हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 20 मार्च 2025

तापमान
अधिकतम 34.1 डिग्री
न्यूनतम 16.1 डिग्री

11 खरखौदा को गोहाना में जोड़ने के विरोध में कई संगठन एकजुट

12 सोनीपत की तर्ज पर गोहाना में भी शोधित जल से होगी बसों की धुलाई

खबर संक्षेप

साइट इंचार्ज व मुंशी के साथ मारपीट, केस दर्ज

गोहाना। सिंचाई विभाग ने ड्रेन आठ से अतिरिक्त मिट्टी उठाने का ठेका दिया गया है। यहां साइट इंचार्ज रोहतक के पौलंगी गांव के नीतिश व मुंशी के साथ फ्री में 50 डंपर मिट्टी देने से मना करने पर हमलावरों ने रिवाल्वर दिखाते देते हुए कहा कि दोबारा यहां काम करने आए तो तुम्हारी लाश मिलेगी। नीतिश ने बताया कि उसने ड्रेन आठ से गांव माहरा से गोरड़.तक मिट्टी निकालने का ठेका लिया हुआ है। गांव जसराना में कार्यालय है। 13 मार्च को कार्यालय में प्रदीप, उसका चचेरा भाई अमन, हरिप्रकाश और वह मौजूद था। उसी समय विकास जसराना, मन्नू, काला गिवाना गाड़ी में आए और मिट्टी के 50 डंपर फ्री में मांगी। मना करने पर गाली दी व उसी रात को विकास अपने साथियों के साथ दो गाड़ियों में आया व मारपीट की।

शिक्षक का डेबिट कार्ड बदल 29 हजार निकाले

गोहाना। शिक्षक का डेबिट कार्ड बदलकर उनके खाते से 29 हजार 28 रुपये निकाल लिए। गांव शामड़ी के अभिमन्यु ने बताया कि वह गांव भादौटी खास में जेबीटी शिक्षक है। वह सोमवार को गोहाना में समता चौक के निकट एटीएम से रुपये निकलवाने गया था। वह एटीएम बूथ के अंदर गया तो एक युवक भी उसके साथ अंदर आया। उसने उसे बातों में उलझा लिया। रुपये निकालते समय उसका पिन देखा व धोखे से कार्ड बदलकर खाते से रुपये निकाल लिए।

खेत से मोटर व बिजली की तार चोरी, केस दर्ज

खरखौदा। छोटा खांडा गांव के एक खेत से चोरों ने एक पानी की मोटर व तार चोरी कर लिए। जय भगवान ने बताया कि उसने अपने खेत में सोलर पंप प्लेट लगवाई हुई है। जब वह अपने खेत में पानी चलाने के लिए गया तो खेत से पानी चलाने की मोटर व तार चोरी पाए गए। आसपास पूछने पर भी कोई सुराग नहीं मिला।

लड़सौली के पशुवाड़े से भैंस और कटड़ी चोरी

गन्नौर। गांव लड़सौली में पशुवाड़े से एक भैंस व कटड़ी चोरी हो गई। लड़सौली के अनुज मोर ने पुलिस को बताया कि वो हर रोज की तरह 17 मार्च को शाम को पशुवाड़े में अपनी भैंस व कटड़ी को बांधकर ताला लगाकर घर आकर सो गया था। जब सुबह चारा डालने गया तो भैंस व कटड़ी गायब मिली।

जिला अस्पताल : पहले मेयर का निरीक्षण, फिर प्रदेश अध्यक्ष ने लिया जायजा

दिव्यांग प्रमाण पत्र बनाने में देरी पर भड़के बड़ौली, मरीजों से लापरवाही बर्दाश्त नहीं

औचक निरीक्षण कर अस्पताल में व्यवस्थाओं का लिया जायजा, मरीज व परिजनों से लिया फीडबैक मरीजों की सुविधाओं का ध्यान रखने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सोनीपत

सोनीपत। अस्पताल के निरीक्षण के दौरान मरीजों से बातचीत करते प्रदेशाध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली

सोनीपत। मरीजों से बातचीत करते नवनिर्वाचित मेयर राजीव जैन।

प्रदेश के सरकारी अस्पतालों में सबको अच्छी सुविधाएँ मुहैया हो, सबका समय पर इलाज हो और मरीज व उनके परिजनों को किसी तरह की असुविधा का सामना ना करना पड़ें, इस उद्देश्य के साथ भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली सोनीपत के सिविल अस्पताल में औचक निरिक्षण करने पहुंचे। वहीं बुधवार को सुबह आठ बजे नवनिर्वाचित मेयर राजीव जैन अस्पताल में पहुंचे। जहां मरीजों से बातचीत कर अस्पताल में मिलने वाली सुविधाओं से रूबरू हुए। अस्पताल में कई साल से अल्ट्रासाउंड केंद्र बंद पड़ा है। जिले में स्थाई तौर से जिला स्वास्थ्य अधिकारी की तैनाती नहीं है। अस्पताल में प्रधान चिकित्सक अधिकारी का पद खाली होने के चलते कई विभागों में चिकित्सकों का टोटा बना हुआ है। अस्पताल में निरीक्षण करने पहुंचे नेताओं ने जल्द से जल्द समस्याओं को दूर करने की बात कही है।

बता दें कि बुधवार को नागरिक अस्पताल में भाजपा प्रदेश अध्यक्ष पंडित मोहन लाल बड़ौली औचक निरीक्षण करने के लिए पहुंचे। जहां उन्होंने कहा कि अस्पताल प्रशासन के खिलाफ लगातार मिल रही शिकायतों के बाद उन्होंने अस्पताल का दौरा किया है। वहीं अस्पताल में इलाज कराने आए मरीजों और उनके परिजनों से मुलाक़ात कर प्रदेश अध्यक्ष ने उनका हाल चाल जाना। बड़ौली ने मरीजों व उनके परिजनों से अस्पताल की व्यवस्थाओं और सुविधाओं के बारे में फीडबैक लिया।

इस दौरान दिव्यांग प्रमाण पत्र बनवाने आए लोगों ने भाजपा अध्यक्ष को दिव्यांग पत्र बनने में देरी होने की जानकारी दी।

इसके बाद भाजपा अध्यक्ष ने नाराज़गी जताते हुए अस्पताल प्रशासन को आड़े हाथों लिया और दो टूक कहा कि अस्पताल में आने वाले मरीज के साथ किसी भी तरह की असुविधा को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। अस्पताल प्रशासन को फटकार लगाते हुए उन्होंने कहा कि वो ये सुनिश्चित करें कि किसी भी मरीज या उनके परिजन को किसी तरह की परेशानी नहीं हो। नए डॉक्टरों की नियुक्तियां की गई है। सरकार बेहतर चिकित्सा सुविधाएं देने के लिए प्रयासरत है।

एक की बजाय दो दिन हो जांच, मेयर के सीएमओ को निर्देश

सोनीपत। नगर निगम के मेयर एवं मुख्यमंत्री के पूर्व मीडिया सलाहकार राजीव जैन बुधवार को सुबह आठ बजे सिविल अस्पताल के दिव्यांग नागरिकों की शिकायत सुन रहे थे। राजीव जैन ने बताया कि मुझे कई दिनों से शिकायतें मिल रही थी कि दिव्यांग बहुत परेशान हैं और सुबह सुबह पांच बजे कतारों में लगने के बाद भी उनका नंबर नहीं आता। राजीव जैन ने हस्पताल के मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉक्टर जयंत आहूजा तथा उप मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉक्टर स्वराज से बातचीत की और समस्या का जल्द से जल्द समाधान करने को कहा।

- बुधवार सुबह आठ बजे सिविल अस्पताल पहुंचे मेयर राजीव जैन
- शिकायतों की सुनवाई के दौरान दिव्यांगों ने सुनाई अपनी व्यथा

दिव्यांग सेवा समिति के प्रधान सुधीर भाम्बरी ने बताया कि दिव्यांगों की जाँच के लिए एक ही डॉक्टर है और वह सप्ताह में एक दिन 30 से 40 मरीजों को ही देख पाता है। कई बार डॉक्टर की कोई ड्यूटी आ जाये तो मरीजों को मुंह लटकाकर वापिस जाना पड़ता है। दिव्यांग नागरिकों ने बताया कि उन्हें अपनी सहायता के लिए एक सहयोगी को साथ में लाना पड़ता है और किसी की विकलांगता गंभीर हो तो वाहन भी किराये पर लेकर आना पड़ता है। समय पर काम नहीं होने से उन्हें परेशानी झेलनी पड़ती हैं।

घरेलू कलह के चलते पत्नी की हत्या करने के दोषी को उम्रकैद

सोनीपत। बरोदा थाना क्षेत्र के गांव गंगाना में घरेलू कलह के चलते पत्नी की हत्या करने के आरोपित पति को अदालत ने दोषी करार दिया है। अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश डॉ.जसबीर सिंह की अदालत ने दोषी को उम्रकैद की सजा सुनाई है। अदालत ने दोषी पर पचास हजार रुपये जुर्माना भी लगाया है। जुर्माना राशि अदा न करने पर दोषी को अतिरिक्त सजा भुगतनी होगी। वारदात को अंजाम देने के बाद महिला का पति खुद पुलिस चौकी में पहुंचा था। जहां वारदात के बारे में पुलिस को खुद ही जानकारी दी थी। अदालत ने दोषी को उम्रकैद की सजा सुनाई है।

- झज्जर के मांडौठी की हंसा की गंगाना के संदीप से 13 साल पहले हुई थी शादी, मां मकुेश ने फरवरी 2020 में दर्ज करवाया था केस

गांव मांडौठी झज्जर निवासी मुकेश रानी ने 29 फरवरी, 2020 को बरोदा थाना पुलिस को शिकायत देकर बताया था कि उसकी बड़ी बेटी हंसा की शादी 13 साल पहले गांव गंगाना निवासी संदीप के साथ की थी। शादी के बाद दंपती के दो बच्चे हैं। संदीप और हंसा में छोटी-छोटी बातों को लेकर अक्सर कहासुनी होती रहती थी। धीरे-धीरे यह घरेलू कलह बढ़ती गई। घटना के दिन दोनों घर पर अकेले थे। बच्चे घर से बाहर गए थे। इसी दौरान दोनों में किसी बात को लेकर कहासुनी हो गई थी। संदीप ने आवेश में आकर घर में रखा धारदार हथियार (दाव) से हंसा के गले को काट दिया था। हंसा की मौके पर ही मौत हो गई। घटना को अंजाम देकर संदीप सीधा बरोदा थाना की बुटाना पुलिस चौकी पहुंचा था और पुलिस को इसकी सूचना दी थी। इसके बाद तत्कालीन बुटाना चौकी प्रभारी संजय ने बरोदा थाना प्रभारी राजेश कुमार को अवगत कराया था।

पुलिस की टीम मौके पर पहुंची थी। आरोपित संदीप ने खुद अपने घर का ताला खोला था। अंदर हंसा का शव पड़ा था। उनकी गर्दन व धड़ अलग-अलग थे। पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण किया था और एफएसएल की टीम ने भी मौके पर पहुंच कर साक्ष्य जुटाए थे। संदीप की सास मुकेश ने दामाद के साथ ही ससुराल पक्ष के पांच लोगों के खिलाफ हत्या व षड्यंत्र का मुकदमा दर्ज कराया था।

पुलिस जांच में अन्य की भूमिका नहीं मिली थी। पुलिस ने संदीप को गिरफ्तार कर हत्या में प्रयुक्त दाव को बरामद कर लिया था। घटना के समय संदीप व हंसा की बड़ी बेटी रितु (10) चौथी कक्षा व बेटा रोहित (8) दूसरी कक्षा में पढ़ता था। मामले की सुनवाई के बाद अब एएसजे डॉ. जसबीर सिंह ने आरोपित संदीप को दोषी करार दिया। अदालत ने दोषी को उम्रकैद की सजा सुनाई है। दोषी पर 50 हजार रुपये जुर्माना भी किया गया है। जुर्माना अदा न करने पर छह माह अतिरिक्त कैद की सजा भुगतनी होगी।

प्रेम विवाह के विवाद में दो पक्ष भिड़े, मां-बेटे समेत 3 घायल

गोहाना। गांव भंडेरी में प्रेम विवाह के विवाद के चलते मां-बेटे को बेरहमी से पीटा गया और हमला करके उनके पैर तोड़ दिए। दोनों को अस्पताल में भर्ती करवाया जहां से दोनों को महिला मेडिकल कालेज रेफर कर दिया। झगड़े में दूसरे पक्ष से भी एक व्यक्ति घायल हुआ। बेटे की शिकायत पर बरोदा थाना में सात के विरुद्ध केस दर्ज किया गया।

- सुमित के मामा के बेटे ने 20 फरवरी को की थी लव मैरिज

गांव भंडेरी के सुमित ने बताया कि प्राइवेट नौकरी करता है। वह घर पर था तथा गांव के योगी ने फोन कर उसे गांव के बस स्टैंड पर बुलाया। वह वहां गया तो पीछे-पीछे उसकी मां कांता भी आ गई। जहां उसे योगी, सन्नी, सुमित समेत कई लोग मिले, अधिकतर आपराधिक प्रवृत्ति के हैं। आरोपित ने मुझे पर व मेरी मां पर चाकू व राड से हमला कर दिया। सुमित का कहना है कि उसके मामा के लड़के रोहतक के गांव खरक जाटान के विनय ने 20 फरवरी को एक युवती से कोर्ट में शादी की थी। जिससे आरोपित उसके परिवार से रंजिश रखते हैं। आरोपितों ने जान से मारने की धमकी दी। दूसरे पक्ष से जोगेंद्र भी घायल हो गया। घायलों को नागरिक अस्पताल से मेडिकल कालेज के अस्पताल के लिए रेफर कर दिया गया।

'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' का नारा यूं होगा साकार?

सोनीपत। सारंग रोड रेलवे लाइन के पास पड़े कूड़े के ढेर से कूड़ा बीनती एक बच्ची और उसका पिता।

पश्चिमी यमुना लिंक नहर में मिला अज्ञात युवक का शव

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सोनीपत

- पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर शवगृह में रखा, पहचान के बाद होगी अगली कार्रवाई

मोहाना थाना क्षेत्र के गांव सिटावली के पास पश्चिमी यमुना लिंक नहर में संदिग्ध हालत में युवक का शव मिलने की सूचना मिली। सूचना के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे लेकर पोस्टमार्टम के लिए भिजवा दिया है। पुलिस टीम मामले की जांच कर रही है। मृतक की पहचान नहीं हो सकी है।

मंगलवार दोपहर मोहाना पुलिस को सूचना मिली कि पश्चिमी यमुना लिंक नहर में एक युवक का शव पड़ा है। सूचना पर एसआई रमेश कुमार टीम के साथ मौके पर पहुंचे। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर शव को बाहर निकलवाया। शव की पहचान का प्रयास किया गया, लेकिन पहचान नहीं हो सकी। शव पानी में पड़ा रहने के कारण फुल गया है। युवक की उम्र करीब 32 से 35 वर्ष के बीच है। उसने नीली जींस व हरी टी-शर्ट पहन रखी है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। पुलिस ने शव की पहचान के लिए साथ लगते पानीपत व करनाल जिला पुलिस से भी संपर्क किया जा रहा है। मृतक की शिनाख्त होने के बाद आगामी कार्यवाही अमल में लाई जायेगी।

सड़क सुरक्षा समिति की बैठक में बोले डीसी

सड़क हादसों के कारणों का पता लगाकर उन्हें दूर करें अधिकारी अच्छी सड़क देने में असफल रही एनएचएआई तो होगी कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सोनीपत

उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने एनएचएआई विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि अगर आप जिला के लोगों से टोल राशि वसूल कर रहे हैं तो उन्हें सडक़ों की अच्छी सुविधाएं प्रदान करें अन्यथा उनके खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि सडक़ निर्माण करते समय सड़क सुरक्षा का विशेष ध्यान रखें अगर किसी जगह बार-बार सड़क दुर्घटनाएं हो रही है तो उसके कारणों का पता लगाकर उन्हें ठीक करवाएं ताकि भविष्य में वहां कोई हादसा न हो। डीसी ने बुधवार को लघु सचिवालय में नेशनल हाइवे से संबंधित मुद्दों को लेकर एनएचएआई विभाग के अधिकारियों के साथ बैठक कर उन्हें दिशा-निर्देश दिए। एनएच व एक्सप्रेस वे निर्माण के कारण जो खेतों के राजस्व पक्के रास्ते बंद हो गए है उन खेतों को दोबारा रास्ता मुहैया करवाने के लिए तुरंत जमीन का अधिग्रहण सुनिश्चित करें। जिले में 7 एकड़ जमीन को अधिग्रहण करने की आवश्यकता है। एनएचएआई द्वारा कुछ ग्राम पंचायतों व लोगों को तुरंत मुआवजा जारी करने के निर्देश दिए।

सड़क हादसों में कमी के लिए मिलकर करें काम

सोनीपत। डीसी नेएनएचएआई व पीडब्ल्यूडी अधिकारियों को हिदायत दी कि वे सड़क दुर्घटनाओं पर रोक लगाने के लिए लोगों को बेहतरीन सड़क सुविधाएं मुहैया करवाएं ताकि दुर्घटना से होने वाली मृत्यु दर में कमी आ सके। जिले में सड़क दुर्घटनाओं को रोकने के लिए कमेटी के अधिकारी जमीनी स्तर पर कार्य करते हुए सडक़ो पर ब्लैक स्पॉट को चिन्हित करते हुए उसके कारणों का पता लगाकर वहां जरूरी प्रबंध करें ताकि भविष्य में और दुर्घटनाएं न हो सके। सडक सुरक्षा एवं सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी समिति की मासिक बैठक करते हुए अधिकारियों को सामूहिक रूप से काम करने की हिदायत दी।

10वीं के विद्यार्थियों ने आखिरी दिन दी एनएसक्यूएफ की परीक्षा, 12वीं की परीक्षाएं अप्रैल तक चलेंगी

हरियाणा बोर्ड की 10वीं की परीक्षाएं हुई संपन्न

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सोनीपत

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की 10वीं कक्षा की वार्षिक परीक्षाएं बुधवार को संपन्न हो गई। 12वीं की परीक्षाएं अभी जारी रहेंगी। बुधवार को 10वीं और 12वीं दोनों कक्षाओं के पेपर हुए। 10वीं के विद्यार्थियों ने राष्ट्रीय कौशल योग्यता फ्रेमवर्क की परीक्षा दी। 12वीं कक्षा के विद्यार्थियों ने संस्कृत व जैव प्रौद्योगिकी विषय का पेपर दिया। जिले में बनाए गए 64 परीक्षा केंद्रों पर आयोजित परीक्षा में 3341 विद्यार्थी शामिल हुए। परीक्षा के दौरान नकल का कोई मामला सामने नही आया और परीक्षा पूरी तरह से शांतिपूर्वक तरीके से संपन्न हुई। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की तरफ से 10वीं व 12वीं कक्षाओं की वार्षिक परीक्षाओं को नकल रहित संचालित करने के लिए ठोस प्रबंध किए गए हैं। बुधवार को 64 परीक्षा केंद्रों पर हुई 10वीं व 12वीं कक्षा की परीक्षाएं शांतिपूर्ण तरीके से संपन्न हुई। परीक्षा केंद्रों पर बाहरी हस्तक्षेप रोकने के लिए पुलिसकर्मी तैनात रहे।

गांवों में पेयजल आपूर्ति रहेगी प्राथमिकता

हरिभूमि न्यूज . खरखौदा

खरखौदा। जिला परिषद चेयरपर्सन मोनिका व ब्लॉक समिति चेयरमैन सितेंद्र दहिया व सदस्य।

खंड विकास एवं पंचायत कार्यालय खरखौदा में जिला परिषद चेयरपर्सन मोनिका दहिया और ब्लॉक समिति चेयरमैन सितेंद्र दहिया की अध्यक्षता में बैठक हुई। जिसमें ब्लॉक समिति सदस्यों ने अपने अपने वार्ड में किए जाने वाले विकास कार्यों पर चर्चा की।

सिसाना गांव में जोहड़ से अवैध कब्जे हटाने, तुर्कपुर में सफाई व्यवस्था दुरुस्त करने, थाना कलां गांव में पेयजल आपूर्ति वाले रास्ते को पक्का कराने और छिन्नौली गांव में पेयजल समस्या दूर करने की मांग रखी गई। गोरड़ सहित कई गांवों में स्ट्रीट लाइटों की समस्या भी सामने आई। कई गांवों की गलियां अधूरी पड़ी हैं। मोनिका दहिया ने पिछली बैठकों में हुए कार्यों की समीक्षा की। उन्होंने ब्लॉक समिति सदस्यों की समस्याओं के समाधान का आश्वासन दिया। जन स्वास्थ्य विभाग की एसडीओ सुदेश कुमारी को निर्देश दिए कि जिन गांवों में पेयजल की समस्या है, वहां जल्द समाधान किया जाए।

छिन्नौली गांव की पेयजल समस्या पर एसडीओ ने बताया कि वाटर वर्क्स के जरिए मटिंडू के रास्ते पानी की आपूर्ति होगी। एनसीआर वाटर चैनल नहर से कनेक्शन मंजूर हो चुका है। बैठक में पूर्व चेयरमैन राजबीर दहिया, वाइस चेयरपर्सन, पंचायत समिति सदस्य वेद प्रकाश गोरड़, राजू थाना कलां, राजे फरमाना, कौशल्या तुर्कपुर व विभिन्न गांवों के ग्राम सचिव और ग्रामीण मौजूद रहे।

सामुदायिक भवन में वार्ड 1, 2 व पांच के पेंशनधारक पहुंचे

पेंशनधारकों के दस्तावेजों की जांच शुरू

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सोनीपत

पेंशनधारकों के लिये प्रशासन और नगर निगम द्वारा दस्तावेजों की जांच का काम शुरू कर दिया गया है। इसके लिये विशेष शिविर बुधवार से शुरू हो गए हैं। बुधवार को वार्ड-5 स्थित बाबा धाम मंदिर के पीछे सामुदायिक केंद्र में शिविर लगाया गया। शिविर में वार्ड 1,2 व 5 के कुल 48 पेंशनधारकों ने अपने दस्तावेजों की जांच करवाई। प्रशासन की ओर से गठित स्वास्थ्य, नगर निगम व समाज कल्याण विभाग से अधिकारियों की टीम ने पेंशन लाभार्थियों के रिकॉर्ड व दस्तावेजों की जांच की। शिविर में पेंशन पात्र लोगों के आयु प्रमाण को लेकर जन्म प्रमाण पत्र या स्कूल प्रमाण पत्र के साथ मतदाता पहचान पत्र व आधार कार्ड की जांच की गई। जिनका रिकॉर्ड के साथ मिलान किया गया। अधिकारियों ने बताया कि कुछ पेंशनधारक जानकारी के अभाव में शिविर में नहीं पहुंच पा रहे हैं। कर्मचारियों को फोन करके पेंशन धारकों को दस्तावेज जांच के लिए बुलाना पड़ रहा है। ऐसे पेंशन धारक जो अपने दस्तावेज की जांच करवाने से वंचित रह गए हैं, वह शिविर में आकर जांच करवाएं।

कर्मचारियों ने शिविर में की जांच, आगे भी रहेगी जारी

विशेष शिविर शुरू कर दिए गए हैं। पहले दिन कर्मचारियों के सहयोग से सभी पेंशन धारकों के दस्तावेजों की जांच पूरी करवाई गई। वीरवार को सेक्टर-14 स्थित सामुदायिक केंद्र में वार्ड-3 व 4 के पेंशन लाभार्थियों के दस्तावेजों की जांच के लिए शिविर लगाया जाएगा।

राजेंद्र चुघ, क्षेत्रीय कर अधिकारी, नगर निगम सोनीपत।

कई बार लोगों को अलग-अलग वजहों से रात में देर तक जागना पड़ता है। ऐसे में भूख भी महसूस होने लगती है। लेकिन भूख लगने पर आपको अपने लिए हेल्दी फूड्स ही लेने चाहिए। इस बारे में जानिए।

रात में जब लगे भूख क्या खाएं-क्या न खाएं

फूड जोन

विवेक कुमार

आप पढ़ाई के लिए देर रात तक जगने वाले स्टूडेंट हों या आपको सुबह देर से उठने और रात देर से सोने की आदत हैं ऐसे में कई बार रात में भूख महसूस होती है। ऐसे समय में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं, बता रहे हैं आपको।

रात में क्या खाएं

- मुरमुरे, भुने चने, कॉर्न फ्लेक्स, भुना चिवड़ा, भुनी मूंगफली, भूने मखाने इन सबको मिलाकर तैयार की गई नमकीन देर रात भूख के लिए सबसे अच्छा और स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स है।
- अखरोट में प्राकृतिक रूप से मेलाटोनिन होता है, जिससे नींद अच्छी आती है। इसमें मौजूद मैग्नीशियम इसे एक स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स बनाता है। इसके

अलावा पिस्ता भी मेलाटोनिन से भरपूर होता है। इसमें मौजूद फाइबर और प्रोटीन लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता। इन्हें भी आप खा सकते हैं।
- भुने या तले बादाम भी ले सकते हैं। इन्हें भूनकर शहद में डिप करके एक डिब्बे में रखें। इसके अलावा किशमिश, बादाम, अंजीर भी रात में खाए जा सकते हैं।
- पॉपकॉर्न भी एक फाइबरयुक्त फुलफिलिंग स्नैक है, बस इसमें मक्खन और नमक कम डालें। इसकी भी ज्यादा मात्रा खाने से बचना चाहिए।
- अनानास, सेब, केला, नाशपाती जैसे फलों को अगर बेक करके खाया जा सकता है। उसमें दालचीनी और बटर डालें। शुगर की जगह शहद के इस्तेमाल से बना यह स्नैक्स हेल्दी और टेस्टी होता है। रात में इसे भी आप खा सकते हैं।
- फीके और ऑयल फ्री बिस्कुटों में चीज स्लाइस के टुकड़े, आलू और काली मिर्च बुरक कर खाए जा सकते हैं।
- डार्क चॉकलेट के अलावा नट्स वाली चॉकेलट भी खाई जा सकती है।
- ड्राइ फ्रूट्स लड्डु जिनमें कई तरह के सीड्स और नट्स डाला गया हो, इसे भी खाया जा सकता है।
- भुने ओट्स में दही, सेब, केला, अनार जैसे फ्रूट्स डालकर खाए जा सकते हैं।
- मिक्सी में खजूर डालकर ओट्स, नट्स, चॉकलेट, सूखे नारियल में मिलाकर इसकी प्यूरी बनाकर खाई जा सकती है।
- दूध के साथ कॉर्न फ्लेक्स या ओट्स डालकर खाना भी हेल्दी ऑप्शंस हैं।
- शकरकंदी या आलू के चिप्स या शकरकंदी छीलकर उनके ऊपर दालचीनी पावडर, नमक, मिर्च डालकर बेकिंग ट्रे में चिप्स को रखकर ओवेन में दो तीन मिनट बेक करने के बाद बाद खा सकते हैं।
- साबुत गेंहू के टोस्ट और साबुत अनाज के क्रेक्स में कार्बोहाइड्रेट और फाइबर होते हैं। इनमें पीनट बटर लगाकर खा सकते हैं। मूंगफली के मक्खन में मौजूद वसा हमारे शरीर में सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाती है।

देर रात क्या न खाएं

- आधी रात के बाद पिज्जा खाने के लिए बिल्कुल भी उपयुक्त नहीं है। क्योंकि इसमें हाई फैट वाला पनीर होता है,जो आसानी से पचता नहीं है। इसमें कैलोरीज भी ज्यादा होती हैं, जिससे वजन बढ़ सकता है। इसमें मौजूद वसा जल्दी पचती नहीं है। पिज्जा बेस में रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होता है, जो सेहत के लिए सही नहीं होता है।
- मिठाइयां, ज्यादा चीनी वाले अनाज लेने से रक्त में इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है। अनाज तो लिया जा सकता है, लेकिन मीठे वाला नहीं। ऐसा विकल्प चुनें, जिसमें चीनी कम लेकिन फाइबर और प्रोटीन ज्यादा हो।
- देर रात की भूख में चिप्स खाना सबसे नुकसानदायक होता है। इनमें प्रोटीन, फाइबर नहीं होते हैं। इसके तेल में वसा, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होते हैं।
- कैंडी की जगह फ्रूट या डार्क चॉकलेट खाना ज्यादा सही होता है। इसके अलावा मसालेदार चीजें खाने से भी बचना चाहिए, इससे पेट में दर्द, एसिडिटी और खट्टे डकार आते हैं। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. रोहन औरंगाबादवाला
कंसल्टेंट- पल्मोनोलॉजी
अपोलो हॉस्पिटल्स, नवी मुंबई

यह सवाल अकसर लोगों के मन में आता है कि मेडिकल साइंस में इतनी प्रगति के बावजूद, देश-दुनिया में अभी भी करोड़ों लोग टीबी से संक्रमित हो रहे हैं और लाखों लोग अपनी जान गंवा रहे हैं, ऐसा क्यों होता है? इसका जवाब यह है कि निम्न और मध्यम आय वाले देशों या समाज के उस वर्ग में बहुत से लोगों की स्वास्थ्य सेवा तक सीमित पहुंच और सही ढंग से जांच और उपचार में देरी की वजह से यह रोग अभी भी लोगों को अपनी चपेट में ले रहा है। टीबी के लक्षणों को सांस संबंधी अन्य सामान्य समस्या मानने की गलती अकसर की जाती है, जिससे यह रोग काफी बढ़ जाता है। भीड़-भाड़ वाले इलाकों में रहना, खराब वेंटिलेशन और कुपोषण, टीबी संक्रमण के जोखिम को बढ़ाते हैं। मल्टीड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (एमडीआर-टीबी) और व्यापक रूप से ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (एक्सडीआर-टीबी) का इलाज करना कठिन और ज्यादा महंगा होता है। इन कारणों से भी यह रोग अभी भी घातक बना हुआ है और कई केसेस में रोगी की मृत्यु हो जाती है। अभी भी कई इलाकों और समुदायों में टीबी होना एक कलंक माना जाता है, जिसकी वजह से लोग बीमार होने पर भी मदद लेने या इलाज कराने से कतराते हैं।

इन्हें होता है अधिक रिस्कः जिन लोगों को एचआईवी/एड्स, मधुमेह है या जिनका ऑर्गन ट्रांसप्लांट हो चुका है, ऐसे कमजोर प्रतिरक्षा वाले लोग, बच्चे, खासकर जहां टीबी फैलने का खतरा ज्यादा होता है, ऐसे इलाकों में, संक्रमित रोगी के संपर्क में आने से टीबी होने का खतरा अधिक होता है। उम्र बढ़ने के साथ संक्रमण को नियंत्रित करने का प्रतिरक्षा प्रणाली का प्रभाव कम होता जाता है, जिससे बुजुर्गों को टीबी होने का रिस्क बढ़ जाता है। टीबी मरीजों के लगातार संपर्क में रहने से स्वास्थ्य सेवा कर्मियों को टीबी होने का जोखिम ज्यादा होता है। जेलों, शरणार्थी शिविरों या झुग्गियों जैसे भीड़-भाड़ वाले इलाके, खराब हवादार वातावरण में रहने वाले व्यक्ति और कुपोषित व्यक्तियों में भी संक्रमण की संभावना अधिक होती है।

ऐसे होता है संक्रमणः टीबी मुख्य रूप से हवा के माध्यम से फैलता है। जब एक्टिव पल्मोनरी टीबी से पीड़ित व्यक्ति खांसता, छींकता या बोलता है तो माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस बैक्टीरिया युक्त छोटी बूंदें हवा में फैल जाती हैं। ये बूंदें उनके करीब के दूसरे लोगों द्वारा सांस के जरिए अंदर ली जा सकती हैं, जिससे उन्हें भी संक्रमण हो सकता है। संक्रमित व्यक्ति के साथ लंबे समय तक संपर्क में रहने से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

टीबी के प्रमुख लक्षणः लगातार खांसी (3 सप्ताह से अधिक समय तक), खांसने पर खून या बलगम में खून निकलना, सीने में दर्द या बेचैनी, थकान और कमजोरी, रात में पसीना आना, बिना किसी कारण के वजन कम होना, बुखार और ठंड लगना, भूख न लगना आदि टीबी के लक्षण हो सकते हैं।

स्पेशलः वर्ल्ड टीबी डे-24 मार्च

ट्यूबरकुलोसिस यानी टीबी एक खतरनाक बीमारी है। भारत समेत दुनिया के कई देशों में लाखों-करोड़ों लोग हर साल इसकी चपेट में आते हैं। ऐसे में यह जानना सभी के लिए बहुत जरूरी है कि टीबी का संक्रमण कैसे फैलता है, इसके प्रमुख लक्षण क्या हैं, इसका उपचार कैसे हो सकता है और इससे बचाव कैसे संभव है? यहां एक्सपर्ट डॉक्टर विस्तार से इस बारे में जानकारी दे रहे हैं।

टीबी से बचाव के लिए जरूरी है सावधानी-जागरूकता

टीबी संक्रमण का उपचारः टीबी मरीज के इलाज के लिए एंटीबैक्टीरियल दवाइयां दी जाती हैं। ड्रग-सेंसिटिव टीबी के लिए मानक उपचार आमतौर पर 6 महीने तक चलता है। हालांकि ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी के लिए यह अवधि लंबी हो सकती है। ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी के लिए, उपचार अधिक जटिल हो जाता है। इसमें सेकेंड लाइन दवाओं की आवश्यकता होती है। इसके लिए 18-24 महीनों तक उपचार और ड्रग-रेसिस्टेंट प्रोफाइल के अनुरूप उपचार की आवश्यकता होती है। कुछ दुर्लभ केसेस में, टीबी से इंफेक्टेड टिश्यूज को हटाने के लिए सर्जरी की आवश्यकता भी हो सकती है।

टीबी वैक्सीन है उपलब्धः बैसिलस कैलमेट-गुएरिन (बीसीजी) वैक्सीन सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली टीबी वैक्सीन है। जहां टीबी के केसेस ज्यादा होते हैं, आमतौर पर उन देशों में यह वैक्सीन शिशुओं को लगाई जाती है। यह वैक्सीन वयस्कों में टीबी के संक्रमण को नहीं रोकता है, लेकिन यह बच्चों में टीबी के गंभीर रूपों, विशेष रूप से मेनिंगियल और डिसेमिनेटेड टीबी को रोकने में कारगर है। हालांकि यह वयस्कों में टीबी का सबसे आम और संक्रामक रूप, पल्मोनरी टीबी से पूरी तरह सुरक्षा प्रदान नहीं करता है।

बरतें ये सावधानियांः रहने, काम करने की जगह हवादार रखना, मास्क पहनना, टीबी के लक्षण वाले व्यक्तियों के निकट संपर्क से बचना टीबी संक्रमण से बचाव के लिए जरूरी है। खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को ढंकने जैसी आदतें टीबी के संक्रमण को रोक सकती हैं और इसके प्रसार को भी कम कर सकती हैं।

ट्रीटमेंट के दौरान रखें ध्यानः यह महत्वपूर्ण है कि टीबी मरीज का पूरा उपचार किया जाए, क्योंकि अधूरे इलाज से बीमारी फिर से शुरू हो सकती है और ड्रग रेसिस्टेंस हो सकता है। नियमित जांच और बलगम परीक्षण से इलाज में प्रगति की निगरानी करने और किसी भी जटिलता की पहचान करने में मदद मिल सकती है। कुछ टीबी दवाइयों के गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जैसे कि लीवर को नुकसान या दृष्टि संबंधी समस्याएं। इन पर बारीकी से नजर रखी जानी चाहिए। प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करने के लिए पर्याप्त पोषण महत्वपूर्ण है। शराब और धूम्रपान से बचना चाहिए क्योंकि वे उपचार में बाधा डाल सकते हैं और फेफड़ों को और ज्यादा नुकसान पहुंचा सकते हैं। अगर कोई व्यक्ति जिसका पहले इलाज हो चुका है फिर से टीबी बैक्टीरिया के संपर्क में आता है, तो उसे फिर से टीबी हो सकता है। इसलिए रिकवर होने के बाद भी पूरी सावधानी बरतनी चाहिए।

मल्टी-ड्रग रेसिस्टेंट टीबीः मल्टी ड्रग रेसिस्टेंट या एमडीआर, टीबी का एक प्रकार है। यह उन बैक्टीरिया के कारण होता है, जो कम से कम दो सबसे शक्तिशाली फर्स्ट-लाइन दवाओं, आइसोनियाजिड और रिफेंपिसिन के प्रति रेसिस्टेंट (प्रतिरोधी) होते हैं। इसका मुख्य कारण अधूरा या अनुचित इलाज होता है। इससे बचने का यही तरीका है कि टीबी डिटेक्ट होने पर उसका पूरी अवधि तक और सही ट्रीटमेंट करवाया जाए। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

टीबी के डिफरेंट स्टेज

इस बीमारी का इंफेक्शन कई स्टेज में हो सकता है।

प्राइमरी स्टेजः जब कोई व्यक्ति हवा में उड़ रहे बैक्टीरिया की चपेट में आ जाता है। पूअर हाइजीन वाले क्षेत्र में रहने वाले व्यक्ति अच्छी पर्सनल हाइजीन के बावजूद इसकी चपेट में आ जाते हैं। वैसे तो हमारा इम्यून सिस्टम अकसर ऐसे बैक्टीरिया का खात्मा कर देता है लेकिन कोई व्यक्ति एचआइवी पॉजिटिव हो, डायबिटिक हो तो वह प्राइमरी इंफेक्शन के कुछ ही हफ्तों में इसकी चपेट में आ जाता है।

लेटेंट स्टेजः इसका मतलब है कि टीबी का बैक्टीरिया शुरुआती इंफेक्शन के बाद शरीर में डेरा जमाकर बैठ जाता है और इम्यून सिस्टम के कमजोर होने का इंतजार करता है। बुढ़ापे में या इम्यून सिस्टम के कमजोर होने पर जब एंटीजेंस रिएक्टिव हो जाते हैं तो यह बीमारी सिर उठा सकती है।

एक्टिव स्टेजः जब बैक्टीरिया से प्रभावित एवं संक्रमित व्यक्ति में लक्षण स्पष्ट नजर आने लगते हैं और वह अपनी बीमारी दूसरों तक भी फैलाने लगता है, तो उसे एक्टिव स्टेज पेशेंट कहते हैं। सबसे खतरनाक बात यह है कि एक्टिव टीबी का मरीज साल भर में ऐसे 10-15 लोगों को बीमार कर सकता है, जो उसके निरंतर संपर्क में आते हैं।

(कोलंबिया एशिया हॉस्पिटल कोलकाता के पल्मोनोलोजिस्ट, डॉ. के.एन.पोद्दार से शिखर चंद जैन की बातचीत पर आधारित)

घरेलू औषधि

अत्यंत स्वास्थ्यवर्धक है हरा चना

चना ऐसा अनाज है, जिसका सेवन आप हरे या सूखने के बाद काले चने के रूप में कर सकते हैं। दोनों ही रूपों में यह स्वास्थ्यवर्धक होता है। इसके ताजे पत्तों को धोकर नमक-मिर्च लगा कर ग्रामीण इलाकों में खूब खाया जाता है। यह स्वादिष्ट होने के साथ स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।

हरे चने खाने के लाभः हरे चने की छोटी सी फली होती है, जिसमें हरे चने के दाने होते हैं, इनको टाट भी कहते हैं। इसकी सब्जी भी बनाई जाती है। हरे चने में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन बी-कॉम्प्लेक्स (विटामिन बी1, बी2, बी3, बी5) और विटामिन के भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इनके अतिरिक्त इसमें फाइबर, सोडियम, फोलेट, आयरन, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, सेलेनियम, पोटैशियम, कैल्शियम, फैट्स, कार्बोहाइड्रेट, डाइटरी फाइबर्स, फैटी एसिड आदि पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य की सभी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मददगार होते हैं। हरा चना पाचन सुधारने के साथ शरीर में शक्ति का भी संचार करता है। हरे चने या छोलिया का सेवन संक्रमण से बचाव करता है, इम्यूनिटी को प्रबल करता है। इसमें मिलने वाला घुलनशील फाइबर ब्लड शुगर को सामान्य रखने में सहायक होता है। इस तरह हरा चना टाइप 2 डायबिटीज को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

इसका सेवन मस्तिष्क को स्वस्थ रखने और स्मरण शक्ति को बढ़ाने में मददगार है। हरे चने का सेवन आंखों की जलन, लाली को दूर कर आंखों की रोशनी बढ़ाने में सहायक है। चने का सेवन, हृदय के रोगियों के लिए बहुत लाभकारी है। इसका सेवन शरीर में बढ़ने वाले कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित कर हृदय को बल प्रदान करता है। इसको भून कर (रोस्टेड) खाने से कब्ज, गैस, पेटदर्द में लाभ मिलता है। इसका सेवन वजन कम करने में भी मददगार होता है, क्योंकि इसका सेवन करने से पेट भरा हुआ महसूस होता है इसीलिए चने का सेवन करने से भूख कम लगती है। अगर आपको थकावट महसूस होती है, शरीर में शिथिलता लगती है तो चने का सेवन आपके लिए बहुत लाभकारी सिद्ध होगा। इसके लिए आप हरे चने का नियमित सेवन करें। इसके अलावा रात को भिगोए हुए काले चनों का सेवन भी लाभकारी है। *

-वैद्य हरिकृष्ण पांडे 'हरीश'

हेल्थ सजेशन

शिखर चंद जैन

स्वस्थ और दीर्घायु जीवन की कामना सभी करते हैं। लेकिन इसके लिए जरूरी है कि आपकी इम्यूनिटी मजबूत रहे। इसे फिट बनाए रखने के लिए अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करने होंगे।

इम्यून सिस्टम फिट तो आप रहेंगे हेल्दी-एक्टिव

आपने देखा होगा कि कुछ लोग अकसर थके-थके से, बीमार और उम्र से पहले ही बुजुर्गों जैसे दिखते हैं, वहीं कुछ लोग अधिक उम्र के बावजूद चुस्त-दुरुस्त, मस्त और दिखने में युवा नजर आते हैं। 'अल्ट्रा लांजिविटीः दी सेवेन स्टेप प्रोग्राम फॉर अ यंगर, हैल्दियर यू' के लेखक डॉ. मार्क लिपोनिस कहते हैं कि जिन लोगों का इम्यून सिस्टम दुरुस्त नहीं रहता है, उनमें एजिंग के लक्षण जल्दी ही नजर आने लगते हैं। इसका असर स्किन, हड्डियों, हार्ट, नर्व्स, लंग्स, किडनियों और अन्य अंगों पर नजर आने लगता है। कार्डिफ यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में माइक्रोबायोलॉजी के सीनियर प्रोफेसर डॉ. रिचर्ड स्टेंटन कहते हैं, 'बड़ी उम्र के लोगों में असमय मृत्यु के मुख्य कारणों में गंभीर संक्रमण, कैंसर और इंफ्लेमेटरी डिजीज होते हैं। ये डिसऑर्डर मूल रूप से इम्यून सिस्टम की एजिंग के कारण पनपते हैं। इस स्थिति को चिकित्सकीय भाषा में 'इम्यून सेनेसेंस' कहते हैं। शुरू से ही रोगों से घिर चुके लोगों में आगे चलकर रोग प्रतिरोधक क्षमता और भी कमजोर पड़ जाती है। अगर इससे बचना है तो जीवनशैली में कुछ अनुशासन और बदलाव जरूरी हैं, ताकि इम्यूनिटी मजबूत हो।

स्ट्रेस से बचेंः बेरोजगारी, पैसे की कमी, विवाह में देरी या पारिवारिक मनमुटाव स्ट्रेस के प्रमुख कारण हैं। स्ट्रेस शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करता है। जो लोग लगातार स्ट्रेस में रहते हैं, उनकी सेल्स की रीजनरेट होने की क्षमता भी प्रभावित हो सकती है। इसलिए स्ट्रेस से बचें और योग, मेडिटेशन करें या नई स्किल सीखने में खुद को व्यस्त रखें।

धूम्रपान छोड़ेंः स्मोकिंग एजिंग प्रोसेस की स्पीड बढ़ाती है। धूम्रपान करने वालों की स्किन अपना लचीलापन खोने लगती है, हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ जाता है, श्वास संबंधी समस्याएं होने लगती हैं और कैंसर जैसी बीमारियों का जोखिम भी बढ़ने लगता है। खुद सिगरेट न पीने के अलावा सेकेंड हैंड स्मोकिंग से भी बचें। यह भी लगभग उतनी ही खतरनाक होती है।

एंटीबायोटिक्स का अधिक सेवनः विशेषज्ञ बताते हैं कि एंटीबायोटिक्स के अधिक सेवन से इम्यून सिस्टम कमजोर पड़ जाता है। कुछ खास दवाएं इम्यून सिस्टम तक हार्मोन सप्लाई करने वाले साइटोकिंस का स्तर घटा देती हैं। इससे इसकी बैक्टीरियारोधक क्षमता घटती है और बीमार पड़ने की संभावना बढ़ती है। एंटीबायोटिक दवाएं पेट के हेल्दी बैक्टीरिया को भी नष्ट कर देते हैं।

पॉजिटिव सोच रखेंः 'इमोशन' जर्नल में प्रकाशित शोध की मानें तो सकारात्मक सोच इम्यूनिटी पावर बढ़ाती है। मेडिटेशन, अध्यात्म, कुदरत के मनोहारी दृश्यों को देखना और सराहना सेहत के लिए अच्छी आदतें हैं। संतुष्टि, खुशी, गर्व और खिलंदड़पन न सिर्फ बीमारियों से दूर रखने में मददगार होते हैं बल्कि एजिंग प्रोसेस को भी धीमा करते हैं।

पॉल्यूशन से बचेंः प्रदूषण में लगातार और लंबे समय तक रहने से इंफ्लेमेशन की समस्या बढ़ती है। अस्थमा और अन्य श्वसन समस्याओं के साथ-साथ इससे इम्यून सिस्टम भी ध्वस्त होता है। कम प्रदूषित क्षेत्र में रहने को प्राथमिकता देनी चाहिए। घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनना चाहिए। स्वच्छ वातावरण में टहलना चाहिए। *

इन पर भी दें ध्यान

- पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करें। हरी सब्जियां, दाल, फल, साबुत अनाज के साथ-साथ दही, सूखे मेवे, आंवला और मशरूम जैसे गुणकारी फूड्स अपने भोजन में शामिल करें।
- एक्सरसाइज करने की आदत डालें। जब वक्त मिले, तभी एक्सरसाइज करें। सुबह-शाम टहलें। घर का सामान लेने के लिए नजदीकी बाजार तक पैदल जाएं।
- अच्छी तरह नींद लेने की आदत डालें। रात को सात-आठ घंटे की नींद लें।

सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

डाइजेशन अगर सही न हो तो कब्ज की समस्या घेर लेती है। इससे कई अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में आपको जरूर जानना चाहिए कि कब्ज होने की मुख्य वजहें क्या हैं और डाइजेशन को कैसे सही रख सकते हैं।

ऐसे सही रहेगा डाइजेशन

सुबह उठ कर स्कूल जाना हो या ऑफिस या कहीं बस ट्रेन से लंबी यात्रा करनी हो तो जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है, उन्हें मोशन समय पर नहीं आता है। घर से फ्रेश होकर जाने के लिए वो रात में दूध पीकर सोते हैं, सुबह उठकर गर्म पानी पीते हैं। इसके बावजूद कई बार फ्रेश नहीं हो पाते। ऐसे में पेट साफ न होना, उनके लिए एक बड़ा सिरदर्द हो जाता है। अगर डाइजेशन सिस्टम में गड़बड़ होती है तो हेल्थ से जुड़ी और बहुत सारी गंभीर समस्याएं सामने आने लगती हैं। कब्ज रहना, पाचनतंत्र में गड़बड़ी का एक बड़ा सूचक होता है।

कब्ज के लक्षणः सुबह सोकर उठने के बाद बिना किसी परेशानी के पेट साफ होना आपके सही पाचन और सेहत का सूचक है। लेकिन अगर रोज पेट साफ न हो, हार्ड स्टूल की समस्या से जूझ रहें हों तो इससे सबसे ज्यादा बबासीर का खतरा रहता है। सही पाचन का लक्षण है कि कम से कम 24 घंटे बाद शरीर से दिनभर के जमा अपशिष्ट पदार्थों का बाहर होना जरूरी है। 24 घंटों के बाद भी अगर पेट पूरी तरह साफ नहीं होता है तो इसे खतरे का संकेत मान लेना चाहिए।

कब्ज होने के कारणः समय पर या डेली पेट साफ न हो, हार्ड मोशन हो, पेट में भारीपन महसूस हो तो समझ लें कि आपका डाइजेशन सही नहीं है। पेट साफ न होने यानी कब्ज की सबसे बड़ी वजह कम पानी पीना है। कम पानी पीने से डिहाइड्रेशन होता है और पेट साफ नहीं होता। खाने में हरी सब्जियां और फलों का कम सेवन भी पाचन क्रिया पर बुरा असर डालता है। नॉनवेज, ज्यादा तला भुना खाना भी इसकी एक बड़ी वजह है। इसके अलावा रात को देर से खाना, असमय खाने से भी खाना हजम नहीं हो पाता और कब्ज हो जाती है। तनाव, डिप्रेशन और सही नींद न लेना भी पाचन क्रिया को बिगाड़ता है। चलने-फिरने की गतिविधि कम करना, व्यायाम न करना भी इसकी एक बड़ी वजह है।

अपनाएं ये उपायः प्रतिदिन पेट साफ रहे, इसके लिए संतुलित भोजन जरूरी है। तला-भुना खाने की बजाय हरी पत्तेदार सब्जियां, साबुत अनाज, फल और रसीली सब्जियां लेनी चाहिए। आपका भोजन फाइबरयुक्त होना चाहिए। मिठाइयां, कोल्ड ड्रिंक्स, सोडा ड्रिंक्स आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। रेग्युलर एक्सरसाइज करें। चिंता और तनाव से मुक्त रहें। क्योंकि इन सबका पाचनक्रिया पर बुरा असर पड़ता है।

कारगर हैं ये घरेलू नुस्खेः पेट साफ रहे, नियमित पेट साफ हो, इसके लिए कुछ घरेलू नुस्खे आजमा सकते हैं।

- रात को बिस्तर पर जाने से पहले गुनगुने दूध में इसबगोल मिलाकर खाएं। इससे पेट साफ होने में आसानी होती है।
- रात को खाना खाने के एक घंटे बाद या सोने से पहले गुनगुने पानी से एक चम्मच त्रिफला चूर्ण खाया जाए तो इससे सुबह अच्छी तरह पेट साफ हो जाता है।
- रात को सोने से पहले डिनर के दो घंटे बाद एक गिलास दूध पीने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।
- रात को एक चम्मच मेथी पानी में भिगोकर रख दें। सुबह खाली पेट इस मेथी को पानी से निकाल कर चबाएं और इसका पानी पी लें, इससे पेट साफ होता है। *

खबर संक्षेप

महिलाएं अपने अधिकारों के प्रति जागरूक बनें

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय खानपुर कलां के विधि विभाग में स्थापित लीगल ऐड सेंटर द्वारा जिला लीगल सर्विसेज अथॉरिटी सोनीपत के तत्वावधान में सात दिवसीय महिला अधिकारों पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। कार्यक्रम के शुभारम्भ सत्र की अध्यक्षता विधि विभाग की अध्यक्षा डॉ. सीमा दहिया ने की। मुख्य वक्ता अग्रेजी विभाग की प्रोफेसर डॉ. शालिनी अत्री ने नारीवादी अवधारणा पर बोलते हुए कहा कि इस अवधारणा का आरंभ इस विश्वास के साथ हुआ था कि स्त्रियां पुरुषों की तुलना में हीनता की स्थिति में हैं। नारीवादी विचारधारा मुख्य रूप से स्त्री-पुरुष भेदभाव से जुड़ी है।

जागरूकता रैली को हरी झंडी दिखा रवाना किया

सोनीपत। जीवीएम गर्ल्स कालेज की एनएसएस इकाई के सात दिवसीय आवासीय शिविर का आगाज गांव रामनगर में प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने दीप प्रज्वलित करते हुए किया। साथ ही उन्होंने डिजिटल लिट्रेसी व पर्यावरण संरक्षण का संदेश देती जागरूकता रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी ने शिविर के शुभारंभ की बधाई देते हुए सफल आयोजन के लिए शुभकामनाएं दी। जीवीएम की एनएसएस इकाई की कार्यक्रम अधिकारी रूचिका विरमानी के नेतृत्व में रामनगर में एनएसएस के दिन-रात्रि शिविर का आयोजन 19 से 25 मार्च तक किया जा रहा है। शिविर का पहला दिन नर्चर नेचर थीम को समर्पित किया गया है।

प्रदेश सरकार का बजट सर्वहितकारी : मुद्गिल

गोहाना। भाजपा गोहाना मंडल अध्यक्ष भूपेन्द्र मुद्गिल ने कहा कि प्रदेश सरकार द्वारा पेश किया गया बजट सर्वहितकारी है। बजट में किसान, मजदूर और व्यापारी सहित हर वर्ग के हित को ध्यान में रखा गया है। भूपेंद्र मुद्गिल ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी प्रदेश के विकास के लिए समाज के सभी वर्ग के लोगों को साथ लेकर आगे बढ़ रहे हैं। उनके मार्गदर्शन में प्रदेश सरकार द्वारा पेश किए गए बजट में नारी शक्ति को सशक्त बनाने के लिए लाडो लक्ष्मी लक्ष्मी योजना के तहत 5 हजार करोड़ रुपये देने का प्रावधान किया गया है। मुख्यमंत्री द्वारा कल्पना चावला छात्रवृत्ति का ऐलान किया है। इस योजना के तहत छात्रों को 1 लाख तक की छात्रवृत्ति दी जाएगी।

पेंशनधारकों के दस्तावेजों की जांच का काम प्रारंभ

सोनीपत। पेंशनधारकों के लिए प्रशासन और नगर निगम द्वारा दस्तावेजों की जांच का काम शुरू कर दिया गया है। इसके लिए विशेष शिविर बुधवार से शुरू हो गए हैं। बुधवार को वार्ड-5 स्थित बाबा धाम मंदिर के पीछे सामुदायिक केंद्र में शिविर लगाया गया। शिविर में वार्ड 1,2 व 5 के कुल 48 पेंशनधारकों ने अपने दस्तावेजों की जांच करवाई। प्रशासन की ओर से गठित स्वास्थ्य, नगर निगम व समाज कल्याण विभाग से अधिकारियों की टीम ने पेंशन लाभार्थियों के रिकॉर्ड व दस्तावेजों की जांच की। शिविर में पेंशन पात्र लोगों के आयु प्रमाण को लेकर जन्म प्रमाण पत्र या स्कूल प्रमाण पत्र के साथ मतदाता पहचान पत्र व आधार कार्ड की जांच की गई।

मुख्यमंत्री के नाम एसडीएम को सौंपा ज्ञापन

खरखौदा को गोहाना के साथ जोड़ने के विरोध में कई संगठन एकजुट, नारेबाजी

खरखौदा को किसी भी हाल में गोहाना में शामिल नहीं होने दिया जाएगा।

प्रत्येक गांव से सदस्य बनाकर एक कमेटी बनाई जाएगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

खरखौदा। एसडीएम डॉ निर्मल नागर को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपते विभिन्न संस्थाओं से जुड़े गणमान्य व्यक्ति। *फोटो :हरिभूमि*

खरखौदा दहिया खाप, सावित्री बाई फुले सेवा समिति, किसान संगठन, भाजपा मंडल, खरखौदा ब्लॉक सरपंच एसोसिएशन, खरखौदा बार एसोसिएशन, खरखौदा के नव निर्वाचित पार्षदों सहित कई धार्मिक और सामाजिक संगठनों ने एकजुट होकर खरखौदा एसडीएम डा. निर्मल नागर को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। जिसमें उन्होंने कहा है कि भाजपा पार्टी ने गोहाना जिला अध्यक्ष बनाया है और खरखौदा विधानसभा को उनके अधीन रखा है। जिससे आशंका पैदा हुई है कि आने वाले समय में जब गोहाना जिला बनेगा तो खरखौदा को उसमें शामिल किया जाएगा। इसके खिलाफ क्षेत्र वासियों ने रोष प्रकट करते हुए मांग कि है कि खरखौदा को किसी भी हाल में गोहाना में शामिल नहीं होने दिया जाएगा। खरखौदा से सोनीपत की दूरी मात्र 16 किलोमीटर है। जबकि खरखौदा की गोहाना से दूरी 40 किलोमीटर की है। इसलिए खरखौदा को सोनीपत में ही रखा जाए। किसान नेता विकेश रोहणा ने एलान किया है कि 22 मार्च को खरखौदा खंड कार्यालय के सामने परशुराम पार्क में सभी गांवों के ग्रामीणों को बुलाया है । जहां पर प्रत्येक गांव से सदस्य बनाकर एक कमेटी बनाई जाएगी। जिसके बाद कमेटी आगे की रणनीति बनाएगी। इस प्रदर्शन में डा. अनिल दहिया, जयकंवार राणा, जितेंद्र राणा, सरपंच एसोसिएशन प्रधान डा. आशीष दहिया, भाजपा मंडल अध्यक्ष नरेश पाराशर, दहिया खाप प्रधान जयपाल दहिया, जय सिंह, पार्षद मुकेश सैनी, रविंद्र,सीताराम, हरिओम, पूर्व पार्षद सुषमा सहित कई पदाधिकारी भी उपस्थित रहे। एसडीएम डा. निर्मल नागर ने कहा कि क्षेत्रवासियों ने जो ज्ञापन सौंपा है, वह आगामी कार्रवाई के लिए सीएम कार्यालय में भिजवा दिया है।

अभी कोई प्रस्ताव नहीं : पवन

विधायक पवन खरखौदा का कहना है कि गोहाना जिला बनता भी है तो खरखौदा उसमें शामिल नहीं होगा। ऐसा कोई प्रस्ताव नहीं है। राजनैतिक पार्टी के तौर पर गोहाना भाजपा संगठन के तौर पर खरखौदा को अटैच किया है। ताकि संगठन मजबूती से कार्य करे। वे खुद भी यही चाहते हैं कि खरखौदा सोनीपत से अटैच रहे। फिलहाल नये परिसीमन से पहले कोई कार्रवाई नहीं होगी, जनणगना के बाद प्रस्ताव तैयार होना है।

लहरी सिंह पार्क में बैठक के दौरान उपस्थित सीटू नेता आनंद शर्मा व पीड़ित एजेंट।

प्रदर्शन की तैयारियों पर चर्चा की

गन्नौर। ह्यूमन वेलफेयर क्रेडिट एंड थ्रिफ्ट को-आपरेटिव सोसाइटी के पीड़ति एजेंटों की बैठक गन्नौर के लहरी सिंह पार्क में हुई। जिसमें 25 मार्च को जंतर-मंतर पर होने वाले प्रदर्शन की तैयारियों पर चर्चा की गई। बैठक की अध्यक्षता ह्यूमन वेलफेयर कोपरेटिव सोसाइटी के संयोजक पवन वशिष्ठ ने की, जबकि मुख्य वक्ता सीटू के वरिष्ठ नेता आनंद शर्मा रहे। आनंद शर्मा ने बताया कि यह सोसाइटी 2016 से काम कर रही थी और देशभर के 45 लाख निवेशकों से लगभग 73 हजार करोड़ रुपये इकट्ठा किए गए। अब सोसाइटी के सभी अधिकारी फरार हैं, जिससे लाखों निवेशकों का भविष्य अंधकार में है। उन्होंने सरकार से मांग की कि सोसाइटी के सीएमडी समीर अग्रवाल और पूरी प्रबंधन टीम को गिरफ्तार किया जाए और निवेशकों का पैसा लौटाया जाए। पवन वशिष्ठ ने बताया कि 5 मार्च को कुरुक्षेत्र में मुख्यमंत्री आवास पर प्रदर्शन कर सरकार को ज्ञापन दिया गया था, लेकिन अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई। बैठक में हरिकिशन, विपुल अशोक मौजूद रहे।

सोनीपत। कार्यकारी अभियंता के साथ बैठक करते हुए यूनियन के पदाधिकारी एवं सदस्यगण। *फोटो :हरिभूमि*

लंबित एलटीसी का भुगतान जल्द से जल्द करवाया जाएं

- कर्मचारियों की मांगों को लेकर कार्यकारी अभियंता के साथ बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हरियाणा गर्वनमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन का शिष्टमंडल ब्रांच प्रधान विनोद शर्मा की अध्यक्षता में जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग मण्डल नंबर दो कार्यकारी अभियंता गौतम कुमार के कार्यालय में कर्मचारियों की लंबित पड़ी मांगों के जल्द समाधान को लेकर बैठक करने पहुंचें। बैठक में ब्रांच प्रधान विनोद शर्मा ने बताया कि कर्मचारियों की 2020-2023 वर्ष की लंबित पड़ी एलटीसी का भुगतान जल्द से जल्द करवाया जाएं। फील्ड कर्मचारियों के जीपीएफ, मेडिकल, शिक्षा भते आदि बिलों के भुगतान में तेजी लाई जाएं, बकाया साबुन, तेल, जर्जर स्टाफ क्वार्टर, जलघरों की मरम्मत, एसीआर आदि तमाम मांगों को लेकर बातचीत हुई। कार्यकारी अभियंता द्वारा तमाम सभी मांगों पर सकारात्मक रूप से विचार करके पूरा करने का आश्वासन दिया है। ब्रांच कार्यकारिणी से चैयरमेन धूप सिंह लाकड़ा, वरिष्ठ उपप्रधान दलीप सिंह, उपप्रधान सतबीर शर्मा, कार्यालय स्टाफ से हेड ड्राफ्ट्समैन जोगिंद्र शर्मा आदि मौजू रहे।

अठाइस को ज्ञापन सौंपेंगे

गोहाना। हरियाणा संयुक्त कर्मचारी संघ से संबंधित हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन लंबित मांगें पूरी करवाने के लिए सरकार के खिलाफ एक बड़े आंदोलन का ऐलान किया है। यूनियन से जुड़े कर्मचारी सरकार द्वारा लंबित मांगें पूरी न किए जाने से आक्रोशित हैं। इसी के फलस्वरूप कर्मचारियों ने हरियाणा में प्रदर्शन करने का निर्णय लिया है। यूनियन के राज्य प्रैस सचिव अनिल मलिक के अनुसार पूरे प्रदेश में 17 मार्च से 3 अप्रैल तक सभी सर्कल कार्यालयों पर धरने देकर प्रदर्शन किए जाएंगे। यूनि 24 सूत्रीय मांगपत्र परिमंडल अभियंताओं के मार्फत जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी, बीएंडआर और सिंचाई इन तीनों विभागों के प्रमुख अभियंताओं के नाम भेजे जा रहे हैं।

पुनरुत्थान व तनाव प्रबंधन पर कार्यशाला

राई। हरियाणा खेल विवि में योग के माध्यम से पुनरुत्थान और तनाव प्रबंधन पर एक विशेष कार्यशाला का आयोजन किया गया। पंडित रविशंकर शुक्ल विवि से आए प्रो.डॉ. राजीव चौधरी ने मुख्य वक्ता के रूप में अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। डॉ. राजीव चौधरी ने छात्रों और उपस्थित जनों को तनाव प्रबंधन के विभिन्न पहलुओं पर जानकारी दी और बताया कि किस प्रकार योग से हम मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। अवसाद से ग्रस्त व्यक्ति की शारीरिक लक्षणों की पहचान करने के तरीके भी साझा किए और यह भी समझाया कि नियमित योग अभ्यास से कैसे मानसिक शांति और आत्म-नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है। कार्यशाला में कुलपति अशोक कुमार ने अपने विचार साझा करते इस प्रकार की कार्यशालाओं के महत्व को रेखांकित किया। कहा कि आज के व्यस्त जीवन में तनाव प्रबंधन एक महत्वपूर्ण विषय है

प्रो.डॉ. राजीव का स्मृति चिन्ह देकर सम्मान करते कुलपति अशोक कुमार व अन्य।

सेक्टर 23 में हवन करते आर्य वीर दल के पदाधिकारी एवं सदस्यगण।

पंडित गुरुत्व विद्यार्थी की पुण्यतिथि मनाई

सोनीपत। आर्य वीर दल सोनीपत द्वारा आज त्रिकोणा पार्क, सेक्टर 23 में पंडित गुरुत्व विद्यार्थी की पुण्यतिथि मनाई गई। वे महर्षि दयानंद सरस्वती के अन्यतम शिष्यों में से एक थे। यज्ञ के माध्यम से कार्यक्रम का आरंभ पंडित आयुष आर्य ने किया। आचार्य सुरेश आर्य ने बताया कि महर्षि दयानंद सरस्वती के जीवन से प्रभावित होकर उन्होंने वैदिक धर्म का प्रचार प्रसार आजीवन किया था। उन्होंने अनेक ग्रन्थों की रचना की थी। वे इतने कुशाग्र बुद्धि के थे कि उनके लिखे ग्रंथ ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में पढ़ाए जाते थे। जिला संचालक भगतसिंह ने जानकारी देते हुए कहा कि डीएवी कॉलेज की स्थापना में उनकी अग्रणी भूमिका रही थी। उनके कार्यों का उद्देश्य समाज सुधार, देश से अंधविश्वास और अविद्या दूर करना, जातिगत भेदभाव को समाप्त करना था। आज उनकी पुण्यतिथि के अवसर पर कनिष्क आर्य, प्रिन्स आर्य तथा अनेकों आर्यवीरों ने उन्हें श्रद्धांजलि समर्पित की।

एक्सपर्ट लेक्चर का आयोजन किया

सोनीपत। गेटवे इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी के डिपार्टमेंट ऑफ मैनेजमेंट स्टडीस द्वारा एक विशेष एक्सपर्ट लेक्चर का आयोजन किया गया। लेक्चर का विषय था 'क्वासी कॉन्ट्रैक्ट और आधुनिक व्यापारिक प्रथाएं', जो बीबीए के फाइनल और प्री-फाइनल वर्ष के विद्यार्थियों के लिए था। इस सत्र का संचालन सीए कुलदीप कुमार ने किया। सीए कुलदीप कुमार ने वास्तविक जीवन के उदाहरणों के माध्यम से क्वासी कॉन्ट्रैक्ट की अवधारणा को स्पष्ट किया और यह बताया कि किस प्रकार यह व्यापारिक संबंधों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विद्यार्थियों को यह समझने में मदद मिली कि किस प्रकार व्यापारिक अनुबंधों के बिना भी एक कानूनी दायित्व उत्पन्न हो सकता है और यह व्यवसायों के संचालन में महत्वपूर्ण है। कार्यक्रम गेटवे एजुकेशन के डायरेक्टर जनरल डॉ .अमीक गर्ग ने अपने विचार सांझा किए।

सोनीपत। कार्यक्रम में पहुंचें अतिथियों का स्वागत करते हुए।

गोहाना। निदेशक डॉ. जगदीश चंद्र दुरेजा के साथ चिकित्सकगण।

मेडिकल शिक्षा की नई शैलियों की जानकारी दी

गोहाना। बीपीएस राजकीय महिला मेडिकल कॉलेज परिसर में बुधवार को मेडिकल एजुकेशन यूनिट (एमईयू) द्वारा एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में विभिन्न विभागों के 50 शिक्षक चिकित्सकों ने हिस्सा लिया। कार्यशाला में चिकित्सकों को शिक्षा व परीक्षा से संबंधित नई शैलियों को सिखाया गया। संस्थान के निदेशक डॉ. जगदीश चंद्र दुरेजा ने एमईयू एवं सभी प्रतिभागियों को प्रोत्साहित किया। उन्होंने कहा कि इस तरह की कार्यशालाएं हमें बेहतर शिक्षक बनने में मदद करती हैं। इस मौके पर संस्थान की डीन डॉ. स्वर्ण कौर, समन्वयक डॉ. सुमिता सेठी, डॉ. एसके झा, डॉ. विजयता सांगवान, डॉ. सरिता यादव, डॉ. राहुल सैनी, डॉ. रेणु गर्ग, डॉ. आनंद अग्रवाल व डॉ. नवीन शर्मा मौजूद रहे।

ऑटोजनी स्कूल में कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए।

सम्मान समारोह का आयोजन

सोनीपत। ऑटोजनी स्कूल ऑफ़ एक्सीलैंस में सम्मान समारोह एवं एडुस्पोर्ट्स शैक्षिक शिविर का आयोजन किया गया। इसमें शैक्षणिक, सांस्कृतिक एवं खेल-कूद प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों की प्रतिभा को उजागर कर उन्हें खेलकूद व अन्य सहपाठ्य गतिविधियों के लिए प्रेरित करना था। इस अवसर पर विद्यालय के शिक्षकों एवं विद्यार्थियों की उपस्थिति रही। 'एडुस्पोर्ट्स शैक्षिक शिविर' में 250 छात्रों व शिक्षकों ने विभिन्न रोमांचक गतिविधियों में उत्साहपूर्वक बढ़-चढ़कर भाग लिया व नई-नई जानकारियां प्राप्त की। प्रधानाचार्या ने अपने संबोधन में कहा कि शिक्षा के साथ-साथ अन्य गतिविधियों में भी विद्यार्थियों की भागीदारी आवश्यक है, जिससे उनका सर्वांगीण विकास हो सके।

विकास कार्यों का लिया जायजा

- जायजा लेकर दिए बेहतर निर्माण कार्य करने के लिए प्रेरित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

राई। जिला उपाध्यक्ष व निगम पार्षद पुनीत राई ने वार्ड में चल रहे विकास कार्य का निरीक्षण करते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

जिला उपाध्यक्ष व निगम पार्षद पुनीत राई ने वार्ड में चल रहे विकास कार्यों का निरीक्षण कर बेहतर निर्माण कार्य करने के लिए प्रेरित किया । पुनीत राई ने कहा कि उनके वार्ड में करवाए जा रहे विकास कार्य में बेहतर निर्माण सामग्री लगाई जाए ताकि निर्माण कार्य में किसी प्रकार की कोई शिकायत ना मिले ।

उन्होंने कहा कि वार्ड का बेहतर हुआ गुणवत्ता युक्त कार्य करवाना उनकी जिम्मेदारी है। वार्ड की जनता ने उन्हें जो जिम्मेदारी सौंपी है उसे वह पूरा कर रहे हैं । पुनीत राय ने प्रदेश सरकार द्वारा बजट में प्रदेश के लिए की गई जनकल्याणकारी योजनाओं की सराहना की। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा घोषित बजट में हर वर्ग का ध्यान रखा गया है । इस मौके पर मोहन ठेकेदार, राकेश कौशिक, प्रतीक, सौरभ, राकेश त्यागी, प्रवेश शर्मा व अन्य कार्यकर्ताओं के साथ निरीक्षण किया।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित विद्यार्थी, विद्यालय स्टाफ एवं अन्य।

कैंप में जांचा विद्यार्थियों का स्वास्थ्य

सोनीपत। पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कुंडली राई, सोनीपत में प्रधानाचार्या शीला सहरावत की अध्यक्षता में बुधवार को फ्री हेल्थ चेकअप एवं अवेयरनेस कैंप लगाया गया। कैंप में सिविल अस्पताल के डॉ. पारुल सरोहा, डॉ. सोनिका, राजकुमार फार्मासिस्ट व जैविन्दर काउंसलर तथा रेडक्रॉस सोसाइटी से काउंसलर नीरू और पूजा उपस्थित रहे। डॉक्टरों की टीम द्वारा 6 वीं से 12वीं तक के छात्र-छात्राओं का हेल्थ चेकअप किया गया और उन्हें फ्री हेल्थ टिप्स दिए गए। शिविर में छात्रों के एचबी, वजन और ऊंचाई की जांच की गई। इस उपलक्ष में विद्यालय में निबंध लेखन व पेंटिंग प्रतियोगिता का आयोजन भी किया गया। जिसमें 6 वीं से 12वीं तक के छात्रों ने भाग लिया। इस मौके पर विद्यालय से मौलिक मुख्य अध्यापिका मुकेश कुमारी, अशोक तुषीर मौजूद रहे।

श्री कृष्ण प्रणामी मंदिर सिद्ध पीठ धाम गोशाला के वार्षिक संत समागम महोत्सव

मनुष्य को भाग्य के भरोसे नहीं बैठना चाहिए

- किसी को अगर आपकी जरूरत है तो उसकी समस्या का समाधान करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गन्नौर। हरिद्वार से आए स्वामी शंकारानंद महाराज प्रवचन करते हुए व प्रवचन कार्यक्रम में उमड़ी महिलाओं की भीड़। *फोटो :हरिभूमि*

श्री कृष्ण प्रणामी मंदिर सिद्ध पीठ धाम गौशाला के वार्षिक संत समागम महोत्सव में हरिद्वार से आए स्वामी शंकारानंद महाराज ने प्रवचनों की रसधारा प्रवाहित की । स्वामी शंकारानंद महाराज ने कहा कि मनुष्य को अपने भाग्य के भरोसे नहीं बैठना चाहिए। उसे सदैव कर्म करते रहना चाहिए। जब वो सही कर्म करेगा तो उसका भाग्य स्वतः ही ठीक हो जाएगा। आगे कहा कि हर किसी के साथ प्यार से मिलो। किसी को अगर आपकी जरूरत है तो उसे गले लगाकर उसकी समस्या का समाधान करें। उसे प्यार और स्नेह दें। हमेशा दूसरों की भावनाओं को समझें। गौ ऋषि श्याम दास जी महाराज ने कहा कि इस कलिकाल में हरिनाम जाप मात्र से ही मानव का कल्याण संभव है। गोस्वामी तुलसी दास जी ने कहा है कि 'कलयुग केवल नाम अधारा, सुमरि-सुमरि नर उतरहि पारा' अर्थात राम नाम का निष्ठा पूर्वक जाप करने से मनुष्य जीवन मरण के इस झंझट से मुक्ति पा सकता है। वर्षापात होना या नहीं होना ये तो किसी के बस की बात नहीं है। श्री कृष्ण प्रणामी गौशाला के प्रधान सतपाल ने कहा कि महाराज में मातृ और पितृ स्नेह बसता है और इस बात का अनुभव मुझे आज हुआ जब मैं गुरुजी से मिला। उनका सानिध्य पाकर मैं गदगद हो गया। कार्यक्रम में नगरपालिका के अध्यक्ष अरुण त्यागी ने भी शिरकत की।

गोहाना। पंडित गुरुदत्त विद्यार्थी के चित्र पर पुष्प अर्पित करके नमन करते।

पं. गुरुदत्त विद्यार्थी को पुण्यतिथि पर किया नमन

गोहाना। सेक्टर 7 स्थित महर्षि दयानंद सरस्वती पार्क में बुधवार को पंडित गुरुदत्त विद्यार्थी की 135वीं पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि समारोह आयोजित किया गया। समारोह में नागरिकों ने पंडित गुरुदत्त विद्यार्थी के चित्र पर पुष्प अर्पित करके नमन किया। समारोह की अध्यक्षता आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य सरंक्षक आजाद सिंह दांगी ने की। मुख्य वक्ता शहीद मदनलाल धींगड़ा पार्क के समीप स्थित वृद्धाश्रम के पूर्व अध्यक्ष अशोक आर्य ने कहा कि महर्षि दयानंद सरस्वती के पश्चात पंडित गुरुदत्त विद्यार्थी आर्य समाज के प्रथम महापुरुष हुए हैं। वे एक ऐसे मनस्वी पुरुष थे जिन्होंने अंग्रेजी में उत्कृष्ट साहित्य लिखकर महर्षि दयानंद के वैदिक दृष्टिकोण की न केवल पुष्टि की अपितु पाश्चात्य विद्वानों पर उसकी गहरी छाप छोड़ी। महर्षि दयानंद सरस्वती के देहांत के बाद पंडित गुरुदत्त ने उनकी याद में दयानंद एंग्लो वैदिक कॉलेज व स्कूलों की स्थापना की। उन्होंने लाला लाजपत राय और लाला हंसराज के प्रयत्नों से ही 1 जून 1886 को लाहौर पाकिस्तान में डीएवी स्कूल की स्थापना की थी। समारोह में मुख्तार सिंह दांगी, कृष्ण पांचाल, रणधीर राठी, मदनलाल अत्री, भाना पांचाल, सुनीता मलिक, सुनीता देवी, निर्मला व सुमित्रा विशेष रूप से मौजूद रहे।

NOTICE

I, Kashish D/o Sh. Harsh Malik R/o 212-R, Atlas Road, Model Town, Sonipat, Haryana declare That both the names Kashish Malik & Kashish are of the one and the same person i.e. myself. That I want to be known as Kashish Malik for all purposes in future.

NOTICE

I, Praveen Kumar S/o Sh. Randhir Singh R/o H. No. 885/29, Gali no.3,Vikas Nagar, Sonipat have changed my name from Praveen Kumar to Parveen Kumar for all future purposes.

खबर संक्षेप

सोनीपत। गिरफ्तार आरोपित पुलिस टीम के साथ। फोटो : हरिभूमि

स्टील स्क्रैप की खरीद में धोखाधड़ी में 3 गिरफ्तार

सोनीपत। मुरथल थाना पुलिस ने कंपनी से स्टील स्क्रैप खरीदते समय धोखाधड़ी करने की वारदात में शामिल तीन आरोपितो को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित शोएब, मनीष निवासी गाजियाबाद यूपी व इरशाद निवासी मुजफ्फरनगर यूपी का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से आरोपित इरशाद को न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। जबकि दो आरोपितों को दो दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है। रिमांड अवधि के दौरान आरोपितों से पूछताछ की जा रही है।

चोरी में पांच हजार की इनामी महिला गिरफ्तार

सोनीपत। मुरथल थाना क्षेत्र में धोखाधड़ी से ट्रक बेचने के बाद चोरी का मुकदमा दर्ज कराने के मामले में आरोपित पांच हजार की इनामी महिला आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित मंजू उर्फ कोमल निवासी सेक्टर-3 रोहणी दिल्ली की है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां उसे जमानत मिल गई। गांव असावरपुर निवासी जेंद्र कुमार ने 24 दिसंबर, 2020 को मुरथल थाना पुलिस को बताया था कि आहुलाना निवासी अजय कुमार ने अपना ट्रक उन्हें दे रखा था।

हत्या की वारदात में संलिप्त दो आरोपित गिरफ्तार

गोहाना। बुधवार को क्राइम यूनिट गोहाना की पुलिस टीम ने हत्या की वारदात में संलिप्त आरोपित रोहतक में गांव मकडौली के अमन उर्फ मामन व गांव छतैहरा के रणबीर को न्यायालय में पेश किया गया। न्यायालय के आदेश पर अमन को एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया जबकि रणबीर को न्यायिक हिरासत में भेजा गया। गांव छतैहरा के राकेश ने 16 मार्च को पुलिस को शिकायत दी थी कि उसके ताऊ के लडक़े निक्कू की हत्या कर दी गई।

दुकानदार बाप-बेटे व सहयोगी से मारपीट

गन्नौर। गन्नौर फाटक पार फ्लाई ओवर के नीचे अंडे की दुकान पर सामान लेने आए दो युवकों ने अपने साथियों के साथ मिलकर दुकान संचालक उसके बेटे व सहयोगी पर हमला कर घायल कर दिया। हरिनगर गन्नौर निवासी रणधीर ने बताया कि फाटक पर गन्नौर पुल के नीचे उसकी अंडे व पानी की दुकान है।16 मार्च को दोपहर बाद करीब 4 बजे दो युवक सुनील व विशाल उसकी दुकान पर सामान लेने आए और दोनों बेवजह उसके साथ मारपीट की।

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
5×8 सें.मी 10× 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

बस अड्डे से निकलने वाले दूषित पानी को शोधित करने को लगेगा ट्रीटमेंट प्लांट

सोनीपत की तर्ज पर गोहाना में भी शोधित जल से होगी बसों की धुलाई

- सोनीपत बस अड्डे पर 80 किलोलीटर प्रतिदिन जल का शोधन करता है ट्रीटमेंट प्लांट
- सोनीपत की तरह ही गोहाना बस अड्डे पर भी लगाए जाएगा प्लांट जल शोधित होने के बाद बसों की करेंगे वाशिंग

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

लगातार कम हो रहे भूमिगत जल को संरक्षण देने के लिये रोडवेज विभाग काम कर रहा है। गंदे पानी को शोधित कर बसों की धुलाई का काम किया जा रहा है। सोनीपत बस अड्डे पर लगाए गए जल शोधन संयंत्र (वाटर ट्रीटमेंट प्लांट) की तर्ज पर अब गोहाना में भी संयंत्र लगाया जाएगा। इस संयंत्र के जरिये गंदे पानी को शोधित कर बसों को धोने का काम किया जाएगा। प्लांट लगाने के लिए प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। रोडवेज अधिकारियों का कहना है कि कागजी प्रक्रिया के पूरा होते ही निर्माण कार्य शुरू करवा दिया जाएगा। बता दें कि रोडवेज विभाग की तरफ से सोनीपत बस अड्डा के वर्कशॉप में जल शोधन संयंत्र लगाया गया था। इस संयंत्र के जरिये रोजाना 80 किलोलीटर गंदा पानी शोधित किया जा सकता है। इस संयंत्र के जरिये रोडवेज विभाग पानी की बचत कर रहा है और गंदे पानी को संयंत्र के जरिये शोधित करने के उपरांत बसों को धोने के काम में लिया जाता है। सोनीपत के ट्रीटमेंट प्लांट की सफलता से उत्साहित रोडवेज अधिकारियों ने अब इस योजना को गोहाना बस अड्डे में भी शुरू करने का निर्णय लिया है, जिससे वहां भी अब बस अड्डे से निकलने वाले दूषित पानी को शोधित कर बसों की धुलाई करने में प्रयोग किया जाएगा।

सोनीपत। सोनीपत बस अड्डे पर गंदे पानी का ठहराव। (फाइल फोटो)

हानिकारक होता है दूषित पानी

सोनीपत बस अड्डे परिसर से निकलने वाले गंदे पानी को पहले ड्रेन नंबर 6 में छोड़ा जाता था। इस पानी में तेल व अन्य हानिकारक तत्व होते हैं, जिसकी वजह से ड्रेन में ही छोड़ा जाता था। लेकिन जब तक से प्लांट लगाया गया है, तब से इस पानी को शोधित कर लिया जाता है और इसी पानी से बसों को धोने का काम किया जाता है। इससे जल संरक्षण की मुहिम को मजबूती मिली है। पानी को बार-बार ट्रीट कर उससे बसों की अच्छे से सफाई की जा रही है। अब पानी को ड्रेन में डालने की जरूरत नहीं पड़ती। विभाग ने गोहाना में भी ऐसा ही संयंत्र लगाने की तैयारी शुरू कर दी है।

लेवल नीचे होने के बाद लगाया था संयंत्र

पहले ड्रेन नंबर-6 में सोनीपत बस अड्डे का गंदा पानी छोड़ा जाता था। लेकिन जब ड्रेन का निर्माण हो गया तो अब बस अड्डे का लेवल ड्रेन के लेवल से नीचे हो गया। इसी वजह से बस अड्डे से गंदे पानी की निकासी बाधित हो रही थी। जिसकी वजह से बस अड्डे पर कई बार गंदे पानी का भराव भी हो जाता था। जोकि यात्रियों के अलावा रोडवेज कर्मचारियों के लिये भी सिरदर्द बना हुआ था। इस समस्या के समाधान के लिए वर्कशॉप में जल शोधन संयंत्र लगाया गया। जिससे अब पानी को शोधित कर बसों की धुलाई में प्रयोग किया जाता है।

80 केएलटी क्षमता का ट्रीटमेंट प्लांट रहा कारगर

बस अड्डे की वर्कशॉप में 80 केएलडी क्षमता वाला ट्रीटमेंट प्लांट स्थापित किया गया था, जो कारगर साबित हुआ है। इसी तर्ज पर गोहाना बस अड्डे पर भी जल शोधन संयंत्र स्थापित किया जाएगा, ताकि बसों की सफाई बेहतर ढंग से हो सके और पानी की बर्बादी भी न हो।

-संजय कुमार, महाप्रबंधक, रोडवेज डिपो, सोनीपत

खरखौदा। विजेता टीम को सम्मानित करते आयोजक। फोटो : हरिभूमि

नेटबॉल में खरखौदा ब्लॉक की टीम प्रथम

- गोहाना ब्लॉक की टीम को तीन अंकों से हराकर बनी विजेता

हरिभूमि न्यूज ⏭ खरखौदा

नेटबॉल एसोसिएशन जिला महासचिव अंकित ने बताया कि प्रथम सब-जूनियर जिला सोनीपत मिक्सड नेटबॉल चैम्पियनशिप व तृतीय सब-जूनियर जिला सोनीपत फास्ट फाइव नेटबॉल चैम्पियनशिप लड़के और लड़कियां व तृतीय सिनियर जिला सोनीपत मिक्सड नेटबॉल चैम्पियनशिप पुरुष व महिलाएं 18 व 19 मार्च को गीवाना के स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में आयोजित की गई। प्रथम सब-जूनियर मिक्सड के लड़कों के वर्ग में फाइनल मैच में खरखौदा ने गोहाना ब्लॉक को 25-22 के अंतराल से हराया। प्रथम स्थान खरखौंदा ब्लॉक ने, द्वितीय स्थान गोहाना ब्लॉक व तृतीय स्थान राई ब्लॉक ने प्राप्त किया। तृतीय सब जूनियर फास्ट फाइव के लड़कों के वर्ग में फाइनल मैच में खरखौदा ने गोहाना ब्लॉक को 22-19 के अंतराल से हराया। प्रथम स्थान खरखौदा ब्लॉक ने, द्वितीय स्थान गोहाना ब्लॉक व तृतीय स्थान राई ब्लॉक ने प्राप्त किया। लड़कियां के वर्ग में फाइनल मैच में खरखोदा ने गोहाना ब्लॉक को 15-12 के अंतराल से हराया। इस चैंपियनशिप मे प्रथम स्थान खरखौदा ब्लॉक ने, द्वितीय स्थान गोहाना ब्लॉक व तृतीय स्थान राई ब्लॉक ने प्राप्त किया। तृतीय सीनियर फास्ट फाइव पुरुष वर्ग में फाइनल मैच में खरखौदा ने गोहाना को 20-17 के अंतराल से हराया। तृतीय सीनियर फास्ट फाइव महिला वर्ग के फाइनल मैच में खरखौदा ने गोहाना को 18-15 के अंतराल से हराया। प्रथम स्थान खरखौदा ब्लॉक ने, द्वितीय स्थान गोहाना ब्लॉक व तृतीय स्थान राई ब्लॉक ने प्राप्त किया। इस मौके पर अजीत सरपंच, नरेश कोच, हंसवीर, संदीप ठेकेदार, अंपायर संसार कोच, आदित्य, निशु, निखिल, रक्षिका, सनी व रीना ऑब्जर्वर व पदाधिकारियों ने ट्रॉफी देकर सम्मानित किया।

विधायक ने पूछा लंबित विकास कार्य कब पूरे होंगे

- बरोदा हलका के विधायक इंदुराज नरवाल ने विस में उठाया मुद्दा

हरिभूमि न्यूज ⏭ गोहाना

बरोदा हलका के विधायक इंदुराज नरवाल ने हलका क्षेत्र में पिछले चार साल से लंबित विकासकार्यों के मुद्दे को विधानसभा में उठाया। विधायक ने विधाानसभा में सरकार से पूछा कि लंबित विकासकार्य कब तक पूरे होंगे। इंदुराज नरवाल ने कहा कि सरकार भले ही ऑनलाइन टेंडर प्रक्रिया को बढ़ावा देने की बात करती है लेकिन हकीकत यह है कि हलके के विभिन्न गांवों में चौपालों के निर्माण कार्य चार साल से अधूरे पड़े हैं। अब जब इन कार्यों को पूरा कराने के लिए पंचायती राज विभाग द्वारा सरपंचों को दिए गए चेक बाउंस हो गए। चेक बाउंस होना सरकार की वित्तीय स्थिति और प्रशासनिक लापरवाही को उजागर करता है। विधायक ने कहा कि पंचायती राज विभाग कहता है थ्क कई विकास कार्य पूर्ण किए जा चुके हैं लेकिन ग्रामीणों को यह तक नहीं पता कि किस विकासकार्य पर कितने पैसे खर्च कि गए हैं। विकासकार्य शुरू या पूर्ण करवाने की हलका विधायक तक को कोई अधिकारिक जानकारी नहीं दी गई।

गोहाना। विस में लंबित विकासकार्यों को पूरा करवाने की मांग करते हुए विधायक इंदुराज नरवाल। फोटो : हरिभूमि

कार्यकर्ता किसी भी पार्टी की रीढ़ : बिजेंद्र मलिक

- भाजपा संगठन के नए जिला गोहाना के अध्यक्ष बिजेंद्र मलिक ने कार्यकर्ताओं की बैठक ली

हरिभूमि न्यूज ⏭ गोहाना

भाजपा संगठन की दृष्टि से गोहाना को जिले का दर्जा दिया गया है। इस संगठनात्मक जिले के अध्यक्ष की जिम्मेवारी पार्टी वरिष्ठ नेता बिजेंद्र मलिक को सौंपी गई है। बुधवार को नवनियुक्त जिलाध्यक्ष ने सोनीपत रोड स्थित सिंचाई विश्राम गृह में पार्टी कार्यकर्ताओं की बैठक ली। कार्यकर्ताओं ने नए जिलाध्यक्ष को पुष्पगुच्छ भेंट करके सम्मानित किया। बिजेंद्र मलिक ने कहा कि कार्यकर्ता भी संगठन की रीढ़ होते हैं। जिस राजनीतिक दल या संगठन के कार्यकर्ता जितनी ईमानदारी एवं निष्ठा से काम करेंगे वह संगठन उतना ही अधिक मजबूत बनेगा। भाजपा कार्यकर्ता पार्टी के संगठन की मजबूती के लिए एकजुटता के साथ काम करें। नवनियुक्त जिलाध्यक्ष ने कहा कि भाजपा की नीति सबका साथ विकास है। इसी नीति पर आगे बढ़ते हुए भाजपा समाज के हर वर्ग के उत्थान के लिए नीतियों का निर्माण कर रही है। वे बोले कि पार्टी द्वारा उनको सौंपी गई इस जिम्मेवारी का वे ईमानदारी से पालन करेंगे। बैठक में हीरालाल इंदौरा, रामफल चिड़ाना, डॉ. धर्मवीर नांदल, इंद्रजीत विरमानी, तीर्थ राणा, परमवीर सैनी, बलराम कौशिक, अरुण बड़ौक, भूपेंद्र मुदगिल, डॉ. ओमप्रकाश, ओमवीर वत्स, प्रवीण कश्यप, डॉ. राममेहर राठी, राजेश शर्मा, सुमित कक्कड़, सुधीर मलिक व जस्सी खुराना सहित अन्य कार्यकर्ता मौजूद रहे।

गोहाना। संगठन जिला गोहाना के अध्यक्ष बिजेंद्र मलिक को सम्मानित करते हुए पार्टी नेता और कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

नगर परिषद चेयरपर्सन ने निरीक्षण विकास कार्यों का लिया जायजा

- नप द्वारा जलभराव की समस्या के निदान के लिए सोनीपत रोड के साथ दबाई जा रही पाइपलाइन

हरिभूमि न्यूज ⏭ गोहाना

नगर परिषद (नप) द्वारा लोगों को जलभराव की समस्या से निजात दिलाने के लिए शहर में सोनीपत रोड के दोनों तरफ पाइपलाइन दबाने का काम किया जा रहा है। बुधवार को नप चेयरपर्सन रजनी विरमानी ने विकासकार्यों का निरीक्षण किया। रजनी विरमानी ने कहा कि इस क्षेत्र में पिछले लंबे समय से जलभराव की समस्या बनी हुई थी। जलभराव से लोगों को आने-जाने में परेशानी का सामना करना पड़ता था। समस्या के समाधान के लिए नप द्वारा रोड के दोनों तरफ पाइप दबाए जा रहे हैं। पाइप दबाने के बाद जलभराव की समस्या का स्थाई रूप से समाधान होगा और लोगों को राहत मिलेगी। उन्होंने कहा कि शहर को स्वच्छ बनाने के लिए नप द्वारा लगातार प्रयास किए जा रहे हैं। नप द्वारा व्यवस्थित रूप से शहर में विकासकार्य करवाए जा रहे हैं।

गोहाना। नप चेयरपर्सन रजनी विरमानी विकासकार्यों का निरीक्षण करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सोनीपत मार्ग पर बनेगा प्रवेश द्वार

चेयरपर्सन रजनी विरमानी के अनुसार सोनीपत मार्ग पर शहर में एक प्रवेश द्वार का निर्माण करवाया जाएगा। यह द्वार न केवल क्षेत्र की पहचान बनेगा बल्कि स्वच्छता और सौंदर्यीकरण के दृष्टिकोण से भी महत्वपूर्ण होगा। इन दोनों विकासकार्यों पर 3 करोड़ रुपये खर्च होंगे। ये दोनों विकासकार्य क्षेत्र के दीर्घकालिक विकास के लिए एक महत्वपूर्ण कदम साबित होगा।

गलियां उखाड़ कर छोड़ने पर नपा ने जनस्वास्थ्य विभाग को थमाया नोटिस

गन्नौर। नगरपालिका ने पाइप दबाने की लिए गलियो में सड़क को उखाड़ कर छोड़ने पर जनस्वास्थ्य विभाग को नोटिस थमाया है। जनस्वास्थ्य विभाग द्वारा गलियो में पीने के पाइप लाइन दबाई जा रही है। जिसके लिए गलियों को उखाड़ा जा रहा है। विभाग ने पाइप तो दबा लिए, लेकिन पाइप दबाने के बाद गलियों को ठीक नही किया। जिस वजह से आमजन को दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। इस संबंध में एसडीएम ने नगरपालिका को जनस्वास्थ्य विभाग को नोटिस भेजने के निर्देश दिए। नपा अभियंता जयदेव शर्मा ने बताया कि जनस्वास्थ्य विभाग ने बिना अनुमति के गलियो में पाइप लाइन दबाने के लिए सड़कों को उखाड़ दिया और काम करने के बाद उसे ठीक नहीं किया गया। नपा को नुकसान तो हुआ साथ ही आमजन को भी परेशानियां उठानी पड़ रही है। जनस्वास्थ्य विभाग को नोटिस जारी किया है।

नपा अभियंता जयदेव शर्मा।

सुनीता विलियम्स की सुरक्षित वापसी से विद्यार्थियों में जश्न का माहौल

- पूर्ण मूर्ति कैंपस में एयरोस्पेस इंजीनियरिंग, एयरोनॉटिकल इंजीनियरिंग व एयरक्राफ्ट मेंटेनेंस इंजीनियरिंग के विद्यार्थी खुशी से झूम उठे

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

भारतीय मूल की अमेरिकी अंतरिक्ष यात्री सुनीता विलियम्स और उनके सहकर्मी बुच विल्मोर स्पेसएक्स के ड्रैगन अंतरिक्ष यान में सवार होकर पृथ्वी पर वापस आ गए हैं। उन्हें लाने वाले कैप्सूल ने बुधवार तड़के फ्लोरिडा के तट पर स्पलैश डाउन किया। पूर्ण मूर्ति कैंपस, कामी रोड में विशेष तौर पर एयरोस्पेस इंजीनियरिंग, एयरोनॉटिकल इंजीनियरिंग व एयरक्राफ्ट मेंटेनेंस इंजीनियरिंग के विद्यार्थियों ने सुनीता विलियम्स की सुरक्षित वापसी पर जमकर जश्न मनाया।

पूर्ण मूर्ति कैंपस के चेयरमैन डा. विजयपाल नैन ने कहा कि यह बहुत खुशी, गर्व और राहत का पल है। आज पूरी दुनिया सुनीता विलियम्स की सुरक्षित वापसी की खुशी मना रही है। भारत की इस होनहार बेटी सुनीता विलियम्स ने जिस हिम्मत और लगन से अंतरिक्ष की मुश्किलों का सामना किया, उससे वे इतिहास में अमर हो गयी हैं। संस्था के सचिव गौतम नैन, कोषाध्यक्ष भोपाल सिंह, प्रबंधक निदेशक कपिल भाटिया, एमडी इंजी.संघदीप शाक्य, डायरेक्टर एकेडेमिक्स डा. स्वीटी, परिसर निदेशक कुलदीप, डायरेक्टर ट्रेनिंग नवनीत मेहता, रजिस्ट्रार कंवलजीत सिंह संधू, डीन अकादमिक संदीप कुमार आदि ने कहा कि उनकी वापसी पर पूरे देश को गर्व है ।

सोनीपत। भारतीय मूल की अंतरिक्ष यात्री सुनीता विलियम्स की सुरक्षित वापसी पर पूर्ण मूर्ति कैंपस में जश्न मनाते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

आल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी कबड्डी प्रतियोगिता में छात्राओं ने दिखाया दम

महिला विवि की कबड्डी टीम तीसरे स्थान पर रही

हरिभूमि न्यूज ⏭ गोहाना

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि), खानपुर कलां की सर्कल कबड्डी टीम ने आल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी प्रतियोगिता में कांस्य पदक प्राप्त कर जीत का परचम लहराया। विवि की कुलपति प्रो. सुदेश ने विजेता टीम को शुभकामनाएं दी। महिला विवि की खेल निदेशक डॉ. सुमन दलाल ने बताया कि चौधरी रणबीर सिंह विवि जींद में 10 से 13 मार्च 2025 तक आयोजित ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी सर्कल कबड्डी चैंपियनशिप में महिला विवि की टीम ने महर्षि दयानन्द विवि रोहतक को हराकर कांस्य पदक जीता। विवि खेल प्रभारी डॉ. संजीत मलिक ने बताया कि महिला विवि की सर्कल कबड्डी टीम लगातार पांच साल से आल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी प्रतियोगिता में पदक जीत रही है। कुलपति प्रो. सुदेश ने कहा कि हमारे खिलाडिय़ों ने विवि को राष्ट्रीय स्तर पर गौरवान्वित किया है। विवि प्रशासन खिलाडिय़ों को और अधिक ढांचागत व्यवस्था तथा सुविधाएं देने के लिए प्रयास करेगा, ताकि खेलों के क्षेत्र में और अधिक श्रेष्ठ प्रदर्शन कर सकें। उन्होंने छात्राओं को खेलों के साथ साथ पढाई को भी सुचारू रखने की बात कही। इस अवसर पर डॉ. बबिता, डॉ. मुकेश व सुशील कुमार उपस्थित रहे।

गोहाना। विजेता खिलाड़ियों के साथ महिला विवि की कुलपति प्रो. सुदेश व अन्य।

महिला विवि में विश्व समाज कार्य दिवस मनाया

- सभी विभागों के विद्यार्थी कार्यक्रम में हुए शामिल

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय के समाज कार्य विभाग द्वारा बुधवार को राष्ट्रीय एसोसिएशन ऑफ प्रोफेशनल सोशल वर्कर ऑफ इंडिया के सहयोग से विश्व समाज कार्य दिवस मनाया गया। कल्याण के लिए अंतर-पीढ़ीगत एकजुटता को मजबूत करना विषय पर आयोजित इस कार्यक्रम की अध्यक्षता विभाग की अध्यक्षा डॉ. मंजू पंवार ने की। कार्यक्रम में आभा फाउंडेशन से डॉ. सुनील वात्स्यायन, नेशनल एसोसिएशन ऑफ प्रोफेशनल सोशल वर्कर ऑफ इंडिया के अध्यक्ष डॉ. संजय भट्ट, अशोक फाउंडेशन से निखिल, नाडा फाउंडेशन से मधु भट्ट व पल्लवी को बतौर विशिष्ट अतिथि आमंत्रित किया गया। इस कार्यक्रम के प्रथम सत्र में डॉ. सुनील वात्स्यायन ने भारत में मादक द्रव्यों का बढ़ता सेवन चिंता का विषय है। मादक द्रव्यों का सेवन न केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य और जीवन को नष्ट करता है बल्कि समाज पर भी इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। दूसरे सत्र में डॉ. संजय भट्ट ने सामाजिक कार्य के विषय पर अपने विचार व्यक्त किए। कार्यक्रम में डॉ. दीपाली माथुर, डॉ. ज्ञान मेहरा, लूसी, सोहनलाल एवं समाज कार्य विभाग के सभी छात्राएं उपस्थित रहीं।

नौकरी लगवाने के नाम पर छह युवकों से लाखों की ठगी

सोनीपत। मुरथल थाना क्षेत्र के गांव में सगे भाइयों पर अपने मामा के साथ मिलकर नौकरी लगवाने के नाम पर लाखों रुपये की राशि के ठगने का मामला सामने आया है। ठगों ने नौकरी के नाम पर छह युवकों को ठग लिया। पीड़ित युवक ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में आरोपितों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। पुलिस आरोपित सगे भाइयों सहित उनके मामा की तलाश कर रही है। मुरथल निवासी सतेंद्र कुमार ने बताया कि करीब छह माह पहले उसकी पहचान गांव ललित के साथ हुई। ललित ने हेल्थ विभाग में बतौर चालक की नौकरी लगवाने की बात कही। ललित ने इसके लिए रुपये की मांग की। आठ मई, 2024 को बैंक से निकाल कर 90 हजार और दोस्त से उधार लेकर दो लाख दस हजार रुपये ललित के खाते में जमा करवा दिए। 10 जून को एक लाख पचास हजार निकाल कर फिर से ललित के बैंक खाते में जमा करवाएं।