हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 6 मार्च 2025

तापमान
अधिकतम 23.0 डिग्री
न्यूनतम 11.2 डिग्री

11 सड़क का निर्माण न होने से लोगों ने किया प्रदर्शन

12 एसडीएम ने किया स्ट्रांग रूम परिसर का निरीक्षण

खबर संक्षेप

महिला पर फायरिंग करने का आरोपी काबू

गोहाना। थाना बरोदा की पुलिस ने महिला पर फायर कर जानलेवा हमला करने की घटना में आरोपित गांव भावड़ के रामजीत उर्फ ढीला को गिरफ्तार किया। न्यायालय के आदेश पर उसे दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है।21 फरवरी को गांव भावड़ की महिला ने पुलिस को शिकायत दी थी कि गांव का रामजीत ने उसके बारे में गलत अफवाह फैलाई। जब उसके पति को इस बारे में पता चला तो उसे समझाया गया। इस पर उसके पति से कहासुनी भी की। वह घर की छत पर बर्तन साफ कर रही थी। उसी समय रामजीत आया और उसकी तरफ दो फायर किए। वह बाल-बाल बच गई थी और भाग कर जान बचाई थी। जांच अधिकारी सहायक उप निरीक्षक आनंद ने टीम के साथ आरोपित रामजीत को गिरफ्तार किया।

उद्घोषित आरोपित को लिया पुलिस रिमांड पर

गोहाना। थाना सदर गोहाना की पुलिस ने उद्घोषित आरोपित नई दिल्ली में ओखला विहार के नौशद को गिरफ्तार किया। न्यायालय के आदेश पर उसे एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया। वर्ष 2004 में नौशद के विरुद्ध धोखाधड़ी का केस दर्ज किया गया था। वर्ष 2005 में न्यायालय ने उसे उद्धघोषित अपराधी घोषित कर दिया था। सहायक उप निरीक्षक रामबीर ने पुलिस टीम के साथ आरोपित को गिरफ्तार किया।

मोटर व स्टार्टर चोरी करने का आरोपी काबू

गोहाना। बरोदा थाना की पुलिस ने खेत से मोटर व स्टार्टर चोरी करने की घटना में संलिप्त तीन आरोपितों को गिरफ्तार किया। न्यायालय के आदेश पर आरोपितों को एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया। सोमवार को गांव बुटाना के सुरेंद्र ने पुलिस को शिकायत दी थी कि उसके खेत में ट्यूबवेल से मोटर व स्टार्टर चोरी कर लिया गया। पुलिस ने आरोपित गांव बुटाना के सुनील, सुमित व आशीष को गिरफ्तार किया।

ट्रेन पर चढ़ते समय यात्री का मोबाइल चोरी

सोनीपत। सोनीपत रेलवे स्टेशन में ट्रेन में चढ़ते समय यात्री के मोबाइल फोन के चोरी होने का मामला सामने आया है। पीड़ित ने सब्जी मंडी रेलवे स्टेशन पर पहुंचने के बाद मामले की शिकायत राजकीय रेलवे पुलिस को दी। घटना स्थल सोनीपत का होने के चलते मामले की शिकायत सोनीपत भेजी गई। मालवी जिला उदयपुर राज्य राजस्थान निवासी राहुल ने बताया कि वह गत तीन मार्च को सोनीपत स्टेशन से दिल्ली जाने के लिए पश्चिम एक्सप्रेस में चढ़ा था। उसी दौरान किसी ने फोन निकाल लिया।

नकल पर नकेल, परीक्षा केंद्र के अंदर व बाहर पुलिस कर्मचारियों का कड़ा पहरा

हरियाणा शिक्षा बोर्ड की परीक्षाएं : वैकल्पिक विषयों की थी परीक्षा, फिर भी रही कड़ी सुरक्षा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

- सभी केंद्रों पर परीक्षाएं शांतिपूर्ण तरीके से संपन्न
- परीक्षा देकर बाहर आए विद्यार्थी बोले, पेपर बेहद आसान था

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की परीक्षाओं में नकल पर नकेल कसने के लिये प्रशासन की सख्ती लगातार जारी है। बुधवार को 10वीं व 12वीं कक्षा के विद्यार्थियों का वैकल्पिक विषयों का पेपर हुआ। वैकल्पिक विषयों की परीक्षा होने के बावजूद प्रशासन द्वारा कड़ी सुरक्षा का इंतजाम किया गया था। जिसके कारण सभी परीक्षा केंद्रों पर परीक्षा शांतिपूर्ण तरीके से संपन्न हुई। वहीं परीक्षा देकर बाहर आए विद्यार्थियों ने बताया कि पेपर बेहद आसान था, जिसे उन्होंने निर्धारित समय में ही पूरा कर लिया था। वहीं दूसरी ओर सीबीएसई की बोर्ड परीक्षाओं के तहत भी बुधवार को 10वीं और 12वीं कक्षा के विद्यार्थियों ने वैकल्पिक विषयों की परीक्षा दी।

बता दें कि हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की परीक्षाओं का संचालन किया जा रहा है। जिसके तहत बुधवार को 10वीं कक्षा के विद्यार्थियों का संस्कृत, चित्रकला, कृषि, शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा, गृह विज्ञान, कंप्यूटर साइंस, पशुपालन व संगीत विषय का पेपर हुआ, जबकि 12वीं कक्षा के विद्यार्थियों ने कृषि व दर्शन शास्त्र विषय का पेपर दिया। दोनों कक्षाओं के वैकल्पिक विषय का पेपर 68 परीक्षा केंद्रों पर संचालित किया गया। सभी केंद्रों पर सुरक्षा व्यवस्था कड़ी रही। परीक्षा केंद्रों पर तैनात पुलिस केंद्र के अंदर व बाहर लगातार गश्त करती रही, जिससे बाहरी हस्तक्षेप पर पूरी तरह लगाम रही। परीक्षा के बीच विभिन्न उड़नदस्ता टीमों ने भी परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण किया।

सोनीपत। परीक्षा केंद्रों से पेपर देकर बाहर निकलते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

केंद्रों पर विद्यार्थियों के जूते उतरवाकर तलाशी ली गई

बोर्ड परीक्षा को नकल रहित संचालित करने के लिए शिक्षा विभाग, जिला प्रशासन व पुलिस पूरी तरह मुस्तैद नजर आई। जटवाड़ा स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बनाए गए परीक्षा केंद्र पर परीक्षार्थियों के जूते उतरवाकर तलाशी ली गई। उसके बाद ही उन्हें केंद्र में प्रवेश दिया गया। जिले में बनाए गए अन्य परीक्षा केंद्रों पर भी सुरक्षा व्यवस्था कड़ी रही।

सीबीएसई के विद्यार्थियों ने भी दिया पेपर

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) की तरफ बुधवार को 10वीं कक्षा के विद्यार्थियों ने एलीमेंट्स ऑफ बिजनेस व रिटेल और 12वीं कक्षा के विद्यार्थियों ने एग्रीकल्चर व मार्केटिंग विषय का पेपर दिया। वैकल्पिक विषय का पेपर होने के कारण विद्यार्थियों की संख्या कम रही। सुबह 10:30 बजे शुरू हुआ पेपर दोपहर 1:30 बजे संपन्न हुआ। विद्यार्थियों ने कहा पेपर बेहद आसान था। सेक्टर-15 स्थित डीएवी मल्टीपरपज स्कूल के प्राचार्य वीके मित्तल ने बताया कि वैकल्पिक विषय का पेपर होने से केंद्रों पर विद्यार्थियों की संख्या कम रही। सभी केंद्रों पर परीक्षा शांतिपूर्ण तरीके से संपन्न हुई है।

68 परीक्षा केंद्रों पर हुई 10वीं व 12वीं की परीक्षा

जिले में बुधवार को 68 परीक्षा केंद्रों पर 10वीं व 12वीं कक्षा की परीक्षा संचालित की गई। सभी परीक्षा केंद्रों पर पेपर शांतिपूर्ण तरीके से संपन्न हुआ है।
कृष्ण रोहिल्ला, बोर्ड अधीक्षक, एचबीएसई, सोनीपत

जाखौली में परीक्षा केंद्र के बाहर युवक से मारपीट

सोनीपत। राई थाना क्षेत्र के गांव जाखौली में स्थित स्कूल में छात्र के साथ पेपर दिलाने गए चचेरे भाइयों पर हमला कर घायल करने के आरोप का मामला सामने आया है। आरोप है कि आरोपित उसके घर पर तेजधार हथियार लेकर पहुंचे गए। पतला निवासी हिमांशु ने बताया कि वह सोमवार को अपने चचेरे भाई आर्यन का पेपर दिलाने के लिए जाखौली गए हुए थे। उसका भाई आर्यन पेपर देने परीक्षा केंद्र में चला गया। जबकि वह अपने दूसरे चचेरे भाई अंगद के साथ प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में बैठे थे। इसी दौरान पतला गांव का अमित और कर्ण व अन्य से तेजधार हथियारों से हमला कर मारपीट की।

बाजीदपुर सबौली में पंचायती भूमि पर हो रहा अवैध खनन

खनन विभाग की टीम ने किया औचक निरीक्षण

सोनीपत। पंचायती भूमि का निरीक्षण करते खनन विभाग के अधिकारी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

- खनन विभाग की टीम ने उच्च अधिकारियों को रिपोर्ट भेजी

एक शिकायत के आधार पर ग्राम पंचायत बाजीदपुर सबौली में जिला खनन विभाग टीम द्वारा औचक निरीक्षण किया गया। मौके पर पंचायती जमीन से अवैध रूप से पर मिट्टी व रेत का ताजा उठान पाया गया।

मौके पर मौजूद सरपंच प्रतिनिधि सुशील कुमार ने बताया कि अवैध खनन रात के समय मौका देखकर किया गया है। अवैध रूप से खनन की शिकायत की संबंधित थाना प्रबंधक, हरियाणा राज्य प्रवर्तन ब्यूरो को भेज दी गई है और अवैध खनन करने वाले व्यक्तियों के विरूद्ध कानूनी कार्यवाही अमल में लाई जाएगी। उपायुक्त डॉ. मनोज कमार ने बताया कि जिला में होने वाले किसी भी प्रकार के अवैध खनन के विरूद्ध कार्यवाही लगातार जारी रहेगी।

6.91 लाख रुपये की साइबर ठगी

सोनीपत। शहर के सेक्टर 15 के व्यक्ति को पानी का कनेक्शन काटने की चेतावनी देकर साइबर ठगों ने ठगी की बड़ी वारदात को अंजाम दिया। बैंक खाते से 6 .91 लाख रुपये ठग लिए गए। सेक्टर - 15 निवासी महेश ने बताया उसके मोबाइल पर 4 मार्च 2025 को एक टेक्स्ट मैसेज आया। इसमें पानी का कनेक्शन काटने की चेतावनी दी गई थी। मैसेज में दिए नंबर पर कॉल करने पर सामने वाले ने खुद को अधिकारी बताया। उसने महेश को एक ऐप डाउनलोड करने को कहा। ऐप इंस्टॉल करने के बाद आरोपित ने 7 रुपए का बकाया भुगतान करने के लिए नेट बैंकिंग, क्रेडिट कार्ड और डेबिट कार्ड की डिटेल भरने को कहा। बार-बार असफल होने पर आरोपित ने एक नंबर डायल करने को कहा। इसके बाद महेश के मोबाइल पर ओटीपी और पैसे डेबिट होने के मैसेज आने लगे। कुछ ही मिनटों में खाते से 6 .91 लाख रुपये निकल गए। बैंक स्टेटमेंट चेक करने पर ठगी का पता चला।

ट्रेन में एयरफोर्स कर्मी के साथ झगड़ा, सोने की चेन गायब

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

अंबाला-दिल्ली रेलवे लाइन पर ट्रेन में सफर कर रहे एयरफोर्स अधिकारी के साथ ट्रेन में यात्रा के दौरान झगड़ा करने व सोने की चेन चोरी करने के आरोप का मामला सामने आया है। पीड़ित ने मामले को लेकर राजकीय रेलवे पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। सफीदों जींद निवासी सुमित कुमार ने बताया कि वह एयरफोर्स में बतौर 3जीटी पद पर तैनात है। हालत में उसकी डयूटी तमिलनाडू में है।

- पुलिस ने केस दर्ज कर मामले की जांच की शुरू

शताब्दी एक्सप्रेस का मामला

गत पांच जनवरी से वह 30 जनवरी तक छुट्टी लेकर अपने गांव आया हुआ था। वह अपनी ड्यूटी पर जाने के लिए गत 28 जनवरी शताब्दी एक्सप्रेस में पानीपत से नई दिल्ली के जनरल टिकट लेकर बैठा था। उसका पिता सोनीपत स्टेशन पर सामान देने के लिए आया था। वह गाड़ी से नीचे उतरकर स्टेशन पर कागजात लेकर ट्रेन में चढ़ गया। अपने कागजात का बैग लगेज की सेल्फ में रख दिया। उसके बाद सीट पर किसी का बैग रखा हुआ था। उसने बैग आग खिसकाकर अपना बैग रखना चाहा। उसी दौरान व्यक्ति ने उसे बैग रखने को लेकर झगड़ा शुरू कर दिया। वह दिल्ली रेलवे स्टेशन पर पहुंचा। जहां उसने देखा कि उसके गले से सोने की चेन गायब मिली। उसे शक है कि झगड़ा करने वाले आरोपित ने चेन चोरी की है। मामले को लेकर राजकीय रेलवे पुलिस को शिकायत मिली। इस संबंध में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर लिया है। जांच अधिकारी एचसी परमिंद्र सिंह ने बताया कि मामले की जांच चल रही है।

किशोरी ने छेड़छाड़ तो युवक ने चाकू मारने का आरोप लगाया

खरखौदा। किशोरी के साथ छेड़खानी कर उसे परेशान किए जाने पर पीड़िता की मां की शिकायत पर पुलिस ने आरोपित के खिलाफ केस दर्ज कर लिया। वहीं आरोपी युवक को घर बुलाकर पीटने व चाकू मारकर घायल करने के मामले में पुलिस ने लड़की व लड़के एक दूसरे के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। खरखौदा क्षेत्रवासी महिला का आरोप है कि उसकी नाबालिग लड़की को एक युवक परेशान कर रहा है। उसने उनकी लड़की के साथ छेड़खानी तक की। जिसकी शिकायत महिला ने पुलिस को दी। शिकायत पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ पोक्सो एक्ट के तहत केस दर्ज कर लिया। वहीं दूसरी तरफ आरोपी युवक यशवंत का कहना है कि उसके पास फोन नहीं होने पर उसके साथी सूरज के फोन पर लड़की की मां ने फोन किया और उसे घर आने को कहा। जिस पर वे महिला के घर पर चले गए, वहां उसे चाकू मारा गया।

निलंबन के बाद पंचायत का रिकार्ड नहीं करवाया जमा, महिला सरपंच पर केस

- गांव सलीमपुर ट्राली का मामला
- खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी ने मोहाना थाने में भेजी थी शिकायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

मोहाना थाना क्षेत्र के गांव सलीमपुर ट्राली की महिला सरपंच पर निलंबन के बाद रिकॉर्ड जमा न करवाने का मामला सामने आया है। खंड एवं पंचायत अधिकारी ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत भेजी। पुलिस ने इस संबंध में आरोपित महिला सरपंच के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है।

विभाग ने किया सस्पेंड

खंड एवं पंचायत अधिकारी ने मोहाना थाने में शिकायत देकर बताया कि विभाग की तरफ से 22 अगस्त 2024 को प्रियंका मलिक सरपंच गांव सलीमपुर ट्राली को निलंबित कर दिया था। इस संबंध में सरपंच से ग्राम पंचायत का रिकॉर्ड जमा करवाने के लिए कहा गया। विभाग की टीम गत 30 दिसंबर व तीन जनवरी व सात जनवरी उसके बाद 30 जनवरी को ग्राम सचिव गांव ट्राली में पहुंचे। जहां सरपंच की तरफ से रिकॉर्ड उपलब्ध नहीं करवाया गया।

ग्राम सचिव रिकॉर्ड लेने पहुंचा तो नहीं दिया

विभाग की तरफ से जब भी ग्राम सचिव को रिकार्ड लेने के लिए भेजा जाता उसे रिकॉर्ड नहीं दिया जाता था। मामले को लेकर मोहाना थाना पुलिस को अवगत करवाया। मोहाना थाना पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। थाना प्रभारी अरुण कुमार ने बताया कि मामले की गंभीरता से जांच की जा रही है। जल्द से जल्द आरोपित के खिलाफ आगामी कार्यवाही अमल में लाई जायेगी।

उच्च न्यायालय के आदेशों से हरकत में प्रशासन, अब गांवों से हटेंगे अवैध कब्जे

- एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय ने अधिकारियों की बैठक ली
- ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

पंजाब एंड हरियाणा उच्च न्यायालय के आदेश पर उपमंडल क्षेत्र गोहाना के विभिन्न गांवों में अवैध कब्जे हटवाए जाएंगे। इस कार्रवाई के संदर्भ में बुधवार को एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय ने लघु सचिवालय स्थित अपने कार्यालय में अधिकारियों की बैठक बुलाई। अवैध कब्जे हटवाने के लिए ड्यूटी मजिस्ट्रेट भी नियुक्त किए गए जिनको 8 मार्च तक अपनी रिपोर्ट प्रस्तुत करनी है।

सहयोग की अपील : एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय ने कहा कि भूमि को कब्जा मुक्त करवाने की कार्रवाई में ग्रामीण प्रशासन का सहयोग करें। अगर किसी व्यक्ति द्वारा कोई अवैध कब्जा कर रखा है तो उसे मुक्त कर दें। उच्च न्यायलय के आदेशानुसार प्रशासन द्वारा अवैध कब्जे को कब्जा मुक्त करवाया जाएगा। गांव गढ़ी सराय नामदार खां, बड़ौता, सिवानका और कथूरा में अवैध कब्जे हटवाने के लिए नायब तहसीलदार अभिमन्यु, गांव कैलाना खास, शामड़ी सिसान, शामड़ी लोहचब और शामड़ी में अवैध कब्जे हटवाने के लिए उप तहसील खानपुर कलां के नायब तहसीलदार अशोक कुमार, गांव रभड़ा, माहरा, ठसका, मिर्जापुर खेड़ी, मोई हुड्डा और मदीना में अवैध कब्जे हटवाने के लिए बीडीपीओ गोहाना परमजीत, गांव नूरनखेड़ा, गंगाना, घड़वाल, रिंढाणा और बरोदा में अवैध कब्जे हटवाने के लिए एसडीओ पंचायती राज मुंडलाना अनिल खत्री, कासंडी, चिड़ाना, भंडेरी, जसराणा और छिछड़ाना में अवैध कब्जे हटवाने के लिए एसडीओ पंचायती राज गोहाना जितेन्द्र खोखर को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया गया है। बैठक में नायब तहसीलदार अभिमन्यु गोहाना, नायब तहसीलदार अशोक कुमार खानपुर कलां व बीडीपीओ परमजीत रंगा सहित अन्य अधिकारीगण मौजूद रहे।

गोहाना। अधिकारियों की बैठक लिए हुए एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय।

- ड्यूटी मजिस्ट्रेट को अवैध कब्जे हटवाने की रिपोर्ट 8 मार्च तक एसडीएम कार्यालय में करवानी होगी जमा

सपा नेता अबू आसिम आजमी के खिलाफ पुलिस में शिकायत

- औरंगजेब का महिमामंडन करने का आरोप

सोनीपत। हरियाणा में शिवसेना के प्रदेश अध्यक्ष नीरज सेठी ने अबू आसिम आज़मी के खिलाफ पुलिस को शिकायत दी है। यह शिकायत एक बयान को लेकर की गई है, जिसमें अबू आसिम आज़मी ने औरंगजेब का महिमामंडन किया था। नीरज सेठी ने पुलिस आयुक्त सोनीपत को शिकायत दी है।

नीरज सेठी ने अपनी शिकायत में कहा कि उन्होंने सुना कि समाजवादी पार्टी के वरिष्ठ नेता अबू आसिम आजमी ने मीडिया को दिए बयान में औरंगजेब की प्रशंसा की थी। उनके अनुसार, औरंगजेब को भारत का महान शासक बताया गया, जबकि वह एक क्रूर शासक था जिसने देश की धार्मिक और सांस्कृतिक विरासत को नुकसान पहुंचाया। नीरज सेठी ने कहा कि ऐसे बयान हिंदू-मुस्लिम समुदाय के बीच वैमनस्य पैदा कर सकते हैं और सांप्रदायिक सौहार्द्र को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

जीवित को मृत दिखा एक करोड़ की बीमा राशि हड़पने का प्रयास

- बीमा कंपनी के अधिकारी वेरिफिकेशन के लिए पहुंचे तो खुलासा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

ठुरू गांव में एक चौंकाने वाला मामला सामने आया है, जहां जीवित व्यक्ति का नकली मृत्यु प्रमाण पत्र तैयार कर एक करोड़ रुपये की बीमा राशि हड़पने की कोशिश की गई। जब बीमा कंपनी के अधिकारी वेरिफिकेशन के लिए पहुंचे, तब इस फर्जीवाड़े का पर्दाफाश हुआ। पीड़ित प्रवीण कुमार ने सदर थाने में शिकायत दर्ज कराई, लेकिन कई दिनों बाद भी प्रशासन ने कोई कार्रवाई नहीं की। इसके विरोध में जिला पार्षद संजय बड़वासनिया के नेतृत्व में लोगों ने प्रशासन से दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग की। इस मौके पर मनीष सैनी, विकास कुमार सहित कई लोग मौजूद रहे। जिला पार्षद बड़वासनिया ने कहा कि नगर निगम और अन्य संबंधित विभागों में भ्रष्टाचार चरम पर है। अधिकारियों की मिलीभगत से एक जीवित व्यक्ति को मृत घोषित कर दिया गया, जो बेहद गंभीर मामला है। उन्होंने प्रशासन को चेतावनी देते हुए कहा कि अगर पांच दिनों में दोषी अधिकारियों और फर्जी दस्तावेज बनाने वाले व्यक्तियों के खिलाफ कार्रवाई नहीं की गई, तो जिला उपायुक्त कार्यालय के सामने धरना दिया जाएगा। उन्होंने यह भी मांग की कि लापरवाही बरतने वाले अधिकारियों को तत्काल निलंबित किया जाए और धोखाधड़ी करने वालों के खिलाफ कड़ी कानूनी कार्रवाई की जाए। पीड़ित प्रवीण कुमार न्याय की गुहार लगाते हुए सरकारी कार्यालयों के चक्कर काटने को मजबूर हैं।

- संजय बड़वासनिया के नेतृत्व में लोगों ने प्रदर्शन किया
- निगम अफसरों पर जड़े गंभीर आरोप

ज्यादा सर्दी या गर्मी में तो हम सभी पूरी सावधानी रखते हैं। लेकिन बदलते मौसम में लापरवाही करते हैं। इससे बीमार होने की आशंका बढ़ जाती है। ऐसा आपके साथ न हो, इसके लिए यहां बताई जा रही सावधानियों पर अमल करें।

बदलते मौसम में करें हेल्थ की प्रॉपर केयर

प्रिकॉशन

संध्या रानी

सर्दी के बाद गर्मी और गर्मी के बाद सर्दी, साल में मौसम का चक्र बदलता रहता है। हर मौसम की अपनी खासियत होती है। लेकिन बदलते मौसम में अगर हम अपने खान-पान और जीवनशैली का पूरा ध्यान रखें, तो ही इसका लुत्फ उठा सकते हैं। ऐसा न करने पर बीमार भी हो सकते हैं।

इन दिनों बदल रहा मौसम: वैसे तो वसंत ऋतु सबसे सुहावना होता है। लेकिन इस बदलते मौसम में दिन के तापमान में बदलाव भी आता रहता है। सुबह और रात में तापमान कम हो जाता है, जिसके कारण ठंड लगने लगती है तो दिन के समय तापमान बढ़ने के कारण गर्मी लगती है। इस स्थिति में हमें अपने स्वास्थ्य का बहुत ध्यान रखना चाहिए। ऐसा न करने पर खांसी, जुकाम, बुखार और शरीर दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

ठंडे वातावरण से बचें: इस मौसम में सुबह और शाम के समय तापमान तेजी से बदलता है तो ऐसे में जरा सी लापरवाही से आपको सर्दी लग सकती है। इससे बचने के लिए दोपहर के समय कहीं बाहर से घर आते ही पंखा या एसी न चलाएं, क्योंकि इससे शरीर का तापमान असंतुलित हो जाएगा। इससे संभव है कि आपको बुखार हो जाए।

दिन में न सोएं: इस मौसम में कभी भी दोपहर के समय नहीं सोना चाहिए और रात में देर तक नहीं जागना चाहिए। रात में जागने से शरीर में पित्त बढ़ता है तो दिन में सोने से कफ बढ़ता है। कफ ज्यादा बनने के कारण गला खराब होना, गले में कफ जमा होना, शरीर भारी होना जैसी परेशानी शुरू हो जाती हैं। बुजुर्ग, बीमार और कमजोर व्यक्तियों के लिए अगर दोपहर में सोना जरूरी है या अगर काम की वजह से थकान हो रही है तो दिन में आराम कर लें या थोड़ी नींद ले सकते हैं।

हाइजीन का ध्यान रखें: इस मौसम में वायरल संक्रमण भी आसानी से हो सकता है। इससे बचने के लिए साफ-सफाई का खूब ध्यान रखें। अपने हाथों को अच्छी तरह साबुन से धोकर ही कुछ खाएं। यदि आप ऐसी जगह पर हैं, जहां हैंडवॉश नहीं कर सकते हैं, तो सैनेटाइजर का प्रयोग कर सकते हैं। घर में भी सभी लोग अपना अलग तौलिया और रुमाल का उपयोग करें। अगर परिवार में कोई व्यक्ति पहले से ही बुखार या जुकाम से परेशान है तो उसके संपर्क में आने से बचें।

संतुलित आहार लें: इस मौसम में मौसमी फल और सब्जी ही ज्यादा खानी चाहिए, जैसे कि पालक, मटर, गाजर, सरसों का साग, बींस, चुकंदर, पत्ता गोभी, फूल गोभी, खुबानी, स्ट्रॉबेरी, अमरूद, अंगूर, केला, अनार, पपीता, बेर आदि। इस मौसम में ये सब खाने से सेहत अच्छी रहती है। आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक और बाहर के खाने से परहेज करें। फास्ट फूड का सेवन भूलकर भी न करें। सुबह और शाम गुनगुना पानी पीने से मौसम से संबंधित बीमारियों से बच सकते हैं। अगर कुछ गर्म पीने की इच्छा हो तो सामान्य चाय के बजाय ग्रीन या ब्लैक टी पी सकते हैं। अगर कफ की अधिकता महसूस हो रही हो तो एक कप गर्म पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से राहत मिलेगी।

योग-व्यायाम करें: प्रतिदिन अपने सामर्थ्य के अनुसार 30 से 45 मिनट तक योगासन, प्राणायाम और व्यायाम करें। इससे शरीर में कफ की कमी आएगी और इम्यून सिस्टम मजबूत बनेगा। प्राणायाम में सूर्यभेदन, भस्त्रिका और कपालभाति कर सकते हैं।

प्राणायाम हमेशा किसी योग प्रशिक्षक की निगरानी में करें।

शरीर की मालिश करें: त्वचा और तंत्रिका तंत्र को मजबूत बनाने के लिए तिल और बादाम के तेल से रोज सुबह धूप में खुद ही शरीर की मालिश करें। मालिश के बाद गुनगुने पानी से स्नान करें। *

(नेचुरोपैथ डॉ. कैलाश द्विवेदी से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. नरेश कुमार
सीनियर फिजीशियन
एलएनजेपी अस्पताल, नई दिल्ली

अमूमन हर कोई हेल्दी रहने के लिए पर्सनल हाइजीन और लाइफस्टाइल की रूटीन हैबिट्स को अपनाता है। लेकिन इन कार्यों को जाने-अनजाने गलत तरीके से करने या जरूरत से ज्यादा करने से कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स का सामना भी करना पड़ सकता है। यहां हम आपको ऐसी ही कुछ हैबिट्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें समुचित तरीके से करने पर हेल्दी रहा जा सकता है।

अच्छी हेल्थ के लिए न्यूट्रीशस डाइट लेना, सही रूटीन फॉलो करना और एक्सरसाइज करना तो जरूरी है ही। लेकिन इसके साथ ही डेली रूटीन की कुछ हैबिट्स पर ध्यान देना भी जरूरी है। ये नॉर्मल सी लगने वाली हैबिट्स भी आपको हेल्दी बनाए रखने में इंपॉर्टेंट रोल निभाती हैं। इनके बारे में आपको जरूर मालूम होना चाहिए।

हेल्दी रहने के लिए इन बैड हैबिट्स से बचें

चेहरे को रगड़ कर धोना: चेहरे को साफ बनाए रखने के लिए दिन में 3-4 बार धोना सही माना जाता है। क्योंकि चेहरे की त्वचा शरीर के मुकाबले अधिक सॉफ्ट और सेंसिटिव होती है। इसलिए त्वचा रोग विशेषज्ञ भी चेहरे को फेस-वॉश या माइल्ड सोप से दो-तीन बार हल्के हाथों से थपथपाते हुए धोकर मॉयश्चराइज करने की सलाह देते हैं। लेकिन कुछ लोग चेहरा गलत तरीके से धोते हैं यानी अपने चेहरे पर रगड़-रगड साबुन लगाकर धोते हैं। इससे चेहरे की त्वचा डैमेज हो जाती है। स्किन ड्राई होने और रेशैज होने का रिस्क भी बढ़ता है।

पर्सनल चीजें शेयर करना: हालांकि पैरेंट्स अपने बच्चों को छुटपन से गुड हैबिट्स सिखाते हैं, जिनमें दूसरों के साथ अपनी चीजें शेयर करने की आदत भी एक है। लेकिन हर चीज शेयर करना कई बार नुकसानदायक साबित हो सकता है जैसे- एक-दूसरे के मेकअप प्रोडक्ट्स, कंघी, रेजर, टॉवेल जैसी पर्सनल चीजें शेयर करना। ऐसा करने से कई तरह के इंफेक्शन होने का खतरा रहता है। असल में हमारे चेहरे या स्किन पर कई तरह के सूक्ष्म कीटाणु होते हैं, जो ऐसी चीजें इस्तेमाल करने से एक से दूसरे व्यक्ति की स्किन या बालों तक पहुंच जाते हैं। इनकी वजह से दूसरे व्यक्ति को भी इंफेक्शन होने की संभावना रहती है। इसी तरह पुरुषों द्वारा एक-दूसरे का रेजर इस्तेमाल करना रिस्की होता है, क्योंकि फेशियल हेयर या दाढ़ी के अंदर डेड स्किन और कई तरह के बैक्टीरिया होते हैं, जिनसे दूसरे व्यक्ति को गंभीर इंफेक्शन हो सकता है। मेडिकल साइंस में ऐसे कई मामले सामने आए हैं, जिनमें रेजर के इस्तेमाल की वजह से दूसरे व्यक्ति को एड्स जैसी जानलेवा बीमारी तक का सामना करना पड़ा है।

कॉटन ईयर-बड्स से कान साफ करना: अमूमन हम सभी कान साफ करने के लिए ईयर-बड्स का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन वैक्स साफ करने के लिए इस तरह की चीजें हमारे कानों के लिए खतरनाक साबित हो सकती हैं। कान हमारे शरीर के 5 प्रमुख सेंसरी ऑर्गंस में से एक है। कान की अंदरूनी संरचना बहुत नाजुक होती है, जो बड्स जैसी नुकीली चीजों के इस्तेमाल से डैमेज हो सकती है। कई बार ईयर बड्स से कान के भीतर की वैक्स बाहर निकलने के बजाय कान के और ज्यादा अंदर चली जाती है, जिससे ईयर ड्रम को नुकसान पहुंच सकता है और अनचाहे ही श्रवण-क्षमता खो सकती है। इसलिए ध्यान रखें कि ईयर बड्स से केवल कान के बाहरी हिस्से की सफाई करनी चाहिए। वैक्स साफ कराने या कान की डीप क्लीनिंग ईएनटी डॉक्टर से ही करवानी बेहतर है।

ज्यादा टूथपेस्ट से ब्रश करना: आमतौर पर माना जाता है कि दांत साफ करते हुए झागयुक्त टूथपेस्ट बेस्ट है और ज्यादा पेस्ट लेकर रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांत अच्छी तरह साफ होते हैं। देखा जाए तो कई टूथपेस्ट्स में झाग ज्यादा बनाने के लिए सोडियम क्लोराइड, प्रोप्लेन ग्लाइकॉल जैसे केमिकल्स इस्तेमाल किए जाते हैं। इनसे भले ही झाग ज्यादा बनती है लेकिन ये हमारे दांतों को नुकसान पहुंचाते हैं। ज्यादा पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इनेमल घिसने लगते हैं और दांत ही नहीं, मसूड़े भी कमजोर हो जाते हैं। डेंटल एक्सपर्ट की मानें तो माउथ हाइजीन मेंटेन करने के लिए दिन में 2 बार ब्रश (खासकर रात को सोने से पहले) करना जरूरी है। लेकिन ब्रश करते समय मटर के दाने के बराबर टूथपेस्ट लेना ही पर्याप्त है।

छींकते-खांसते समय हाथ रखना: आपने अकसर लोगों को कहते सुना होगा कि छींकते-खांसते हुए अपने हाथ से ढंकें। हालांकि इसके पीछे उनकी मूल मंशा यह रहती है कि नाक-मुंह से निकलने वाले ड्रॉपलेट्स हवा के साथ मिलकर आस-पास के लोगों तक न पहुंचें और उन्हें बीमार न करें। लेकिन वैज्ञानिकों के मुताबिक ऐसे मौके पर टिश्यू पेपर या रुमाल का इस्तेमाल करना हितकारी है। छींकते-खांसते वक्त हमारे शरीर से ड्रॉपलेट्स के साथ कई तरह के जर्म्स भी निकलते हैं। जो चेहरा ढंकने पर हाथों में आ जाते हैं। हैंडवॉश न करने और एहतियात न बरतने पर जाने-अनजाने वापस आपके शरीर में आसानी से प्रवेश कर जाते हैं और बीमारी का कारण बनते हैं। कोशिश करें कि वन-टाइम यूज में आने वाले टिश्यू पेपर का इस्तेमाल करें और तुरंत डस्टबिन में फेंकें।

खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीना: हममें से कई लोग खाना खाने के साथ या फिर खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीते हैं। ऐसा करना हमारे डाइजेस्टिव सिस्टम के लिए नुकसानदायक है। खाना पेट में जाता है तो पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड समेत कई पाचक एंजाइम्स भी बनने लगते हैं, जो खाना पचाने में मदद करते हैं। लेकिन खाने के बाद पानी पीने से इन एंजाइमों की तीव्रता कम हो जाती है, जिससे खाना पूरी तरह डाइजेस्ट नहीं हो पाता और इससे प्रायः अपच की शिकायत हो जाती है। इसलिए खाने के बाद यथासंभव पानी पीना अवॉयड करना चाहिए। हां, बहुत जरूरी हो तो एकाध घूंट पी सकते हैं।

खाने के बाद तुरंत सो जाना: कई लोग खाना खाने के तुरंत बाद लेट जाते हैं और सो जाते हैं। इस हैबिट का हेल्थ पर बुरा असर पड़ता है। ऐसा करने से खाना पेट में जाने के बजाय फूड पाइप में रह जाता है और ठीक तरह से डाइजेस्ट नहीं हो पाता। इससे अपच, चेस्ट में जलन, हार्टबर्न, पेट दर्द और सोने में परेशानी होने लगती है। डाइजेशन गड़बड़ाने से कैलोरीज बर्न नहीं हो पातीं, इससे मोटापा और कई लाइफस्टाइल डिजीज की गिरफ्त में आने का खतरा बना रहता है। जरूरी है कि खाने और सोने के समय से 2-3 घंटे पहले खा लेना चाहिए और 10-15 मिनट टहलना चाहिए। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

रेग्युलर नेल्स ट्रिम न करना

मौजूदा दौर में लंबे नाखून रखना और नेल-आर्ट करना कुछ लोगों के लिए फैशन सिंबल है। वहीं कुछ लोग लंबे नाखून रखना पसंद नहीं करते और नेलकटर से रेग्युलर ट्रिम करने के बजाय दांतों से काटते रहते हैं। सेहत के लिहाज से दोनों अहितकारी हैं। भले ही हम दिन में कई बार हाथ धोते हों, लेकिन नाखूनों की ठीक से सफाई करने से अकसर चूक जाते हैं। लंबे नाखूनों की निचली सतह पर अदृश्य कीटाणु चिपके रह जाते हैं, जो आसानी से शरीर में पहुंचकर हमें बीमार कर सकते हैं। इसके अलावा नाखूनों की बनावट पर गौर करें तो फिंगर-टिप्स से जुड़ा नाखूनों के गुलाबी हिस्से से शरीर की कई सेंसेटिव नर्व्स जुड़ी होती हैं। ठीक तरह ट्रिम न करने पर नर्व्स डैमेज हो जाती हैं, जिनकी वजह से ब्लीडिंग और दर्द का सामना करना पड़ सकता है। लिहाजा अपने नाखूनों को नेलकटर से रेग्युलर ट्रिम करें। और अगर नाखून लंबे रखना चाहते हैं तो साफ-सफाई का ध्यान रखना न भूलें।

उपयोगी औषधि

रेखा देशराज

अनेक रोगों से राहत दिलाए गुग्गुल

गुग्गुल या गुग्गल, झाड़ीनुमा एक ऐसा पेड़ है, जिससे निकलने वाली राल या गोंद (रेजिन) जैसे पदार्थ को भी गुग्गुल ही कहते हैं। आयुर्वेद में इसका सदियों से औषधि के रूप में इस्तेमाल होता रहा है। गुग्गुल की इस गोंद से आयुर्वेद की अनेक दवाएं बनती हैं। इससे ही कैशोर गुग्गुल, चंद्रप्रभा वटी और महायोगराज गुग्गुल जैसी औषधियां बनाई जाती हैं। गुग्गुल आजकल सबसे ज्यादा राजस्थान (थार के मरुस्थल), उत्तर प्रदेश (बुंदेलखंड), गुजरात, मध्य प्रदेश और महाराष्ट्र में पैदा होती है।

गुग्गुल के प्रकार: आयुर्वेद में इस गोंद या राल के पांच भेद बताए गए हैं, जो इस प्रकार हैं- महिषाक्ष, महानील, कुमुद, पद्म और हिरण्य। इनमें से महिषाक्ष और महानील हाथियों के लिए, कुमुद तथा पद्म घोड़ों के लिए उपयोगी होते हैं। जबकि पांचवां या हिरण्य गुग्गुल मनुष्यों के लिए उपयोगी है।

स्वास्थ्य के लिए लाभकारी: गुग्गुल कफ, वात, कृमि, शोथ और अर्शनाशक होती है। गुग्गुल से कई योग तो बनते ही हैं, साथ ही यह त्रिफला, गोक्षरादि गुग्गुल, सिंहनाद और चंद्रप्रभा गुग्गुल आदि औषधियों के निर्माण में भी उपयोगी द्रव्य होता है। गुग्गल के अनगिनत स्वास्थ्य लाभ हैं। यह हृदय रोगों के उपचार में बहुत फायेदमंद है, क्योंकि गुग्गल की गोंद कोलेस्ट्रॉल को कम करती है। यह ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करती है। इसके इस्तेमाल से मोटापे पर काबू पाने में भी मदद मिलती है। गठिया और शरीर के दूसरे दर्दों के लिए भी यह राहत देने वाली औषधि है, क्योंकि इसके इस्तेमाल से शरीर में सूजन खासकर जोड़ों की सूजन और दर्द कम होता है। त्वचा रोगों जैसे एक्जिमा, फोड़े फुंसी और दूसरे विकारों में यह बहुत कारगर है। थाइरॉयड को संतुलित रखने और प्रजनन स्वास्थ्य में भी गुग्गल बहुत उपयोगी है। मुख्य रूप में इसे हृदय रोगों, जोड़ों के दर्द, मोटापा और दूसरी कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से छुटकारा दिलाने वाला माना जाता है। *

मेंटल हेल्थ

शिखर चंद जैन

आम धारणा यही है कि बच्चे तो खिलंदड़ स्वभाव के होते हैं और मस्त रहते हैं। भला उन्हें अवसाद, उदासी और अकेलापन क्या सताएगा? लेकिन मौजूदा दौर में बच्चे भी इसकी चपेट में आ रहे हैं। इस बारे में आपको जानना बहुत जरूरी है।

बच्चों-टीनएजर्स में भी बढ़ रहा डिप्रेशन

विश्व स्वास्थ्य संगठन और संयुक्त राष्ट्र बाल और किशोर कोष (यूनिसेफ) की एक नई रिपोर्ट बताती है कि दुनिया में 10 से 19 वर्ष का हर सातवां बच्चा-किशोर अवसाद और बेचैनी की समस्या से जूझ रहे हैं। रिपोर्ट में बताया गया है कि एक तिहाई बच्चों में 14 वर्ष से पहले और आधे में 18 से पहले मानसिक समस्याएं आने लगती हैं। रिपोर्ट के अनुसार बच्चों और किशोर की मानसिक समस्याओं को समझा नहीं जा रहा और उनकी समुचित देखरेख, सहायता या चिकित्सा भी नहीं हो रही है। भारत में भी यह बड़ी समस्या बन रही है।

अकेलापन क्यों: बच्चों में अकेलेपन की वजह उनका नजदीकी माहौल हो सकता है। जैसे नए स्कूल में परिचित सहपाठी न होना, माता-पिता के बीच रोज कलह होना, किसी पसंदीदा परिजन की मृत्यु, दोस्तों के साथ झगड़ा, माता-पिता से पर्याप्त स्नेह न मिलना, किसी के द्वारा बुलीइंग, न्यूक्लियर परिवार, नाना-नानी या दादा-दादी के प्यार से वंचित रहना, परिजनों द्वारा क्वालिटी टाइम न मिलना आदि बच्चों में अकेलापन महसूस करने की बड़ी वजह हैं।

पीयर प्रेशर भी है कारण: कई बार पैरेंट्स अपने बच्चों की क्षमता और दिलचस्पी न समझ कर उन पर दबाव डालते हैं कि वे अपने आस-पास के दूसरे बच्चों या अपने फ्रेंड्स की तरह परफॉर्म करें, ज्यादा मार्क्स लाएं, उनके जैसा बिहेव करें। साथ ही छोटी-सी उम्र में ही उन्हें प्ले स्कूल के नाम पर घर से बाहर भेज दिया जाता है और वहां भी दूसरे बच्चों से उनकी तुलना होती है। इस पीयर प्रेशर से भी उनकी मेंटल हेल्थ बिगड़ती है।

आउटडोर एक्टिविटीज की कमी: एक दशक पहले तक बच्चों में घर से बाहर खेलने की प्रवृत्ति थी। वे अपने घर या पड़ोस के हम उम्र साथियों के साथ क्रिकेट, छुपम-छुपाई, फुटबॉल, बैडमिंटन जैसे आउटडोर गेम या दिमागी कसरत वाले या फिर व्यस्त रखने वाले पजल्स, कैरम, लूडो, मोनोपोली आदि खेलते थे। स्कूल में भी इंटरवल के दौरान क्लासरूम, स्कूल के चौक या मैदान में धमा चौकड़ी मचाते थे। लेकिन आज के बच्चों की दुनिया स्वयं तक और इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स तक सीमित रह गई है। इससे दिल-दिमाग और शरीर फिजिकल एक्टिविटीज में संलग्न नहीं रहता। नतीजतन सुस्ती, उदासी और अकेलापन महसूस होता है।

रील कल्चर का प्रेशर: इंस्टाग्राम हो या यूट्यूब चैनल, फेसबुक की रील्स हों या शॉर्ट फिल्म्स, हर तरफ बच्चों के कारनामे दिखाने वाले वीडियो की बाढ़ सी आई हुई है। टेक्नोसेवी और पापुलैरिटी की चाहत में माता-पिता अपने बच्चों को भी वैसे ही हरकतें या कथित टैलेंट का प्रदर्शन करने को कहते हैं। ताकि वे रील बनाकर ढेर सारे लाइक्स, व्यूज और कॉमेंट्स बटोर सकें। बच्चों का मन ना होते हुए भी यह सब करना पड़ता है तो वे बेचैन और चिड़चिड़ा हो जाते हैं और तनाव के शिकार हो जाते हैं।

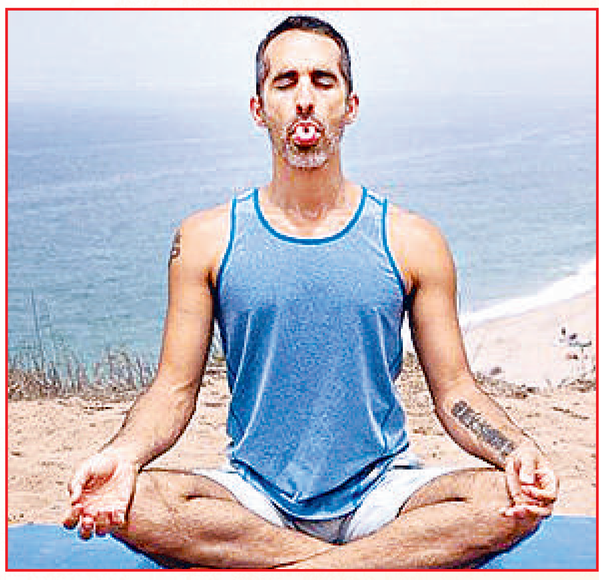
पैरेंट्स क्या करें: बच्चों-किशोरों में बढ़ती इस समस्या से बचाने के लिए कई मनोचिकित्सक पैरेंट्स को कुछ सलाहें देते हैं। इन पर आप भी अमल कर सकते हैं। जैसे- जब भी आप महसूस करें कि आपका बच्चा आजकल गुमसुम अकेला और चिंतित रहता है, खाने में या खेलने में रुचि नहीं लेता तो आपको सजग हो जाना चाहिए। तुरंत उसका कारण जानें। बच्चों पर अपनी इच्छाएं न थोपें। न ही उन्हें तुलनात्मक हीनता का शिकार बनाएं। उसकी रुचि किन एक्टिविटीज में है, यह समझें और उसी के अनुरूप व्यवस्था करें। बच्चों के साथ खेलकूद में आप भी इंवॉल्व हों। बच्चों के साथ इमोशनल बॉन्डिंग बढ़ाएं। इन कोशिशों से अगर बच्चे की उदासी, तनाव और डिप्रेशन कम नहीं हो रहा है तो चाइल्ड काउंसलर से संपर्क करें। *

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

अगर आपका मन अशांत रहता है, बात-बात पर गुस्सा आता है, बीपी हाई रहता है, गर्मी में बेचैनी बढ़ती है तो आपको शीतली प्राणायाम करना चाहिए। इसे करना आसान है लेकिन इसे करने के अनेक फायदे होते हैं। इसके बारे में विस्तार से जानिए।

मन को रखे शांत-शीतल शीतली प्राणायाम



हल्की गर्मी शुरू हो चुकी है। होली के बाद तापमान और बढ़ने लगेगा। कई लोगों को वैसे तो हर मौसम में लेकिन खासतौर पर गर्मी के मौसम में बात-बात पर गुस्सा आने लगता है। अगर आप भी ऐसे लोगों में शामिल हैं तो इस बार गर्मियों की शुरुआत से ही हर दिन शीतली प्राणायाम का अभ्यास करें।

शीतली प्राणायाम के फायदे: यह प्राणायाम शरीर को ऊर्जा से लबालब और दिमाग को शांत रखने में कारगर है। नियमित रूप से शीतली प्राणायाम करने से गर्मी से तो राहत मिलती ही है, शरीर का तापमान ज्यादातर समय सामान्य रहता है। जिस कारण दिमाग शांत रहता है, तनाव और चिंता कम होती है, पाचन क्रिया बेहतर होती है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बदलते मौसम में मजबूत बनी रहती है। नींद अच्छी आती है, त्वचा में चमक आती है और अगर बाल झड़ते हैं तो बिल्कुल रुक जाते हैं या कम हो जाते हैं। इस तरह देखा जाए तो गर्मियों की शुरुआत में इम्यूनिटी मजबूत बनाए रखने के लिए और शरीर को शीतल रखने के लिए शीतली प्राणायाम बहुत कारगर होता है।

कब करें: शीतली प्राणायाम हमेशा सुबह खाली पेट या खाना खाने के 4 घंटे बाद करना चाहिए। यह प्राणायाम हमेशा शांत और साफ वातावरण में करें। सुबह के समय अभ्यास करने का सबसे बड़ा फायदा यह होता है कि पेट पूरी तरह से साफ होता है। वातावरण में शरीर के अनुकूल शीतलता होती है। धूल और गर्मी नहीं होती। शीतली प्राणायाम धीमी और नियंत्रित गति से करना चाहिए।

करने का सही तरीका: शीतली प्राणायाम को सही तरीके से करने के लिए पहले योगा मैट पर आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठ जाएं। हाथों को घुटनों पर रख लें। आंखें बंद कर लें और पूरे शरीर को शिथिल छोड़ दें या धीरे-धीरे शिथिल कर लें। शीतली प्राणायाम करने के लिए जरूरी है कि बिना तनाव के जीभ को मुंह से बाहर निकालें यानी बिना खींचे हुए जीभ को मुंह से बाहर निकालें। फिर धीरे-धीरे जीभ के किनारों को रोल करें, जिससे यह नालिका जैसी बन जाए और अब इसी नालिका या ट्यूब के माध्यम से धीरे-धीरे सांस अंदर लें। सांस लेते समय इसके अंत में जीभ को मुंह में वापस अंदर ले लें और मुंह बंद करके नाक के माध्यम से सांस छोड़ें। सांस लेते समय तेज हवा की तरह ध्वनि पैदा होनी चाहिए और जीभ तथा मुंह की छत पर बर्फीली शीतलता का एहसास होना चाहिए। यह एक चक्र है, इसी तरह के नौ चक्र पूरे करें।

बरतें सावधानियां: अगर आप बलगम से पीड़ित हों, ब्रोंकाइटिस की समस्या से जूझ रहे हों, अस्थमा हो, श्वसन विकार या कम रक्तचाप जैसी परेशानियां हों तो शीतली प्राणायाम का अभ्यास करने से बचें। यही नहीं जिन्हें हृदय रोग की समस्या हो, उन्हें भी शीतली प्राणायाम से बचना चाहिए। शीतली प्राणायाम का अभ्यास पुरानी कब्ज की समस्या को बढ़ा देता है, इसलिए जिन्हें लंबे समय से कब्ज की समस्या हो, उन्हें भी यह करने से बचना चाहिए और हां, सर्दियों में या जब वातावरण में ठंडक हो, तब भी इसे न करें। शीतली प्राणायाम को तब भी न करें, अगर किसी तरह का इंफेक्शन हो। वैसे तो यह आसान है लेकिन बेहतर होगा कि इसे किसी योगाचार्य से सीखकर ही अभ्यास करें। *

खबर संक्षेप

पेशेवर जीवन के बारे में दी जानकारी

सोनीपत। राजकीय महिला महाविद्यालय सोनीपत में अर्थशास्त्र विभाग द्वारा एक्सटेंशन लेक्चरर का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता वर्ल्ड स्कूल ऑफ डिजाइन की सहायक प्रोफेसर श्वेता दहिया रही। कार्यक्रम की अध्यक्षा महाविद्यालय के प्रचार्य डॉ. नरेश आंतिल ने की। कार्यक्रम की आयोजक डॉ. अमिता पंघाल ने बताया कि कार्यक्रम का शुभारम्भ डॉ. नरेश अंतिल द्वारा किया गया। डॉ. श्वेता दहिया ने उद्यमशीलता वार्ता विषय पर व्याख्यान दिया। इसके अंतर्गत उन्होंने छात्रों को दैनिक जीवन व पेशेवर जीवन में जीवन में आने वाले अवसरों के दौरान होने वाले समझौता अवसरों के विभिन्न पहलुओं के बारे में बताया गया।

प्रतिमा से चश्मा गायब कार्रवाई की मांग उठाई

खरखौदा। अंबेडकर सेवा समिति के पदाधिकारियों आजाद सिंह, रामफल मेहरा, महेंद्र आदि ने एसडीएम और थाना प्रभारी को शिकायत दी है। जिसमें बताया है कि खरखौदा के रोहतक मार्ग स्थित बाबा भीमराव अंबेडकर की प्रतिमा से शरारती तत्वों ने चश्मा गायब कर दिया है। समिति ने मांग की है कि ऐसे लोगों पर कानूनी कार्रवाई हो और प्रतिमा को फिर से चश्मा लगाकर सुसज्जित किया जाए। शिकायत में यह भी कहा गया कि प्रतिमा स्थल पर कुछ लोग आकर नशा करते हैं। मूर्ति को खंडित करने की कोशिश भी हो चुकी है। पहले भी ऐसी घटनाएं घटित हो चुकी हैं। वहां नशे से संबंधित सिरिंज व सुइयां पड़ी मिलती हैं।

बीटेक के छात्रों ने किया औद्योगिक भ्रमण

सोनीपत। गेटवे इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी के कंप्यूटर साइंस विभाग ने बीटेक कंप्यूटर साइंस इंजीनियरिंग के छात्रों के लिए नोएडा स्थित क्रोमा कैंपस प्राइवेट लिमिटेड में एक औद्योगिक भ्रमण का आयोजन किया। इस भ्रमण का मुख्य उद्देश्य छात्रों को डेटा साइंस और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के क्षेत्र में नवीनतम तकनीकों की जानकारी प्रदान करना और उन्हें उद्योग जगत की वास्तविक चुनौतियों से अवगत कराना था। इस औद्योगिक भ्रमण के दौरान छात्रों ने डेटा साइंस, मशीन लर्निंग और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की समझ प्राप्त की। क्रोमा कैंपस के विशेषज्ञों ने विभिन्न तकनीकी सत्र आयोजित किए।

चेताया यदि सड़क जल्द नहीं बनी तो देंगे धरना

गुमड़ से गढ़ी झंझारा सड़क का निर्माण न होने से लोग परेशान

अधिकारियों पर अनदेखी करने का लगाया आरोप

सड़क मार्ग पर आवाजाही वाहन चालकों के लिए सुगम नहीं हो पा रही

हरिभूमि न्यूज ▸▸ गन्नौर

गुमड़ से खेड़ी रोड होते हुए गढ़ी झंझारा की तरफ जाने वाली सड़क निर्माण अधर में लटका है। जिससे इस सड़क मार्ग पर आवाजाही वाहन चालकों के लिए सुगम नहीं हो पा रही है। यह सड़क पिछले लंबे समय से क्षतिग्रस्त अवस्था में थी। लोक निर्माण विभाग द्वारा डेढ़ साल पहले इस सड़क का नए सिरे से निर्माण कार्य शुरू कर दिया था। 12 फुट चौड़ी इस सड़क को अब 18 फुट चौड़ा किया जाना है। विभाग ने सड़क पर रोड़ा डलवा दिए, लेकिन उसका निर्माण नहीं किया गया। ऐसे में किसानों व सड़क से गुजरने वाले छात्रों को काफी परेशानी उठानी पड़ रही है। सड़क निर्माण न होने से बुधवार को किसान विरेंद्र पहल के नेतृत्व में स्थानीय लोगों ने प्रशासन व विभाग के खिलाफ नारेबाजी की। विरेंद्र पहल ने कहा कि सड़क निर्माण के लिए यूनियन भी काफी समय से मांग कर रही थी। हालत यह है कि सड़क पर रोड़े तो बिछा दिए गए, लेकिन सड़क का निर्माण नहीं किया जा रहा। जिससे वहां से गुजरने वाले किसानों को परेशानी हो रही है। उन्होंने आरोप लगाया कि यह सड़क पिछले डेढ़ वर्षों से इस हाल में पड़ी है, लेकिन विभाग के अधिकारी इस सड़क को छोड़, दूसरी नई सड़कों का निर्माण कर रहे हैं। उन्होंने चेताया कि यदि सड़क निर्माण जल्द नहीं हुआ तो यूनियन धरना देने से पीछे नहीं हटेगी।

गुमड़ से गढ़ी झंझारा सड़क का निर्माण न होने से प्रदर्शन करते स्थानीय लोग।

गन्नौर। गली में बार-बार भरने वाले गंदे पानी से परेशान लोग रोष व्यक्त करते हुए।

दूषित पानी की निकासी नहीं होने से लोग दुःखी

- गलीवासियों ने की नाले से ऊपर गली को ऊंचा उठाने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▸▸ गन्नौर

रेलवे रोड पर विश्वकर्मा मंदिर के सामने वाली गली में मुख्य नाला रुकने के कारण गली में पानी जमाव के कारण गलीवासी बेहद परेशान है। गली के निवासियों ने प्रशासन से मुख्य नाले की सफाई करवाने की मांग की है ताकि लोगों का हवागमन में परेशानी का सामना न करना पड़े। गली निवासी मुकेश, संजय जांगड़ा, सुभाष नरेश ,सुनील सैनी, मुकेश सोलंकी, कर्मवीर कौशिक, अमित कुमार विकास ने बताया कि रेलवे रोड पर बने मुख्य नाले का लेवल नाले से ऊंचा होने के कारण गली का लेवल नाले से नीचे होने के कारण जब नाला रुक जाता है तो पूरी गली में नल का गंदा पानी भर जाता है। जिस कर्म ने मजबूरी में गली में बड़े नाले के गंदे पानी से होकर गुजरना पड़ता है उन्होंने बताया कि गंदा पानी भरने की समस्या से निजात दिलाने के लिए गली का लेवल नाले से ऊंचा उठाया जाए। उसके बाद बार-बार गली में करने वाले नाले के गंदे पानी से निजात मिलेगी। गलीवासियों ने प्रशासन से मांग की है कि उनकी समस्या का जल्द से जल्द समाधान करवाया जाए।

गोहाना। विजेता विद्यार्थी अपने गुरुजनों के साथ। फोटो : हरिभूमि

प्रतियोगिता में अग्रिम, तन्वी व यश की टीम रही अव्वल

- विज्ञान प्रश्नोत्तरी में मेधावी विद्यार्थियों की झलकी प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▸▸ गोहाना

जवाहरलाल नेहरू वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, गोहाना में बुधवार को विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता में मेधावी विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का सराहनीय प्रदर्शन किया। विजेताओं को विद्यालय की प्रबंधक कृष्णा शर्मा ने पुरस्कृत किया। संयुक्त अध्यक्षता एमडी सुनील शर्मा और प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा ने की। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में कक्षा छठी से कक्षा 8वीं तक विद्यार्थियों ने प्रतिभागिता की। प्रतियोगिता में अग्रिम चहल, तन्वी और यश की टीम अव्वल रही। सृष्टि, हेमांग और सिमरन की टीम ने दूसरा और याचिका, नक्ष व माही की टीम तीसरे स्थान पर रही। प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा ने कहा कि इन प्रतियोगिताओं में प्रतिभागिता से विज्ञान के प्रति सृजनात्मक प्रतिभा का विकास होता है। प्रतियोगिता के लिए संयोजन उप प्राचार्य सूरत शर्मा का रहा। इस अवसर पर शिक्षक ललित गुप्ता, मंजीत, नीति जैन, सुमित चहल, सुशील मलिक, यूकेश दत्त, शांति और राधिका उपस्थित रहे।

अगर एफआईआर से नाम नहीं हटा तो ठीक नहीं रहेगा

- युवक के ताऊ के लड़के को आरोपित की धमकी

गोहाना। गांव धनाना में दलित युवक को अर्धनग्न करके बेरहमी से पीटने के मामले में उसके ताऊ के लड़के को एक आरोपित ने फोन करके धमकी दी। फोन करके कहा गया कि अगर उसका एफआईआर से नाम नहीं हटा तो ठीक नहीं रहेगा और वह बड़ा कांड कर देगा। बरोदा थाना में केस दर्ज करके पुलिस ने आरोपित की तलाश शुरू कर दी है। गांव धनाना के अनुसूचित जाति से संबंधित मोनू को चोरी के शक में कई युवकों ने 14 फरवरी को अपहरण किया था। आरोपितों ने उसे गांव में एक आरओ प्लांट में ले जाकर अर्धनग्न करके बेरहमी से पीटा था। मोनू को धमकी दी गई थी कि अगर पुलिस को शिकायत दी तो उसे जान से मार देंगे। उसने डर के चलते कई दिनों तक शिकायत नहीं दी। इस घटना का वीडियो प्रसारित हो गया था, जिसके बाद मोनू ने हिम्मत जुटाकर एक फरवरी को शिकायत दी थी, जिस पर पांच नामजद व दो अन्य के विरुद्ध एससीएसटी एक्ट, अपहरण व अन्य धाराओं के तहत मामला दर्ज किया।

मंदिर में शिव परिवार व हनुमान की मूर्तियां प्रतिष्ठित

गोहाना। शहर में बरोदा रोड पर रेलवे फाटक के समीप स्थित शिव मंदिर में शिव परिवार व हनुमान की मूर्तियां प्रतिष्ठित की गई। प्रतिष्ठा से पहले मूर्तियों की शहर में शोभायात्रा निकाली गई जिसे नगर परिषद की चेयरपर्सन रजनी विरमानी ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। रजनी विरमानी ने कहा कि हमारी संस्कृति हमारी पहचान है। हमें अपनी पहचान को बनाए रखने के लिए अपनी सांस्कृतिक विरासत को संभालकर रखने की जरूरत है। हमारे सांस्कृतिक मूल्य जितने अधिक मजबूत होंगे विश्व में हमारी पहचान भी उतनी ही मजबूत बनेगी। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंदिर समिति के अध्यक्ष राजेश गर्ग ने की। संयोजन पुजारी पं. राधेश्याम का रहा। समारोह में सुरेंद्र गर्ग, संजय गर्ग, एडवोकेट रामकुमार मित्तल, नगर परिषद के पूर्व चेयरमैन राजकुमार शर्मा, सुमित मित्तल, प्रवीन गोयल, सुनील मित्तल, नवीन, प्रवीन खंडेलवाल, मोहन गोयल मौजूद रहे।

गोहाना। चेयरपर्सन रजनी विरमानी को स्मृति चिह्न भेंट करते मंदिर समिति के प्रतिनिधि। फोटो : हरिभूमि

कार्यक्रम के दौरान अतिथियों का स्वागत करते क्लब के पदाधिकारी एवं सदस्यगण।

स्कूल में स्थापित किया मेडिसिन पार्क

सोनीपत। रोटरी क्लब ऑफ सोनीपत अरबेंट ने ओमैक्स सिटी स्थित एक निजी स्कूल में मेडिसिन पार्क की स्थापना की। इस पहल का उद्देश्य छात्रों को औषधीय पौधों के महत्व और उनके दैनिक जीवन में उपयोग के बारे में शिक्षित करना है। इस अवसर पर रोटेरियन शालिनी नागपाल ने छात्रों को विभिन्न औषधीय पौधों के लाभों और उनके स्वास्थ्य पर प्रभाव के बारे में जानकारी दी। उन्होंने पारंपरिक हर्बल चिकित्सा के महत्व को समझाया और छात्रों को प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों में रुचि विकसित करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम में क्लब अध्यक्ष राजेश कटारिया, शशि कटारिया, आशु नागपाल, सुधीर खुराना एवं स्कूल की प्राचार्या व स्टाफ उपस्थित रहे।

स्वच्छता बनाए रखने की अपील की

- स्वच्छता अभियान के तहत निकाली जागरूकता रैली

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सोनीपत

हिंदू कॉलेज के राष्ट्रीय सेवा योजना की तीनों इकाइयों के विशेष शिविर जोकि श्री राम कृष्ण साधना केंद्र, मुरथल में लग रहा है, इस शिविर के दूसरे दिन की शुरुआत हिंदू कॉलेज के स्पोर्टस ग्राउंड से हुई।

राष्ट्रीय सेवा योजना के सभी स्वयंसेवकों ने अपने प्रोग्राम अधिकारियों के साथ मिलकर स्वच्छता अभियान चलाया, जिसके अंतर्गत सबसे उन्होंने मयूर विहार, सोनीपत में जागरूकता रैली निकाली। कॉलेज की प्राचार्या अर्चना गुप्ता और उनके साथ वरिष्ठ प्राध्यापकों डॉ. अनीता फॉर, रजनी गुप्ता, डॉ. शुचि कुकरेजा ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। स्वयंसेवकों ने जनवासियों को स्वच्छता के प्रति सजेग किया और स्वच्छता बनाए रखने की अपील की। यह रैली हिंदू कॉलेज ऑफ फार्मेसी से कोर्ट रोड होती हुई मयूर विहार के लिए निकाली गई। इसके बाद स्पोर्ट्स ग्राउंड में स्वयंसेवकों ने अनेक खेलो में हिस्सा लिया और विभिन्न स्थान प्राप्त किए। शाम के सत्र में बच्चों ने कई ग्रुप गतिविधियों में हिस्सा लिया।

सोनीपत। जागरूकता रैली निकालते विद्यार्थी। फोटो:हरिभूमि

सोनीपत। प्रतियोगिता के दौरान प्रदर्शनी का अवलोकन करती प्राचार्या साथ में अन्य।

जिला स्तरीय प्रदर्शनी प्रतियोगिता में नीरज प्रथम

- जीवीएम गर्ल्स कॉलेज में इतिहास विभाग के तत्वावधान में आयोजन

सोनीपत। जीवीएम गर्ल्स कालेज में आयोजित जिला स्तरीय प्रदर्शनी प्रतियोगिता में खरखौदा के नीरज शर्मा अव्वल रहे। संस्था के प्रधान डा. ओपी परुथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने विजेताओं को बधाई दी। जीवीएम के इतिहास विभाग के तत्वावधान में आयोजित जिला स्तरीय प्रदर्शनी प्रतियोगिता का शुभारंभ संस्था के प्रधान डा. ओपी परुथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने दीप प्रज्वलित करते हुए किया। प्रदर्शनी की संयोजक एवं इतिहास विभागाध्यक्ष हिमांशी ने अतिथियों का स्वागत करते हुए आयोजन के संदर्भ में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की। प्रतियोगिता में उत्साहपूर्वक विभिन्न महाविद्यालयों के विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। प्रदर्शनी में शहीद दलबीर सिंह राजकीय महाविद्यालय पीपली खरखौदा के नीरज ने प्रथम तथा मेजबान जीवीएम गर्ल्स कालेज की गरिमा, स्नेहा व नंदिनी की टीम ने द्वितीय स्थान और हिंदू गर्ल्स कालेज की अंजलि व प्राची ने तृतीय स्थान हासिल किया। प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका का निर्वहन प्राध्यापिका रोजी चोपड़ा व रजनी कटयाल ने कुशलतापूर्वक किया। इस अवसर पर इतिहास विभागाध्यक्ष हिमांशी तथा सहायक प्राध्यापिका कांता देवी और डा. मनीता ने भी विजेताओं को बधाई देते अतिथियों का आभार प्रकट किया।

बच्चों को अपने जीवन को सफल बनाने के प्रेरित किया

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सोनीपत

सीआरए कॉलेज द्वारा राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर का आयोजन किया जा रहा है। गांव तिहाड़ में शिविर के पांचवें दिन राजकीय वमावि की प्राचार्य सुखविंदर कौर द्वारा नशा मुक्ति अभियान पर व्याख्यान दिया गया।

जिसमें उन्होंने सूखा नशा,शराब, ड्रग्स आदि नशीले पदार्थों से दूर रहने की सलाह दी और साथ ही राजनीतिक निर्वाचन प्रणाली में अपने मतदान के निष्पक्ष प्रयोग करने की सलाह दी। स्वयंसेवकों द्वारा सांस्कृतिक नृत्य की प्रतियोगिता का कार्यक्रम आयोजित किया गया। स्वयंसेवकों द्वारा सरकारी स्कूल में साफ सफाई आयोजित की गई और स्कूल के बच्चों को अपने जीवन को सफल बनाने के प्रति प्रेरित किया।

सोनीपत। शिविर के दौरान अतिथियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

मार्केट न्यूज

जानें, डायबिटीज मरीजों में किडनी की बीमारी के लक्षण और इलाज: डॉ अनुराग अरोड़ा

टूलिप हॉस्पिटल के डॉ अनुराग अरोड़ा बताते है जब भी शरीर में कोई शारीरिक समस्या या परेशानी होती है, तो यह किसी न किसी बीमारी की ओर संकेत करती है। ऐसी ही एक बीमारी है डायबिटीज, जिस पर शुरू में ध्यान नहीं दिया जाए, तो समय के साथ यह बीमारी गंभीर हो सकती है। वैसे तो डायबिटीज एक आम बीमारी है, लेकिन जब यह गंभीर हो जाती है तो हार्ट से लेकर किडनी तक, सभी प्रभावित हो जाते हैं। डायबिटीज लंबे समय तक चलने वाली स्वास्थ्य स्थिति है, जिसमें रोगी के ब्लड में शुगर का स्तर बहुत अधिक हो जाता है और यह किडनी को प्रभावित करती है। किडनी वह अंग है, जो ब्लड को छानने और हमारे शरीर से अपशिष्ट को हटाने के लिए जिम्मेदार होता है। हालांकि, जब उनके कार्य में गड़बड़ी हो जाती है, तो अनियंत्रित डायबिटीज से किडनी फेलियोर भी हो सकता है। डायबिटीज रोगियों में किडनी की बीमारी का कोई स्थायी इलाज नहीं है, इसका उपचार जटिलताओं के विकास को रोकने के लिए किया जाता है। आप अपने लाइफ स्टाइल में बदलाव कर के समस्याओं को कम कर सकते हैं।

डायबिटीज और गुर्दे की समस्याओं के बीच संबंध के बारे में अधिक जानकारी यहाँ दी गई है:

डायबिटीज किडनी रोग का कारण कैसे बनता है?

डायबिटीज के रोगियों में, हाई ब्लड शुगर का स्तर शरीर में रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाता है। यह किडनी के सामान्य कार्यों को गंभीर नुकसान पहुंचा सकता है। इस क्षति के कारण, किडनी ब्लड को ठीक से फिल्टर करने में असमर्थ होती हैं और शरीर के ब्लड में अपशिष्ट पदार्थों के साथ अतिरिक्त पानी और सॉल्ट बने रह जाते हैं।

स्वयंसेविकाओं ने शिक्षकों के साथ किया पौधरोपण

पौधे पर्यावरण संरक्षण का सशक्त माध्यम

हरिभूमि न्यूज ▸▸ गोहाना

राजकीय महाविद्यालय, पानीपत से प्रो. दलजीत कुमार ने कहा कि पृथ्वी पर हर जीव के खुशहाल जीवन के लिए पर्यावरण संरक्षण आवश्यक है। पेड़-पौधे पर्यावरण के संतुलन को बनाकर रखते हैं। ऐसे में हमें अधिक से अधिक पौधे लगाने चाहिएं। वे बुधवार को राजकीय महिला महाविद्यालय, गोहाना में चल रहे एनएसएस शिविर के चौथे दिन पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते पहुंचे थे।

कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. शमशेर सिंह हुड्डा ने की। वे बोले कि पेड़-पौधे पर्यावरण संरक्षण का सशक्त माध्यम हैं। पेड़ ग्लोबल वार्मिंग को कम करने में मदद करते हैं और जैव विविधता को भी बनाए रखने में मदद करते हैं। शिविर के लिए संयुक्त संयोजन एनएसएस अधिकारी प्रवीण देवी और डॉ. सीमा देवी का रहा। शिविर में स्वयंसेविकाओं ने अपने गुरुजनों के साथ महाविद्यालय के परिसर में बरगद का पौधा रोपा। शिविर में योग प्रशिक्षक प्रोमिला ने स्वयं सेविकाओं को बीमारियों को ठीक करने के लिए घरेलू नुस्खे बताए। योग प्रशिक्षक अमरजीत ने स्वयंसेविकाओं को मंत्रोच्चारण के साथ योग क्रियाएं करवाईं।

मेगा सर्विस कैंप ग्रामीणों के लिए साबित होगा लाभदायक : प्रचेता सिंह

- सीजेएम सचिव ने किया मुरथल बीडीपीओ कार्यालय में आयोजित मेगा सर्विस कैंप का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सोनीपत

मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण (डीएलएसए) सचिव प्रचेता सिंह ने कहा है कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा जिला प्रशासन के सहयोग से मेगा सर्विस शिविर का आयोजन किया गया। यह शिविर आम जनता के लिए लाभ दायक होगा, क्योंकि उन्हें अपने घर द्वार पर विभिन्न विभागों के माध्यम से क्रियान्वित की जा रही जनकल्याणकारी योजनाओं की सूचना के साथ-साथ प्राधिकरण की योजनाओं की भी जानकारी मिलेगी। डीएलएसए के सहयोग से बीडीपीओ कार्यालय मुरथल में बुधवार को मेगा सर्विस शिविर का आयोजन किया गया, जिसका शुभारंभ डीएलएसए सचिव प्रचेता सिंह ने किया। इस दौरान उन्होंने मेगा सर्विस कैंप में प्राधिकरण तथा अन्य विभागों द्वारा लगाये गये स्टॉलों का निरीक्षण किया तथा संबंधित विभागों द्वारा उपलब्ध करवाई जा रही सेवाओं व योजनाओं की जानकारी हासिल की। इस दौरान उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि जो भी व्यक्ति अपने समस्या लेकर आता है तो प्रयास करें कि उसका मौके पर ही समाधान किया जा सके। इसके साथ ही पात्र लाभार्थियों को मौके पर सरकारी योजनाओं का लाभ प्रदान करें, ताकि हर व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ पहुंच सके। कहा कि लोगों को डीएलएसए द्वारा दी जा रही योजनाओं के बारे में भी जागरूक करें। उन्होंने आमजन से आह्वान किया कि किसी भी प्रकार की शिकायत जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण (डीएलएसए) के कार्यालय एडीआर सैंटर, सोनीपत में दर्ज करवाएं या नालसा की मुफ्त कानूनी हेल्पलाइन नंबर 15100 पर भी कानूनी सलाह शिकायत दर्ज करवा सकते है।

सोनीपत। मेगा सर्विस कैंप में अलग अलग विभागों के स्टॉल का निरीक्षण करते हुए सीजेएम प्रचेता सिंह साथ में अन्य अधिकारीगण। फोटो : हरिभूमि

कैंप में लगाए 19 स्टॉल

मेगा सर्विस कैंप में 19 स्टॉल लगाए थे, जिनमें जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, शिक्षा विभाग, मत्स्य विभाग, एनआईसी द्वारा सरल केंद्र, खाद्य एवं पूर्ति, पंजाब नेशनल बैंक, ग्रामीण स्वरोजगार विभाग, हरियाणा राज्य बाल कल्याण परिषद, राजस्व एवं आपदा प्रबंधन, हरियाणा राज्य परिवहन विभाग, रोटरी क्लब, डाक विभाग, महिला एवं बाल विकास, स्वास्थ्य विभाग, समाज कल्याण, कृषि एवं किसान कल्याण विभाग, पशुपालन विभाग, एलमिको, अनुसूचित जाति एवं पिछड़ा वर्ग कल्याण विभाग, उद्यान विभाग सहित अन्य विभाग शामिल है। मेगा कैंप में जिला के 1100 प्रार्थियों ने अपनी शिकायतें दर्ज करवाई जिनमें से कुछ का समाधान तुरंत मौके पर ही कर दिया गया।

ग्राम पंचायत बिन्धरोली
राई (सोनीपत)

नीलामी सूचना

आप सभी आमजन को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत बिन्धरोली, खण्ड राई, जिला सोनीपत अपने गांव बिन्धरोली की पंचायती भूमि में कीकरों की बोली दिनांक 17.03.2025 को गांव की सामान्य चौपाल में प्रातः 11 बजे कराना चाहती है तथा बोली की शर्तें मौके पर सुना दी जाएगी। इच्छुक व्यक्ति निश्चित समय व स्थान पर पहुंचे।

हस्ता/- सरपंच
ग्राम पंचायत बिन्धरोली
(सोनीपत)
मो. नं. 9991839842

ग्राम पंचायत गुहणा
खण्ड व जिला सोनीपत (हरियाणा)

नीलामी सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत गुहणा में दिनांक 07.03.2025 को सुबह 10 बजे स्थान ग्राम सचिवालय में 855 सफेदे, 140 कीकर, 2 विविध प्रकार के पेड़ कुल 997 पेड़ों की बोली खुले में की जाएगी। जिसकी सिक्यारिटी राशि मु. 180000/- रूपये होगी। सभी शर्तें मौके पर सुनाई जाएंगी।

हस्ता/- सरपंच
ग्राम पंचायत गुहणा, खण्ड सोनीपत
मो. नं. 9729777711, 9996140000

खबर संक्षेप

सोनीपत। प्रतिभागी छात्राओं के साथ प्राचार्या एवं कॉलेज स्टाफ।

पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में कीर्ति को पहला स्थान

सोनीपत। टीका राम कन्या महाविद्यालय में राष्ट्रीय विज्ञान दिवस पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन भौतिकी विभाग द्वारा कराया गया। इसमें की 33 छात्राओं ने बढ़चढ़ कर भाग लिया। कॉलेज प्राचार्या गीता ने छात्राओं को हमारे देश के मशहुर वैज्ञानिको के बारे में बताया। इस प्रतियोगिता में कीर्ति प्रथम, तन्नु द्वितीय तथा हर्षिता तृतीय स्थान पर रही। प्रतियोगिता के दौरान भौतिकी विभाग की अध्यापिकाएं ज्योति, अंजली व सीमा उपस्थित रहे। प्राचार्या गीता ने छात्राओं को भविष्य में भी इस तरह की प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया।

दो घरों से तीन मोबाइल और 20 हजार रुपये ले गए चोर

सोनीपत। सिविल लाइन थाना क्षेत्र में अलग-अलग दो घरों से हजारों रुपये की राशि व मोबाइल फोन चोरी होने का मामला सामने आया है। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस चोरों का पता लगाने के लिए क्षेत्र में लगे सीसीटीवी खंगाल रही है। पटेल नगर के चिरजी ने बताया कि वह रात एक बजे के बाद परिवार के सदस्य सोए हुए थे। रात को कोई चोर छत के रास्ते घर के कमरे में घुसकर दो मोबाइल फोन व 17 हजार रुपये की राशि, चोरी करके ले गए। जानकारी मिली कि उसके पड़ोस से एक मोबाइल फोन व तीन हजार रुपये की राशि के बारे में चोरी होने के बारे में पता चला।

सोनीपत। शिविर के दौरान उपस्थित वरिष्ठ नागरिक परिषद के पदाधिकारी एवं सदस्यगण।

रोगियों की जांच की परामर्श भी दिया

सोनीपत। वरिष्ठ नागरिक परिषद सोनीपत के सामुदायिक केन्द्र सैक्टर 14 में स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। प्रधान बीआर आहुजा की अध्यक्षता में पांच चिकित्सकों की विशेषज्ञ टीम डॉ. एचबीडी अरोड़ा, डॉ. डीबी रावल, डॉ. हरीश कुमार, डॉ. सविता कुमार, डॉ. इन्दु कपूर के मार्गदर्शन में 30 रोगियों के रक्तचाप, मधुमेह और वजन की जांच की गई। जांच के दौरान पौष्टिक आहार लेने की सलाह भी दी गई। शिविर में सुरेश रेलन की सेवाओं का भी लाभ उठाया गया। शिविर का मुख्य उद्देश्य परिषद के सदस्यों को अधिक से अधिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने और निःशुल्क इलाज मिल सके।

गढ़ी झंझारा की पंचायत ने समाधान शिविर में शिकायत कर लगाया आरोप

मिलर्स ने पंचायती जमीन पर किया कब्जा बीडीपीओ ने की शिकायत, पुलिस मौन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

गन्नौर। गढ़ी झंझारा रोड पर राइस मिलर द्वारा डलवाई जा रही राखी। फोटो : हरिभूमि

- गन्नौर थाने में 27 को दी थी कब्जा हटाने की शिकायत
- पंचायत की जमीन पर राइस मिल की राखी डाल कर रहे अवैध कब्जा, नोटिस भी नहीं किया स्वीकार

गढ़ी झंझारा ग्राम पंचायत ने बुधवार को सोनीपत समाधान शिविर में पंचायत की जमीन पर अवैध कब्जे की शिकायत दी है। शिकायत में सरपंच रचना देवी ने बताया कि गढ़ी झंझारा रोड पर ऋषि ज्ञान स्कूल के पास पंचायत की जमीन पर विनायक राइस मिल के मालिक जयभगवान निवासी गन्नौर अवैध कब्जा करने का प्रयास कर रहे हैं। उनके द्वारा पंचायत की जमीन पर राखी डालनी शुरू कर रखी है।

इस संबंध में पंचायत ने राइस मिल के मालिक को 15 जनवरी को 24(1) और 23 जनवरी 2025 को 24(2) के तहत नोटिस जारी किया था, लेकिन मालिक ने इसे नहीं स्वीकारा और न ही पंचायत के समक्ष प्रस्तुत हुआ। सरपंच ने बताया कि गांव के मुख्य मार्ग के नजदीक होने की वजह से इस राखी की वजह से आने जाने वालों को बदबू आती है व हवा के कारण यह राखी आंखों में चली जाती है। इससे दुर्घटना होने का पूरा अंदेशा बना हुआ है। उन्होंने विनायक राइस मिलर पर विभागीय कानूनी कार्रवाई करने की मांग की।

बीडीपीओ से भी की थी शिकायत: सरपंच रचना देवी ने बताया कि ग्राम पंचायत की जमीन पर राखी डाल कर अवैध कब्जा करने के संबंध में ग्राम पंचायत ने बीडीपीओ गन्नौर को भी शिकायत दी। जिस पर बीडीपीओ ने 27 फरवरी को गन्नौर थाना में कब्जा हटवाने के लिए थाना गन्नौर में पत्र भी भेज रखा है, लेकिन अभी तक कब्जा नहीं हटवाया गया।

धमकी देने का भी आरोप: सरपंच रचना देवी ने बताया कि वह वाल्मिकी जाति से हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि आरोपित राइस मील्स के मालिक जयभगवान व उनके भाई महासिंह और रमेश दबंग लोग हैं जिन्होंने उसे जाति सूचक शब्द कहे और गांव वालों को भी डराया धमकाया व गालियां दी। यह भी आरोप लगाया कि आरोपित उनके पति व देवर को भी झूठे केस में फसवाने की धमकी दे रहे हैं।

एसीपी ने थाना प्रभारी को दिए निर्देश

समाधान शिविर में शिकायत पर सुनवाई करते हुए एसीपी राहुल देव ने गन्नौर थाना प्रभारी जसपाल सिंह को निर्देश दिए कि वे ड्यूटी मजिस्ट्रेट की मौजूदगी में पुलिस टीम को भेज कर अवैध कब्जा हटवाएं व शिकायत पर उचित कार्रवाई करें।

सोनीपत। पेटेंट के साथ कुलपति एवं शोध दल के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

डीसीआरयूएसटी में नया जंग रोधी फार्मूला किया विकसित

- अब माइल्ड स्टील रहेगा ज्यादा समय तक जंग-फ्री, फार्मूले को भारतीय पेटेंट कार्यालय की मंजूरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

दीनबंधु छोटू राम विज्ञान और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय (डीसीआरयूएसटी), मुरथल के कुलपति प्रो. श्रीप्रकाश सिंह ने कहा कि एक महत्वपूर्ण वैज्ञानिक उपलब्धि के तहत रसायन विज्ञान विभाग ने एक क्रांतिकारी फॉर्मूला विकसित किया है, जो माइल्ड स्टील की उम्र को बढ़ाने और उसे लंबे समय तक जंग से बचाने में मदद करेगा। उन्होंने कहा कि यह नवाचार लोहे की रखरखाव लागत में भारी कमी लाएगा और पुलों, इमारतों व माइल्ड स्टील से बने उपकरणों की मजबूती और टिकाऊपन में सुधार करेगा। इस इनोवेटिव फॉर्मूले को भारतीय पेटेंट कार्यालय द्वारा आधिकारिक रूप से मान्यता मिल गई है, जिससे इसकी विश्वसनीयता और औद्योगिक क्षेत्र में इसके प्रभाव को मजबूती मिली है। यह किफायती और इस्तेमाल में आसान फॉर्मूला डीसीआरयूएसटी के रसायन विज्ञान विभाग के समर्पित शोधकर्ताओं की पिछले एक वर्ष की कड़ी मेहनत का परिणाम है। इस शोध कार्य में डॉ. प्रीति पाहुजा सतीजा, प्रो. सुमन लता और डॉ. सुमित कुमार ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इस शोध दल का नेतृत्व डॉ. प्रीति पाहुजा सतीजा ने किया, जिन्होंने प्रो. सुमन लता और डॉ. सुमित कुमार के मार्गदर्शन में काम किया।

स्ट्रांग रूम की सुरक्षा में तैनात कर्मी मिले गायब, नोटिस कर मांगा जवाब

- निर्वाचन अधिकारी एवं एसडीएम ने बुधवार को किया स्ट्रांग रूम परिसर का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ खरखौदा

खरखौदा। स्ट्रांग रूम की सुरक्षा जांचने पहुंचे एसडीएम डॉ. निर्मल नागर। फोटो : हरिभूमि

नगरपालिका खरखौदा के चेयरमैन व पार्षदों के चुनाव के लिए हुए मतदान के बाद ईवीएम को सुरक्षित रखने के लिए कन्या महाविद्यालय में स्ट्रांग रूम बनाया गया है। जहां सुरक्षा के कड़े इंतजाम किए गए हैं। चार लेयर में सुरक्षा व्यवस्था की गई है। निर्वाचन अधिकारी एवं एसडीएम डॉ. निर्मल नागर ने बुधवार को स्ट्रांग रूम परिसर का निरीक्षण किया। इस दौरान कई सुरक्षा अधिकारी व कर्मचारी नदारद पाए गए। उन्हें कारण बताओ नोटिस जारी किया गया है। उन्होंने बताया कि पहली सुरक्षा स्ट्रांग रूम के गेट पर, दूसरी उससे आगे दूसरे गेट पर, तीसरी गेट के बाहर और चौथी मुख्य गेट पर तैनात की गई है। करीब 20 पुलिसकर्मी यहां ड्यूटी पर हैं। उम्मीदवार कभी भी आकर सुरक्षा व्यवस्था की जांच कर सकते हैं।

जिले में बदमाशों का आतंक, कार सवार से सोने की चेन छीनी

सोनीपत। जिले में बदमाशों के हौसले बुलंद है। बदमाशों ने अलग-अलग थाना क्षेत्रों में कार सवार से सोने की चेन व कंपनी कर्मचारी से दो-पहिया वाहन के छीनने का मामला सामने आया है। पीड़ितों ने मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया। पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है। सेक्टर-2 निवासी राकेश ने बताया कि वह अपनी कार को लेकर देर शाम गांव कुराड़ में दूध लेने गया था। वापस लौट समय बहालगढ़ रोड पर ट्रक यूनियन के पास उसकी गाड़ी के आगे एक कार अड़ा दी। गाड़ी से कुछ युवक हाथों में डंडे लेकर उतरे। उसके साथ मारपीट की। एक युवक के हाथ में पिस्तौल थी तथा उन्होंने उसके गले से सोने की चेन झपट ली। किसी तरह वहां से बचकर अपनी गाड़ी में आकर बैठा। उसके बाद खुद को बचाया। जिसके बाद हमलावर मौके से फरार हो गए। मामले को लेकर सेक्टर-27 शहर थाना पुलिस को अवगत करवाया।

शिक्षा के बैगर जीवन का विकास संभव नहीं : सिंह

- युवा मन लगाकर पढ़ें और अपने जीवन को संवारें शिक्षा के अभाव में जीवन दिशाहीन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

वास्तव में शिक्षा ही जीवन के विकास का आधार है। शिक्षा के बिना मनुष्य का जीवन अर्थ हीन और दिशाहीन हो जाता है। अपना व अपने परिवार का जीवन सुधारने के लिए युवा मन लगाकर पूरी मेहनत से पढ़ाई करें। बुधवार को विद्यार्थियों को यह संदेश कटवाल गांव स्थित सरस्वती विद्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के प्राचार्य उधम सिंह ने दिया। उधम सिंह ने जीवन में शिक्षा के महत्व विषय पर आधारित विस्तारक व्याख्यान में कहा कि जीवन को सफल बनाने में शिक्षा का विशेष महत्व होता है। शिक्षक, विद्यार्थी और पाठ्यक्रम ये शिक्षा के तीन प्रमुख आधार हैं। बेहतर शिक्षा ग्रहण करने के लिए इनमें घनिष्ठ संबंध होना अति आवश्यक है। प्राचार्य उधम सिंह ने कहा कि केवल शिक्षा ही वह माध्यम है जिससे व्यक्ति सामरिक, आर्थिक और व्यवसायिक स्तर पर सशक्त बनता है। शिक्षा ही वह माध्यम है जिससे व्यक्ति में अनुशासन, सदभाव, सहयोग और स्वास्थ्य मानकों की प्राप्ति में मदद मिलती है।

सोनीपत। विवि की टॉपर विद्यार्थियों के साथ प्राचार्या एवं अन्य। फोटो : हरिभूमि

एमए ज्योग्राफी में संध्या बनी विश्वविद्यालय की टॉपर

- जीवीएम की पांच छात्राएं एमए ज्योग्रफी के परीक्षा परिणामों में विश्वविद्यालय की टॉप-10 सूची में हुई शामिल

सोनीपत। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक द्वारा घोषित किये गये एमए ज्योग्रफी के परीक्षा परिणामों में जीवीएम गर्ल्ज कालेज की छात्राओं ने दमदार प्रदर्शन करते हुए विश्वविद्यालय की टॉप-10 सूची में पांच स्थान अपने नाम किये हैं। जीवीएम की संध्या ने 2150 में से 1855 (86.28 प्रतिशत) अंकों के साथ विश्वविद्यालय की टॉपर बनने का गौरव हासिल किया है। संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने शानदार प्रदर्शन पर छात्राओं को बधाई दी। जीवीएम की एमए ज्योग्रफी की प्राध्यापिका डा. पिंकी दहिया ने परीक्षा परिणामों की जानकारी दी। विश्वविद्यालय की टॉपर बनी संध्या को स्वर्ण पदक से विभूषित किया गया है। जीवीएम की सुरभि ने चौथा, मानसी ने पांचवां तथा निधि ने सातवां स्थान और गीतिका ने नौवां स्थान हासिल किया। प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने टॉप-10 सूची में शामिल छात्राओं का कालेज में विशेष रूप से अभिनंदन किया। इस मौके पर एमए ज्योग्रफी के विभागाध्यक्ष केसी नैन सहित प्राध्यापिकाओं डा. पिंकी दहिया, कविता, शिवानी, नीतू और मंजू मौजूद रही।

कृषि विभाग ने दुकानों पर की छापेमारी, 24 सैंपल लिए

- सैंपल को जांच के लिए लैब में भेजा जाएगा रिपोर्ट आने के बाद होगी अगली कार्रवाई।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

जिला कृषि विभाग की टीम ने गोहाना व सोनीपत क्षेत्र में अलग-अलग स्थानों से बीज, दवाइयां व खाद के सैंपल लिए है। विभाग की टीमों ने दुकानों से कुल 24 सैंपल लिए है। कृषि उपनिदेशक डा. पवन शर्मा के नेतृत्व में टीम द्वारा लिए गए सौंपलों को जांच के लिए लैब में भेजा जाएगा। जांच रिपोर्ट आने के बाद विभाग की तरफ से आगामी कार्यवाही अमल में लाई जायेगी।

बता दें कि मौजूदा समय में रबी सीजन अपने अंतिम चरण में पहुंच गया है। किसानों ने रबी सीजन में 1 लाख 45 हजार हेक्टेयर भूमि में गेहूं उगाया है। इसके अतिरिक्त करीब 30 हजार एकड़ भूमि में विभिन्न प्रकार की सब्जियां भी उगाई गई है। मौजूदा समय में खाद और दवाइयों की डिमांड अधिक रहती है। कृषि विभाग ने किसानों का आह्वान किया है कि वे खाद, बीज व दवाइयां खरीदते वक्त पक्का बिल अवश्य ले। विभाग की तरफ से टीमें गठित करके छापेमारी अभियान शुरू किया है। गोहाना उपमंडल के लिए अलग से टीम गठित की गई है, जबकि सोनीपत उपमंडल के लिए अलग से टीम का गठन किया गया है। टीमों ने अलग-अलग स्थानों से कुल 24 सैंपल दवाइयां, खाद व बीज के लिए है।

जांच के लिए टीमें गठित

किसानों को बेहतर खाद, बीज व दवाइयां मिल सके उसकी जांच के लिए टीमों का गठन किया है। टीमों ने अलग-अलग स्थानों में छापेमारी करते हुए 24 सैंपल एकत्रित किए है। सैंपल को जांच के लिए लैब में भेजा जायेगा। रिपोर्ट मिलने पर विभाग की तरफ से आगामी कार्यवाही अमल में लाई जायेगी।

-डा. पवन शर्मा, जिला कृषि अधिकारी।

राई में स्वीकृत करवाये गए लाखों रुपये की लागत के विकास कार्य : गहलावत

राई के विकास को लगेंगे पंख, मंजूरी भी मिली

हरिभूमि न्यूज ▶▶ राई

विधायक एवं पूर्व मंत्री कृष्णा गहलावत।

राई हलके की विधायक एवं पूर्व मंत्री कृष्णा गहलावत ने हलके के विकास को गति देते हुए शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के विकास के लिए लाखों रुपये के विकास कार्यों को मंजूरी दिलाई है। उन्होंने कहा कि राई हलके व हलकावासियों का चहुंमुखी विकास ही उनका लक्ष्य है, जिसकी प्राप्ति के लिए दिन-रात मंथन किया जा रहा है। ऐसे में हलकावासियों को चिंता करने की आवश्यकता नहीं है। गहलावत ने स्वीकृत करवाये गये विभिन्न विकास कार्यों की जानकारी देते हुए बताया कि नगर पालिका कुंडली के वार्ड नंबर-19 में करीब नौ लाख रुपये की लागत से गली निर्माण की मंजूरी मिल चुकी है, जिसे अति शीघ्र प्रारंभ करवायेंगे। मेहंदीपुर गांव में भी चार लाख रुपये की लागत से गली का निर्माण कार्य करवाया जाएगा, जिसकी स्वीकृति प्राप्त हो चुकी है। विधायक कृष्णा गहलावत ने बताया कि जाटी खुर्द गांव में पांच लाख रुपये की लागत से गली के निर्माण कार्य की मंजूरी भी मिल चुकी है। इसके साथ ही गांव अकबरपुर बारोटा में लगभग पांच लाख रुपये की लागत से तालाब की चारदिवारी का निर्माण कार्य करवाया जाएगा, जिसे स्वीकृत किया जा चुका है। इसके अलावा नाहरी गांव में भी पांच लाख रुपये की लागत से गली निर्माण को मंजूरी मिली है। विधायक कृष्णा गहलावत ने कहा कि शहरी तर्ज पर गांवों का विकास करवाया जाएगा। हर प्रकार की मूल सुविधाओं को सुदृढ़ किया जा रहा है।

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 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- रु. 2500/-

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

कांग्रेस उम्मीदवार ने सरकार की मंशा पर उठाए सवाल

वोटिंग विवाद को कोर्ट ले जाने की तैयारी

- बैयापुर गांव का मामला, कमल दिवान बोले, नगर निगम में न होते हुए बैयापुर गांव में कैसे हुई वोटिंग
- प्रदेश चुनाव आयुक्त को पहले ही मेल से कर चुके हैं शिकायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। शिकायत दिखाते कांग्रेस प्रत्याशी कमल दिवान।

सोनीपत नगर निगम मेयर उपचुनाव में बैयापुर गांव में वोटिंग को लेकर हुआ विवाद थमने का नाम नहीं ले रहा है। चुनाव आयुक्त को शिकायत करने के बाद कांग्रेस प्रत्याशी कमल दिवान इस मुद्दे पर अब अदालत का दरवाजा खटखटाने की तैयारी में जुट गए हैं।

बुधवार को सोनीपत के बहालगढ़ रोड पर स्थित दिवान फार्म हाउस में आयोजित प्रेस वार्ता के दौरान उन्होंने सरकार की मंशा पर सवाल खड़े करते हुए कहा कि कैसे एक गांव में वोटिंग करवाई गई, जबकि वह गांव नगर निगम में शामिल ही नही है। कांग्रेस प्रत्याशी कमल दिवान ने बताया कि उन्होंने प्रदेश चुनाव आयोग को ई.मेल के माध्यम से शिकायत भेजी है। लेकिन अब तक शिकायत का कोई जवाब उन्हें नही मिला है।

अभी चुनाव आयोग के जवाब का इंतजार

चुनाव आयोग से जवाब आने के बाद अगर वे संतुष्ट नही हुए तो इस मामले को कोर्ट में उठाया जाएगा। कमल दिवान ने बताया कि बैंयापुर गांव सोनीपत-रोहतक रोड पर स्थित है और यह नगर निगम सीमा के बाहर आता है। वर्ष 2022 में गांव में पंचायत चुनाव भी सम्पन्न हो चुका है और यहां एक निर्वाचित सरपंच कार्यरत है। वर्ष 2015 में वोटिंग नोटिफिकेशन संख्या 18/82/2015-3सी1 के तहत बैंयापुर को नगर निगम में शामिल किया गया था, लेकिन 26 जुलाई 2018 को नोटिफिकेशन संख्या 18/156/2018-3सी 1 के माध्यम से इसे नगर निगम की सीमा से हटा दिया गया था।

कमल दिवान ने आरोप लगाया कि चुनाव से ठीक एक दिन पहले 1 मार्च को गांव को नगर निगम की सीमा में फिर से शामिल कर दिया गया और मतदान भी करवाया गया जबकि गांव में पहले से ही एक पंचायत काम कर रही है। फिर भी यहां नगर निगम चुनाव के लिए वोटिंग करवाई गई जो नियमों के विरुद्ध है।

नतीजे प्रभावित करने की साजिश बताया

उन्होंने इसे विपक्षी दल की साजिश बताते हुए प्रशासनिक अधिकारियों की मिलीभगत का आरोप लगाया और कहा कि ये सब उपचुनाव के नतीजों को प्रभावित करने के लिए किया गया। कमल दिवान ने चुनाव आयोग से मांग की है कि बैंयापुर गांव के बूथ नंबर 228, 229, 230, 231 और 232 पर डाले गए वोटों की गिनती न की जाए, ताकि चुनावी प्रक्रिया निष्पक्ष और पारदर्शी बनी रहे। इस मामले की जांच करवाई जाए और दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए। इस दौरान अधिवक्ता मुकेश पन्नालाल, युवा कांग्रेस के प्रदेश महासचिव अमनदीप पाराशर, यूथ कांग्रेस के पूर्व विधानसभा अध्यक्ष देवेंद्र शर्मा आदि मौजूद रहे।

गन्नौर। बैडमिंटन हाल का बंद पड़ा निर्माण कार्य शुरू करने के लिए निरीक्षण करते विधायक देवेंद्र कादियान।

विकास कार्यों का किया निरीक्षण कर दिए निर्देश

गन्नौर। विधायक देवेंद्र कादियान ने बुधवार को निर्माणाधीन गन्नौर-शाहपुर से पुरखास सड़क का औचक निरीक्षण किया। इस 4 किलोमीटर लंबी सड़क पर करीब 3.50 करोड़ रुपए की लागत आएगी। सड़क की चौड़ाई 18 से बढ़ाकर 23 फीट की जाएगी। निर्माण एजेंसी को जल्द से जल्द काम पूरा करने और गुणवत्ता वाली सामग्री का प्रयोग करने के निर्देश दिए। विधायक ने कहा कि सड़क निर्माण में कोई लापरवाही न करे। लंबे समय से लोग इस सड़क के निर्माण की मांग कर रहे थे। सड़क बनने से शेखपुरा और पुरखास समेत कई गांवों के लोगों और राहगीरों को सुविधा मिलेगी। प्रदेश सरकार के सहयोग से क्षेत्र के विकास के लिए प्रयास जारी हैं। टूटी सड़कों का निर्माण कराया जाएगा। विधायक ने ग्रामीणों से चर्चा करते हुए कहा कि पहले साल में ही जनता महसूस करेगी कि गन्नौर में विकास का पहिया घूम रहा है।

निर्माणाधीन बैडमिंटन हाल का भी किया निरीक्षण: विधायक देवेंद्र कादियान ने शहर में अधूरे पड़े बैडमिंटन हाल का भी निरीक्षण किया। विधायक ने नपा अधिकारियों से निर्माण कार्य की स्थिति जानी। उन्होंने बताया कि बैडमिंटन हाल मुख्यमंत्री घोषणा के तहत बन रहा है। 90 लाख की लागत से बनने वाले हॉल का ठेकेदार ने बीच में छोड़ दिया था। अब नए ठेकेदार को टेंडर दिया गया है। उन्होंने चेतावनी दी सभी कार्यों की मॉनिटरिंग की जाएगी। अगले 6 महीने में बैडमिंटन हाल बनकर तैयार हो जाएगा। यह पूरी तरह आधुनिक होगा, जहां खिलाड़ी अभ्यास कर सकेंगे। इस मौके पर नपाध्यक्ष अरुण त्यागी, एमई जयदेव शर्मा, जेई सचिन धीमान, पूर्व पार्षद अंकित मल्होत्रा, हरीश मदान, अमित बत्रा, प्रवीन कामरा और सुरेंद्र जाग्या मौजूद रहे।