तापमान
अधिकतम 40 .4 डिग्री
न्यूनतम 22 .8 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि

रोहतक, गुरुवार, 1 मई, 2025

13 यूपीएससी पास करने वाली बेटी को दी शुभकामनाएं

14 गन्ने का भुगतान न करने पर किया प्रदर्शन

खबर संक्षेप

पैसेंजर ट्रेन की चपेट में आने से व्यक्ति की मौत

गन्नौर। गन्नौर-गढ़ी झंझारा रोड के पास दिल्ली-अंबाला रेलमार्ग पर एक युवक की 303 पैसेंजर ट्रेन की चपेट में आने से मौत हो गई। सूचना मिलने पर जीआरपी मौके पर पहुंची। मृतक के पास मोबाइल फोन या पहचान पत्र नहीं मिला जिससे उसकी पहचान नहीं हो पाई है। पुलिस ने शव को सिविल अस्पताल के शवगृह में रखवाया है। जीआरपी चौकी प्रभारी सुरेश कुमार ने बताया कि मृतक की उम्र करीब 20-22 वर्ष है। मृतक ने नीले रंग का लोवर व सफेद-नीले रंग की चैकदार शर्ट पहन रखी थी।

चोरों ने शहर में निजी स्कूल में लगाई सेंध

गोहाना। चोरों ने शहर में बीज मार्केट के निकट एक निजी स्कूल में सेंध लगा दी। यहां से एलईडी, डीवीआर और नकदी चोरी कर ली गई। घटना को लेकर शहर थाना में केस दर्ज किया गया। स्कूल को शहर में काठ मंडी में रहने वाले वरुण कुमार चलाते हैं। उन्होंने पुलिस को बताया कि सोमवार को छुट्टी के बाद वह स्कूल पर ताले लगाकर घर चले गए थे। अगले दिन सुबह स्कूल पहुंचे तो मुख्य गेट पर ताला लगा मिला और अंदर का ताला टूटा हुआ था। चोर दीवार फांद कर स्कूल में घुसे। चोर स्कूल के कार्यालय से एलईडी व डीवीआर, दूसरे कमरे से एलईडी और काउंटर से 750 रुपये चोरी कर ले गए।

रेल कोच फैक्ट्री के पास मशरूम फार्म में आग

गन्नौर। रेल कोच फैक्ट्री के पास खेत में लगाए गए 11 मशरूम फार्मों में आग लग गई। किसान सुभाष ने आग लगने की सूचना दमकल विभाग को दी। सूचना के बाद दमकल गाड़ी मौके पर पहुंची और आग पर काबू पाने के प्रयास में जुट गई, लेकिन सभी फार्म जल कर राख हो गए। रेहडा बस्ती गन्नौर निवासी अली हसन ने बताया कि उन्होंने 11 मशरूम फार्म लगाए थे। सीजन खत्म होने के बाद उन्हें फार्म हटाने थे, लेकिन इसी दौरान उनके साथ लगते खेत में एक किसान ने फांस में आग लगा दी। देखते ही देखते आग उनके मशरूम फार्म तक पहुंच गई। जिस पर उन्होंने आग को अपने स्तर पर बुझाने का प्रयास किए, लेकिन आग बढ़ती देख दमकल विभाग को सूचना दी।

अकाउंटेंट पर लाखों रुपये गबन का आरोप

गन्नौर। बड़ी थाना क्षेत्र में स्थित एक कंपनी के मालिक ने अपनी कंपनी के अकाउंटेंट पर 85 लाख रुपये गबन करने का आरोप लगाया है। मालिक ने इसकी शिकायत थाना बड़ी में दी। शिकायत में बड़ी औद्योगिक क्षेत्र स्थित अबीकान्स वूलन प्राइवेट लिमिटेड के मालिक अनिल कुमार जैन ने बताया कि अकाउंटेंट आकाश गर्ग उनकी कंपनी में अकाउंटेंट के पद पर कार्यरत था। आरोप है कि आकाश गर्ग विभिन्न ग्राहकों से करीब 85 लाख रुपये की राशि लेकर कंपनी में नहीं लौटा।

चचेरे भाई पर लगाया दुष्कर्म का आरोप

खरखौदा। थाना क्षेत्र की रहने वाले एक महिला ने अपने देवर के लड़के पर ही उसकी नाबालिग बेटी से दुष्कर्म करने का गंभीर आरोप लगाते हुए पुलिस को शिकायत दी है। जिस पर पुलिस ने आरोपित पर पाक्सो एक्ट सहित अन्य धाराओं के तहत केस दर्ज कर लिया है। महिला का आरोप है कि उसकी नाबालिग बेटी घर पर अकेली थी, इस दौरान उसके देवर का लड़का घर में घुसा और उसकी बेटी के साथ जबरदस्ती करने लगा। जिसका उसकी बेटी ने विरोध किया, लेकिन आरोपित ने उसकी बेटी को जान से मार देने की धमकी दी। इसके बाद आरोपित ने उसकी बेटी के साथ दुष्कर्म किया और किसी को बताने पर जान से मार देने की बात भी कही। उसकी बेटी ने उसके घर पहुंचने पर यह बात बताई। जिसके बाद पुलिस को शिकायत दी।

कौन लेगा सुध, बार-बार शिकायत के बाद भी समाधान नहीं

नागरिक अस्पताल की सेहत खराब, टपकती छत बनी आफत, बिल्डिंग भी हो रही जर्जर

- बार-बार टपकता पानी, सभी के लिए बना सिरदर्द
- मरीजों, तामीरदारों और स्टाफ झेल रहे परेशानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

लोगों का स्वास्थ्य ठीक का जिम्मा उठा रहे जिला नागरिक अस्पताल की खुद की सेहत खराब है। नागरिक अस्पताल की छत से बार बार पानी टपकने की समस्या सामने आती है, जिसकी ओर सरकार का ध्यान ही नहीं है। आलम ये है कि कभी कहीं तो कभी कहीं से अस्पताल की छत टपकती है। जिसके कारण अस्पताल स्टाफ को बार-बार पानी साफ करना पड़ता है, वहीं मरीजों और उनके तामीरदारों को भी परेशानी उठानी पड़ रही है। कई बार फर्श पर पानी होने के कारण फिसलन भी जाती है, जोकि आए दिन किसी ना किसी मरीज को गिराने का काम करती है। ताजा मामला ओपीडी परिसर में नेत्र रोग विशेषज्ञ के कमरे के बाहर छत टपकने का है। बुधवार को यहां से छत टपकनी शुरू हुई, जिसकी वजह से मरीजों को परेशानी का सामना करना पड़ा। अस्पताल के कई हिस्सों में पानी टपकने व सीलन की समस्या का सामना प्रबंधन को करना पड़ रहा है। मरीजों का उपचार करने वाले अस्पताल को खुद इलाज की आवश्यकता है। अस्पताल में पानी टपकने की समस्या काफी समय से है। जिससे अस्पताल का भवन भी जर्जर हो रहा है। स्वास्थ्य कर्मी भी इस समस्या से निजात पाने के लिए कई बार प्रबंधन को अवगत करवा चुके हैं। लेकिन अभी तक समस्या का कोई समाधान नहीं हुआ है।

सोनीपत। अस्पताल में छत टपकने की वजह से फर्श पर पौंछा लगाते कर्मी।

जगह-जगह टपकता है पानी

अस्पताल की ओपीडी में नेत्र रोग विशेषज्ञ कक्ष के बाहर दो जगह पानी टपक रहा है। हड्डी रोग विशेषज्ञ कक्ष के अंदर पानी की टप-टप से दीवारों पर सीलन आ चुकी है। अस्पताल के पुरुष शौचालय में भी काफी समय से पानी टपक रहा है। यहीं नहीं, आपातकालीन कक्ष के बाहर भी छत से पानी कभी-कभी टपकने लगता है।

सीलन बढ़ने से करंट का खतरा

पानी टपकने के कारण दो तरह के खतरे अस्पताल में बने हुए हैं। पहला खतरा तो फर्श पर फिसलन का बना हुआ है। वहीं दूसरा खतरा दीवारों पर आ रही सीलन की वजह से करंट का बना हुआ है। क्योंकि सीलन की वजह से बिजली के उपकरणों में करंट का भय है। जिसकी वजह से कर्मचारी जान जोखिम में डालकर काम कर रहे हैं।

मुरम्मत की बजाए जुगाड़ पर ध्यान

अस्पताल में रोजाना मरीजों का आना-जाना रहता है, लेकिन छतों की मरम्मत नहीं कराई जा रही। अस्पताल प्रबंधन ने स्थायी समाधान करने के बजाय जुगाड़ करते हुए पानी टपकने वाले स्थान पर बाल्टी रखी जा रही है। यह समस्या कई वर्ष से बनी हुई है, मगर समाधान करने की तरफ कोई ध्यान नहीं दिया जा रहा।

मरम्मत कार्य शुरू, पाइप बदल रहे

लेटर पर पानी की कहीं से लीकेज है, जिसे दुरुस्त करवाने के प्रयास किए जा रहे हैं। नेत्र रोग विशेषज्ञ कक्ष के बाहर टपकते पानी की समस्या के समाधान के लिए मरम्मत कार्य शुरू कर दिया है। इसके लिए पाइप भी बदला रहा है। अस्पताल की छतों की मरम्मत के लिए एस्टीमेट तैयार करके मुख्यालय भेज गया है। वहां से मंजूरी मिलने के बाद लोक निर्माण विभाग से छत की मरम्मत कराई जाएगी।

- डॉ. गिन्नी लांबा, उप चिकित्सा अधीक्षक, जिला नागरिक अस्पताल।

सरकारी स्कूलों में समय पर पहुंची किताबें, शिक्षा विभाग ने किया वितरण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

मौजूदा शिक्षा सत्र की शुरुआत के साथ ही शिक्षा विभाग द्वारा चलाए गए पुस्तक वितरण अभियान के अंतर्गत प्राथमिक और उच्च प्राथमिक विद्यालयों में पाठ्यपुस्तकों का वितरण कार्य 30 अप्रैल तक पूर्ण कर लिया गया है। यह पहली बार हुआ है जब किताबें पूरी तरह समय पर छात्रों तक पहुंचीं हैं, जिससे शिक्षण कार्य सुचारु रूप से आरंभ हो सका है। जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय से प्राप्त जानकारी के अनुसार, इस बार वितरण कार्य को सुनियोजित योजना और सघन निगरानी के साथ अंजाम दिया गया। जिले के कुल 420 प्राथमिक एवं 77 उच्च प्राथमिक विद्यालयों में पुस्तकें समय पर पहुंचीं। विभाग ने अंग्रेजी और हिंदी माध्यम के अनुसार अलग अलग कक्षाओं के लिए पुस्तकों का वितरण सुनिश्चित किया। शिक्षा विभाग ने यह कार्य सर्व शिक्षा अभियान, समग्र माध्यमिक शिक्षा और शिक्षक शिक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत एकीकृत रूप से किया। वितरण प्रक्रिया की निगरानी जिला एवं खंड शिक्षा अधिकारियों द्वारा की गई और प्रधानाचार्य की देखरेख में पुस्तकों का वितरण संपन्न हुआ।

ऐसे बांटी पुस्तकें

अंग्रेजी माध्यम

कक्षा 1:	1270 सेट
कक्षा 2:	1092 सेट
कक्षा 3:	1136 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 विद्यालय में वितरित पुस्तकों का विवरण (कक्षा 6-8)

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

ठगों ने पुलिस बनकर कहा - तुम्हारी लापता बेटी को घर पहुंचा देंगे, पिता से ऐंठे रुपये

लड़की के थाने में होने की बात कही, फोटो भी पिता के पास भेजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिले में साइबर ठग आए दिन अलग अलग तरीकों से लोगों ठग रहे हैं। ताजा मामला ठगों द्वारा खुद को पुलिस अधिकारी बता कर लापता हुई बेटी की तलाश करने की बात कहते हुए हजारों रुपये की ठगी करने का है। लापता बेटी को परिवार तक पहुंचाने के लिए 12 हजार रुपये मांगे। पीड़ित ने तीन हजार रुपये दे भी दिए। बाद में शक होने पर पुलिस को अवगत कराया। हालांकि ठगी काफी मामूली रकम की है, लेकिन ठगी का तरीका नया है।

मूलरूप से उत्तर प्रदेश के शामली हॉल में बड़ी औद्योगिक क्षेत्र निवासी संदीप ने साइबर थाना पुलिस को बताया कि उनकी 15 वर्षीय बेटी 28 अप्रैल को बिना बताए घर से चली गई थीं। तलाश करने पर सुराग नहीं लगा तो बड़ी औद्योगिक थाना में बेटी के अपहरण का मुकदमा दर्ज कराया था। मुकदमा दर्ज होने के बाद उनके मोबाइल नंबर पर एक नंबर से कॉल आई। कॉल करने वाले ने खुद को दिल्ली के रोहिणी सेक्टर-14 स्थित थाने का एसएचओ बताया। उसने कहा कि आपकी बेटी एक लड़के के साथ मिली है और वह अब थाने में है। उसने कहा कि पुलिस लड़की को घर पहुंचा देगी और जिस लड़के के साथ वह मिली उसे कानूनी रूप से सजा दिलाएंगे। साथ ही उसने कहा कि लड़की को आपके पास पहुंचाने के लिए स्टाफ के सदस्यों का 12 हजार रुपये खर्च होगा। उसने क्यूआर कोड भेजकर संदीप को उसमें रुपये डालने को कहा। जिस पर संदीप ने गन्नौर जाकर खाते में दो हजार रुपये जमा करा दिए।

लड़की की जान को खतरा बताया

साइबर ठगों ने उनके व्हाट्सएप पर पुलिस वर्दी में फोटो और उनकी बेटी की तस्वीर भेजी गई, जिससे संदीप को झांसा दिया गया। जब संदीप ने अपनी बेटी से बात कराने की मांग की, तो आरोपियों ने उन्हें जान से मारने की धमकी दी। डर के मारे संदीप ने एक हजार रुपये और ट्रांसफर कर दिए। इसके बाद आरोपियों ने 6 हजार रुपये और मांगे और लड़की की जान को खतरा बताया। संदीप ने पैसे का इंतजाम करने के लिए समय मांगा, लेकिन आरोपी लगातार धमकाते रहे और बाद में फोन बंद कर दिया।

बिजली कर्मचारी लाइन पर काम नहीं करेंगे प्रदर्शन जारी

गोहाना। बिजली कर्मियों ने जेई के तबादले के विरोध में बुधवार को महम रोड स्थित एक्सईएन कार्यालय में धरना दिया। संयुक्त एक्शन कमेटी के नेताओं ने निर्णय लिया कि गुरुवार से बिजली कर्मी लाइनों पर काम नहीं करेंगे।

किसी की लाइन संबंधी शिकायत ब्रेकडाउन की स्थिति में काम नहीं किया जाएगा। धरने की अध्यक्षता यूनिट अध्यक्ष नितेश शर्मा ने की और संचालन प्रदीप नरवाल ने किया। नितेश शर्मा ने कहा कि जेई सुनील ने एक भाजपा नेता के यहां पर बिजली चोरी पकड़ी थी। इसके बाद उनका यहां से तबादला कर दिया गया। जब तक जेई का तबादला रद नहीं होगा कर्मी काम नहीं करेंगे। धरने पर अनिल देशवाल, सुरेश यादव, अनिल कौशिक, अनिल मलिक, राजेश शर्मा, विजेंद्र शर्मा, जोगिंद्र नरवाल, धर्मेंद्र सोलंकी, मनोज रहे। भारतीय किसान यूनियन के प्रदेश उपाध्यक्ष सत्यवान नरवाल भी समर्थन देने पहुंचे।

चाकू की नोक पर नहीं लूटा गया था फिलिंग स्टेशन, मैनेजर ने रचा था खेल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

राठधना के पास स्थित फिलिंग स्टेशन पर मैनेजर से दिनदिहाड़े चाकू की नोक पर लूट के मामले का पुलिस ने खुलासा किया है। नरेला रोड स्थित इस फिलिंग स्टेशन पर लूट का ड्रामा मैनेजर ने ही रचा था। कर्ज के पैसे चुकाने के लिये मैनेजर ने ड्रामा रचा और पुलिस को झूठी कहानी सुना दी। पुलिस ने आरोपित मैनेजर विनोद जोकि मूलरूप से गांव जौली हाल आबाद बंदेपुर का रहने वाला है, उसे गिरफ्तार कर लिया है। आरोपित को अदालत में पेश कर रिमांड पर लिया जाएगा। हालांकि पुलिस ने आरोपित के कब्जे से साढ़े 3 लाख रुपये की रकम बरामद की है। एसीपी राजपाल सिंह ने पुलिस को बताया कि 28 अप्रैल को विनोद ने पुलिस को बताया था कि वह नरेला रोड पर राठधना के पास स्थित किरण फिलिंग स्टेशन पर मैनेजर कार्यरत है। वह सोमवार को फिलिंग स्टेशन से दो दिन का कैश लेकर सोनीपत शहर में मिशन चौक स्थित पीएनबी की शाखा में जमा कराने जा रहे थे। गांव राठधाना मोड़ के पास सेंट्रो कार सवार दो युवकों ने जबरन बैग को छीनने की कोशिश की थी। विरोध करने पर एक युवक ने चाकू उनके पेट पर अड़ा दिया था। जिससे वह चोटिल हो गए थे। उसके बाद वह डराकर उनसे बैग छीनकर उसके अंदर पॉलिथीन में रखे रुपये निकाल कार में सवार होकर भाग गए थे। पुलिस ने लूट का मुकदमा दर्ज कर लिया था। मामले की जांच सेक्टर-7 स्पेशल एंटी गैंगस्टर यूनिट को दी गई थी। इंस्पेक्टर अजय धनखड़ की टीम ने मामले में खुलासा करते हुए लूट की झूठी कहानी गढ़ने वाले मैनेजर विनोद को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपित विनोद पर करीब चार लाख रुपये कर्ज हो गया था। साथ ही उसने फिलिंग स्टेशन पर भी गबन कर रखा था। जिसके चलते खुद ही लूट की साजिश रची थी।

स्टेशन पर ही छिपा रखे थे साढ़े तीन लाख

पुलिस ने आरोपित से साढ़े तीन लाख रुपये बरामद कर लिए हैं। पेट्रोल पंप की राशि को आरोपित ने खुद ही स्टोर रूम में छिपाकर रखा था। उसे अदालत में पेश कर रिमांड पर लिया जाएगा। पुलिस का कहना है कि आरोपित ने बताया कि बदमाशों ने बैग छीना और उसके अंदर से पॉलिथीन में रखी नकदी निकालकर ले गए। पुलिस को उस पर शक हो गया था। साथ ही सीसीटीवी खंगालने व अन्य सबूत जुटाने पर आरोपित की गतिविधि संदिग्ध मिली थी।

उपायुक्त ने की समीक्षा बैठक, मुख्य सचिव ने दिए निर्देश

नीट यूजी-2025 : चार मई को सोनीपत में 2437 अभ्यर्थी देंगे परीक्षा, तैयारी पूरी

- मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग में कहा कि परीक्षा के दौरान सुरक्षा, पारदर्शिता और अनुशासन का विशेष ध्यान रखा जाए।
- परीक्षार्थियों को किसी भी तरह की परेशानी न होने दें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

नीट यूजी-2025 परीक्षा की तैयारियों को लेकर उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार की अध्यक्षता में बुधवार को लघु सचिवालय में एक समीक्षा बैठक आयोजित की गई। उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने बताया कि नीट यूजी-2025 परीक्षा का आयोजन 4 मई को किया जाएगा। सोनीपत जिले में परीक्षा के लिए कुल छह परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं, जिनमें कुल 2437 अभ्यर्थी भाग लेंगे। बैठक में संबंधित अधिकारियों को परीक्षा के सफल आयोजन हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। इस अवसर पर हरियाणा के मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से सभी जिला उपायुक्तों को परीक्षा की व्यवस्था को सुचारु रूप से सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि परीक्षा के दौरान सुरक्षा, पारदर्शिता और अनुशासन का विशेष ध्यान रखा जाए।

सोनीपत। अधिकारियों के साथ बैठक करते हुए उपायुक्त।

परीक्षा केंद्रों पर सभी व्यवस्थाएं हों

डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि परीक्षा का संचालन राष्ट्रीय परीक्षण एजेंसी (एनटीए) द्वारा जारी दिशा-निर्देशों के अनुसार किया जाए। उन्होंने यह भी सुनिश्चित करने को कहा कि परीक्षा केंद्रों पर सभी आवश्यक व्यवस्थाएं जैसे कि सुरक्षा, चिकित्सा सुविधा, बिजली, पेयजल आदि समय रहते पूरी कर ली जाएं। इस अवसर पर नगराधीश डॉ. अनमोल, एसीपी राजपाल सिंह, डीईओ नवीन गुलिया सहित अन्य संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

आज जारी होंगे एडमिट कार्ड

नीट यूजी-2025 परीक्षा देशभर में 4 मई को आयोजित की जाएगी। अभ्यर्थी 1 मई से अपना प्रवेश पत्र (एडमिट कार्ड) एनटीए की आधिकारिक वेबसाइट से डाउनलोड कर सकते हैं।

जेल में चार बंदियों ने एक पर किया हमला, घायल

सोनीपत। जिला कारागार में एक बार फिर बंदियों के बीच मारपीट का मामला सामने आया है। इस बार चार बंदियों ने एक बंदी पर पतीले से हमला कर दिया। बंदी को पीटकर घायल कर दिया गया। वार्डर ने बीच बचाव कर उसे छुड़वाया। उसके बाद घायल को खानपुर कलां मेडिकल कॉलेज अस्पताल में उपचार दिलाया गया। जेल उप अधीक्षक संदीप कुमार ने पुलिस को बताया कि गांव हरसाना कलां निवासी नरेश हत्या के मामले में सोनीपत जेल में बंद है। वह मंगलवार को जेल के ब्लॉक नंबर 2(4) में था। उसके साथ नई बसौदी निवासी मोहित, आदर्श नगर गोहाना निवासी लक्ष्मी नारायण, मलिकपुर निवासी मोहित और सनपेड़ा निवासी विकास भी बंद हैं। उनमें कहासुनी के बाद चारों ने नरेश पर पतीले से हमला कर दिया। इससे वह बुरी तरह घायल हो गया। उसे जान से मारने की धमकी भी दी गई। ब्लॉक इंचार्ज वार्डर सुग्रीव ने बीच बचाव कर उन्हें अलग किया। साथ ही घटना कर सूचना उच्च अधिकारियों को दी। जेल उप-अधीक्षक संदीप कुमार मौके पर पहुंचे और हालात का जायजा लिया। घायल नरेश को अस्पताल में भर्ती कराया गया।

अक्षय तृतीय पर गांवों में दो बाल विवाह रुकवाए

सोनीपत। विवाह समारोह में मौके पर पहुंची टीम।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

अबूझ मुहूर्त के तौर पर प्रख्यात अक्षय तृतीया पर दो बाल विवाह को रूकवाया गया। बाल विवाह संरक्षण अधिकारी की कार्रवाई से दोनों बाल विवाहों को रुकवाया गया। इस दौरान टीम की ओर से परिजनों को कानूनों की जानकारी दी। संरक्षण अधिकारी रजनी गुप्ता अपनी टीम सहायक राजेश, ईएचसी राजमल और महिला सिपाही स्वीटी के साथ 30 अप्रैल को मोहाना थाना के अंतर्गत एक गांव और गन्नौर थाना के अंतर्गत दूसरे गांव में मौके पर पहुंचीं। मोहाना थाना के तहत आने वाले गांव में लड़के की शादी की सूचना मिली थी, जिसकी बरात गन्नौर थाना के गांव में जानी थी। जांच के दौरान लड़के की उम्र 18 वर्ष पाई गई। परिजनों ने बताया कि माता-पिता के निधन और दादा-दादी के बीमार होने के कारण बच्चों की देखभाल के उद्देश्य से यह विवाह तय किया था। दादा ने यह भी कहा कि उन्हें लगा था कि 18 वर्ष की उम्र में वोट दिया जा सकता है तो शादी भी संभव होगी। टीम ने बाल विवाह कानून की जानकारी दी, जिस पर परिजनों ने विवाह की रस्म रोक दी।

इसके बाद टीम गन्नौर थाना क्षेत्र के गांव पहुंची, जहां भाई-बहन की एक ही दिन करने शादी की शिकायत मिली थी। मौके पर जांच में पाया गया कि बहन की उम्र 21 वर्ष व भाई की उम्र 18 वर्ष है। लड़के की बरात करनाल जानी थी। नाबालिग लड़के के पिता ने बताया कि उनकी पत्नी नेत्रहीन हैं और घर संभालने की जिम्मेदारी के चलते विवाह तय किया था। उन्होंने भी अनभिज्ञता में विवाह तय करने की बात मानी। टीम ने उन्हें उम्र की जानकारी देते हुए विवाह स्थगित करवाया।

फिटनेस फंडा / सावी ठाकुर

फिटनेस के लिए डेली टाइम निकालना जरूरी है

सन नियो चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'रिश्तों से बंधी गौरी' में रुद्र का रोल निभा रहे एक्टर सावी ठाकुर बहुत फिट दिखते हैं। अपनी फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए सावी क्या कुछ करते हैं, डिटेल में यहां बता रहे हैं, अपनी जुबानी।

अभिनेता सावी ठाकुर ने हाल ही में अपने फिटनेस रुटीन और हेल्दी लाइफस्टाइल को लेकर कई खास बातें साझा कीं। वे कहते हैं, 'फिटनेस को इतना कठिन बनाना जरूरी नहीं है, बस हर दिन खुद के लिए समय निकलना मायने रखता है। बिजी शूटिंग शेड्यूल के बावजूद मैं अपनी हेल्थ और फिटनेस को प्रियोरिटी मानता हूं। इसीलिए वर्क और हेल्थ के बीच बैलेंस बनाकर चलने में विश्वास रखता हूं।' आगे वह अपने फिटनेस रूटीन के बारे में डिटेल में बताते हैं।

करनी होती है प्रॉपर प्लानिंग: मैं वर्कआउट को जिंदगी का जरूरी हिस्सा मानता हूं। यही वजह है कि एक्टिंग की व्यस्तता और फिटनेस के बीच तालमेल बिठाने के लिए मुझे प्लानिंग की जरूरत होती है। मैं वर्कआउट को एक जरूरी अपॉइंटमेंट की तरह मानता हूं और उसे अपने डेली कैलेंडर में शामिल करता हूं, ताकि नियमितता बनी रहे। मेरे वर्कआउट प्लान, फ्लेक्सिबल होते हैं, जिन्हें हर दिन के हिसाब से बदला जा सकता है। बहुत व्यस्त दिनों में मैं छोटे, लेकिन असरदार हाई इंटेंसिटी वाले वर्कआउट्स करता हूं या ऐसे बॉडीवेट एक्सरसाइज चुनता हूं, जो कहीं भी किए जा सकते हैं।

लेता हूं बैलेंस्ड डाइट: मेरी अच्छी हेल्थ और फिटनेस का बेस बैलेंस्ड डाइट है। मैं ऐसे कंप्लीट और न्यूट्रिएंट्स से भरपूर खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देता हूं, जो मुझे दिनभर ऊर्जा देते हैं और रिकवरी में मदद करते हैं। बैलेंस्ड डाइट न सिर्फ मेरे शरीर को बल्कि दिमाग को भी चुस्त बनाए रखता है, जो इस इंडस्ट्री के मल्टी डायमेंशनल वर्क के लिए बेहद जरूरी है।

मेंटल हेल्थ के लिए: मेरा मानना है कि रेग्युलर वर्कआउट करने से मेरी मेंटल हेल्थ भी अच्छी रहती है। डेली वर्कआउट मुझे तनाव से दूर रखता है, मूड बेहतर करता है और ध्यान केंद्रित रखने में मदद करता है। जब हालात चुनौतीपूर्ण होते हैं, तो पसीने में बहते एंडॉर्फिन केमिकल, मुझे पॉजिटिव बनाए रखते हैं। मैं मानता हूं कि इस इंडस्ट्री में एक अट्रैक्टिव लुक का दबाव जरूर होता है, लेकिन मैं बाहरी अपेक्षाओं की बजाय अपनी ओवरऑल हेल्थ और स्ट्रेंथ को प्राथमिकता देता हूं। मैं अपने लिए खुद के फिटनेस गोल सेट करता हूं और उसी पर ध्यान केंद्रित करता हूं।

इनका भी रखता हूं ध्यान: फिटनेस को मेंटेन करने के लिए प्रॉपर डाइट और रेग्युलर एक्सरसाइज के अलावा रूटीन लाइफस्टाइल में भी कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है। जैसे-मैं लिफ्ट की जगह सीढ़ियां लेना, पानी खूब पीना और नींद पूरी करना जैसे छोटे लेकिन असरदार काम रोजाना करता हूं। इन आदतों को दिनचर्या में शामिल कर मैं काम में बिना किसी समझौते के अपनी हेल्थ और फिटनेस को बनाए रखता हूं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

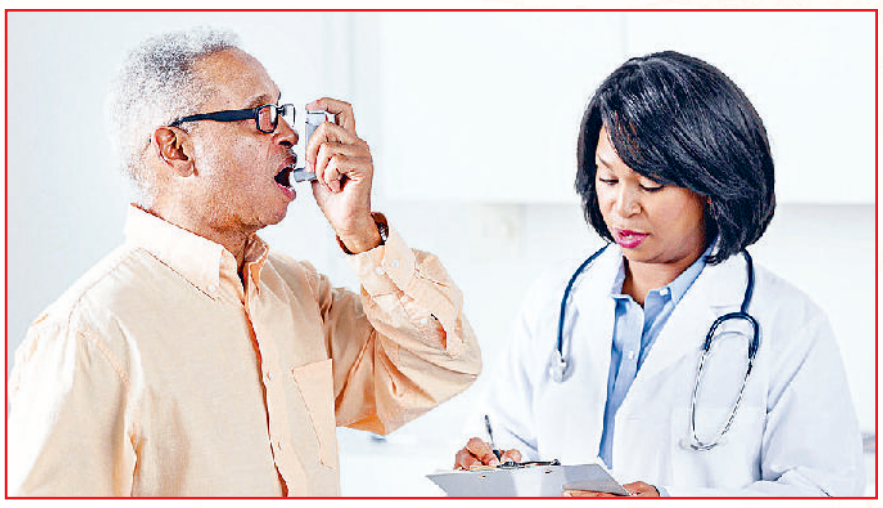
डॉक्टर एडवाइस

डॉ. रवि डोसी
सीनियर पल्मोनोलॉजिस्ट, कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

स्पेशलः वर्ल्ड अस्थमा डे, 6 मई

आंकड़ों के मुताबिक 34.3 मिलियन से अधिक लोग देश में दमा यानी अस्थमा से ग्रस्त हैं। जबकि (ग्लोबल इनिशिएटिव फॉर अस्थमा का अनुमान) 33 करोड़ से अधिक व्यक्ति दुनिया भर में दमा से ग्रस्त हैं। यहां बता रहे हैं, अस्थमा के कारणों, लक्षणों, प्रकार, बचाव और उपचार के तरीकों के बारे में।

इनहेलर से कंट्रोल रहेगा अस्थमा



सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को दमा कहते हैं। दमा के ज्यादातर मामले एलर्जी से संबंधित होते हैं। आमतौर पर जिन कारणों से दमा की समस्या बढ़ती है, उन्हें एलर्जंस कहा जाता है। धूल, धुआं, उमस, नमी, कारपेट में माइट्स, केमिकल युक्त पेंट, विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ और मौसम में बदलाव आदि एलर्जंस के कारण बन सकते हैं। ऐसे में लोगों को इसके प्रति अवेयर करने के लिए वर्ल्ड अस्थमा डे मनाया जाता है। इस बार वर्ल्ड अस्थमा डे की थीम है, 'मेक इन्हेल्ड ट्रीटमेंट्स एर्सेसिबल फॉर ऑल।' इस थीम का आशय है क सांस के माध्यम से दी जाने वाली दवाओं या इनहेलर चिकित्सा को सभी लोगों के लिए उपलब्ध कराया जाए। दुनिया भर में दमा (अस्थमा) के मामले बढ़त पर हैं। एक अनुमान के अनुसार भारत में भी लगभग पांच प्रतिशत लोग दमा से ग्रस्त हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में हुई प्रगति के कारण अब दमा को प्रभावशाली रूप से नियंत्रित किया जा सकता है।

प्रमुख लक्षण

वयस्कों और बच्चों में अस्थमा के लक्षण लगभग एक समान होते हैं। जैसे-कुछ दूर चलने पर या थोड़ा सा परिश्रम करने पर सांस फूलना। सांस लेने में तकलीफ के कारण गहरी सांस न ले पाना। सीने में जकड़न। खांसी (सूखी या बलगम वाली) आना। सांस बाहर छोड़ते समय सीटी जैसी आवाज या घरघराहट होना।

बच्चों में दमा के प्रकार

अर्ली व्हीजर: बच्चों में दमा के लगभग एक तिहाई ऐसे मामले 14 साल की उम्र तक खत्म हो जाते हैं और उसके बाद इस रोग की जीवन में दोबारा पुनरावृत्ति नहीं होती है।

मॉडरेट व्हीजर: ऐसा अस्थमा 14 साल की उम्र तक खत्म हो जाता है, लेकिन 35 से 36वें साल में यह समस्या दोबारा सिर उठाती है।

परसिस्टेंट व्हीजर: यह प्रकार बचपन से शुरू होता है और फिर जीवन भर बना रहता है।

डायग्नोसिस

बच्चों में पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (पीएफटी) 14 साल से पहले नहीं किया जाता। इसलिए इंपल्स ऑसिलोमीटर से उनकी जांच की जाती है। इसके अलावा बच्चों की फैमिली हिस्ट्री मालूम कर और क्लीनिकल जांचों के जरिए उनका इलाज किया जाता है।

बच्चों में दमा का उपचार

नवजात शिशुओं में दमा होने पर नेबुलाइजेशन थेरेपी देते हैं। इसके अलावा उन्हें सिरप के रूप में दवा दी जाती है। जरूरत पड़ने पर 3 से 5 साल तक के बच्चों के इलाज में नेबुलाइजेशन थेरेपी का सहारा लेते हैं। पांच से बारह साल तक के बच्चों को मीटर डोज इनहेलर से दवा देते हैं। इसके अलावा उन्हें ओरल डोज भी दी जाती है। 13 से 17 साल के किशोरों को इनहेलर के जरिए दवा देते हैं। इसके अलावा उन्हें एंटी एलर्जिक दवाएं भी देते हैं।

वयस्कों में दमा का इलाज

इम्यूनोथेरेपी: अमेरिकन लंग एसोसिएशन के अनुसार एलर्जी से होने वाले दमा में इम्यूनोथेरेपी काफी हद तक कारगर है। इसके अंतर्गत मरीज को दवाएं और इंजेक्शन देते हैं।

इनहेलर का इस्तेमाल: इनहेलर से दमा की दवा लेना काफी कारगर साबित हो रहा है। डॉक्टर की सलाह से इनहेलर लें।

अस्थमा अटैक से पहले क्या करें

पीक एक्सपिरेटरी फ्लोमीटर से रीडिंग: सांस फूलना, सीने में जकड़न आदि दमा के लक्षणों के महसूस होने पर पीक फ्लोमीटर का इस्तेमाल हो रहा है। इस डिवाइस में फूंक मारकर यह पता लगाया जाता है कि अमुक व्यक्ति का पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट क्या है। हफ्ते में 3 दिन इस फ्लोमीटर का इस्तेमाल करने से आपको दमा का दौरा पड़ने के बारे में पहले से ही सजग हो जाने की जानकारी मिल सकती है। अगर पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट (पीईएफआर) 80 से ऊपर है तो स्थिति ठीक-ठाक है। इस रीडिंग को 'ग्रीन जोन' कहते हैं। अगर रीडिंग 50 से 80 है तो इसे 'यलो जोन' कहा जाता है। यह स्थिति सजग करने वाली है। इस स्थिति में डॉक्टर दवा की डोज बढ़ाने का परामर्श देते हैं। अगर पीईएफआर 50 से कम है तो इस स्थिति को 'रेड जोन' कहा जाता है। यह गंभीर स्थिति है, जो दमा का दौरा पड़ने के खतरे का सूचक है। इस गंभीर स्थिति में डॉक्टर से परामर्श लें और उस पर अमल करें। अस्पताल जाने की नौबत भी आ सकती है।

कंट्रोलर इनहेलर का इस्तेमाल: डॉक्टर के परामर्श से कंट्रोलर इनहेलर का नियमित रूप से इस्तेमाल करें। कंट्रोलर इनहेलर सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को कम करते हैं। दमा के लक्षणों को नियंत्रित कर ये दौरे के खतरे को काफी हद तक खत्म कर देते हैं। दमा का दौरा पड़ने पर रिलीवर इनहेलर का शीघ्र इस्तेमाल करें। दौरे की स्थिति में रोगी बेचैनी महसूस करता है तो ऐसी स्थिति में रिलीवर इनहेलर से शीघ्र राहत मिलती है। इन दिनों रिलीवर और कंट्रोलर इनहेलर का कॉम्बिनेशन भी उपलब्ध है।

ऐसे करें बचाव

- धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।
- वाहनों से निकलने प्रदूषण और अन्य प्रकार के वायु प्रदूषक तत्वों से बचाव के लिए घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनें।
- स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करें। नियमित रूप से व्यायाम करें। एक निश्चित समय पर नाश्ता, दोपहर और रात का भोजन करें। जंक फूड्स और अधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थों से परहेज करें।
- ठंडी तासीर वाली चीजों से दूर रहें।
- डॉक्टर के परामर्श से ही इनहेलर का इस्तेमाल करें। डॉक्टर द्वारा बताए गए निश्चित समय पर ही दवाएं लें। सफर या घर से बाहर जाते समय अपनी दवाओं को साथ रखें।
- खट्टे फलों जैसे संतरा, नीबू, मौसंबी और आंवले से बने उत्पादों का सेवन करें। इनमें विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। प्रतिदिन एक संतरे का सेवन दमा रोगियों के लिए लाभप्रद है।
- कुछ लोगों को व्यायाम करने से भी दमा की समस्या हो सकती है। ऐसे लोग समस्या होने पर डॉक्टर से

परामर्श लें। बेहतर होगा व्यक्ति व्यायाम करने से पहले अपने डॉक्टर और फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें। डॉक्टर व्यायाम करने से पहले ऐसे लोगों को इनहेलर लेने का परामर्श दे सकते हैं।

- फेफड़ों से संबंधित व्यायाम के लिए इन दिनों बाजार में लंग एक्सरसाइजर उपलब्ध हैं। जैसे 3 बॉल इंसेंटिव स्पाइरोमीटर जिनका इस्तेमाल डॉक्टर के परामर्श से करना चाहिए। लंग एक्सरसाइजर आपके फेफड़े को सशक्त करने में सहायक हो सकते हैं। स्पाइरोमीटर ऐसा डिवाइस है, जिसके जरिए आपको फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाकर इन्हें स्वस्थ बनाए रखने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

उपयोगी सांस संबंधी व्यायाम

प्राणायाम और योगासन: दमा रोगियों के लिए अनुलोम-विलोम प्राणायाम लाभप्रद है। यह प्राणायाम 'अल्टरनेट नॉस्ट्रिल ब्रीदिंग' है यानी इसके अंतर्गत बाएं और दाहिने नासिका छिद्र का प्रयोग सांस लेने और इसे बाहर निकालने के लिए बारी-बारी से किया जाता है। योगासनों में भुजंगासन और सूर्य नमस्कार आदि हितकर हैं। बेहतर होगा कि योग विशेषज्ञ से परामर्श लेकर ही प्राणायाम और योगासन करें।

गहरी सांस लें: अपने फेफड़ों की क्षमता के अनुसार जहां तक संभव हो गहरी सांस लें।

तैराकी: तैराकी या स्विमिंग से भी फेफड़े सशक्त होते हैं। तैराकी के दौरान पानी के अंदर सांस रोकी जाती है, जिसे फेफड़ों की कार्य क्षमता बढ़ती है।

रिब स्ट्रेच: रिब यानी पसली को स्ट्रेच करना। रिब स्ट्रेच के अंतर्गत फेफड़ों इस तरह से सांस लेनी पड़ती है कि इसे ग्रहण करते समय आपकी पसलियां खुलें और सास बाहर निकालते समय सिकुड़ें। फिटनेस एक्सपर्ट से इसकी जानकारी लें।

कार्डियो एक्सरसाइज: फेफड़ों और हृदय की क्षमता बढ़ाने में कार्डियो एक्सरसाइज अत्यंत लाभप्रद हैं। प्रतिदिन लगभग 30 मिनट तक कार्डियो एक्सरसाइज करें। अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार जॉगिंग और रनिंग करें।

पुश-अप्स: पुश अप्स रेग्युलर करते रहने से आपके फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है। यह उम्दा लंग एक्सरसाइज है, जिसे अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रतिदिन करें।

सजेशन / राजकुमार दिनकर

तब पाचन क्रिया रहेगी सही

आज की भागदौड़ और तनाव भरी जिंदगी में हम सब अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह हो रहे हैं, जिसकी वजह से हमें काफी परेशानियां होती हैं और इसका सबसे बड़ा कारण खाने-पीने में हमारी अनियमितता है। यही वजह है कि खाने-पीने की गलत आदतें हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा रही हैं। इनसे बचने के लिए यहां बताई जा रही बातों पर अमल करें।

- खाना खाने से आधा घंटा पहले एक गिलास गुनगुना पानी पीएं ताकि खाने के दौरान कम पानी पीएं। रात के खाने के आधे घंटे बाद हल्का गर्म पानी पीएं।
- कुछ लोग स्वाद लेने के लिए ही बार-बार खाना खाते हैं। इससे ज्यादा खाया जाता है और नींद भी अच्छी नहीं आती।

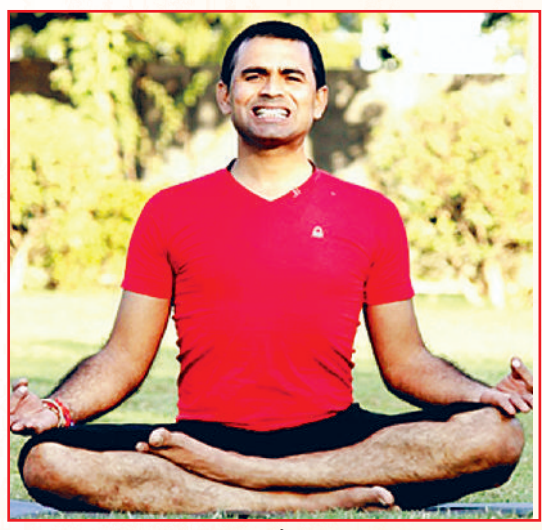
- हमें भोजन को कम से कम 30 से 35 बार चबाकर खाना चाहिए। अकसर लोग 10 से 15 बार चबाकर ही जल्दी जल्दी निगल लेते हैं, इससे कब्ज होती है।
- कई लोग खाना खाने के तुरंत बाद ही बिस्तर पर चले जाते हैं। खाकर तुरंत लेटने से पाचन की प्रक्रिया धीमी हो सकती है। इससे सीने में जलन, अपच और बेचैनी होती है। खाना खाने के बाद कम से कम दो घंटे प्रतीक्षा करें, इस दौरान टहल सकते हैं। घर के छोटे-मोटे काम करें। लेकिन रात के खाने के बाद तुरंत टहलने न जाएं। आधे घंटे बाद 15 से 20 मिनट की छोटी सैर कर सकते हैं।
- ब्रेकफास्ट, लंच या डिनर किसी भी बार के खाने के तुरंत बाद नहाना हमारे पाचन की प्रक्रिया में बाधा पैदा करता है। क्योंकि भोजन को पचने के लिए हमें ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है। तुरंत नहाने से शरीर का तापमान कम हो जाता है।
- फल रात के खाने में नहीं खाना चाहिए। इन्हें खाने सें पचाना मुश्किल होता है।
- रात का खाना खाने के बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए। देर रात की कसरत खासतौर पर कार्डियोसेशन से ऐसे हार्मोन बनते हैं जो हमारी नींद में बाधा पैदा करते हैं। *

गर्मी में शीतल अहसास के लिए आप शीतकारी प्राणायाम कर सकते हैं। लेकिन इसका अभ्यास शुरू करने से पहले यह भी जान लें कि इसे कब करें, कैसे करें, करने के पहले किस तरह की तैयारी करें, हर दिन कितना अभ्यास जरूरी है और कब करने से बचना चाहिए?

गर्मी में पाएं शीतल अहसास करें शीतकारी प्राणायाम

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'



गर्मियों की भीषण तपन, पसीना, चिड़चिड़ापन और थकान से राहत पाने के लिए योगशास्त्र में एक प्रभावी विधि बताई गई है- इसे शीतकारी प्राणायाम कहते हैं। यह एक ऐसा श्वसन अभ्यास है, जो शरीर को भीतर से ठंडक देता है, मन को शांत करता है और ऊर्जा को संतुलित रखता है। 'शीतकारी' का अर्थ है- शीतलता प्रदान करने वाला। तो यह एक ऐसी श्वास तकनीक है, जिसमें विशेष ढंग से मुंह से हवा को अंदर लिया जाता है और नाक के रास्ते इसे छोड़ा जाता है। इससे शरीर के तापमान में प्राकृतिक रूप से गिरावट आती है।

इसलिए है खास: यह प्राणायाम शरीर के तापमान को प्राकृतिक रूप से कम करता है। गर्मी से चिड़चिड़ापन, थकान, और सिरदर्द जैसे लक्षणों में राहत मिलती है। पित्त दोष (जो गर्मी में अधिक होता है) को शांत करता है। शरीर में ताजगी और मन में शांति का अनुभव होता है।

कब करें: सुबह जल्दी (6-8 बजे) या शाम को सूर्यास्त के बाद (6-7 बजे) इसे करना लाभकारी होता है। यह प्राणायाम विशेष रूप से गर्मी के मौसम में (अप्रैल से जुलाई तक) अत्यंत लाभकारी होता है। इसे हमेशा खाली पेट या भोजन के 3 घंटे बाद करें।

करने का सही तरीका: सबसे पहले सुखासन, पद्मासन या वज्रासन की मुद्रा में सीधे बैठ जाएं। आंखें बंद कर लें और शरीर को ढीला छोड़ दें। दांतों को आपस में मिलाएं, होंठ खुले रखें ताकि दांत दिखाई दें। अब मुंह से सिसकारी जैसी आवाज निकालते हुए धीरे-धीरे लंबी सांस अंदर लें। कुछ सेकेंड सांस अंदर रोकें (जितना सहज हो)। फिर नाक से धीरे-धीरे सांस छोड़ें। इस तरह यह एक चक्र पूरा हुआ।

पहले क्या तैयारी करें: शांत वातावरण चुनें, जहां ताजी हवा बह रही हो। ढीले और हल्के कपड़े पहनें। मोबाइल और ध्यान भटकाने वाले उपकरण बंद कर दें। मन को शांत करने के लिए कुछ मिनट ध्यान करें या लंबी सांस लें।

कितना हो नियमित अभ्यास: शुरुआत में 5-7 चक्र, मध्य स्तर में 10-15 चक्र और नियमित योगी स्तर में 15-20 चक्र दिन में एक बार अभ्यास करना पर्याप्त है।

कब न करें: ठंड लगने पर या सर्दी-जुकाम, निमोनिया, अस्थमा जैसी परेशानी हो तो यह प्राणायाम बिल्कुल न करें। यदि निम्न रक्तचाप यानी बीपी लो रहता हो तो डॉक्टर की सलाह के बाद ही यह प्राणायाम करें। बहुत अधिक ठंडी जगह पर भी शीतकारी प्राणायाम करने से बचें। मानसून और ठंड के मौसम में भी इसका अभ्यास सीमित रखें।

प्राणायाम के बाद क्या करें: कम से कम 5 मिनट बिल्कुल शांत बैठे रहें या 5 मिनट शवासन करें। इसके बाद संभव हो तो गुनगुना पानी पीएं। ताजगी भरा फल या नारियल पानी लेना बेहतर होता है।

अन्य स्वास्थ्य लाभ: इससे शरीर अंदर से शीतलता महसूस करता है। इससे तनाव नियंत्रण में रहता है। इसे नियमित करने से शरीर की त्वचा चमकती है। यह हाइपरटेंशन को नियंत्रित करने में मददगार है। *

डाइट सजेशन

डॉ. मोनिका शर्मा

हालांकि डिप्रेशन होने के कई कारण हो सकते हैं। लेकिन उससे बचाव में आपकी डाइट हैबिट भी काफी इफेक्टिव हो सकती है। डाइट किस तरह डिप्रेशन से बचाव करने में सहायक है, यहां बता रहे हैं आपको।

डिप्रेशन से बचाए हेल्दी डाइट

आज के दौर में हर आयुवर्ग के लोग अवसाद के घेरे में फंस रहे हैं। मन को उदासी और उलझनों के स्याह घेरे में लाने वाली यह स्थिति ना केवल असंतुलित जीवनशैली के चलते पैदा होती बल्कि कई बार अवसाद ही जीवनशैली बिगड़ने का कारण भी बन जाता है। बहुत से लोगों में डिप्रेशन खान-पान की आदतें बिगड़ने की एक बड़ी वजह है। जिसका नतीजा मोटापे और दूसरी कई बीमारियों के रूप में सामने आता है। जरूरी है कि बदलते फूड हैबिट्स के नजरिए से भी डिप्रेशन की समस्या को समझा जाए।

बिगड़ता खान-पान और डिप्रेशन: आपा-धापी भरी जिंदगी में मानसिक स्वास्थ्य को संभालना एक चुनौती बन गया है। डिप्रेशन और एंग्जायटी जैसी परेशानियां हर किसी को घेर रही हैं। मन से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं का एक पहलू यह भी है कि इनको समझना आसान नहीं होता। हालांकि बहुत सी बातों और बर्ताव को समझकर अपनी मनःस्थिति को समझने का प्रयास किया जा सकता है। इनमें फूड हैबिट्स भी हैं। आमतौर पर मूड बिगड़ने पर खाने-पीने की आदतें भी बिगड़ने लगती हैं। टूटती-बिखरती मनःस्थिति से जूझते हुए कई तरह के खाने को लेकर रुचि बढ़ जाती है। हाल ही में आई एक स्टडी के रिजल्ट के मुताबिक अवसाद से जूझ रहे लोगों का कार्बोहाइड्रेट से भरपूर चीजों का सेवन करने का मन होता है। डिप्रेशन के शिकार लोगों को कार्बोहाइड्रेट रिच फूड आइटम्स की क्रेविंग्स बढ़ने का कारण यह है कि ये खाद्य पदार्थ मस्तिष्क में सेरोटोनिन नामक हार्मोन को रिलीज करते हैं। यह हार्मोन जो मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है। रुकी-थकी मनःस्थिति के दौर में इन्हें खाते रहने की लत लग जाती है। इसीलिए भावनाओं को संभालने के दौर में भोजन की बदलती आदतों को लेकर भी संभलना जरूरी है।

हेल्दी डाइट है जरूरी: हमारे भोजन का मेंटल हेल्थ कंडीशन से गहरा कनेक्शन है। यही वजह है कि आहार के स्वस्थ विकल्प चुनना जरूरी है। अवसाद की कंडीशन में कार्बोहाइड्रेट से भरपूर फूड्स में भी साबुत अनाज, सब्जियां और फल आदि खाने को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। धीरे-धीरे खान-पान का बदलाव मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाने लगता है। ध्यान रहे कि कैफीन और चीनी जैसे खाद्य पदार्थ अवसाद को और बढ़ाते हैं। चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक और दूसरे कई एनर्जी ड्रिंक्स में भारी मात्रा में कैफीन पाया जाता है। प्रोसेस्ड फूड में चीनी और नमक बहुत अधिक होता है। ऐसे में इनके सेवन को लेकर सजगता बरतना आवश्यक है। आम इंसान के समान ही संतुलित भोजन लेना और खूब सारा पानी पीना मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े परेशानियों में भी आवश्यक है। अहम यह भी है कि घर के दूसरे सदस्य इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखें। इलाज के साथ-साथ अपनों की थोड़ी सी सजगता, डिप्रेशन से जूझ रहे इंसान को सहज जीवन की ओर लौट आने में बहुत मदद करती है।

स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव: जर्मनी स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ बॉन के अध्ययनकर्ताओं के मुताबिक गंभीर अवसाद से ग्रस्त लोगों में कभी-कभी फूड क्रेविंग्स पैदा हो जाती हैं। इस स्टडी से जुड़े और यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल बॉन विश्वविद्यालय में मेडिकल साइकोलॉजी के प्रोफेसर नील्स क्रोमर का कहना है कि खान-पान में आए बदलावों की वजह से शरीर के वजन में भी बदलाव हो सकता है। साइकोलॉजिकल मेडिसिन जर्नल में छपे इस अध्ययन में 117 प्रतिभागियों के समूह को शामिल किया गया। इनमें 54 अवसादग्रस्त और 63 स्वस्थ लोग शामिल थे। आमतौर पर देखने में भी आता है कि डिप्रेशन के घेरे में आए लोगों की शारीरिक सक्रियता भी कम हो जाती है। वे अकेले और उदास रहने लगते हैं। एक ओर निष्क्रिय जिंदगी तो दूसरी ओर गलत खान-पान, पाचन की प्रक्रिया को भी बिगाड़ देता है। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के मुताबिक भी न्यूरोकेमिकल्स का उत्पादन करने वाले आंत के बैक्टीरिया इंसान के मूड और दूसरी मानसिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। ह्यूमन बॉडी करीब 95 फीसदी सेरोटोनिन हार्मोन को आंत के बैक्टीरिया ही बनाते हैं। यही हार्मोन मूड को स्थिर, शांत रखने में अहम भूमिका निभाता है। ऐसे में मोटापे, अकेलेपन और पाचन आदि से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए भी स्वस्थ आहार जरूरी है। साथ ही बिगड़ी मनःस्थिति को और बिगाड़ने से बचाने के लिए भी फूड हैबिट्स पर ध्यान देना आवश्यक है। *

खबर संक्षेप

वाहनों की भिड़ंत में कई घायल, पीजीआई रेफर

खरखौदा। रोहतक-सोनीपत बाईपास पर एक कार चालक ने अपनी कार से एक बाइक व कार को टक्कर मार दी और मौके से फरार हो गया। घायलों को इलाज के लिए खरखौदा के नागरिक अस्पताल में लाया गया। जहां से कई को गंभीर हालत में प्राथमिक उपचार देने के बाद पीजीआई, रोहतक रेफर कर दिया गया है। रोहतक के कच्ची गढ़ी, कुआ मोहल्ले के रहने वाले धीरज का कहना है कि वह कार से परिवार सदस्यों के साथ वाया खरखौदा होते सोनीपत जा रहा था।

शराब का ठेका लूटने के दो आरोपित दबोचे

सोनीपत। जीटी रोड पर प्याऊ मनियारी के पास शराब ठेके पर गोली चलाकर लूट करने के मामले में पुलिस ने दो आरोपितों को काबू किया है। सीआईए सेक्टर 27 की टीम ने आरोपितों को अवैध हथियारों सहित काबू किया है। गिरफ्तार आरोपितों में पानीपत के गांव कुराड़ निवासी अमरजीत उर्फ बाज उर्फ चील और दिल्ली के पीतमपुरा का निवासी कुसमाकर गुलाटी शामिल हैं।

गुरुकुल मटिंडू में निवेश समारोह मनाया

खरखौदा। गुरुकुल मटिंडू में निवेश समारोह का आयोजन किया गया। जिसके मुख्य अतिथि के रूप में डॉ संजीव कुमार (पूर्व प्रोफेसर एवं हिंदी विभागाध्यक्ष एमडीयू रोहतक) ने शिरकत की। उनके स्वागत उपरांत दीप प्रज्वलित किया गया। विद्यार्थियों ने गुरुकुल गीत के माध्यम से गुरुकुल के इतिहास और परंपरा का यशगान किया। मुख्य अतिथि, चेयरमैन ब्रिगेडियर सत्यदेव, प्राचार्या ज्योति मलिक ने विद्यार्थियों को बैज और शेशे पहनाकर जिम्मेदारी सौंपी।

सुभाष चन्द मुख्यमंत्री को निमंत्रण देने के लिए रवाना

गन्नौर। हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी आगामी 18 मई को गन्नौर मंडी में आयोजित गुरु गोरखनाथ के प्राकट्योत्सव कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगे। जोगी समाज के अध्यक्ष कैप्टन सुभाष ने गन्नौर अनाज मंडी से धूणी लेकर पैदल यात्रा शुरू कर दी है। वे पैदल चलते पंचकुला जाएंगे और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को निमंत्रण देंगे। रवाना होने से पूर्व कैप्टन सुभाष ने कहा कि यह यात्रा न केवल धार्मिक विश्वास से प्रेरित है, बल्कि यह समाज में एकता और भाईचारे को बढ़ावा देने का भी महत्वपूर्ण कदम है।

शेयर बाजार में मुनाफे का लालच देकर ठगे पांच लाख

सोनीपत। साइबर ठगों ने शिवाजी कॉलोनी निवासी पीड़ित को शेयर बाजार में मुनाफे का लालच देकर 5.06 लाख रुपये की ठगी कर ली। पीड़ित के बयान पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर लिया है। शिवाजी कॉलोनी निवासी राजकुमार वर्मा ने पुलिस को बताया कि 3 मार्च को उनके मोबाइल पर एक कॉल आई। कॉल करने वाले ने खुद को बहुराष्ट्रीय कंपनी का कर्मी बताकर फ्री में शेयर ट्रेडिंग सिखाने का ऑफर दिया था।

पिता और दो बेटों पर हथियार से हमला

गोहाना। गांव सैनीपुरा में रंजिश के चलते पिता और उनके दो बेटों पर धारदार हथियारों से हमला किया। तीनों गंभीर रूप से घायल हो गए। तीनों को नागरिक अस्पताल से भगत फूल सिंह राजकीय महिला मेडिकल कालेज के अस्पताल के लिए रेफर किया। सदर थाना में केस दर्ज किया गया।गांव सैनीपुरा के संदीप ने पुलिस को बताया कि वह भाई प्रदीप व बेटी बिंदु के साथ सैंट्रो में गांव से गोहाना आने के लिए गांव के बस स्टैंड के पास खड़े थे। उसी समय जयदीप वहां आया और धारदार हथियार उसके भाई पर हमला किया।

अंग्रेजी भाषा सप्ताह उत्साह पूर्वक मनाया

सोनीपत। ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल (जी-3) में अंग्रेजी भाषा सप्ताह उत्साह पूर्वक मनाया गया। इसके समापन अवसर पर स्कूल में विशेष कार्यक्रम का आयोजन कर अंग्रेजी भाषा के विकास में महान कवि व नाटककार विलियम शेक्सपियर के अभूतपूर्व योगदान को याद किया गया। चेयरमैन सुधीर जैन, सीईओ संजय जैन आदि मौजूद रहे।

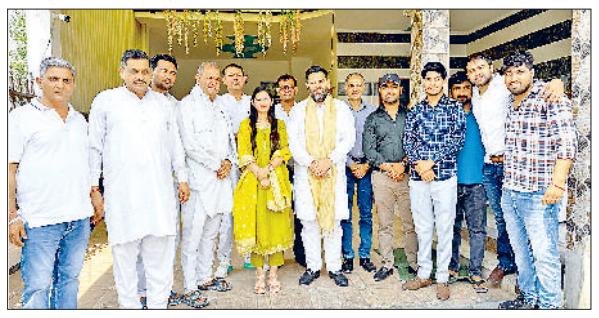
विधायक ने घर जाकर बेटियों को दी शुभकामनाएं

जिले के 5 अभ्यार्थियों ने यूपीएससी परीक्षा पास कर रचा इतिहासः मदान

श्रेयक ने 35वां रैंक हासिल कर सोनीपत वासियों का नाम रोशन किया

जाजल की कल्पना रावत और देव नगर की निधि रंगा को बधाई देने घर पहुंचे विधायक निखिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत



सोनीपत। परीक्षा पास करने पर कल्पना के घर पहुंचें विधायक साथ में अन्य।

कार्यक्रम में पहुंचीं कल्पना रावत का स्वागत करती निदेशक, प्राचार्या एवं अन्य।

कुछ दिन पूर्व घोषित किए गए यूपीएससी परीक्षा परिणाम में सोनीपत जिले की 4 बेटियों ने सफलता हासिल की। साथ ही सोनीपत के श्रेयक गर्ग ने भी 35वा रैंक हासिल कर सोनीपत वासियों का नाम रोशन किया। विधायक निखिल मदान बुधवार को यूपीएससी परीक्षा पास करने वाली सोनीपत की बेटियों को बधाई देने उनके घर पहुंचे। निखिल मदान ने जाजल गांव की बेटी कल्पना रावत को संघ लोक सेवा आयोग की प्रतिष्ठित परीक्षा उत्तीर्ण करने और 76वां रैंक प्राप्त करने पर उनके जाजल गांव स्थित आवास पर जाकर शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर कल्पना रावत के माता पिता कृष्ण कुमार और माता अनिल देवी सहित परिवार के अन्य सदस्य और गाँव के सरपंच और नंबरदार सहित क्षेत्र के सभी गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।इसके पश्चात विधायक निखिल मदान ने सोनीपत की बेटी निधि रंगा को संघ लोक सेवा आयोग की प्रतिष्ठित परीक्षा उत्तीर्ण करने और 978वां रैंक प्राप्त करने पर उनके देव नगर स्थित आवास पर जाकर शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर निधि रंगा के परिजन रघुबीर सिंह रंगा, मंडल अध्यक्ष नीरज सोनी और क्षेत्र के सभी गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे। विधायक निखिल मदान ने बताया कि अबकी बार सोनीपत शहर से पांच छात्रों ने यूपीएससी परीक्षा पास कर इतिहास रचा है। जिसमें सोनीपत की चार बेटियां कल्पना रावत, अनुष्का जैन, निधि रंगा, मुद्रा रहेजा और सोनीपत के बेटे श्रेयक गर्ग शामिल हैं। इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष नीरज सोनी, राजेंद्र नंबरदार, सुमित रावत, पुरूषोतम रावत, रवि खत्री, विजय देशवाल, गौरव कौशिक, हर्ष रावत, कुलदीप वत्स आदि लोग मौजूद रहे।

कल्पना का विद्यालय में भव्य स्वागत किया

सोनीपत। यूपीएससी की परीक्षा में आल इंडिया रैंक 76 आने पर कल्पना रावत की जीत का जश्न बुधवार को ब्राइट स्कॉलर सीनियर सेकेंडरी स्कूल में मनाया गया। विद्यालय पहुंचने पर कल्पना का स्वागत हुआ। स्कूल निदेशिका समीक्षा पंवार, प्राचार्या डॉ. किरण दलाल के साथ सभी अध्यापकों ने उन्हें बधाई दी। कार्यक्रम के दौरान कल्पना ने अपने अनुभवों और बहुमूल्य सुझावों के साथ विद्यार्थियों के प्रश्नो के उत्तर दिए , जिसने सभी को उत्कृष्टता के लिए प्रयास करने के लिए प्रेरित और प्रोत्साहित किया। उन्होंने बताया कि उनकी सफलता में कठिन परिश्रम, सही दिशा में लगन और प्रयास ही महत्वपूर्ण रहे है।

विधायक कृष्णा ने यूपीएससी में 75वां रैंक हासिल करने वाली कल्पना को दी बधाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

विधायक कृष्णा गहलावत ने 75वां रैंक हासिल करने वाली कल्पना को बधाई देते ।

राई हलका विधायक कृष्णा गहलावत ने राई हल्के के गांव जाजल की होनहार बेटी कल्पना रावत को यूपीएससी की परीक्षा में 75वां रैंक हासिल करने पर बधाई एवं शुभकामनाएं दी। विधायक कृष्णा गहलावत बुधवार को जाजल गांव में कल्पना रावत के घर पहुंचे। घर पहुंचने पर कल्पना रावत के परिवार एवं ग्रामीणों ने विधायक कृष्णा गहलावत का भव्य स्वागत किया।बता दें कि कल्पना रावत यूपीएसी में पिछली बार भी सफलता के काफी करीब पहुंच गई थी, लेकिन वह साक्षात्कार में रह गई। कल्पना ने दृढ़ निश्चय कर फिर से तैयारी शुरू की और परिणाम स्वरूप कल्पना ने शानदार उपलब्धि हासिल करते हुए 76वां रैंक हासिल किया। कल्पना के पति आईएएस अफसर हैं और वर्तमान में बिहार के रोहतास जिले में एसडीएम के पद पर नियुक्त हैं। विधायक कृष्णा ने कहा कि कल्पना रावत ने शानदार उपलब्धि प्राप्त कर हरियाणा के साथ जिले का नाम रोशन किया है।

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

अंकिता प्रथम, शैलजा द्वितीय

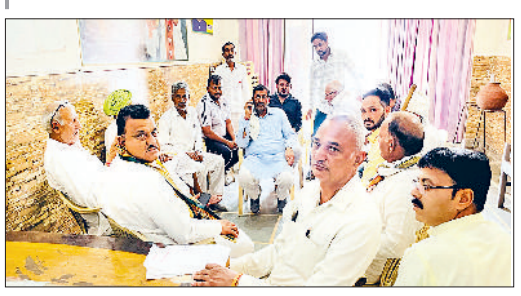
गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विवि के छात्र कल्याण अधिष्ठाता विभाग द्वारा पार्लियामेंट्री रिसर्च एड ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट फार डेमोक्रेसी के सहयोग से नाउ यू आर लीडर कार्यक्रम के अंतर्गत चयन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। छात्र गतिविधि केंद्र में आयोजित कार्यक्रम में विभिन्न विभागों की छात्राओं ने भाग लिया। कार्यक्रम की संयोजक सह छात्र कल्याण अधिष्ठाता डॉ. कृतिका दहिया ने बताया कि प्रतिभागियों ने गुरु देव रवींद्रनाथ ठाकुर की कविताओं और गद्य रचनाओं का सस्वर पाठ किया एवं उनके जीवन व योगदान पर भाषण प्रस्तुत किए। भाषण प्रतियोगिता में प्रथम स्थान एजुकेशन विभाग की छात्रा अंकिता और दूसरा स्थान विधि विभाग की छात्रा शैलजा ने प्राप्त किया। निर्णायक मंडल में डॉ. सरला, डॉ. अलका भारती व प्रो. गीता फोगाट रही।

नाबालिग से दुष्कर्म करने वाले को 20 साल कैद

सोनीपत। नाबालिग से दुष्कर्म करने वाले को 20 साल कैद की सजा सुनाई गई है। दोषी पर 52 हजार रुपये जुर्माना किया गया है। जुर्माना राशि में से 40 हजार रुपये पीड़िता को देने के आदेश किए हैं। यह सजा अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र की अदालत ने सुनाई है। पीड़िता ने 8 जुलाई, 2023 को सिविल लाइन थाना पुलिस को बताया था कि उनके साथ अक्तूबर, 2020 में दो युवकों ने दुष्कर्म किया था। घटना के समय उनके माता-पिता एक मामले में जेल चले गए थे। तब पड़ोस में किराए पर रह रहे आरोपियों ने उसके साथ अलग-अलग समय में दुष्कर्म किया था। बाद में परिजनों ने जेल से आने के बाद उनकी नवंबर, 2020 में शादी करा दी थी।

समस्याओं का समाधान सरकार की प्राथमिकता

गोहाना। बुधवार को बरोदा हलका से भाजपा के पूर्व प्रत्याशी प्रदीप सांगवान ने गोहाना स्थित अपने कार्यालय में लोगों की समस्याएं सुनी। इस दौरान बरोदा हलका क्षेत्र के कई गांवों के लोग अपनी समस्याएं लेकर पहुंचे। प्रदीप सांगवान ने कहा कि भाजपा की प्राथमिकता समाज के सभी वर्गों का समान विकास करवाना व लोगों की समस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर समाधान करना है। सरकार द्वारा लोगों की समस्याओं के समाधान के लिए समाधान शिविर भी लगाए जा रहे हैं। प्रदेश सरकार मुख्यमंत्री नायब सैनी के नेतृत्व में नायाब काम कर रही है। प्रदीप सांगवान ने लोगों की समस्याएं सुनने के बाद संबंधित अधिकारियों को समाधान करने के लिए कहा। उन्होंने देश में एक राष्ट्र एक चुनाव नीति पर भी अपनी मुहर लगाई। वे बोले कि देश में लोकसभा और विधानसभा चुनाव एक बार ही होने चाहिएं।



गोहाना। लोगों की समस्याएं सुनते प्रदीप सांगवान। फोटो : हरिभूमि

ऋषिकुल वर्ल्ड अकादमी में सेमिनार के प्रतिभागियों के साथ अतिथिगण।

दो दिवसीय विशेष सेमिनार का आयोजन

सोनीपत। ऋषिकुल वर्ल्ड अकादमी में आलोचनात्मक एवं रचनात्मक सोच विषय पर दो दिवसीय विशेष सेमिनार का आयोजन किया गया। इसके दूसरे दिन बुधवार को मुख्य वक्ता रजनी महाजन एवं गीतांजलि ग्रोवर ने वर्ल्ड एकेडमी में अपने प्रशिक्षण में अध्यापकों को ब्लूम टेक्सोनॉमी व आलोचनात्मक एवं रचनात्मक सोच के विषय विस्तृत जानकारी दी। जिसके अंतर्गत विभिन्न रुचिकर गतिविधियों द्वारा किस प्रकार छात्रों में आलोचनात्मक और रचनात्मक सोच को बढ़ावा दिया जा सके। इस विषय पर न केवल चर्चा की गई अपितु उनके समाधान भी निकाले गए। कक्षा में की जाने वाली गतिविधियां उनका छात्रों पर प्रभाव, छात्रों की समस्याएं, अभिभावकों की अपेक्षाएं प्रत्येक विषय पर खुलकर बात की गई।सेमिनार के समापन पर चंचल ने दोनों मुख्य वक्ताओं को स्मृति चिन्ह देकर उनका धन्यवाद किया।

अक्षय तृतीया पर्व पर की गोसेवा

सोनीपत। अक्षय तृतीया के पर्व पर कामी रोड पर स्थित गौशाला में गौमाताओं को 21 कट्टे चारा, 20 किलो खीरा, 2 किलो दलिया खिलाया। दिलबाग सिंह हिंदी प्रवक्ता ने बताया कि त्योहारों, जन्मदिन, खुशी के मौके पर सेवा के कार्य करते रहना चाहिए। पौराणिक ग्रंथों के अनुसार इस दिन जो भी शुभ कार्य किए जाते हैं उनका क्षय फल मिलता है। विकास गौभक्त ने भी अक्षय तृतीया के फल बताए। अंत में सेवा ट्रस्ट (यूके) इंडिया की ओर से प्रधान सुरेश वत्स के सानिध्य में सदस्य दिलबाग सिंह ने गौशाला के श्रमिकों को खांसी की दवाई व उनके बच्चों को बिस्किट भेंट किए। अक्षय तृतीया पर्व के अवसर पर राजू गौसेवक, अर्पित सिंह, साहिल समाजसेवी, गणित विशेषज्ञ संजय कुमार आदि उपस्थित रहे।

सोनीपत। गोशाला में गोवंश की सेवा करते हुए दिलबाग सिंह।

खरखौदा। वाटर कूलर भेंट करते राजीव गुप्ता व सवि गुप्ता।

कन्या विद्यालय को भेंट किया वाटर कूलर

खरखौदा। दानवीर राजीव गुप्ता और उनकी धर्मपत्नी सवि गुप्ता ने अक्षय तृतीया के अवसर पर राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जटोला में वाटर कूलर दान किया, ताकि बच्चों के लिए पीने के ठण्डे पानी का प्रबन्ध हो सके। विद्यालय के प्रधानाचार्य विरेन्द्र पाराशर व स्टॉफ सदस्यों इस सराहनीय कार्य के लिए दानकर्ताओं विशेषकर राजीव गुप्ता (मीनाक्षी इंडस्ट्रीज, समालखा) का आभार जताया। सोमवीर आर्य ने इस आशय की जानकारी दी।

सोनीपत। विद्यार्थियों के साथ फाउंडेशन के पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

अक्षय तृतीय का पर्व

सोनीपत। स्प्रेड स्माइल फाउंडेशन द्वारा आज सेक्टर 12 स्थित कम्युनिटी सेंटर में अक्षय तृतीय पर्व मनाया गया। अक्षय तृतीय को विशेष रूप से दान दिवस के रूप में मनाया जाता है और जैन धर्म में अनुसार इस दिन भगवान ऋषभदेव ने 12 महीने की लंबी तपस्या के बाद गाने के रस से पारना किया था और इसी परम्परा का महत्व समझते हुए आज के दिन गने का रस विशेष रूप से पिया जाता है। आज सेक्टर 12, शिवा मंदिर बस स्टैंड, गुरुद्वार सेक्टर 15 में चल रही निशुल्क पाठशाला में से सभी बच्चे शामिल हुए।आज दान दिवस के रूप में बच्चो को गन्ने का रस, किताब, पेंसिल, पेन, बैग, समोसा, लड्डू, बिस्किट व आइसक्रीम दी गई। स्प्रेड स्माइल के अनेकों दानदाताओं के सहयोग से यह संभव हुआ। इस अवसर पर सुधीर जैन, डॉ. सुरेश जैन, महावीर, मीनू अग्रवाल, शारदा रेलन, अनूप बाला, शिवानी, तान्या आदि अनेकों सदस्य उपस्थित रहे।

चीनी मिल से पांच कर्मचारी सेवानिवृत्त

- गन्ना विभाग में रिकॉर्डकीपर सुरेश ने अपनी सेवानिवृत्ति पर रोपी त्रिवेणी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

गोहाना। विदाई समारोह में एमडी अंकिता वर्मा के साथ सेवानिवृत्त कर्मचारी।

गांव आहुलाना स्थित चौ. देवीलाल चीनी मिल के पांच कर्मचारी बुधवार को सेवानिवृत्त हो गए। पांचों कर्मचारियों को समारोहपूर्वक विदा किया गया। मिल की एमडी अंकिता वर्मा ने सेवानिवृत्त कर्मचारियों के कार्य की सराहना की। मिल के गन्ना विभाग में रिकॉर्डकीपर के पद पर कार्यरत सुरेश लठवाल ने अपनी सेवानिवृत्ति पर मिल परिसर में त्रिवेणी रोपी। मिल के कर्मचारियों में पानीपत से जनकराज राणा वीएफ अटेंडेंट, गांव अहमदपुर माजरा से पंडित सुरेश जेसी अटेंडेंट, गांव जौली से पंडित सत्यवीर फीटर द्वितीय श्रेणी, गांव आहुलाना से पवन मलिक फीटर द्वितीय श्रेणी और मुंडलाना के सुरेश लठवाल रिकॉर्डकीपर सेवा से सेवानिवृत्त हो गए। सुरेश लठवाल ने मिल परिसर में बरगद, पीपल और नीम की त्रिवेणी रोपी। पौधारोपण में उनकी पत्नी सुदेश लठवाल, पुत्र साहिल, पुत्रवधू रेणु, पोता आर्यवीर, भतीजा रिशु, डॉ. संदीप चहल, पूर्व एमसी रिंकू , सुशील जाटायन और सतीश गोहाना ने उनका सहयोग किया। सेवानिवृत्त कर्मचारियों को मिल के सीएओ जितेंद्र शर्मा, चीफ इंजीनियर अनिल चौहान, चीफ कैमिस्ट सुरेंद्र खेरवाल, क्रय अधिकारी संदीप ने शुभकामनाएं दी।

सोनीपत। विवि में स्थान बनाने वाली छात्राओं के साथ प्राचार्य एवं अन्य।

शिवांगी ने हासिल की मैरिट

सोनीपत। महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय द्वारा स्नातकोत्तर परिक्षाओं का परिणाम घोषित किया गया। इसमें छोटूराम आर्य महाविद्यालय के हिन्दी विभाग का परिणाम शत प्रतिशत रहा। महाविद्यालय की हिन्दी विभाग की छात्रा शिवांगी ने विश्वविद्याल की मेरिट सूची में तृतीय स्थान प्राप्त करके प्रदेश भर में अपने महाविद्यालय का नाम रोशन किया। इसके इलावा महाविद्यालय के हिन्दी विभाग की स्नातकोत्तर की छात्रा शिप्रा महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की मैरिट सूची में पांचवां स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर प्राचार्य डॉ. नरेन्द्र सिंह ने छात्राओं को बधाई देते हुए उन्हें जीवन में नई-नई ऊंचाईयों को छूने के लिए प्रेरित किया।

कार्यक्रम शिव मंदिर में भगवान परशुराम जागृति संगठन ने मनाया जन्मोत्सव

भगवान परशुराम ने दिया था अत्याचार के सामने समर्पण न करने का संदेश : राजीव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। भगवान परशुराम को नमन करते हुए मेयर राजीव जैन। फोटो : हरिभूमि

नगर निगम मेयर राजीव जैन ने कहा कि भगवान परशुराम ने शस्त्र और शास्त्र की शिक्षा का पूरे समाज में संचार करके अत्याचार के सामने समर्पण न करने का संदेश दिया, जिस पर चलकर हम समाज में फैली कुरीतियों का अंत कर सकते हैं। राजीव जैन ने बुधवार को पुरखास रोड स्थित शिव मंदिर में भगवान परशुराम जागृति संगठन द्वारा आयोजित परशुराम जन्मोत्सव कार्यक्रम में भाग लेकर भगवान परशुराम को पुष्पांजलि अर्पित की और हवन यज्ञ में आहुति डालकर सर्व समाज के कल्याण की कामना की। राजीव जैन ने कहा कि भगवान परशुराम के नाम से ही पराक्रम झलकता है क्योंकि परशु शब्द पराक्रम और राम शब्द सनातन संस्कृति का प्रतीक है। कहा कि अक्षय तृतीया के दिन जन्मे भगवान परशुराम शक्ति और संतुलन का असीमित भंडार थे। इस अवसर पर प्रधान उमा शंकर गौतम, सचिव हरिओम शर्मा, उप प्रधान विनोद वत्स, राजेन्द्र शर्मा, राकेश शर्मा, सुरेन्द्र शर्मा, रविंद्र वशिष्ठ, जोगिंदर जमदग्नि, गौरव गौतम, अजय पाल शास्त्री, सतपाल शर्मा, संजय बड़वासनी, शशिकांत भारद्वाज, बिल्लू गौतम, साहिल भारद्वाज, पंडित सीताराम, सत्यनारायण शर्मा, पण्डित जवाहर लाल, दीपक गौतम, दीपक गौड़, विजय मौजूद रहे।

खरखौदा। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में भागीदारी करते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन

खरखौदा। शहीद दलबीर सिंह राजकीय महाविद्यालय खरखौदा में हिंदी विभाग द्वारा हिंदी व्याकरण विषय आधारित प्रश्नोतरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसका संचालन महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. तराना नेगी के कुशल मार्गदर्शन और वरिष्ठ प्राध्यापिका डॉ. किरन सरोहा की देखरेख में महाविद्यालय के हिंदी विभाग के सहायक प्राध्यापक प्रदीप कुमार द्वारा किया गया। प्रश्नोतरी प्रतियोगिता का उद्देश्य छात्र-छात्राओं के व्याकरणिक बोध की परख के साथ-साथ व्याकरण की जानकारी प्रदान करना रहा। जिससे भविष्य में विद्यार्थियों के व्याकरणिक ज्ञान में वृद्धि हो सके और विद्यार्थी भाषा के शुद्धतम रूप का व्यवहार अपने दैनिक जीवन में कर सकें। प्रश्नोतरी प्रतियोगिता में महाविद्यालय के 30 विद्यार्थियों ने भाग लिया। इसके साथ ही महाविद्यालय में कानूनी साक्षरता प्रकोष्ठ द्वारा 'सूचना अधिकार अधिनियम – 2005' विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया।

खबर संक्षेप

अहिल्या बाई होल्कर की जन्मशताब्दी मनाई

सोनीपत। राजकीय आदर्श संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय माडल टाउन की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा महारानी अहिल्या बाई होल्कर के जन्मशताब्दी वर्ष पर एक व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय प्राचार्य संजीव कुमार दहिया ने की, जबकि मुख्य वक्ता के रूप में जिला सामाजिक समरसता प्रमुख यज्ञदत्त आर्य मौजूद रहे। इस मौके पर एनएसएस जिला संयोजक पवन, राई खंड से आनंद, कृष्ण कुमार रोहिल्ला, रानी देवी मौजूद रहे।

महक बनी मिस यूनिक तो प्रीति मिस ब्यूटी

सोनीपत। टीकाराम कन्या महाविद्यालय में यूजी की छात्राओं ने सीनियर छात्राओं के लिए विदाई समारोह का आयोजन किया। कार्यक्रम का शुभारंभ कॉलेज प्राचार्या गीता ने दीप प्रज्वलित कर किया। कार्यक्रम में छात्राओं ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी। कार्यक्रम की संयोजिका डॉ. आशा रानी और सह संयोजिका डॉ. सविता रही। मंच संचालन डॉ. उपासना द्वारा किया गया। मिस यूनिक महक, मिस कैटवॉक रिशिका, मिस ब्यूटी प्रीति, मिस पर्सनालिटी शिवानी, मिस फेयरवेल मुस्कान को चुना गया।

जैविक खेती को अपनाएं किसान : डॉ. जयनारायण

गोहाना। भारतीय किसान संघ सोनीपत द्वारा बुधवार को गांव कैहल्पा में छठा किसान कल्याण यज्ञ करवाया गयाा। यज्ञ में ग्रामीणों ने मंत्रोच्चारण के साथ आहुतियां डालकर किसान की समृद्धि की कामना की। मुख्य वक्ता डॉ. जयनारायण ने कहा कि आज रासायनिक खेती का चलन बहुत अधिक है। फसलों में रासायनिक खाद डालने से न केवल भूमि की सेहत बिगड़ रही है अपितु अनाज की गुणवत्ता की समाप्त हो रही है। भूमि की उर्वरा शक्ति बनी रहे और अनाज गुणवत्ता का उत्पन्न हो इसके लिए जैविक खेती अपनाएं।

किसानों का चीनी मिल की तरफ करीब 28 करोड़ रुपये बकाया

गन्ने का भुगतान न करने पर किसानों ने किया प्रदर्शन

7 मई तक का अल्टीमेटम, गोहाना में सहकारिता मंत्री के कार्यालय का करेंगे घेराव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

गोहाना। चीनी मिल में प्रदर्शन करते हुए भाकियू से जुड़े किसान।

गांव आहुलाना स्थित चौ. देवीलाल सहकारी चीनी मिल द्वारा गन्ने का पूरा भुगतान न करने पर किसान परेशान हैं। बुधवार को किसानों ने भाकियू (चढ़ूनी) के बैनर तले मिल में प्रदर्शन करके गन्ने का बकाया भुगतान करने की मांग की। किसानों ने चेतावनी दी कि अगर एक सप्ताह में बकाया भुगतान नहीं किया गया तो 7 मई को गोहाना में सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा के कार्यालय का घेराव किया जाएगा। भाकियू के प्रदेश उपाध्यक्ष सत्यवान नरवाल ने कहा कि किसान द्वारा चीनी मिल में गन्ना डालने के 14 दिन के अंदर पूरा भुगतान करने का नियम है। चीनी मिल का गन्ने का 2024-25 का पेराई सत्र खत्म हुए लगभग दो माह बीत चुके हैं। मिल द्वारा 31 जनवरी 2025 के बाद डाले गए गन्ने का अब तक भुगतान नहीं किया गया है। मिल की तरफ किसानों की करीब 28 करोड़ रुपये का भुगतान बकाया है। यूनियन के जिलाध्यक्ष अशोक लठवाल ने कहा कि जब चीनी मिल का पेराई शुरू हुआ था तब शुभारंभ पर प्रदेश के सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा बतौर मुख्य अतिथि पहुंचे थे। तब उन्होंने कहा था कि गन्ना मिल में डालने के बाद किसानों को एक सप्ताह में भुगतान किया जाएगा। मिल प्रशासन ने मंत्री के वादे का भी ख्याल नहीं रखा।

कार्रवाई की गई

यूनियन की गोहाना तहसील इकाई के चेयरमैन भगत सिंह ने कहा कि किसानों को अब धान की रोपाई की तैयारी शुरू करनी है। किसानों को खेत और उसके बाद पौध तैयार करने के लिए खर्च की जरूरत पड़ेगी। मिल प्रशासन एक सप्ताह के भीतर गन्ने का बकाया भुगतान करे। अगर चीनी मिल ने निर्धारित समयावधि में गन्ने का बकाया भुगतान नहीं किया तो गोहाना में सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा के कार्यालय का घेराव किया जाएगा। प्रदर्शन में यूनियन की कथूरा खंड इकाई के अध्यक्ष कृष्ण मलिक और सचिव भोला मलिक सहित यूनियन से जुड़े अन्य किसान शामिल रहे।

4 लाख 3 हजार मीट्रिक टन गेहूं की हो चुकी खरीद

सोनीपत। जिला की विभिन्न मंडियों में गेहूं की आवक व खरीद तेज हो गई है। मंगलवार देर सांय तक जिला की विभिन्न 24 मंडियों व खरीद केंद्रों में 04 लाख 3 हजार 510 मीट्रिक टन गेहूं की आवक हो चुकी है। इस गेहूं को विभिन्न एजेंसियों द्वारा खरीद लिया गया है। जिला की विभिन्न मंडियों में पहुंचे 04 लाख 3 हजार 510 मीट्रिक गेहूं में से खाद्य एवं आपूर्ति विभाग द्वारा 01 लाख 19 हजार 210 मीट्रिक टन, हैफेड द्वारा 01 लाख 67 हजार 10 मीट्रिक टन, हरियाणा वेयर हाउसिंग द्वारा 86 हजार 349 मीट्रिक टन और फूड कार्पोरेशन आफ इंडिया (एफसीआई) द्वारा 13 हजार 245, मीट्रिक टन गेहूं की खरीद की गई है।

जिला की मंडियों में पहुंचे गेहूं में बरोदा खरीद केन्द्र पर 4160 मीट्रिक टन, भैंसवाल खरीद केंद्र पर 6060 मीट्रिक टन, बिचपड़ी खरीद केन्द्र पर 1275 मीट्रिक टन, दातौली खरीद केन्द्र पर 5384 मीट्रिक टन, फरमाणा खरीद केन्द्र पर 13220 मीट्रिक टन, गन्नौर अनाज मण्डी में 32733, मीट्रिक टन, गोहाना मण्डी में 135087 मीट्रिक टन, हुल्लाहेड़ी खरीद केन्द्र पर 1935 मीट्रिक टन, कासंडी खरीद केन्द पर 9975 मीट्रिक टन, कथूरा खरीद केन्द्र पर 10122 मीट्रिक टन, खानपुर खरीद केन्द्र पर 8726 मीट्रिक टन, खरखौदा मण्डी में 57257 मीट्रिक टन, मोहाना खरीद केन्द्र पर 11310 मीट्रिक टन, मुण्डलाना खरीद केन्द्र पर 8885 मीट्रिक टन, मुरथल खरीद केन्द्र पर 10320 मीट्रिक टन, नाहरा खरीद केन्द्र पर 8595 मीट्रिक टन, पुगथला खरीद केन्द्र पर 15082 मीट्रिक टन, पुरखास खरीद केन्द्र पर 8220 मीट्रिक टन, रूखी खरीद केन्द्र पर 12535 मीट्रिक टन की खरीद की गई।

■ 2425 रुपये प्रति क्विंटल की दर से की गई है खरीद

गन्नौर। कमेटी प्रशासक व एसडीएम प्रवेश कादियान, स्टाफ सेवानिवृत चालक का सम्मान करते हुए। फोटो : हरिभूमि

मार्किट कमेटी के चालक सुरेश सेवानिवृत्त हुए

■ उनके कार्यकाल में कभी चालक ने नहीं की कोताही, काम रहा सराहनीय : एसडीएम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

मार्किट कमेटी गन्नौर में चालक के पद पर तैनात सुरेश अपनी 12 साल की सेवा के बाद बुधवार को सेवानिवृत हो गए। उनकी सेवानिवृत के उपलक्ष्य में कार्यालय में विदाई समारोह का आयोजन किया गया।

जिसमें एसडीएम एवं मार्किट कमेटी प्रशासक प्रवेश कादियान ने शिरकत की। एसडीएम प्रवेश कादियान ने चालक सुरेश की कार्यशैली की सराहना करते हुए कहा कि सुरेश ने मेहनत, लग्न से अपनी डयूटी के प्रति कार्य किया। कभी किसी प्रकार की कोताही उनके कार्यकाल में देखने को नही मिली। मार्किट कमेटी के सचिव जगबीर सिंह ने कहा कि चालक सुरेश ने अपनी डयूटी को अपनी जिम्मेदारी समझते हुए समय का पालन किया। वे हमेश अपनी डयूटी के प्रति जिम्मेदार दिखाई दिए। ऐसे मेहनती कर्मचारी की सेवानिवृती के बाद भी उन्हें लगा देना चाहिए ताकि कमेटी का कार्य चलता रहे।

सहयोग मिला

सेवानिवृत सुरेश ने कहा कि मार्किट कमेटी के अधिकारियों के साथ अन्य कर्मचारियों का भी उन्हें बहुत सहयोग मिला, उसे कभी भुलाया नही जा सकता। उन्होंने हमेशा कभी किसी तरह की दिक्कत नही आने दी और एक परिवार की तरह मिलनसार रहे। आज उन्हें जहां सेवानिवृत पर खुशी है वहीं अपने स्टाफ से बिछड़ने का गम भी है। अनाज मंडी एसोसिएशन के प्रधान सुरेन्द्र ने भी सेवानिवृत सुरेश की कार्यशैली की सराहना की। इस मौके पर कमेटी के कर्मचारी आशा, नरेश, हरिओम, सुरेन्द्र, श्रीभगवान, नाहर सिंह, कविता, विकास, मनोज के अलावा मंडी के प्रधान सुरेन्द्र, नीरज त्यागी मौजूद थे।

पर्यावरण रक्षा, जीवन सुरक्षा को लेकर कार्यक्रम का आयोजन

■ स्कूल के प्रधानाचार्य डॉ. प्रवीन गुप्ता ने छात्रों को किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

राई। कार्यक्रम के दौरान रूकमणि देवी स्कूल के छात्र व छात्राएं।

रुक्मिणी देवी पब्लिक स्कूल में पर्यावरण रक्षा, जीवन सुरक्षा को लेकर बुधवार को पृथ्वी बचाओं कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें छात्रों और शिक्षकों ने मिलकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया और पृथ्वी को स्वच्छ, हरा-भरा और सुरक्षित रखने का संकल्प लिया। कार्यक्रम की शुरुआत प्रार्थना सभा में विशेष भाषणों से हुई, जिसमें छात्रों ने पृथ्वी की रक्षा हेतु जिम्मेदारियों से रूश से अवगत करवाया। उसके पश्चात विभिन्न गतिविधियां आयोजित की गई जैसे - वृक्षारोपण, पोस्टर मेकिंग, स्लोगन लेखन और रैली निकाली, जिनका उद्देश्य बच्चों को पर्यावरण के प्रति जागरूक करना था। विद्यालय के प्रधानाचार्य डॉ. प्रवीन गुप्ता ने अपने प्रेरणादायक संबोधन में कहा, गपृथ्वी केवल एक ग्रह नहीं, बल्कि हमारा घर है, इसे बचाना सबकी जिम्मेदारी है।

सोनीपत ब्लॉक के सरपंचों को दी ट्रेनिंग

सोनीपत। सोनीपत ब्लॉक के सभी सरपंचों के लिए दो दिवसीय कार्यशाला प्रगति हाल डीआरडीए में आयोजित की गई। इस कार्यशाला की अध्यक्षता वन स्टॉप सेंटर (सखी) की इंचार्ज अंशु जैन ने की। कार्यशाला के दौरान अंशु जैन ने डायल 181 और वन स्टॉप सेंटर के माध्यम से बालिकाओं और महिलाओं को प्रदान की जाने वाली सेवाओं के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। उन्होंने बताया कि वन स्टॉप सेंटर पर पीड़ित महिलाओं को पुलिस सहायता, कानूनी सहायता, परामर्श, चिकित्सा सहायता, और पांच दिन तक निःशुल्क भोजन, आवास एवं देखभाल की सुविधा उपलब्ध कराई जाती है।

इंटर हाउस ताइक्वांडो प्रतियोगिता में छात्रों ने किया शानदार प्रदर्शन

■ राधाकृष्ण हाउस ने प्रथम स्थान प्राप्त किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

जीडी गोयनका इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित इंटर हाउस ताइक्वांडो प्रतियोगिता में छात्रों ने अद्भुत जोश, अनुशासन और खेल भावना का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में सभी हाउस के प्रतिभागियों ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया और अपने कौशल का बेहतरीन परिचय दिया। प्रतियोगिता में राधाकृष्ण हाउस ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। विवेकानंद हाउस ने भी जबरदस्त मेहनत दिखाई और द्वितीय स्थान पर रहा। वहीं टेरेसा हाउस ने सराहनीय प्रदर्शन करते हुए तृतीय स्थान हासिल किया। विद्यालय की प्राचार्या ने सभी विजेताओं और प्रतिभागियों को बधाई दी और कहा कि इस तरह की प्रतियोगिताएं छात्रों में आत्मविश्वास और मानसिक दृढ़ता को बढ़ावा देती हैं।

राई। विजेता जीडी गोयनका इंटरनेशनल स्कूल के छात्र अपने कोच के साथ।

अंतरराष्ट्रीय मजदूर दिवस पर लगाए जाएंगे जागरूकता कैंप

सोनीपत। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण (डीएलएसए) सोनीपत की सचिव प्रचेता सिंह ने बताया कि हरियाणा राज्य विधिक सेवाएं प्राधिकरण एवं डीएलएसए, सोनीपत के संयुक्त तत्वावधान में 1 मई को अंतरराष्ट्रीय मजदूर दिवस के अवसर पर जागरूकता शिविरों का आयोजन किया जाएगा। ये शिविर सोनीपत बस स्टैंड स्थित लेबर चौक और हिन्दू कॉलेज रेलवे स्टेशन के पास स्थित लेबर चौक पर लगाए जाएंगे। इन शिविरों का उद्देश्य मजदूरों को उनके अधिकारों, कर्तव्यों और साइबर फ्रॉड जैसे अपराधों के प्रति जागरूक करना है। प्रचेता सिंह ने बताया कि इन शिविरों के माध्यम से मजदूरों और आम नागरिकों को सूचना का अधिकार अधिनियम (आरटीआई), महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम (मनरेगा), तथा पंचायती राज अधिनियम जैसे महत्वपूर्ण कानूनों की जानकारी दी जाएगी, ताकि वे अपने कानूनी अधिकारों और जिम्मेदारियों के प्रति सजग हो सकें।

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 नही 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

भगवान परशुराम की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित किए

■ भगवान परशुराम जागृति संगठन द्वारा भगवान परशुराम जन्मोत्सव मनाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

पुरखास रोड स्थित शिव मंदिर में भगवान परशुराम जागृति संगठन द्वारा भगवान परशुराम जन्मोत्सव धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ हवन-यज्ञ से हुई, जिसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लिया। हवन के पश्चात भगवान परशुराम की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर विधिवत पूजन एवं आरती का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर संस्था के प्रधान उमाशंकर गौतम ने कहा कि भगवान परशुराम न्याय, शौर्य और धर्म के प्रतीक हैं। वे सच्चे ब्राह्मणत्व और मर्यादा के रक्षक थे। उनका जीवन आज भी समाज के लिए प्रेरणा स्रोत है। उन्होंने कहा कि आज के समय में युवाओं को भगवान परशुराम के सिद्धांतों और आदर्शों से सीख लेकर अपने जीवन को दिशा देनी चाहिए।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान भगवान को नमन करते हुए संगठन के पदाधिकारी एवं सदस्यगण। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

संस्था के सचिव हरिओम शर्मा ने बताया कि भगवान परशुराम के विचारों को जन-जन तक पहुंचाना संगठन का मुख्य उद्देश्य है। इस दौरान प्रधान उमा शंकर गौतम, सचिव हरिओम शर्मा, उप प्रधान विनोद वत्स, राजेन्द्र शर्मा, राकेश शर्मा, सुरेन्द्र शर्मा, रविंद्र वशिष्ठ, जोगिंदर जमदग्नि, गौरव गौतम, अजय पाल शास्त्री, सतपाल शर्मा, संजय बड़वासनी, शशिकांत भरद्वाज, बिल्लू गौतम, साहिल भारद्वाज, पण्डित सीताराम, सत्यनारायण शर्मा, पण्डित जवाहर लाल, दीपक गौतम, दीपक गौड़, विजय भारद्वाज, धर्मेंद्र शर्मा आदि मौजूद रहे।

अक्षय तृतीया पर भगवान परशुराम की तस्वीर पर किए पुष्पार्पित

गन्नौर। त्यागी ब्राह्मण महासभा गन्नौर द्वारा अक्षय तृतीया का त्यौहार मनाया गया। इस अवसर पर भगवान परशुराम की तस्वीर पर पुष्प अर्पित कर उनका आशीर्वाद लिया। महासभा के पदाधिकारियों ने समाज के लोगों से उनके दिखाए रास्तों पर चल कर समाज और प्रदेश को आगे बढ़ाने की कामना की। इस अवसर पर प्रधान महाबीर सिंह शर्मा, उपप्रधान दयानंद शर्मा, सुभाष वशिष्ठ, सुरेंद्र शर्मा, विनोद भारद्वाज पुरखास, श्रवण कौशिक आदि मौजूद रहे।

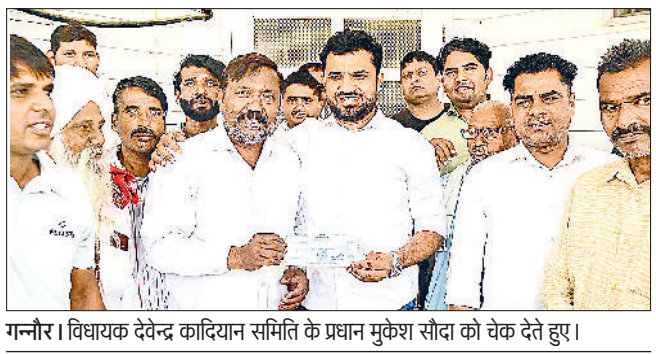
धर्म-कर्म समिति के पदाधिकारियों ने जताया विधायक देवेन्द्र कादियान का आभार

विधायक ने महर्षि वाल्मीकि भवन निर्माण के लिए मुख्यमंत्री कोष से 5 लाख का चेक दिया

जमीन अधिग्रहण के कारण मंडी क्षेत्र में चला गया था मंदिर अब मिली राहत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

हलका विधायक देवेंद्र कादियान ने महर्षि वाल्मीकि भवन कल्याण समिति, शाहपुर तगा को भवन निर्माण के लिए मुख्यमंत्री कोष से आया 5 लाख रुपए का चेक वितरित किया। इस राशि से अधूरा भवन (हॉल) पूरा किया जाएगा। चेक मिलने पर समिति पदाधिकारियों ने विधायक का आभार जताया। संस्था प्रधान मुकेश सौदा ने बताया कि जीटी रोड के साथ अंतरराष्ट्रीय बागवानी मंडी का निर्माण हो रहा है। मंडी के लिए जमीन अधिग्रहण में उनका मंदिर मंडी क्षेत्र में चला गया था। इससे समाज के लोगों को परेशानी हो रही थी। विधायक देवेंद्र कादियान के प्रयास से मंदिर की जगह का तबादला कर उन्हें करीब 6 मरले जमीन दी गई। विधायक ने समिति की मांग पर 5 लाख रुपए का चेक दिया। इससे भवन निर्माण होगा। इससे समाज के कार्यक्रमों में सहूलियत मिलेगी। विधायक देवेंद्र कादियान ने कहा कि अधूरा भवन होने से कार्यक्रमों में दिक्कत आती थी। बड़े आयोजन भी प्रभावित होते थे। समिति की मांग पर मुख्यमंत्री कोष से राशि दिलाई गई है। उन्होंने कहा कि हलके के लोगों के विश्वास को बनाए रखेंगे। सरकार के सहयोग से विकास कार्यों में तेजी लाने का प्रयास करेंगे। हलके में समान रूप से विकास कार्य कराए जाएंगे। इस अवसर पर लहना सिंह, अशोक, संजय, सतबीर, मनोज, संदीप, श्रीप्रकाश, सुरेन्द्र, मास्टर शुकन, दीपक पहलवान, जगदीश और धर्मवीर मौजूद रहे।



गन्नौर। विधायक देवेन्द्र कादियान समिति के प्रधान मुकेश सौदा को चेक देते हुए।

PARAS INSTITUTE OF COMMERCE PVT. LTD. CA
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