हरिभूमि

# सोनीपत भूमि

रोहतक, गुरुवार, 17 अप्रैल, 2025


तापमान

अधिकतम 41.8 डिग्री
न्यूनतम 21.2 डिग्री


11 अध्यापक संघ ने किया प्रदर्शन, सौंपा ज्ञापन

12 मुक्त बनाने निकली साइक्लोथॉन गन्नौर पहुंची

## खबर संक्षेप

### ज्वेलरी व रुपये छीनने के दो आरोपित पकड़े

**सोनीपत।** बहालगढ़ थाना सोनीपत पुलिस टीम ने ज्वेलरी व रुपये छीनने की वारदात में शामिल दो आरोपितों को प्रोडक्शन वारंट पर लेकर गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित नदीम व साहिल उर्फ मुन्ना यूपी बागपत का है। पुलिस ने आरोपितों को अदालत में पेश किया। जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। बहालगढ़ निवासी कप्तान ने गत 26 अक्टूबर को पुलिस से शिकायत देकर बताया था कि उसने श्री ज्वेलर्स के नाम से खेवड़ा रोड पर दुकान कर रखी है। देर रात करीब साढ़े नौ बजे बाद सोने, चांदी व कच्चा सोना व चांदी सहित साढ़े तीन लाख रुपये की राशि लेकर निकला। इस दौरान उससे लूटपार्ट हो गई।

### पारिवारिक विवाद के चलते भाई पर हमला

**गन्नौर।** गांधी नगर में पारिवारिक विवाद के चलते एक व्यक्ति पर उसके ही भाई ने जानलेवा हमला कर दिया। घायल ने अपने भाई के खिलाफ थाना गन्नौर में शिकायत दी। शिकायत में सोनीपत सेक्टर 23 निवासी हवासिंह ने बताया कि गांधी नगर में उसका व उसके भाई राजेंद्र का मकान है। वह अपने मकान में गया था, जहां उसके भाई राजेंद्र ने पहले उसे घर से निकलने की धमकी दी और फिर लोहे की राड से सिर, कनपटी, छाती और पैरों पर हमला कर दिया। हमले से वह बेहोश हो गया। होश में आने के बाद उसने 112 व बेटे को फोन किया, जिसने उसे गन्नौर सिविल अस्पताल पहुंचाया।

### अवैध हथियार सहित आरोपित गिरफ्तार

**सोनीपत।** क्राइम यूनिट सेक्टर-3 सोनीपत पुलिस ने अवैध हथियार की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित नवीन उर्फ छोटा निवासी बराही झज्जर हाल में भौवापुर का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे एक दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा गया है। क्राइम यूनिट सेक्टर-3 सोनीपत पुलिस ने गश्त के दौरान नसीरपुर से भौवापुर की तरफ आते हुए युवक को रोककर उसकी तलाशी ली। उसके पास से देशी पिस्तौल व तीन राउंड बरामद हुए।

### वाहन चोरी करने के दो आरोपित पकड़े

**सोनीपत।** सेक्टर-27 शहर थाना सोनीपत पुलिस ने दो-पहिया वाहन चोरी करने की वारदात में शामिल दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित सन्नी निवासी खरखौदा व आकाश निवासी ईदगाह कॉलोनी खरखौदा का है। पुलिस ने आरोपितों को अदालत में पेश किया। जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। गांव गंगाणा निवासी सतीश ने 14 अप्रैल को पुलिस से शिकायत में बताया कि वह किसी काम के लिए ट्रक यूनियन में आया हुआ था। अपनी बाइक को होटल के पास खड़ी करके चला गया। उसके बाद शाम को करीब चार बजे पहुंचा तो बाइक गायब मिली।

### पेंचक सिलात प्रतियोगिता 20 अप्रैल को होगी

**खरखौदा।** छठी जिला सोनीपत पेंचक सिलात सीनियर महिला व पुरुष प्रतियोगिता 20 अप्रैल को प्रताप स्कूल में होगी। सुबह 9 बजे प्रतियोगिता शुरू होगी। प्रतियोगिता से चयनित खिलाडी 21 अप्रैल को गोहाना में होने वाली राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लेंगे। पेंचक सिलात एसोसिएशन के सचिव जगमेंद्र पांचाल ने बताया कि उक्त प्रतियोगिता पहले 17 अप्रैल को की जानी थी।

# नागरिक अस्पताल की डिजिटल प्रणाली में खराबी तीन दिन से मरीजों को नहीं मिल रही सैंपल रिपोर्ट

## रजिस्ट्रेशन काउंटर पर कर्मचारियों ने हाथों से बनाई पर्चियां, घंटों लाइन में लग रहे मरीज

- अस्पताल में हर रोज करीब 2000 से ज्यादा ओपीडी रजिस्ट्रेशन होते हैं
- सॉफ्टवेयर में आई तकनीकी खराबी के चलते दिक्कत
- स्पीड धीमी होने के कारण मरीजों को उठानी पड़ी भारी परेशानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिला नागरिक अस्पताल में मरीजों की सुविधा के लिए डिजीटल प्रणाली का इस्तेमाल किया जा रहा है। बुधवार को सॉफ्टवेयर में आई तकनीकी खराबी के चलते रजिस्ट्रेशन काउंटर से लेकर लैब तक कर्मचारियों से लेकर मरीजों को परेशानी का सामना करने पर मजबूर होना पड़ा। कई घंटों लाइन में लगने के बाद मरीजों के कार्ड तक नहीं बन पा रहे थे। कर्मचारियों ने हाथों से कार्ड बनाकर मरीजों को ओपीडी में भेजा। हालांकि यह प्रक्रिया मरीजों के सामने परेशानी लेकर आई। करीब तीन घंटे बाद प्रबंधन की तरफ से समस्या को दूर किया गया।

बता दें कि नागरिक अस्पताल में हर रोज करीब 2000 से ज्यादा ओपीडी रजिस्ट्रेशन होते हैं। वहीं अस्पताल में मरीजों की सुविधा के लिए रजिस्ट्रेशन काउंटर से लेकर दवाइयां व सैंपल रिपोर्ट सभी डिजिटल प्रणाली के जरिए ही मरीजों को दी जाती है। बुधवार को डिजिटल प्रणाली धीमी पड़ गई। जानकारी मिली कि सॉफ्टवेयर में किसी प्रकार की परेशानी आ गई। जिसके चलते रजिस्ट्रेशन काउंटर पर पर्चियां बनानी बंद हो गई। मरीजों के सब्र जवाब दे गया। घंटों लाइन में खड़े मरीजों ने चिल्लाना शुरू कर दिया। जिसके बाद काउंटर पर तैनात कर्मचारियों ने हाथ से कार्ड बनाने शुरू कर दिए। हालांकि उक्त सुविधा मरीजों के भारी पड़ गई।

सोनीपत। रजिस्ट्रेशन काउंटर के बाहर लगी मरीजों की लंबी लाइन।

सोनीपत। हाथ से कार्ड पर नाम लिखते हुए कर्मचारी।

### न दवाइयां, न ही सैंपल हो सके

सॉफ्टवेयर में आई खराबी स्टाफ कर्मचारियों व मरीजों के लिए परेशानी लेकर आई। कर्मचारियों द्वारा मरीजों के ओपीडी में उपचार के लिए हाथ से कार्ड बनाने शुरू कर दिए। उसके बाद मरीज ओपीडी में उपचार के लिए न तो दवाइयां ले सके। वहीं चिकित्सक द्वारा सैंपल लिखे जाने के कारण अपना डेटा दर्ज नहीं करवा पा रहे थे। जिसके चलते मरीजों को लाइनों में लगने व उसके बाद बिना सटीक उपचार लिए वापस लौटने पर मजबूर होना पड़ा।

कदम उठाया

### तीन घंटे बाद ठीक की गई समस्या

अस्पताल के कमरा नंबर-18 में मरीजों को जांच रिपोर्ट मिलती है। लाइन में लगने के बाद भी मरीजों को रिपोर्ट नहीं मिल पाई। जानकारी मिली कि तीन दिन से मरीजों को सैंपल रिपोर्ट नहीं मिल रहा है। बुधवार को सॉफ्टवेयर में आई खराबी ने मरीजों की परेशानी को ज्यादा बढ़ा दिया। जिसके चलते मरीजों को लाइन में लगने के अलावा कोई चारा नहीं बचा। करीब तीन घंटे बाद सॉफ्टवेयर की तकनीकी खराबी को कुछ हद तक ठीक किया। जिसके बाद रजिस्ट्रेशन काउंटर पर मरीजों की पर्चियां ऑनलाइन प्रणाली के जरिए काटी गई।

### मांगेंगे जवाब

किसी अज्ञात कारणों के चलते परेशानी आ गई थी। जिसे इंजीनियर द्वारा ठीक कर दिया गया। इस दौरान मरीज परेशान न हों इसलिए प्रबंधन की तरफ से हाथ से मरीजों की पर्चियां काउंटर से बनाई गई। सैंपल रिपोर्ट में हो रही देरी को लेकर लैब अधिकारी से जवाब तलब किया जाएगा। इस संबंध में कर्मचारियों को ठीक से ध्यान रखने व हरसंभव मरीज की मदद करने के निर्देश दिए गए है। ताकि मरीजों को किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े।

*-डॉ. ज्योत्सना, जिला स्वास्थ्य अधिकारी।*

# राहत : सरकारी स्कूलों में इस सप्ताह पहुंचेगी पुस्तकें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सरकारी स्कूलों में पढ़ाई करने वाले विद्यार्थियों के लिए अच्छी खबर है। शैक्षणिक सत्र 2025-26 के लिए निशुल्क पाठ्यपुस्तकों का वितरण इसी सप्ताह से शुरू हो जाएगा। शिक्षा विभाग ने इस कार्य के लिए पूरी तैयारी कर ली है, जिससे छात्रों की पढ़ाई समय पर शुरू हो सके और किसी प्रकार की बाधा न आए। पुस्तकों के वितरण से पहले उनका केंद्रीय संग्रहण पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मुरथल अड्डा में किया गया है। संग्रह की प्रक्रिया लगभग पूरी हो चुकी है और अब पुस्तकों को जिले के सभी सरकारी स्कूलों में भेजने की प्रक्रिया शुरू होने जा रही है। बता दें कि यह पहल समग्र शिक्षा अभियान के तहत की जा रही है, जो देशभर में शिक्षा के स्तर को बेहतर बनाने के उद्देश्य से केंद्र और राज्य सरकार द्वारा संयुक्त रूप से संचालित की जा रही योजना है। इस योजना को तीन प्रमुख योजनाओं–सर्व शिक्षा अभियान (कक्षा 1 से 8), राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान (कक्षा 9 से 12) और शिक्षक शिक्षा कार्यक्रम को मिलाकर तैयार किया गया है। इसका उद्देश्य गुणवत्तापूर्ण, समान और समावेशी शिक्षा सुनिश्चित करना है। योजना के अंतर्गत केंद्र सरकार 60 प्रतिशत और राज्य सरकार 40 प्रतिशत खर्च साझा करती हैं।

### इस तरह से किया जाएगा वितरण

420 प्राथमिक स्कूलों के लिए पुस्तक वितरण

| | |
|---|---|
| **अंग्रेजी माध्यम** | |
| कक्षा 1: | 1270 सेट |
| कक्षा 2: | 1092 सेट |
| कक्षा 3: | 1139 सेट |
| कक्षा 4: | 1156 सेट |
| कक्षा 5: | 1029 सेट |
| **हिंदी माध्यम** | |
| कक्षा 1: | 6068 सेट |
| कक्षा 2: | 6084 सेट |
| कक्षा 3: | 6567 सेट |
| कक्षा 4: | 7752 सेट |
| कक्षा 5: | 8872 सेट |

77 उच्च प्राथमिक विद्यालयों के लिए वितरण

| | |
|---|---|
| कक्षा 6: | 7326 सेट |
| कक्षा 7: | 6697 सेट |
| कक्षा 8: | 6720 सेट |

### रात को घर से लापता हुई किशोरी, सहेली के पास मिली

**गोहाना।** बरोदा थाना क्षेत्र के गांव में मां के पास सो रही किशोरी रात के समय लापता हो गई। पिता ने बेटी के अपहरण की आशंका जताते हुए पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने किशोरी की तलाश की तो वह गांव में सहेली के घर मिली। वह स्वजन द्वारा डांटने से नाराज होकर सहेली के पास चली गई थी। ग्रामीण ने पुलिस को शिकायत दी थी कि उसकी बेटी शाम को खाना खाने के बाद अपनी मां के पास सो गई थी। रात को उसकी पत्नी उठी तो बेटी चारपाई पर नहीं मिली। पुलिस के पास मामला पहुंचा तो लड़की सहेली के पास मिली।

# जाखौली और पबसरा में छापा, एक लाइसेंस पांच जगह स्टॉक, गेहूं, चीनी व तेल कम मिला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की टीम ने गांव जाखौली व पाबसरा में राशन डिपो पर छापा डाला। राशन डिपो संचालक एक लाइसेंस पर पांच जगह स्टॉक कर राशन वितरित करता था। स्टॉक की अब तक की जांच में गेहूं, चीनी व तेल कम मिला और बाजरा ज्यादा मिला। टीम मामले में पूरी जांच कर कार्रवाई करेगी।खाद्य एवं आपूर्ति विभाग को शिकायत मिली थी कि पाबसरा में डिपो होल्टर के स्टॉक में गड़बड़ी है। जिस पर निरीक्षक नवीन पालीवाल के साथ उप निरीक्षक मंदीप व अजय की टीम ने कार्रवाई की। टीम बुधवार रात को पाबसरा गांव में जांच करने पहुंची। वहां कई गड़बड़ी सामने आई। एक मशीन पर 23 किलो चीनी, 102 किलो बाजरा व 182 लीटर सरसों का तेल ज्यादा मिला है। उसके बाद टीम गांव जाखौली में पहुंची। वहां पर चार स्थानों पर स्टॉक किया गया था। जहां 3564 किलो गेहूं व 31 किलो चीनी कम मिली। बाजरा 362 किलो अधिक मिला। इस डिपो पर 275 लीटर सरसों का तेल कम मिला।

सोनीपत। छापेमारी के दौरान मौजूद अधिकारी।

### उपभोक्ताओं को राशन नहीं देने की आशंका

निरीक्षक नवीन पालीवाल ने अंदेशा जताया कि डिपो धारक ने कार्ड धारकों के अंगूठे लगवाने के बाद राशन नहीं दिया होगा। जिसके कारण स्टॉक कम या ज्यादा मिला है। अभी इसकी गहनता से जांच की जा रही है। इस क्षेत्र के निरीक्षक को भी जांच में शामिल किया जाएगा।

### मेडिकल स्टोर संचालक पर ईंट से हमला, चौकी में घुसकर बचाई जान

**सोनीपत।** राई थाना क्षेत्र के असावरपुर रोड पर मेडिकल स्टोर संचालक पर ईंट से हमला कर घायल करने व गाली-गलौज सहित जान से मारने की धमकी देने के आरोप का मामला सामने आया है। गांव असावरपुर निवासी राजबीर ने बताया कि उसने अपनी गांव में मेडिकल शॉप कर रखी है। वह दुकान से घर पर चाय पीने के लिए जा रहा था। रास्ते में गांव का संजय सब्जी बेचने वाले के साथ गाली-गलौज कर रहा था। उसने अचानक उसका भी रास्ता रोक लिया। विरोध करने पर पीछे से ईंट उठाकर जान से मारने की नीयत से सिर पर हमला कर दिया। वह स्कूटी सहित घायल अवस्था में गिर गया। वह किसी तरह उठकर उसके चंगुल से निकलकर गांव में पुलिस चौकी तरफ भागा। हमलावर जान से मारने की धमकी देकर मौके से फरार हो गया।

# भ्रूण लिंग जांच पर शिकंजा: सोनीपत रोहतक की टीम ने पटौदी से चार दलालों को दबोचा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

गुरुग्राम के पटौदी क्षेत्र में बुधवार को पीएनडीटी के तहत एक बड़ी कार्रवाई की गई है। सोनीपत व रोहतक की संयुक्त टीमों ने डिकाय आपरेशन कर अवैध लिंग जांच में शामिल गिरोह का भंडाफोड़ किया है। टीम ने मौके पर ही चार दलालों को गिरफ्तार किया है और उनके खिलाफ थाना पटौदी की पुलिस को शिकायत दी है। पुलिस ने शिकायत दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।रोहतक व सोनीपत से गर्भवती महिलाओं को लिंग जांच के लिए पटौदी ले जाया जा रहा है। सूचना पर दोनों जिलों की टीम ने डिकाय तैयार किया। जिसके बाद दलाल नितेश ने डिकाय को पटौदी बस स्टैंड बुलाया, जहां से राजीव और प्रवीण के माध्यम से गणपति डायग्नोस्टिक अल्ट्रासाउंड सेंटर भेजा गया। यहां से डिकाय को राम अस्पताल ले जाया गया और बाद में पुनः गणपति सेंटर पर सामान्य अल्ट्रासाउंड कराया गया।करीब दोपहर दो बजे चौथे दलाल दीपक ने गणपति सेंटर के बाहर डिकाय से 39,000 रुपये नकद लिए, जिसकी पुष्टि सीसीटीवी फुटेज से हुई है। मौके से सभी चारों दलालों-नितेश, राजीव, प्रवीण और दीपक को गिरफ्तार कर लिया गया। टीम का नेतृत्व डा. सुमित कौशिक और डा. विश्वजीत राठी ने किया। टीम में डा. विशाल चौधरी, रंजीत, जोगिंदर व डा. नितिन, डा. प्रवीण और मनोज शामिल रहे।

सोनीपत। पकड़े गए दलाल पीएनडीटी टीम के साथ।

## प्रशासन ने जिला उपायुक्त के आदेश पर गांव में की कार्रवाई

# लाठ में पंचायती भूमि से कब्जा हटवाया, फसल जब्त

- गांव लाठ में पंचायत की लगभग 38 एकड़ भूमि है, 15 एकड़ कब्जा मुक्त करवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

बुधवार को प्रशासन ने गांव लाठ में पंचायत की भूमि पर अवैध कब्जा हटाने के लिए कार्रवाई की। कुछ ग्रामीणों द्वारा पंचायत की भूमि पर कब्जा करके गेहूं की फसल उगाई गई थी। प्रशासन ने कंबाइनों से गेहूं की फसल कटवाकर उसे जब्त कर लिया। चार ड्यूटी मजिस्ट्रेट ने भारी संख्या में पुलिस बल के साथ कार्रवाई की। यह कार्रवाई उपायुक्त डा. मनोज कुमार के आदेश पर की गई। गांव लाठ में पंचायत की लगभग 38 एकड़ भूमि है। पंचायती भूमि पर कुछ लोगों ने अवैध कब्जा करके गेहूं की बिजाई की थी। फसल पक कर तैयार हो चुकी थी। उपायुक्त ने मामला संज्ञान में आने पर कार्रवाई के आदेश दिए। बुधवार को चार ड्यूटी मजिस्ट्रेट के नेतृत्व में प्रशासनिक अमला लगभग 250 पुलिसकर्मियों के साथ कंबाइन मशीनें और वाहन लेकर मौके पर पहुंचे।

अधिकारियों ने जमीन पर कब्जा लेन के लिए कंबाइनों से फसल कटवाकर जब्त कर ली। प्रशासन द्वारा करीब 15 एकड़ जमीन को कब्जामुक्त कर लिया गया है। अब इस फसल को बेचकर जितना धन आएगा उसे पंचायत के खाते में जमा करवाया जाएगा। उस धन को गांव में विकासकार्यों में खर्च किया जा सकेगा। इस कार्रवाई को ड्यूटी मजिस्ट्रेट बीडीपीओ डा. परमजीत सिंह सहित तीन अन्य ड्यूटी मजिस्ट्रेट की निगरानी में अंजाम दिया गया। इस अवसर पर कई अन्य अधिकारी भी मौजूद रहे।

गोहाना। गांव लाठ में पंचायती जमीन पर कब्जा करके उगाई गई गेहूं की फसल ट्रक में अनाज लोड करते मशीन और मौके पर मौजूद अधिकारी।

### कब्जा किया तो होगी कार्रवाई

पंचायती भूमि पर कब्जा करने की कोशिश न करें। अगर कोई कब्जा करेगा तो उसके विरुद्ध कानूनी कार्रवाही अमल में लाई जाएगी। गांव लाठ में पंचायती की भूमि को कब्जा मुक्त कराया गया। जमीन पर उगाई गई गेहूं की फसल को प्रशासन द्वारा अपने कब्जे में ले लिया गया है। अब इस फसल को बेचकर जितना धन आएगा उसे पंचायत के खाते में जमा करवाया जाएगा।

*अंजलि श्रोत्रिय, एसडीएम।*

# गांव मेहंदीपुर में छापामारी, रेत चोरी करते पकड़ा गया ट्रैक्टर-ट्रॉली

**सोनीपत।** खान एवं भू-विज्ञान विभाग, सोनीपत और हरियाणा राज्य प्रवर्तन ब्यूरो, मिमारपुर की संयुक्त टीम ने बुधवार को गांव मेहंदीपुर में छापामारी की। इस दौरान अवैध रेत से भरे एक ट्रैक्टर-ट्रॉली को मौके पर पकड़ा गया, जिसे टीम द्वारा पुलिस थाना मुरथल में ले जाकर सीज कर दिया गया। उक्त वाहन को नियमानुसार जुर्माना भरने के बाद ही छोड़ा जाएगा। उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने बताया कि अवैध रेत खनन से पर्यावरण को गंभीर क्षति होती है।

# डीटीपी ने गांव पट्टी मुसलमान में अवैध कॉलोनी को ध्वस्त किया

**सोनीपत।** जिला नगर योजनाकार अधिकारी (डीटीपी) अजमेर ने बताया कि प्रशासन द्वारा जिला में विकसित हो रही अवैध कालोनियों तथा निर्माण को ध्वस्त करने के लिए अभियान चलाया जा रहा है। जिसके तहत बुधवार को गांव पट्टी मुसलमान की राजस्व सम्पदा में 7.5 एकड़ जमीन पर विकसित की जा रही अवैध कॉलोनी पर 60 डीपीसी, 02 बाउंडरी वॉल, 01 निर्माणाधीन दुकान व कच्चे रास्तों को ध्वस्त किया गया।

स्पेशल: वर्ल्ड लिवर डे, 19 अप्रैल

मौजूदा दौर में अनहेल्दी लाइफस्टाइल और गलत डाइट हैबिट के कारण लोगों में लिवर के रोगग्रस्त होने की आशंका बढ़ गई है। इससे कई तरह की गंभीर बीमारियां हो सकती हैं, जिन्हें इग्नोर करना घातक हो सकता है। ऐसे में उन कारणों को समझना बहुत जरूरी है, जो लिवर को बीमार कर देते हैं। साथ ही इनसे बचने के उपाय और उपचार के बारे में भी जानिए।

# लिवर हेल्थ को कभी ना करें इग्नोर

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. रणधीर सूद
चेयरमैन-गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी डिपार्टमेंट
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

हमारे पाचन तंत्र का 'पावर हाउस' है यकृत (लिवर या जिगर), जो शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकाल बाहर करने का माध्यम भी है। शरीर के इतने महत्वपूर्ण अंग के स्वास्थ्य को बरकरार रखना बहुत महत्वपूर्ण है। अगर आप यहां दिए जा रहे लक्षणों में से कुछ लक्षणों से पीड़ित हैं और आपको राहत नहीं मिल रही है, पेट की समस्या जारी है तो इस स्थिति में डॉक्टर से परामर्श करने में देर न करें।

## बीमार लिवर के कुछ सामान्य लक्षण

- खाने का मन ना करना, भूख धीरे-धीरे कम होते जाना।
- अकसर पेट में दर्द या ऐंठन महसूस होना।
- पेट में अकसर सूजन होना।
- सामान्य डाइट के बावजूद वजन का कम होते जाना।
- पैरों में सूजन होना।
- बिना किसी संक्रमण के अकसर बुखार होना।
- बगैर श्रम किए हमेशा थकावट महसूस करना।
- पीलिया (जॉण्डिस) के लक्षण दिखना जैसे आंखों, नाखूनों और त्वचा के रंग का पीला होना।
- जी मिचलाना और अकसर दस्त होना।

## लिवर की गंभीर बीमारियां

लिवर कैंसर, लिवर सिरोसिस, हेपेटाइटिस और फैटी लिवर को प्रमुख बीमारियों में शुमार किया जाता है।

## बहुत खतरनाक है लिवर कैंसर

लिवर से संबंधित कोई भी बीमारी जो लंबे समय से जारी हो, वह लिवर कैंसर बन सकती है।

**कारण:** लिवर कैंसर होने के तीन प्रमुख कारण हैं- हेपेटाइटिस बी और हेपेटाइटिस सी। फैटी लिवर डिजीज। एल्कोहलिक लिवर डिजीज।

**रोकथाम:** अगर लिवर कैंसर का कारण हेपेटाइटिस बी है, तो इसकी रोकथाम के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। अगर हेपेटाइटिस बी के कारण लिवर में संक्रमण है तो शुरुआती दौर में इसका इलाज संभव है। हेपेटाइटिस सी के लिए वैक्सीन उपलब्ध नहीं है, लेकिन इसका इलाज संभव है। अगर एल्कोहलिक लिवर डिजीज के कारण लिवर कैंसर पनप चुका है तो ऐसी स्थिति में सबसे पहले शराब पीना बंद करना जरूरी है, क्योंकि यह समस्या काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने के कारण होती है।

**लिवर कैंसर का इलाज:** सबसे पहले यह पता लगाया जाता है कि लिवर कैंसर की अवस्था (स्टेज) क्या है। ऐसे कैंसर की प्रारंभिक अवस्था में सर्जरी भी कर सकते हैं या फिर मरीज की स्थिति के मद्देनजर लिवर ट्रांसप्लांट भी किया जा सकता है। अगर कैंसर स्टेज 3 या 4 में है तो इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी के जरिए इलाज किया जाता है।

## लिवर सिरोसिस

**कारण:** उपरोक्त वर्णित लिवर कैंसर के जो कारण हैं, वे लिवर सिरोसिस के संदर्भ में भी लागू होते हैं। यही बात लिवर सिरोसिस की रोकथाम के संदर्भ में भी लागू होती है।

**लक्षण:** खून की उल्टी होना, आंत में रक्तस्राव होना, पेट में पानी भरना लिवर सिरोसिस के कुछ प्रमुख लक्षण हैं। इसके अलावा मरीज का अतार्किक बातें करना, जिसे सहज भाषा में मरीज का 'गफलत में जाना' भी कहते हैं। मरीज बेहोश भी हो सकता है। इसके अलावा मरीज के रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर भी गिर जाता है।

**रोकथाम-इलाज:** मरीज का अतिशीघ्र शराब छोड़ना जरूरी है। इसके अलावा लिवर सिरोसिस की स्थिति में पीड़ित व्यक्ति का इलाज उसकी शारीरिक स्थिति और लक्षणों के आधार पर किया जाता है। लिवर सिरोसिस को दवाओं से नियंत्रित करने का प्रयास किया जाता है।

## डाइट हैबिट से जुड़ा फैटी लिवर

अगर लिवर में 5% से ज्यादा वसा कोशिकाएं (फैट सेल्स) संचित हो जाती हैं तो इस स्थिति को फैटी लिवर डिजीज कहते हैं। फैटी लिवर का पता पेट के अल्ट्रासाउंड से लगता है। फैटी लीवर के दो प्रकार हैं- एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज और नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज। एल्कोहलिक फैटी लिवर काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने से होता है, जिसकी रोकथाम के लिए सबसे पहले शराब छोड़ना होता है। इसके बाद मरीज को दवाएं भी दी जाती हैं।

**लक्षण:** दोनों प्रकार की फैटी लिवर की समस्याओं में अकसर पेट से संबंधित तकलीफें महसूस होती हैं। जैसे पेट दर्द, दस्त होना, पेट फूलना, गैस बनना, बदहजमी, भूख कम लगना और कब्जियत आदि।

**अनहेल्दी लाइफस्टाइल का नतीजा:** नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर के ज्यादातर मामले अनहेल्दी डाइट, नियमित रूप से व्यायाम या शारीरिक श्रम न करने और मोटापे के कारण बढ़ते हैं। जो लोग जंक फूड्स और अत्यधिक चिकनाई युक्त आहार को प्रतिदिन या अकसर ग्रहण करते हैं, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का खतरा बहुत ज्यादा होता है। इन दिनों युवा वर्ग भी बड़े पैमाने पर नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर समस्या से ग्रस्त हो रहा है। उनमें बढ़ती इस बीमारी का एक प्रमुख कारण फैटी फूड्स, फास्ट फूड और जंक फूड्स को अपने खान-पान में वरीयता देना है।

**इनको है ज्यादा रिस्क:** जो लोग मोटापे से ग्रस्त हैं या फिर जिनका बॉडी मास इंडेक्स 25 से ऊपर है, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का खतरा ज्यादा होता है। मोटापे से ग्रस्त जिन लोगों के पेट पर शरीर के अन्य भागों की तुलना में कहीं ज्यादा चर्बी संचित होती है, उन्हें फैटी लिवर होने का जोखिम ज्यादा है। मधुमेह ग्रस्त लोगों को फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा रहता है। इसलिए ऐसे लोगों को ब्लड शुगर को नियंत्रण में रखना चाहिए। जिन लोगों के रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर ज्यादा है, उनमें भी फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा होता है। इस संदर्भ में डॉक्टर से परामर्श लेकर लिपिड प्रोफाइल टेस्ट करवाएं।

**रोकथाम-इलाज:** फैटी फूड्स और जंक फूड्स से जहां तक संभव हो परहेज करें। शारीरिक स्थिति और उम्र के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करें। बेहतर रहेगा कि आप व्यायाम करने से पूर्व इस संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट और अपने डॉक्टर से परामर्श लें। जो लोग मोटापे के कारण फैटी लिवर की समस्या से ग्रस्त हैं, अगर वे अपने वजन को खान-पान और व्यायाम के जरिए 7 से 10% तक कम कर लेते हैं तो उन्हें काफी राहत मिल सकती है। अगर जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन करने के बाद भी वांछित परिणाम नहीं मिलते तो फैटी लिवर से छुटकारा पाने के लिए दवाएं दी जाती हैं।

## हेपेटाइटिस के प्रकार और लक्षण

लिवर में संक्रमण और सूजन की स्थिति को हेपेटाइटिस कहते हैं। हेपेटाइटिस वायरल संक्रमण है, जिसके पांच प्रमुख प्रकार हैं- हेपेटाइटिस ए, हेपेटाइटिस बी, हेपेटाइटिस सी, हेपेटाइटिस डी और हेपेटाइटिस ई।

**हेपेटाइटिस ए और ई:** इन दोनों का वायरस दूषित खाद्य पदार्थों और प्रदूषित पेयजल के जरिए व्यक्ति को संक्रमित करता है। इसलिए दोनों हेपेटाइटिस से बचाव के लिए स्वच्छ खाद्य पदार्थ ग्रहण करें और शुद्ध जल पिएं। इन दोनों हेपेटाइटिस में लगभग 1% मरीज गंभीर स्थिति में पहुंचते हैं। इन मर्जों से ग्रस्त लोगों का इलाज लक्षणों के आधार पर किया जाता है। हेपेटाइटिस ए से बचाव के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। अगर समुचित इलाज नहीं कराया गया तो हेपेटाइटिस ई गर्भवती महिलाओं और उनके गर्भस्थ शिशुओं को भी नुकसान पहुंचा सकता है।

**हेपेटाइटिस बी:** इससे बचाव के लिए टीका (वैक्सीन) उपलब्ध है। इसके अलावा कुछ दवाओं से इस मर्ज को नियंत्रित किया जा सकता है।

**हेपेटाइटिस सी:** इसके इलाज में दवाएं काफी हद तक कारगर हैं।

**हेपेटाइटिस डी:** जिन लोगों को हेपेटाइटिस बी का संकमण होता है, वही हेपेटाइटिस डी से ग्रस्त होते हैं। मरीज के लक्षणों के आधार पर इसका इलाज किया जाता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

### इन बातों पर दें ध्यान

- डॉक्टर की सलाह के बगैर पेनकिलर्स या फिर एंटीबायोटिक्स लेना लिवर की सेहत के लिए नुकसानदेह है।
- एंटीडिप्रेसेंट मेडिसिंस (अवसादरोधी दवाएं) के भी लिवर पर साइड और आफ्टर इफेक्ट्स हो सकते हैं। इसलिए ऐसी दवाओं का सेवन मनोरोग विशेषज्ञ के परामर्श से करें।
- दिन भर विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए लगभग 3 से 5 ग्राम नमक (चाय की छोटी चम्मच की मात्रा भर) का सेवन किया जा सकता है। नमक का अधिक सेवन लिवर में सूजन के खतरे को बढ़ा देता है।
- ट्रांस फैट्स के सेवन से बचें। जब तेल में खाद्य पदार्थों को बार-बार तला जाता है तो ऐसे खाद्य पदार्थों में ट्रांस फैट्स की मात्रा बढ़ जाती है। ट्रांस फैट्स से निर्मित खाद्य पदार्थों में अतिरिक्त कैलोरीज होती हैं, जिससे वजन तेजी से बढ़ता है और ऐसे खाद्य पदार्थों के सेवन से कालांतर में लिवर की कोशिकाओं पर वसा की परत संचित होने लगती है, जिससे लिवर में सूजन संभव है।
- अत्यधिक शुगर और 'कृत्रिम स्वीटनर्स' युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन से बचें, क्योंकि ये कालांतर में लिवर के लिए नुकसानदेह हैं।

### तब रहेगा लिवर हेल्दी

**अपने लिवर** को हेल्दी रखने के लिए यहां दिए जा रहे सुझावों पर अमल करें।

**वजन में करें 10% की कमी:** अगर मोटापे से ग्रस्त कोई व्यक्ति व्यायाम और कम कैलोरी युक्त खान-पान के जरिए अपने शरीर के वजन में लगभग 10% की कमी करने में सफल रहता है, तो वह लिवर से संबंधित बीमारियों से कुछ हद तक दूर रह सकता है। मोटापा आपके लिवर का शत्रु है। अपने बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) को 25 से ऊपर न जाने दें, इस संदर्भ में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

**लिपिड प्रोफाइल जांच:** समय-समय पर डॉक्टर के परामर्श से लिपिड प्रोफाइल जांच कराते रहें ताकि यह पता चल सके कि आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर बढ़ा तो नहीं है। अगर ये स्तर बढ़ा है तो फिर डॉक्टर के परामर्श से दवाएं लें।

**शराब से दूरी:** हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार शराब और अन्य मादक पदार्थ लिवर पर अपना दुष्प्रभाव छोड़ते हैं। इसलिए इनके सेवन से परहेज करें।

**ब्लड शुगर करें नियंत्रित:** जो लोग मधुमेह से ग्रस्त हैं, वे रक्त शर्करा स्तर (ब्लड शुगर लेवल) को डॉक्टर के परामर्श से नियंत्रित रखें। ऐसा इसलिए क्योंकि बढ़ा हुआ शुगर लेवल फैटी लिवर और इससे संबंधित समस्याओं के जोखिम को बढ़ाता है। इनके अलावा स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करें। इसके अंतर्गत आहार में मौसमी फलों, सब्जियों और साबुत अनाजों को वरीयता दें। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रतिदिन 20 से 30 मिनट व्यायाम करें, योगासन करें या टहलें। जंक फूड्स, अत्यधिक चिकनाईयुक्त और मसालेदार खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए। शराब और अन्य मादक पदार्थों से परहेज करें। इसके अलावा असुरक्षित यौन संबंधों से बचें। सोयाबीन, अलसी, ब्रोकली, अखरोट, सीड्स और अंकुरित अनाजों को आहार में वरीयता देना लिवर के लिए लाभप्रद है। इन्हें अपनी डेली डाइट में शामिल करें।

---

उपयोगी फल / राजकुमार 'दिनकर'

# स्वास्थ्य के लिए लाभकारी कोकम

कोकम का वानस्पतिक नाम गारनिया इंडिका है। मूल रूप से यह कोंकण इलाके का पेड़ है। इसके फल में कई औषधीय गुण पाए जाते हैं। इसका व्यापारिक इस्तेमाल भी होता है। कोकम के फल गहरे जामुनी से लेकर काले रंग के होते हैं। इसका फल चिपचिपा और टेढ़े-मेढ़े किनारे वाला होता है। अकसर इसे आधा काटकर धूप में सुखाकर भारतीय रसोई में मसाले की तरह इस्तेमाल होता है। इसे आमसल कोकम या कोकाम भी कहा जाता है। महाराष्ट्रियन, कोंकण और गुजराती व्यंजनों में इसका काफी इस्तेमाल होता है। खट्टे-मीठे स्वाद वाले कोकम को इमली का अच्छा विकल्प माना जाता है।

**होते हैं कई गुण:** कोकम खाने से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। जो लोग अकसर बीमार रहते हैं, उन्हें इसका नियमित सेवन करना चाहिए। यह एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेट्री गुणों से भरपूर होता है। यह रक्त में शुगर को कंट्रोल रखता है और दिल की सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। कोकम में विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स, पोटेशियम, मैग्नीज और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारी हार्ट बीट और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखते हैं। कोकम का सेवन न्यूरोनल विकास की क्रिया में मदद करता है, जिससे दिमागी शक्ति बढ़ती है, पॉजिटिविटी आती है।

**वजन घटाने में सहायक:** इसके फल को पानी में उबाल कर और छानकर पीने से वजन कम करने में काफी सहायता मिलती है। दस्त होने पर कोकम के फलों का चूर्ण ठंडे दूध में मिलाकर पीने से आराम मिलता है। इसे एसिडिटी के इलाज के लिए भी जाना जाता है।

**लू से बचाए:** गर्मी में कोकम का शर्बत पीने से लू से बचाव होता है। प्यास बुझाने वाला यह एक ऐसा शर्बत होता है, जिसकी तासीर ठंडी होती है।

**कैसे इस्तेमाल करें:** कोकम को इमली की तरह सूखे फल के रूप में इस्तेमाल में लाया जाता है। इसे इस्तेमाल करते समय इसके छिलके को काटा नहीं जाता, इसे साबूत ही सुखाया जाता है। सुखाने के दौरान इनमें धूल मिट्टी चली जाती है, इसलिए इसे संग्रहित करते समय अच्छी तरह साफ करके रखना चाहिए। *

---

न्यू ट्रीटमेंट

रजनी अरोड़ा

हाल में एक अमेरिकन कंपनी ने मोटापा नियंत्रित करने के लिए मुंजारो दवा लॉन्च की है। यह कैसे काम करती है, कितनी कारगर है और इसके क्या साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं, इस बारे में जानिए।

# ओबेसिटी दूर करने में हेल्पफुल मुंजारो

मोटापा या ओबेसिटी आज दुनिया भर में महामारी का रूप लेता जा रहा है। विशेषज्ञों के अनुसार मोटापा, डायबिटीज, कैंसर, लिवर डिजीज, हाइपरटेंशन, हृदय रोग, डिप्रेशन, स्लीप एपनिया जैसी कई गंभीर बीमारियों की वजह होने के साथ असमय होने वाली मौत के कारकों में दूसरा बड़ा कारण भी है। भारत की बात करें तो करीब 7-8 करोड़ लोग गंभीर मोटापे से ग्रस्त हैं। 'लैंसेट' की 2022 की रिपोर्ट के मुताबिक वयस्क आबादी में 9.8 प्रतिशत महिलाएं और 5.4 प्रतिशत पुरुष मोटापे का शिकार हैं। तकरीबन 8 करोड़ लोग गंभीर मोटापे का शिकार हैं, जिनमें 1.25 करोड़ बच्चे हैं, जिनका बीएमआई इंडेक्स रेट 30 या अधिक है। जबकि 18-25 बीएमआई वाला व्यक्ति हेल्दी की श्रेणी में आता है। हालांकि ओबेसिटी को दूर करने के लिए दुनिया भर में कई तरीके अपनाए जाते हैं। बेरियाट्रिक सर्जरी के अलावा रैस्मीटोरॉन, स्मैलेग्लूटाइड जैसी ड्रग्स पहले से ही प्रचलन में हैं। पिछले महीने एक अमेरिकी कंपनी ने मुंजारो या टिरजेप्टाइड इंजेक्शन लॉन्च किया। इसके ट्रायल में काफी सफलता मिली है।

**कैसे दी जाती है दवा:** ओबेसिटी से ग्रस्त व्यक्ति को मुंजारो का इंजेक्शन सप्ताह में एक बार दिया जाता है। व्यक्ति पेट, बांह या पैर पर यह इंजेक्शन लगवा सकता है।

**कैसे करता है असर:** हमारे ब्रेन के स्टेटाइटी सेंटर में दो तरह के हार्मोन निकलते हैं- जीएलपी वन (ग्लूकोगन लाइक पेप्टाइड वन) और जीआईपी (ग्लूकोज डिपेंडेंट इंसुलिनोट्रोपिक पॉलिपेप्टाइड)। ये हार्मोन हमें पेट भरने का अहसास दिलाते हैं, जिससे हम खाना बंद कर देते हैं। मुंजारो दवाई इन हार्मोन के रिसेप्टर पर काम करके अर्ली स्टेटाइटी की फीलिंग कराती है। यानी थोड़ा खाना खाने के बाद ही व्यक्ति को पेट भरे होने का अहसास होता है और उसका कैलोरी इनटेक कम हो जाता है। यह खाना डाइजेस्ट करने या पेट की मूवमेंट की रफ्तार को कम कर देता है। यानी डाइजेशन प्रक्रिया धीमी हो जाती है, जिससे खाना व्यक्ति के पेट में ज्यादा लंबे समय तक रहता है। भूख कम लगने से व्यक्ति कम खाता है, जिससे शरीर में शुगर लेवल और मोटापा कम बढ़ता है।

सामान्य तौर पर हमारे दिमाग से ऐसे हार्मोन निकलते हैं, जिनसे भूख भी लगती है और पेट भरा रहता है। यह दवाई भूख लगने वाले हंगरी हार्मोंस को कम करता है। साथ ही पेट भरे होने का अहसास दिलाने वाले हार्मोन बढ़ाता है। इससे व्यक्ति को भूख नहीं लगती और वह खाना कम खाता है। यह दवा, पेनक्रियाज ग्लैंड्स के अल्फा-बीटा सेल्स को रिलैक्स करती है, जिससे वो ज्यादा अच्छे तरीके से काम करते हैं।

**किन्हें हो सकता है नुकसान:** ओबेसिटी के शिकार व्यक्ति को डॉक्टर से परामर्श के उपरांत ही मुंजारो इंजेक्शन लेना चाहिए। टाइप-1 डायबिटीज थाइरॉयड कैंसर, मल्टीपल एंडोक्राइन नियोप्लाजिया सिंड्रोम जैसी बीमारियों से पीड़ित व्यक्ति को मुंजारो इंजेक्शन नहीं लेना चाहिए।

**हो सकते हैं साइड इफेक्ट्स:** हालांकि ओबेसिटी कम करने वाली दवा कारगर साबित हो रही है। लेकिन इनके शरीर पर कुछ प्रभाव भी पड़ते हैं। इनमें सबसे महत्वपूर्ण है कि फैट के साथ शरीर का मसल्स-मास कम हो जाता है, जिससे व्यक्ति कमजोरी, थकान महसूस करता है। इसके अलावा मुंजारो दवाई लेने पर शुरू में व्यक्ति को पेट दर्द, गैस बनना, उल्टियां आना, घबराहट जैसी समस्याएं हो सकती हैं। जिसके लिए हल्का सुपाच्य खाना खाने, ओवरइटिंग न करने की सलाह दी जाती है। धीरे-धीरे शरीर को आदत होने पर साइड इफेक्ट कम हो जाते हैं। पेशेंट आहार में फाइबर, प्रोटीन और विटामिन रिच खाना ले सकता है।

**वेट ऐसे रहेगा मेंटेन:** वजन कम करने के लिए सिर्फ मुंजारो पर निर्भर रहना सही नहीं है। इसके साथ व्यक्ति को स्वस्थ जीवनशैली अपनानी भी जरूरी है। जिसमें संतुलित और पौष्टिक आहार लेने के साथ नियमित व्यायाम करना बहुत जरूरी है। ताकि दवाई बंद करने के बाद वजन दोबारा न बढ़े। *

**(साउथ एशियन फेडरेशन ऑफ एंडोक्राइन सोसाइटी, इंडिया के प्रेसिडेंट डॉ. संजय कालरा से बातचीत पर आधारित)**

---

आप हेल्थ कॉन्शस हैं तो योगाभ्यास रेग्युलर करते ही होंगे। लेकिन योगाभ्यास आप आराम से कर सकें और इसका सही लाभ आपको मिले, इसके लिए आपको सही योगा मैट का यूज करना चाहिए। कैसा हो आपका योगा मैट, जानिए।

# योगासन के लिए कैसा हो आपका योगा मैट

सजेशन

राजकुमार

आजकल योग का क्रेज पूरी दुनिया में छाया हुआ है। वर्किंग हो या नॉन वर्किंग किसी भी आयुवर्ग के लोग योग के स्वास्थ्य लाभों को देखते हुए इसे सहजता से अपना रहे हैं। अब आप योगासन सीखने की शुरुआत कर रहे हैं या सालों से इसे कर रहे हैं, तो योगा मैट का इस्तेमाल तो करते ही होंगे। योगा मैट इसलिए जरूरी है, क्योंकि योगासन करने के दौरान बैठने या लेटने के लिए हमें किसी ऐसी मैट की जरूरत होती है, जिससे हमारे जोड़ों पर दबाव न पड़ें, शरीर की जमीन पर पकड़ स्थिर रहें। योगा मैट के जरिए यह सब संभव है। अब सवाल है योगा मैट खरीदते समय किन बातों का ख्याल रखें?

**क्वालिटी हो सही:** बाजार में सस्ते या कहें लो क्वालिटी के योगा मैट भी उपलब्ध हैं, लेकिन हमें उसकी गुणवत्ता देखकर खरीदना चाहिए, क्योंकि आम सी दिखने वाली योगा मैट पर लगातार पैरों और शरीर का दबाव पड़ने से यह खराब हो जाती है। अच्छी क्वालिटी की योगा मैट कंफर्टेबल और अच्छी पकड़ देती है। इसका स्पंज हमारे शरीर के दबाव को संतुलित करता है और इसकी मोटाई एक आरामदायक वर्कआउट सुनिश्चित करती है, क्योंकि इससे हमें सही कुशनिंग मिलती है। आजकल ये योगा मैट अलग-अलग तरह की लंबाई, चौड़ाई और मोटाई में उपलब्ध होते हैं। हमें अपनी बॉडी के आकार के अनुरूप ही योगा मैट का चयन करना चाहिए। इसकी मोटाई भी हमारे शरीर के वजन के लिए परफेक्ट होनी चाहिए।

**मैट की मोटाई:** योगा मैट की पकड़ भी एक अहम गुण है। योगासन करते समय जब हम उस पर खड़े होते हैं तो पैरों पर उसकी पकड़ मजबूत होनी चाहिए। योगासन करते समय वह इधर-उधर फिसलना नहीं चाहिए। यह उसकी मोटाई पर निर्भर करती है। इसकी मोटाई जितनी ज्यादा होगी, हथेलियों, घुटनों और पैरों को उतनी ही बेहतर कुशनिंग मिलेगी। योगासन के द्वारा शरीर के इन अंगों पर ज्यादा दबाव डलने के कारण इनमें चोट न लगे, इसलिए मोटी योगा मैट का चुनाव करना चाहिए। योगासन के लिए मैट की मोटाई 1/8 से 1/2 इंच, पाइलेट्स के लिए 1/2 इंच मोटी और नॉर्मल एक्सरसाइज के लिए 1/2 इंच से 2 इंच मोटी होनी चाहिए।

**मैटीरियल हो अच्छा:** कुछ मैट दिखने में आकर्षक होने के साथ-साथ सस्ते भी होते हैं। लेकिन सस्ते होने के कारण इनका मैटीरियल भी हल्का होता है। बिछाने के बाद ये बार-बार मुड़ते रहते हैं, जिससे आप एक्सरसाइज नहीं कर पाते हैं, इसलिए ऐसा मैट खरीदने से बचें। वर्कआउट करते समय हम अपना अधिकांश समय योगा मैट पर ही गुजारते हैं। इसलिए हल्के रंगों की बजाय गहरे रंग का चयन करें। इसकी बनावट अगर ज्यादा खुरदरी होती है तो वह असुविधाजनक लगती है। इसका स्पंज ऐसा होना चाहिए, जो आपकी बॉडी की पकड़ के अनुकूल हो। पीवीसी मैट स्पंजीनेस के लिए और कॉर्क जैसे कठोर योगा मैट का भी चयन कर सकते हैं।

**करते रहें सफाई:** योगा मैट पर योग करने के दौरान शरीर से लगातार पसीना निकलता है, जिसके कारण यह चिकने और गंदे हो जाते हैं। अगर इसे साफ न रखा जाए तो इससे बैक्टीरियल इंफेक्शन होने का खतरा रहता है। इसलिए योगा मैट की रेग्युलर सफाई रखें। *

## खबर संक्षेप

### शिक्षकों को नई विधियों से करवाया अवगत

**खरखौदा।** एपी गर्ग पब्लिक स्कूल में दो दिवसीय सेमिनार का आयोजन किया गया। सीबीएसई के निर्देशानुसार हार्टफुलनेस एजुकेशनल ट्रस्ट और हार्टफुल इंस्टीट्यूट द्वारा सेमिनार संचालित किया गया, जो विश्व स्तर पर 160 देशों में कार्यरत है। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय के निदेशक मोहनलाल गुप्ता ने दीप प्रज्वलन कर किया। मुख्य विशेषज्ञों में पिंकी पठानिया, गीता मेहरा, रामकुमार दहिया पर्यवेक्षक और सहायक सुनील दहिया उपस्थित रहे। इसमें एपी गर्ग पब्लिक स्कूल व गुरुकुल मटिंडू स्कूल के अध्यापक और प्राचार्य शामिल हुए। सेमिनार का उद्देश्य विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए शिक्षकों को नई विधियों से अवगत कराना था।

### एमएड प्रथम सेमेस्टर का परिणाम घोषित

**सोनीपत।** दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विवि मुरथल ने एमएड प्रथम सेमेस्टर का परिणाम घोषित किया है। दो वर्षीय एमएड के प्रथम सेमेस्टर की परीक्षा फरवरी व मार्च 2025 को हुई थी। टीकाराम शिक्षण महाविद्यालय के कॉलेज प्राचार्य डॉ. सुरेंद्र सिंह राणा ने बताया कि महाविद्यालय के छात्रों ने विश्वविद्यालय की मेरिट सूची में 10 में से 8 स्थान पर सफलता अर्जित की है। 15 में से 11 छात्रों ने 75% से अधिक अंक प्राप्त कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया। टीका राम संस्था के प्रधान सुरेंद्र सिंह दहिया ने छात्रा कुमारी काजल कौशिक को 86.5 % अंक प्राप्त कर विवि में प्रथम स्थान व दिव्या और पुलकित को 84 % अंक प्राप्त कर विवि में द्वितीय स्थान प्राप्त करने पर बधाई दी।

### वार्षिक पत्रिका आर्य प्रदीपिका का विमोचन

**सोनीपत।** छोटूराम आर्य कालेज में बुधवार को कालेज की वार्षिक पत्रिका 'आर्य प्रदीपिका' का विमोचन किया गया। इस विमोचन समारोह में टीकाराम शिक्षण संस्था के सचिव (सेक्रेटरी) भूपेंद्र सिंह दहिया मुख्य अतिथि रहे। कहा कि पत्रिका के विभिन्न अनुभागों में समाविष्ट विविध विषय निश्चित रूप से प्रासंगिक है। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ नरेंद्र सिंह ने बताया कि पत्रिका कालेज की उपलब्धियों का ब्यौरा प्रस्तुत करती है मुख्यतः विद्यार्थियों के द्वारा एकेडमिक व खेलकूद में श्रेष्ठ प्रदर्शन व अन्य उपलब्धियां शामिल है। डॉ. जेएस फ़ोर उपप्राचार्य, डॉ. ऊषा दहिया, डॉ. रितु, डॉ. उर्मिल हुड्डा , डॉ. राजीव बल्हारा, डॉ. कविता , डॉ. अंजू आदि उपस्थित रहे।

### छात्र हितों की अनदेखी पर जताई नाराजगी

**सोनीपत।** दींनबंधु छोटूराम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विवि, मुरथल में आज शिक्षक संघ (डीक्रूटा) और कर्मचारी संघ (डीसीआरयूईयू) ने एकजुट होकर प्रशासन की कार्यप्रणाली के खिलाफ धरना प्रदर्शन किया। कुलपति कार्यालय के बाहर दोनों संघों ने विवि प्रशासन की अनदेखी, तानाशाही रवैये और लंबित मुद्दों को लेकर विरोध दर्ज कराया। कर्मचारियों ने आरोप लगाया किए विश्वविद्यालय प्रशासन ने संविधान के खिलवाड़ करके ईसी मेंबर नामित किए। कुलपति ईसी की मिनिटस में अपनी मनमानी के अनुसार बदलाव व छेड़छाड कर रहे हैं।

### घर के बाहर हवाई फायर कर दहशत फैलाई, केस

**गोहाना।** शहर में देवीपुरा कालोनी और आदर्श नगर में घरों के बाहर हवाई फायर करके दहशत फैलाई गई। दोनों घटनाओं को अंजाम अलग-अलग लोगों ने दिया। आदर्श नगर में मैकेनिक को पन्नू बाज ग्रुप के नाम से धमकी दी गई। दोनों घटनाओं में फायरिंग के बार आरोपित फरार हो गए। पुलिस और एफएसएल की टीम ने मौके पर पहुंचकर जांच की। शहर थाना गोहाना में केस दर्ज किए गए। देवीपुरा कालोनी के कुलदीप ने पुलिस को बताया कि सोमवार रात लगभग 11:15 बजे वह अपने घर की छत पर खड़ा था और उसका भाई सूरज गेट के सामने चारपाई पर बैठा था। कुछ देर बाद बाइक पर तीन युवक आए। बाइक सवार सुमित ने हथियार निकालकर हवाई फायर किए।

## ऑनलाइन डायरी का तुगलकी फरमान नहीं होगा सहन : अध्यापक संघ

# हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ का जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय पर विरोध प्रदर्शन

- एचकेआरएन के तहत लगे अध्यापकों को वापस लें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ सोनीपत संबंधित सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा संबंधित स्कूल टीचर फेडरेशन ऑफ इंडिया ने बुधवार को जिला शिक्षा अधिकारी सोनीपत कार्यालय में बाद दोपहर प्रदर्शन करते हुए मुख्यमंत्री व शिक्षा मंत्री हरियाणा सरकार के नाम ज्ञापन दिया है।

जिसमें मुख्य मुद्दा ऑनलाइन टीचर डायरी का विरोध तथा एचकेआरएन के तहत लगे अध्यापकों को वापस लेने बारे प्रदर्शन रहा। जिला शिक्षा अधिकारी की अनुपस्थिति में गणित विशेषज्ञ निति ने ज्ञापन लिया।

**सोनीपत।** जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय में अपना ज्ञापन सौंपते हुए संघ के पदाधिकारी एवं सदस्यगण। *फोटो :हरिभूमि*

### फरमान को तुरंत वापस लिया जाए

जिला प्रधान ने ऑनलाइन टीचर डायरी बारे बताते हुए कहा कि हरियाणा में बहुत से ऐसे स्कूल हैं, जहां पर प्राथमिक स्तर पर एक अथवा दो ही अध्यापक हैं। ऐसे में 21 विषयों की कक्षा बाल वाटिका से पांचवी तक की टीचर डायरी लिखना मुश्किल ही नहीं नामुमकिन है। हम मुख्यमंत्री एवं शिक्षा मंत्री से अनुरोध करते हैं कि इस फरमान को तुरंत वापस लिया जाए। एचकेआरएन के तहत लगे अध्यापकों को हरियाणा सरकार ने बिना नोटिस दिए बाहर का रास्ता दिखा दिया है जोकि सरासर गलत है जबकि इनका वर्कलोड ज्यों का त्यों है। दाखिलों के समय से अध्यापकों को स्कूल से बाहर करके सरकार ने आमजन को गलत मैसेज दिया है, इससे दाखिलों पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा।

### प्रदर्शन में ये रहे मौजूद

इस मौके पर अनिल, ऋषिकेश, जोगेंद्र, कुलदीप, दिनेश छिक्कारा ,रोहतास गंगाना, नवीन जसपाल, पवन धानिया, रमेश कुमार, रामप्रसाद, जगत सिंह, सुरेंद्र पाल, रमेश शास्त्री, सुनील लाठर, राजेंद्र वैद्य, सुनिता देवी, सरोज देवी, रेनू, मंजेश, लक्ष्मण, जसमेर, रोहतास चहल, अरविंद दलाल, राम मेहर संदीप मदनपाल, सुरजीत कुमार, दिलबाग आदि मौजूद रहे।

### सरकार जल्द से जल्द समस्या का निदान करे

हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ के राज्य सचिव जोगिंदर सिंह ने अध्यक्षता भाषण देते हुए। सरकार से अध्यापकों की मांगों को तुरंत हल करने की अपील की। सर्व कर्मचारी संघ की ओर से जिला प्रधान देशराज नैन व रिटायर्ड कर्मचारी संघ की ओर से सतवीर धनखड़, संस्कृत एसोसिएशन के जिला सोनीपत के प्रधान रामनिवास समर्थन देने के लिए आए और उन्होंने उपस्थित अध्यापकों को संबोधित किया। जिला सचिव दिनेश छिक्कारा ने ऑनलाइन दाखिलों में आई समस्या पर विचार व्यक्त करते हुए कहा कन्या माध्यमिक स्कूलों में अभी तक को एजुकेशन रहा है तथा 8 अप्रैल तक लड़कों के दाखिले भी ऑनलाइन हो रहे थे परंतु पिछले एक सप्ताह से कन्या मिडिल स्कूलों में लड़कों के दाखिले प्रतिबंधित कर दिए गए हैं जो कि गलत है, सरकार जल्द से जल्द इस समस्या का निदान करें।

**सोनीपत।** संगोष्ठी के दौरान मंचासीन मेयर राजीव जैन, नरेंद्र भारतीय, संजय सिंगला एवं अन्य। *फोटो :हरिभूमि*

## एक देश एक चुनाव के तहत संगोष्ठी आयोजित

- लोगों से देशहित में देश की प्रगति के लिए कार्य करने की अपील की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

एक देश एक चुनाव अभियान के तहत बुधवार को राजकीय कन्या वरिष्ठ विद्यालय मुरथल अड्डा सोनीपत में एक संगोष्ठी का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्यातिथि के तौर पर नगर निगम के महापौर राजीव जैन रहे। कहा कि एक देश में एक ही बार चुनाव होने से सरकारी मशीनरी का बहुत भारी दुरुपयोग रोका जा सकता है। इससे धन और समय दोनों की बचत होगी। एक देश एक चुनाव अभियान के प्रदेश के मुख्य वक्ता नरेंद्र भारतीय ने कहा कि चुनाव में आचार संहिता के कारण देश की तरक्की भी रुक जाती है। उन्होंने संगोष्ठी में शामिल लोगों से देशहित में देश की प्रगति के लिए कार्य करने की अपील की। संस्थान की प्राचार्या सुमन शर्मा ने संगोष्ठी में मुख्य भूमिका निभाई। अभियान के जिला संयोजक संजय सिंगला ने संगोष्ठी में शामिल सभी लोगों का धन्यवाद किया।

## प्राथमिक उपचार प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ

- योजना में चयन होना जिले के लिए गर्व का विषय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

कार्यक्रम में पहुंचें अतिथियों का स्वागत करते प्राचार्या, एनसीसी अधिकारी एवं अन्य।

राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान, सोनीपत में तीन दिवसीय प्राथमिक उपचार प्रशिक्षण (फर्स्ट एड) कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ संस्थान के प्रधानाचार्य डॉ. कृष्ण कुमार द्वारा किया गया। यह कार्यक्रम कौशल विकास एवं औद्योगिक प्रशिक्षण विभाग, हरियाणा के महानिदेशक के दिशा-निर्देशों के अंतर्गत आयोजित किया जा रहा है। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य प्रशिक्षुओं को आपातकालीन परिस्थितियों में त्वरित सहायता प्रदान करने हेतु प्राथमिक उपचार की तकनीकों से अवगत कराना है। यह एक पायलट प्रोजेक्ट है, जिसमें हरियाणा राज्य के पांच जिलों को चयनित किया गया है। इस योजना में सोनीपत जिले का चयन होना जिले के लिए गर्व का विषय है। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम का संचालन नेशनल मास्टर ट्रेनर सुनीता धूल द्वारा किया जा रहा है। तीन दिवसीय प्रशिक्षण सत्र में एनसीसी कैडेट्स, छात्र-छात्राओं तथा स्टाफ सदस्यों को रेड क्रॉस एवं सेंट जॉन्स का इतिहास, प्राथमिक उपचार के सिद्धांत, सीपीआर, रिकवरी पोजीशन, चोकिंग की स्थिति में अपनाई जाने वाली तकनीकें, बेहोशी एवं हृदयाघात की स्थिति में दी जाने वाली प्राथमिक चिकित्साएं, तथा अन्य जीवन रक्षक उपायों की विस्तृत जानकारी दी जा रही है। प्रशिक्षण के पहले दिन प्रतिभागियों को डेमोंस्ट्रेशन के माध्यम से व्यावहारिक जानकारी दी गई, जिसमें यह सिखाया गया।

## 12 मई को मनाई जाएगी बाबा गोरखनाथ जयंती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

काठमंडी स्थित धर्मशाला पंचायत जोगियान सोसाइटी द्वारा कार्यकारिणी की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में बाबा गोरखनाथ की जयंती को लेकर चर्चा की गई। इस दौरान सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि 12 मई को बाबा गोरखनाथ की जयंती मनाई जाएगी। बाबा की जयंती धूमधाम से मनाने के साथ साथ शिक्षा को बढ़ावा देने का भी निर्णय लिया गया। बैठक की अध्यक्षता प्रदेशाध्यक्ष उमेद सिंह छतेहरा ने की। इस अवसर पर रामकंवार दिवान, ओमप्रकाश जटवाड़ा, करतार सिंह, डा. आजाद सिंह, संदीप ककरोई, सत्यवान दरोगा, बलजीत देशवाल आदि मौजूद रहे।

## हर कार्यकर्ता को वापस लाएंगे : कर्ण

- इनेलो नेता कर्ण चौटाला ने जिला स्तरीय बैठक ली, 25 अप्रैल तक करेंगे संगठन का गठन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

**सोनीपत।** सेक्टर 12 में आयोजित जिला स्तरीय बैठक को संबोधित करते युवा इनेलो के राष्ट्रीय अध्यक्ष कर्ण चौटाला। *फोटो :हरिभूमि*

युवा इनेलो के राष्ट्रीय अध्यक्ष कर्ण चौटाला ने कहा कि इनेलो अब संगठन के गठन पर जोर दे रही है। जिसके तहत हर उस कार्यकर्ता को पार्टी में शामिल किया जाएगा जोकि ताऊ देवीलाल के पदचिन्हों पर चलना चाहता है। ऐसे में अब कार्यकर्ता नया हो या फिर पुराना। इनेलो हर कार्यकर्ता का स्वागत करेगी। कर्ण चौटाला बुधवार को सेक्टर 12 में इनेलो की जिला स्तरीय बैठक को संबोधित कर रहा थे। इस दौरान कर्ण चौटाला ने कहा कि हम इनेलो के संगठन को मजबूत करना चाहते हैं। जिसके लिए इनेलो सुप्रीमों अभय चौटाला ने प्रदेश भर में अभियान चलाया है। जिसके तहत 8 जिलों की जिम्मेदारी उन्हें दी गई हैं। कर्ण चौटाला ने कहा कि संगठन बड़ा करना हमारी प्राथमिकता है और रही बात मजबूती की तो वो इनेलो कार्यकर्ता में पैदाइशी होती है। इस मौके पर इनेलो राष्ट्रीय महासचिव प्रकाश भारती ने कहा कि जल्द ही पार्टी के संगठन को जिला व हल्का स्तर तक पूरा किया जाएगा। इनेलो पार्टी चौधरी देवीलाल की नीतियों पर चलकर ओमप्रकाश चौटाला के सपनों को पूरा करेंगे।

### भूटान के अध्यापकों का स्वागत

**सोनीपत।** लिटल एंजल्स स्कूल, सोनीपत में 'रीच (ट्रेनिंग प्रोग्राम) के दौरान भूटान के अध्यापकों के समूह ने दौरा किया। स्कूल पहुंचनें पर अतिथियों को दुशाला पहनाकर विद्यालय के बच्चों के साथ यज्ञशाला में हवन किया गया। तत्पश्चात सरस्वती मां का पूजन किया गया और सभी को तिलक लगाया गया। विद्यालय में एक सभा का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यालय की प्रधानाचार्या आशा गोयल, लिटल एंजल्स इंक्लयूसिव स्कूल की प्रधानाचार्या सोनिया अरोड़ा, उपप्रधानाचार्या गीता अरोड़ा व अन्य सभी गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। बच्चों ने भूटानी, पाश्चात्य, शास्त्रीय व पंजाबी के सम्मिश्रित नृत्य की आकर्षक प्रस्तुति दी, जिन्हें देखकर सभी मंत्रमुग्ध थे। सभी ने कार्यक्रम की भूरि-भूरि प्रशंसा की। विद्यालय की अध्यापिका ने पावरप्वांईट प्रेजेंटेशन के द्वारा विद्यालय की गतिविधियों से सभी को अवगत कराया। तत्पश्चात सभी माननीय अतिथियों को लिटल एंजल्स इंक्लयूसिव स्कूल का भ्रमण कराया गया। कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र लिया गया और जलपान के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ।

लिटल एंजल्स स्कूल में कार्यक्रम के दौरान अतिथियों का स्वागत करती प्राचार्या।

**सोनीपत।** गुरुद्वारा साहिब पहुंचें ब्राइट स्कॉलर के विद्यार्थी। *फोटो :हरिभूमि*

### गुरुद्वारा साहिब का शैक्षणिक भ्रमण

**सोनीपत।** ब्राइट स्कॉलर सीनियर सैकेंडरी स्कूल के कक्षा 6 से 8 तक के छात्रों ने शैक्षणिक एवं आध्यात्मिक यात्रा के तहत सेक्टर 15 स्थित गुरुद्वारा साहिब का शैक्षणिक एवं सांस्कृतिक भ्रमण किया। इस यात्रा का उद्देश्य विद्यार्थियों को भारत की विविध धार्मिक और सांस्कृतिक परंपराओं से परिचित कराना तथा सेवा, समानता, सर्व धर्म समभाव और भाईचारे जैसे मूल्यों को समझाना था।विद्यार्थियों का दल शिक्षकों के निर्देशन में प्रातः 9 बजे संस्थान से रवाना हुआ। गुरुद्वारा पहुँचने पर विद्यार्थियों का स्वागत गुरुद्वारा प्रबंधन समिति द्वारा किया गया। वहां उन्होंने गुरबाणी कीर्तन में भाग लिया, 'संगत' और 'पंगत' की भावना को आत्मसात करते हुए लंगर ग्रहण किया और लंगर सेवा में भी सहयोग प्रदान किया। छात्रों ने इस यात्रा को अत्यंत प्रेरणादायक और ज्ञानवर्धक बताया। इस अवसर पर प्रधानाचार्या डा. किरण दलाल ने कहा कि ऐसे शैक्षणिक भ्रमण न केवल छात्रों के ज्ञान को बढ़ाते हैं, बल्कि उनमें आध्यात्मिकता, सहिष्णुता और सेवा भाव जैसी मानवीय भावनाओं को भी प्रबल करती हैं। विद्यालय प्रबंधन ने गुरुद्वारा समिति का आभार प्रकट किया।

## परमात्मा की भक्ति करने का तात्पर्य अपने जीवन को शुद्ध, पवित्र बनाना

- सेक्टर 14 में त्रिदिवसीय आध्यात्मिक सत्संग का समापन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

आर्य समाज सेक्टर 14 में आयोजित कार्यक्रम के दौरान उपस्थित प्रबुद्ध लोग।

आर्य समाज सेक्टर 14 सोनीपत में त्रिदिवसीय आध्यात्मिक सत्संग का बुधवार को समापन किया गया। इस अवसर पर गुजरात से पधारे स्वामी विवेकानंद परिव्राजक ने योग साधकों को ध्यान का प्रशिक्षण दिया। उन्होंने बताया कि मुक्ति प्राप्ति ही जीवन का सर्वोच्च लक्ष्य है। सांसारिक जीवन में रहते हुए लोग ईश्वर को भूलते चले जा रहे हैं। परमात्मा की भक्ति करने का तात्पर्य अपने जीवन को शुद्ध, पवित्र बनाना होता है। जो भक्त अपने जीवन में सत्य बोलता है, दूसरों के साथ कभी अन्याय नहीं करता, छल- कपट नहीं करता। वहीं परमात्मा की सच्ची भक्ति कर रहा होता है। उन्होंने आगे बताया कि अपने प्रत्येक कर्म का फल व्यक्ति को भोगना ही होता है। जितनी भी योनियां संसार में देखते हैं उनमें सर्वश्रेष्ठ योनी मनुष्य की ही है। जिसमें ईश्वर के भक्ति करने का अवसर प्राप्त होता है। आर्य समाज के प्रधान रविंद्र आर्य ने सभी से वैदिक योग पथ को अपनाने की अपील की। समापन के अवसर पर आर्य समाज के मंत्री रविंद्र कुकरेजा, कोषाध्यक्ष जितेंद्र मलिक ने सभी योग साधकों का धन्यवाद किया। शांति पाठ के साथ यह कार्यक्रम संपन्न हुआ।

**राजनीति** | नेशनल हेराल्ड मामले में भाजपा प्रदेशाध्यक्ष ने साधा निशाना

# सच का सामना करें कांग्रेस : मोहनलाल बड़ौली

- लोकतंत्र में कांग्रेस को धरना देने का अधिकार लेकिन भ्रष्टाचार करने का हक किसी को नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

**सोनीपत।** पत्रकारवार्ता के दौरान मौजूद भाजपा प्रदेशाध्यक्ष एवं अन्य। *फोटो : हरिभूमि*

नेशनल हेराल्ड केस में ईडी की चार्जशीट दाखिल किए जाने के बाद कांग्रेस द्वारा किए जा रहे विरोध प्रदर्शन पर पलटवार करते हुए भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बडौली ने कड़ी प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि कांग्रेस को सच का सामना करना चाहिए। उन्होंने कहा कि लोकतंत्र में कांग्रेस को धरना देने का अधिकार है लेकिन भ्रष्टाचार करने का हक किसी को नहीं है। बडौली ने कहा कि कांग्रेस इस पूरे मामले में सच्चाई का सामना करने के बजाय इसे राजनीतिक रूप देकर सच्चाई से भागने की कोशिश कर रही है। भाजपा अध्यक्ष ने कहा कि सरकारी संपतियों का दुरुपयोग करके कांग्रेस ने इस पूरे मामले में बड़ा खेल किया है और अब ईडी कार्रवाई कर रही है तो वो बनावटी बातें करके अपने घोटालों पर पर्दा डालने की कोशिश कर रही है। भाजपा अध्यक्ष ने बताया कि नेशनल हेराल्ड 1937 में शुरू किया गया था और उसमें करीब 5 हजार शेयर होल्डर्स थे, और उसमें कई स्वतन्त्रता सेनानी भी उसका हिस्सा रहे है लेकिन कांग्रेस ने करके यंग इंडिया कंपनी के जरिए सारी संपतियों पर कब्जा कर लिया। यंग इंडिया में 76 फीसदी शेयर सोनिया गांधी और राहुल गांधी के पास है, बडौली ने जानकारी देते हुए कहा कि शेयर हेराफेरी का खेल करते हुए 50 लाख रुपए के बदले में 90 करोड़ रुपए के शेयर ट्रांसफर कर दिए गए। भाजपा अध्यक्ष ने कहा कि अब कांग्रेस को इस पूरे मामले को राजनीतिक रंग देकर आरोप प्रत्यारोप करने के बजाय सच का सामना करने की हिम्मत दिखानी चाहिए और कानूनी कार्रवाई में पूरा सहयोग करना चाहिए। इस मौके पर भाजपा के गोहाना जिलाध्यक्ष बिजेंद्र मलिक एवं अन्य पदाधिकारी भी मौजूद रहे।

## बीजेपी का हर एक कार्यकर्ता खुद में भाजपा : फणींद्रनाथ

**सोनीपत।** प्रदेश संगठन महामंत्री फणींद्रनाथ शर्मा और अर्चना गुप्ता का स्वागत करते पूर्व जिलाध्यक्ष जसबीर दोदवा साथ में अन्य। *फोटो :हरिभूमि*

- प्रदेश संगठन महामंत्री और प्रदेश महामंत्री पहुंचें पूर्व जिलाध्यक्ष जसबीर दोदवा के कार्यालय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

भाजपा के प्रदेश संगठन महामंत्री और प्रदेश महामंत्री बुधवार को सोनीपत पहुंचें। दोनों नेताओं ने भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष जसबीर दोदवा के कार्यालय पर कार्यकर्ताओं के साथ मुलाकात की प्रदेश संगठन महामंत्री फणींद्रनाथ शर्मा और प्रदेश महामंत्री अर्चना गुप्ता ने बताया कि भाजपा पार्टी हमेशा से ही कार्यकर्ताओं की पार्टी रही। यहां हर कार्यकर्ता का सम्मान किया जाता है। इसी वजह से भाजपा आज दुनिया की सबसे बड़ी पार्टी बन चुकी है।

## खबर संक्षेप

### फाउंडेशन ने जरूरतमंद कन्या की शादी करवाई

**सोनीपत।** सेफ इंडिया फाउंडेशन द्वारा बुधवार को अग्रसेन भवन सेक्टर 14 सोनीपत में एक जरूरतमंद कन्या का विवाह करवाया गया। सेफ इंडिया के चेयरमैन वाईके त्यागी व प्रधान संजय सिंगला ने बताया कि संस्था द्वारा समय समय पर जरूरतमंद कन्याओं की शादी करवाई जाती है जोकि अब तक 156 से ऊपर जरूरतमंद कन्याओ की शादी संस्था द्वारा करवाई जा चुकी है। आज की शादी की को-ऑर्डिनेटर शालू त्यागी ने बताया की कन्या को बेड, अलमारी, ड्रेसिंग टेबल, कुर्सी मेज, सिलाई मशीन, गद्दे, चद्दर, चांदी का सामान, साड़ी, संदूक, प्रेस, स्टील बर्तन सेट, लड़के व लड़की की घड़ी, कपड़े, सूटकेस, दिवार घड़ी, कुककर, साड़ी, लहंगा चुन्नी, मेकअप किट आदि दिया गया है।

### घायल युवक ने दिल्ली के अस्पताल में दम तोड़ा

**सोनीपत।** राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या-44 पर नांगल खुर्द के पास चालक की लापरवाही से कार डिवाइडर से टकराने के चलते उनके दोस्त की जान गई थी। हादसे के पांच दिन बाद युवक की मौत होने पर अब दो माह बाद उसके पिता ने मामले की शिकायत बहालगढ़ थाना पुलिस को दी है। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। गली नंबर-10 न्यू उस्मानपुर दिल्ली निवासी सुशील जैन ने बताया कि 5 फरवरी की शाम को उनके बेटे तुषार जैन के दोस्त निखिल तिवारी ने कॉल कर बेटे का एक्सीडेंट होने की जानकारी दी थी। जिस पर वह मुरथल रोड स्थित निजी अस्पताल में पहुंचे थे।

### रैली निकाल दाखिले के लिए प्रेरित किया

**गोहाना।** बुधवार को राजकीय माडल संस्कृति प्राथमिक पाठशाला व राजकीय माध्यमिक विद्यालय गढ़ी सराय नामदार खां के शिक्षकों और विद्यार्थियों ने गांव में रैली निकालकर ग्रामीणों को बच्चों के राजकीय स्कूल में दाखिले करवाने के लिए प्रेरित किया। रैली का नेतृत्व मुख्याध्यापक रविंद्र मलिक और मुख्य शिक्षक सत्यपाल सिंह द्वारा किया गया। संयोजन संतलाल रोहिल्ला ने किया।

### खरखौदा को गोहाना में शामिल नहीं होने देंगे

**खरखौदा।** खरखौदा को प्रस्तावित गोहाना जिला में मिलाए जाने की चर्चाओं के बीच पीडब्ल्यूडी के रेस्ट हाउस में मास्टर राजेंद्र दहिया खांडा की अध्यक्षता में खरखौदा संघर्ष कमेटी की एक बैठक हुई। जिसमें आंदोलन को तेज किए जाने पर विचार विनिमय किया गया और अब तक उठाए गए कदमों की समीक्षा की गई। इसके अलावा आगामी रणनीति तैयार की गई। तमाम हालतों पर गंभीरता से विचार करते हुए निर्णय सर्वसम्मति से पास किए गए। जिनमें हर गांव में आंदोलन की कमेटी बनाई जाएगी। हस्ताक्षर अभियान चलाकर संगठन को मजबूत किया जाएगा। ग्राम पंचायत और ग्राम सभा से प्रस्ताव लिए जाएंगे। खरखौदा को गोहाना जिले में शामिल करना किसी भी कीमत पर मंजूर नहीं होगा। जब तक मुख्यमंत्री इस विषय में स्पष्टीकरण नहीं देते आंदोलन जारी रखा जाएगा। इस मौके पर हंसराज राणा, विकेश दहिया, रोहताश नेताजी, नरेंद्र सेहरी मौजूद रहे।

## विधायक कादियान ने युवाओं से नशे के खिलाफ लड़ने का आह्वान किया

# नशा मुक्त बनाने का संदेश लेकर निकली साइक्लोथॉन गन्नौर पहुंची, जोरदार स्वागत

**यात्रा के दौरान लोगों को नशा न करने और दूसरों को भी रोकने की शपथ दिलवाई**

हरिभूमि न्यूज ⏭ गन्नौर

गन्नौर। शहर में साइक्लोथॉन-2.0 यात्रा के दौरान विधायक देवेंद्र कादियान व एसडीएम प्रवेश कादियान व अन्य। फोटो : हरिभूमि

'हम सबका सांझा सपना, नशा मुक्त हो हरियाणा अपना' थीम पर शुरू हुई साइक्लोथॉन-2.0 बुधवार को यात्रा सोनीपत से जीटी रोड होते हुए गन्नौर पहुंची। यहां विधायक देवेंद्र कादियान और गन्नौर के लोगों ने साइक्लोथॉन का गर्मजोशी से स्वागत किया। इसके बाद विधायक देवेंद्र कादियान और एसडीएम प्रवेश कादियान ने खुद साइकिल चलाकर साइक्लोथॉन- मुक्ति का संदेश दिया। उन्होंने लोगों से अपील की कि समाज को नशा मुक्त बनाने के लिए सभी को एकजुट होना होगा। साइक्लोथॉन यात्रा रेलवे रोड से होते हुए नमस्ते चौक पहुंची। यहां से यू-टर्न लेकर यात्रा का समापन सीसीएएस जैन गर्ल्स कॉलेज में हुआ। कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में विधायक देवेंद्र कादियान ने युवाओं से मेहनत और माता-पिता की सेवा को ही अपना नशा बनाने की बात कही। उन्होंने बताया कि यह साइक्लोथॉन 27 अप्रैल को सिरसा जिले के डबवाली में समाप्त होगी। यह पूरे प्रदेश में जनजागरण का माध्यम बनेगी। कार्यक्रम में डॉ. अशोक कुमार ने लोगों को नशा न करने और दूसरों को भी रोकने की शपथ दिलवाई। सीसीएएस जैन गर्ल्स कॉलेज की छात्राओं ने रामायण की प्रस्तुति दी। राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल गन्नौर की छात्राओं ने हरियाणवी गीत प्रस्तुत किया। राजकीय स्कूल अगवानपुर के बच्चों ने नुक्कड़ नाटक के जरिए नशे से दूर रहने का संदेश दिया। इससे पहले साइक्लोथॉन गांव लड़सौली के राजकीय स्कूल में भी रुकी। यहां छात्रों को नशा मुक्त समाज के महत्व के बारे में बताया गया। कार्यक्रम में एमडी शुगर मिल गोहाना की अंकिता वर्मा, एसीपी मलकीत सिंह, नगरपालिका चेयरमैन अरुण त्यागी, कॉलेज प्राचार्य डॉ. मनोज कुमार, आनंद जैन, भूषण भाटिया, तहसीलदार सुमन, नायब तहसीलदार गजे सिंह, बीडीपीओ अंकुर, बीईओ आजाद दहिया, प्रिंसिपल सुरजीत खोखर, जगबीर देशवाल, गन्नौर एसएचओ जसपाल सिंह, बड़ी एसएचओ युद्धवीर, प्रिंसिपल निरंजन सिंह, सरपंच प्रतिनिधि प्रियवृत मोर, नवीन मोर, चांद पहलवान, कुमार सहित कई गणमान्य लोग मौजूद रहे।

सोनीपत। साइक्लोथॉन में हिस्सा लेते भाजपा प्रदेशाध्यक्ष, विधायक, मेयर एवं अन्य।

### व्यक्तित्व निर्माण की सबसे अधिक जरूरत: बड़ौली

**सोनीपत।** हरियाणा सरकार की नशा मुक्त हरियाणा की अवधारणा को सार्थक करने के उद्देश्य से निकल रही साइक्लोथॉन-2.0 दो दिन तक सोनीपत जिला में जागरूकता मुहिम चलाने के साथ ही बुधवार को पानीपत जिला के लिए रवाना हो गई। भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली, विधायक निखिल मदान, मेयर राजीव जैन ने बुधवार प्रातः तिरंगा चौक के सामने साइक्लोथॉन 2.0 को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इसके साथ ही भाजपा गोहाना जिलाध्यक्ष बिजेंद्र मलिक, डीसीपी नरेंद्र कादियान, एसडीएम सुभाष चंद्र, सीटीएम डा. अनमोल, कार्यक्रम की नोडल अधिकारी एवं एमडी शुगर मिल गोहाना अंकिता वर्मा, नगर निगम के संयुक्त आयुक्त डॉ. नरेश कुमार, एसीपी राहुल देव व राजपाल, अरूण निनानिया, राजकुमार, संजय, डीएसओ मनोज कुमार सहित शहर के अनेक गणमान्य व्यक्तियों के साथ साइक्लोथॉन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। साइक्लोथॉन-2.0 तिरंगा चौक से होते हुए गीता भवन चौक, बस अड्डा, मुरथल रोड, मुरथल, लड़सौली व गन्नौर होते हुए हल्दाना बोर्डर से पानीपत जिला में प्रवेश कर गई। सभी जगह यात्रा का भव्य स्वागत हुआ। भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली, विधायक निखिल मदान, मेयर राजीव जैन स्वयं भी प्रतिभागी छात्र-छात्राओं एवं खिलाड़ियों के साथ साइकिल चलाते हुए नशा मुक्ति के संदेश जन-जन तक पहुंचाने में आगे रहे।

राई। गृह मंत्री अमित शाह का राई हलका विधायक एवं पूर्व मंत्री कृष्णा गहलावत भेंटवार्ता में पुष्प गुच्छ देकर स्वागत करते हुए।

## विधायक ने गृह मंत्री से भेंट की, विकास पर चर्चा

- प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में गृह मंत्री देश को मजबूती के साथ बढ़ा रहे प्रगति पथ पर : कृष्णा गहलावत

हरिभूमि न्यूज ⏭ राई

राई हलका विधायक एवं पूर्व मंत्री कृष्णा गहलावत ने देश के गृह मंत्री अमित शाह से आत्मीय भेंटवार्ता की। विधायक ने औपचारिक भेंटवार्ता में केंद्रीय गृह मंत्री का उन्हें समय देने के लिए आभार व्यक्त किया। विधायक कृष्णा गहलावत ने कहा कि केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह से सौहार्दपूर्ण भेंट हुई, जिसमें उन्होंने अपने क्षेत्र के विकास को लेकर चर्चा की। साथ ही उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में गृह मंत्री शाह देश को मजबूती के साथ प्रगति पथ पर दौड़ा रहे हैं। विकास के नये आयाम स्थापित किये जा रहे हैं। जनहित में बेहतरीन योजनाएं लागू की गई हैं, जिससे जन-जन के कल्याण को बल मिला है। विधायक कृष्णा गहलावत ने बताया कि केंद्रीय गृह मंत्री बेहद शांत, विनम्र और सकारात्मक व्यक्तित्व के धनी हैं। ऐसे व्यक्तित्व से भेंट करना उनका सौभाग्य है। केंद्रीय गृह मंत्री से भेंट प्रेरणादायी रही, जिनसे उन्हें बहुत कुछ सीखने को मिला। विधायक ने कहा कि राष्ट्रवादी सोच के साथ वे देश को आगे बढ़ा रहे हैं। हमारा दायित्व है कि हम अपने स्तर पर उनकी सोच को साकार रूप प्रदान करने के लिए प्रयास करें। हर व्यक्ति को हर संभव प्रयास करते हुए राष्ट्रहित में कदम बढ़ाने चाहिए।

## गुमड़ में ग्रामीणों से मिले अधिकारी

- पार्क की जगह पर पशु अस्पताल निर्माण करने ग्रामीणों ने रुकवा दिया था निर्माण कार्य

हरिभूमि न्यूज ⏭ गन्नौर

गन्नौर। पशु अस्पताल निर्माण के लिए ग्रामीणों से बातचीत करते पशुपालन विभाग के उप निदेशक रविंद्र हुड्डा। फोटो : हरिभूमि

गुमड़ गांव में ग्रामीणों द्वारा पशु अस्पताल निर्माण कार्य रुकवाने पर पशुपालन विभाग के उप निदेशक रविंद्र हुड्डा बुधवार को गांव में पहुंचे। उनके साथ विभाग के एसडीओ जगदीप कुमार व गुमड़ पशु चिकित्सालय के वेटरनरी सर्जन डा. विकास गोदारा भी पहुंचे। अधिकारियों ने ग्रामीणों के साथ बैठक कर उनकी समस्या सुनी। ग्रामीण विरेंद्र पहल, संजीत, संदीप, हरिओम, नान्हा, विकास, राजेश, अशोक, बिमला, कृष्णा, अनमोल, यशवंती ने बताया कि यह पार्क बच्चों और बुजुर्गों के टहलने के लिए बनाया गया था, और यहां अस्पताल बनने से सार्वजनिक सुविधाओं पर असर पड़ेगा। ग्रामीणों ने पहले ही इस संबंध में लोक निर्माण विभाग और एसडीएम से शिकायत की है, लेकिन समाधान नहीं हुआ। इस पर उप निदेशक रविंद्र हुड्डा ने ग्रामीणों को समझाया के अस्पताल निर्माण के लिए जमीन पशुपालन विभाग को ट्रांसफर हो चुकी है। इसका टेंडर भी अलाट हो चुका है। उन्होंने बताया कि अस्पताल के निर्माण के लिए केवल 200 वर्ग गज जगह की जरूरत है। बाकी डेढ एकड़ जमीन पार्क के लिए बची रहेगी।

## 36 लाख से बिछाई जाएगी नई सीवर लाइन

- विधायक और मेयर ने किया विकास कार्यों का शुभारंभ, दूषित जल भराव की समस्या से मिलेगी निजात

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

सोनीपत। विकास कार्यों का शुभारंभ करते हुए विधायक निखिल मदान, मेयर राजीव जैन साथ में अन्य। फोटो : हरिभूमि

डबल स्टोरी क्षेत्र में नगर निगम द्वारा 36 लाख की लागत से नई सीवर लाइन बिछाई जाएगी। जिसका शुभारंभ बुधवार को विधायक निखिल मदान और मेयर राजीव जैन ने नारियल तोड़कर किया। इस अवसर पर स्थानीय लोगों द्वारा विधायक और मेयर का फूल मालाओं से भव्य स्वागत किया। विधायक निखिल मदान ने बताया कि डबल स्टोरी में पुरानी सीवर लाइन के पूरी तरह क्षतिग्रस्त होने के कारण पिछले कई महीने से डबल स्टोरी में सीवरेज ओवरफ्लो की समस्या बनी हुई है, जिसके चलते लोगों के घरों के आगे दूषित जल भराव हो रहा है। इस समस्या के निवारण हेतु नई सीवरेज लाइन डालने का टेंडर जारी किया गया था। लेकिन बीच में मेयर उपचुनाव और आचार संहिता लगने के कारण टेंडर प्रक्रिया में विलंब हुआ था, लेकिन आज सीवरेज लाइन डालने के कार्य का शुभारंभ कर दिया गया है। आगामी दो से तीन सप्ताह में इस कार्य को पूरा कर लिया जाएगा। साथ ही इस टेंडर में सीवरेज लाइन से संबंधित कुछ कार्य आठ मरला और ओल्ड डीसी रोड पर भी किया जाएगा। कार्य के पूरा होने तक निगम द्वारा जल भराव को सुपर सकर मशीनों द्वारा दूर किया जाएगा।

### सड़क की मरम्मत होगी

वहीं नगर निगम मेयर राजीव जैन ने कहा कि इस कार्य में श्याम मेमोरियल स्कूल के आगे से लेकर एटलस रोड तक लगभग 300 मीटर की सीवर लाइन बिछाई जाएगी। इसके साथ ही लाइन बिछाने के बाद सड़क की मरम्मत भी की जाएगी। इस लाइन के मुख्य लाइन में जोड़ने के बाद डबल स्टोरी वासियों को दूषित जल भराव की समस्या से स्थाई तौर पर निजात मिलेगी। मेयर राजीव जैन ने मौके पर निर्माण एजेंसी के प्रतिनिधि को पूरे कार्य को जल्द से जल्द पूरी गुणवत्ता के साथ करने के आदेश दिए। इस अवसर पर निगम पार्षद लक्ष्मी नारायण तनेजा, पूर्व पार्षद संजय चौधरी, भारत भूषण नारंग, भूपेंद्र सिंह, अनिल त्यागी, प्रवेश, सुरेंद्र सिंह, गुरदीप, अश्विनी, अलका, कृष्ण, सुनीता मंगल, पूर्व पार्षद राकेश भोला मौजूद रहे।

## ताइक्वांडो में सारिका ने जीता गोल्ड मेडल

- स्कूल पहुंचने पर संस्थान के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री व सीईओ भावना कालरा ने पदक विजेता का किया स्वागत
- खरखौदा के कन्या महाविद्यालय में हुई थी प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

सोनीपत। साउथ पॉइंट स्कूल की सीईओ भावना कालरा व अन्य के साथ पदक दिखाती सारिका। फोटो : हरिभूमि

साउथ पॉइंट स्कूल के खिलाड़ी सारिका ने प्रथम लेट पंडित राम चंद्र मेमोरियल ताइक्वांडो चैंपियनशिप-2025 में शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक जीता। पदक विजेता सारिका का बुधवार को स्कूल पहुंचने पर साउथ पॉइंट ग्रुप के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री व सीईओ भावना कालरा ने स्वागत किया। साउथ पॉइंट ग्रुप के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने बताया कि यह प्रतियोगिता खरखौदा के कन्या महाविद्यालय में 12 से 14 अप्रैल तक आयोजित की गई थी। जिसमें विभिन्न स्कूलों के करीब 800 खिलाड़ियों ने प्रतिभागिता की थी। इनमें साउथ पॉइंट स्कूल की 12वीं कक्षा की विज्ञान संकाय की छात्रा सारिका ने अपनी शानदार खेल प्रतिभा के दम पर प्रथम स्थान प्राप्त कर स्वर्ण पदक जीत संस्थान का नाम रोशन किया। साउथ पॉइंट ग्रुप के एग्जीक्यूटिव चेयरमैन रोहित खत्री ने स्वर्ण पदक विजेता सारिका को बधाई दी। साउथ पॉइंट स्कूल की मुख्य कार्यकारी अधिकारी भावना कालरा व कार्यकारी निदेशक डॉ. ममता सचदेवा ने भी स्वर्ण पदक विजेता को बधाई दी।

उन्होंने अन्य विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया कि वह भी किसी न किसी खेल में भाग लें।

## नैतिक मूल्य समाज की आधारशिला

- ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी में कहानी वाचन का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

सोनीपत। ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी में कार्यक्रम के दौरान उपस्थित विद्यार्थी।

ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी में बुधवार को नैतिक मूल्यों पर आधारित कहानी वाचन गतिविधि का आयोजन किया गया। जिसमें छात्रों ने नैतिक मूल्यों से संबंधित पंचतंत्र की कहानियों को सुनाया और उनसे सूझबूझ, बड़ों का सम्मान सत्यवादिता, कर्म निष्ठा की सीख ली। इस गतिविधि का आयोजन साहित्यिक क्लब द्वारा किया गया था, जिसका उद्देश्य छात्रों में भाषागत साहित्य के प्रति रुचि उत्पन्न करना है। विद्यालय प्रधानाचार्या चंचल शर्मा ने भी छात्रों को निरंतर सक्रिय रहने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा नैतिक मूल्य हमें हमारी संस्कृति से जोड़कर रखते हैं और एक श्रेष्ठ इंसान बनने में मदद करते हैं। नैतिक मूल्य वे आदर्श हैं जिनके आधार पर हम सही और गलत का फ़ैसला करते हैं। ये मूल्य किसी व्यक्ति के चरित्र का निर्माण करते हैं और उसे अच्छे और बुरे के बीच फैसला लेने में मदद करते हैं।

### पिस्तौल दिखाकर मारपीट करने का आरोपित गिरफ्तार किया

**सोनीपत।** क्राइम यूनिट वेस्ट सोनीपत पुलिस ने पिस्तौल दिखाकर मारपीट करने व जान से मारने की धमकी देने की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित उत्तम निवासी महलाना का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे एक दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है। रिमांड अवधि के दौरान आरोपित से पूछताछ की जा रही है। गांव महलाना निवासी भारत भूषण ने 20 मार्च को पुलिस से शिकायत देकर बताया कि वह तीन मार्च को करीब 11 बजे अपने घर से निकलकर गली में जा रहा था। उसी दौरान उत्तम ने पुरानी रंजिश के चलते उसका रास्ता रोककर पिटाई कर दी। विरोध करने पर उसके साथ गाली-गलौज व छाती में पिस्तौल अड़ाकर जान से मारने की धमकी दी। पीड़ित ने बताया कि उनका आपस में जमीन विवाद चल रहा है। मामले को लेकर सदर थाना पुलिस को अवगत करवाया। पुलिस ने इस संबंध में आरोपित के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया था। मामले में कार्रवाई करते हुए सहायक उप निरीक्षक राजेश की टीम ने आरोपित आरोपित को गिरफ्तार कर लिया।

## भारत रत्न डॉ. भीमराव आंबेडकर की जयंती के उपलक्ष्य में कार्यक्रम

# बार एसो. और अधिवक्ता परिषद ने बाबा साहेब को याद किया

- अधिवक्ता परिषद् अध्यक्ष सुमित दहिया सहित अन्य वकील साथियों ने भी पुष्प अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि दी

हरिभूमि न्यूज ⏭ खरखौदा

खरखौदा। डॉ अंबेडकर को श्रद्धासुमन अर्पित करते वकील। फोटो : हरिभूमि

बार एसोसिएशन व अधिवक्ता परिषद् खरखौदा के संयुक्त तत्वावधान में भारत रत्न डा. भीमराव आंबेडकर की 134 वीं जयंती के उपलक्ष्य में कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसका आयोजन बार एसोसिएशन के प्रांगण में हुआ, जहां अधिवक्ताओं ने श्रद्धा और सम्मान के साथ संविधान निर्माता को याद किया। कार्यक्रम की शुरुआत बार प्रधान आशुतोष सरोहा व कार्यकारिणी सदस्यों ने डा. आंबेडकर के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर की गई। अधिवक्ता परिषद् अध्यक्ष सुमित दहिया सहित अन्य वकील साथियों ने भी पुष्प अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि दी। इस अवसर पर आशुतोष सरोहा ने डा. आंबेडकर के जीवन संघर्ष, सामाजिक न्याय के लिए किए गए प्रयासों और उनके द्वारा दी गई शिक्षाओं पर प्रकाश डाला। अन्य अधिवक्ताओं ने भी उनके विचारों और संविधान निर्माण में निभाई गई भूमिका को याद किया। कार्यक्रम के अंत में सुमित दहिया ने सभी अतिथियों और वकील साथियों का धन्यवाद किया। इस मौके पर साहिल गन्नौत्रा, अमित दहिया, मोहित दहिया, अमित, नवीन भौरिया, मनोज मंडोरी, अंकित सिंहमार, नवीन पाराशर, विनोद पाराशर, मोहन राणा, राहुल पंवार, सुधीर गुलिया, सौरव दहिया सहित कई अधिवक्ता मौजूद रहे।

### विद्यार्थी कौशल विकास के साथ आगे बढ़ें

**गोहाना।** राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खंदराई के प्राचार्य लवल किशोर शर्मा ने कहा कि प्रत्येक विद्यार्थी में प्रतिभा छुपी हुई है। विद्यार्थी अपने कौशल का विकास करके आगे बढ़ें। ऐसा करके वे समाज व परिवार को भी आगे बढ़ा सकते हैं। वे नेशनल स्किल्स क्वालिफिकेशन फ्रेमवर्क (एनएसक्यूएफ) के तहत कार्यक्रम में विद्यार्थियों और अभिभावकों का मार्गदर्शन कर रहे थे।