हरिभूमि

सोनीपत भूमि

रोहतक, गुरुवार, 1 फरवरी 2024

तापमान

अधिकतम 15.7 डिग्री
न्यूनतम 9.0 डिग्री

11 आधुनिक तकनीक विकसित करने का आह्वान

12 हरियाणा की संस्कृति पर हुई भित्ति चित्र पेंटिंग

खबर संक्षेप

जैन स्थानक वाली गली निर्माण का शिलान्यास

गन्नौर। बुधवार को नगरपालिका के वार्ड 15 में रेलवे रोड से जैन स्थानक वाली गली के निर्माण कार्य का शिलान्यास विधायक निर्मल चौधरी ने किया। इस दौरान पार्षद शिवानी जैन, गन्नौर व्यापार मंडल के प्रधान शेखरचंद जैन ने गली का निर्माण करवाने के लिए विधायक आभार जताया। विधायक ने कहा कि गली के निर्माण में नगरपालिका द्वारा 25 लाख की राशि खर्च की जाएगी। उन्होंने अधिकारियों को गली निर्माण में किसी तरह की कोताही न बरतने के भी आदेश दिए।

पोस्टर मेकिंग में छात्रा अंकिता प्रथम

गोहाना। गोहाना-सोनीपत मार्ग पर बड़ौता गांव में स्थित राजकीय महाविद्यालय के महिला प्रकोष्ठ द्वारा बुधवार को सेव गर्ल चाइल्ड थीम पर पोस्टर बनाने की प्रतियोगिता करवाई गई। इस प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर बीए के द्वितीय वर्ष की छात्रा अंकिता रही। द्वितीय स्थान पर आशु और तृतीय स्थान पर सुमन रहीं। प्रतियोगिता की अध्यक्षता महिला प्रकोष्ठ की प्रभारी प्राध्यापक शान देवी ने की। मुख्य अतिथि कॉलेज की प्राचार्या डॉ. सुदेश लाठर रहीं। निर्णायक मंडल में डॉ. मुकेश श्योराण, अनिल बडगूजर, डॉ. अमित राठी और महक रहे।

कॅरियर का सही चुनाव करें विद्यार्थी : विनोद

गोहाना। सहायक रोजगार अधिकारी गोहाना विनोद कुमार ने कहा कि कॅरियर का सही चुनाव ही सफलता का मार्ग प्रशस्त करता है। ऐसे में विद्यार्थी स्कूल स्तर पर ही अपने कॅरियर का चुनाव करें। वे बुधवार को गांव खानपुर कलां स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में विद्यार्थियों को कॅरियर चुनाव और रोजगार संबंधी योजनाओं की जानकारी दे रहे थे। विनोद कुमार ने कहा कि विद्यार्थी जीवन ऊर्जा से परिपूर्ण होता है। इसलिए हर युवा को अपने विद्यार्थी जीवन में अधिक से अधिक मेहनत करनी चाहिए। विद्यार्थी जीवन में की गई मेहनत ही जीवन में सफलता का आधार बनती है।

अज्ञात वाहन ने बाइक सवार को कुचला, मौत

सोनीपत। गांव करेला जुलाना जींद निवासी बलवान ने बताया कि उसका बेटा दिनेश (30) आईएमटी खरखौदा में कार्य करता था। वह कुंडली से पानीपत सड़क मार्ग पर अपनी बाइक पर जा रहा था। जब वह नाथूपुर के पास पहुंचा। उसी दौरान पीछे से अज्ञात वाहन चालक ने उसे चपेट में ले लिया। वाहन की चपेट में आने से वह गंभीर रूप से घायल हो गया। जिसकी मौके पर ही मौत हो गई। मामले की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में भिजवाया। जहां शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया।

ठंड ने तोड़ा 13 साल का रिकॉर्ड

प्रदूषण से मिली लोगों को राहत

सुबह बूंद बनकर गिरा कोहरा तो दोपहर बाद हुई बूंदाबांदी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

पश्चिमी विक्षोभ बुधवार को सक्रिय हुआ तो जिले के तापमान में फर्क आ गया। मंगलवार रात से ही शुरू हुआ कोहरा बुधवार सुबह तक छाया रहा। सुबह के समय तो दृश्यता 5 मीटर तक ही सिमटा रहा। जिसकी वजह से वाहन चालकों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ा। वाहन सड़कों पर रेंगते नजर आए। वहीं रेल यातायात भी प्रभावित रहात। सुबह के समय जहां कोहरा बूंदों की तरह गिर रहा था, वहीं दोपहर को बूंदाबांदी शुरू हो गई, जो देर रात तक जारी रही। शाम पांच बजे तक जिले में औसतन 4.5 एमएम बारिश दर्ज की गई। मौसम विशेषज्ञों ने 3 फरवरी तक जिले में बारिश होने की संभावना जताई है। वहीं जिले में ठंड ने 13 साल का रिकॉर्ड तोड़ दिया, जनवरी में 23 से अधिक कोल्ड-डे दर्ज किए गए।

- 5 मीटर तक सिमट गई दृश्यता, वाहन चालकों को हुई परेशानी

पश्चिमी विक्षोभ की वजह से वातावरण में नमी अधिक होने से सुबह के समय लोगों को घने कोहरे का सामना करना पड़ा। कोहरा इतना घना था कि तड़के दृश्यता पांच मीटर तक सिमट कर रह गई थी। दोपहर को चली हवाओं के साथ आसमान में काले बादल मंडराने लगे और बूंदाबांदी शुरू हो गई। जिससे दिन के न्यूनतम और अधिकतम तापमान का अंतर भी कम हो गया। बुधवार को जिले का अधिकतम तापमान 14.0 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 10.5 डिग्री दर्ज किया गया। जबकि मंगलवार को अधिकतम तापमान 16.1 डिग्री और न्यूनतम तापमान 9.0 डिग्री दर्ज किया गया था।

सोनीपत। धुंध के बीच गुजरते वाहन।

पश्चिमी विक्षोभ का प्रभाव 3 फरवरी तक रहेगा

दिल्ली-एनसीआर क्षेत्र में पश्चिमी विक्षोभ के सक्रिय होने से सुबह घना कोहरा छाया रहा जो बूंदों की तरह बरसता रहा। दोपहर को आसमान में बादल छा गए और बूंदाबांदी शुरू हो गई। पश्चिमी विक्षोभ का प्रभाव 3 फरवरी तक बना रहने के आसार हैं। बारिश से कृषि क्षेत्र को फायदा मिलेगा।

-डॉ. प्रेमदीप, मौसम विशेषज्ञ, कृषि विज्ञान केंद्र, जगदीशपुर

कोहरे ने थामी ट्रेनों की रफ्तार

सुबह छाए घन कोहरे के कारण लंबी दूरी की ट्रेनों सहित सवारी गाड़ियां भी प्रभावित रही। बुधवार को जहां झेलम एक्सप्रेस, दादर एक्सप्रेस व गीता जयंती एक्सप्रेस रद्द रही। वहीं आम्रपाली एक्सप्रेस 9:50, फरक्का एक्सप्रेस 7:11 घंटे, नई दिल्ली शताब्दी एक्सप्रेस 1.02 घंटे, शान ए पंजाब 2.10 घंटे, मूरी एक्सप्रेस 1:43 घंटे, नेताजी एक्सप्रेस 3341 घंटे तक की देरी से चल रही है।

कहां कितनी बारिश

खंड	बारिश
सोनीपत	03 एमएम
गन्नौर	03 एमएम
गोहाना	08 एमएम
खरखौदा	09 एमएम
खानपुर कलां	01 एमएम
राई	03 एमएम

माह में 23 कोल्ड-डे

जनवरी माह में जिलावासियों को रिकॉर्ड ठंड का सामना करना पड़ा। लंबे समय तक चली ठंड ने 13 साल का रिकॉर्ड तोड़ दिया। सर्दी के सीजन में 13 साल में पहली बार जनवरी माह में 23 से अधिक कोल्ड डे दर्ज किए गए हैं। इस माह का औसत तापमान करीब 6 डिग्री रहा। सक्रिय हुए पश्चिमी विक्षोभ से दो माह बाद बूंदाबांदी हुई है। इससे प्रदूषण के स्तर में भी सुधार हुआ है। बुधवार को एक्यूआई 190 दर्ज कियास गया, जो कुछ दिनों से 250 के आसपास बना हुआ था।

किशोरी से दुष्कर्म के दोषी समेत तीन को उम्रकैद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

खरखौदा थाना क्षेत्र में किशोरी को बहकाकर ले जाने व उसके साथ दुष्कर्म व मुख्य आरोपित की मदद करने की वारदात में शामिल तीन आरोपितों को दोषी करार दिया है। अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश सुरुचि अतरेजा सिंह की अदालत ने तीनों को उम्रकैद की सजा सुनाई है। दोषियों में घटना के समय एक आरोपित नाबालिग था। उसे भी बराबर सजा दी गई है। अदालत ने प्रत्येक पर 1.55 लाख रुपये का जुमार्ना किया है। प्रत्येक की जुमार्ना राशि में 50 हजार रुपये पीड़िता को देने के आदेश दिए गए है।

खरखौदा थाना क्षेत्र निवासी व्यक्ति ने 2 मार्च, 2021 को पुलिस को बताया था कि उनकी करीब 17 साल की बेटी 1 मार्च, 2021 की रात को घर में सो रही थी। सुबह उठे तो बेटी गायब मिली थी। जिस पर उन्होंने पता किया तो जानकारी मिली थी कि उनकी बेटी को गांव में किराए पर रहने वाला अंकित बहकाकर ले गया है। 26 अप्रैल, 2021 को लड़की वापस लौट आई थी। तब पता लगा था कि गांव का अंकित उसे शादी की नियत से बहकाकर ले गया था। जिसमें सागर ने उसकी मदद की थी। साथ ही गांव का एक नाबालिग भी उनका मददगार बना था। लड़की ने बताया था कि वह घर से लाखों के आभूषण लेकर गई थी। जिन्हें सागर को दिया था। सागर ही उन्हें कार में लेकर यूपी की तरफ गया था। वह स्थान के बारे में जानकारी नहीं रखती। उसके साथ अंकित ने गलत काम किया था। जिस पर मामले में दुष्कर्म समेत अन्य धारा जोड़ी गई। आरोपित सागर ने कोर्ट से अग्रिम जमानत ली थी। उसके बाद जांच में शामिल नहीं हुआ था। इसी बीच मामले में एससीएसटी एक्ट जोड़ा गया था। जिसमें जांच तत्कालीन डीएसपी रविंद्र कुमार को सौंपी गई थी। इसी बीच आरोपित सागर को रोहतक पुलिस ने एक अन्य मामले में काबू किया था। जिसके बाद उसे प्रोडक्शन वारंट पर लाया गया। पता लगा कि वह किशोरी को शिमला और बाद में मथुरा लेकर आए थे। पुलिस ने आरोपित से किशोरी के घर से चोरी किए गए आभूषण भी बरामद किए थे। बाद में मामले में 7 सितंबर, 2022 को मुख्य आरोपित अंकित को गिरफ्तार किया था।

प्रसूति विभाग के चिकित्सक पर अभद्रता का आरोप

- महिला ने विभाग के बाहर दिया बच्ची को जन्म
- लापरवाही की शिकायत स्वास्थ्य मंत्री को भेजी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

नागरिक अस्पताल के प्रसूति विभाग में तैनात स्टाफ व चिकित्सक पर महिला ने लापरवाही व अभद्रता करने का आरोप लगाया है। महिला ने मामले को लेकर प्रदेश के स्वास्थ्य मंत्री को शिकायत भेजी है। जिसमें मामले की जांच करवाकर नागरिक अस्पताल के चिकित्सक सहित प्रबंधन पर आरोप लगाते हुए कार्यवाही की मांग की है।

वार्ड नंबर-1 निवासी आरती कौशिक ने प्रदेश के स्वास्थ्य मंत्री को शिकायत पत्राचार के जरिए भेजकर बताया कि गत रविवार 28 जनवरी को वह नागरिक अस्पताल में पहुंची। उसे नौ माह का गर्भ था। प्रसूति विभाग में तैनात चिकित्सक ने उसे इंजेक्शन लगाया। उसने कहा कि उसे दर्द हो रहे है। वह किसी भी समय बच्चे को जन्म दे सकती है, लेकिन चिकित्सक की तरफ से उसकी एक बात नहीं सुनी गई। चिकित्सक ने कहा कि तुम्हारे ऐसे ही ड्रामे होते है। उसका दर्द बढ़ता चला गया। उसने कुछ देर बार प्रसूति विभाग के बाहर ही बच्ची को जन्म दे दिया। उसे अंदर लेकर जाने के लिए कोई व्हील चेयर व स्ट्रेचर नहीं था। उसे सर्दी में बच्ची को जन्म दिया। उसकी बच्ची व उसकी सुरक्षा को लेकर कोई प्रबंध नहीं था। उन्हें दोनों को जान का खतरा था। जब चिकित्सक ने इस बारे में शिकायत की तो महिला चिकित्सक उसे डांटने लगी।

महिला ने बताया कि रात के समय प्रसूति विभाग में तैनात स्टाफ व चिकित्सक किसी भी गर्भवती महिला से ढंग से बातचीत नहीं करते है। मामले को लेकर उसके पति ने 29 जनवरी को जिला स्वास्थ्य अधिकारी डा. जाये किशोर को फोन तक किया, लेकिन उनका हाल चाल जानने के लिए कोई नहीं पहुंचा। महिला ने प्रदेश के स्वास्थ्य मंत्री को पत्राचार के जरिए स्टाफ व प्रबंधन के खिलाफ कार्यवाही की अपील की है।

सोनीपत। बच्ची को गोद में लिए हुए महिला।

एसडीएम कार्यालय में चार कर्मचारी मिले नदारद

- सीएम फ्लाइंग की टीम के आगे मौजूद लोगों ने भी की शिकायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

सीएम फ्लाइंग की टीम ने बुधवार को एसडीएम कार्यालय में छापा मारा। सीएम फ्लाइंग के निरीक्षक श्रवण सिंह के नेतृत्व में पहुंची टीम ने एसडीएम कार्यालय में पहुंचते ही कर्मचारियों की हाजरी की जांच की तो अधिकतर कर्मचारी ड्यूटी से नदारद मिले, लेकिन कुछ ही देर बाद काफी कर्मचारी ड्यूटी पर पहुंच गए। जबकि चार कर्मचारी ड्यूटी पर नहीं आए। टीम ने चारों नदारद कर्मचारियों के नाम आगामी कार्रवाई के लिए उच्च अधिकारियों को भेज दिए। टीम ने एसडीएम कार्यालय में लगे सीसीटीवी फुटेज कैमरों की भी जांच की तो सभी 14 कैमरे चालू हालत में मिले। इसके बाद टीम आरसी व लाइसेंस शाखा में पहुंची तो वहां भी लाइसेंस क्लर्क ज्योति नदारद मिली। टीम लाइसेंस क्लर्क ज्योति के आने का इंतजार करती रही, लेकिन बाद में टीम को पता चला कि वह सोनीपत ट्रेनिंग पर गई हैं। जिस वजह से टीम आरसी व लाइसेंस से संबंधित रिकार्ड की जांच नहीं कर पाई। टीम में निरीक्षक श्रवण सिंह, उप निरीक्षक महाबीर, सहायक उपनिरीक्षक सतनारायण, हवलदार राजेश, खुफिया विभाग के उप निरीक्षक जयभगवान आंतिल, हवलदार सितेंद्र शामिल रहे।

गन्नौर। एसडीएम कार्यालय में छापेमारी करती सीएम फ्लाइंग की टीम।

लगातार मिल रही थी फ्लाइंग को शिकायतें

सीएम फ्लाइंग को शिकायतें मिल रही थी कि गन्नौर एसडीएम डा. निर्मल नागर के गुड़गांव ट्रेनिंग पर जाने के बाद से एसडीएम कार्यालय के कर्मचारी समय पर ड्यूटी पर नहीं पहुंच रहे और न ही लोगों के काम कर रहे हैं। सूचना के बाद सीएम फ्लाइंग टीम मौके पर पहुंची तो मौके पर मौजूद लोगों ने भी उन्हें एसडीएम कार्यालय के कर्मचारियों की शिकायत दी। लोगों ने बताया कि वह एसडीएम कार्यालय में आरसी लेने के कई बार चक्कर काटने को मजबूर हो रहे हैं, कर्मचारी उनकी कोई सुनवाई नहीं कर रहे हैं। लोगों ने बताया कि लाइसेंस क्लर्क ज्योति उन्हें आरसी के लिए बार-बार दौड़ाती हैं।

तीन जिलों में की छापेमारी

सीएम फ्लाइंग के डीसपी अजीत सिंह ने बताया कि शिकायतें मिल रही थी कि गन्नौर, पानीपत व करनाल में एसडीएम के ट्रेनिंग पर जाने के बाद से एसडीएम कार्यालयों में कर्मचारी ड्यूटी में लापरवाही बरत रहे हैं। जिस वजह से लोगों के काम नहीं हो पा रहे। शिकायत पर सीएम फ्लाइंग की टीम ने तीनों जगहों पर छापेमारी की है। गन्नौर में चार कर्मचारी गैर हाजिर मिले हैं जिनमें दो स्थाई व दो अस्थाई कर्मचारी हैं। छापेमारी में सामने आया है कि कर्मचारी लोगों के काम नहीं कर रहे हैं। टीम छापेमारी की रिपोर्ट तैयार कर आगामी कार्रवाई के लिए उच्च अधिकारियों को सौंप देगी।

कुष्ठ रोगियों को बांटी दवाइयां

सोनीपत। सिविल सर्जन डा. जयकिशोर व जिला लैप्रोसी अधिकारी डा. तरूण यादव ने नागरिक अस्पताल में महात्मा गांधी की पुण्य तिथि पर दो मिनट का मौन रखा। इस दौरान आयोजित कार्यक्रम में कुष्ठ रोग के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। उन्होंने बताया कि 30 जनवरी से लेकर 12 फरवरी तक कुष्ठ रोग निवारण पखवाड़ा मनाया जा रहा है। इस दौरान लोगों को कुष्ट रोग के बारे में जागरूक किया जाएगा। यह कोई आसानी से फैलने वाला रोग नहीं है। इसलिए हमें कुष्ठ रोगियों से नफरत न करके उनका पूरा इलाज (6 से 12 महीने तक) करवाना चाहिए। इसका इलाज व जांच सभी सरकारी अस्पताल में मुफ्त उपलब्ध है। समय पर इलाज न करवाने पर रोगी विकलांग हो सकता है। शरीर पर किसी प्रकार के चकते, सुन्न धब्बे कुष्ठ रोग का लक्षण हो सकते हैं, इसकी जांच अनिवार्य है और यह रोग एमडीटी दवाई खाने से पूर्णतया ठीक हो सकता है। इस प्रोग्राम के बाद सेक्टर-15 स्थित कुष्ठ आश्रम जाकर राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की प्रतिमा पर फूलमालाएं आर्पित की तथा इस मौके पर कुष्ठ रोगियों को दवाइयां वितरित की गई।

पेंशन बहाली के लिए चलाया जनसंपर्क अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

पेंशन बहाली संघर्ष समिति ब्लॉक खरखौदा व सोनीपत द्वारा विभिन्न विभागों का दौरा कर कर्मचारियों व अधिकारियों को पेंशन संकल्प महारैली जींद में पहुंचने के लिए आमंत्रित किया। जिसके तहत समिति के पदाधिकारी लघु सचिवालय में कर्मयोगी ट्रेनिंग, पीडब्ल्यूडी बीएंडआर आदि विभागों में पहुंचें।

संपर्क अभियान में प्रदेश मुख्य सलाहकार प्रमोद ईष्टकान, प्रदेश उपाध्यक्ष व जिला प्रभारी देवराज बाल्यान, महिला विंग प्रभारी गीता राजपूत उपस्थित रहें। इस अवसर पर प्रदेश मुख्य सलाहकार प्रमोद ईष्टकान ने कहा कि पेंशन बहाली संघर्ष समिति द्वारा प्रस्तावित पेंशन संकल्प महारैली जींद 11 फरवरी एतिहासिक होगी क्योंकि इस महारैली में पेंशन विहिन कर्मचारी व अधिकारी अपने परिवार सहित पहुंच रहे हैं, उन्होंने कहा कि पीबीएसएस के राज्याध्यक्ष विजेन्द्र धारीवाल के नेतृत्व में जींद की ऐतिहासिक धरती पर प्रत्येक जिले से लाखों की संख्या में कर्मचारी पहुंचेंगे क्योंकि सरकार द्वारा पेंशन बहाल ना करने के कारण कर्मचारियों में भारी रोष है।

इस अवसर पर प्रधान विकास दहिया, सचिव अजय, रविन्द्र सैन, दीपक मेहरा जेई, रजनीश, अनिल, राहुल राजसिंह, लोकेश, जगपाल, संजय, दिनेश, परमजीत आदि ने भी पेंशन बहाल करने की मांग सरकार से की।

कानूनी अधिकारों की दी जानकारी

गोहाना। शहर में दीनबन्धु छोटूराम चौक के समीप स्थित राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में खंड स्तरीय कानूनी साक्षरता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में विषय संबंधित विभिन्न प्रतियोगिताएं करवाई गई जिनमें प्रतिभागी छात्राओं ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। मार्गदर्शन शैक्षणिक खंड गोहाना के बीईओ अनिल श्योराण का रहा। कार्यक्रम में छात्राओं को बाल विवाह, यौन हिंसा, वरिष्ठ नागरिकों के कानूनी अधिकार, मानव अधिकार, कन्या भ्रूण हत्या और पर्यावरण संबंधी कानूनी अधिकारों की जानकारी दी गई। इस कार्यक्रम में छात्राओं ने विषय से संबंधित निबंध लेखन, वाद-विवाद, स्किट, प्रश्नोत्तरी, स्लोगन लेखन, पेंटिंग, भाषण, डाक्यूमेंट्री, पावर प्वाइंट और प्रेजेंटेशन प्रतियोगिताओं के माध्यम से जागरूक संदेश दिया। नोडल अधिकारी प्राचार्य सुरेश नरवाल थे। कार्यक्रम के आयोजन में बीआरपी शीला, कांता, गौरव और रविंद्र का विशेष योगदान रहा। निर्णायक मंडल में राधेश, मीनू गोयल, डॉ. सोनी प्रसाद, पुष्पा, जसमेर और धर्मवीर शामिल रहे। कार्यक्रम में शिक्षकों ने छात्राओं को लक्ष्य के साथ आगे बढ़ने की प्रेरणा दी।

ड्रेन पर चल रहे निर्माण कार्य के चलते हो रही आमजन को परेशानी

नगर निगम से परेशान लोगों ने निकाला जुलूस

- आशियाना बचाओ संघर्ष समिति के बैनर तले विरोध प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ड्रेन पर चल रहे निर्माण कार्य के चलते हो रही परेशानी को लेकर लोगों ने शहर में जुलूस निकाला। आशियाना बचाओ संघर्ष समिति के बैनर तले लोग बुधवार को आंबेडकर पार्क में एकत्रित हुए। वहां से जुलूस निकालते हुए लघु सचिवालय में पहुंचे।

उन्होंने जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी जितेंद्र कुमार को उपायुक्त के नाम ज्ञापन सौंपकर उनकी समस्या का समाधान कराने की मांग की। समिति के अध्यक्ष राजसिंह दलाल ने कहा कि नगर निगम की ओर से शहर के बीचों बीच ड्रेन नंबर 6 को पक्का किया जा रहा है। जिससे ड्रेन किनारे रहे रहे लोगों को राहत तो मिलेगी, लेकिन ड्रेन को पक्का करने की आड़ में नगर निगम की ओर से लोगों के घरों को नुकसान पहुंचाया जा रहा है। जिसकी वजह से लोगों को परेशानी हो रही है। उन्होंने बताया कि एससी एसटी आयोग के फैसले के मुताबिक लोगों ने ड्रेन पर 70 फुट जगह खाली कर दी। नगर निगम के कहने पर 463 घरों के आगे किए गए निर्माण को हटा लिया था। उसके बावजूद नगर निगम प्रशासन की ओर से लोगों को परेशान किया जा रहा है। घरों के आगे आने-जाने का रास्ता तक नहीं बचा हुआ है। नगर निगम प्रशासन को गुहार लगाने के बावजूद उनकी सुनवाई नहीं हो रही है।

उनकी उपायुक्त से मांग है कि अगर जल्द ही उनकी समस्या का समाधान नहीं किया तो वह आंदोलन करने के लिए मजबूर हो जाएंगे। जरूरत पड़ने पर धरना शुरू कर दिया जाएगा।

इस दौरान बिजेंद्र, हंसराज, सुखबीर हटवाल, राकेश, जोनी दुग्गल, जगबीर, बलबीर, रोशनी, रमेश इंदौरा, विजय, ईश्वर, विजय, सतबीर, सुनील, रामराज, अनिल समेत अन्य लोग मौजूद रहे।

सोनीपत। लघु सचिवालय के बाहर विरोध प्रदर्शन करते समिति के पदाधिकारी।

सोनीपत। डीडीपीओ को ज्ञापन देते हुए समिति के पदाधिकारी।

खराब फसलों के मुआवजे की मांग को लेकर प्रदर्शन

गोहाना। शहर में सोनीपत रोड स्थित उपमंडलीय परिसर में चल रहे धरने पर किसानों ने बीमा कंपनियों द्वारा खराब फसलों का मुआवजा न देने पर प्रदर्शन किया। किसान सेवानिवृत्त आईएएस अमरजीत मान पर भडके। सरकार ने फसल बीमा के लिए जो निगरानी कमेटी बना रखी है मान की उसमें अहम जिम्मेदारी है। किसानों ने कहा कि मान बीमा कंपनियों का पक्ष ले रहे हैं जबकि जांच में फैसला किसानों के हक में आ चुका है। भारतीय किसान यूनियन चढ़ूनी के प्रदेश उपाध्यक्ष सत्यवान नरवाल ने कहा कि 2021 और 2022 में हजारों किसानों की रबी और खरीद की फसलों में नुकसान हुआ था। जिन किसानों की फसलें खराब हुई बीमा कंपनियों ने उनको मुआवजा देने की जगह उनका प्रीमियम वापस देकर पल्ला झाड़ लिया। जांच में जिला कमेटी किसानों के पक्ष में फैसला दे चुकी है और अब मुख्यालय स्तर की कमेटी के पास मामला विचाराधीन है।

फसल गिरदावरी नहीं करेंगे पटवारी, हड़ताल भी बढ़ाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

3 जनवरी से वेतनमान में बढ़ोतरी व अन्य मांगों को लेकर हड़ताल कर रहे पटवारियों व कानूनगो ने अपनी हड़ताल 2 फरवरी तक बढ़ा दी है। 1 फरवरी से शुरू होने वाली फसल गिरदावरी को करने से मना कर दिया है। पटवारियों व कानूनगो की हड़ताल बुधवार को भी जारी रही। उन्होंने चेतावनी देते हुए कहा कि जब तक उनकी मांगों को पूरा नहीं किया जाता तब तक वह काम पर नहीं लौटेंगे।

- रोजाना हो रही लोगों को परेशानी

हड़ताल के चलते आम आदमी परेशान हैं। पटवारखानों पर ताले लटके होने के कारण लोग मायूस होकर वापस लौट रहे हैं। लोगों के रिहायशी प्रमाणपत्र, जाति प्रमाणपत्र, इंतकाल समेत कई काम ठप पड़े हैं। दि रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन की प्रदेश कार्यकारिणी के आह्वान पर हड़ताल जारी है। जिला प्रधान सन्नी दहिया ने बताया कि 1 फरवरी से शुरू होने वाले फसल गिरदावरी के कार्य का बहिष्कार किया जाएगा। 4 जनवरी 2023 को मुख्यमंत्री ने वार्ता कर उनका पे ग्रेड 3200 करने का वादा करते हुए 10 दिन की हड़ताल समाप्त करवाई थी। उसके बाद भी सरकार ने वादा पूरा नहीं किया। हड़ताल की वजह से राजस्व विभाग को रोजाना करोड़ों रुपये का नुकसान हो रहा है। उन्होंने कहा कि वह लंबे समय से आंदोलन कर रहे हैं, लेकिन सरकार उनकी सुनवाई नहीं कर रही है। धरना स्थल पर एसोसिएशन के सचिव नितेश, युद्धवीर, संदीप धनखड़, रवि लाकड़ा, सुमित आंतिल समेत अन्य पटवारी व कानूनगो मौजूद रहे।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

सिंप्टंप्स दिखने पर ना करें कैंसर टेस्ट कराने में देरी

मेरी उम्र 51 वर्ष है। मेरी फैमिली में कैंसर की हिस्ट्री रही है। मुझे यह बीमारी ना हो, इसके लिए मुझे क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?

-शशिकांत, बिलासपुर

इस तरह की बीमारी आनुवांशिक नहीं होती है कि परिवार में किसी को हुई है तो दूसरे को होगी ही। इसके बावजूद आप खान-पान पर ध्यान दें। कैंसर संबंधित कुछ सामान्य जांच होती हैं, इन्हें करवा सकते हैं। किसी भी प्रकार के कैंसर जैसे लक्षण दिखने पर जांच कराने में लापरवाही ना बरतें।

मेरी उम्र 59 वर्ष है। सर्दी के मौसम में मेरी नाक से पानी निकलता रहता है। इससे बहुत परेशानी महसूस होती है, कृपया मेरी समस्या का समाधान बताएं?

-राजकुमार, रायपुर

अधिक सर्दी होने से इस तरह की परेशानी काफी लोगों को होती है। इसके लिए आपको सर्दी से बचना होगा। साथ ही अपना खान-पान ऐसा करना होगा, जिससे कम तापमान में भी बॉडी बैलेंस कर सके। इसके लिए अपनी डाइट में गर्म तासीर वाले फूड्स अधिक मात्रा में लें।

मेरी उम्र 43 वर्ष है। कुछ दिनों से मुझे बार-बार यूरीनेशन के लिए जाना पड़ता है। खान-पान और लाइफस्टाइल में कोई बदलाव नहीं किया है। ऐसा क्यों हो रहा है और मुझे क्या करना चाहिए?

-प्रकाश, रोहतक

जिस तरह की समस्या आप बता रहे हैं, वह गर्मी के मुकाबले सर्दियों में काफी लोगों को होती है। आप इस बात पर गौर करें कि क्या आपको ऐसी समस्या हर बार सर्दियों में होती है? क्योंकि गर्मियों में शरीर से पसीना निकलता है, लेकिन सर्दियों में पसीना नहीं निकलता। इन दिनों कम पानी पीने के बाद भी यूरिनेशन बार-बार जाना आम है। इसके बाद भी कोई संदेह है तो आप जरूर एक बार यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करें।

मेरी उम्र 34 वर्ष है। कुछ दिनों से मुझे भूख नहीं लगती, थकान होती है, मुंह पर सूजन हो रही हैं। ये किस बीमारी के लक्षण हो सकते हैं, मुझे किस डॉक्टर को दिखाना चाहिए, कृपया बताएं?

-कुलदीप, भोपाल

जैसा आप बता रहे हैं कि भूख नहीं लगती और थकान भी लग रही है, तो यह कई बीमारी की वजह से हो सकता है, मसलन शरीर में खून की कमी या टीबी होने पर भी ऐसे ही कुछ लक्षण दिखते हैं। बेहतर होगा कि आप किसी जनरल फिजिशियन संपर्क करें। डॉक्टर कुछ टेस्ट करवाएंगे, जिससे पता चलेगा कि कोई बीमारी है या नहीं? कोई बीमारी पता चली तो उसके बाद ही ट्रीटमेंट शुरू हो पाएगा।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। मैं यह जानना चाहता हूं कि सर्दियों में किन फलों का ज्यादा सेवन करना चाहिए और किसे अवॉयड करना चाहिए, कृपया बताएं?

-रचित,जबलपुर

सर्दी के मौसम में आपको कफ कोल्ड ज्यादा होता है तो खट्टे फल खाने से बचें। अगर ऐसी समस्या नहीं होती है तो इस मौसम में संतरा, कीनू खाने चाहिए। इसके साथ ही अमरूद, पपीता और अनार भी खाए जा सकते हैं। केला खाने से जरूर बचना चाहिए इससे कफ कोल्ड हो सकता है।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। सर्दी से बचाव के लिए हीटर का यूज करना चाहता हूं लेकिन मुझे अस्थमा है। कुछ देर में ही घुटन महसूस होने लगती है। मुझे क्या करना चाहिए?

-जितेंद्र, दिल्ली

आप बता रहे हैं कि आपको अस्थमा है, इसलिए आपको थोड़ी सावधानी बरतनी चाहिए। बाजार में ऑयल वाले हीटर भी उपलब्ध हैं, इनका इस्तेमाल कर सकते हैं। सीधा हीटर के संपर्क ना आएं। हीटर को कमरे के दूसरे कोने में रखें और आप दूर बैठें। इससे आपको कम परेशानी होगी। *

प्रस्तुति : रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

आज के बदलते दौर में हर चीज एडवांस, इफेक्टिव और ईजी टू यूज होती जा रही है, चाहे वो घरों में इस्तेमाल होने वाली प्लास्टिक के बोतल में पानी हो, मेयोनीज हो, टी बैग हो, ब्यूटी प्रोडक्ट्स हों या युवाओं में धूम्रपान को लेकर नए प्रयोग हों। लेकिन ऐसे कई बदलाव कैंसर के खतरे को बढ़ा रहे हैं। जानिए आज के बदलते दौर में किन कारणों से कैंसर होने की संभावना अधिक हो रही है।

स्पेशलः वर्ल्ड कैंसर-डे, 4 फरवरी

वैसे तो कैंसर होने की कई वजहें हो सकती हैं। लेकिन गलत फूड हैबिट्स और लाइफस्टाइल संबंधी लापरवाही से कैंसर का रिस्क अब हर उम्र के लोगों में बढ़ने लगा है। वे कौन सी हैबिट्स हैं, जिनसे कैंसर रिस्क बढ़ता है और इससे बचने के लिए आपको किन बातों पर ध्यान देना चाहिए, यहां डिटेल में बता रहे हैं कुछ कैंसर स्पेशलिस्ट्स।

बैड हैबिट्स और लापरवाही से बढ़ सकता है कैंसर का रिस्क

फूड आइटम्स-ईटिंग हैबिट्स

घरों में इस्तेमाल होने वाली किस तरह की चीजें, कैंसर के खतरे को बढ़ा रही हैं, इस बारे में पूछने पर एक्शन कैंसर हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-मेडिकल ऑन्कोलॉजी- **डॉ. जे.बी. शर्मा** बताते हैं, 'घरों में इस्तेमाल होने वाली ऐसे कई चीजें हैं, जिनसे कैंसर के खतरे की संभावनाएं बढ़ रही हैं, जैसे- प्लास्टिक की बोतल में रखा पानी पीना खतरनाक हो सकता है क्योंकि इसमें माइक्रो प्लास्टिक पाए जाते हैं। इस तरह कुछ लोग आजकल प्लास्टिक की थैली में पैक गर्म चाय लेकर पीते हैं, जबकि इसमें भी माइक्रो प्लास्टिक होता है, जिसकी आपके शरीर में जाने की संभावना होती है। वहीं, आजकल टी बैग के इस्तेमाल के कारण भी कैंसर होने की संभावना बनी रहती है। दरअसल, इसमें एपिक्लोरो हाइड्रिन नामक एक रसायन होता है, जो गर्म पानी में घुल जाता है और कैंसर का कारण बन सकता है। इसके अलावा आजकल की टेक्नोलॉजी में जहां आपके लिए चीजें आसान हो गई हैं, वहीं खतरे भी बढ़ गए हैं, जैसे- यदि आप ओवन में खाना गर्म करके खाते हैं, तो प्लास्टिक के बर्तनों आदि का इस्तेमाल ना करें, क्योंकि प्लास्टिक को गर्म करने पर इसमें से एंडोक्रिन डिस्ट्रक्टिंग नामक खतरनाक केमिकल निकलता है, जो खाने के साथ घुलकर शरीर में चला जाता है और कैंसर की आशंका को बढ़ाता है। इसके अलावा लोग घरों में खाना नॉनस्टिक बर्तन में पकाते हैं। अगर उसमें खाना जल जाए तो कभी ना खाएं, क्योंकि इसमें एक्रिलामाइड नामक केमिकल बनने लगता है, जो कैंसर का कारण बनता है। वहीं, मोमोज जैसे खाने पीने की चीजों में इस्तेमाल होने वाला वाइट कलर का मेयोनीज आजकल खूब पसंद किया जा रहा है, मगर इसमें मौजूद फूड एडिटिव्स की वजह से आपको कोलोरेक्टल कैंसर जैसी गंभीर बीमारी होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। साथ ही पिज्जा, बर्गर, हॉट डॉग, कार्बोनेटेड ड्रिंक्स, प्रोसेस्ड मीट, सॉसेज, पैकेज्ड फूड्स, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट और अधिक मीठे खाद्य पदार्थों के सेवन से आपको कैंसर होने का ज्यादा खतरा होता है।'

ब्यूटी प्रोडक्ट्स का यूज

महिलाओं और पुरुषों के द्वारा यूज किए जाने वाले कई लो क्वालिटी के ब्यूटी प्रोडक्ट्स कैंसर से संबंधित खतरा उत्पन्न कर सकते हैं। इस बारे में धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-मेडिकल ऑन्कोलॉजी- **डॉ. राजित चानना** बताते हैं, 'आजकल बालों को सिल्की करने के लिए कई प्रकार के केमिकल युक्त उत्पादों का प्रयोग किया जाता है, जिसमें फॉर्मेल्डिहाइड और फॉर्मेल्डिहाइड-रिलीजिंग रसायन होते हैं। हालांकि इनपर एफडीए का प्रतिबंध लगा हुआ है। लेकिन इस प्रकार के लो क्वालिटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल कैंसर के खतरे को बढ़ा सकता है। बालों को सीधा करने वाले इस प्रकार के कुछ उत्पादों के प्रयोग से अल्पकालीन और दीर्घकालीन गंभीर समस्याएं होने की संभावना बनी रहती है। फॉर्मेल्डिहाइड धुएं के संपर्क में आने से आंख, नाक और गले में जलन हो सकती है। साथ ही श्वसन समस्याएं भी हो सकती है। आगे चलकर कैंसर का भी जोखिम बढ़ जाता है। इसको लेकर 2022 के राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान द्वारा अध्ययन से भी कई संकेत मिलते हैं, जिनमें इन रसायनों के धुएं से महिलाओं में गर्भाशय कैंसर की अधिक संभावना को बताया गया है। इसलिए रोजमर्रा के उत्पादों में कार्सिनोजेनिक एजेंटों को पहचान कर उनका प्रयोग ना करना अत्यंत महत्वपूर्ण है, इसी से आप संभावित कैंसर की समस्याओं से बच सकते हैं। इसी के साथ यह भी जरूरी है कि आप सुरक्षित हेयर प्रोडक्ट्स की पहचान करके उन्हीं का प्रयोग करें।'

न्यू स्मोकिंग हैबिट्स

यंगस्टर्स में स्मोकिंग और इसके अलग-अलग तरह के नए शौक से कैंसर का खतरा भी बढ़ रहा है, इस बारे में पूछने पर नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट एंड डायरेक्टर-मेडिकल ऑन्कोलॉजी- **डॉ. रणदीप सिंह** बताते हैं, 'स्मोकिंग और शराब का सेवन कैंसर कारक तो है ही। इसके साथ-साथ आजकल सिगरेट की लत छुड़ाने के लिए मार्केट में आई ई-सिगरेट, जो युवा वर्ग में काफी लोकप्रिय हो रही है, भी कैंसर के खतरे को तेजी से बढ़ा रही है। इसमें प्रयोग होने वाले केमिकल काफी खतरनाक होते हैं, जैसे- निकोटिन, फॉर्मेल्डिहाइड, टिन, निकिल, कॉपर, लेड, क्रोमियम, आर्सेनिक और डाई एसेटाइल मेटल जैसे पदार्थ क्वाइल में मिले होते हैं। दरअसल, ई-सिगरेट के वेपर को गर्म करने के लिए क्वाइल का इस्तेमाल होता है और इनसे लंग्स कैंसर का खतरा तेजी से बढ़ा है। साथ ही युवा वर्ग में फ्लेवर्ड हुक्का पीने का भी चलन तेजी से बढ़ा है, जिसमें कई खतरनाक केमिकल मिलकर फ्लेवर बनाए जाते हैं। याद रखें कि चाहे ई सिगरेट हो या फिर फ्लेवर्ड हुक्का, दोनों में खतरनाक केमिकल डाई एसिटाइल मिला होता है, जो आपकी सेहत के लिए घातक है। इनमें कुछ अन्य प्रकार के हानिकारक केमिकल भी हैं, जैसे-कार्बन मोनोऑक्साइड, कैडमियम, अमोनिया, रेडॉन (खतरनाक न्यूक्लियर गैस), मिथेन, चारकोल, एसिटोन आदि। ये केमिकल्स कैंसर के खतरे को बढ़ाते हैं।'

यहां बताई गई बातों से साबित होता है कि कैंसर से बचाव के लिए आपको अपनी डेली लाइफस्टाइल और फूड हैबिट्स पर ध्यान देना होगा। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

भविष्य में बढ़ सकते हैं कैंसर के मामले

वर्ल्ड कैंसर रिसर्च फंड इंटरनेशनल की एक रिपोर्ट के अनुसार साल 2020 में दुनिया भर में 18.1 मिलियन कैंसर के मामले थे। इनमें से 9.3 मिलियन मामले पुरुषों में और 8.8 मिलियन महिलाएं थीं। वहीं, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ की रिपोर्ट के अनुसार साल 2020 की तुलना में 2025 में कैंसर के मामलों में 12.8 प्रतिशत की वृद्धि होने का अनुमान है। *

अवेयरनेस

शिखर चंद जैन

न्यूट्रीशन से जुड़े बहुत से ऐसे मिथ प्रचलित हैं, जिनका सच्चाई से कोई लेना-देना नहीं होता है। इसलिए ऐसे मिथ्स और उनके फैक्ट के बारे में जरूर पता होना चाहिए।

न्यूट्रीशन से जुड़े मिथ-फैक्ट कितने सच-कितने झूठ

आधी-अधूरी जानकारी के कारण आम लोगों में न्यूट्रीशन से जुड़े कई भ्रम फैले हुए हैं। दुनिया भर के हेल्थ एक्सपर्ट्स शोध और अध्ययनों के माध्यम से कई भ्रमों को दूर करते हुए उनकी वास्तविकता बताते रहते हैं।

प्लांट प्रोटीन संपूर्ण नहीं : अकसर शाकाहारियों को भ्रम होता है कि प्लांट बेस्ड फूड से शरीर के लिए जरूरी प्रोटीन की आपूर्ति नहीं हो पाती। स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी के न्यूट्रीशन साइंटिस्ट और मेडिकल मेडिसिन प्रोफेसर क्रिस्टोफर गार्डनर के अनुसार, 'यह एक मिथ है कि प्लांट्स में कुछ अमीनो एसिड होते ही नहीं। सच यह है कि सभी प्लांट बेस्ड फूड्स में सभी 20 प्रकार के अमीनो एसिड होते हैं। हां, इतना सा फर्क जरूर होता है कि एनिमल बेस्ड फूड की तरह इनमें अमीनो अम्लों का अनुपात आइडियल नहीं होता।'

सोया फूड से ब्रेस्ट कैंसर का रिस्कः सोया में प्लांट एस्ट्रोजेंस की हाई डोज होती है, जिसका नाम आइसोफ्लेवोंस है। जानवरों पर किए गए अध्ययन में पाया गया है कि इनके कारण उनमें ब्रेस्ट ट्यूमर सेल स्टिम्युलेट होती हैं। हार्वर्डटी एच चान स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ में न्यूट्रीशन डिपार्टमेंट के प्रमुख फ्रैंक बी हू बताते हैं, 'मनुष्यों पर किए गए अध्ययन में ऐसा कुछ नहीं पाया गया। इसकी बजाय यह जरूर पाया गया है कि सोया बेस्ड फूड और ड्रिंक, ब्रेस्ट कैंसर के रिस्क से सुरक्षा देते हैं और इन बीमारी के प्रति लाभकारी होते हैं। सोया फूड्स लाभकारी पोषक तत्वों के पावर हाउस होते हैं, हार्ट डिजीज का जोखिम भी कम करते हैं। इनमें उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और मिनरल्स होते हैं।'

बच्चों को मूंगफली ना खिलाएंः बरसों से माता-पिता को सलाह दी जाती रही है कि बच्चों को कम उम्र में मूंगफली ना खिलाएं। लेकिन एलर्जी एक्सपर्ट्स के मुताबिक अगर बच्चों को कोई फूड एलर्जी, एक्जिमा आदि नहीं है तो मूंगफली खिला सकते हैं। शुरुआत पीनट बटर, पीनट पफ आदि से की जा सकती है। छोटे बच्चों को पानी एब्रेस्ट मिल्क या फॉर्मूला मिल्क में पीनट बटर मिलाकर हफ्ते में एक-दो बार दे सकते हैं। नॉर्थ वेस्टर्न यूनिवर्सिटी में सेंटर फॉर फूड एलर्जी एंड अस्थमा रिसर्च की निदेशक रुचि गुप्ता कहती हैं, 'बच्चे को एक्जिमा या कोई अन्य समस्या है तो चिकित्सक की सलाह लें। बच्चों को पहले साल में डायवर्स डाइट देकर फूड एलर्जी से बचाया जा सकता है।'

डेयरी मिल्क से अच्छा प्लांट मिल्कः अरिजोना स्टेट यूनिवर्सिटी की सस्टेनेबल फूड सिस्टम की प्रोफेसर कैथरीन मेरीगन कहती हैं, 'गाय के दूध के एक कप में 8 ग्राम प्रोटीन होता है, जबकि आलमंड मिल्क में मात्र एक-दो ग्राम और ओट मिल्क में मात्र दो-तीन ग्राम ही प्रोटीन होता है। इतना ही नहीं रेडीमेड प्लांट मिल्क में कई चीज ऐसी मिलाई जाती हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद नहीं होती हैं।'

आलू नुकसानदायक हैः आलू को कई लोग सेहत के लिए बुरा बताते हैं। इसकी वजह है इसका हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स यानी इसमें शीघ्र पाचन होने वाले कार्बोहाइड्रेट होते हैं, जो ब्लड शुगर लेवल बढ़ा सकते हैं। वैसे तो दुनिया की हर चीज किसी के लिए फायदेमंद और किसी के लिए नुकसानदायक हो सकती है। लेकिन आलू के सेवन से हेल्थ को कई लाभ भी मिलते हैं। यह कहना है जॉन हापकिंस यूनिवर्सिटी के विशेषज्ञ और रिसर्चर डेफिन ऑल्टेमा जॉनसन का। वे आगे बताते हैं, 'आलू में विटामिन सी, पोटेशियम और फाइबर्स के साथ-साथ कई पोषक तत्व होते हैं। विशेष रूप से छिलका समेत इन्हें खाने से काफी लाभदायक होते हैं। हां, इन्हें तलने की बजाय भून कर, बेक करऔर उबालकर खाएं।' *

प्रिकॉशन

मेनीक्योर हो सकता है हार्मफुल

आज के दौर में महिलाएं ही नहीं, कई पुरुष भी अपने हाथों का सौंदर्य निखारने के लिए मेनीक्योर करवाने लगे हैं। लेकिन कुछ बातों पर ध्यान ना दिया जाए तो इससे काफी नुकसान भी हो सकता है। अमेरिका के न्यूयॉर्क स्थित माउंट सिनाई हॉस्पिटल के डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. हर्बर्ट पी. गुडहर्ट और कोलंबिया यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर के डॉ. हैंड्रिक उइटेंडेल ने मेनीक्योर से होने वाले नुकसान के बारे में बताया है।

मेनीक्योर के पहले चरण में क्यूटिकल्स हटाए जाते हैं। इसके लिए कभी-कभी ऐसे सॉफ्टनर का इस्तेमाल किया जाता है, जिसमें तेज बेस नेचर के केमिकल्स होते हैं। इससे स्किन की प्रोटेक्टिंग लेयर किरेटिन नष्ट हो जाती है। क्यूटिकल्स हटाने से अंगुली के उस हिस्से में जलन और आस-पास स्थित ऊतकों (टिश्यूज) में इंफेक्शन हो सकता है। कभी-कभी यह इंफेक्शन फैलकर नाखूनों की जड़ तक पहुंच जाता है और नाखून सदा के लिए खराब हो सकते हैं। फ्रेंच मेनीक्योर के तहत वुडन पिक का इस्तेमाल किया जाता है। इससे भी इंफेक्शन हो सकता है। कुछ कॉस्मेटिक्स में प्वाइजनस एलर्जीकारक तत्व पाए जाते हैं, जिनमें टॉल्यूइन, फैटालेट्स, कैंफर और फॉर्मेल्डिहाइड शामिल हैं। इन तत्वों से युक्त नेल पॉलिश लगे नाखूनों वाली अंगुली को स्पर्श करके कोई आंखों को छूता या खुजलाता है, तो आंखों के आस-पास की स्किन चर्मरोग से प्रभावित हो सकती है। कई बार आटा गूंधने, सब्जी काटने, खाने आदि के कारण ये टॉक्सिक पदार्थ खाद्य सामग्री के माध्यम से पेट तक भी पहुंच जाते हैं।

अकसर महिलाएं अपने लंबे नाखूनों को टूटने से बचाने के लिए फाइबरयुक्त 'नेल हार्डनर्स' का प्रयोग करती हैं। इनपर डिजाइंस या नेल आर्ट चिपकाने के लिए 'एक्रिलिक ग्लू' का इस्तेमाल करती हैं। चिपकाने वाले पदार्थ एक्रिलिक ग्लू और नेल हार्डनर से एलर्जी होने की संभावना के साथ-साथ नेचुरल नेल्स को नुकसान पहुंच सकता है। डॉ. गुडहर्ट और डॉ. हैंड्रिक के अनुसार नाखूनों को उनके कुदरती रूप में ही रहने देना चाहिए। *

-अंजू जैन

सजेशन

किरण भास्कर

मौसम कोई भी हो, सुकून भरी नींद अगर रात में आए तो कई बीमारियां पास नहीं फटकती हैं। साथ ही पूरा दिन एनर्जेटिक फीलिंग बनी रहती है। गहरी और सुकून भरी नींद के लिए क्या कुछ करना चाहिए, आप जरूर जानना चाहेंगे।

...तब आएगी सुकून भरी नींद

सर्दियों में कई लोग अधूरी नींद से परेशान रहते हैं, क्योंकि सर्दियों में सुकून भरी नींद के लिए चाहिए आरामदायक बिस्तर। कई लोग इसका शॉर्टकट रूम हीटर में तलाशते हैं, लेकिन बेडरूम को गर्म रखने के लिए रूम हीटर का सहारा लेना सही नहीं है। रूम हीटर शरीर के लिए नुकसानदायक होता है। हीटर बेडरूम में ऑक्सीजन के स्तर को कम कर कमरे को गर्माइश से भरपूर बनाने की बजाय, उसे घुटन से भर देता है। इसका मतलब यह नहीं है कि सर्दियों में बिस्तर को गर्म करने के कोई उपाय ही नहीं हैं। यहां कुछ सरल उपाय बता रहे हैं-

इस्तेमाल करें वूडेन फर्नीचरः बेडरूम को गर्म रखने का एक सरल और प्राकृतिक उपाय यह है कि वूडेन फर्नीचर का इस्तेमाल करना चाहिए। लकड़ी का बेड, हवा और फर्श से ठंडक को आपके गद्दे तक पहुंचने से रोकता है। इस तरह बेड का गद्दा आरामदायक और गर्माइश से भरपूर रह सकता है।

अच्छी क्वालिटी के गद्देः एक अच्छा बिस्तर, आरामदायक गद्दे से बनता है, और आरामदायक गद्दा अच्छी क्वालिटी का होता है, जो सामान्य गद्दे से थोड़ा महंगा हो सकता है। खराब गुणवत्ता वाले गद्दे आपको चिपचिपे और असुविधाजनक एहसास से भर देते हैं, जिसके परिणामस्वरूप नींद खराब होती है। यही नहीं नींद खराब होने से जगने पर शरीर में दर्द होता है। इसलिए सुनिश्चित करें कि आप अच्छी गुणवत्ता वाले गद्दे का इस्तेमाल करें।

बेडसाइड टेबल लगाएंः अपने मोबाइल या चश्मे को रखने के लिए, रात में पीने के लिए पानी रखने के लिए बेड से सटाकर साइड टेबल लगाएं। वरना इस मौसम में नींद बार-बार डिस्टर्ब होती है। दरअसल, सर्दियों में जब आप एक बार अपने गर्म बिस्तर पर लेट जाते हैं, तो किसी भी जरूरत के लिए बिस्तर छोड़ना पड़ सकता है। इसलिए अपने बेड के साथ एक नाइट स्टैंड या बेडसाइड टेबल जरूर रखें, जिसमें रात की जरूरी चीजें रखी जा सकें।

बिस्तर पर हों कई तकिएः सुनिश्चित करें कि आपके बिस्तर पर गर्माहट से भरपूर कई रोएंदार तकिए हों। तकियों के ढेर आपके बिस्तर और शयनकक्ष को आरामदायक बनाते हैं। इसके अलावा, जब आप पढ़ रहे होते हैं या बिस्तर पर काम कर रहे होते हैं, तो तकिए पर्याप्त आराम और सहारा प्रदान करते हैं। अपने शयनकक्ष में अतिरिक्त गर्माहट के लिए विभिन्न आकारों, सामग्रियों और रंगों के तकियों का उपयोग कर सकते हैं।

ओढ़ने के लिए चुनें रजाईः बिस्तर पर सोते समय ओढ़ने के लिए भारी कंबल की जगह अच्छी क्वालिटी की मुलायम रजाई चुनें। इससे आपको आरामदायक और पर्याप्त गर्माहट भरी नींद मिलेगी। खुरदरा कंबल आपकी त्वचा को परेशान कर सकता है, यह आराम से सोने नहीं देगा। इसलिए कंबल भी चुनें तो गर्म और मुलायम चुनें।

अन्य सुझावः मौसम के अनुसार उपयुक्त कपड़े पहनें जैसे कि पजामा के साथ एक लंबी टी-शर्ट। इस मौसम में ऊनी मिश्रित गर्म कपड़े पहनें।

- रात में सोने से पहले गर्म पानी से स्नान आपको आरामदायक नींद दे सकता है। अगर आपको ठंड लग रही है तो बिस्तर पर अपने साथ गर्म पानी की बोतल लेकर सोएं।
- खुद को गर्म रखने के लिए सोने से पहले अपनी पसंद के गर्म पेय का आनंद लें। यदि आपको सोने से पहले कॉफी या चाय पसंद नहीं है, तो खुद को हाइड्रेटेड रखने के लिए दूध या गुनगुने पानी का सेवन करें। *

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत
129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

कुश्ती चैंपियनशिप में जानवी ने जीता सोना

गोहाना। गांव बरोदा गढ़ी निवासी जानवी मोर पुत्री बलजीत सिंह ने खेलो इंडिया कुश्ती चैंपियनशिप में 61 किलोग्राम भारवर्ग में स्वर्ण पदक हासिल किया है। महिला खिलाड़ी गांव मदीना स्थित नेताजी सुभाष चन्द्र बोस खेल अकादमी में संचालक आर्मी से सेवानिवृत्त कोच अजमेर मलिक के मार्गदर्शन में अभ्यास कर रही हैं। जानवी द्वारा पदक जीतने पर उनके गांव व खेल अकादमी में खुशी का माहौल है।

जयदयाल सपरा के मरणोपरांत नेत्रदान

सोनीपत। महात्मा आशानन्द वधवा हिन्दू मंच सोनीपत के तत्वावधान और सिविल अस्पताल सोनीपत के सानिध्य से जयदयाल सपरा का मरणोपरांत नेत्रदान करवाया गया। सेवानिवृत्त ड्राइंग मास्टर जनता हाई स्कूल गन्नौर और मोहल्ला कलां सोनीपत निवासी जयदयाल सपरा का हरिचंद स्नेही, हरभगवान रहेजा की प्रेरणा और दिवंगत के सुपुत्र विकास सपरा के सहयोग से उनका मरणोपरांत नेत्र दान नेत्र विशेषज्ञ डॉ. आरडी शर्मा और सिविल अस्पताल की नेत्र विशेषज्ञ डॉ. गार्गी द्वारा किया गया।

विद्युत मित्र कार्ड व इलेक्टिक स्कूटी देने के नाम पर धोखाधड़ी

1935 लोगों से सात करोड़ रुपये की ठगी

आयुक्त कार्यालय से मिले निर्देशों पर मुकदमा दर्ज

पीड़ित से डीलरशिप देने के नाम पर की गई ठगी, पुलिस आयुक्त कार्यालय में दी शिकायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

बहालगढ़ थाना क्षेत्र में विद्युत मित्र कार्ड व इलेक्टिक स्कूटी देने के नाम पर 1935 लोगों से सात करोड़ की ठगी का मामला सामने आया है। पीड़ित को सोनीपत की डीलरशिप देने के नाम पर ठगी की गई। पीड़ित को जब ठगी का पता लगा तो पुलिस आयुक्त कार्यालय में शिकायत दर्ज करवाई। जिसके बाद संबंधित थाना पुलिस ने विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है।

विकास नगर पानीपत निवासी बिजेंद्र सिंह ने नवंबर, 2022 में उनकी मुलाकात पानीपत में बिजेंद्र के साथ हुई थी। उसने खुद को हिंदुस्तान एनर्जी सेवर्स प्राइवेट लिमिटेड का पूरे हरियाणा का डीलर बताया था। उसने बताया था कि उनकी कंपनी का कार्यालय गुरुग्राम में सोहना रोड पर सेक्टर 49 में है। उसके साथ पानीपत का आशु उर्फ आशीष जैन भी था। वह उन्हें गुरुग्राम में अपने कार्यलय में ले गए थे। सोहना रोड पर ले गया। उन्होंने बताया था कि वह इलेक्ट्रिक स्कूटर व विद्युत मित्रा कार्ड का बिजनेस करते है। विद्युत मित्रा कार्ड प्रयोग करने से 15 से 30 फीसदी तक बिजली खपत कम होती है। साथ में 10 वर्ष तक 500 रुपये प्रति माह सब्सिडी मिलती है। एक विद्युत मित्रा कार्ड 4 किलोवाट तक काम करता है। कार्ड की कीमत 7500 रुपये है। उनकी कंपनी हिंदुस्तान एनर्जी सेवर्स प्राइवेट लिमिटेड भारत सरकार की तरफ से मान्यता प्राप्त है। उसे इन लोगों ने सोनीपत जिले का डीलर बनाने का झांसा दिया। बिजेंद्र ने बताया कि दोनों ने गुरुग्राम ले जाने के बाद उनकी मुलाकात कंपनी का डायरेक्टर बताए गए राहुल उर्फ राहुल तिकनायक, अकाउंट हेड राजेंद्र कुमार बंसल, ऑपरेशनल हेड समीर लांबा व आदित्य, मार्केट हेड सुमित पांडेय, सेल्समैन कशिश, युवराज, अनिल, प्रियंका व सीओ सुमित कपूर से कराई। इन सभी ने उन्हें बातों में फंसा लिया था। बिजेंद्र सिंह ने बताया कि उन्होंने उन्हें सोनीपत का डीलर बनाने की बात कही। इसके लिए 4 लाख 1 हजार रुपये हिंदुस्तान एनर्जी सेवर्स प्राइवेट लिमिटेड के खाते में जमा कराए गए। उसके 3-4 महीने बाद ओजोन मित्रा इलेक्ट्रिक स्कूटर की डीलरशिप के लिए 4 लाख एक हजार रुपये और कंपनी में जमा कराए गए। उन्हें बताया गया कि उनकी स्कूटी की कीमत 2 लाख एक हजार रुपये है। वह इसकी बुकिंग कराने पर पांच साल तक प्रत्येक महीने 10 हजार रुपये सब्सिडी देंगे। इसके लिए उनके साथ फर्जी एग्रीमेंट कर फर्जी चेक दिया गया।

गंभीरता से जांच जारी

पुलिस आयुक्त कार्यालय से शिकायत मिली है। इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। मामले की गंभीरता से जांच की जा रही है। जल्द से जल्द आरोपितों को काबू कर आगामी कार्यवाही अमल में लाई जायेगी। *देवेंद्र कुमार, प्रभारी बहालगढ़ थाना।*

कार्यालय बनाकर लोगों को जोड़ा

बिजेंद्र सिंह ने बताया कि उन्होंने कंपनी के नाम से बहालगढ़ में कार्यालय खोल लिया। जिसके बाद वह लोगों को इसमें जोड़ने लगे। वह करीब 1600 लोगों को विद्युत मित्रा कार्ड के नाम पर रुपये ले चुके है। साथ ही 335 लोगों को स्कूटी देने के नाम पर रुपये लिए गए। राशि को उन्होंने आरोपितों के अलग-अलग बैंक खातों में डाल दिया। वह सात करोड़ रुपये जमा करा दिए। उसके बाद कंपनी वाले रुपये लेकर भाग गए। जिस पर उन्होंने पुलिस आयुक्त को शिकायत दी। पुलिस ने धोखाधड़ी, अमानत में खयानत समेत अन्य धाराओं में मुकदमा दर्ज कर लिया है।

37 साल के बाद राजबीर सेवानिवृत्त

- कर्मचारियों ने बांधी पगड़ी, स्मृति चिह्न भेंट कर किया विदा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

वरिष्ठ प्रबंधक राजबीर सिंह दलाल को पगड़ी बांध कर सम्मानित करते अधिकारी और कर्मचारी।

गोहाना में आदर्श नगर निवासी पंजाब नेशनल बैंक (पीएनबी) की सोनीपत में गुरुद्वारा रोड स्थित शाखा में नियुक्त वरिष्ठ प्रबंधक राजबीर सिंह दलाल बुधवार को 37 साल की सेवा के बाद सेवानिवृत्त हो गए। बैंक के अधिकारियों और कर्मचारियों ने विदाई समारोह में उनको पगड़ी बांधकर सम्मानित किया। राजबीर सिंह 31 जनवरी 1986 को पीएनबी में उत्तर प्रदेश की सीतापुर शाखा में क्लेरिकल स्टाफ में भर्ती हुए थे। सितंबर 1989 में वह गोहाना के गांव बुटाना बैंक शाखा में आए। वहां से अधिकारी के पद पर पदोन्नत हुए और हिमाचल प्रदेश, कालावाली, गोहाना, उत्तर प्रदेश और जिला सोनीपत के गांव कथूरा की बैंक शाखा में सेवा दी। वर्ष 2010 में कथूरा शाखा से वरिष्ठ प्रबंधक के पद पर पदोन्नत होकर दिल्ली, गांव भैंसवाल कलां और सेक्टर 7 गोहाना शाखा में सेवाएं देने के बाद वर्ष 2019 में वापस गांव बुटाना पहुंचे। फिर गांव कथूरा के बाद वर्ष 2022 से सोनीपत में गुरुद्वारा रोड स्थित बैंक शाखा में कार्यरत थे। विदाई समारोह में बैंक अधिकारी यूनियन के पदाधिकारी विनोद, नवीन, वीके कश्यप, सुधीर यादव, आतिश हुड्डा, स्वजनों में पत्नी संतोष, बेटा सुमित दलाल, बेटी सुनीता, पुत्रवधू दीपिका, भांजे जय प्रकाश और रोहित मौजूद रहे।

खरखौदा। विजेता विद्यार्थियों का स्वागत करते प्रताप स्कूल प्रबंधन।

प्रताप स्कूल के विद्यार्थी छाए

खरखौदा। खंड स्तरीय लिगल लिटरेसी प्रोग्राम राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खरखौदा में आयोजित किया गया। प्रताप स्कूल खरखौदा के विद्यार्थियों ने लिगल लिटरेसी प्रोग्राम के विभिन्न कार्यक्रमों में भाग लेकर व जीतकर अपने विद्यालय का नाम रोशन किया। डॉक्यूमेंट्री में प्रताप स्कूल खरखौदा की अमीषा ने पहला स्थान, कविता पाठ प्रतियोगिता में रीतिका ने प्रथम स्थान, स्किट में हर्षिता, मुस्कान, वंशिका, मुस्कान, यशिका, जितेश, खुशबू, लुभांशी व अनुष्का ने प्रथम स्थान, क्विज प्रतियोगिता में दीपेश व आदित्य ने प्रथम स्थान, डिबेट में मुस्कान व तनिशा ने प्रथम स्थान, श्लोग्न में अक्षिता दहिया ने प्रथम स्थान, पावरप्वाइंट प्रेजेंटेशन में साक्षी धोते ने प्रथम स्थान, भाषण प्रतियोगिता में तमन्ना ने तृतीय स्थान व पेटिंग में अस्मिता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। सभी विद्यार्थियों का विद्यालय प्रांगण में विद्यालय संस्थापक सतप्रकाश नम्बरदार, प्राचार्या दया दहिया, नीतू दहिया व अंग्रेजी प्राध्यापक चन्द्र प्रकाश जैन ने स्वागत किया। प्राचार्या दया दहिया ने बताया कि इन सभी विद्यार्थियों का चयन जिला स्तरीय लिगल लिटरेसी प्रोग्राम के लिए हुआ है।

पाइप का लेवल जांच करने के आदेश दिए

गन्नौर। वार्ड 6 हरिनगर कालोनी में दूषित पानी निकासी के लिए नगरपालिका द्वारा दबवाए जा रहे पाइप की लेवलिंग की शिकायत पर विधायक निर्मल चौधरी ने संज्ञान लिया। विधायक ने नगरपालिका अधिकारियों के साथ गली का निरीक्षण किया और पाइप का लेवल जांच करने के आदेश दिए। साथ ही कड़े शब्दों में कहा कि यदि पाइपों की लेवलिंग में गड़बड़ी मिलती है तो इन्हें उखड़वा कर नए सिरे से लगवाएं। स्थानीय लोगों ने आरोप लगाया था कि उनकी गली में दबवाए गए पाइपों की लेवलिंग ठीक नहीं है। पाइप का लेवल नाले के लेवल से काफी नीचे है, जिससे दूषित पानी फिर से नाली में विपरित दिशा में बहना शुरू हो गया है।

कलश यात्रा : प्रभु श्री राम के भजनों पर झूमी महिलाएं

गोहाना। अयोध्या में बन रहे प्रभु श्री राम मंदिर की भव्य झांकी गांव धनाना स्थित प्राचीन सिद्ध पीठ शिव मंदिर में रात्रि ठहराव के बाद बुधवार को कई गांवों में पहुंची। गांव धनाना के मंदिर में प्रातः विधि-विधान के साथ पूजा-अर्चना के बाद झांकी को दूसरे गांवों के लिए रवाना किया गया। ग्रामीणों ने झांकी पर फूल बरसा कर रवाना किया। भाजपा जिला सोनीपत के पूर्व अध्यक्ष तीर्थ राणा के अनुसार बुधवार को झांकी गांव धनाना के बाद गांव कथूरा, भंडेरी और मदीना में पहुंची। गांव मदीना में नेताजी सुभाष चंद्र बोस खेल अकादमी में झांकी का रात्रि ठहराव हुआ। गांव धनाना सहित अन्य गांवों में झांकी के साथ महिलाओं ने कलश यात्रा निकाली। कलश यात्रा में महिलाएं भगवान श्री राम के भजनों पर जमकर झूमीं। श्रद्धालुओं ने झांकी के साथ चल रहे निरंतर हवन में घी की आहुतियां डाली। झांकी में अयोध्या में राम मंदिर से अखंड ज्योति को प्रतिष्ठित किया गया है। झांकी के साथ कम से कम 108 रामभक्त साथ चल रहे हैं। गांव धनाना में इस कार्यक्रम में पुजारी राजेश शास्त्री, भाजपा नेता कुलदीप शर्मा धनाना, सरपंच प्रतिनिधि अनिल जाटायन, ब्लॉक समिति कथूरा वाइस चेयरमैन प्रतिनिधि सतीश उर्फ नान्हा, कृष्ण शास्त्री, बंटा शास्त्री, जगदीश जाटायन और कुलदीप उर्फ काला जाटायन सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

गोहाना। भव्य रूप से सजाई अयोध्या राम मंदिर की झांकी। *फोटो : हरिभूमि*

बेटे का एक रुपये से लिया रिश्ता

खरखौदा। उपमंडल के गांव खुर्मपुर में क्लीनिक चलाने वाले हसनगढ़ निवासी डा. भूप सिंह ने बेटे का रिश्ता एक रुपए से लेकर समाज में अनुकरणीय उदाहरण पेश किया है। जो दहेज रोगियों के लिए सबक है। लड़के आशीष कपूर की मां सविता देवी का कहना है कि जिसने अपनी बेटी हमें दे दी, उसने सब कुछ दे दिया। बहू रूपी बेटी को किसी भी स्त्री धन की कमी नहीं रहने देंगे। हमने पहले ही घर में बहू के लिए हर जरूरत के सामान की व्यवस्था की है। उनका कहना है कि घर में उसकी दो बेटियां कोमल व कीर्ति है, उन्हीं बेटियों के समान ही बहू को भी दुलार मिलेगा। उनका बेटा अपनी प्राईवेट बिजनेस करता है। बेटी कोमल फिजियोथेपिस्ट की जॉब कर रही है। दूसरी बेटी कीर्ति सीजीएल की तैयारी कर रही है। उनके इस फैसले से पूरा परिवार ही गौरवांवित है। सगाई पर जब एक रुपए का रिश्ता बोला गया तो ग्रामीणों ने कहा कि समाज में अधिक से अधिक लोगों को इस राह पर चलना चाहिए। उधर, लड़की के पिता झज्जर निवासी धर्मवीर सैनी का कहना है कि शुरू में जब लड़के के पिता भूप सिंह ने एक रुपये के रिश्ते की शर्त रखी तो उन्हें अजीब लगा।

सोनीपत। मुख्य वक्ता का स्वागत करते प्राचार्या साथ में अन्य।

मिशन स्ट्रेस फ्री बोर्ड परीक्षा कार्यशाला का आयोजन

सोनीपत। लिटल एंजल्स स्कूल, सोनीपत में बुधवार को मिशन स्ट्रेस बोर्ड परीक्षा कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस अवसर पर चेतना प्रशिक्षक और राष्ट्रीय भारोतोलक स्वर्ण पदक विजेता स्मृति कुच्छल, विद्यालय की प्रधानाचार्या आशा गोयल, उपप्रधानाचार्या गीता अरोड़ा, अध्यापकगण व सभी गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। सर्वप्रथम स्मृति कुच्छल व उनकी टीम को प्लांटर देकर उनका अभिनंदन किया गया। इस कार्यशाला के दौरान कक्षा दस व बारह के बच्चों को बोर्ड परीक्षाओं में आने वाले तनाव को कम करने और अच्छी तरह से तैयारी करने के विषय में बताया गया। कार्यशाला के दौरान सकारात्मक दृष्टिकोण व आभार व्यक्त करने के महत्व को बताया गया। बच्चों ने अपनी जिज्ञासानुसार प्रश्न पूछे और उनके प्रश्नों के संतोषजनक उत्तर दिए गए। विद्यालय के चेयरमैन तरसेम कुमार गर्ग, सेक्रेटरी डॉ. विशाल गर्ग, प्रधानाचार्या आशा गोयल व उपप्रधानाचार्या गीता अरोड़ा ने सभी बच्चों को बोर्ड परीक्षाओं के लिए शुभकामनाएं दी। प्रधानाचार्या आशा गोयल ने सभी बच्चों को सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाकर और एकाग्रचित होकर पढ़ाई करने को कहा।

27 छात्र दूसरे राउंड के लिए चयनित

सोनीपत। ब्राइट स्कॉलर के छात्रों ने नवंबर महीने में एसओएफ साइंस ओलंपियाड में भाग लिया और अच्छा प्रदर्शन किया। विद्यालय से 27 छात्रों ने पहला राउंड क्वालिफाई किया और दूसरे राउंड के लिए चुने गए। विद्यार्थियों ने पहले चरण पार करने के लिए बेहतरीन प्रयास किए और अच्छे अभ्यास से उन्हें यह सफलता मिली। प्राचार्या किरण दलाल ने सभी छात्रों को उनके शानदार प्रदर्शन और स्वर्ण पदक जीतने पर बधाई दी और उन्होंने अगले स्तर के लिए भी शुभकामनाएं दीं। *फोटो:हरिभूमि*

मेहनत और लग्न के साथ पढ़ाई करें

- रोजगार विभाग द्वारा व्यावसायिक मार्गदर्शन सप्ताह का किया जा रहा आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

सहायक रोजगार अधिकारी मनोज कुमार ग्रोवर मार्गदर्शन शिविर में संबोधित करते हुए।

जिला रोजगार कार्यालय द्वारा 2 फरवरी तक व्यावसायिक मार्गदर्शन सप्ताह के चलते बुधवार को उपमण्डल रोजगार कार्यालय गन्नौर द्वारा स्वामी चेतना सीनियर सैकेण्डरी स्कूल में बच्चों को व्यावसायिक मार्गदर्शन किया गया। स्कूल पहुंचने पर प्रधानाचार्या राजकुमार शर्मा ने पुष्प गुच्छ देकर स्वागत किया। सहायक रोजगार अधिकारी मनोज कुमार ग्रोवर ने स्कूल के बारहवीं के विद्यार्थियों का व्यावसायिक मार्गदर्शन करते हुए रोजगारपरक कोर्स व योजनाओं बारे जागरूक किया। उन्होंने कहा कि शिक्षा प्राप्ति के साथ-साथ विद्यार्थी को व्यवसाय व रोजगार की संभावनाओं के बारे में भी जानकारी अवश्य होनी चाहिए। सहायक रोजगार अधिकारी ने कहा कि विद्यार्थी किसी भी क्षेत्र में पूरी लगन और मेहनत से पढ़ाई कर आगे बढ़ेंगे तो उन्हें जीवन में सफल होने से कोई नहीं रोक सकता। इसलिए सभी बच्चे पूरी मेहनत और लग्न के साथ पढ़ाई करें। इस अवसर पर 72 विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस मौके स्कूल के प्रिंसिपल आरके शर्मा, अध्यापक संयोगिता शर्मा सहित अन्य शिक्षकगण मौजूद रहे।

गन्नौर। बूंदाबांदी के बीच खेत में लहरा रही गेहूं की फसल। *फोटो : हरिभूमि*

बूंदाबांदी ने फिर बढ़ाई ठंड

गन्नौर। बुधवार को हुई बूंदाबांदी से ठंड फिर से बढ़ गई है। बूंदाबांदी से बढ़ी ठंड की वजह से लोगों ने बाहर निकलने से गुरेज किया, क्योंकि लगातार बदल रहे मौसम से लोगों के स्वास्थ्य पर असर पड़ रहा है। जरूरी होने पर ही घरों से बाहर निकले। बूंदे थमी तो सर्द हवाएं चलने लगी। इससे ठंड और बढ़ गई। घरों में लोग अलाव, हीटर क सहारा लेकर ठंड को दूर भगाया। उधर बढ़ी ठंड व बूंदाबांदी गेंहू की फसल के लिए फायदेमंद है। इस समय किसानों को गेंहू की फसल में पानी देने की जरूरत है। खंड कृषि अधिकारी डा. आनंद श्योराण ने बताया कि इस समय पहाड़ों में पड़ रही बर्फ के चलते मौसम में बदलाव आया है। उन्होंने बताया कि गेंहू के लिए यह मौसम काफी फायदेमंद साबित होगा। कुछ किसानों ने देरी से गेंहू की बुआई की थी तो उन्हें भी बूंदाबांदी से फायदा होगा।

निबंध लेखन में अनुराधा द्वितीय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

खरखौदा। प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थी अपने मार्गदर्शकों के साथ।

खांडा रोड़ स्थित कल्पना चावला विद्यापीठ के विद्यार्थियों ने खंड स्तरीय प्रतियोगिताओं में स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। खरखौदा के राजकीय विद्यालय में प्रतियोगिताएँ आयोजित की गई थी। कल्पना चावला विद्यालय की छात्रा अनुराधा ने निबंध लेखन प्रतियोगिता तथा हिमांशु ने पेंटिंग प्रतियोगिता में दूसरा स्थान प्राप्त किया। अनुष्का ने स्लोगन प्रतियोगिता में तथा खुशी व तनीषा ने वाद-विवाद प्रतियोगिता में तीसरा स्थान प्राप्त किया। इन सभी विद्यार्थियों ने जिला स्तर प्रतियागिताओं के लिए अपना स्थान पक्का किया है। विद्यालय पहुँचने पर विद्यार्थियों का स्वागत किया गया प्राचार्या उषा वत्स ने बताया कि मानव अधिकार, मौलिक कर्तव्य, दिव्यांग व्यक्तियों के अधिकार, निराश्रित महिलाओं और बच्चों के अधिकार, नशा मुक्ति, कन्या भ्रूण हत्या, स्वच्छता और सामान्य जैसे विषयों पर विद्यार्थियों को जागरूक करने के लिए हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा शिक्षा विभाग के सहयोग से राज्य में कानूनी साक्षरता मिशन चल रहा है। घरेलू हिंसा से महिलाओं की जागरूकता, दहेज निषेध, बाल विवाह, रैगिंग, वरिष्ठ नागरिकों का अधिकार आदि छात्रों के कानूनी साक्षरता मिशन का मूल उद्देश्य छात्रों के साथ-साथ जनता को भी कानून के नियमों और अधिकारों के बारे में जागरूक करना है।

आगाज उत्सव में छात्रों ने दी रंगारंग प्रस्तुतियां

आधुनिक तकनीक विकसित करने का आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

जीटी रोड स्थित डीआईटीएम इन्जीनियरिंग कालेज के छात्रों ने आगाज उत्सव बड़े ही धूमधाम से मनाया। जैन ग्रुप आफ इंस्टीटयूशंस व कालेज के चैयरमैन संजीव कुमार जैन व वाईस चेयरमैन डा. अखिल कुमार जैन, विशिष्ठ अतिथि ममता जैन, प्रधानाचार्या संगीता राजपाल निदेशक राकेश यादव ने डीआईटीएम कालेज के डायरेक्टर डा. नीरज कुमार व केतकी मैडम के सहयोग से दीप प्रज्वलित करके कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। कालेज के छात्रों ने सरस्वती वंदना, रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। संजीव जैन ने कहा कि छात्रों की सफलता में उनके स्वजन व शिक्षकों का अहम योगदान है। छात्रों से ऐसी आधुनिक तकनीकें विकसित करने का आह्वान किया

कार्यक्रम में चैयरमैन संजीव कुमार जैन व वाईस चेयरमैन डा. अखिल कुमार व अन्य वसांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत करती डीआईटीएम की छात्राएं। *फोटो :हरिभूमि*

शिक्षा का उपयोग समाज की भलाई के लिए करें

जिससे वे समाज हित और राष्ट्र निर्माण में अपना योगदान दे सकें। उन्होंने आत्मनिर्भर भारत की दिशा में डीआईटीएम के पूर्व छात्रों की ओर से महत्वपूर्ण योगदान देने पर सराहना की। जैन ने संबोधित करते हुए छात्रों से कहा कि वे अपनी शिक्षा का उपयोग समाज की भलाई के लिए करें। उन्होंने छात्रों को अपनी नेटवर्किंग एवं संचार क्षमताओं को मजबूत करने, समय-समय पर प्रासंगिक कौशल विकसित करने एवं एक उद्यमी की तरह सोचने और नेतृत्व के गुणों को विकसित करने के लिए प्रोत्साहित किया। कालेज के निदेशक डा. नीरज ने भी विद्यार्थियों को संबोधित किया।

पदक विजेताओं का सम्मान

- अंग्रेजी व सामान्य ज्ञान ओलंपिया में जीते 20 स्वर्ण पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

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

गोहाना-जींद मार्ग पर स्थित नालंदा वर्ल्ड स्कूल के 20 प्रतिभाशाली नौनिहालों ने एसओएफ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित ओलंपियाड में स्वर्ण पदक प्राप्त किए। मेधावी नन्हे-मुन्ने बच्चों ने ये स्वर्ण पदक अंग्रेजी और सामान्य ज्ञान के ओलंपियाड में अपने नाम किए।

स्कूल की प्राचार्या अनुपमा चौधरी ने बताया कि ओलंपियाड में नालंदा वर्ल्ड स्कूल के छोटे-छोटे बच्चों ने सामान्य ज्ञान और अंग्रेजी भाषा में शानदार प्रदर्शन किया। बच्चों ने कुल 20 स्वर्ण पदक अर्जित किए। जिन बच्चों ने स्वर्ण पदक प्राप्त किए, वे हंसिका, लक्ष्य, विवान, यश, वियोना, इवान, जेनिसा, द्विव्यांशी, ओनिक, हार्दिक, कुंज, लक्ष्य, पूर्वी, रूहानी, तवीष, दिव्यांशी, कुशांक और लक्षिता रहे। बुधवार को स्वर्ण पदक विजेता बच्चों को स्कूल में समारोह पूर्वक सम्मानित किया गया। सम्मान समारोह की मुख्य अतिथि स्कूल की निदेशक रीना मलिक रही। उन्होंने विजेता बच्चों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की मंगलकामना की।

खबर संक्षेप

सोनीपत। कार्यक्रम में उपस्थित छात्राएं।

रोड सेफ्टी क्लब ने छात्राओं को किया जागरूक

सोनीपत। जीवीएम गर्ल्ज कालेज के रोड सेफ्टी क्लब के तत्वावधान में मुरथल अड्डा स्थित राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित हुआ। छात्राओं को सड़क यातायात नियमों की अनुपालना के साथ जल संरक्षण के लिए प्रोत्साहित किया। संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने सफल आयोजन की बधाई दी।

पिपाना में दुकान से नकदी व सामान चोरी, केस दर्ज

सोनीपत। मोहाना थाना क्षेत्र के गांव पिनाना में दुकान से सामान व राशि चोरी होने का मामला सामने आया है। दुकानदार ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में चोरी का मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस क्षेत्र में लगे सीसीटीवी की रिकाडिंग खंगाल रही है। ताकि कोई सुराग पुलिस के हाथ लग सके।

गांव पिनाना निवासी अनिल कुमार ने बताया कि उसने गांव में दुकान कर रखी है। दुकान से नौ हजार रुपये की राशि, सामान व गौशाला में रखा दान पात्र गायब मिला।

नप ने दुकानों के पीछे बने हुए कमरों को भी ध्वस्त कर दिया

बिना नक्शा पास कराए बनाई जा रही सात दुकानों को तोड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

नगर पालिका खरखौदा ने बुधवार सायं अंबेडकर चौक के पास कार्रवाई करते हुए करीब सात दुकानों को पीला पंजा चलवाकर तोड़ दिया। दुकानों के पीछे बने हुए कमरों को भी ध्वस्त कर दिया। नगर पालिका ने यह कार्रवाई बगैर नक्शा पास किया गए निर्माण के विरोध में कराई है। ज्ञात रहे कि सुबह नगर पालिका का एक कर्मचारी नोटिस देने भी गया था,लेकिन वहां पर मौजूद लोगों ने नोटिस फाड़ दिया और उस कर्मचारी के साथ हाथापाई की थी। उक्त आरोप लगाते हुए नगर पालिका ने मामले की शिकायत पुलिस को दी और संबंधित व्यक्ति के खिलाफ एफआईआर दर्ज करने के लिए पत्र लिखा है। बुधवार को शाम करीब पांच बजे ड्यूटी मजिस्ट्रेट नायब तहसीलदार अशोक कुमार गौतम के नेतृत्व में नगरपालिका कर्मचारियों व पुलिस की टीम अंबेडकर चौक के पास मौका स्थल पर पहुंची। जहां पर सुनील व उसके परिवार के सदस्यों ने ड्यूटी मजिस्ट्रेट के सामने अपने सभी दस्तावेज दिखाए और कहा कि वे कानून के हिसाब से कार्य कर रहे हैं और निर्माण की जो भी फीस लगती है, वे फीस देने के लिए तैयार हैं। उन पर जो नोटिस फाड़ने व कर्मचारी के साथ मारपीट करने का जो आरोप लगाया है, वह भी बेबुनियाद है। इसके विपरित कर्मचारी उनसे कई बार नजराना ले चुके हैं। ड्यूटी मजिस्ट्रेट व नगर पालिका सचिव ने निर्माण कताअरं को समझाया कि बगैर नक्शा पास किए हुए निर्माण पर जो कानूनी कार्रवाई बनती है वह अमल में लाई जा रही है। जैसे ही जेसीबी से दुकानें तोड़ने के लिए जेसीबी को आगे किया तो वहां पर मौजूद लोगों में से कई लोगों व महिलाओं ने जेसीबी पर हमला करने के लिए ईंटें उठा लीं। जिससे प्रशासन ने कुछ देर तक कार्रवाई रोक दी और भारी पुलिस बल बुलाकर करीब आधा घंटे बाद सभी दुकानों व वहां पर बने कमरों को ध्वस्त कर दिया। कार्रवाई के दौरान वहां पर उपस्थित कई महिलाओं ने विरोध भी जताया, जिन्हे पुलिस ने खदेड़ दिया और तोड़फोड़ कार्रवाई को अंजाम दिया। हालांकि इससे पहले निर्माण करने वालों ने खुद अपनी दुकानों को तोड़ने की कार्रवाई शुरू कर दी थी। लेकिन प्रशासन ने उनको बाद में मौका नहीं दिया।

खरखौदा। जेसीबी द्वारा की जा रही तोड़फोड़ की कार्रवाई। फोटो :हरिभूमि

नोटिस को फाड़ दिया

सुबह नगर पालिका पैरोकार सोनू बगैर नक्शा पास किए बनाई जा रही दुकानों पर निर्माण कार्रवाई रोकने के लिए नोटिस देने के लिए गया था। जहां पर उसके नोटिस को फाड़ दिया गया और उसके साथ मारपीट की गई । इसके बाद घायल सोनू की एम एल आर कराके पुलिस थाने में एफआईआर दर्ज करने के लिए पत्र लिखा गया है। ताकि हमला करने वाले पर कानूनी कार्रवाई की जा सके। इसके अलावा बगैर नक्शा पास किए निर्माण पर जो कानूनी कार्रवाई बनती थी उस कानूनी कार्रवाई के हिसाब से सभी दुकानों को तोड़ दिया गया है और उसके पीछे बने कमरों को भी ध्वस्त किया गया है।

-संदीप कुमार नगर पालिका सचिव खरखौदा।

'गोहाना बंद एक ट्रेलर है पूरी पिक्चर अभी बाकी'

गोहाना। हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष व हरियाणा कॉन्फेड के पूर्व चेयरमैन बजरंग गर्ग ने कहा कि व्यापारिक संगठनों द्वारा 30 जनवरी को गोहाना बंद तो मात्र एक ट्रेलर है। अगर पुलिस आरोपितों को गिरफ्तार नहीं करेगी तो पूरी पिक्चर तो बाद में दिखाएंगे। वे 21 जनवरी को गोहाना में मातूराम हलवाई की दुकान पर की गई ताबड़तोड़ फायरिंग मामले में आरोपितों की गिरफ्तारी की मांग कर रहे थे। प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने कहा कि घटना के दस दिन बीत जाने कके बाद भी आरोपित पुलिस की गिरफ्त से बाहर हैं। ऐसे में व्यापारी वर्ग में दहशत का माहौल बना हुआ है। इस घटना में आरोपितों की गिरफ्तारी की मांग को लेकर गोहाना बंद का ऐलान पूरी तरह से सफल रहा। उन्होंने कहा कि यह तो केवल ट्रेलर था। अगर पुलिस आरोपितों को गिरफ्तार नहीं करती है तो पूरी पिक्चर दिखा दी जाएगी।

प्रा. पाठशाला के बच्चों में स्टेशनरी बांटी

गोहाना। गांव खन्दराई स्थित राजकीय प्राथमिक पाठशाला में जयपाल लाठर द्वारा अपनी मां स्व. संतोष रानी की पुण्यतिथि पर विद्यार्थियों में स्टेशनरी बांटी। कार्यक्रम में ग्राम सुधार समिति के अध्यक्ष जगमहेंद्र सिंह और शिक्षकों ने स्व. संतोष रानी को श्रद्धांजलि दी। शिक्षक जयपाल लाठर ने कहा कि माता-पिता का कर्ज सात जन्मों तक भी नहीं चुकाया जा सकता। उन्होंने कहा कि माता-पिता ही पहले गुरु होते हैं।

बैठ जाओ एमपी साहब

दो-चार दिन पहले एक प्रमुख राजनीतिक पार्टी की बैठक हुई। बैठक में खुद को लोकसभा प्रत्याशी बताने वाले नेताओं ने अपने-अपने राग अलापे। इनमें एक गोहाना वाले और एक सोनीपत वाले नेता भी थे। अलग-अलग टाइम में जब इन दोनों ने माइक संभाला तो कुछ कार्यकर्ता नीचे मूंह कर बोलने लगे बैठ जाओ एमपी साहब-बैठ जाओ। नेताजी खुश थे कि कार्यकर्ता एमपी बोलने लगे हैं, जबकि कार्यकर्ता खुश थे कि नेताजी के मजे ले लिये।

राम नाम लेंदे चढ़े जाडा

पुरानी कहावत है राम नाम की लूट है, लूट सके तो लूट। राजनीतिक पार्टी की साइड वाली बैठक में इसी लूट का खूब जिक्र किया गया। कइयों ने अयोध्या वाले राम को अलग कह दिया और अपने मन के राम को अलग। इस बैठक में राम नाम की लूट की बात पर दूसरी पार्टी के एक नेता कहना था कि लोगां नै तो घर तै बाहर लिकड़ कर सर्दी सेदै है, इन्नै तो बंद कमरे में भी राम का नाम लेंदे जाडा चढ़ ज्या है।

लोग पीटते रहे तालियां, सम्मान ले गए अफसर

गजब का खेल है। आप ही मेजबान, आप ही यजमान और आप को ही सम्मान। पिछले दिनों लोकतंत्र के उत्सव से संबंधित आयोजित किए गए एक कार्यक्रम में कुछ ऐसा ही खेल खेला गया। कार्यक्रम में लोग तालियां पीटते रहे और बड़े अफसर ने छोटे को सम्मानित कर दिया, छोटों ने मिलकर बड़े को सम्मानित कर दिया।

पैसा और गाड़ी का ब्यौंत आया आड़े

एक बड़ी राजनीतिक पार्टी के बहुत पुराने वर्कर की बात पता लगी है। सुना है पार्टी में प्रधान की जिम्मेदारी इन्हें ही मिलने वाली थी, लेकिन भाईसाहब ने मना कर दिया। कारण बताया प्रधानी के लिये गाड़ी और पैसों की जरूरत है, उनका ब्यौंत नहीं है। अब प्रधान बनाना था तो उसी श्रेणी के समुदाय से, इसी वजह से अब वाले प्रधान का नंबर आया। बेशक से अपने आप को गरीब का बेटा कहते हों, लेकिन इनके पास गाड़ी भी है और पैसा भी है।

रसूखदारों ने फिर खोल दिया ठंडा बस्ता

गीता भवन चौक वाले फ्लाईओवर की एक छोटी ब्रांच मिशन चौक पर उतरती है। इस ब्रांच को बड़ी बनाने की कोशिशों में पिछले दिनों कुछ अफसरों ने दौरा किया था, जल्द ही सड़क चौड़ी करने का प्रपोजल बनाना था। पखवाड़े से ज्यादा का समय हो गया, लेकिन दोबारा इस बारे में बात नहीं हुई। किसी ने बताया कि कुछ रसूखदारों ने फिर से ठंडा बस्ता खोल दिया है, जिसकी ठंड में फिर से मामला जम गया है।

चलो स्कूल की ओर कार्यक्रम शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

एमडीडी ऑफ इंडिया के कार्यालय शास्त्री कॉलोनी में चलो स्कूल की ओर कार्यक्रम का आगाज किया गया। जिसमें मुख्यातिथि भाजपा जिला अध्यक्ष जसबीर दोदवा पहुंचे। उनके साथ अनुसूचित जाति आयोग के सदस्य रविंद्र दिलावर व वरिष्ठ भाजपा नेता आजाद नेहरा भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता बाल अधिकार कार्यकर्ता डॉ. राज सिंह सांगवान ने की। चलो स्कूल की ओर अभियान कार्यक्रम की इंचार्ज सुनीता देवी ने बताया कि जिले में जो स्कूल ड्रॉप आउट बच्चे है उनके घर घर जाकर उनके स्कूल छोड़ने के कारण का पता लगाएंगे उनकी काउंसिलिंग कर दोबारा स्कूल से जोड़ने का काम करेंगे। यदि कोई बच्चा पढ़ाई में कमजोर है और आगे पढ़ने में असमर्थ है तो उसको उसकी रुचि के अनुसार सरकार की ओर से संचालित स्किल डेवलपमेंट इंडिया कार्यक्रम के साथ जोड़ेंगे।

डॉ. राजसिंह सांगवान ने इस संबंध में कहा कि यह बाल विवाह मुक्त अभियान के तहत एक कार्यक्रम चलाया गया है।

कार्यक्रम के दौरान उपस्थित बाल अधिकार कार्यकर्ता एवं अन्य।

विदेश भेजने के नाम पर लाखों रुपये की ठगी करने का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

■ पुलिस ने छात्रा के बयान पर मोहाली की कंपनी के खिलाफ किया मुकदमा दर्ज

खरखौदा थाना क्षेत्र के गांव रोहणा में छात्रा को विदेश में पढ़ाई के लिए भेजने के नाम पर मोहाली की कंपनी पर लाखों रुपये ऐंठने का आरोप लगाया है। छात्रा को जब विदेश नहीं भेजा गया तो उसने कंपनी से रुपये लौटाने को कहा। छात्रा का आरोप है कि उसे रुपये देने से मना कर दिया गया। जिस पर अब छात्रा ने मामले की शिकायत पुलिस आयुक्त को दी है। जिसके बाद कंपनी के सदस्यों के खिलाफ मुकदमा दर्ज करवाया गया है। पुलिस मामले को लेकर साइबर सेल की मदद ले रही है। गांव रोहणा निवासी रूबी ने पुलिस को बताया कि वह उच्चतर शिक्षा के लिए ऑस्ट्रेलिया जाना चाहती है। ऐसे में उसे सोशल मीडिया के माध्यम से मोहाली की क्रिएटिव फ्यूचर कंसुलेंजा कंपनी के बारे में पता चला। कंपनी कर्मी कल्चरल एक्सचेंज प्रोग्राम के तहत ऑस्ट्रेलिया का वीजा लगवाने का आश्वासन दे रहे थे। कंपनी से संपर्क करने पर उसे 2.80 लाख रुपये तक का खर्च बताया गया था।

सोनीपत। निरीक्षण के लिये पहुंचें जिला एवं सत्र न्यायधीश बंदियों से समस्याओं की जानकारी लेते हुए। फोटो :हरिभूमि

जिला एवं सत्र न्यायाधीश ने किया जिला कारागार व विशेष गृह का औचक निरीक्षण

सोनीपत। जिला एवं सत्र न्यायाधीश/जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के अध्यक्ष प्रमोद गोयल ने बुधवार को जिला कारागार व विशेष गृह का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने कैदियों से बातचीत करते हुए कानूनी सहायता संबंधित परेशानियों के बारे में जानकारी ली। उन्होंने कैदियों की समस्याओं का मौके पर ही समाधान करते हुए जिला कारागार अधिकारियों को उचित दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने महिला वार्ड का भी निरीक्षण किया। जिला एवं सत्र न्यायाधीश ने विशेष गृह का निरीक्षण करते हुए वहां रहने वाले किशोरों से बातचीत करने के साथ-साथ उनको मिलने वाली सुविधाओं जैसे खाने पीने की वस्तुएं, पढ़ाई व अन्य सुविधाएं के बारे में विस्तार से जानकारी ली। इस दौरान उन्होंने कहा कि यहां रहने वाले किशोरों को सभी प्रयाप्त सुविधाएं मुहैया करवाई जाए ताकि वे अच्छा इंसान बनकर जीवन में आगे बढ़ सके। इस मौके पर उनके साथ मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी अरविंद कुमार व जिला कारागार के अधिकारी मौजूद रहे।

रैली की तैयारी को लेकर बनाई रणनीति

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग की जन स्वास्थ्य शाखा सोनीपत के पदाधिकारी की मीटिंग यूनियन कार्यालय में संपन्न हुई। जिसमें 4 फरवरी की रैली की तैयारी के लिए योजना बनाई गई। रैली की मुख्य मांगे कच्चे कर्मचारियों को पक्का करना, निजीकरण पर रोक लगाना ,पुरानी पेंशन बाल करना एक्सप्रेसिया की त्रुटियों को दूर करना, वेतन विसंगति दूर करना, पंचायती ऑपरेटर के वेतन में बढ़ोतरी करना, समय पर वेतन देना पक्का होने तक समान काम समान वेतन लागू करना, जन सेवाओं का विस्तार कर नियमित भर्ती करना, पुरानी पेंशन बहाल करना आदि को लेकर चर्चा की। मीटिंग में यूनियन के प्रदेश उप महासचिव सिल्कराम मलिक, ओमप्रकाश मलिक, अमित, नरेश, मुल्क, मुकेश, संजय आदि कर्मचारी नेता उपस्थित रहे।

हरियाणा की संस्कृति पर हुई भित्ति चित्र पेंटिंग

■ छोटू राम आर्य महाविद्यालय में पेंटिंग प्रतियोगिता आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

छोटू राम आर्य महाविद्यालय सोनीपत के राजनीतिक शास्त्र विभाग द्वारा इंटर कॉलेज पेंटिंग प्रतियोगिता का आयोजन कराया गया। जिसका विषय महिला सशक्तिकरण व हरियाणा की संस्कृति रहा। जिसमें विभिन्न महाविद्यालयों से आई हुई टीमों ने हिस्सा लिया। इसमें गौरव सीआर ए कॉलेज प्रथम, भावना वर्मा जीवीएम गर्ल्स कालेज द्वितीय, मुस्कान ताऊ देवी लाल कालेज मुरथल तृतीय स्थान पर रही। विजेता विद्यार्थियों को प्राचार्य डॉ नरेंद्र सिंह व डॉ. ऊषा दहिया (विभागाध्यक्ष राजनीति विज्ञान) ने नगद पुरस्कार देकर बधाई दी व उज्जवल भविष्य की कामना की। निर्णायक मंडल की भूमिका डॉ. अन्नू राठी व डॉ. विजय किरण ने निभाई। प्रो अंजू ने रजिस्ट्रेशन में सहयोगी की भूमिका निभाई। मौके पर डॉ. मुकेश कुमारी, प्रो. विक्रम तुषीर, प्रो. कीर्ति, प्रो. कविता, प्रो. संगीता, डॉ. पूनम, व प्रो. रिंपी उपस्थित रहे।

सोनीपत। विजेताओं एवं प्रतिभागियों के साथ कॉलेज स्टाफ। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो वह निम्न टेलीफोन नम्बरों पर कार्यालय समय पर सूचित करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 0130-2989288, 8295154800, 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

मुख्यंमत्री किसान एवं खेतिहर मजदूर जीवन सुरक्षा योजना के बांटे चेक

गन्नौर। मुख्यंमत्री किसान एवं खेतीहर मजदूर जीवन सुरक्षा योजना के तहत किसान व आश्रित परिवार को विधायक निर्मल चौधरी ने 5 लाख 37 हजार 500 रुपये का चैक सौंपे। अगवानपुर गांव के किसान श्याम सिंह की खेत में काम करने के दौरान बिजली का करंट लगने से मौत पर आर्थिक सहयोग के लिए 5 लाख रुपये का चैक सौंपा। वहीं तेवड़ी गांव के सतीश कुमार की चारा काटने के दौरान उंगली कट गई थी। विधायक ने किसान सतीश कुमार को भी 37 हजार 500 रुपये का चैक सौंपा।

महिला के अण्डकोष में चौथी स्टेज का मिला कैंसर, अस्पताल में सफल इलाज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

कैंसर का इलाज पूर्णतः संभव

महिला के जीवन की इस विषम स्थिति को देखते हुए फिम्स के प्रसिद्ध कैंसर रोग विशेषज्ञः डा. सन्नी जैन की देख-रेख मे डाक्टरों का पैनेल गठित करके रोगी के ईलाज की कार्यशैली तय की गई। चूंकि महिला मे अण्डकोष का चौथी स्टेज का कैंसर होना पाया गया था, अतः उसका तुरन्त ईलाज करना बेहद जरूरी था। फिम्स अस्पताल के कैंसर रोग विशेषज्ञः डा. सन्नी जैन ने कहा कि, कैंसर लाइलाज है, लेकिन फिम्स निरंतर ये साबित करता आया है कि कैंसर का इलाज पूर्ण रूप से संभव है।

फिम्स अस्पताल ने, जहां लगभग 50 वर्षीय एक ग्रामीण महिला रोगी को नाजुक स्थिति मे लाया गया था। रोगी का नियो-एडजुवेंट व टारगेटिड थैरेपी अमल मे लाकर ईलाज करने का निर्णय लिया गया। महिला रोगी को कैंसर पेट तक फैल गया था। जो बच्चेदानी को भी बुरी तरह से प्रभावित कर रहा था। इसी वजह से महिला रोगी के पेट में सूजन थी और पानी भर गया था। वो खाना नहीं खा पा रही थी।

हर जीव का ख्याल रखना इंसान की जिम्मेदारी

गोहाना। सवर्जन सेवा संस्थान के अध्यक्ष सचिन पांचाल ने कहा कि मनुष्य जीन सर्वश्रेष्ठ योनियों में आता है। ऐसे में मनुष्य का यह नैतिक कर्तव्य बनता है कि वह हर जीव का ख्याल रखे। सचिन ने बुधवार को 101 किलोग्राम आटे की रोटियां बनाकर अपने साथियों के साथ कालोनियों में जाकर स्ट्रीट डॉग्स को रोटियां परोसी। सचिन पांचाल की गोहाना-जींद रोड स्थित खन्दराई मोड पर ट्रैक्टर की ट्रालियां बनाने की दुकान है। वे गो व बेसहारा जीव प्रेमी व्यक्ति हैं। बुधवार को उन्होंने अपने घर में 101 किलोग्राम आटे की रोटियां बनवाई। वे अपने सहयोगियों के साथ रोटियों से भरी रिक्शा में लेकर गलियों में घूम रहे बेसहारा कुत्तों को रोटियां परोसी।

सर्वे खुलासा : 89 प्रतिशत बच्चों के घरों में हैं स्मार्टफोन

सिरसा जिले के 60 गांवों में 14 से 18 वर्ष आयु वर्ग के 1472 बच्चों का सर्वे किया

बच्चे मोबाइल फोन का सबसे ज्यादा प्रयोग सोशल मीडिया पर करते

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

बीपीएस महिला विश्वविद्यालय के समाज कार्य विभाग द्वारा प्रथम संस्था के सहयोग से असर सर्वे 2023 की रिपोर्ट पर चर्चा कार्यक्रम आयोजित हुआ। अध्यक्षता एचओडी डॉ मंजू पंवार ने की। असर सर्वे के राज्य समन्वयक संदीप कुमार और सर्वे प्रशिक्षक अनिल कुमार भी पहुंचे। उन्होंने खुलासा किया कि 89 प्रतिशत बच्चों के घरों में स्मार्टफोन है। बच्चे मोबाइल फोन का सबसे ज्यादा 44 प्रतिशत प्रयोग सोशल मीडिया पर करते हैं। संदीप कुमार के अनुसार यह पूरे देश में एकमात्र सर्वे है जो विभिन्न आयु वर्गों में शिक्षा का स्तर जानने के लिए होता है। विभिन्न विश्वविद्यालयों से वॉलिंटियर्स इस सर्वे में प्रतिभागिता करते हैं। उन्होंने असर सर्वेक्षण 2023 के बारे में बताया कि यह सर्वे हरियाणा के सिरसा जिले के 60 गांवों में 14 से 18 वर्ष आयु वर्ग के 1472 बच्चों का सर्वे किया गया। इसके लिए 1200 घरों को शामिल किया गया। सर्वे में पाया गया कि 14 से 18 वर्ष के 10 प्रतिशत बच्चे किसी भी शिक्षण संस्था में दाखिल नहीं हैं। 14 से 18 वर्ष के 23 प्रतिशत बच्चे दूसरी कक्षा की पाठ्य सामग्री नहीं पढ़ पाए। उन्होंने बताया कि पाठ्य सामग्री लडकों की अपेक्षा लड़कियां ज्यादा अच्छे से पढ़ पाई जबकि मापन व वित्तीय संबंधी प्रश्नों का उत्तर लडके ज्यादा अच्छे से दे पाए। कार्यक्रम में डॉ. ज्ञान मेहरा, डॉ. दीपाली माथुर, लूसी और सोहन लाल आदि उपस्थित रहे।

गोहाना। कार्यक्रम में चर्चा करते हुए प्रतिभागी। फोटो : हरिभूमि