हरिभूमि

सोनीपत भूमि

रोहतक, गुरुवार, 24 अप्रैल, 2025

तापमान

अधिकतम 41.0 डिग्री
न्यूनतम 16.9 डिग्री

11 पहलगाम हमले के विरोध में संगठनों ने किया प्रदर्शन

12 एसडीएम ने कारखाने का औचक निरीक्षण किया

खबर संक्षेप

आईटीआई में रोजगार मेला, 35 को नौकरी

सोनीपत। रोजगार विभाग के द्वारा आईटीआई सोनीपत में रोजगार मेले का आयोजन किया गया। जिसमें विभाग के द्वारा छह कम्पनियों को मेले में बुलाया गया। जिला रोजगार अधिकारी सविता लाम्बा ने बताया कि रोजगार कार्यालय में पंजीकृत 165 युवाओं ने मेले में भाग लिया। जिसमें से 35 युवाओं का कम्पनियों के द्वारा मौके पर ही चयन किया गया है। इस मौके पर सहायक रोजगार अधिकारी मनोज कुमार, सुमित कुमार व अन्य विभागीय कर्मचारी मौजूद रहे।

आतंकियों को मुंहतोड़ जवाब देंगे : शर्मा

गोहाना। प्रदेश के सहकारिता, कारागार व पर्यटन मंत्री डा. अरविंद शर्मा ने कहा कि पहलगाम में हुई आतंकी घटना कायरतापूर्ण है। यह बहुत ही दुखद घटना है और जितनी निंदा की जाए, उतनी ही कम है। पूरा देश इस घटना में जान गंवाने वाले लोगों के साथ खड़ा है। केंद्र सरकार मुंहतोड़ जवाब देगी। डा. शर्मा ने शोकाकुल परिवारों के प्रति गहरी संवेदनाएं व्यक्त की। सहकारिता मंत्री डा. शर्मा ने कहा कि पहले भी आतंकवादियों ने इस तरह की घटना को अंजाम दिया था, जिसका जवाब उसके घर जाकर दिया गया था।

गांव आनन्दपुर झरोठ में रात्रि ठहराव 25 को

सोनीपत। ग्रामीणों की समस्याओं का समाधान करने के लिए चलाए जा रहे जनसंवाद कार्यक्रम के तहत 25 अप्रैल को गांव आनन्दपुर झरोठ तहसील खरखौदा स्थित राजकीय विद्यालय में रात्रि ठहराव का आयोजन किया जाएगा, जिसमें उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार गांव में पहुंचकर लोगों की समस्याएं सुनेंगे और उनका समाधान करेंगे। इस दौरान विभिन्न विभागों द्वारा स्टॉल लगाए जाएंगे, जिसके माध्यम से अधिकारी-कर्मचारी लोगों को योजनाओं के प्रति जागरूक करने के साथ-साथ पात्र व्यक्तियों को सरकारी योजनाओं का लाभ पहुंचाएंगे।

खांडा गांव के खेतों से सोलर के कंट्रोलर चोरी

खरखौदा। खांडा गांव के खेतों से सोलर के कंट्रोलर चोरी हो गए हैं। रविंद्र ने बताया कि उसने अपने परिवार की जमीन को ठेके पर लिया हुआ है, जहां पर वह खेती बाड़ी करता है। उसने अपने खर्चे पर खेत में सोलर पंप लगवाया हुआ है। जब वह खेत में गया तो उसका व उसके पड़ोसी मनदीप का सोलर के कंट्रोलर चोरी हुए पाए गए। उन्होंने अपने स्तर पर उन्हें काफी तलाश किया। लेकिन कहीं पर इस बारे में कोई सुराग नहीं लग पाया।

कॉलेज में शिविर, 46 ने किया रक्तदान

सोनीपत। टीकाराम कन्या महाविद्यालय में यूथ रेडक्रॉस एवं रेड रिबन क्लब के सहयोग से रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। क्रार्यक्रम के मुख्य अतिथि टीका राम एजुकेशन सोसायटी के प्रधान सुरेन्द्र दहिया रहे। कैम्प का शुम्भारम्भ मुख्य अतिथि द्वारा किया गया। कैम्प में 46 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। कॉलेज प्राचार्या गीता, टीकाराम बीएड कॉलेज के प्राचार्या सुरेन्द्र राणा एवं रक्तकोष टीम पीजीआई की डॉ. रागनी द्वारा रक्तदाता छात्राओं को बैज लगाकर एवं सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया।

अब सुनसान नहीं रहेंगी सरकारी स्कूलों की लाइब्रेरी, बीईओ कार्यालय में आज देंगे पुस्तकें

शिक्षा विभाग ने तैयारी शुरू की, सबसे अधिक पहली से पांचवीं कक्षा तक की पुस्तकें आएंगी

- सोनीपत खंड को सबसे ज्यादा 23082 पुस्तकें मिलेंगी
- छठी से दसवीं तक 142 प्रकार की किताबें वितरित होंगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सरकारी स्कूलों में पढ़ाई करने वाले विद्यार्थियों के लिए अच्छी खबर है। कुछ दिन पहले ही स्कूलों में पाठ्यक्रम से संबंधित किताबें तो भेजी ही गई थी, अब स्कूलों की लाइब्रेरी भी खुशहाल करने की तैयारी है। लाइब्रेरी में पुस्तकों का वितरण कार्य वीरवार से शुरू हो रहा है। जिसके लिये बकायदा शिक्षा विभाग की ओर से तैयारियां शुरू कर दी गई है।

शिक्षा विभाग शैक्षिणिक सत्र 2025–2026 के लिए लाइब्रेरी पुस्तकों का वितरण प्रक्रिया आज से शुरू कर रहा। जिसके तहत जिला स्तर से पुस्तकों को पहले ब्लॉक स्तर पर खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय में भेजा जाएगा। जहां से आगे पुस्तकों का वितरण स्कूलों तक होगा। सभी खंड शिक्षा अधिकारी को उनके ब्लॉक में वितरित की जाने वाली लाइब्रेरी पुस्तकों को आज उन्हें सौंप दिया जाएगा। जिले में इससे पहले सभी सरकरी स्कूलों में पाठ्यपुस्तकों का वितरण किया जा चुका है। बता दें कि लाइब्रेरी की पुस्तकों का वितरण कक्षा अनुसार किया जा रहा है। जिसके तहत चार श्रेणियों में पुस्तकें वितरित की जा रही हैं।

समग्र शिक्षा के तहत किया जा रहा है वितरण

प्रदेश में समग्र शिक्षा अभियान के तहत शिक्षा विभाग में पुस्तकों का वितरण किया जा रहा है। पहले पाठ्यक्रम की पुस्तकें भी समग्र शिक्षा अभियान के तहत ही वितरित की गई थी। अब लाइब्रेरी की पुस्तकों का वितरण भी समग्र शिक्षा विभाग के तहत ही किया जा रहा है। सरकारी स्कूलों में लाइब्रेरी पुस्तको का वितरण पढ़ने की आदत विकसित करने के लिए, ज्ञान का विस्तार करने के लिए, पाठ्यपुस्तकों के अलावा अन्य साहित्य के ज्ञान के लिए, समान्य ज्ञान, भाषा कौशल, सोचने की क्षमता और रचनात्मकता को बढ़ाने के लिए किया जाता है।

कक्षानुसार ऐसे होगा वितरण

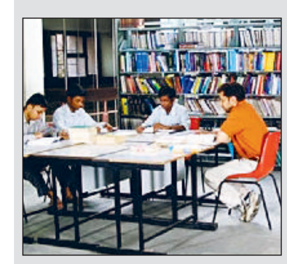
कक्षा	गन्नौर	गोहाना	खरखौदा	मुंडलाना	राई	सोनीपत	कथूरा
1 से 5	13600	8000	7840	6080	11040	16800	3840
6 से 8	1888	354	590	590	2124	3068	432
6से 10	1846	1562	1704	1136	1562	1562	568
6 से 12	1593	1239	1180	1003	944	1652	767
कुल	18927	11155	11314	8809	15670	23083	5647

चार श्रेणियों में बांटी जाएंगी किताबें

लाइब्रेरी के लिये बांटी जाने वाली पुस्तकों को चार श्रेणियों में बांटा जाएगा। इसके तहत कक्षावार पहली से पाचवीं तक 160 प्रकार की पुस्तकें, छठी से आठवीं तक 118 प्रकार की पुस्तकें और छठी से दसवीं तक 142 प्रकार की पुस्तकें, छठीं से बारहवीं तक 59 प्रकार की पुस्तकें बाटीं गई है। जिले में सबसे ज्यादा लाइब्रेरी पुस्तकें पहली से पाचवीं तक के बच्चों को वितरित की जाएंगी। जिसमें गन्नौर खंड में 13600, गोहाना खंड में 8000, कथूरा खंड में 3840, मुंडलाना खंड में 6080, राई खंड में 11040, सोनीपत खंड में 16850, खरखौदा खंड में 7840 बाटीं गई हैं।

किस खंड में कितनी पुस्तकें जाएंगी

खंड	पुस्तकें
गन्नौर	18927
गोहाना	11155
कथूरा	5647
मुंडलाना	8809
राई	15670
सोनीपत	23082
खरखौदा	11314
कुल	94604



अभियान के तहत काम कर रहे

बच्चों के समग्र विकास के लिये अभियान के तहत काम किया जा रहा है। इसी वजह से अब लाइब्रेरी के लिये पुस्तकें भेजी जा रही हैं। विभागीय स्तर पर बच्चों के विकास से संबंधित कामों के लिये तत्परता से कार्य किया जा रहा है। जल्द ही स्कूलों की लाइब्रेरी तक भी ये किताबें पहुंच जाएंगी। छात्रों को किसी तरह की परेशानी नहीं आने दी जाएगी। विभाग ने पूरी तैयारी कर ली है।

- नवीन गुलिया, जिला शिक्षा अधिकारी, सोनीपत।

अनुष्का जैन ने यूपीएससी परीक्षा में पाया 283वां रैंक

सोनीपत। अनुष्का जैन को बुका भेंट करते हुए वकील जैन व अन्य।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत की रहने वाली अनुष्का जैन पुत्री अस्वनी जैन ने देश की सबसे कठिन मानी जाने वाली यूपीएससी परीक्षा में 283वीं रैंक हासिल कर एक मिसाल कायम की है। अनुष्का ने यह सफलता अपने तीसरे प्रयास में पाई और वो भी पूरी तरह ऑनलाइन कोचिंग के माध्यम से तैयारी करके। अनुष्का की इस उपलब्धि ने यह साबित कर दिया है कि अगर लग्न और मेहनत की जाए तो संसाधनों की सीमाएं आड़े नहीं आतीं क्योंकि उन्होंने पहले और दूसरे एटेम्पट में प्रेलिम एग्जाम दिया था लेकिन क्वालीफाई नहीं कर पाई लेकिन अब उन्होंने न केवल स्मार्ट वर्क किया, बल्कि निरंतर आत्मविश्लेषण और अनुशासन के जरिए अपनी रणनीति को लगातार बेहतर बनाते हुए यह मुकाम हासिल किया। वहीं अनुष्का ने बताया कि उनकी पढ़ाई होली चाइल्ड स्कूल से हुई और हंसराज कॉलेज से दिल्ली से कंप्यूटर साइंस की पढ़ाई की। उसके बाद उन्होंने राजेंद्र नगर से वाजिराम एंड रवि की ऑनलाइन कोचिंग ली उन्होने तीसरे एटेम्पट में 283 रैंक प्रापत किया।

श्रेय

कामयाबी में दादा की अहम भूमिका

अनुष्का जैन ने बताया कि उनको मोटिवेशन उनके दादा द्वारा मिला उनके दादा की उनकी इस कामयाबी में अहम भूमिका रही है। वहीं अनुष्का के दादा राम निवास जैन ने बताया की हमारे बच्चों में अनुष्का पढ़ाई में तेज़ थी जैसा की मैंने ने सोचा था की इसको पढ़ाई में आगे निकालना है और यह भी मेरी उम्मीदों पर खरा उतरी। उन्होंने बताया कि वो खुद भी इनकम टैक्स से रिटायर्ड अफसर है और वो चाहते है थे कि उनके घर में कोई ना कोई असफर जरूर बनें।

तीसरे दिन बड़वासनी के पास मिला नहर में राजेश का शव

गन्नौर। दिल्ली पैरलल नहर में सोमवार को आहुलाना गांव का 30 वर्षीय युवक राजेश के डूबने के बाद तलाश करते हुए तीसरे दिन शव बड़वासनी गांव के पास नहर से बरामद किया है। गौरतलब है कि राजेश अपने चाचा के साथ नहर पर कपड़े धो रहा था। अचानक पैर फिसला तो वह नहर में समा राजेश गया।

सूचना पर खुबडू झाल चौकी प्रभारी विकास ढांडा अपनी टीम के साथ मौके पर पहुंचे थे। गोताखोरों की मदद से नहर में सर्च अभियान चलाया था लेकिन डूबे युवक का कोई सुराग नहीं लगा। पुलिस ने एनडीआरएफ टीम को बुलाया है। टीम के आने पर संघन सर्च अभियान के दौरान बड़वासनी गांव के पास से शव बरामद किया। चौकी प्रभारी विकास ढांडा ने बताया कि सोमवार दोपहर 2 बजे अचानक से पैर फिसलने से राजेश नहर में डूब गया था। था। आज तीसरे दिन टीम ने शव को बरामद किया है।

राष्ट्रीय रिबाउंड बाल स्केटिंग में दक्ष ने रजत पदक जीता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

राजस्थान के जयपुर में आयोजित 'राष्ट्रीय रिबाउंड बाल स्केटिंग चैंपियनशिप' में हैप्पी चाइल्ड इंटरनैशनल स्कूल (गन्नौर) के खिलाड़ी दक्ष ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 'रजत पदक जीतकर राज्य, विद्यालय और अपने माता-पिता का नाम रोशन किया । दक्ष ने पहले भी कई बार पदक जीत कर विद्यालय का नाम रोशन किया है। विद्यालय प्रबंधक सुनील नागपाल ने दक्ष को उज्ज्वल भविष्य के लिए बधाई दी। प्रधानाचार्या उषा मलिक ने दक्ष को बधाई देते हुए खेलों में ऐसा ही प्रदर्शन करने के लिए और भविष्य में हमेशा आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

गन्नौर। खिलाड़ी दक्ष के 'रजत पदक जितने पर प्रधानाचार्या उषा मलिक सम्मान करते हुए ।

देश का नाम रोशन करेंगे खिलाड़ी : उषा मलिक

प्रधानाचार्या उषा मलिक ने कहा कि भविष्य में भी हमारे विद्यालय के खिलाड़ी राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पदक जीत कर देश का नाम रोशन करेंगे, ऐसा मेरा विश्वास है। उन्होंने अन्य विद्यार्थियों को भी किसी न किसी खेल में प्रतिभागिता करने के लिए प्रेरित किया। बच्चों को पढ़ाई के साथ-साथ खेलों में भी बढ़ चढ़कर हिस्सा लेना चाहिए।

बुजुर्ग को बातों में उलझाकर युवक ने सोने का कड़ा छीना

सोनीपत। सिविल लाइन थाना क्षेत्र में बुजुर्ग को बातों में उलझाकर सोने का कड़ा छीनने के आरोप का मामला सामने आया है। आरोपितों ने उसे वृद्धाश्रम के लिए चंदा लेने के बहाने से रोका था। बातचीत के दौरान एक युवक उसका कड़ा छीन कर फरार हो गया। मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया। नरेंद्र नगर निवासी सूरजभान ने बताया कि वह बुधवार की सुबह वह सैर के लिए के लिए निकले थे।

जब आईटीआई के पास पहुंचे तो एक युवक ने उनको कहा कि कोई बाइक सवार युवक उनको आवाज दे रहा है। जिस पर वह रूक गए। बाइक सवार युवक उनके पास आया। उसने कहा कि वह वृद्ध आश्रम से आए है। उनको चंदा दे दे। इसी दौरान एक और युवक वहां आ गया। सूरजभान का कहना है कि वह जेब से रुपये निकालने लगते तो बाद में आए युवक ने अचानक ही उनके हाथ में पहना सोने का कड़ा निकाल लिया।

मेयर ने अधीक्षण अभियंता को दिए निर्देश बिजली खराब हो तो ट्राली वाले ट्रांसफार्मर रखें

- गर्मी में बिजली संकट से निपटने की तैयारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

गर्मी के मौसम में बिजली संकट की संभावना को देखते हुए नगर निगम मेयर राजीव जैन ने उत्तरी हरियाणा बिजली वितरण निगम के अधिकारियों को ट्रांसफार्मरों को चुस्त दुरुस्त करने, शिकायत केंद्र सुचारू रूप से चलाने, शिकायतों पर तुरंत कार्रवाई करने, जर्जर हो चुकी तारों को बदलने तथा शहर में नए बनने वाले 33 केवी सब स्टेशनों का निर्माण जल्द से जल्द करवाने का आग्रह किया है। निगम के अधीक्षण अभियंता कार्यालय में हुई बैठक में राजीव जैन ने कहा कि गर्मियों में अघोषित कट कम से कम लगे उसकी वयवस्था होनी चाहिए। राजीव जैन ने ट्रांसफार्मर जलने पर तुरंत राहत देने के लिए ट्राली वाले 200 किलोवाट क्षमता के पांच पांच ट्रांसफार्मर स्टोर में रखने की व्यवस्था का सुझाव दिया। बैठक में उन्होंने मुद्दा उठाया कि पुरानी तहसील तथा इंडियन कॉलोनी गली नंबर 4 में ट्रांसफार्मर लगे हुए कई वर्ष हो गए हैं परन्तु कनेक्शन नहीं हुए जिसे जल्द से जल्द करवाया जाये।

सोनीपत। अधीक्षण अभियंता से मुलाकात के लिये पहुंचें नगर निगम के मेयर।

गलियों में तार लटकें मिलें तो ठीक करें

जैन ने कई गलियों में तारें नीचे लटके होने की भी शिकायत की, जिससे कई बार हादसा हो जाता है। कई कालोनियों में तार लकड़ी की बल्लियों पर लके हुई हैं, उनके स्थान पर खम्भे लगाए जाएं। बिजली वितरण निगम के अधीक्षण अभियंता मनिंदर कादियान ने कहा कि बिजली की आपूर्ति निर्बाध चलती रहे इसके हर सम्भव प्रयास किये जाएंगें। बैठक में प्रदीप खोखर, प्रवीण उपमंडल अभियंता, आशीष महल, अश्वनी कौशिक आदि अधिकारी उपस्थित रहे।

सड़क सुरक्षा एवं सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी समिति की बैठक में फैसला

नेशनल हाइवे 334बी पर अवैध कट बनाने वाले लोगों पर एफआईआर दर्ज की जाएगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने सड़क निर्माण करने वाली एजेंसियों को कड़े निर्देश देते हुए कहा कि जिला में सडक दुर्घटनाओं को रोकने के लिए मिलकर कार्य करें अन्यथा संबंधित अधिकारियों पर बीएनएस 304 के तहत कार्रवाई की जाएगी। उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने लघु सचिवालय में अधिकारियों के साथ सड़क सुरक्षा एवं सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी समिति की मासिक बैठक की अध्यक्षता करते हुए उन्हें उचित दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने एसीपी राहुल देव को निर्देश दिए कि एचएच-44 के आस-पास बनी शराब की दुकानों के विक्रेताओं ने गैर कानूनी तरीके से कट बना लिए हैं। जिनको बंद करवा कर संबंधित के खिलाफ कार्यवाही की जाए। उन्होंने कहा कि एचएसआईडीसी विभाग ये सुनिश्चित करे कि एनएचएआई 44 बड़ी के पास बने फुट ओवर ब्रीज का इस्तेमाल करें। उन्होंने रेलवे के अधिकारियों को निर्देश दिए की एनएच 352ए व रोहतक रोड़ फ्लाईओवर के कार्य को तेजी से किया जाए। उपायुक्त ने आरटीए व जीएम रोडवेज को आदेश दिए कि एसटीए के सभी बसो के चालकों की एक दिन का प्रशिक्षण दिया जाए व चालाकों की आखों की भी जांच की जाएं।

सोनीपत। अधिकारियों के साथ बैठक करते हुए उपायुक्त।

बाईपास पर लाइट और ब्रेकर की व्यवस्था हो

डीसी ने एनएच-44 पर हुई सडक दुर्घटनाओं पर चर्चा करते हुए एचएचएआई के अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए कि वे एनएच-44 पर बने फ्लाईओवर पर बने बपों को ठीक करवाया जाए जिससे किसी भी प्रकार की दुर्घटना से बचा जा सका। उपायुक्त ने सड़क सुरक्षा से संबंधित विभागों को आदेश दिए की सभी बाईपासों पर लाइट व ब्रेकर की उचित व्यवस्था हो।

नियम तोड़ने वाले वाहन चालकों का चालान

गन्नौर। यातायात पुलिस ने शहर के लोगों कोई जाम से राहत दिलाने के लिए बुधवार कोई शहर में सड़को पर अवैध रूप से खड़े वाहनों के चालान काटे। उन्होंने बताया कि कुछ दुकानदार व वाहनों चालक सड़क के बिचोबीच अपने वाहन गलत तरीके से खड़ा कर देते है। जिसके चलते शहर कि सड़कों पर जाम लग जाता है जिसके चलते लोगों कोई परेशानी का सामना करना पड़ता है। उसी के चलते आज वाहन चालकों के चालान किए गए है। चौकी प्रभारी ओमप्रकाश के नेतृत्व में पुलिस कर्मी शहर के देवीलाल चौक पर वाहन चालकों के खिलाफ जांच अभियान चलाया हुआ है।

गन्नौर। गन्नौर ट्रेफिक चौकी इंचार्ज ओमप्रकाश वाहनों का चालान काटते हुए।

विधायक आदर्श नगर एवं ग्राम योजना के तहत होंगे एक करोड़ रुपये के विकास कार्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

विधायक निखिल मदान ने कहा की प्रदेश की भाजपा सरकार मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में पूरे प्रदेश में अभूतपूर्व विकास कार्य करवा रही है। सोनीपत विधानसभा भी इससे अछूती नहीं है, सोनीपत में करोड़ों रु की लागत से होने वाले विकास कार्य पाइपलाइन में है। कुछ विकास कार्यों की टेंडर प्रक्रिया पूरी हो चुकी है, कुछ विकास कार्यों की टेंडर प्रक्रिया जारी है।

विधायक निखिल मदान ने बताया की विकास कार्यों को धरातल पर उतरने के लिए आवश्यक प्रक्रिया शुरू की गई है। विधानसभा में पास किया गया दशहरा ग्राउंड बनाने के लिए भी एसएमडीए विभाग को प्रस्ताव भेजा गया है। इसे नगर निगम सोनीपत के अधीन आने वाले रेवली गांव में 10 एकड़ भूमि पर बनाया जायेगा। साथ ही पीपीपी मोड़ में सभी खेल सुविधाओं से सुसज्जित खेल स्टेडियम बनवाने के बारे में भी एसएमडीए विभाग को पत्र भेजा गया है। देवीलाल पार्क में अलग से चिल्ड्रन जाने बनाने और पार्क के सौंदर्यीकरण का काम भी एसएमडीए विभाग द्वारा किया जाएगा।

जलघर का प्रस्ताव

बस स्टैंड की जगह को पास करने के बाद उसको भी एसएमडीए द्वारा पीपीपी मोड में विकसित किया जायेगा। सोनीपत की बढ़ती आबादी और पेयजल आपूर्ति की मांग को देखते हुए शामाबाद, जाजल, जाट जोशी और रेवली गांव में जल घर बनाने के बारे में भी उन्होंने विभाग को प्रस्ताव भेजा है। इसके साथ ही मुरथल चौक जीटी रोड से लेकर मुरथल अड्डे तक सड़क का सौंदर्यीकरण और बहालगढ़ चौक जीटी रोड से महाराणा प्रताप चौक तक सौंदर्यीकरण करने के बारे में विभाग को संस्तुति भेजी गई है।

विधायक निखिल मदान

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

लॉन्ग सिटिंग जॉब से जब हो कमर में दर्द

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरी सिटिंग जॉब है। पिछले कुछ दिनों से मेरी कमर में दर्द हो रहा है। यह दर्द खड़े होने और चलने-फिरने पर अधिक बढ़ जाता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-केतन, रोहतक

जैसा आप बता रहे हैं कि आपकी लंबी सीटिंग वाली जॉब है। इस तरह की जॉब वाले कई लोगों को ऐसी समस्या से रूबरू होना पड़ता है। इसका स्थाई समाधान पाने का तरीका है कि सबसे पहले आप एक साथ लंबी सिटिंग ना करें। सिटिंग के दौरान कुछ-कुछ समय के गैप पर सीट से उठकर चलते-फिरते रहें। साथ ही आप किसी फिजियोथैरेपिस्ट से संपर्क कर लें। वह आपको कुछ कमर की एक्सरसाइज बताएंगे, उसे नियमित रूप में आप सुबह-शाम करिए। एक्सरसाइज से ही स्थायी समाधान मिल पाएगा। वजन उठाने वाला और आगे झुकने वाला काम बिल्कुल ना करें। ज्यादा समस्या हो रही हो तो जरूर आप एक बार हड्डी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर सकते हैं।

मेरी उम्र 24 वर्ष है। गर्मी आते ही मेरे चेहरे पर कील-मुंहासे, दाने निकलने लगते हैं। कृपया कुछ ऐसा उपाय बताएं, जिससे इस बार मेरी स्किन कील-मुंहासों से बची रहे।

-सूरज, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको धूप और गर्मी से एलर्जी है। जिस वजह से आपको ऐसी समस्या होती है। कोशिश करें कि आप धूप और गर्मी में कम से कम बाहर निकलें। एक बार आप त्वचा रोग विशेषज्ञ से भी संपर्क कर लें। वह आपको कोई क्रीम और साबुन बता देंगे, जिनका उपयोग आप नियमित रूप में करें। बगैर डॉक्टर से सलाह लिए बाजार से कोई भी क्रीम या साबुन का इस्तेमाल ना करें।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। तीन साल पहले मैंने पाइल्स का ऑपरेशन करवाया था। पहले तो ठीक था, लेकिन पिछले कुछ दिनों से मुझे फिर दर्द हो रहा है। क्या मुझे फिर से इसका ऑपरेशन करवाना पड़ सकता है?

-एक पाठक, ईमेल से

एक बार आपको सर्जन से संपर्क करना चाहिए क्योंकि बगैर जांच किए कुछ भी कहना ठीक नहीं है। कई बार ऑपरेट किए गए मस्से में फिर से परेशानी हो जाती है। जिस डॉक्टर ने ऑपरेशन किया था उसी से संपर्क करें तो बेहतर होगा।

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

-राज किशोर, बेमेतरा

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है। सबसे पहले आप अपना खान-पान सुधारें। खाने में अधिक तला-भुना और मिर्च-मसाले वाला खाना ना खाएं। दोपहर के खाने में सलाद, दही और पपीता जरूर शामिल करें। रात का खाना हल्का लें। पानी भी पर्याप्त मात्रा में पिएं। इससे आपको राहत मिलेगी। इससे भी राहत ना मिले तो एक बार गेस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट डॉक्टर से कंसल्ट कर लें।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मेरे पेट में दाईं तरफ अकसर बहुत तेज दर्द होने लगता है। पेनकिलर लेने पर तत्काल राहत तो मिल जाती है, लेकिन फिर यह दर्द कभी भी शुरू हो जाता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

-अक्षय, बिलासपुर

बगैर जांच किए इस संबंध में कुछ भी कहना ठीक नहीं है। आप डॉक्टर से संपर्क करें और पेट का अल्ट्रासाउंड करा लें, जिससे इस दर्द का कारण पता चलेगा। क्योंकि कई बार स्टोन की वजह से भी इस तरह की समस्या आती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप डॉक्टर से संपर्क कर लें। कारण जानने के बाद ही इलाज करना संभव होगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर एडवाइस

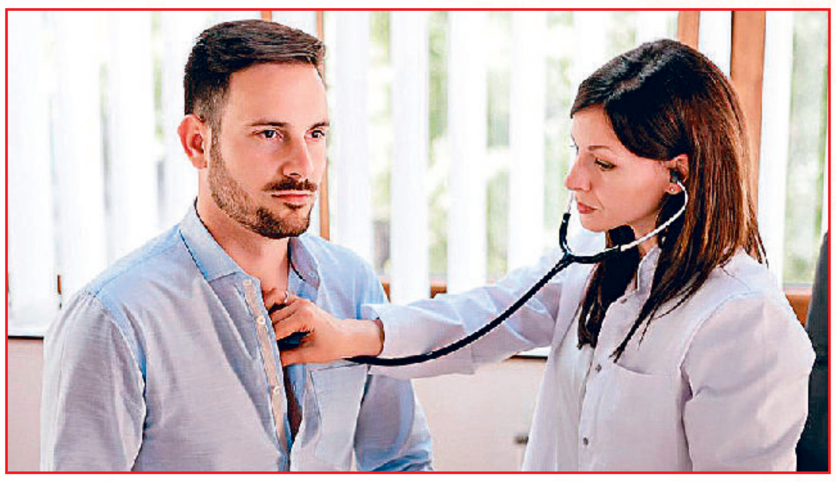
डॉ. नरेश कुमार
सीनियर फिजीशियन
एलएनजेपी अस्पताल, दिल्ली

गर्मी के मौसम में मच्छरों का प्रकोप बढ़ जाता है। उनमें से कुछ मच्छरों के काटने से खतरनाक बीमारियां हो सकती हैं। जिनके उपचार में कोताही बरतने पर ये बीमारियां जानलेवा भी साबित होती हैं। मादा एनोफिलीज मच्छर के काटने से होने वाली एक संक्रामक बीमारी है-मलेरिया। सही समय पर उपचार ना कराने से यह रोग भी जानलेवा साबित हो सकता है।

स्पेशल: वर्ल्ड मलेरिया डे, 25 अप्रैल

हालांकि पहले के मुकाबले देश-दुनिया में मलेरिया का प्रकोप कम हुआ है लेकिन अभी भी हर साल लाखों लोग इससे ग्रसित होते हैं। इसके प्रति जागरूकता फैलाने के लिए ही हर वर्ष मलेरिया दिवस मनाते हैं। इस अवसर पर हम आपको यहां विस्तार से बता रहे हैं कि यह रोग कैसे होता है, इसके लक्षण क्या हैं, इसका उपचार कैसे होता है और इससे बचने के क्या तरीके हैं?

मच्छरजनित खतरनाक रोग मलेरिया बरतें पूरी सावधानी-रहें सुरक्षित



ऐसे होता है मलेरिया संक्रमण

मलेरिया रोग, मादा एनोफिलीज मच्छर के सलाइवा में मौजूद प्लाज्मोडियम परजीवी के संक्रमण से होता है। प्लाज्मोडियम की कई किस्में होती हैं- प्लाज्मोडियम वाइवेक्स, प्लाज्मोडियम फैल्सीफेरम, प्लाज्मोडियम ओवेल, प्लाज्मोडियम मलेरी। इनमें प्लाज्मोडियम फैल्सीफेरम से होने वाला मलेरिया बहुत खतरनाक और जानलेवा हो सकता है। मलेरिया के इन परजीवियों के संक्रमण का एक निश्चित चक्र होता है। मलेरिया पीड़ित व्यक्ति से एनोफिलीज मच्छर में और संक्रमित मच्छर से स्वस्थ व्यक्ति में। मादा एनोफिलीज मच्छर जब किसी मलेरिया के रोगी को काटती है तो उस व्यक्ति के खून में मौजूद मलेरिया के प्लाज्मोडियम परजीवियों को भी चूस लेती है और खुद भी संक्रमित हो जाती है। मच्छर के शरीर में पहुंचे मलेरिया के परजीवी 8-10 दिन में मलेरिया फैलाने में सक्षम हो जाते हैं। जब ये संक्रमित मच्छर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटते हैं, तो अपनी लार के साथ मलेरिया परजीवी उस व्यक्ति को संक्रमित कर देते हैं। ये परजीवी स्वस्थ व्यक्ति के लीवर में पहुंच कर तेजी से फैलने लगते हैं और ब्लड में पहुंच कर रेड ब्लड सेल्स को प्रभावित कर नष्ट करने लगते हैं। जिससे ब्लड प्लेटलेट्स कम होने लगते हैं और संक्रमित व्यक्ति मलेरिया की चपेट में आ जाता है। मच्छरों के काटने के अलावा मलेरिया के ये परजीवी गर्भवती महिलाओं के ब्लड से नवजात शिशुओं को भी संक्रमित कर सकते हैं। ब्लड ट्रांसप्लांट या डिस्पोजेबल इंजेक्शन का इस्तेमाल ना करने की स्थिति में भी एक स्वस्थ व्यक्ति को अपना शिकार बना सकते हैं।

प्रमुख लक्षणः मलेरिया के लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि पीड़ित व्यक्ति को इंफेक्शन किस मच्छर से और किस लेवल का हुआ है? अपने देश में ज्यादातर मलेरिया, प्लाज्मोडियम वाइवेक्स से फैलता है। एनोफिलीज मच्छर के काटने के 10 से 14 दिन बाद मलेरिया के लक्षण दिखने शुरू हो जाते हैं। ये लक्षण फ्लू से मिलते-जुलते हो सकते हैं। इनमें शामिल हैं-

- बहुत तेज बुखार आना, विशेषकर ठंड लगकर कंपकंपी के साथ 3-4 घंटे के लिए 102-103 डिग्री फारेनहाइट तक बुखार आना। बुखार उतरते समय मरीज को बहुत अधिक पसीना आना। यह साइकिल 24 घंटे में दो-तीन बार रिपीट होता है और कुछ को 48 घंटे में। इस तरह बुखार का उतार-चढ़ाव व्यक्ति के इम्यून सिस्टम को प्रभावित करता है।
- शरीर में खून की कमी होना।
- बहुत ज्यादा कमजोरी और थकान महसूस होना।
- शरीर की मांसपेशियों में दर्द होना।
- पेट में दर्द होना और उल्टी आना।
- हाथ-पैर में ऐंठन होना।
- स्थिति गंभीर होने पर तेज सिर दर्द होना।
- उल्टी, दस्त, डायरिया होना।
- सांस लेने में दिक्कत होना।
- बेहोशी आना।
- लो ब्लड शुगर और यूरिन में खून आना।
- दिमागी सूजन से झटके आना, दौरे पड़ना, बेहोश होना।

ना बरतें लापरवाहीः अकसर मलेरिया के बुखार को साधारण फ्लू समझकर अनदेखा कर दिया जाता है। इससे मलेरिया का पता तब चलता है, जब इंफेक्शन बहुत ज्यादा बढ़ चुका होता है। ऐसे में शुरुआती लक्षणों को नजरअंदाज करने पर मलेरिया जानलेवा हो सकता है।

जांच का तरीकाः मलेरिया की जांच के लिए मूलतया माइक्रोस्कोपिक ब्लड टेस्ट किया जाता है। मरीज की मलेरिया स्क्रीनिंग के लिए रैपिड डायग्नोस्टिक टेस्ट किया जाता है, जिससे मलेरिया कंफर्म हो जाता है। ब्लड पैरीफेरल स्मीयर टेस्ट किया जाता है यानी माइक्रोस्कोप के माध्यम से ब्लड में मलेरिया पैरासाइट की किस्म की जांच की जाती है, जिसके मुताबिक इलाज किया जाता है। मलेरिया की जांच के लिए कार्ड टेस्ट (गर्भवती महिलाओं), पॉलीमेरास चेन रिएक्शन टेस्ट (डीएनए की जांच), कंप्लीट ब्लड काउंट टेस्ट (ब्लड प्लेटलेट्स की जांच), इम्यून-लॉजिकल ऑप्टिमल टेस्ट (परजीवी द्वारा बनाए गए एंटीजेन) भी कराए जाते हैं। अगर रोगी के ब्लड प्लेटलेट्स डेढ़ लाख से कम हैं और मलेरिया के लक्षण हैं, तो ट्रीटमेंट तुरंत शुरू कर दिया जाता है।

कैसे किया जाता है ट्रीटमेंटः अगर समय रहते उपचार शुरू कर दिया जाए, तो मलेरिया पर काबू पाना मुश्किल नहीं है। स्थिति के आधार पर मरीज को मेडिसिन दी जाती हैं। शुरुआती अवस्था में 3-5 दिन के लिए एंटी मलेरियल मेडिसिन दी जाती हैं, जैसे- क्लोरोक्विन, प्राइमाक्विन, डोक्सीसीलाइन एमेफ्लोक्विन। स्थिति गंभीर होने पर मरीज को आईसीयू में एडमिट करना पड़ सकता है और एसिंप्टोमैटिक उपचार किया जाता है। मलेरिया के लिए आरटीसुनेट और क्विनिन मेडिसिन दी जाती हैं। सेरेब्रल मलेरिया के कारण दिमाग में सूजन और झटकों को कम करने की दवाइयां भी दी जाती हैं। गर्भवती महिला को मलेरिया की पुष्टि होने पर स्त्री रोग विशेषज्ञ की सलाह पर तुरंत उपचार शुरू कर दिया जाता है । इम्यूनिटी मजबूत करने के लिए उन्हें आयरन और विटामिंस की अतिरिक्त खुराक देनी पड़ती है।

कैसे करें बचावः चूंकि मलेरिया से बचने के लिए फिलहाल कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। जरूरी है, मलेरिया के कारक मच्छरों से बचा जाए और मच्छरों से बचाव के लिए खुद पर ध्यान देने के साथ आस-पास के वातावरण पर भी ध्यान देना जरूरी है-

- मलेरिया फैलाने वाले मच्छर गंदे पानी में पनपते हैं। इसलिए गमलों, कूलर में या घर के आस-पास पानी इकट्ठा न होने दें और साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। गड्ढे वगैरह हों तो मिट्टी, पत्थर से भर दें। जमा हुए पानी में मच्छरों को पनपने से रोकने के लिए ऑयल स्प्रिंकल करें। नालियों, गटर में नियमित तौर पर डीडीटी, बीएचसी पाउडर जैसे कीटनाशक दवाइयों या फिर केरोसिन का छिड़काव करें।
- दरवाजे, खिड़कियों, रोशनदानों या एग्जॉस्ट फैन चिमनियों पर जाली वाले दरवाजें लगवाएं ताकि मच्छर घर में ना आ सकें।
- मॉस्किटो-रेप्लेंट, कॉयल या वेपराइजर्स का इस्तेमाल करें।
- फुल स्लीव्स और फुल लेंथ के कपड़े पहनें। बच्चों का खास ध्यान रखें। शाम को बाहर या पार्क में खेलते समय ऐसे ही कपड़े पहनाएं।
- मुंह, हाथों या शरीर के दूसरे खुले अंगों पर एंटी मॉस्किटो क्रीम या सरसों, नीम, नीबू, लैवेंडर जैसे तेल लगाएं।
- सोते समय केमिकलयुक्त मॉस्किटो-कॉयल या रेप्लेंट इस्तेमाल करने के बजाय यथासंभव मच्छरदानी का इस्तेमाल करें। छोटे-बड़े सभी को मच्छरदानी लगाकर सोने की आदत डालें।
- घर के अंदर तुलसी, पुदीना, अजवायन, मेहंदी, लेमनग्रास, गेंदा, चमेली जैसे औषधीय पौधे लगाएं। इनकी महक से मच्छर दूर भागते हैं।
- ऐसी जगह पर जाने से बचें, जहां पर मच्छर ज्यादा हों। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

कारगर घरेलू उपचार

मलेरिया होने पर शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए कई किस्म की जड़ी-बूटियों का सेवन कारगर होता है।

नीम की पत्तियों का काढ़ाः 4-5 नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर पीएं। यह संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।

गिलोय का रसः यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, दिन में एक बार 10-15 एमएल गिलोय का रस पी सकते हैं।

तुलसी-अदरक की चायः तुलसी, अदरक और काली मिर्च डालकर बनी चाय मलेरिया में बहुत लाभकारी होती है।

पपीते के पत्तों का रसः पपीते के पत्तों का रस, प्लेटलेट्स बढ़ाने और शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करता है। **-डॉ. माजिद अलीम**

आहार

शिवचरण चौहान

वैसे तो दही और छाछ का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता ही है। लेकिन गर्मी के मौसम में दही का सेवन पाचन के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होता है। पाचक, शीतल दही के स्वास्थ्यकर गुणों के बारे में जानिए।

इस मौसम में खाएं दही आपका पेट रहेगा सही

आमतौर पर गाय या भैंस के दूध से दही जमाया जाता है। दही को मथकर मही यानी मट्ठा या छाछ बनता है। गर्मी के मौसम में दही और मट्ठा दोनों का सेवन हमारे स्वास्थ्य, विशेष रूप से पाचन तंत्र के लिए बहुत लाभप्रद होता है।

उपस्थित पोषक तत्वः वैज्ञानिकों के अनुसार दही के रासायनिक संगठन में 89.1 प्रतिशत पानी तथा 9 प्रतिशत ठोस भाग होता है। ठोस हिस्से में फैट 4%, लेक्टोज 2.9 प्रतिशत, प्रोटीन 0.8 प्रतिशत तथा कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन, विटामिन ए, बी और सी के भी पर्याप्त अंश पाए जाते हैं।

गुणों का भंडारः दही एक पूर्ण पौष्टिक आहार है और हर कहीं आसानी से उपलब्ध हो सकता है। आयुर्वेद के अनुसार दही रुचिकर, भूख बढ़ाने वाला, स्निग्धता प्रदान करने वाला, पाचन में सहायक, वात नाशक, विषनाशक, यकृत की शक्ति बढ़ाने वाला, बवासीर और अन्य उदर रोगों के लिए लाभप्रद होता है। दही, हृदय और मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करने वाला और आंतों की सफाई करने में भी सहायक होता है। अमेरिका के प्रो. जार्ज बी. मान ने अनेक शोधों के बाद निष्कर्ष निकाला कि दही में एक ऐसा तत्व भी मौजूद होता है, जो रक्त में कोलेस्ट्रॉल को कम करके दिल के दौरे को रोकता है। इसीलिए हृदयरोगियों को प्रो. जार्ज सलाह देते हैं कि दही पर्याप्त मात्रा में नियमित खाना चाहिए।

पाचन रखे सहीः दही में दूध के सभी गुण मौजूद रहते हैं। दूध में पाए जाने वाले जीवाणु ही गर्मी पाकर जब बढ़ने लगते हैं। वे दूध में उपस्थित शर्करा को लैक्टिक अम्ल में तब्दील कर देते हैं। इससे दूध का प्राकृतिक मीठा स्वाद तो खट्टे स्वाद में परिवर्तित हो जाता है। लेकिन दूध में मौजूद अन्य गुण जैसे चिकनाहट और उसमें मौजूद पोषक तत्व जैसे- विटामिन ए और बी, प्रोटीन, कैल्शियम, फॉस्फोरस आदि विद्यमान रहते हैं। एक शक्तिदायक खाद्य पदार्थ होने के बावजूद यह मोटापा नहीं बढ़ाता। दही वीर्यवर्धक होता है और इससे पुरुषों के शुक्राणु पुष्ट होते हैं। यह हृदय, मस्तिष्क के समान ही यकृत को भी मजबूत बनाने में सहायक होता है। हमारा शरीर दही का 91 प्रतिशत भाग एक घंटे में सहजता से पचा लेता है। इस तरह यह अत्यंत पाचक है। वैज्ञानिकों के मुताबिक, आंतों के निचले हिस्से में ऐसे बैक्टीरिया होते हैं, जिनका भोजन पचाने में बड़ा योगदान होता है। ऐलोपैथी की अधिक दवाएं खाने से इन बैक्टीरिया की सक्रियता में कमी आ जाती है। इससे भोजन का पाचन सही रूप से नहीं हो पाता। दही में यह गुण होता है कि वह इन बैक्टीरिया को पुनः सक्रिय बना देता है, जिससे पाचन तंत्र सुचारु रूप से कार्य करने लगता है। दही शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम करने में भी सहायक होता है। कुछ वैज्ञानिकों का तो ऐसा भी कहना है कि दही के नियमित सेवन करने से कैंसर को प्रारंभिक अवस्था में ही रोका जा सकता है।

स्वस्थ-दीर्घायु जीवनः माना जाता है कि दही के नियमित सेवन से व्यक्ति दीर्घायु होता है। रूस के जॉर्जिया प्रदेश की 50 लाख की आबादी में कई हजार लोग सौ वर्ष से अधिक की आयु में भी स्वस्थ-प्रसन्नचित्त रहते हैं। बुल्गारिया में भी हजारों लोग वृद्धावस्था में पूरे तौर पर सेहतमंद रहते हैं। माना जाता है कि वहां के लोग अनुशासित जीवनशैली, पौष्टिक आहार अपनाने के अलावा भरपूर मात्रा में दही का नियमित सेवन भी करते हैं।

ये भी हैं फायदेः दही को बहुत प्राचीनकाल से सिर धोने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता रहा है। इससे केश मुलायम, घने, काले और लंबे होते हैं। बालों की जड़ों में दही को अच्छी तरह लगाकर स्नान करना चाहिए। दही की ठंडी मलाई पलकों पर लेप करने से गर्मी और जलन कम होती है। वजन कम होने की शिकायत होने पर दही में छुहारा, किशमिश, बादाम, पिस्ता, चिरौंजी आदि मिलाकर नियमित रूप से सेवन करने से वजन में पर्याप्त वृद्धि होती है। दही की इतनी उपयोगिता को देखते हुए दही का सेवन नियमित रूप से किया जाना बहुत ही फायदेमंद है। लेकिन मिलावटी दूध से बना दही नुकसान करता है, इसलिए दही की गुणवत्ता की जांच परख कर इसका सेवन करना चाहिए। *

छाछ भी है लाभदायक

गर्मियों में दही की लस्सी या छाछ का सेवन करना भी लाभकारी है। यह तृप्तिदायक शीतल पेय है। छाछ में दही के समान ही स्वास्थ्यवर्धक गुण पाए जाते हैं। छाछ के विभिन्न रोग-निवारक गुणों के कारण ही आयुर्वेद और यूनानी उपचार चिकित्सा पद्धति में इससे मंदाग्नि, आंतों की कमजोरी, पेचिश और दस्त आदि रोगों का उपचार किया जाता है। कब्जियत से छुटकारा पाने के लिए दही से बनी छाछ का नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। इस छाछ में चुटकी भर काला नमक और पिसी अजवाइन भी डाला जा सकता है।

मेंटल हेल्थ

आज की जीवनशैली ऐसी हो गई है कि बच्चे, किशोर, युवा और वृद्ध हर उम्र के लोग तनाव और अवसाद से ग्रस्त हो रहे हैं। ऐसे में इसकी वजहें और इनसे बचने के तरीकों के बारे में जानना बहुत जरूरी है।

हर उम्र के लोगों में बढ़ रही मेंटल प्रॉब्लम्स

आज के दौर में दुनिया भर में हर उम्र के लोगों में मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम्स लगातार बढ़ती जा रही हैं। इसकी प्रमुख वजहों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-काउंसिल एंड साइकोथेरेपी, **डॉ. नीलशा भेरवानी** बताती हैं, 'मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ने की प्रमुख वजहें तनाव, अनियमित दिनचर्या, सामाजिक दबाव, आर्थिक अस्थिरता, डिजिटल ओवरलोड और अकेलापन हैं। नींद की कमी, असंतुलित आहार, नशे की लत और शारीरिक गतिविधियों की कमी भी मानसिक बीमारियों को बढ़ावा देती हैं।' मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना आवश्यक है, इसके लिए सही दिनचर्या, योग-ध्यान, संतुलित आहार और संवाद को बढ़ावा देना जरूरी है। जागरूकता और समय पर इलाज से मेंटल हेल्थ को बेहतर बनाया जा सकता है।

कॉमन मेंटल प्रॉब्लम्सः आजकल लोग कई तरह की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे हैं, जिनमें प्रमुख रूप से डिप्रेशन, एंग्जायटी डिसऑर्डर, बाइपोलर डिसऑर्डर, ओसीडी (ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर), पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पीटीएसडी) और इंसोम्निया (अनिद्रा) शामिल हैं। लंबे समय तक तनाव, अकेलापन, असंतुलित जीवनशैली और डिजिटल एडिक्शन इन समस्याओं को बढ़ा रहे हैं। युवाओं में सोशल मीडिया की वजह से आत्मविश्वास की कमी और एंग्जायटी बढ़ रही है, जबकि वयस्कों में वर्क-प्रेशर और आर्थिक चिंताओं से डिप्रेशन आम होता जा रहा है।

प्रमुख लक्षणः कोई व्यक्ति किसी मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम से ग्रस्त है, इसकी पहचान के बारे में मेरठ स्थित छत्रपति शिवाजी सुभारती हॉस्पिटल में कंसल्टेंट-साइकेट्रिस्ट, **डॉ. रितिका** बताती हैं- किसी व्यक्ति के मानसिक रूप से अस्वस्थ होने की पहचान उनके व्यवहार, भावनाओं और शारीरिक लक्षणों से की जा सकती है। लगातार उदासी, चिंता, चिड़चिड़ापन, आत्मविश्वास में कमी, बिना कारण डर लगना, अत्यधिक नकारात्मक सोच, एकांतवास पसंद करना आदि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के संकेत हो सकते हैं। नींद न आना या ज्यादा सोना, भूख में कमी या वृद्धि, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई और रोजमर्रा के कार्यों में रुचि खत्म होना भी लक्षण हो सकते हैं। बार-बार सिरदर्द, थकान और दिल की धड़कन तेज होना भी संकेत देते हैं। अगर ये लक्षण लंबे समय तक बने रहें, तो तुरंत विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।

बचाव के तरीकेः मेंटली हेल्दी रहने के लिए संतुलित जीवनशैली अपनाना बेहद जरूरी है। नियमित योग, ध्यान और एक्सरसाइज मानसिक तनाव को कम करने में मदद करते हैं। संतुलित और पौष्टिक आहार शरीर के साथ दिमाग को भी स्वस्थ रखता है। पर्याप्त नींद (7-8 घंटे), सोशल कनेक्शन बनाए रखना, स्क्रीन टाइम कम करना और अपने शौक के लिए समय निकालना, मानसिक शांति बढ़ाता है। नकारात्मक सोच से बचें और जरूरत पड़ने पर दोस्तों, परिवार या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से बात करें। अत्यधिक कैफीन, नशे और जंक फूड से दूरी बनाना भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

ऐसे करें उपचारः मेंटल प्रॉब्लम्स के उपचार के लिए श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-साइकोलॉजी, **डॉ. प्रशांत गोयल** सलाह देते हैं, 'मेंटली अनफिट व्यक्ति के उपचार में थेरेपी जैसे काउंसलिंग, मेडिटेशन, दवाएं और लाइफस्टाइल चेंज मददगार हो सकते हैं। परिवार और दोस्तों का सहयोग बेहद जरूरी है। वे भावनात्मक सहारा देकर, बिना जज किए बात सुनकर और सकारात्मक माहौल देकर मरीज की रिकवरी में मदद कर सकते हैं। अगर कोई व्यक्ति लगातार उदास, चिंतित, अकेला महसूस कर रहा हो, रोजमर्रा के काम करने में असमर्थ हो या आत्मघाती विचार आ रहे हों, तो तुरंत मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।' मेंटल हेल्थ समस्या भी शारीरिक बीमारी की तरह गंभीर हो सकती है, इसलिए इलाज में देरी नहीं करनी चाहिए।

बच्चे-किशोर भी हो रहे ग्रस्तः आज के दौर में बच्चे और किशोर भी स्ट्रेस और डिप्रेशन का खूब शिकार हो रहे हैं। दरअसल, पढ़ाई का दबाव, सोशल मीडिया की तुलना, करियर की चिंता और पारिवारिक तनाव के कारण उनमें स्ट्रेस और डिप्रेशन बढ़ रहा है। इससे बचाने के लिए खुला संवाद, संतुलित दिनचर्या और भावनात्मक सहयोग जरूरी है। माता-पिता को बच्चों पर अत्यधिक प्रेशर डालने के बजाय उनकी भावनाओं को समझना चाहिए। डिजिटल डिटॉक्स, फिजिकल एक्टिविटी और हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने से मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। स्कूल और समाज में मेंटल हेल्थ को लेकर जागरूकता बढ़ाई जानी चाहिए, ताकि बच्चे बिना डर अपने मन की बात साझा कर सकें और समय रहते मदद मिल सके। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

नैतिक मूल्यों के विषय में बताया

खरखौदा। द स्टैनफोर्ड स्कूल, थाना खुर्द में विश्व पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में नैतिक मूल्यों के विषय में बताया गया। इस अवसर पर कुछ विद्यार्थी घर से ही पौधे लेकर आए और अपने विद्यालय में पौधारोपण किया। पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में विद्यार्थियों के लिए नाटक, सुभाषण, चित्रकला और लेखन प्रतियोगिता आयोजित की। जिसमें विद्यार्थियों ने नैतिक मूल्यों के साथ-साथ विश्व पृथ्वी दिवस के बारे में विचार प्रस्तुत किए।

फसलों के भुगतान का दावा खोखला : इंदुराज

गोहाना। बरोदा हलका के कांग्रेस विधायक इंदुराज नरवाल ने बुधवार को नई अनाज मंडी पहुंचकर गेहूं की खरीद व उठान की स्थिति का जायजा लेने के साथ किसानों व आढ़तियों से बातचीत की। नरवाल ने कहा कि भाजपा सरकार का 72 घंटे में किसानों को फसलों के भुगतान का दावा एक बार फिर खोखला साबित हुआ।

वार्षिकोत्सव और दिव्य आध्यात्मिक सत्संग

सोनीपत। आर्य समाज मॉडल टाऊन सोनीपत का सप्तदिवसीय वार्षिकोत्सव व दिव्य आध्यात्मिक सत्संग का तीसरा दिन बुधवार को संस्था प्रधान अर्जुन देव दुरेजा की अध्यक्षता व आचार्य उषर्बुध के ब्रह्मत्व में आयोजित किया गया। यज्ञ के ब्रह्मा द्वारा यज्ञोपरान्त परमेश्वर की सत्ता विषय पर चर्चा की गई और वेद के मन्त्र के आधार पर बताया कि ईश्वर, जीवात्मा और प्रकृति तीनों अनादि सत्ताएं हैं।

विद्यार्थियों ने पर्यावरण जागरूकता रैली निकाली

खरखौदा। लखीराम मेमोरियल सेकेंडरी स्कूल ने विश्व पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से सैदपुर और कुंडल गांवों में रैली निकाली गई। इस रैली में स्कूल के छात्रों, शिक्षकों और स्थानीय ग्रामीणों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। रैली के दौरान छात्रों ने हाथों में पर्यावरण संरक्षण से संबंधित संदेश वाले पोस्टर और बैनर लेकर गांव की गलियों में मार्च किया।

भांग के पौधे नष्ट करने के लिए चलाए अभियान

सोनीपत। उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने जिले के सभी विवि को निर्देश दिए कि सभी विवि अपने से संबंधित जमीन व आस-पास के क्षेत्र में उगे भांग के पौधों को उखाडने व नष्ट करने के लिए विशेष अभियान चलाए, ताकि नशे के रूप में प्रयोग होने वाले भांग के पौधों का नष्ट किया जा सके। उन्होंने कहा कि अभियान के बाद सभी विभागाध्यक्ष प्रमाण पत्र देंगे कि उनके क्षत्र में कहीं भी भांग का पौधा मौजूद नहीं है।

सिसाना के कन्या स्कूल में किया गया पौधरोपण

खरखौदा। विश्व पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सिसाना में खंड वन अधिकारी भगत सिंह, प्रधानाचार्य अनीता के मार्गदर्शन में विद्यालय प्रांगण में पौधारोपण किया गया। इको क्लब इंचार्ज एवं पीजीटी वाणिज्य पूनम हुड्डा, सरोज बाला (पीजीटी अर्थशास्त्र) और प्राध्यापिका मीनू ने पृथ्वी दिवस के महत्व व प्रकृति के संरक्षण पर विचार प्रकट किए।

जेआरसी रेडक्रॉस कार्यालय का उद्घाटन

सोनीपत। सोनीपत जिले में जेआरसी रेडक्रॉस कार्यालय का उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर जिला शिक्षा अधिकारी नवीन गुलिया ने जिला संयोजक शशि मेहता को जेआरसी ऑफ कुर्सी पर बैठाया। शशि मेहता ने बताया कि पूरे हरियाणा में जेआरसी रेडक्रॉस सोसाइटी का पहला ऑफिस है। इस मौके पर सुजाता खत्री डिप्टी डीईओ, मंजू गुप्ता डिप्टी डीईओ, आनंद प्रकाश डीलिंग जेआरसी, सतीश कुमार मौजूद रहे।

ब्राइट स्कॉलर में मनाया शेक्सपियर दिवस

सोनीपत। ब्राइट स्कॉलर स्कूल में बुधवार को शेक्सपियर दिवस बड़ी धूमधाम से मनाया गया। सुबह विशेष प्रार्थना सभा से लेकर दिन में अनेक गतिविधियां आयोजित करवाई गई। हर विंग के छात्रों ने अलग-अलग गतिविधियों के माध्यम से इस दिवस को मनाया।

रक्षक सेना सदस्यों ने किया विरोध प्रदर्शन, जांच और सख्त सजा की उठाई मांग

हिंदुओं पर नरसंहार के विरोध में प्रदर्शन, पुतला फूंका

आतंकवादी मानसिकता वाले लोगों को संविधान में सख्त सजा का प्रावधान किया जाए

राष्ट्रपति के नाम सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

रक्षक सेना सदस्यों ने बुधवार को तिरंगा चौक से लेकर लघु सचिवालय तक विरोध प्रदर्शन किया। जम्मू कश्मीर और बंगाल में हिंदुओं के नरसंहार पर रोष व्यक्त करते हुए कार्रवाई की मांग उठाई गई। प्रदर्शन करते हुए हिंदू विरोधी लोगों के पुतले फूंके गए। इस दौरान राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन सौंपा गया।

इस दौरान रक्षक सेना प्रमुख मनजीत तिहाड़ा ने बताया कि कश्मीर में पाकिस्तानी आतंकवाद से प्रेरित और पश्चिम बंगाल में जेहादी मानसिकता से ओतप्रोत हिन्दुओं की घरों की मार्किंग करके आग लगाने, धर्म और नाम पूछकर जेहादी मानसिकता वाले लोगों के द्वारा हिन्दुओं को मारे जाने, भयभीत करने के लिए खुलेआम काटे जाने जलाये जाने, महिलाओं को नौंचे जाने की तरफ सरकार का ध्यान नहीं है। उन्होंने मांग उठाई कि कश्मीर और पश्चिम बंगाल में राष्ट्रपति शासन लगाया जाएं, हिन्दुओं के नरसंहार की जांच राष्ट्रीय सुरक्षा एजेंसी से करवाई जाए, जेहादी/आतंकवादी मानसिकता वाले लोगों को संविधान में सख्त सजा का प्रावधान किया जाए। इस मौके पर खुशवंत मोहाना, विनीत, अनिल तिहाड़ा, डॉ. योगी मलिक, नरेश, प्रकाश, सुभाषचंद्र भारती, योगी कर्ण नाथ, शिवानी महलाना, पिंकी, हरिओम बड़ौली, कपिल, मोनू, राजू सिटावली, सुरेश खानपुर, आनंद, साहिल उर्फ भोला, तरुण आर्यन आदि मौजूद रहे।

सोनीपत। विरोध प्रदर्शन करते रक्षक सेना के सदस्य। फोटो :हरिभूमि

गोहाना। मौन धारण कर आतंकी हमले में मारे गए लोगों की आत्मिक शांति कामना करते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

दो मिनट मौन धारण कर मृतकों को श्रद्धांजलि दी

गोहाना। पहलगाम में आतंकी हमले में मारे गए पर्यटकों की आत्मिक शांति के लिए बुधवार को जवाहर लाल नेहरू वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में श्रद्धांजलि समारोह आयोजित किया गया। समारोह में गुरु और शिष्यों ने 2 मिनट मौन धारण करके मृतकों को श्रद्धांजलि दी गई। विद्यालय के एमडी सुनील शर्मा ने कहा कि आतंकवाद मानवता के लिए सबसे बड़ा खतरा है। हमें इसके खिलाफ एकजुट होकर लड़ना होगा।

निर्णायक कदम उठाना जरूरी

- जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले को लेकर आक्रोश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

जम्मू-कश्मीर के पहलगांव में हुए आतंकी हमले को लेकर खरखौदा में जबरदस्त आक्रोश देखने को मिला। इस हमले में आतंकियों ने सैलानियों से धर्म पूछकर उन पर गोलियां बरसाईं, जिससे पूरे देश में गुस्सा फैल है। खरखौदा में विभिन्न सामाजिक और धार्मिक संगठनों ने पोस्टर लगाकर कायराना हरकत के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग की।दहिया खाप के प्रधान जयपाल दहिया ने कहा कि अब केवल निंदा नहीं, कार्रवाई का समय है। आतंकवाद के खिलाफ निर्णायक कदम उठाना जरूरी है। कन्या कॉलेज कार्यकारिणी महासचिव नीरज ने कहा कि यह हमला बताता है कि आतंकवाद भी एक विशेष मानसिकता और धर्म से जुड़ा है। बार एसो खरखौदा के प्रधान एडवोकेट आशुतोष सरोहा ने बताया कि हिंदू संगठनों ने एक ज्ञापन तैयार कर केंद्र सरकार को भेजा है।

खरखौदा। संगठनों द्वारा शहर मे लगाए गए पोस्टर। फोटो :हरिभूमि

आतंकी हमले में मारे गए लोगों को दी श्रद्धांजलि

सोनीपत। ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल (जी-3) में बुधवार को आयोजित शोक सभा में दो मिनट का मौन रखकर जम्मू कश्मीर के पहलगाम में पर्यटकों पर हुए कायराना आतंकी हमले में मारे गए निर्दोष लोगों को श्रद्धांजलि अर्पित की गई। स्कूली बच्चों व शिक्षकों ने उन सभी लोगों के परिवारों के लिए शांति और शक्ति की प्रार्थना की जिन्होंने अपनी जान गंवाई है। स्कूल के चेयरमैन सुधीर जैन, सीईओ संजय जैन, डायरेक्टर ध्रुव जैन व प्राचार्या गीता चोपड़ा ने हमले में अपने प्रियजनों को खोने वाले परिवारों के प्रति गहरी संवेदना व्यक्त की। सुधीर जैन ने कहा कि यह कायराना हमला केवल निर्दोष लोगों पर नहीं, बल्कि हमारे देश की संस्कृति, शांति और मानवता के मूल्यों पर भी हमला है। कोऑर्डिनेटर नीरजा, महक व गीता राणा, श्वेता, नमिता, संगीता, रेखा जैन, मधु, मीनाक्षी, मोनिका, बीना, कुसुम, ज्योति, सपना, सोनिया मदान, ज्योति, निशा, सीमा रानी, पारुल, कावेरी, पीटीआई राखी आदि मौजूद रही।

संस्कृति और कश्मीर की मेहमानवाजी पर हमला

सोनीपत। पहलगाम हमला कश्मीर की संस्कृति और कश्मीर की मेहमानवाजी पर हमला पहलगाम की घटना केवल पर्यटकों पर हमला नही है अपितु यह कश्मीर की संस्कृति और कश्मीर की मेहमानवाजी पर हमला हैं। जिसका बदला जल्द ही लिया जाना चाहिए। उपरोक्त विचार मीडिया स्टूडेंट एसोसिएशन के प्रधान नरेन्द्र सिंह व साउथ कश्मीर के संयोजक बुराहन भटट् वा महासचिव जियान फियाज ने संयुक्त बयान में प्रकट किए।

तीन स्कूलों में फल वितरित किए

खरखौदा। गांव पहलादपुर में वैशाख मास की शुक्ल पक्ष की नवमी को आर्य रविंद्र दहिया और उनकी धर्म पत्नी रितेश ने अपनी बेटी ऋग्वेदिता का पहला जन्म दिन वैदिक रीति के साथ हवन करके मनाया। 2 मई को अंग्रेजी कैलेंडर के अनुसार जन्म दिन न मनाकर, हिंदू पचांग के हिसाब से मनाया है। बेटी का नाम भी वैदिक संस्कृति के दृष्टिगत ऋग्वेदिता रखा है। जिसका अर्थ ऋग्वेद का ज्ञान अर्थात ईश्वर का ज्ञान है। इस उपलक्ष में गाँव के तीन स्कूलों में फलों का वितरण किया गया। गुरुकुल बरोणा के आचार्य प्रदीप ने सभी विधार्थियों को संस्कार के साथ जीवन यापन करने के विषय में समझाया। इस अवसर पर डॉ. सत्नारायण ने स्कूल के बच्चों को जन्म दिन भी वैदिक संस्कृति के हिसाब से मनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि जब हम विवाह, त्योहार सब पंचांग के हिसाब से मानते है तो जन्म दिन क्यों नहीं।

खरखौदा। विद्यार्थियों को संबोधित करते भूगोल के ज्ञाता। फोटो :हरिभूमि

खरखौदा। छात्रों को फल वितरित करते आर्य रविंद्र दहिया। फोटो :हरिभूमि

विस्तार व्याख्यान का आयोजन

खरखौदा। राजकीय महाविद्यालय में भू-सूचना तकनीक तथा सुदूर संवेदन में रोजगार विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन भूगोल विभाग द्वारा आयोजित किया गया। इस विस्तार व्याख्यान का आयोजन प्राचार्या डॉ. तराना नेगी के मार्गदर्शन में किया गया। स्काइलाइन इंस्टीट्यूट ऑफ जिओ इन्फॉर्मेटिक्स के मुख्य वक्ता अजय पुनिया तथा हिमांशी बत्रा ने व्याख्यान के द्वारा भूगोल के विद्यार्थियों को भू-स्थानिक तकनीकों के महत्व तथा भविष्य में रोजगार की संभावनाओं से अवगत करवाया गया। भूगोल विभाग के जगबीर सिंह ने छात्र तथा छात्राओं को इस क्षेत्र में कैरियर निर्माण के लिए प्रोत्साहित किया। भू-सूचना तकनीकों के महत्व तथा उसके अनुप्रयोगों विषय पर प्रकाश डाला गया। डॉ. किरन सरोहा ने विद्यार्थियों को इस कार्यक्रम से लाभान्वित होने के लिए प्रोत्साहित किया। भूगोल विभाग से डॉ अनीता राणा आदि मौजूद रहे।

नए अध्यापकों का किया स्वागत

खरखौदा। खांडा रोड़ स्थित कल्पना चावला विद्यापीठ में कक्षा छठी में प्रवेश लेने वाले विद्यार्थियों व विद्यालय से जुड़ने वाले नए अध्यापक-अध्यापिकाओं का स्वागत किया गया। मंच का संचालन अध्यापिका सुमन द्वारा किया गया। छठी कक्षा के विद्यार्थियों का प्राथमिक स्तर से माध्यमिक स्तर में आने पर, माध्यमिक स्तरीय के अध्यापकों द्वारा तिलक लगाकर स्वागत किया गया। साथ ही विद्यालय से जुड़ने वाले नए अध्यापक-अध्यापिकाओं का भी स्वागत तिलक लगाकर किया गया। इस अवसर पर उपस्थित प्राचार्या उषा वत्स ने कहा कि जैसे-जैसे बच्चों की उम्र बढ़ती है तो पढ़ाई का स्तर भी बढ़ जाता है और उनके विषय भी बढ़ जाते हैं। उन्हें नए विषय और नए अध्यापक मिलते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को उत्साहित करते हुए समझाया कि किस प्रकार हम अधिक मेहनत करके अपना भविष्य उज्ज्वल बना सकते है।

खरखौदा। विद्यार्थियों का स्वागत करते स्कूल प्रबंधन। फोटो :हरिभूमि

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान अतिथियों का स्वागत करते हुए।

नेशनल लेवल हैकाथॉन की शुरुआत

सोनीपत। गेटवे इंस्टिट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी में आज बहुप्रतीक्षित नेशनल लेवल हैकाथॉन की भव्य शुरुआत हुई। देश के विभिन्न राज्यों से आए 73 चयनित टीमों ने गेटवे एजुकेशन कैंपस में पंजीकरण के बाद इस नवाचार महोत्सव में हिस्सा लिया। दिन की शुरुआत प्रतिभागियों के पंजीकरण से हुई, जिसके बाद उद्घाटन समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत प्राचार्य डॉ. विनय सिंघल के स्वागत भाषण से हुई। उन्होंने कहा, यह हैकाथॉन केवल एक प्रतियोगिता नहीं, बल्कि एक ऐसा मंच है जो छात्रों को व्यावहारिक समस्याओं के समाधान खोजने के लिए प्रेरित करता है। यह नवाचार, नेतृत्व और सहयोग की भावना का उत्सव है। इसके बाद प्रोफेसर अभयजीत सिंह, सह-संस्थापक और चीफ एकेडमिक ऑफिसर, इमेजिन एक्सपी ने छात्रों को संबोधित किया। उन्होंने नवाचार व डिजाइन थिंकिंग के महत्व पर प्रकाश डाला ।

गोहाना। प्रिया को आशीर्वाद देते विधायक इंदुराज नरवाल। फोटो : हरिभूमि

विधायक ने प्रिया को किया सम्मानित

गोहाना। संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी) की परीक्षा पास करने पर गांव घड़वाल की प्रिया सिवाच को सम्मानित किया गया। उसने 219वां रैंक प्राप्त की। बरोदा हलका के विधायक इंदुराज नरवाल ने भी उनको आशीर्वाद दिया।विधायक ने कहा कि मध्यम वर्ग के किसान और दिहाड़ी पर गाड़ी चलाने वाले संजय सिवाच की बेटी प्रिया ने देश की सबसे बड़ी परीक्षा पास करके क्षेत्र का नाम रोशन किया। प्रिया की यह उपलब्धि कठिन परिश्रम, दृढ़ संकल्प एवं आत्मविश्वास का प्रतिफल है। क्षेत्र के युवाओं को भी उनसे प्रेरणा मिलेगी। मेहनत से कोई भी लक्ष्य हासिल किया जा सकता है। प्रिया दिल्ली में रहकर तैयारी कर रही थी। वह बुधवार को दिल्ली से गोहाना पहुंची।

समूह लोक नृत्य कला के गुर सीखे

- रिंढाणा स्थित माता शीतला स्कूल में लोक नृत्य एवं गायन कला कार्यशाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

नॉर्थ जोन सांस्ककि केंद्र, पटियाला के तत्वावधान में गांव रिंढाणा स्थित माता शीतला पब्लिक स्कूल में 15 दिवसीय कार्यशाला बुधवार को शुरू हो गई। विद्यार्थियों को हरियाणवी लोक नृत्य एवं गायन कला का प्रशिक्षण दिया जाएगा। कार्यशाला की अध्यक्षता स्कूल के एमडी सुरेश नरवाल ने की। संयुक्त संयोजन प्राचार्य जोगेंद्र नरवाल और उप प्राचार्य राजेश राठी का रहा। कार्यशाला में लोक कलाकार मनोज जाले विद्यार्थियों को हरियाणवी समूह व एकल लोक नृत्य के साथ गायन कला का प्रशिक्षण देंगे। बुधवार को कार्यशाला के पहले दिन उन्होंने विद्यार्थियों को नृत्य कला के गुर सिखाए। लोक कलाकार मनोज जाले ने वर्ष 2013 में धर्मपुत्र कला मंच की स्थापना की थी। उसके बाद से वह निरंतर लोक कला को बढ़ावा देने की दिशा में का काम कर रहे हैं और अब तक काफी युवाओं को इस कला में पारंगत बना चुके हैं। उन्हें वर्ष 2018 में तेलंगाना प्रदेश द्वारा कला संभ्रम अवार्ड, वर्ष 2023 में सीसीआरटी द्वारा जूनियर फेलोशिप अवार्ड और दिसंबर वर्ष 2024 में उत्तर क्षेत्र लोक कला सम्मान से अलंकृत किया जा चुका है। कार्यशाला का मूल उद्देश्य युवाओं को जागरूक कर संस्कृति को सुरक्षित व संरक्षित करना है।

गोहाना। लोक नृत्य के गुर सिखाते लोक कलाकार मनोज जाले। फोटो :हरिभूमि

सोनीपत। प्रभु के साथ अस्पताल में मौजूद मनोज एवं पुलिस कर्मी। फोटो :हरिभूमि

तीन प्रभु भेजे आश्रम

सोनीपत। समाज कल्याण शिक्षा समिति व सब इंस्पेक्टर जगत सिंह द्वारा बेसहारा और मंदबुद्धि (प्रभु) को काबू कर अपना घर आश्रम दिल्ली भेजने का अभियान चलाया जा रहा है। इसी अभियान के तहत हाल ही में कुल तीन प्रभु को आश्रम भेजा गया। जिसके बाद आश्रम भेजे गए प्रभुओं की कुल संख्या 235 पर पहुंच गई है। इस बारे में जानकारी देते हुए समिति के अध्यक्ष आनंद ने बताया कि बहालगढ थाना क्षेत्र में रक्षक सेना के सदस्य मनोज तिहाड़ा को एक प्रभु मिला। मनोज ने 112 पर फोन किया उसके बाद पुलिस कर्मी सत्यवान की संस्तुति पर सिविल अस्पताल सोनीपत में प्रभु का मेडिकल करा के रक्षक सेना प्रमुख मनजीत तिहाड़ा व आनन्द कुमार ने मौके पर मौजूद रह कर अपना घर आश्रम में भिजवाया। इसी प्रकार एक प्रभु रक्षक सेना के सदस्य मनोज तिहाड़ा को सेक्टर 27 थाना क्षेत्र में एक प्रभु दिखाई पड़ा था।

रेसेपी प्रतियोगिता : हलवा खीर और गुलगुले बनाए

गोहाना। पोषण पखवाड़े के तहत गांव आहुलाना में आंगनबाड़ी वर्कर्स और ग्रामीण महिलाओं के लिए रेसेपी प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता में वर्कर्स और महिलाओं ने लजीज पकवान बनाकर स्वस्थ जीवन शैली अपनाने पर बल दिया। रेसेपी प्रतियोगिता में हलवा, खीर, गुलगुले, पूरी, सब्जी, राजमा-चावल और आंवले का मुरब्बा तैयार किया। प्रतियोगिता के बाद कार्यक्रम स्वस्थ माता-स्वस्थ शिशु संवाद भी किया और मोटे अनाज का उपयोग करने के लिए प्रेरित किया। आंगनबाड़ी वर्कर्स राजकुमारी, नीलम, कौशल्या, सुदेश, सुमन, संतरा, पूनम, सुनील, बसंती और हैल्परों ने भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान सीबीई की बैठक भी आयोजित की गई।

सोनीपत। विजेता विद्यार्थियों के साथ कुलपति एवं अन्य। फोटो :हरिभूमि

सांस्कृतिक उत्सव में शानदार प्रदर्शन

सोनीपत। दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल के विद्यार्थियों ने आईआईटी, मंडी के सांस्कृतिक उत्सव में शानदार प्रदर्शन किया। विश्वविद्यालय की टीम ने युगल नृत्य में प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि नुक्कड़ नाटक में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। कुलपति प्रो. श्रीप्रकाश सिंह ने कहा कि विद्यार्थियों को पढाई के साथ साथ सांस्कृतिक गतिविधियों में बढ़चढ़ कर भाग लेना चाहिए। इससे विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास होता है।डीसीआरयूएसटी के विद्यार्थियों ने आईआईटी, मंडी के सांस्कृतिक उत्सव एक्सोडिया में हिस्सा लिया। सांस्कृतिक महोत्सव का आयोजन 18 अप्रैल से 20 अप्रैल तक आयोजन किया गया। सांस्कृतिक उत्सव में विभिन्न शिक्षण संस्थानों के लगभग 450 विद्यार्थियों ने भाग लिया।डीसीआरयूएसटी की नाट्य मंडली स्का ने नुक्कड़ नाटक प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

कैडेटों ने उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया

सोनीपत। जीवीएम गर्ल्स कालेज की एनसीसी इकाई के तत्वावधान में जारी तीन दिवसीय एनसीसी फेस्ट वॉरियर-2025 के दूसरे दिन विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिनके परिणामों की घोषणा महोत्सव के समापन समारोह में की जाएगी। संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने सफल आयोजन की बधाई दी। जीवीएम में आयोजित किये जा रहे एनसीसी फेस्ट वॉरियर-2025 के दूसरे दिन की शुरुआत प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने दीप प्रज्वलित करते की। इस दौरान विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन करवाया गया, जिनमें एनसीसी कैडेटों ने उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया। इनमें डैक्लामेशन, कविता पाठ, क्विज, स्कवायड ड्रिल, टग ऑफ वार, स्टैंडिंग जंप तथा शटल रन शामिल रही। प्रतियोगिताओं के परिणामों की घोषणा महोत्सव के अंतिम दिन की जाएगी।

जीवीएम गर्ल्स कॉलेज में प्रतियोगिता के दौरान हिस्सा लेती प्रतिभागी छात्राएं।

खुद भी फास्ट फूड न खाएं और बच्चों को भी न खिलाएं

गोहाना। महिला एवं बाल विकास विभाग के तत्वावधान में पोषण पखवाड़ा के तहत गांव धनाना में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में गर्भवती महिलाओं और दूध पिलाने वाली माताओं को शपथ दिलाई गई कि वे न तो फास्ट खुद फास्ट फूड खाएंगी और न ही अपने बच्चों को खिलाएंगी। वे पौष्टिक आहार बनाकर खाएंगी और खिलाएंगी। कार्यक्रम के लिए मार्गदर्शन कथूरा सर्कल सुपरवाइजर सुनीता देवी का रहा। कहा कि गर्भवती महिलाओं और दूध पिलाने वाली माताओं को पौष्टिक आहार की विशेष आवश्यकता होती है। गर्भवती महिलाएं पौष्टिक आहार खाएंगी तभी वे खुद स्वस्थ रहेंगी और उनके गर्भ में पल रहा शिशु तंदुरुस्त होगा।

सार्वजनिक सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत मदीना, खंड कथूरा, जिला सोनीपत में ग्राम पंचायत की शामलात भूमि की बोली दिनांक 01-05-2025 को सुबह 10 बजे पीर वाली चौपाल में होगी। जिसकी सिक्योरिटी राशि एक लाख रुपये होगी और बाकी शर्तें मौके पर सुनी दी जाएंगी।

सरपंच,
ग्राम पंचायत, मदीना

खबर संक्षेप

भारतीय किसान संघ 30 गांवों में करवाएगा यज्ञ

गोहाना। भारतीय किसान संघ सोनीपत के तत्वाधान में 30 गांवों में लगातार सामाजिक यज्ञ करवाए जाएंगे। यज्ञ का मूल उद्देश्य सामाजिक सद्भावना एवं हमारी संस्कृति को बढ़ावा देना है।जिला महासचिव नीरज शर्मा के अनुसार इस श्रृंखला में पहला यज्ञ गांव धनाना स्थित प्राचीन सिद्ध पीठ शिव मंदिर में करवाया जाएगा। यज्ञ प्रातः 7 बजे शुरू होगा। प्रातः 8 बजकर 15 मिनट पर प्रसाद वितरण होगा। उसके बाद प्रातः 8 बजकर 30 मिनट से 9 बजकर 30 मिनट तक किसान गोष्ठी आयोजित होगी जिसमें किसानों की समस्याओं का समाधान करवाने को लेकर विचारविमर्श होगा।

समान नागरिक संहिता कानून लागू होना जरूरी

राई। डॉ. बीआर अंबेडकर राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय में समान नागरिक संहिता के उपलक्ष्य में एक कार्यशाला का आयोजन विधि विश्वविद्यालय के कुलपति अशोक कुमार की अध्यक्षता में किया गया, जिसमें मनु गौड़, सामाजिक कार्यकर्ता सदस्य, नियम निर्माण एवं कार्यान्वयन समिति, यूसीसी, उत्तराखंड मुख्य वक्ता के रुप में उपस्थित हुएं। कुलपति द्वारा उनकों स्मृति चिन्ह भेंट कर उनका सम्मान किया गया है। कुलपति अशोक कुमार ने कहां आज हमारे देश की प्रगति के लिए समान नागरिक संहिता कानून लागू होना बहुत जरूरी है। समान नागरिक संहिता कानून पूरे देश की मांग है, क्योंकि हमारे देश में विभिन्न समुदाय के लोग रहते है और उनके द्वारा अलग-अलग कानून बनाएं गए है, जिस कारण हमारे देश की न्याय प्रणाली को कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। मुख्यवक्ता मनु गौर द्वारा विभिन्न विषयों के बारे जानकारी दी। विधि विश्वविद्यालय के कुलसचिव प्रो. (डॉ.) आशुतोष मिश्रा ने समान नागरिक संहिता पर आयोजित कार्याशाला में मुख्यवक्ता के रुप में उपस्थित मनु गौड़ का धन्यवाद करते हुए कहा की समान नागरिक संहिता पर प्रस्तुत विचार न केवल विषय को गहराई से समझने में सहायक रहे बल्कि आपने हमें सोचने का एक नया दृष्टीकोण भी प्रदान किया है।

आगामी पेराई सत्र की तैयारी, एमडी ने कारखाने का किया औचक निरीक्षण

कारखाने में मशीनरी खोली, एमडी बोले-जल्द शुरू होगा रिपेयरिंग का काम

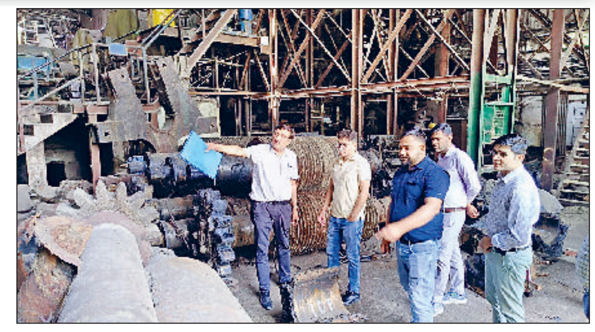
10 अप्रैल को समाप्त हुए पेराई सत्र में 26 लाख 682 क्विंटल गन्ने की पिराई की गई।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

दी सहकारिता चीनी मिल सोनीपत के एमडी ने बुधवार को कारखाने, स्टोर व विभागीय कार्यालयों का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान कारखाने में रिपेयरिंग के कार्य को शुरू होने से पहले समीक्षा की। साथ ही स्टोर में रखे सामान का ब्यौरा व बिलों की जांच की। अधिकारी का दौरा आगामी पेराई सत्र को बेहतर चलाने व समय पर शुरू करने को लेकर जांच की। चीनी मिल अमित कुमार ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि जल्द से जल्द आगामी पेराई सत्र की तैयारियों को लेकर काम शुरू किया जाए, ताकि समय पर टेंडर प्रक्रिया हो सके और रिपेयरिंग का काम समय रहते शुरू हो सके।

बता दें कि चीनी मिल में गत 10 अप्रैल को वर्ष 2025-26 को पेराई सत्र का समापन हो गया था। जिसके बाद से मिल प्रबंधन व कारखाने की देखरेख कर रहे इंजीनियर की तरफ से आगामी पेराई सत्र नवंबर माह में आरम्भ होगा। लेकिन उससे पहले कारखाने में मशीनरी को रिपेयरिंग होगी। गत वर्ष रिपेयरिंग का काम शुरू होने में काफी देर हो गई थी। हालांकि आगामी सत्र को समय पर पूरा करने व उसकी शुरुआत के लिए अधिकारियों ने भाग दौड़ शुरू कर दी है। बुधवार को चीनी मिल के एमडी अमित कुमार ने कारखाने, केन विभाग, लेखा विभाग, खजांची, कंप्यूटर रूम सहित अन्य स्थानों का औचक निरीक्षण किया। प्रबंधन की तरफ से आगामी सत्र के लिए कमर कस ली है। इस दौरान अलग-अलग विभागों के अधिकारी मौजूद रहे। चीनी मिल की पेराई क्षमता 22 हजार क्विंटल प्रतिदिन है। सोनीपत चीनी मिल के अंतर्गत करीब 13 हजार एकड़ भूमि में किसानों ने गन्ना उगाया हुआ था। मिल प्रशासन द्वारा किसानों के साथ करीब 32 लाख क्विंटल गन्ने की बॉंडिंग हाल ही में सम्पन्न हुए पेराई सत्र के लिए की थी। इसमें से सोनीपत चीनी मिल में 26 लाख 682 क्विंटल गन्ने की पेराई थी। 1 लाख क्विंटल गन्ने को आहुलाना में भी ट्रांसफर किया गया।

■ गत वर्ष रिपेयरिंग का काम शुरू होने में हो गई थी काफी देर



सोनीपत। कारखाने में अलग-अलग स्थानों व स्टोर में कागजों को चेक करते हुए एमडी चीनी मिल व टीम। फोटो : हरिभूमि

फैक्टरी व अन्य स्थानों पर की जानी है खरीद

इस वर्ष का पेराई सत्र समाप्त हो चुका है। आगामी पेराई सत्र के लिए प्रबंधन ने अपनी समय रहते कार्य शुरू कर दिए है। फैक्टरी व अन्य स्थानों पर जरूरी खरीद की जानी है। मशीनरी की रिपेयरिंग करना शुरू कर दिया है। कर्मचारियों व अधिकारियों को जरूरी दिशा-निर्देश जारी किए गए है। जल्द से जल्द जरूरी कार्य कर आगामी कार्यवाही अमल में लाई जायेगी।
-अमित कुमार, एमडी, चीनी मिल सोनीपत

सोनीपत। कैंडल मार्च के दौरान विधायक, मेयर एवं विभिन्न सामाजिक संगठनों के पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

आतंकी हमले के विरोध में निकाला कैंडल मार्च

■ विभिन्न सामाजिक संगठनों के तत्वावधान में हुआ आयोजन, विधायक व मेयर ने भी लिया हिस्सा

■ सुभाष चौक से कच्चे क्वार्टर बाज़ार तक कैंडल मार्च निकाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

विभिन्न सामाजिक संगठनों के तत्वावधान में बुधवार देर शाम को पहलगाम आतंकी हमले के विरोध में कैंडल मार्च निकाला गया। कैंडल मार्च में विधायक निखिल मदान, मेयर राजीव जैन ने उपस्थिति दर्ज कराई। इस दौरान विधायक ने कहा कि पहले भी आतंकवादियों ने इस तरह की घटना को अंजाम दिया था, जिसका जवाब उसके घर जाकर दिया गया था और इस बार ऐसा जवाब दिया जाएगा कि देश की तरफ आंख उठाने की किसी की हिम्मत नहीं होगी, उन्होंने कहा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, गृह मंत्री अमित शाह सहित पूरी सरकार अलर्ट और गंभीर है।

मुंहतोड़ जवाब देने की मांग

वहीं मेयर राजीव जैन ने कहा कि यह बहुत ही दुखद घटना है और पूरा देश घटना के खिलाफ एक साथ खड़ा और इसे किसी भी सूरत में बर्दाशत नहीं किया जाएगा। उन्होंने कहा कि इस घटना की जितनी निंदा की जाए, उतनी ही कम है। इस दौरान सुभाष चौक से कच्चे क्वार्टर बाज़ार तक कैंडल मार्च निकाला गया। सभी जन प्रतिनिधियों और सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने एक सुर में पहलगाम आतंकी हमले की कड़ी निंदा की और सरकार से आतंकी हमले का मुंहतोड़ जवाब देने की माँग रखी। कैंडल मार्च निकालकर और दो मिनट का मौन रखकर आतंकी हमले में जान गंवाने वाले निर्दोष नागरिकों को श्रद्धांजलि दी।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर जिला व्यापार मंडल प्रधान संजय सिंगला, मोहन सिंह मनोचा, अशोक खत्री, परिमल कुमार, नरेन्द्र भारती, प्रवीन वर्मा, राकेश चोपड़ा, मोहित गौड़, कुलदीप वत्स, दिव्यांक जैन, बलराज वशिष्ठ, भारत सिंह दुआ आदि मौजूद रहे।

बाप और बेटे ने भाजपा के साथ मिलकर दुष्यंत को बदनाम किया: देवेंद्र कादियान

■ जजपा को फिर से मजबूत करने की तैयारी शुरू, कार्यकर्ताओं से संगठन को मजबूत करने के सुझाव मांगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गन्नौर। जिला प्रभारी देवेंद्र कादियान और कार्यकारी जिलाध्यक्ष राज सिंह दहिया, हलका अध्यक्ष अनिल त्यागी बैठक को संबोधित करते हुए।

जननायक जनता पार्टी को दोबारा मजबूत करने की कवायद शुरू हो गई है। बुधवार को स्थानीय जजपा कार्यालय में कार्यकारी हलका अध्यक्ष अनिल त्यागी की अध्यक्षता में बैठक हुई। सोनीपत जिला प्रभारी देवेंद्र कादियान और कार्यकारी जिलाध्यक्ष राज सिंह दहिया, प्रभारी मीना मकड़ौली शामिल हुए। कार्यकर्ताओं से संगठन को मजबूत करने के सुझाव मांगे गए।

देवेंद्र कादियान ने कहा कि पार्टी की असली ताकत उसके कार्यकर्ता हैं। जजपा ने पहली बार में ही सरकार में भागीदारी कर कई जनहित के काम कराए। कादियान ने कहा कि जो कार्यकर्ता किसी कारण से पार्टी छोड़ गए, उन्हें मनाकर वापस लाना होगा। तभी संगठन मजबूत होगा। उन्होंने भूपेंद्र और दीपेंद्र पर निशाना साधते हुए कहा कि बाप-बेटे ने भाजपा के साथ मिलकर दुष्यंत को बदनाम किया। इससे पार्टी को नुकसान हुआ।

ये रहे मौजूद : इस मौके पर वरिष्ठ नेता से सियानद त्यागी , रजनी मलिक, भानाराम, बिजेंद्र, दलबीर, मोहित, सुधीर धनखड़ सहित कई कार्यकर्ता मौजूद रहे।

विधायक ने यूपीएससी परीक्षा में चयनित युवाओं को दी बधाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

■ जिले के चार युवाओं को मिला है यूपीएससी की लिस्ट में स्थान

राई विधायक कृष्णा गहलावत ने संघ लोक सेवा आयोग की सिविल सेवा परीक्षा-2025 में उत्तीर्ण हुए चार प्रतिभाशाली युवाओं को हार्दिक बधाई दी हैं। इन युवाओं की इस महत्वपूर्ण उपलब्धि से न केवल जिला सोनीपत बल्कि पूरे हरियाणा प्रदेश का गौरव बढ़ा है।

बेटियाँ समाज के लिए प्रेरणा स्रोत

विधायक कृष्णा गहलावत ने कहा कि यह सफलता इन युवाओं की कड़ी मेहनत, संकल्प और दृढ़ इच्छाशक्ति का परिणाम है। उन्होंने विशेष रूप से छात्राओं की उपलब्धियों की सराहना करते हुए कहा कि ये बेटियाँ समाज के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं। उन्होंने कहा कि यूपीएससी में श्रेयक गर्ग – मुरथल विश्वविद्यालय, रैंकः 35, कल्पना रावत – गांव जाजल, रैंकः 76, प्रिया सिवाच – गांव घड़वाल, रैंकः 219, निधि रंगा – कैलाना, रैंकः 978 ने जिला व प्रदेश का नाम रोशन किया है। गहलावत ने कहा कि ऐसे प्रतिभाशाली छात्रों को प्रोत्साहित करना हम सबकी जिम्मेदारी है, ताकि वे देश सेवा में अपना सर्वोत्तम योगदान दे सकें।

पर्यटकों पर आतंकी हमला निंदनीय कड़ी कार्रवाई करे सरकार : दीवान

सोनीपत। कांग्रेस नेता एवं समाजसेवी कमल दीवान ने पहलगांव में पर्यटकों पर हुए आतंकी हमले की कड़े शब्दों में निंदा की है। उन्होंने इस हमले को कायराना और दुर्भाग्यपूर्ण बताते हुए आतंकियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करने की मांग की। कांग्रेस नेता एवं समाजसेवी कमल दीवान ने कहा कि आतंकी हमले में अपनों को खोने का दर्द हर भारतीय को है। आतंकी हमले ने पूरे देश की आत्मा को झकझोर दिया है। पर्यटकों की धर्म पूछकर उनकी हत्या करना कायरता है। उन्होंने मृतकों को श्रद्धांजलि देते हुए भगवान से घायलों के शीघ्र स्वस्थ होने की प्रार्थना की। उन्होंने कहा कि आतंकवादियों ने जिस प्रकार लोगों का धर्म पूछकर इस कायराना वारदात को अंजाम दिया है, वह अमानवीय है। सरकार को इस बर्बरता का मुंह तोड़ जवाब देना चाहिए, ताकि पीड़ित परिवारों को न्याय मिल सके।

ओम शांति शिक्षा सदन में रचनात्मक अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करने को पोस्टर पेंटिंग प्रतियोगिता करवाई

राई। ओम शांति शिक्षा सदन विद्यालय में पोस्टर पैंटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें कक्षा चौथी से आठवीं के छात्र एवं छात्राओं ने बढ़ चढ़कर के भाग लिया। प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य रचनात्मक अभिव्यक्ति को दृश्य संचार कौशल को प्रोत्साहित करना है। छात्र-छात्राओं ने पूरे उत्साह के साथ पोस्टर बनाएं। जिसमें प्रथम स्थान कायर द्वितीय स्थान सादियां तृतीय स्थान अदिति और चतुर्थ स्थान नैना और आराध्या ने प्राप्त किया । विद्यालय के निदेशक योगराज भारद्वाज एवं प्रधानाचार्य राजेश कुमार गुप्ता ने विजेता छात्र-छात्राओं को पुरस्कार देकर सम्मानित किया।

राई। विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता के विजेता छात्रों के साथ प्रधानाचार्या नीरा मुद्गल उप प्रधानाचार्या निधि जैन ।

विज्ञान प्रश्नोत्तरी में राधा कृष्ण सदन प्रथम व विवेकानंद सदन द्वितीय रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

खेवड़ा स्थित जीडी गोयंका इंटरनेशनल स्कूल, सोनीपत में विज्ञान प्रश्नोत्तरी का आयोजन किया गया। प्रश्नोत्तरी कक्षा छठी से आठवीं तक आयोजित प्रश्नोत्तरी अंतर सदनीय माध्यम से की गई। प्रत्येक सदन से सदन से चार विद्यार्थियों ने प्रश्नोत्तरी में भाग लिया , जिसमें जिज्ञासा और वैज्ञानिक भावना को बढ़ावा दिया गया। प्रश्नोत्तरी में विज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों जैसे भौतिकी, रसायन विज्ञान, जीव विज्ञान आदि से संबंधित प्रश्न पूछे गए। छात्रों ने बहुविकल्पीय प्रश्न, रैपिड फायर और विजुअल चैलेंज सहित कई राउंड के माध्यम से अपने ज्ञान का प्रदर्शन किया। आयोजन का मुख्य उद्देश्य छात्रों में विज्ञान के प्रति जागरूकता और उनकी जिज्ञासा को बढ़ावा देना है। राधा कृष्ण सदन के छात्रों ने प्रथम स्थान प्राप्त किया और विवेकानंद सदन ने दूसरा स्थान प्राप्त किया।

इस अवसर पर विद्यालय अध्यक्ष योगेश जिंदल, प्रधानाचार्या नीरा मुद्गल और उप प्रधानाचार्या निधि जैन उपस्थित रहे। प्रधानाचार्या ने सभी विजेताओं और प्रतिभागियों को उनके उत्साह और टीम वर्क के लिए बधाई दी।

जेई का तबादला, विरोध में 7वीं दिन भी धरना जारी

गोहाना। बिजली चोरी पकडऩे पर जेई का तबादला करने के विरोध में कर्मचारियों ने सातवें दिन बुधवार को भी बरोदा रोड स्थित कार्यालय में धरना दिया। कर्मचारी अब तक दो घंटे धरना देते थे और उसके बाद काम करते थे। जेई का तबादला रद न करने पर अब कर्मचारी पूरा दिन धरना देंगे और कार्यालय व फील्ड में काम नहीं करेंगे। गुरुवार से धरना सुबह नौ बजे से शाम पांच बजे तक दिया जाएगा।

बिजली निगम के जेई सुनील ने कुछ दिन पहले मुख्य बाजार में एक दुकानदार के यहां बिजली चोरी पकड़ी थी। उसके बाद उनका भाजपा नेता ने उनका यहां से तबादला करा दिया। इसके विरोध में संयुक्त एक्शन कमेटी के बैनर तले कर्मचारी विरोध करते हुए बरोदा रोड स्थित निगम के एसडीओ कार्यालय में धरना दे रहे हैं। कर्मचारी जेई का तबादला रद करने की मांग कर रहे हैं। बुधवार को धरने की अध्यक्षता जगदीप ने की और संचालन वीरेंद्र चोपड़ा ने किया। समर्थन देने के लिए कर्मचारी नेता हरीश राणा भी अपने साथियों के साथ पहुंचे। कर्मचारी नेता अनिल मलिक ने कहा कि भाजपा नेता ने जेई की द्वेष के चलते बदली कराई। कर्मचारी अपना काम छोड़ कर धरने पर बैठेंगे। धरने पर अनिल देशवाल, प्रदीप नरवाल, सुरेश यादव, राजेश शर्मा, लहना सिंह, राजेश वर्मा, अनिल कौशिक, सतीश शर्मा, जगदीश, भारत व संदीप मौजूद रहे।

फसल अवशेष जलाने से रोकने के लिए बनाई कमेटियां : एसडीएम

■ गेहूं सहित अन्य फसलों के अवशेष जलाना पर्यावरण व स्वास्थ्य के लिए हानिकारक

गोहाना। एसडीओ डॉ. राजेंद्र प्रसाद मेहरा अधिकारियों की बैठक लिए हुए। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय ने कहा कि किसान रबी की फसल की कटाई के बाद अवशेषों को जलाएं नहीं बल्कि उनका उचित प्रबंधन करें। अवशेष जलाने से प्रदूषण का स्तर बढ़ता है, जो स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक हानिकारक है। सरकार द्वारा अवशेष जलाने पर पूर्ण प्रतिबंध लगा रखा है। अवशेष जलाने से रोकने के लिए कमेटियां गठित की गई हैं।अंजलि श्रोत्रिय ने कहा कि उपमंडल स्तर की कमेटी में तहसीलदार, एसडीओ, प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड एवं कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के अधिकारी शामिल किए गए हैं। खंड स्तर पर बीडीपीओ, नायब तहसीलदार, खंड कृषि अधिकारी काम करेंगे। गांव स्तर पर सरपंचों, कृषि विकास अधिकारी, सुपरवाइजरों, सहायक तकनीकी प्रबंधकों, पटवारियों एंव ग्राम सचिवों की जिम्मेदारी लगाई गई है। अगर कोई किसान फसल कटाई उपरांत गेहूं के अवशेष में आग लगाता है तो उसके विरुद्ध कार्रवाई की जाएगी।

एसडीओ ने भी ली बैठक

इस संदर्भ में कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के एसडीओ डॉ. राजेंद्र प्रसाद मेहरा ने अपने कार्यालय में विभागीय अधिकारियों और कर्मचारियों की बैठक ली। एसडीओ ने कहा कि अधिकारी और कर्मचारी निगरानी रखें कि फसल अवशेष जलाने की घटना घटित न हो पाए। बैठक में डॉ. विपिन सैनी, डॉ. जितेंद्र कुमार, डॉ. कुलदीप सिंह और संजीत मलिक मौजूद रहे।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 0130-2989288, 9253681010, 9253681005

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

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

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

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

लक्ष्य प्राप्ति के लिए पूरी ताकत झोंक दें : प्रो. सुदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

गोहाना। दीक्षांत समारोह में छात्राओं को डिग्रियां प्रदान करते हुए कुलपति प्रो. सुदेश।

राजकीय महिला महाविद्यालय, गोहाना का बुधवार को 44वां दीक्षांत समारोह आयोजित किया गया। समारोह में छात्राओं को डिग्रियां प्रदान की गई। दीक्षांत समारोह की अध्यक्षता प्राचार्य शमशेर सिंह हुड्डा ने की।

समारोह की मुख्य अतिथि भगत फुलसिंह महिला विश्वविद्यालय, खानपुर कलां की कुलपति प्रो. सुदेश रहीं। कुलपति ने कहा कि विद्यार्थी लक्ष्य के साथ आगे बढ़ें। जीवन में लक्ष्य हमेशा बड़ा होना चाहिए और उसे हासिल करने के लिए पूरी ताकत झोंक दें। प्रो. सुदेश ने कहा कि सफलता सुविधाओं की मोहताज नहीं होती है। जीवन में कुछ अलग करने के लिए मन में दृढ़ संकल्प के साथ मेहनत करने की आदत होनी चाहिए। समारोह में 366 छात्राओं को डिग्रियां वितरित की गई। दीक्षांत समारोह में महाविद्यालय की टॉपर छात्राओं को भी प्रशस्ति पत्र प्रदान किए गए।

समारोह में प्रो. शमशेर भंडेरी,चांद सिंह, संदीप चोपड़ा, ज्योति चहल, अनिल कौशिक, अंजु कौशिक, मंच संचालक रेखा, नमिता, नवीन रोहिला, लक्ष्मण, विक्रम, विरेंद्र, सन्नी व अन्य स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

PARAS® CA
INSTITUTE OF COMMERCE PVT. LTD.
PIONEER INSTITUTE FOR CA COACHING SINCE 1995
ADMISSION OPEN for NTT
नर्सरी टीचर ट्रेनिंग
B.Ed. & D.L.Ed.
NEAR CITY MALL, SONIPAT
Call : 9149112716, 7015755714