के विद्यार्थियों ने जागरूकता रैली निकाली। विद्यार्थियों ने रैली के माध्यम से जल है तो कल है का नारा देते जल संरक्षण का संदेश दिया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य रामतीर्थ हुड्डा ने की। संयोजन ईको क्लब इंचार्ज राजेश कुमार का रहा। जनस्वास्थ्य विभाग से बीरमति और सत्यवान के आह्वान पर विद्यार्थियों ने अपने हाथों में बैनर और तख्तियां लेकर गलियों में रैली निकाल कर ग्रामीणों को जल बचाने के लिए जागरूक किया। कार्यक्रम में विषय संबंधित प्रतियोगिता भी आयोजित की गई जिसमें कक्षा 9वीं से नीति, कक्षा 8वीं से कुसुम द्वितीय और कक्षा 9वीं से क्षमा तीसरे स्थान पर रही।

### आरडब्ल्यूए समिति ने जेसीबी से करवाई सफाई

**गोहाना।** रेजीडेंट वेलफेयर एसोसिएशन (आरडब्ल्यूए)सेक्टर-7 गोहाना द्वारा बुधवार को सफाई अभियान चलाया गया। अभियान के तहत एसोसिएशन के अध्यक्ष संजय दूहन के नेतृत्व में जेसीबी मशीन से सेक्टर में महम रोड प्रवेश मार्ग के दोनों तरफ के साथ खाली पड़े प्लाटों की भी सफाई करवाई गई। एसोसिएशन ने लोगों से सेक्टर क्षेत्र को साफ-सुथरा रखने की अपील की। अध्यक्ष संजय दूहन ने कहा कि सडक्र के दोनों तरफ गड्ढे. भी खोदवाए गए हैं। एसोसिएशन द्वारा गड्ढों में फूलदार पौधे लगाए जाएंगे जिससे सेक्टर क्षेत्र की शोभा बढ़ेगी। सडक के दोनों ओर किनारों पर लाइटें भी लगवाई जाएंगी ताकि रात के अंधेरे में राहगीरों को सडक्र से गुजरने में कोई परेशानी न हो।

### सामाजिक उत्थान सभी की जिम्मेदारीः डॉ. अशोक

**गोहाना।** इफको द्वारा गांव धनाना स्थित राजकीय वमावि में एक सामाजिक कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में इफको द्वारा विद्यार्थियों के लिए विद्यालय के पुस्तकालय में दो अलमारी भेंट की गई। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता इफको के जिला प्रबंधक डॉ. अशोक कुमार ने कहा कि सामाजिक उत्थान हम सब का एक नैतिक दायित्व है। हम सब को मिलकर एक सशक्त समाज के निर्माण के लिए आगे आना चाहिए। जब हर व्यक्ति समाज के उत्थान के बारे में सोचेगा तभी हम एक कुशल समाज का निर्माण कर पाएंगे। उनके अनुसार इफको द्वारा समय-समय पर इस प्रकार के कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं।

### संत रविदास के जीवन चरित्र से जुड़ी झाकियां निकाली, श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया

# जिलेभर में श्रद्धा से मनाई संत रविदास जयंती

### गुरु रविदास ने समाज को दिखाया प्रेम, समानता व भक्ति का मार्ग : विधायक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

विधायक पवन खरखौदा, छपडेश्वर मंदिर के महंत बाबा मोनी दास संत शिरोमणि गुरु रविदास की जयंती पर आयोजित कार्यक्रम में पहुंचे और पुष्प अर्पित किए। विधायक पवन खरखौदा ने कहा कि गुरु रविदास ने अपने उपदेशों से समाज को प्रेम, समानता और भक्ति का मार्ग दिखाया। उनके आदर्श हमें सत्य और न्याय के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देते हैं। उन्होंने संत परंपरा के महान योगी और परम ज्ञानी, गुरु रविदास की जयंती पर शत्-शत नमन किया। संत रविदास के जीवन चरित से जुड़ी हुई झाकियां शहर भर में निकाली गई। जिसमें परिक्रमा के दौरान श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया गया। माघ पूर्णिमा पर मनाई रविदास जयंतीः सोनीपत। हर साल माघ पूर्णिमा के दिन रविदास जंयती जटवाडा, सुन्दर सांवरी सोनीपत में मनाई गई। कांग्रेस नेता डा. सत्यवीर निर्माण अपने साथियों के साथ कार्यक्रम में पहुंचे। गुरू रविदास ने मानवता, समता, शान्ति व श्रद्धा भावना का संदेश देने वाले गुरू रविदास ने अपनी रचनाओं के माध्यम से सामाजिक कुरीतियों पर प्रहार कर प्रेम, सौहार्द, शांति और भाईचारे का संदेश दिया। उनके शब्द देश को सदैव रास्ता दिखाएंगे। गुरू रविदास कहते हैं कि किसी की जाति नहीं पूछनी चाहिए क्योंकि संसार में कोई जाति-पॉति नहीं है सभी मनुष्य एक ही ईश्वर की संतान है। यहॉ कोई जाति बुरी नहीं होती है।

खरखौदा। झांकियों को रवाना करते विधायक पवन खरखौदा। फोटो :हरिभूमि

सोनीपत। मुर्ति पर पुष्पअर्पित करते भाजपा नेता। फोटो :हरिभूमि

सोनीपत। फुल मालाएं अर्पित करते हुए। फोटो :हरिभूमि

#### गुरु रविदास की शिक्षाओं को अपनाने का संदेश

**गोहाना।** पिछड़ा एवं अनुसूचित समाज महासभा के अध्यक्ष शेर सिंह बेडवाल के नेतृत्व में पदाधिकारियों व सदस्यों ने सेक्टर सात स्थित गुरु रविदास मंदिर में कार्यक्रम आयोजित किया। गुरु रविदास की प्रतिमा के सामने नमन किया गया। महासभा के संरक्षक प्रोफेसर शमशेर भंडेरी ने कहा कि क गुरु रविदास ने सदैव बाह्य आडंबरों का विरोध किया और समाज को एकजुट रहने का संदेश दिया। संरक्षक सुभाष भट्टी ने कहा कि गुरु रविदास ने समाज को छूआछूत से दूर रहने का संदेश दिया। शेर सिंह बेडवाल ने कहा कि हमें गुरु की शिक्षाओं पर चलकर सदैव समाज सुधार करने की कोशिश करनी चाहिए। सोमपाल, रोहताश प्रजापत, रामनिवास सैनी, सुरेश सैन, सोनू सैन, राजू पंडित, एडवोकेट जगदीश बैरागी, मास्टर राजेश, आजाद सैन, कर्मबीर सैनी, आजाद रोहिला, रमेश सैनी व मोनू सैन मौजूद रहे।

#### संतों के संदेश युगों-युगों तक करेंगे मनुष्य का मार्गदर्शन

**सोनीपत।** पुरखास रोड लाल दरवाजा स्थित गुरु रविदास मंदिर में संत शिरोमणि गुरु रविदास की जयंती पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत भाजपा नेता राजीव जैन व श्री गुरु रविदास सभा के पदाधिकारियों ने गुरु रविदास के चित्र पर पुष्प अर्पित करके की। रविदास जयंती पर कीर्तन कर भंडारा लगाया गया। भाजपा नेता राजीव जैन ने कहा कि गुरु रविदास को संतों में शिरोमणि का दर्जा दिया गया है। ऐसे विरले संत सदैव पूजनीय रहेंगे, जिनकी शिक्षाएं व संदेश युगों-युगों तक मनुष्य का मार्गदर्शन करेंगे। राजीव जैन ने कहा कि संत रविदास ने आपसी सौहार्द व भाईचारे का संदेश देते हुए समाज को नई दिशा देने का काम किया। सामाजिक कुरीतियों को दूर करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उनका संपूर्ण जीवन सदाचार, सादगी व कर्मयोग का संदेश देता है। अगर हमारी आत्मा व हृदय शुद्ध है तो हम पूरी तरह से पवित्र है। उन्होंने कार्यक्रम में मौजूद सभी लोगों का आह्वान किया कि हम संत रविदास के बताए मार्ग का अनुसरण करते हुए सद्भाव व भाईचारे को और मजबूत बनाने का संकल्प लें। महापुरुषों व संत गुरुओं ने भी हमें यही शिक्षा दी है कि हमें अच्छे कर्म करके जरूरतमंदों की सहायता के लिए आगे आना चाहिए। कार्यक्रम में श्री गुरु रविदास सभा के पदाधिकारियों सहित काफी लोगों ने भाग लिया। वहीं खरखौदा के रोहतक मार्ग पर गुरु रविदास जयंती कीर्तन का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में श्रद्धालुओं के लिए भंडारा लगाया गया।

मनुष्य को संसार में 100 वर्ष तक जीवित रहने की इच्छा के लिए निरंतर निष्काम कर्म करते रहना चाहिए। कर्म करना ही मनुष्य का धर्म है। इस अवसर पर नीतू दहिया नगर निगम पार्षद, राजेश दहिया, प्रधान हसंराज, महेन्द्र भाटिया, मोहन, अशोक मेहरा, मा. ईश्वर, तरूण स्वामी, मास्टर रंगा, राजेन्द्र फौजी इत्यादि।

#### संत गुरु रविदास को जयंती पर किया नमन

**सोनीपत।** संत शिरोमणि गुरू रविदास की जयंती के अवसर पर गांव जाजी में आयोजित कार्यक्रम में भाजपा जिलाध्यक्ष जसबीर दोदवा ने उन्हें नमन किया। इस दौरान उन्होंने संत रविदास जी के चित्र पर पुष्प भी अर्पित किए। उन्होंने संत रविदास जयंती की शुभकामनाएं देते कहा कि संत शिरोमणि गुरू रविदास जी महाराज ने एकता, मानवता और भाईचारे का जो संदेश दिया था, वह आज भी प्रासंगिक है। उन्होंने कहा कि हमें संतो, महापुरुषों के बताए मार्ग पर चलते हुए सदैव समाज भलाई के काम करने चाहिए। उन्होंने कहा कि संत गुरू रविदास पूरी मानव जाति के पथ प्रदर्शक थे। गुरू रविदास जी का चिंतन किसी एक जाति तक सीमित नहीं था और यही कारण है कि आज गुरू रविदास अपने चिंतन-दर्शन व शिक्षाओं के कारण पूरे विश्व में प्रचारित हैं और उनके उपदेश पूरी दुनिया के लिए अनुकरणीय हैं। उन्होंने कहा कि संत रविदास जी ने सभी के लिए सुख, शांति व समृद्धि की कामना की और महान दार्शनिक व समाज सुधारक की भूमिका निभाते हुए समा के प्रति अतुलनीय योगदान दिया। जिलाध्यक्ष ने संत रविदास द्वारा दिखाए गए मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया और कहा कि उनकी शिक्षाओं को जीवन में उतारना चाहिए। इसी कड़ी में संत शिरोमणि गुरू रविदास जी की जयंती, बाबा साहेब डा. भीमराव अम्बेडकर जयंती, संत कबीरदास जयंती, भगवान वाल्मिकी जयंती आदि जयंतियां एवं शताब्दियां राज्य स्तर पर मनाई गई हैं।

#### संत गुरु रविदास की महिमा का गुणगान किया

**गोहाना।** गुरु रविदास सभा गोहाना के तत्वाधान में महम मोड के निकट रविदास मंदिर में सत्संग करवाया। अनवर वाल्मीकि, नरेंद्र, मोहन, सुमित कुमार, विकास ने प्रस्तुतियों से गुरु रविदास की महिमा का गुणगान किया। मुख्य अतिथि नगर परिषद की अध्यक्ष रजनी विरमानी और विशिष्ट अतिथि ईश्वर सिंह पूनिया व उमेश शर्मा रहे। मंदिर में भंडारा भी लगाया गया। इस मौके पर सभा के अध्यक्ष महेंद्र बहमनी, रणधीर नरवाल, हरपाल नलवा, अशोक बामनिया, ओमप्रकाश मेहरा, रामकिशन बामनिया, दयानंद बरुआ, नरेंद्र बुल्ला, कुलदीप, ऋषि सभरवाल, प्रो. रविंद्र छछिया, बंसी वाल्मीकि रहे। संत रविदास जात-पात के धुर विरोधी थे : मनोज गोहाना। गुरु रविदास की जयंती पर गांव माहरा में आंबेडकर भवन समिति द्वारा शोभायात्रा निकालकर भंडार लगाया। समिति के संरक्षक मनोज सभरवाल ने कहा कि वह एक महान संत, कवि, समाज सुधारक और ईश्वर के अनुयायी थे। धर्म के आधार पर कोई मतभेद नहीं किया। वे जात पात के धुर विरोधी थी। उनके वचनों और उनके बताए मार्ग का अनुसरण करना चाहिए। अध्यक्षता समिति के अध्यक्ष अमित ने की।

# वार्ड पंद्रह में ऊंचे स्लैब की समस्या का हुआ समाधान

- पार्षद शिवानी जैन ने नपा से समाधान करने की मांग की थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

शहर के वार्ड 15 में कौशिक डेयरी वाली गली में ऊंचे स्लैब के कारण स्थानीय निवासियों और राहगीरों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा था। गली में स्थित अस्पताल आने-जाने वाली गर्भवती महिलाओं, मरीजों और आम नागरिकों के लिए यह समस्या गंभीर बनी हुई थी। लंबे समय से स्थानीय लोगों द्वारा इसकी मरम्मत की मांग की जा रही थी। इस समस्या को

संज्ञान में लेते हुए पार्षद शिवानी जैन ने नगरपालिका से समस्या का समाधान करने की मांग की थी। जिस पर नगरपालिका ने नाले के ऊंचे स्लैब को ठीक कर दिया। इसके साथ ही गली की मरम्मत का कार्य भी शुरू किया गया, जिससे लोगों को राहत मिली। पार्षद शिवानी जैन ने कहा कि स्थानीय लोग इस समस्या से काफी परेशान थे। अब स्लैब व गली का नए सिरे से निर्माण के बाद लोगों को इस समस्या से निजात मिलेगी। पालिका अभियंता जयदेव शर्मा ने बताया कि क्षेत्र की अन्य गलियों, सड़कों और जल निकासी व्यवस्था की भी समीक्षा की जा रही है, ताकि उन्हें ठीक करवाया जा सके। गली और स्लैब की मरम्मत के बाद स्थानीय निवासी देशबंधु मुखीजा, अंसार अली, कृष्ण कौशिक ने संतोष व्यक्त किया और नगरपालिका व वार्ड पार्षद का आभार जताया।

### एकीकरण भावना से सेवा करें एनएसएस स्वयंसेवक

**गोहाना।** राजकीय कालेज बडौता में बुधवार को एनएसएस का सात दिवसीय शिविर प्रारंभ हुआ। प्राचार्य डा. प्रदीप कुंडू ने बतौर मुख्य अतिथि शिविर का शुभारंभ किया। स्वयंसेवकों से आह्वान किया कि वे शिविर में एकीकरण की भावना के साथ सेवाकार्य करें एवं समाज व राष्ट्र निर्माण में अहम योगदान दें। सहायक प्रो व एनएसएस इकाई के नोडल अधिकारी साहिल सभरवाल स्वयंसेवकों को एनएसएस के इतिहास एवं महत्व के बारे में बताया। उन्होंने स्वयंसेवकों को समाज के प्रति उनके उत्तरदायित्व के प्रति सचेत किया। मुख्य वक्ता अधिवक्ता एके रोहिल्ला ने कानूनी साक्षरता विषय पर व्याख्यान दिया। स्वयंसेवकों को उनके मूल अधिकारों के बारे में जानकारी दी। शिविर में डिजिटल लिटरेसी, महिला सशक्तिकरण व पर्यावरण संरक्षण विषयों पर गतिविधियां कराई जाएंगी।

# 91 लोगों ने कमाया रक्तदान का पुण्य

- गांव खेड़ी दमकन में बाबा तारा नाथ डेरा में शिविर का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

गांव खेड़ी दमकन स्थित बाबा तारा नाथ डेरा में बुधवार को रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। शिविर में एक महिला समेत 91 नागरिकों ने रक्तदान का पुण्य बटोरा। रक्तदान शिविर बाबा तारा नाथ डेरा संचालन समिति द्वारा ग्रामीणों के सहयोग से स्टार रक्तदाता संदीप पहलवान उर्फ दीपू की दूसरी पावन स्मृति में आयोजित किया गया। शिविर की मुख्य अतिथि रीटा शर्मा थीं। विशिष्ट अतिथि के रूप में समाजसेवी सतीश राज देशवाल, सरपंच संजय पहलवान, पूर्व सरपंच सुरेंद्र देशवाल और अधिवक्ता कर्णदीप देशवाल ने शिरकत की। संयोजन मंडल में आयोजक समिति में धर्मेन्द्र, पहलवान अनिल, पहलवान संजय, दलशेर शर्मा, कुलदीप कौशिक, पं. संजय, नीरज शर्मा, पहलवान रविन्द्र और जेपी शामिल रहे। शिविर में एकमात्र महिला सुमन, आर्मी से अनिल कुमार, अनुज पहलवान, सोनू पहलवान, मोहित सैनी, जेपी भारद्वाज, दलशेर शर्मा, रौनक, मोहन, विष्णु, लक्ष्मी नारायण, सुरेंद्र, नीरज, हरीशचंद्र, रणजीत कुंडू, सन्नी, खुशवंत, संदीप देशवाल, नवीन, अमन, ऋषांक, वंश, हिमांशु, आशीष, ललित, सुनील ने रक्तदान किया।

गोहाना। शिविर में रक्तदाताओं को बैज लगाते अतिथि एवं आयोजक।

# गुरु-शिष्यों ने किया सूर्य नमस्कार

- आईटीआई में योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

हर घर, हर परिवार सूर्य नमस्कार अभियान के तहत शहर में आईटीआई में योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में गुरु और शिष्यों ने सूर्य नमस्कार का अभ्यास करते हुए इसके स्वास्थ्य लाभों को समझा। योग कार्यक्रम में प्राचार्या ओमवती ने आयुष विभाग से आए योग शिक्षकों का आभार जताया।

योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयुष विभाग व हरियाणा योग आयोग के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित हुआ। कार्यक्रम में आयुष विभाग की ओर से कथूरा खंड के योग शिक्षक सुनील जाटायन, बबीता, प्रोमिला, विक्की, अरुण और सुनीता ने सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया। इस कार्यक्रम में 465 विद्यार्थियों और 12 शिक्षकों ने योग का अभ्यास किया। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी बलविंद्र, आयुष अधिकारी गोहाना डॉ. विनोद व योग विशेषज्ञ संगीता देवी के मार्गदर्शन में पूरे जिले में सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया जा रहा है।

गुरु और शिष्यों को सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाते योग शिक्षक।

खरखौदा। कार्यक्रम में मौजूद विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

### संस्कारों पर चलने के लिए प्रेरित किया

**खरखौदा।** बुधवार को ब्रह्मशक्ति स्कूल थाना कलां में आशीर्वाद समारोह का आयोजन किया गया। प्राचार्य रामबीर सिंह ने बताया कि इस समारोह में 12 वीं कक्षा के छात्रों को बोर्ड परीक्षा में अच्छे प्रदर्शन के लिए शुभकामनाएँ व आशीर्वाद दिया गया। इस कार्यक्रम में 11वीं कक्षा के छात्रों द्वारा अपने बड़े बहन भाइयों के सम्मान में सहभोज का प्रबंध किया गया। अपने बड़े बहनों-भाईयों को उपहार भेंटकर परीक्षाओं के लिए शुभकामनाएँ दीं। बारहवीं कक्षा के छात्रों ने अपने स्कूली अनुभवों को साझा किया। प्राचार्य ने सभी छात्रों को स्कूल में मिली शिक्षा व संस्कारों पर चलने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि बारहवीं के बाद भी प्रत्येक छात्र अपने को स्कूल से जोड़ कर रखे। स्कूली शिक्षा पूरी होने के उपरांत भी आप अपने माता-पिता व गुरुजनों द्वारा दी गई शिक्षाओं को ध्यान में रख कर चलें। सदा अच्छे कार्य करें, ताकि आपके माता-पिता व गुरुजनों का सिर हमेशा ऊंचा रहे। 12वीं कक्षा के कक्षा अध्यापक नरेंद्र कुमार व सुनीता ने भजन के किया। छात्रा इंदु, दीपिका, गीतिका, रिया व स्नेहा ने स्कूल के अपने अनुभवों को साझा किया। इस अवसर पर उप प्राचार्य प्रवीन कुमार सहित सभी स्टाफ मौजूद रहा।

# समय का सदुपयोग करें : जैन

- ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल में वार्षिकोत्सव 'युगमंथन' का भव्य आयोजन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल (जी-3) में वार्षिकोत्सव युगमंथन का भव्य आयोजन किया गया। वार्षिकोत्सव में स्कूली बच्चों ने एक से बढ़ कर एक सांस्कृतिक कार्यक्रमों की आकर्षक प्रस्तुतियां देकर वहां मौजूद लोगों को मंत्रमुग्ध कर दिया। इससे पहले विद्यालय के चेयरमैन सुधीर जैन, सीईओ संजय जैन ,डायरेक्टर ध्रुव जैन व स्कूल की प्राचार्या गीता चोपड़ा ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम की शुरुआत की। इस अवसर पर चेयरमैन सुधीर जैन ने कहा कि समय का हमारे जीवन में अति महत्वपूर्ण स्थान है। समय सभी वस्तुओं से यहां तक कि धन से भी अधिक शक्तिशाली और अमूल्य है । यदि एक बार ये हमारे हाथ से निकल गया तो फिर यह वापस लौटकर नहीं आता है।

उन्होंने कहा कि समय के साथ परिवर्तन होता है, तभी आप किसी भी क्षेत्र में तरक्की कर सकते हैं । सीईओ संजय जैन ने कहा कि बच्चों को संस्कारवान व श्रेष्ठ नागरिक बनाने के लिए स्कूल प्रबंधन पूरी तरह से प्रतिबद्ध है । स्कूल की अध्यापिका नमिता, भावना, वर्षा, मीनाक्षी, श्वेता, रितु, पायल ,संजीत आदि ने कार्यक्रम के संचालन में अहम भूमिका निभाई।

सोनीपत। प्रस्तुति देते बच्चे। फोटो :हरिभूमि

**कार्यक्रम** मुख्यातिथि विधायक देवेंद्र कादियान ने भवन का रिबन काटकर उद्घाटन किया

# मानव जीवन परमार्थ के लिए सभी मिलकर अच्छे कार्य करें : कादियान

कादियान ने आश्वासन दिया कि वे हमेशा सहयोगी बने रहेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

विधायक देवेंद्र कादियान ने कहा कि यह भवन ईश्वरी एवं आध्यात्मिक कार्य के लिए मानव मूल्यों के भौतिक उत्थान हेतु एक प्रकाश एवं स्तंभ बनेगा। लोग यहां आकर परमपिता को और स्पष्ट रूप से जानकार अविनाशी सुख-शांति एवं ज्ञान की प्राप्ति कर सकेंगे। अपने जीवन से दुख, अशांति एवं अज्ञानता का अंधेरा मिटा सकेंगे। विधायक देवेंद्र कादियान बुधवार को शिवरात्रि के अवसर पर ब्रह्माकुमारी सेंटर के नए प्रभु मिलन भवन का उद्घाटन करने के बाद संबोधित कर रहे थे । बतौर मुख्यातिथि विधायक देवेंद्र कादियान ने भवन का रिबन काटकर उद्घाटन किया और शिव बाबा का झंडा फहराया। कार्यक्रम में सोनीपत से बीके रामदेवी दीदी, वसंत विहार से बीके अर्चना दीदी, मुरथल से बीके सतीश शुभकामनाएं देने पहुंचे। इस दौरान सांस्कृतिक कार्यक्रम हुआ। इससे पहले अतिथियों के आगमन पर उनका बुके देकर स्वागत किया गया। विधायक देवेंद्र कादियान ने कहा कि मानव जीवन परमार्थ के लिए है और यह भगवान का कार्य है, जिसको सबको मिलकर करना चाहिए। कादियान ने आश्वासन दिया कि वे हमेशा सहयोगी बने रहेंगे।

बीके रामदेवी व बीके अर्चना ने कहा कि सर्वात्माओं के पिता विश्व पिता परमात्मा शिव की याद से ही सच्ची शांति संभव है, अपने अंदर की अशुद्धियों और बुराइयों को आध्यात्मिक ज्ञान एवं परमात्मा की याद से ही खत्म कर सकते है। । इस अवसर पर शारदा त्यागी, निर्मला, लक्ष्मी, बलवान, रोहताश, मीरा आदि उपस्थित रहे।

गन्नौर। विधायक देवेंद्र कादियान का कार्यक्रम में पहुंचने ब्रह्माकुमारी सेंटर की बहन पुष्प गुच्छ देकर स्वागत करते हुए। फोटो :हरिभूमि

# वार्ड 16 से मुकेश सैनी को सर्वसम्मति से पार्षद पद के लिए चुना पंचायती उम्मीदवार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

शहर के वार्ड 16 में सैनी समाज की पंचायत हुई। जिसमें नपा चेयरमैन पद की उम्मीदवार ममता मेहरा के समर्थन को मजबूत करने पर चर्चा हुई। पंचायत में फैसला लिया गया कि पार्षद पद के लिए सर्वसम्मति बनाई जाए, ताकि चेयरपर्सन चुनाव में वोट न बटे । सर्वसम्मति से वार्ड 16 से मुकेश सैनी को पार्षद पद के लिए पंचायती उम्मीदवार चुना गया। मुकेश सैनी ने कहा कि वह बिरादरी के साथ हैं और ममता मेहरा सैनी के पक्ष में हर संभव मदद करेंगे।

खरखौदा शहर में करीब 4500 मतदाता सैनी समाज के हैं। पंचायत में शहर के कई वार्डों के गणमान्य लोग मौजूद रहे। इनमें रति राम, पूर्व चेयरमैन राम कंवार सैनी, पूर्व वाइस चेयरमैन अजीत सैनी, हजारी लाल, राजेश सैनी, मदन सैनी, हरिओम, सतबीर सैनी, मुकेश सैनी और सीताराम सहित कई लोग शामिल रहे। ममता मेहरा ने कहा कि उन्हें सभी जातियों का समर्थन मिल रहा है। पंचायत में फैसला हुआ कि खरखौदा के विकास को ध्यान में रखते हुए उन्हें जिताया जाएगा। पार्टियों से ऊपर उठकर उनके पक्ष में प्रचार किया जाएगा।

खरखौदा। पंचायत में मौजूद सैनी समाज के गणमान्य व्यक्ति। फोटो :हरिभूमि

## खबर संक्षेप

सोनीपत। विद्यार्थी प्रशांत व लक्ष्मी कुमारी चेयरमैन डा.विजयपाल नैन के साथ। फोटो : हरिभूमि

### एयरक्राफ्ट मेंटेनेंस इंजीनियरिंग की परीक्षा में प्रशांत बने स्टेट टॉपर

**सोनीपत।** हरियाणा स्टेट बोर्ड ऑफ टेक्निकल एजुकेशन ने जुलाई 2024 में आयोजित डिप्लोमा कोर्सेज की परीक्षाओं की मेरिट सूची जारी की है। पूर्ण मूर्ति कैंपस, कामी रोड के विद्यार्थी प्रशांत ने डिप्लोमा इन एयरक्राफ्ट मेंटेनेंस इंजीनियरिंग की परीक्षा में कुल 74.6 फीसदी अंक हासिल कर स्टेट टॉपर बनने का गौरव हासिल किया है। इसी पाठ्यक्रम में छात्रा लक्ष्मी कुमारी ने 70. 9 फीसदी अंक प्राप्त कर प्रदेश की मेरिट सूची में दूसरा स्थान हासिल किया है। पूर्ण मूर्ति कैंपस के चेयरमैन डा.विजयपाल नैन ने टॉपरों को फूलमालाओं से सम्मानित कर हौसला बढ़ाया। उन्होंने विद्यार्थियों की इस सफलता का श्रेय शिक्षकों को दिया।

### सात दिवसीय शिविर का आयोजन

**सोनीपत।** टीका राम कन्या महाविद्यालय में एनएसएस की यूनिट प्रथम व दूसरा द्वारा लगाए गए सात दिवसीय शिविर यूथ फोर माई भारत विषय के तहत पाँचवे दिन गांव महलाना में पर्यावरण सुरक्षा के लिए प्रेरित करते हुए स्वयंसेविकाओं ने रैली निकाली। साथ ही इस दिन मेहंदी व स्लोगन, लिखित कंपीटशन का आयोजन किया गया। जिसमें स्वयंसेविकाओं ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया। स्वयंसेविकाओं ने महलाना गाँव में घर घर जाकर ग्रामीणों को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक किया। कॉलेज प्राचार्या गीता व एनएसएस प्रोग्रामर ऑफिसर दीपशिखा व डा. आशा रानी द्वारा स्वयंसेविकाओं को पर्यावरण को बचाने के लिए प्रेरित किया। इस शिविर में 107 स्वयंसेविकाओं की भागीदारी रही।

# नेटबॉल में हरियाणा की टीम का जलवा महिला और पुरुष वर्ग में गोल्ड जीता

हरिभूमि न्यूज ⏭ खरखौदा/गन्नौर

हरियाणा नेटबॉल एसोसिएशन महासचिव बबीता ने बताया कि 10 व 11 फरवरी को देहरादून में खेले गए 38 वें राष्ट्रीय खेलों में हरियाणा नेटबॉल फर्स्ट फाइफ इवेंट की टीमों ने पुरूष व महिला दोनों वर्ग की टीमों ने फाइनल मैच जीतकर गोल्ड मेडल पर कब्जा किया। हरियाणा नेटबॉल फर्स्ट फाइव इवेंट में महिला वर्ग की टीम का फाइनल मैच में हरियाणा व तेलंगाना के बीच खेला गया जिसमें हरियाणा टीम ने 23-20 के अंतर से जीत हासिल की और हरियाणा टीम ने गोल्ड मेडल जीता। हरियाणा नेटबॉल फर्स्ट फाइव इवेंट की पुरूष वर्ग की टीम का फाइनल मैच हरियाणा व केरला के बीच खेला गया हरियाणा टीम ने 32-29 के अंतर से जीत हासिल की और हरियाणा टीम ने गोल्ड मेडल पर कब्जा किया हरियाणा नेटबॉल की पुरूष व महिला की टीमों की उपलब्धि पर हरियाणा नेटबॉल एसोसिएशन की महासचिव श्रीमती बबीता जी ने टीम कोच, मैनेजर व खिलाड़ियों को बधाई दी औहरियाणा नेटबॉल फास्ट फाइव में महिला वर्ग की कप्तान रेणु रानी सोनीपत से व साथी खिलाड़ी शबनम दहिया, खुशी दहिया, गढ़ी बाला से व विधि दहिया, पलक दहिया, मोनिका, शिवानी शर्मा की जीत दिलाने में अहम भागीदारी रही। ओर महिला वर्ग ने फाइनल में गोल्ड मेडल हासिल किया। हरियाणा फास्ट फाइव नेटबॉल की पुरूष वर्ग की टीम का फाइनल मैच केरला के बीच खेला गया, हरियाणा टीम ने 32-29 अंक से जीत हासिल की, जिसमें सोनीपत के विकास, कार्तिक राठी, जतिन दहिया, आर्यन दहिया, की गोल्ड मेडल दिलाने में अहम भागीदारी रही। हरियाणा फास्ट फाइव नेटबॉल की पुरूष व महिला की टीमों की उपलब्धि पर हरियाणा नेटबॉल एसोसिएशन की महाससचिव बबीता जी ने टीम कोच, मैनेजर व खिलाडिय़ों को बधाई दी व उनके उज्वल भविष्य की कामना की।

खरखौदा। ट्राफी के साथ गोल्ड मेडल विजेता हरियाणा नेटबॉल टीम तथा गोहाना में पदक विजेता सुनील मलिक अपनी सहयोगी खिलाड़ी के साथ। फोटो : हरिभूमि

### उत्तराखंड में 38वीं राष्ट्रीय लॉन टेनिस प्रतियोगिता आयोजित

गोहाना। उत्तराखंड में सम्पन्न राष्ट्रीय लॉन टेनिस प्रतियोगिता में गांव मदीना की नेताजी सुभाष चंद्र बोस खेल अकादमी के होनहार खिलाड़ी सुनील मलिक ने कांस्य पदक हासिल किया। खिलाड़ी ने प्रतियोगिता में हरियाणा की टीम की ओर से प्रतिभागिता की। प्रतियोगता में हरियााणा की टीम तीसरे स्थान पर रही। सुनील द्वारा पदक जीतने पर अकादमी में खुशी का माहौल है। 28 जनवरी से 14 फरवरी तक उत्तराखंड में 38वीं राष्ट्रीय लॉन टेनिस प्रतियोगिता आयोजित की गई। खिलाड़ी अनिल मलिक ने प्रतियोगिता के मिक्सड डबल में हरियाणा की टीम में खेलते हुए अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। हरियाणा की टीम ने प्रतियोगिता के क्कवार्टरफाइनल मुकाबले में दिल्ली की टीम को 6-4, 6-3 अंक से पराजित किया। पदक विजेता अनिल मलिक अकादमी के संचालक पहलवान अजमेर मलिक के भतीजे हैं। खिलाड़ी को पहलवान अजमेर मलिक, कोच सोमबीर मलिक, डॉ. विक्रम मलिक, सरपंच अमित पहलवान और प्राचार्या पूनम मलिक ने सम्मानित किया।

गोहाना। पुस्तकालय का उद्घाटन करते हुए शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा। फोटो : हरिभूमि

# पुस्तकें हमारी सच्ची साथी व मार्गदर्शक : शिक्षामंत्री

- मैकाले शिक्षा पद्धति से युवाओं की सोच कमजोर हुई इसे बदलना आवश्यक

हरिभूमि न्यूज ⏭ गोहाना

प्रदेश के शिक्षा मंत्री महीपाल ढांडा ने बरोदा विधानसभा क्षेत्र के गांव कथूरा में विभिन्न विकास कार्यों का जायजा लिया और नरवाल खाप द्वारा बनाए गए भव्य भवन एवं पुस्तकालय का उद्घाटन किया। उन्होंने शिक्षा और स्थानीय निकाय चुनावों को लेकर महत्वपूर्ण बयान दिए और नरवाल खाप भवन के निर्माण के लिए 11 लाख रूपये देने की घोषणा की।

शिक्षा मंत्री ने नरवाल खाप की इस पहल की सराहना की और पुस्तकालय की सुविधाओं को और बेहतर बनाने के निर्देश दिए। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि लाइब्रेरी में मौजूद कमियों को जल्द से जल्द दूर किया जाए। इसके साथ ही, उन्होंने गांव के स्कूल की जर्जर हालत पर चिंता व्यक्त की और आश्वासन दिया कि जल्द ही आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराई जाएंगी। उन्होंने स्कूल के पुनर्निर्माण और सुधार कार्यों के लिए एस्टीमेट भिजवाने की बात कही ताकि विकास कार्य शीघ्र पूरे किए जा सकें।

मंत्री ढांडा ने कहा कि पुस्तकें हमारी सच्ची साथी और मार्गदर्शक हैं। युवा ज्ञान अर्जित कर सफल बनने के लिए पुस्तकों से दोस्ती करें। हरियाणा में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 को तेजी से लागू किया जा रहा है और 2025 तक यह पूरी तरह प्रभावी हो जाएगी। मंत्री ने मैकाले शिक्षा पद्धति पर सवाल उठाते हुए कहा कि इससे युवाओं की सोच कमजोर हुई है, इसे बदलना आवश्यक है। उन्होंने शिक्षा के महत्व पर कहा कि सरकार शिक्षा प्रणाली को अधिक प्रभावी और रोजगारपरक बनाने के लिए प्रतिबद्ध है।

# तीन इंस्पेक्टर सहित छह पुलिसकर्मी सम्मानित

- इंस्पेक्टर अजय धनखड़,वीरेंद्र सिंह व बसंत कुमार को मिला सम्मान

**सोनीपत।** सराहनीय कार्य के लिए सोनीपत के तीन इंस्पेक्टर सहित छह पुलिसकर्मियों को विभाग की ओर से सम्मानित किया गया है। पंचकूला के सेक्टर-3 में आयोजित कार्यक्रम में पुलिस महानिदेशक शत्रुजीत कपूर ने उनको प्रमाण-पत्र सौंपे। उनके बेहतर भविष्य की कामना की है। विभाग की ओर से स्पेशल एंटी गैंगस्टर यूनिट के प्रभारी अजय धनखड़, साइबर थाना प्रभारी बसंत कुमार, गोहाना की स्पेशल क्राइम यूनिट के प्रभारी वीरेंद्र सिंह, स्पेशल यूनिट एंटी गैंगस्टर एक्टिविट के एएसआइ विक्रांत, गोहाना की स्पेशल क्राइम यूनिट के एएसआइ विजेश्वर और डीवीआर स्पेशलिस्ट अंकित को यह सम्मान दिया गया है। अजय धनखड़ के नेतृत्व में टीम ने हाल में सिद्धूमूसेवाला की हत्या के आरोपित अंकित सेरसा के नाम पर रंगदारी रैकेट चलाने वाले गैंग को पकड़ा था। इसके अलावा कई ब्लाइंड मर्डर की गुत्थी को भी सुलझाया। वहीं, साइबर थाना पुलिस ने बंसत कुमार के नेतृत्व में जनवरी माह में ही साइबर अपराध से जुड़े 35 आरोपितों को गिरफ्तार किया था। वहीं, गोहाना की क्राइम यूनिट ने रंगदारी के मामले में जींद में एनकाउंटर के बाद बदमाशों को गिरफ्तार किया था। जिसके चलते उनको सम्मान दिया गया है।

सोनीपत। बैठक के दौरान मौजूद पदाधिकारी व अन्य। फोटो : हरिभूमि

### तबादला नीति को लेकर अध्यापक संघ ने दिए सुझाव

**सोनीपत।** निदेशक माध्यमिक शिक्षा हरियाणा की अध्यक्षता में संपन्न हुई। इस बैठक में लगभग हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ सहित 16-17 संगठनों ने अपने सुझाव दिए। इस बैठक में अतिरिक्त निदेशक नीरज शर्मा, सुरेंद्र सिंह बांगड़ शामिल रहे। अंतिम समय में प्रधान सचिव पंकज अग्रवाल भी उपस्थित हुए। हरियाणा सरकार जिस ऑनलाईन स्थानातंरण नीति को लागू करके बहुत बड़ी उपलब्धि मान रही है वास्तव में धरातल पर वह पूर्णतः फेल ही रही है। बिना सिफारिस एवं बिना रिश्वत स्थानातंरण होने चाहिए इसमें कोई असहमति नहीं है परन्तु स्थानातंरण प्रक्रिया में छात्र-विद्यालय एंव शिक्षक का अगर ध्यान नहीं रखा जाता जो यह नीति पूर्णतया फेल है।

# बीआर ग्लोबल स्कूल में कक्षा 12वीं के छात्रों को दी विदाई

हरिभूमि न्यूज ⏭ गन्नौर

खेड़ी रोड स्थित बीआर ग्लोबल स्कूल में कक्षा 12वीं के विद्यार्थियों के लिए विदाई समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलन से हुई, जिसके बाद कक्षा 11वीं के छात्रों ने सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी। कक्षा 12वीं के विद्यार्थियों ने अपने अनुभव साझा किए और शिक्षकों व कनिष्ठ का आभार व्यक्त किया। प्रधानाचार्य यशपाल ने छात्रों को मेहनत और सफलता का मंत्र देते हुए कहा कि वे विद्यालय का नाम रोशन करें। विद्यालय के चेयरमैन राकेश यादव नए छात्रों से आह्वान किया की परीक्षाओं का समय नजदीक है इसलिए छात्र मेहनत से शिक्षा ग्रहण करें, शैक्षणिक निदेशिका पूजा पहल ने छात्रों को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए छात्रों के उज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि लक्ष्य बनाकर छात्र पढ़ाई में मेहनत करें, लक्ष्य बनाकर मेहनत करने वालों को जीवन में जरुर सफलता मिलती है। स्कूल के शिक्षकों में भी छात्रों को आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित किया।

गन्नौर। विदाई समारोह में चेयरमैन राकेश यादव, शैक्षणिक निदेशिका पूजा पहल ने छात्रों को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए।

# ऋषियों ने विद्या को दो भागों में बांटा

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

सामवेद पारायण यज्ञ के ब्रह्मा डॉक्टर आचार्य वेदपाल ने बताया कि ऋषियों ने विद्या को दो भागों में बांटा है। विद्या अर्थात ब्रह्म ज्ञान जिसे ऋषियों ने अपनी उत्तम बुद्धि से प्राप्त किया। उन्होंने पाप वृत्तियों को हराकर इंद्रिय निग्रह पूर्वक मन को वश में किया। दूसरी अपराविद्या अर्थात विज्ञान जो संसार में सुई से लेकर जितने भी आविष्कार इस ब्रह्मांड में हमें निर्मित वस्तुओं के रूप में दिखाई देते हैं वे सारी अपरा विद्या कहलाती है। सूर्य, चंद्रमा, ग्रह, उपग्रह, नक्षत्र आदि सभी एक दूसरे के अपकर्षण अनुकर्षण के सहारे खड़े हुए हैं। यह जो सृष्टि नियमानुसार चल रही है सब वेद के विज्ञान पर ही आधारित है। सामवेद पारायण यज्ञ में मुख्य वक्ता के रूप में आए आचार्य विष्णु मित्र जी वेदार्थी ने गायत्री मंत्र की व्याख्या करते हुए समझाया कि गायत्री मंत्र को तीन भागों में बांटा गया है। प्रथम स्तुति- भगवान के अनेक नाम हैं जो गुण, कर्म, स्वभाव पर आधारित हैं। ईश्वर के गुणों का गान करना जिसके कारण हम परमेश्वर के स्वरूप को जान पाते हैं। दूसरा प्रार्थना- फिर उसे पानी का आग्रह करते हुए उत्तम मेधा बुद्धि की कामना करते हैं। जो ऋषि मुनियों को प्राप्त हुई थी। उपासना- उस ऐश्वर्य संपन्न ईश्वर का ध्यान करते हुए उसके पास बैठकर उसके मुक्तिधाम को प्राप्त करने का प्रयास करना। भजनोपदेशक पंडित दिनेश पथिक ने आज ईश्वर भक्ति के गीत के पश्चात महर्षि के जन्मदिवस पर उनके प्रति श्रद्धांजलि व्यक्त की गई।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान मौजूद आचार्य व अन्य। फोटो : हरिभूमि

# कृषि विभाग के एटीएम व बीटीएस को आठ माह से वेतन के लाले

## कर्मचारी का हालत पस्त, बच्चों की स्कूल फीस नहीं जमा करवा पा रहे

- कृषि उपनिदेशक को सौंपा अपनी मांगों का ज्ञापन, वेतन जारी करवाने की रखी मांग

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

कृषि को बढ़ावा देने के लिए शुरू आत्मा योजना के तहत कृषि विभाग में काम करने वाले एटीएम यानी सहायक तकनीकी प्रबंधन और बीटीएम यानी प्रखंड तकनीकी प्रबंधकों को पिछले आठ माह से वेतन नही मिल पाया है। इस संबंध में कर्मचारियों के प्रतिनिधिमंडल ने कृषि उपनिदेशक डॉ पवन शर्मा को ज्ञापन सौंपकर जल्द से जल्द वेतन जारी करने की अपील की है। बता दें कि कृषि प्रौद्योगिकी प्रबंधन अभिकरण यानी आत्मा एक स्वायत्त संस्था है। यह कृषि से जुड़ी तकनीकी जानकारी का प्रसार करती है। जिला स्तर पर कृषि विकास को बढ़ावा देती है। आत्मा कृषि प्रसार और अनुसंधान की गतिविधियों को एकीकृत करती है। आत्मा के तहत एटीएम और बीटीएम पदों पर कर्मचारियों की नियुक्ति की जाती है। जोकि विभिन्न कृषि संबंधित योजनाओं को धरातल पर उतारने का काम करते हैं। परन्तु पिछले 8 माह से वेतन न मिलने से कर्मचारी परेशानी है। जिले में आत्मा योजना के तहत 21 एटीएम व बीटीएम कार्यरत है। जिला कृषि उपनिदेशक डॉ पवन शर्मा को ज्ञापन सौंपते हुए पीड़ितों ने बताया कि आठ माह से वेतन न मिलने के कारण उनकी आर्थिक स्थिति बेहद दयनीय हो गई है। वेतन न मिलने के कारण घर का खर्च निकालना मुश्किल हो गया है। यहा तक की बच्चों की फीस भी जमा नही करवा पा रहे हैं। पीड़ित कर्मचारियों ने बताया कि शैक्षणिक सत्र समाप्त होने वाला है, अगर स्कूलों में बच्चों की फीस जमा नही करवा पाए तो बच्चों को शैक्षणिक तौर पर नुकसान झेलना पड़ सकता है। यही नही कई एटीएम और बीटीएम दूसरे राज्यों के है और यहां किराए के घर में रह रहे हैं। उक्त कर्मचारी अपने घरों का किराया भी नही चुका पा रहे हैं। पीड़ित एटीएम और बीटीएम ने कृषि उपनिदेशक से मांग की कि जल्द से जल्द उनका वेतन दिलवाया जाए तथा ऐसा भविष्य में ऐसा प्रबंधन किया जाए कि नियमित तौर पर हर माह उन्हें वेतन मिल सके।

### आत्मा के तहत इन कामों की होती है कर्मचारियों पर जिम्मेदारी

1. किसान मेला का आयोजन
2. किसान गोष्ठी और क्षेत्र दिवस का आयोजन
3. कृषकों की दक्षता विकास के लिए भ्रमण
4. किसान हितार्थी समूहों का गठन
5. कृषि क्षेत्र में महिलाओं की भागीदारी को बढ़ावा देना

### जल्द समाधान होगा

योजना के तहत कार्यरत कर्मचारियों ने अपनी मांगों को ज्ञापन सौंपा है। ज्ञापन को उच्च अधिकारियों को समयनुसार भेज दिया जायेगा। इस संबंध में जरूरी कदम उठाने का काम किया जा रहा है।
-डा. पवन शर्मा, जिला कृषि अधिकारी।

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 : 0130-2989288, 9253681010, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

# संत रविदास जयंती पर आधुनिक अंबेडकर भवन के निर्माण की घोषणा

## विधायक देवेंद्र कादियान ने जयंती पर दी श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ⏭ गन्नौर

नगरपालिका रोड स्थित संत गुरु रविदास मंदिर में बुधवार को संत शिरोमणि गुरु रविदास जी की 648वीं जयंती धूमधाम से मनाई गई। इस अवसर पर शहर के मुख्य मार्गों से भव्य शोभायात्रा निकाली गई। समारोह की अध्यक्षता कमेटी प्रधान दयानंद अहलावत ने की, जबकि मुख्य अतिथि के रूप में हलका विधायक देवेंद्र कादियान और विशिष्ट अतिथि डीएसपी ज्योति भनखड़ व कस्टम विभाग से हितेश मौजूद रहे।

अतिथियों ने संत रविदास और बाबा साहेब अंबेडकर की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि अर्पित की। समारोह में समाज के शिक्षा क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले 50 मेधावी बच्चों को सम्मानित किया गया। विधायक देवेंद्र कादियान ने संत रविदास के विचारों को याद करते हुए कहा कि उनके जीवन से भाईचारे की प्रेरणा मिलती है। उन्होंने घोषणा की कि सरकार के सहयोग से आधुनिक अंबेडकर भवन का निर्माण कराया जाएगा और जल्द ही इसका कार्य शुरू होगा। डीएसपी ज्योति भनखड़ ने संत रविदास के प्रसिद्ध कथन मन चंगा तो कठौती में गंगा का उल्लेख करते हुए कहा कि हर व्यक्ति को अपने कार्य को ईमानदारी से करना चाहिए, जिससे समाज का भला हो। उन्होंने बच्चों को शिक्षा के महत्व के बारे में प्रेरित किया। इस अवसर पर पूर्व प्रधान कर्मबीर भाटिया, प्रदीप कुमार, रोशनलाल भनखड़, रोहताश कटारिया, नौरतन चाहलिया, बलबीर सिंह, मोहिंद्र सिंहमार, जितेंद्र तूर, जयनारायण, रामदिया रंगा, विजेंद्र अहलावत, पालेराम, सुखबीर सिंहमार, कृष्णलाल रंगा, रामकिशन और रामकुमार मेहरा सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

गन्नौर। संत रविदास की तस्वीर पर माल्यार्पण करने के उपरांत मुख्यातिथि देवेंद्र कादियान, विशिष्ट अतिथि डीएसपी ज्योति धनखड़ व कमेटी के सदस्य।

### केंद्र व राज्य सरकार के खिलाफ एआईयूटीयूसी करेगी प्रदर्शन

**सोनीपत।** एआईयूटीयूसी के कार्यकर्ताओं कि एक मीटिंग अशोक विहार कार्यालय में संपन्न हुई। इस मीटिंग को राज्य के उपाध्यक्ष कॉमरेड ईश्वर सिंह राठी ने संबोधित करते हुए कहा कि आगामी 11 फरवरी से 17 फरवरी तक केंद्र व राज्य सरकार की मजदूर कर्मचारी विरोधी नीतियों के खिलाफ पूरे प्रांत में जिला उपायुक्त कार्यालय पर धरना व प्रदर्शन किए जाएंगे। सरकार स्कीम वर्कर को जिसमें आंगनवाड़ी मिड-डे मील आशा को सरकारी कर्मचारी का दर्ज नहीं दे रही है। प्रांत में मजदूरों को 26000 रुपए न्यूनतम वेतन के लिए संगठन मांग कर रहा है। मिड डे मील के कार्यकर्ताओं को मात्र 10 माह का वेतन मिलता है। जबकि उनका 12 माह का वेतन मिलना चाहिए। भवन निर्माण में लगे कारीगर और मजदूरों के हित लाभ मिलने असंभव हो गए हैं। हर तरह भ्रष्टाचार का बोलबाला है। सरकार सरकारी विभागों को कौड़ियों के भाव पूंजीपतियों को बेचती जा रही है। इसलिए सरकार की मजदूर विरोधी नीति के खिलाफ आंदोलन ही एकमात्र रास्ता है। आगामी 17 तारीख को डीसी कार्यालय पर प्रदर्शन करेंगे।

गन्नौर। मन्नत ग्रुप ऑफ होटल्स एमडी एवं समाजसेवी वीरेंद्र कादियान गुरु रविदास जी महाराज की फोटो पर माल्यार्पण करते। फोटो : हरिभूमि

# संत रविदास के उपदेश आज भी मानव कल्याण के लिए प्रासंगिक : वीरेंद्र

- मन्नत ग्रुप ऑफ होटल्स एमडी एवं समाजसेवी वीरेंद्र कादियान ने दर्जन कार्यकर्मों में की शिरकत

**गन्नौर।** संत गुरु रविदास जी महाराज के 648 वां पावन प्रकाश पर्व पर बुधवार को कस्बे में अलग-अलग जगहों पर आयोजित समारोह में मन्नत ग्रुप ऑफ होटल्स एमडी एवं समाजसेवी वीरेंद्र कादियान ने विशेष तौर पर शिरकत की। समाजसेवी कादियान ने गुरु महाराज की प्रतिमा के सम्मुख दीप प्रज्वलन किया। कादियान ने बड़ी, गन्नौर, पिपली खेड़ा, लल्हेड़ी कलां, राजपुर, भिगान, बजाना खुर्द, तेवड़ी, कुराड़, राजलू गढ़ी (भोगीपुर) समेत अन्य जगहों पर आयोजित कार्यक्रम में पहुंचे। उन्होंने कहा कि संत रविदास दयालु और दानवीर थे। उन्होंने अपने दोहों के माध्यम से समाज में जातिगत भेदभाव को दूर कर सामाजिक एकता पर बल दिया और मानवतावादी मूल्यों की नींव रखी। हमें उनकी शिक्षाओं को जीवन में अपनाकर समाज को आगे बढ़ाने का काम करना चाहिए। उन्होंने कहा कि संत रविदास के उपदेश आज भी मानव कल्याण के लिए प्रासंगिक है। इस अवसर पर प्रवीन, अंकित, रविंद्र, दिलबाग, हरिकिशन, सरपंच मंजीत, प्रवीन आदि मौजूद रहे।