हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 29 मई 2025

तापमान
अधिकतम 34.0 डिग्री
न्यूनतम 24.0 डिग्री

12 दिल्ली से पहुंची डॉग स्क्वायड की टीम ने की चप्पे-चप्पे की जांच

12 30 मई को होने वाला भगवान परशुराम जन्मोत्सव होगा ऐतिहासिक

खबर संक्षेप

जुआ खेलते चार जुआरी गिरफ्तार

गन्नौर। क्राइम यूनिट गन्नौर की पुलिस टीम ने गुप्त सूचना पर जुआ खेलते चार जुआरियों को गिरफ्तार किया है। आरोपितों के कब्जे से 10 हजार 150 रूपये बरामद किये हैं। गिरफ्तार आरोपित नरेश व संदीप निवासी पीपलीखेड़ा, राजू निवासी गन्नौर व विनोद निवासी निवासी लल्हेडी के रहने वाला है। चारों आरोपितों को जीटी रोड अपोलो इंटरनेशनल स्कुल के पीछे पंचायती जमीन में ताशों पर पैसे दाव लगा रहे थे। आरोपितों के खिलाफ जुआ अधिनियम के अंतर्गत थाना बड़ी में केस दर्ज किया गया है।

बाइक चोरी गिरफ्तार बाइक की बरामद

गन्नौर। थाना गन्नौर पुलिस ने घर से बाइक चोरी करने की घटना में संलिप्त आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित रोहित उर्फ गोगा निवासी पुगथला का रहने वाला है। 26 मई को राजन निवासी गन्नौर ने थाना गन्नौर में शिकायत दी कि 24 मई को उसके घर से बाइक चोरी हो गई। शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर कार्रवाई करते हुए आरोपित रोहित उर्फ गोगा को गिरफ्तार किया है।

आभूषण व नकदी चोरी करने का आरोपित काबू

गन्नौर। खबडू झाल चौकी पुलिस ने सोने के आभूषण व नकदी चोरी करने के आरोपित को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपित के पास से अवैध हथियार भी बरामद किया है। आरोपित अजय उर्फ विजय उर्फ काला गांव बली कुतुबपुर का रहने वाला है। जानकारी देते हुए खुबडू झाल चौकी इंचार्ज विकास ढांडा ने बताया कि 26 मई को बली कुतुबपुर गांव के पूर्व सरपंच ईश्वर ने शिकायत दी थी कि उनके भाई रामफल अपने बच्चो के साथ घर का ताला लगाकर न्यूजीलैंड गए हैं।

ऑपरेशन शील्ड नागरिक सुरक्षा अभ्यास स्थगित

सोनीपत। जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के अध्यक्ष एवं उपायुक्त डॉ मनोज कुमार ने बताया कि ₹ऑपरेशन शील्डर₹ नागरिक सुरक्षा अभ्यास, जो दिनांक 29 मई 2025 को आयोजित किया जाना प्रस्तावित था, प्रशासनिक कारणों के चलते स्थगित किया गया है। इस संबंध में सभी नागरिक सुरक्षा नियंत्रकों एवं अन्य संबंधित पक्षों को आवश्यक निर्देश जारी किए गए हैं।

खतरे में कर्मचारी कार्य करने पर मजबूर, प्रबंधन नहीं ले रहा सुध

छत से गिर रही सिलिंग, नागरिक अस्पताल में फिजियोथेरेपी ओपीडी की खस्ता स्थिति

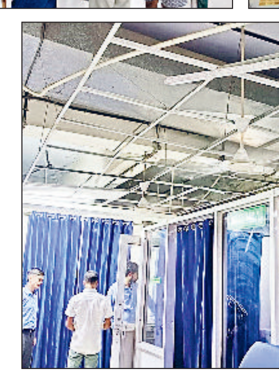
इंजेक्शन रूम में एसी खराब होने के चलते दवाइयां खराब होने की स्थिति बनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिला नागरिक अस्पताल में फिजियोथेरेपिस्ट ओपीडी और इंजेक्शन रूम में एसी खराब होने और छत की फिजियोथेरेपिस्ट ओपीडी में सीलिंग की खस्ता हालत के कारण मरीजों के साथ-साथ कर्मचारियों को डर सता रहा है। ओपीडी में किस समय छत से सिलिंग गिर जाए उसका भय सताता रहता है। मामले को लेकर प्रबंधन को कई बार अवगत करवाया गया, लेकिन कोई सुध नहीं ली जा रही है। वहीं अस्पताल में हड्डी रोग विशेषज्ञ के छुट्टी पर जाने से समस्या और भी बढ़ गई है। मरीजों को घंटों लाइन में लगने के बाद चिकित्सक के न होने की जानकारी मिल रही है।

बता दें कि नागरिक अस्पताल में मौजूद समय में मरीजों की संख्या बढ़ती जा रही है। रजिस्ट्रेशन काउंटर पर हर रोज दो हजार के करीब मरीजों के रजिस्ट्रेशन उपचार के लिए हो रहे है। वही फिजियोथेरेपिस्ट ओपीडी की बात करे तो मौजूदा समय में संख्या पांच सौ के करीब पहुंच चुकी है। हड्डी रोग विशेषज्ञ छुट्टी पर होने के चलते मरीजों को फिजियोथेरेपिस्ट ओपीडी में उपचार के लिए भेजा रहा है। ओपीडी में एससी न होने के चलते स्टाफ कर्मचारियों से लेकर मरीज पसीना-पसीना हो रहे है। मामले को लेकर प्रबंधन को कई बार अवगत करवाया गया, लेकिन प्रबंधन की तरफ से कोई ठोस कदम नहीं उठाया जा रहा है।

सोनीपत। हड्डी ओपीडी के गेट पर चस्पा नोटिस व इंजेक्शन रूम के बाहर खड़े मरीज, फिजियोथेरेपिस्ट ओपीडी के अंदर छत की हालत।



फिजियोथेरेपिस्ट ओपीडी की खस्ता हालत

फिजियोथेरेपिस्ट ओपीडी में सिलिंग जगह-जगह से गिर चुकी है, जिससे मरीजों को इलाज के दौरान परेशानी हो रही है। ओपीडी में तापमान ठीक न होने के कारण मशीनें खराब होने लगी हैं। लाखों रुपये की कीमत वाली ये मशीनें प्रबंधन की लापरवाही के कारण खराब हो रही हैं। छत से किस समय सिलिंग गिर जाए उसका भय स्टाफ कर्मचारियों के साथ-साथ मरीजों को बना रहता है। अस्पताल में आने मरीजों ने प्रशासन को जल्द से जल्द फिजियोथेरेपी ओपीडी की समस्या का समाधान करने की अपील की है। इसके लिए उन्हें एसी और सिलिंग की मरम्मत करवानी चाहिए और मशीनों को ठीक करवाना चाहिए। इससे मरीजों को राहत मिलेगी और वे अपना इलाज आसानी से करवा सकेंगे।

मशीनरी में आने लगी दिक्कत

गर्मी में मशीनरी में दिक्कत आने लगती है। फिजियोथेरेपिस्ट ओपीडी में सिलिंग काफी पुरानी हो चुकी है। पहले भी सिलिंग के गिरने की शिकायत मिल चुकी है। वहीं ओपीडी व इंजेक्शन रूम में एसी ठीक करवाने के निर्देश कर्मचारियों को दे दिए है। जल्द से जल्द एसी ठीक करवा दिए जायेगें। किसी प्रकार की परेशानी नहीं होने दी जायेगी। -डा. ज्योत्सना, प्रधान चिकित्सक अधिकारी नागरिक अस्पताल।

इंजेक्शन रूम में एसी खराब, दवा खराब होने का डर

वहीं ओपीडी में कमरा नंबर-10 में इंजेक्शन रूम स्थापित है। रूम के अंदर रेबीज सहित कई प्रकार के इंजेक्शन रखे रहते है। इंजेक्शन रूम का तापमान सही सीमा में रहना जरूरी है ताकि इंजेक्शन सुरक्षित और प्रभावी रहें, उसके लिए कमरे का तापमान 12 से 20 डिग्री सेल्सियस के बीच रहना चाहिए, जबकि वर्तमान में यह तापमान अधिक हो रहा है। 15 दिनों से इंजेक्शन रूम की एसी सिस्टम खराब है। नागरिक अस्पताल में रोजाना इंजेक्शन के लिए 100 से 150 मरीज आते है। जिनमें से अधिकतर मरीज एंटी रैबीज इंजेक्शन के लिए पहुंचते है। समय पर एसी की मरम्मत न होने के चलते परेशानी बढ़ती जा रही है।

जिले में फैल रहा बंदरों का आतंक, लोग परेशान

- पांच बार टेंडर लगाने के बावजूद नहीं मिल पाई कोई एजेंसी, जो बंदरों को पकड़ सके
- हर माह 700 के करीब मरीज लगवाते हैं रेबीज के इंजेक्शन, औसतन हर दिन चार-पांच लोगों को काट रहे हैं बंदर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

मुरथल अड्डा स्थित पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में 9 छात्राओं ने बुधवार को बंदरों का आतंक झेला है। ना तो यह विद्यालय के लिये नई बात है और ना ही शहर के अन्य लोगों के लिये, क्योंकि शहर में काफी लंबे अर्से से लोग बंदरों से परेशान है। लगभग दो साल पहले बंदरों को पकड़ने का टेंडर रद्द किया गया था, इसके बाद से बंदरों को पकड़ने के लिये टेंडर ही नहीं लग पाया है। पांच बार टेंडर लगाए गए हैं, लेकिन ठेकेदार ही नहीं मिल रहा। नगर निगम की इस ढीले रवैये की वजह से शहर वासियों को आए दिन बंदरों का आतंक झेलना पड़ रहा है। बता दें कि बंदर पकड़ने का टेंडर जून 2023 में पिंजरे में बंद बंदरो की मौत के बाद रद्द कर दिया गया था। उसके बाद से बंदर पकड़ने के लिये काम नहीं हो पाया है। बता दें कि लगभग पूरे शहर में ही लोग बंदरों के उत्पात से परेशान हैं। लोगों ने बंदरों से बचाव के लिए अपने घरों में जाल तक लगवा रखे हैं। बंदर प्रतिदिन चार से पांच व्यक्तियों को काट रहे हैं। अस्पताल में हर माह करीब 700 मरीज रेबीज इंजेक्शन लगवाने पहुंच रहे हैं। बंदरों के डर से लोग अपने घरों की छत पर जाने से भी कतरा रहे हैं। बंदरों के आतंक से मुरथल अड्डा स्थित पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की छात्राएं भी शिकार हो गई। उसके बाद उन्हें नागरिक अस्पताल में प्राथमिक उपचार के बाद उन्हें छुट्टी दे दी गई। निगम क्षेत्र में 900 से ज्यादा बंदर घरों की छतों पर घूम रहे हैं। शहरवासी निगम अधिकारियों से बंदर जल्द पकड़वाने की मांग कर रहे हैं। निगम अधिकारियों को नवंबर 2023 से बंदर पकड़वाने के लिए एजेंसी नहीं मिल रही है।

पिंजरे में हो गई थी बंदर की मौत

नगर निगम द्वारा कुछ समय पहले बंदर पकड़ने के लिए पहले टेंडर आवंटित किया था। जिसके तहत नगर निगम की तरफ से वेलकम को-ऑपरेटिव सोसाइटी को प्रति बंदर पकड़ने के लिए 1800 रुपये दिए जा रहे थे। जून 2023 में सोसाइटी के कारिंदों ने बंदरों को पकड़कर गढ़ी ब्राह्मणान स्थित स्कूल के एक कमरे के अंदर रखे पिंजरों में बंद कर दिया था। तब बंदरों की भूख-प्यास से मौत हो गई थी। इसके बाद अधिकारियों ने एजेंसी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया था। बंदरों से क्रूरता मामले में कार्रवाई करते हुए नगर निगम ने सोसाइटी का टेंडर रद्द कर दिया था।

आयुक्त ने टेंडर लगाने के निर्देश दिए

बंदरों को पकड़ने के लिए टेंडर पांचवीं बार लगाया जा चुका है। पांचवीं बार लगाए गए टेंडर में एक एजेंसी आई थी, उसने 1900 रुपये प्रति बंदर पकड़ने की बात कही थी। तत्कालीन आयुक्त ने दोबारा टेंडर लगाने के निर्देश दिए थे। अब फिर से टेंडर लगाकर बंदरों को पकड़वाने का काम किया जाएगा। -डॉ. नरेश कुमार, संयुक्त आयुक्त नगर निगम, सोनीपत।

मजदूर के हत्यारे को उम्रकैद की सजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

- अदालत ने दोषी पर एक लाख 15 हजार रुपये जुर्माना लगाया

जिला एवं सत्र न्यायाधीश वाणी गोपाल शर्मा ने हत्या के मामले की सुनवाई करते हुए आरोपित को दोषी करार दिया है। अदालत ने दोषी को उम्र कैद की सजा सुनाई है। दोषी ने लूटपाट का विरोध करने पर खेत में मजदूर की हत्या कर दी थी। अदालत ने दोषी पर 1.15 लाख रुपये जुर्माना भी लगाया है। जुर्माना अदा न करने पर दोषी को अतिरिक्त सजा भुगतनी होगी। बिहार के जिला मधेपुरा के गांव इसराना कलां निवासी पिंटू मेहता ने 10 मार्च, 2019 को मुरथल थाना पुलिस को बताया था कि उनके गांव ही कमल मेहता (52) गांव भिगान निवासी उज्जवल के खेत में बने कमरे पर रहता था। उनके साथ वह तथा अन्य भी रहते थे। पिंटू ने बताया था कि वह, कमल मेहता, धीरेंद्र, मनोज व अखिलेश मजदूरी का काम करते है। दोपहर को कमल मेहता अपने साथियों को खाना खाने की बात कह कर खेत में बने कमरे में गए थे।

जब वह नहीं लौटे थे तो वह कमरे में उन्हें देखने आए थे। उन्होंने देखा था कि एक व्यक्ति कस्सी से कमल पर वार कर रहा था। इसमें कमल की मौत हो गई थी। वह बाद में कमल के तीन हजार रुपये और पिंटू का मोबाइल लूटकर भाग गया था। इस मामले में कार्रवाई करते हुए घटना के एक दिन बाद पुलिस ने पंजाब के जिला तरनतारन के गोबिंद बाला स्थित बहल दाई वाला मोहल्ला के देविंद्र उर्फ राजा को गिरफ्तार कर लिया था। उसने पुलिस को बताया था कि वह कमरे में चोरी करने गया था। इसी दौरान कमल वहां पहुंच गया। वह कमल से नकदी छीनने लगा तो विरोध करने पर उसने कमल की कस्सी से हत्या कर दी थी। मामले में सुनवाई के बाद सेशन जज वाणी गोपाल शर्मा ने आरोपित देविंद्र को दोषी करार दिया। अदालत ने बुधवार को मामले में दोषी को उम्रकैद व 1.15 लाख रुपये जुर्माना की सजा दी है। जुर्माना अदा न करने पर 23 माह अतिरिक्त कैद की सजा भुगतनी होगी।

रेल कोच फैक्ट्री के सीनियर इंजीनियर ने की आत्महत्या

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

बसंत विहार स्थित पुष्प एन्क्लेव के एक फ्लैट में गत मंगलवार की रात रेल कोच नवीनीकरण फैक्ट्री के सीनियर सेक्शन इंजीनियर का शव बरामद हुआ। शव के पास सल्फास की डिब्बी, घुला हुआ पाउडर व रैपर भी पड़ा मिला। थाना गन्नौर पुलिस ने मौके पर एफएसएल टीम को बुलाया और साक्ष्य एकत्रित करने के बाद शव को पोस्टमार्टम के लिए सोनीपत के सिविल अस्पताल में भिजवा दिया। मृतक के भाई ने उनकी पत्नी व ससुर पर गंभीर आरोप लगाते हुए थाना गन्नौर में शिकायत दी। जिस पर पुलिस ने दोनों आरोपितों पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। प्राप्त जानकारी अनुसार उत्तरप्रदेश के सहारनपुर जिले में गंगोह के रहने वाले शुभम मित्तल रेल कोच नवीनीकरण फैक्ट्री में सीनियर सेक्शन इंजीनियर के पद पर कार्यरत थे। वह वर्तमान में गन्नौर की बसंत विहार कालोनी स्थित पुष्प एन्क्लेव के एक फ्लैट में किराये पर रह रहे थे। मंगलवार को शुभम मित्तल फैक्ट्री से छुट्टी पर थे और अपने फ्लैट पर थे। दोपहर 12 बजे के बाद शुभम मित्तल के स्वजन उनसे फोन पर संपर्क करने का प्रयास करते रहे, लेकिन शुभम उनके फोन का कोई जवाब नहीं दे रहे थे। इस पर शुभम के भाई आकाश मित्तल ने उनके सहायक दीपक कुमार को फ्लैट पर भेजा तो फ्लैट अंदर से बंद था और बार-बार आवाज देने पर भी वह दरवाजा नहीं खोल रहे थे। इस पर उन्होंने डायल 112 पर इसकी सूचना दी।

बड़े भाई की शिकायत पर केस दर्ज

शुभम के बड़े भाई आकाश मित्तल, जो वर्तमान में बैंक आफ बड़ौदा की शाखा सेक्टर-26 गांधीनगर, गुजरात में प्रबंधक पद पर कार्यरत हैं, ने थाना गन्नौर में दी शिकायत में आरोप लगाया कि शुभम की पत्नी व उसके पिता बीते तीन वर्षों से उनके भाई को मानसिक रूप से प्रताड़ति कर रहे थे। उन्होंने झूठे मुकदमे में फंसाने की धमकी दी थी और मेरठ में एक मामला भी दर्ज करवाया था, जिसमें शुभम, उनकी माता रेखा रानी, उनके व उनकी पत्नी को भी फंसाया गया था। आरोप है कि दोनों की प्रताड़ना से तंग आ कर उनके भाई ने आत्महत्या की है। पुलिस ने शिकायत पर शुभम की पत्नी व ससुर के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

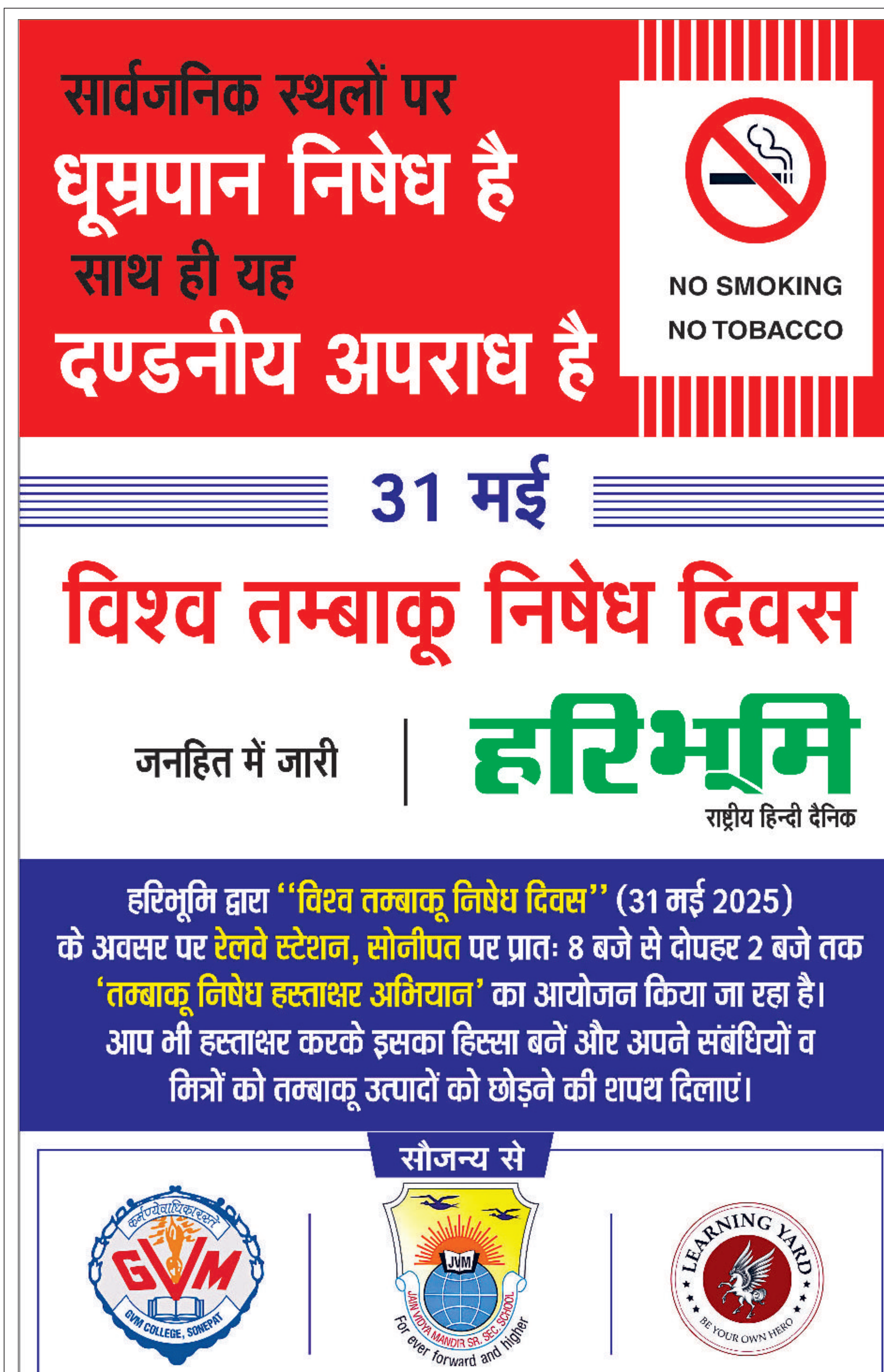
9 जुलाई की देशव्यापी हड़ताल में भागीदारी का निर्णय

- जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के कर्मचारियों की बैठक सम्पन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। बैठक में हिस्सा लेते यूनियन से संबंधित कर्मचारी।

हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन से संबंधित सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा की शाखा कार्यकारिणी की एक अहम बैठक यूनियन कार्यालय, गोहाना रोड, सोनीपत में सम्पन्न हुई। बैठक की अध्यक्षता ब्रांच प्रधान आनंद हुड्डा ने की, जबकि संचालन सह सचिव नवीन ने किया। बैठक में जिला प्रधान देशराज, राज्य सचिव जगविंदर, सेवानिवृत्त कर्मचारी नेता सीलक राम मलिक, ओमप्रकाश मलिक, जयवीर कुमार, मुकेश, रामकुमार सरोहा, अंकित दहिया, मनजीत, नरेश, विनोद गुप्ता, अरुण कृष्ण, मुल्क सिंह और अन्य कर्मचारी नेताओं ने भाग लिया। सभी ने फील्ड कर्मचारियों की अनदेखी पर चिंता जताई और संघर्ष का आह्वान किया। बैठक में सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि फील्ड कर्मचारियों की मांगों को लेकर एक मांग पत्र तैयार कर मंडल अभियंता को सौंपा जाएगा। मांगों में नए रिवाइज्ड रेट के अनुसार जूते व डांगरी का भुगतान, हरियाणा कौशल रोजगार निगम के कर्मचारियों की सेवा सुरक्षा, समय पर वेतन, बकाया एलटीसी जारी करना, विभाग का निजीकरण रोकना, जलघरों की मरम्मत आदि प्रमुख हैं। जिला प्रधान देशराज ने बताया कि आगामी 9 जुलाई को देशभर की केंद्रीय ट्रेड यूनियनें, राज्य कर्मचारी, बैंक, बीमा, रेलवे व अन्य विभागों के लाखों कर्मचारी पुरानी पेंशन बहाली, 18 महीने का एरियर, नियमित भर्ती व श्रम कानूनों के मुद्दों को लेकर राष्ट्रव्यापी हड़ताल करेंगे। शाखा सचिव जयवीर सिंह ने बताया कि हड़ताल की तैयारी के लिए चार टीमों का गठन किया गया है, जो जलघरों पर जाकर हस्ताक्षर अभियान चलाकर कर्मचारियों से समर्थन जुटाएंगी।



पिछले कुछ दिनों में दुनिया के कुछ देशों समेत अपने देश के भी कुछ राज्यों में कोरोना संक्रमण के कई केस सामने आए हैं। इसे लेकर लोगों के मन में डर पैदा हो रहा है। लेकिन ऐसे में बिना डरे आपको क्या करना चाहिए, बता रहे हैं एक्सपर्ट डॉक्टर्स।

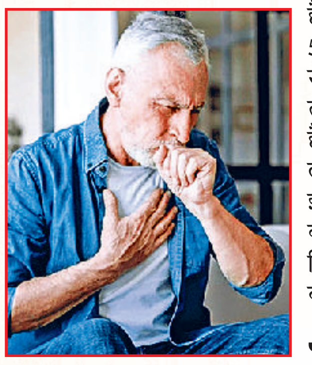
फिर बढ़ रहा कोरोना इंफेक्शन बिना घबराए-बरतें सावधानी

प्रिकॉशन

हाल के दिनों में एशिया के कई देशों में कोरोना के केस फिर से बढ़ने लगे हैं। सिंगापुर में एक हफ्ते में करीब 25% केस बढ़े हैं, थाईलैंड और हांगकांग में भी तेजी से मामले बढ़े हैं। अपने देश में भी कुछ राज्यों में कोरोना इंफेक्शन के मामले में थोड़ी बढ़ोत्तरी देखी जा रही है। लेकिन ऐसे केसेस की संख्या अभी बहुत कम है। संक्रमण की दर भी बहुत कम है, इसलिए घबराने की जरूरत नहीं है। लेकिन सावधानी भी बहुत जरूरी है, जरा सी भी लापरवाही हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकती है।

लापरवाही न बरतें

वैज्ञानिकों का कहना है कि जब कोई वायरस एक बार लोगों के बीच फैल जाता है, तो वह कभी-कभी दोबारा लौट सकता है। खासकर जब मौसम बदलता है। इसलिए कोरोना के केसों में दोबारा बढ़ोतरी कोई चौंकाने वाली बात नहीं है। भारत में भी थोड़े केस बढ़े हैं, लेकिन अभी स्थिति काबू में है। अगर हम इसे सामान्य सर्दी-खांसी या फ्लू से तुलना करें, तो कोरोना के मामले उससे भी कम हैं। अभी जो कोरोना फैल रहा है, वह जेएन.1 नाम के पुराने वेरिएंट से है। इसके अलावा कुछ छोटे वेरिएंट जैसे एलएफ.7 और एनबी.1.8 के भी कुछ केसेस मिले हैं। चूंकि ये वेरिएंट पहले से मौजूद हैं और लोग इनसे पहले संक्रमित हो चुके हैं, इसलिए अब गंभीर बीमार होने का चांस बहुत कम है। फिर भी पूरी सावधानी बरतना जरूरी है। ऐसा न करने पर मामले बढ़ सकते हैं। अच्छी बात यह है कि संक्रमण को देखते हुए सरकार और स्वास्थ्य विभाग पूरी तरह सतर्क है।



वैक्सीन को लेकर न हों भ्रमित

कुछ लोगों के मन में यह सवाल आ रहा है कि क्या अब फिर से वैक्सीन लगवानी चाहिए? लेकिन भारत में ज्यादातर लोगों को पहले ही कोरोना से बचाव के दो या तीन डोज वैक्सीन की लग चुकी हैं। इसके अलावा जो लोग पहले संक्रमित हुए थे, उनमें खुद ही शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बन गई है। इस वजह से अब नए टीके की जरूरत फिलहाल नहीं लगती है। हालांकि जो टीके लगाए गए थे, वे पुराने वेरिएंट के आधार पर बनाए गए थे, जिनका प्रभाव अब काफी कम हो चुका है। अगर आप अपने मन के भय को दूर करना चाहते हैं तो मौसमी फ्लू का टीका लगवा सकते हैं, वो अब भी असरदार है और सर्दी, जुकाम के संक्रमण से बचाएगा।

इंफेक्शन के लक्षण

कोरोना संक्रमण के नए केसेस में भी लक्षण लगभग पुराने केसेस के समान ही दिखते हैं। गले में खराश, बुखार, थकान, नाक बहना और बदन दर्द इसके प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं। रिकवरी में आमतौर पर 5-7 दिन लगते हैं, लेकिन खांसी और थकान दो-तीन हफ्तों तक रह सकती है। बुजुर्गों, पहले से बीमार लोगों और कमजोर इम्यूनिटी वाले व्यक्तियों को संक्रमण से बचाव के लिए विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

अफवाहों से दूर रहें

हालांकि कोरोना संक्रमण को लेकर अभी तक किसी तरह के सख्त नियमों के पालन को नहीं कहा गया है। लेकिन कुछ साधारण सावधानियां आपको जरूर बरतनी चाहिए। पिछले कुछ सालों में हर 6-8 महीने के अंतराल पर कोरोना के केस थोड़े-बहुत बढ़ते रहे हैं, इसलिए अब हमें इससे डरने की नहीं, समझदारी से निपटने की जरूरत है। ना तो हमें कोरोना को लेकर लापरवाह हो जाना चाहिए, और ना ही उससे बेवजह डरना चाहिए। सबसे जरूरी बात, इसे लेकर अफवाहों और भ्रामक खबरों से दूर रहें। अगर सर्दी-खांसी हो रही है तो घर पर आराम करें और मास्क पहनें। *

(अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन, डॉ. संचयन रॉय और एमजीएस हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर चेस्ट स्पेशलिस्ट, डायरेक्टर एंड एचओडी-रेस्पिरेटरी मेडिसिन, डॉ. हरीश भाटिया से बातचीत पर आधारित)

डाइट सजेशन

संगीता मिश्रा

डायटिशियन, कोलकाता

हमारे शरीर का पूरा वजन हड्डियों के ढांचे पर टिका होता है। इसलिए इनका मजबूत और स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। लेकिन हमारी कुछ बैड फूड हैबिट्स और गलत लाइफस्टाइल के कारण बोंस वीक होने लगती हैं। वे कौन से हार्मफुल फूड्स हैं, स्ट्रॉन्ग बोंस के लिए क्या करना चाहिए, इस बारे में बहुत यूजफुल सजेशंस।

न्यूट्रिशस फूड-सही लाइफस्टाइल बोंस बनी रहेंगी हमेशा स्ट्रॉन्ग

शरीर को सही पोश्चर, सहारा और सही आकार देने के अलावा हड्डियों का काम दिमाग और फेफड़े जैसे अंगों की सुरक्षा करना भी है। हमारी हड्डियां खनिजों का भंडारण करती हैं और लाल, सफेद रक्त कोशिकाओं का निर्माण करती हैं। हमारी लेकिन खान-पान की कुछ गलत आदतों के कारण इनका क्षरण जल्दी होने लगता है। कुछ फूड्स हमारी हड्डियों को खोखला करने लगते हैं। ये फूड्स शरीर में कैल्शियम के एब्जॉर्प्शन को कम कर देते हैं, जिससे हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। इसी प्रकार जीवनशैली को अनुशासित न रखना भी हड्डियों को नुकसान पहुंचाता है।

कैल्शियम का महत्व

कैल्शियम हमारे शरीर के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण खनिज है, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत रखने के साथ-साथ हमारे रक्तचाप, मांसपेशियों और तंत्रिका तंत्र के सही संचालन में भी मदद करता है। यदि शरीर में कैल्शियम की कमी हो तो हड्डियां कमजोर हो सकती हैं और विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। कैल्शियम मजबूत हड्डियों के लिए बेहद जरूरी है। कैल्शियम की कमी होने पर ऑस्टियोपोरोसिस का रिस्क बढ़ जाता है। हड्डियों में किसी भी तरह की गड़बड़ी या कमजोरी आने पर आपको हड्डी का कैंसर, हड्डियों का घनत्व कम होना, हड्डियों में इंफेक्शन, ऑस्टियोनेक्रोसिस और बच्चों में रिकेट्स की समस्या हो सकती है।

कैल्शियम के लिए हार्मफुल फूड्स

कुछ फूड्स तरह-तरह की प्रतिक्रियाएं करके शरीर में कैल्शियम लेवल को कम करने लगते हैं।

कार्बोनेटेड सॉफ्ट ड्रिंक: कार्बोनेटेड सॉफ्ट ड्रिंक्स ज्यादा मात्रा में पीने से शरीर में कैल्शियम की कमी हो सकती है। इन ड्रिंक्स में फॉस्फोरिक एसिड पाया जाता है, जो शरीर से कैल्शियम के अवशोषण को रोकता है। इसके परिणामस्वरूप हड्डियों का कैल्शियम धीरे-धीरे कम होने लगता है। इसलिए अगर आप हड्डियों को स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो कोल्ड ड्रिंक का सेवन कम से कम करें।

सोडा और कैफीन: 2014 में द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि सोडा पीने वाली

73,000 महिलाओं में हिप फ्रेक्चर का खतरा बढ़ गया था। इसी तरह 2016 में बीएमसी मस्कुलोस्केलेटल डिसऑर्डर में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि कैफीन की खपत से महिलाओं में लो बोन डेंसिटी की समस्या देखी गई।

चॉकलेट, केक और कुकीज: चॉकलेट, केक, कैंडी और कुकीज जैसे मीठे और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में अत्यधिक शक्कर और रिफाइंड

कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, जो कैल्शियम के अवशोषण में रुकावट डालते हैं। इसके अतिरिक्त, ये फूड्स शरीर में इन्फ्लेमेशन यानी सूजन का कारण बन सकते हैं, जिससे हड्डियां और भी कमजोर हो सकती हैं। इसलिए अत्यधिक मीठे पदार्थों को नियमित रूप से खाने से बचें और स्वस्थ स्नैक्स का चयन करें। मीठी चीजों का अधिक सेवन सिर्फ हड्डियों को कमजोर नहीं बनाता बल्कि डायबिटीज जैसी कई गंभीर बीमारियों का भी बड़ा कारण है।

शराब: शराब का सेवन हड्डियों की सेहत पर गहरा असर डालता है। शराब शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को कम करती है और हड्डियों को कमजोर कर सकती है। यह हड्डियों को चूने के समान बना सकती है और हड्डी के फ्रेक्चर (हड्डी टूटने) का खतरा बढ़ा सकती है। अगर आप हड्डियों को मजबूत रखना चाहते हैं तो शराब का सेवन न करें। वर्ष 2015 में बीएमजे ओपन में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, अधिक मात्रा में शराब का सेवन करने वालों में हड्डियों का घनत्व कम था। शराब की खपत हड्डियों का विकास रोकती है और फ्रेक्चर के चांस बढ़ाती है।

चाय-कॉफी: चाय में कैफीन पाया जाता है, जो शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को कम करता है। अगर आप अधिक चाय पीते हैं, तो यह आपकी हड्डियों के लिए खतरनाक हो सकता है। विशेष रूप से अधिक कैफीन वाले चाय या कॉफी का सेवन हड्डियों से कैल्शियम को निकाल सकता है, जिससे हड्डियां कमजोर हो सकती हैं। इसलिए चाय का सेवन सीमित करें और अधिक पानी या कैल्शियम से भरपूर अन्य पेय पदार्थों का सेवन करें।

ज्यादा तला भोजन: ऑयली फूड्स जैसे समोसा, फ्राइड चिकन, पकौड़ी आदि हड्डियों के लिए नुकसानदेह हो सकते हैं। ये अत्यधिक वसा और असंतुलित फैट्स से भरपूर होते हैं, जो शरीर में सूजन पैदा कर सकते हैं। इससे कैल्शियम का अवशोषण प्रभावित हो सकता है, जिससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। इन फूड्स को सीमित मात्रा में ही खाएं और स्वस्थ, हल्का भोजन करें।

ज्यादा नमक

ज्यादा मात्रा में नमक खाने से शरीर में कैल्शियम की कमी हो सकती है। जब हम ज्यादा सोडियम वाले फूड्स, जैसे- चिप्स, प्रोसेस्ड फूड और फास्ट फूड खाते हैं, तो यह किडनी के जरिए कैल्शियम को शरीर से बाहर निकाल देता है। इससे हड्डियों की डेंसिटी कम हो सकती है और ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए नमक को सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए। वर्ष 2016 में एशिया पैसिफिक जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में छपे शोध के अनुसार, चीन में जो लोग नमक वाली चीजों का अधिक सेवन करते थे उनमें ऑस्टियोपोरोसिस रोग का खतरा बढ़ने लगा था। इस रोग में हड्डी पतली और बेजान हो जाती हैं।

ऑक्सलेट वाले फूड्स

कुछ फूड आइटम्स जैसे- पालक, चुकंदर और स्विस चार्ड (एक पत्तेदार सब्जी) में ऑक्सलेट की मात्रा ज्यादा होती है। ऑक्सलेट कैल्शियम के साथ मिलकर एक कंपाउंड बनाता है, जिसे शरीर एब्जॉर्ब नहीं कर पाता। इससे कैल्शियम का एब्जॉर्प्शन कम हो जाता है और शरीर में इसकी कमी हो सकती है। हालांकि इन फूड आइटम्स में अन्य पोषक तत्व भी होते हैं, इसलिए इन्हें पूरी तरह

से नजरअंदाज करने की बजाय संतुलित मात्रा में खाना चाहिए। इससे शरीर में पोषक तत्वों का संतुलन बना रहेगा।

हाई प्रोटीन डाइट

प्रोटीन हमारे शरीर के लिए जरूरी है, लेकिन अगर इसकी मात्रा ज्यादा हो जाए, तो यह कैल्शियम के एब्जॉर्प्शन को प्रभावित कर सकता है। रेड मीट (जैसे मांसपेशी वाले मांस) और प्रोसेस्ड मीट (जैसे सॉसेज, बेकन, हॉट डॉग्स) का सेवन अत्यधिक करने से यूरिक एसिड की समस्या हो सकती है, जो हड्डियों पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। यह पदार्थ शरीर के भीतर कैल्शियम के अवशोषण को प्रभावित कर सकते हैं और हड्डियों को कमजोर कर सकते हैं। इसलिए अगर हड्डियों की सेहत का ख्याल रखना है, तो इन फूड्स का सेवन सीमित करना चाहिए। *

प्रस्तुतिः शिखर चंद जैन

बोंस ऐसे बनेंगी मजबूत

स्ट्रॉन्ग बोंस के लिए कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। शरीर को रोजाना 500 से 1000 एमजी कैल्शियम की जरूरत होती है। कैल्शियम की कमी पूरी करने के लिए आपको दूध, दही, सोयाबीन, पनीर और रागी जैसे खाद्य पदार्थों का ज्यादा सेवन करना चाहिए।

विटामिन डी की न हो कमी: हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम के साथ-साथ विटामिन डी भी जरूरी है। यह कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाता है। इसे आप सूर्य की रोशनी में नियमित रहकर ले सकते हैं। कुछ खाद्य पदार्थ जैसे कुछ प्रकार की मछलियां, संतरा और डेयरी उत्पादों में भी इसकी अच्छी मात्रा होती है।

एक्सरसाइज करें: हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए आपको नियमित रूप से एक्सरसाइज करनी चाहिए। इससे हड्डियों में मजबूती आती है।

फिटनेस

वर्ल्ड साइकिल डे (3 जून) के अवसर पर दो टीवी एक्टर्स बता रहे हैं, साइकिलिंग करना उन्हें क्यों पसंद है और साइकिलिंग से उन्हें क्या बेनिफिट्स होते हैं?

एनर्जी से भर देती है साइकिलिंग

एंडटीवी पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'भीमा-अंधकार से अधिकार तक' में विश्वंभर सिंह की भूमिका निभा रहे एक्टर विक्रम द्विवेदी कहते हैं, 'साइकिलिंग मेरे लिए सिर्फ एक एक्सरसाइज नहीं, बल्कि लाइफस्टाइल है। यह हेल्थ, फिटनेस और एन्वॉयर्नमेंट मेंटेन रखने के लिए एक प्रभावी तरीका है। जब आप पैडल मारते हैं, तो आप न केवल अपनी बॉडी को फिट रखते हैं, बल्कि कार्बन उत्सर्जन कम करके पृथ्वी को भी हेल्दी बना रहे होते हैं। यह एक छोटी सी कोशिश है, जो बड़ा असर डाल सकती है। हर दिन कुछ किलोमीटर साइकिल चलाना मेरे लिए मेडिटेशन जैसा है, जहां मैं खुद से जुड़ता हूं और नेचर को महसूस करता हूं। हम सबको साइकिलिंग को अपनी आदत में शामिल करना चाहिए। मेरी हेल्थ और फिटनेस के लिए साइकिलिंग मेरे रूटीन का अहम हिस्सा है। मैं हफ्ते में कम से कम 4-5 बार, सुबह-सुबह लगभग 30-40 मिनट साइकिलिंग करता हूं। कोशिश करता हूं कि यह रूटीन बना रहे, चाहे शूट्स कितने भी बिजी हों। सुबह की ताजी हवा और हरियाली के बीच साइकिल चलाना मुझे मानसिक शांति भी देता है। कभी-कभी वीकेंड्स पर थोड़ा लंबा रूट चुन लेता हूं, ताकि एक्स्ट्रा कैलोरी बर्न कर सकूं। साइकिलिंग मेरे लिए एक फिटनेस एक्टिविटी से कहीं ज्यादा है। यह मुझे एनर्जी और पॉजिटिविटी से भर देती है।' *

सन नियो पर प्रसारित हो रहे शो 'रिश्तों से बंधी गौरी' में वीरेंद्र प्रताप सिंह की भूमिका निभा रहे एक्टर अमन शर्मा साइकिलिंग से अपने जुड़ाव के बारे में बताते हैं, 'साइकिलिंग एक ऐसी एक्टिविटी है, जिसमें हेल्थ, फिटनेस और एन्वॉयर्नमेंट तीनों का ख्याल एक साथ रखा जा सकता है। ये एक तीर से तीन निशाने जैसा काम है। हेल्थ के लिए बढ़िया कार्डियो वर्कआउट है, फिटनेस के लिए बॉडी को टोन करता है और सबसे बड़ी बात, ये एन्वॉयर्नमेंट फ्रेंडली है। ना धुआं, ना शोर, सिर्फ शुद्ध हवा और शुद्ध मेहनत। आज के टाइम में जब पॉल्यूशन बढ़ता जा रहा है, साइकिलिंग जैसे ऑप्शन हमें प्रकृति के और करीब ले जाते हैं।

फिलहाल मैं अपने शो की शूटिंग में इतना बिजी रहता हूं कि बाहर जाकर साइकिलिंग का टाइम मिलना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। लेकिन मैं अपने वर्कआउट में साइकिल को मिस नहीं करता हूं। क्योंकि जिम में जो स्टेटिक साइकिल होती है, वो मेरी बेस्ट फ्रेंड बन गई है। जैसे ही शूटिंग के बाद थोड़ा टाइम मिलता है, मैं उस पर प्रैक्टिस शुरू कर देता हूं। कभी-कभी तो ऐसा लगता है, जैसे वही साइकिल मुझे शूटिंग की थकान से निकाल कर फिर से एनर्जेटिक बना देती है। मेरी कोशिश रहती है कि दिन में कम से कम 20-30 मिनट साइकिलिंग जरूर हो जाए चाहे जिम में रहूं या बाहर।' *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

स्पेशल डाइट

अंजू जैन

गर्मियों का सुपर फूड गोंद कतीरा

कई न्यूट्रिशनिस्ट और हेल्थ एक्सपर्ट्स गोंद कतीरा यानी ट्रेगकांथ गोंद या कथीला गोंद को सुपरफूड मानते हैं। इसके सेवन से तमाम अन्य फायदों के साथ गर्मी में तन और मन को कूल रखने में मदद मिलती है। गोंद कतीरा कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है, जैसे-इम्यूनिटी बूस्ट करना, पोषक तत्वों की आपूर्ति, हाइड्रेटेड रखना, दिल का दौरा पड़ने से रोकना, गर्भवती महिलाओं को फायदा पहुंचाना, मूत्र का पीलापन दूर करना, ऊर्जा प्रदान करना, एंटी एजिंग, स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए अच्छा, त्वचा को ग्लो देना, कब्ज से मुक्ति दिलाना।

क्या है गोंद कतीरा: गोंद कतीरा एक प्राकृतिक गोंद है, जिसे जीनस एस्ट्रैगलस की कई प्रजातियों के सूखे पौधों के रस से प्राप्त किया जाता है। गोंद कतीरा एक चिपचिपा, गंधहीन, स्वादहीन, पानी में घुलनशील पॉलीसेकेराइड का घुलनशील मिश्रण होता है, जो पौधे की जड़ से निकल कर सूख जाता है। गोंद कतीरा कैल्शियम, मैग्नीशियम से भरपूर होता है और इसमें लगभग 3% प्रोटीन भी होता है।

गोंद कतीरा के फायदे: गोंद कतीरा में अद्भुत कूलिंग क्वालिटीज होती हैं। इसका उपयोग अकसर शीतल पेय तैयार करने के लिए किया जाता है, जो गर्मी के मौसम में शरीर को ठंडा करने में मदद करता है। यह हीट स्ट्रोक और लू से बचाव करने में मदद करता है। गर्मी के मौसम में अकसर बच्चों में होने वाले नाक के रक्तस्राव को नियंत्रित करने के लिए गोंद कतीरा बहुत उपयोगी है।

हड्डियों के लिए लाभकारी: यह हड्डियों को मजबूत, विकसित करने और घुटने, पीठ, कमर, टखनों, जोड़ों के दर्द को रोकने में भी मदद करता है।

मूत्रदोष: गोंद कतीरा का सेवन यूरीन इंकंसिस्टेंसी की समस्या में लाभकारी होता है। मूत्रनलिका में सूजन और मूत्र की रुकावट के मामले में गोंद कतीरा मूत्र की मांसपेशियों को रिलैक्स करने में मदद करता है।

ऊर्जा के लिए: गोंद का एक लड्डू रोज खाने से पर्याप्त ऊर्जा मिलती है। यह लड्डू गोंद, साबुत गेहूं का आटा, घी और नट्स के साथ बनाया जाता है, इसलिए यह बच्चों के लिए भी सुपर फूड की तरह होता है।

स्किन को रखे ग्लोइंग: गोंद कतीरा त्वचा के कसाव, दमक और सुंदरता को बढ़ाने के लिए बहुत फायदेमंद है। गोंद कतीरा में एंटी-एजिंग गुण होते हैं। यह झुर्रियों को रोकने और उनकी गति धीमी करने में मदद करता है। गोंद कतीरा का उपयोग करके एंटी-एजिंग मास्क बनाया जा सकता है। *

(डायटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

गर्भवती महिलाओं के लिए

डिलीवरी के बाद महिलाएं कमजोर हो जाती हैं। गोंद कतीरा शरीर की ताकत

हासिल करने में मददगार होता है और नई मां को मातृत्व की चुनौतियों का सामना करने में मदद करता है। यह पीरियड्स के दौरान भारी रक्त प्रवाह को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। गोंद बहुत पौष्टिक होता है और गोंद के लड्डू गर्भवती महिलाओं को पारंपरिक रूप से कैल्शियम और प्रोटीन से भरपूर स्वस्थ मिठाइयों में से एक है।

अवेयरनेस

धूम्रपान करना और वेपिंग (ई सिगरेट पीना) सिर्फ हेल्थ को ही नहीं, बल्कि महिलाओं और पुरुषों की प्रजनन क्षमता यानी फर्टिलिटी पर भी बहुत बुरा असर डालता है। वर्ल्ड नो टोबैको डे (31 मई) पर इस बारे में आपको डिटेल में बता रहे हैं।

फर्टिलिटी के लिए बहुत हार्मफुल है स्मोकिंग

आजकल बहुत से पुरुषों और महिलाओं में बांझपन की समस्या बढ़ती जा रही है। इसका कारण केवल बढ़ती उम्र, तनाव या स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं नहीं हैं, बल्कि स्मोकिंग, शराब पीना और वेपिंग भी इसके लिए जिम्मेदार हैं। वास्तव में धूम्रपान, शराब पीना और वेपिंग सिर्फ आपके शरीर को ही नुकसान नहीं पहुंचाते, बल्कि ये आपकी प्रजनन क्षमता यानी संतान पैदा करने की ताकत को भी कमजोर करते हैं। महिला और पुरुष दोनों को ये प्रभावित करते हैं। ये आदतें आपकी फर्टिलिटी को कैसे नुकसान पहुंचाती हैं, इस बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

फर्टिलिटी को कैसे पहुंचाता है नुकसान: धूम्रपान, पुरुष और महिला दोनों की फर्टिलिटी को नुकसान पहुंचाता है। महिलाओं में यह अंडों की संख्या कम करता है, गर्भाशय और अंडाशय को नुकसान पहुंचाता है और गर्भपात या भ्रूण के यूट्रस के बाहर बनने का खतरा बढ़ाता है। पुरुषों में यह हैबिट, शुक्राणुओं की संख्या घटाता है, उनकी क्वालिटी खराब करता है और डीएनए को नुकसान पहुंचाता है, जिससे बच्चे में जन्मजात बीमारियां हो सकती हैं।

स्टडी के निष्कर्ष: विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक दुनिया भर में 15 प्रतिशत से ज्यादा बांझपन के मामलों का कारण, स्मोकिंग और शराब का सेवन है। वर्ष 2023 की एक स्टडी के अनुसार, जिन पुरुषों को संतान होने में दिक्कत हुई, उनमें से 25 प्रतिशत से ज्यादा तंबाकू या शराब का नियमित सेवन करते थे।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट: दिल्ली-एनसीआर (नोएडा) स्थित मदरहुड अस्पताल की गायनेकोलॉजिस्ट और सीनियर कंसल्टेंट डॉ. मंजू गुप्ता कहती हैं, 'स्मोकिंग पुरुषों और महिलाओं की फर्टिलिटी पर बुरा

असर डालता है। महिलाओं में यह एग्स की संख्या को तेजी से घटाता है, फेलोपियन ट्यूब्स को नुकसान पहुंचाता है। मिसकैरिज और एक्टोपिक प्रेग्नेंसी का रिस्क बढ़ाता है। इसके अलावा, यह गर्भाशय को भी प्रभावित करता है, जिससे फर्टिलाइज्ड एग, गर्भाशय में चिपक नहीं पाता। पुरुषों में धूम्रपान से शुक्राणुओं की संख्या कम हो जाती है, उनकी गति घट जाती है और डीएनए को नुकसान पहुंचता है। इससे मिसकैरेज या जन्मजात रोग हो सकता है। इसलिए स्मोकिंग जल्द से जल्द छोड़ देना सबसे अच्छा है।'

एनसीआर (गाजियाबाद) स्थित नोवा आईवीएफ फर्टिलिटी की फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट डॉ. नेहा त्रिपाठी के अनुसार, 'स्मोकिंग, शराब और वेपिंग से हार्मोन का संतुलन बिगड़ता है, जिससे महिलाओं में अंडों की गुणवत्ता कम होती है और पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं। इससे महिलाओं को गर्भधारण (प्रेग्नेंसी) में दिक्कत आती है। धूम्रपान से फेलोपियन ट्यूब्स को नुकसान होता है। शराब का सेवन ओव्यूलेशन में रुकावट डालता है और लंबे समय तक हार्मोन में गड़बड़ी कर सकता है। वेपिंग को कुछ लोग कम हार्मफुल मानते हैं, लेकिन इसमें भी ऐसे केमिकल होते हैं, जो अंडों के विकास को नुकसान पहुंचाते हैं। जो कपल्स पैरेंट बनने की सोच रहे हैं, उन्हें इन आदतों को छोड़ देना चाहिए और अच्छी डाइट, लाइफस्टाइल को अपनाना चाहिए। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

राजेंद्र सांगवान बीईओ के पद पर पदोन्नत हुए

गोहाना। शैक्षणिक खंड कथूरा के कार्यालय में बीआरसी के पद पर कार्यरत राजेंद्र सांगवान शैक्षणिक खंड गोहाना में बीईओ के पद पर पदोन्नत हो गए। बुधवार को खंड कार्यालय कथूरा में उनका विदाई समारोह आयोजित हुआ।

राजेंद्र सांगवान शैक्षणिक खंड कथूरा में दो वर्ष तक बीआरसी के पद पर कार्यरत रहे। अब वे पदोन्नत होकर खंड शिक्षा अधिकारी गोहाना के पद पर पदोन्नत हुए हैं। उनके विदाई समारोह का मंच संचालन संस्कृत प्रवक्ता सत्यनारायण वशिष्ठ ने किया। समारोह में खंड कथूरा के सेवानिवृत्त प्राचार्य बलजीत, सुरेंद्र ढाका, सुभाष शर्मा, सतबीर सिंह, कुलदीप नरवाल, प्राचार्य सुरेंद्र नरवाल, पंकज कौशिक, शिवपाल सुशीला बूरा, अंजू विज, दिलबाग सिंह, राजपाल चहल, जितेंद्र नरवाल विभिन्न विद्यालयों के मुखिया मौजूद रहे।

सड़क हादसे में क्षतिग्रस्त मोटरसाइकिल चोरी

सोनीपत। राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या-44 पर सड़क हादसे में क्षतिग्रस्त दोपहिया वाहन को चोर चोरी करके ले गए। हादसे बाद युवक ने बाइक को सड़क किनारे खड़ा कर दिया था। जिसे चोरों ने चोरी कर लिया। पुलिस ने इस संबंध में चोरी का मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। गांव लिवासपुर निवासी आशीष ने बताया कि वह अपनी मां और बेटी के साथ बाइक पर सवार होकर चुलकाना स्थित खाटू श्याम मंदिर गया था। वापस लौटते वक्त मुरथल फ्लाईओवर पर बैलेंस बिगड़ने से बाइक गिर गई। जिसमें उनकी मां गंभीर रूप से घायल हो गई। वहीं हादसे में बाइक भी क्षतिग्रस्त हो गई।

हथियारों का प्रदर्शन करने का आरोपित गिरफ्तार

गोहाना। थाना बरोदा की पुलिस ने सोशल मीडिया पर हथियारों का प्रदर्शन करने की घटना में संलिप्त आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित गांव पुरखास निवासी संदीप उर्फ सिंडरी पुत्र सुरेन्द्र है। आरोपित को थाना बरोदा की अनुसंधान टीम मे नियुक्त उप निरीक्षक उदय ने अपनी पुलिस टीम के साथ गिरफ्तार किया। पुलिस ने आरोपित को न्यायालय में पेश कर उसके आदेश पर न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

लक्ष्मीनारायण ट्रस्ट के जिला प्रभारी बने

सोनीपत। भारत स्वाभिमान ट्रस्ट, हरियाणा के प्रभारी ईश आर्य ने आज ऑनलाइन मीटिंग के माध्यम से पतंजलि योग समिति के पूर्व प्रभारी लक्ष्मीनारायण को भारत स्वाभिमान ट्रस्ट सोनीपत का प्रभारी नियुक्त किया। सोनीपत में आयोजित मीटिंग में मंडल प्रभारी रामप्रकाश हूडा ने उनके नाम का प्रस्ताव रखा जिसको श्रीभगवान गुप्ता जो कि वर्तमान में ट्रस्ट का कार्यभार संभाल रहे हैं, उन्होंने उनके नाम के अनुमोदन की घोषणा की। उन्होंने कहा कि लक्ष्मीनारायण जिले में योग को ऊंचाइयों पर लेकर जाएंगे, ऐसा मेरा विश्वास है। मीटिंग में उपस्थित अन्य सभी सदस्यों ने अनुमोदन को स्वीकारोक्ति देते हुए लक्ष्मीनारायण को ट्रस्ट का नया प्रभारी नियुक्त किया। वर्तमान में लक्ष्मीनारायण लक्ष्य स्वस्थ सोनीपत समिति के प्रधान का कार्यभार संभाल रहे हैं।

जुलूस के रूप में प्रदर्शन कर दिया हड़ताल का नोटिस

सोनीपत। हरियाणा संयुक्त कर्मचारी मंच सर्किल कमेटी पंचकूला के बैनर तले कर्मचारी उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम पंचकूला के कार्यालय तक जुलूस के रूप में रोज प्रदर्शन करते हुए दोपहर 12 बजे पहुंचे और 2 बजे शाम उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम के मुखिया जसवीर सिंह को आने वाली 25 जून को पंचकूला में बिजली कार्य ठप करके हड़ताल करने का नोटिस का गया है। गुप्ता अधिकारी ने आश्वासन दिया है कि नोटिस में की गई मांगों को समय रहते सुजाया जाएगा। उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम के कच्चे कर्मचारियों की मांग इस प्रकार है कि, सभी कच्चे कर्मचारियों को हरियाणा को रोजगार निगम में समायोजित किया जाए।

कपड़ा मार्केट में बनेगी मल्टी-लेवल पार्किंग

ईएसआई अस्पताल ओल्ड इंडस्ट्रियल एरिया में स्थानांतरित होगा: राजीव जैन

केंद्रीय टीम के अस्पताल भवन को कंडम घोषित कर दिए जाने के बाद उसे शिफ्ट करने का निर्णय लिया

वर्षों पुरानी मांग पूरी होने की ओर, जाम से मिलेगी राहत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

शहरवासियों को जाम से राहत दिलाने की दिशा में एक बड़ा कदम उठाया गया है। कच्चे क्वार्टर मार्केट के सामने स्थित ईएसआई अस्पताल को ओल्ड इंडस्ट्रियल एरिया में स्थानांतरित किया जा रहा है। राज्य कर्मचारी बीमा निगम ने इसके लिए औपचारिक आदेश जारी कर दिए हैं। अस्पताल के स्थान पर मल्टी-लेवल पार्किंग बनाए जाने की संभावना अब मजबूत हो गई है। नगर निगम के मेयर राजीव जैन ने कई वर्षों से इस दिशा में प्रयास किए थे और अब उनकी कोशिशें रंग लाती दिख रही हैं। निगम की केंद्रीय टीम द्वारा अस्पताल भवन को कंडम घोषित कर दिए जाने के बाद उसे शिफ्ट करने का निर्णय लिया गया है। नए स्थान के रूप में ओल्ड इंडस्ट्रियल एरिया में केंद्रीय कर्मचारी बीमा निगम के पीछे स्थित दवाइयों के स्टोर भवन को चुना गया है, जबकि स्टोर को सेक्टर 7 में स्थानांतरित किया जाएगा। कच्चे क्वार्टर मार्केट और सुभाष चौक मार्केट शहर की सबसे व्यस्त बाजारों में गिनी जाती हैं, जहां पार्किंग की कमी के चलते आए दिन जाम की स्थिति बनी रहती है। पूर्व मुख्यमंत्री और वर्तमान केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल खट्टर ने वर्ष 2015 में इस क्षेत्र में पार्किंग निर्माण की घोषणा की थी, लेकिन जमीन वक्फ बोर्ड से संबंधित विवादों के चलते योजना ठप हो गई थी। अब, अस्पताल के स्थानांतरण के बाद लगभग डेढ़ एकड़ जमीन खाली होगी, जहां बहुप्रतीक्षित मल्टी-लेवल पार्किंग का निर्माण संभव हो सकेगा। इस संबंध में मेयर राजीव जैन ने दो माह पूर्व मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को पत्र भी सौंपा था। मुख्यमंत्री कार्यालय द्वारा रिपोर्ट तलब की गई थी, जिसके जवाब में ईएसआई अस्पताल की एसएमओ ने स्थानांतरण की तैयारी संबंधी रिपोर्ट मुख्यालय को भेज दी है।

भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों में पार्किंग की जरूरत

भाजपा सरकार के आने के बाद से शहर के भीड़भाड़ वाले बाजारों में पार्किंग सुविधा विकसित करने के प्रयास लगातार किए जा रहे हैं। अस्पताल शिफ्ट होने के बाद हम मुख्यमंत्री से मांग करेंगे कि इस जगह पर पार्किंग निर्माण का कार्य शीघ्र शुरू किया जाए। इस निर्णय से न केवल ट्रैफिक की समस्या में कमी आएगी, बल्कि बाजारों में खरीदारी करने आने वाले लोगों को भी बड़ी राहत मिलेगी। *राजीव जैन, मेयर, नगर निगम, सोनीपत।*

समर कैंप में बच्चों ने उठाया एडवेंचर एक्टिविटी का आनंद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। कैंप में शामिल बच्चों के साथ विद्यालय स्टाफ। फोटो:हरिभूमि

ब्राइट स्कॉलर स्कूल में 26 मई से चल रहे समर कैंप में बच्चे अनेक गुर सीख रहे हैं। ब्राइट स्कॉलर स्कूल में 26 मई से बच्चों के लिए विशेष कैंप का आयोजन किया है जिसमे बच्चे अपनी रुचि अनुसार अनेक कार्यों में महारत हासिल कर रहे है। कैंप में डांस, सिंगिंग, म्यूजिक, आर्ट एंड क्राफ्ट, कुकिंग विथाउट फायर, शूटिंग, स्विमिंग आदि मुख्य रूप से शामिल है। रोजाना बच्चे समयानुसार पहुंच कर कैंप का लाभ उठा रहे हैं। बुधवार को बच्चों ने एडवेंचर एक्टिविटी का आनंद उठाया व इसके अलावा कुकिंग, एक्टिंग, आर्ट क्राफ्ट, म्यूजिक डांस में बच्चों ने काफी कुछ सीखा। प्रधानाचार्या किरण दलाल ने बताया कि इस कैंप का मुख्य उद्देश्य बच्चों की प्रतिभा में निखार लाना व उनके आत्मविश्वास में वृद्धि करना है।

गोहाना। पौधरोपण के लिए गड्ढा खोदते समिति के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन 12 जुलाई को

सोनीपत। मुख्य न्यायिक दण्डाधिकारी एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण (डीएलएसए) के सचिव प्रचेता सिंह ने बताया कि 12 जुलाई 2025 को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। जिला स्तर के अलावा गोहाना, गन्नौर खरखौदा न्यायिक परिसर में आपसी सहमति से कसों का निपटारा किया जाएगा। मुख्य न्यायिक दण्डाधिकारी ने बताया कि राष्ट्रीय लोक अदालत में न्यायालय में लंबित फौजदारी समाधेय, चेक बाउंस केस (धारा 138 एक्ट के मामले), बिजली और पानी के बिल मामले, अन्य दीवानी मामले, ट्रैफिक चालान, मोटर व्हीकल दुर्घटनाग्रस्त मामलों समेत अन्य विभिन्न लंबित वर्गों के मामलों का निपटारा किया जायेगा। इसलिए जिन व्यक्तियों के केस न्यायालय में लंबित है वे संबंधित न्यायालय में जाकर अपने केसों को प्री लोक अदालत या 12 जुलाई को आयोजित राष्ट्रीय लोक अदालत में लगवाकर उनका निपटारा करवाएं।

भाषण प्रतियोगिता में चेष्टा, कीया और भूमिका विजेता

गोहाना। गोहाना शहर के गुढ़ा रोड पर स्थित जेएलएन विद्यालय में बुधवार को प्राइमरी कक्षाओं के विद्यार्थियों के लिए विभिन्न विषयों पर अंग्रेजी भाषण प्रतियोगिता करवाई गई। मार्गदर्शन विद्यालय की प्रबंधक कृष्ण शर्मा का रहा। संयुक्त अध्यक्षता एमडी सुनील शर्मा और प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा ने की। विजेताओं को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। प्रतियोगता में कक्षा अनुसार कक्षा पहली से कीया, हरमन और शिवांश, कक्षा दूसरी से चेष्टा, नव्या, सौम्या और गुंजन, कक्षा तीसरी से प्रियांशी, वैभव, अक्षित और इशिका, कक्षा चौथी से मन शर्मा, तृषा, शगुन और मायरा, कक्षा पांचवीं से भूमिका, इशिका शर्मा, वंशिका व अलीशा क्रमशः पहले, दूसरे और तीसरे स्थान पर रहे। संयोजन उप प्राचार्य सूरत शर्मा का रहा। निर्णायक मंडल की भूमिका मनीषा सांगवान, सोनिया शर्मा, वीनू सरोहा, नीलम वर्मा, तनु, प्रियंका गुप्ता, सीमा रानी व प्रीति यादव ने निभाई। प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा ने कहा कि हमें अपनी मातृभाषा हिंदी के साथ-साथ विश्व में सबसे अधिक बोली जाने वाली अंग्रेजी भाषा का भी ज्ञान होना आवश्यक है।

पेड़ों की टहनियों की कटाई-छंटाई की

गोहाना। ग्राम सुधार समिति खन्दराई अपने गांव को हरा-भरा एवं स्वच्छ बनाने के लिए प्रयत्नशील है। इस क्रम में समिति द्वारा पिछले कई सालों से गांव में सार्वजनिक स्थलों पर पौधारोपण किया जा रहा है। समिति द्वारा गांव खन्दराई में सफीदों रोड पर उप स्वास्थ्य केंद्र, रावमावि के परिसर में, प्राथमिक पाठशाला के परिसर में और अन्य सार्वजनिक स्थलों पर सप्तकर्णी, कदम, वटवृक्ष, पापड़ी, नीम और कनेर के सैकड़ों की संख्या में पौधे लगा रखे हैं। इनमें से काफी पौधे वृक्ष का रूप ले चुके हैं। बुधवार को समिति के सदस्यों ने पेड़ों की बढ़ी हुई टहनियों की कटाई-छंटाई और निराई-गुड़ाई की। समिति के अध्यक्ष जगमहेंद्र खन्दराई ने गांव के युवाओं से गांव को हरा-भरा बनाने के लिए पौधारोपण करने की अपील की। बिजेंद्र कश्यप उर्फ फौजी, इकबाल सिंह,और पप्पी का सराहनीय योगदान रहा।

टीकाराम को जन्म दिवस पर किया याद

सोनीपत। टीका राम कन्या महाविद्यालय में बुधवार को चौधरी टीकाराम के जन्म दिवस पर श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कॉलेज प्राचार्या गीता ने उनके जीवन व शिक्षा में उनके योगदान को याद किया और उनके आदर्शों व उनके शिक्षा के सपने को आगे बढाने का संकल्प लिया। कॉलेज स्टाफ टीचिंग व नॉन टीचिंग द्वारा चौधरी टीकाराम की मूर्ति पर पुष्प अर्पित किए गए।

सोनीपत। टीकाराम कन्या महाविद्यालय में चौधरी टीकाराम को नमन करते हुए प्राचार्य साथ में स्टाफ। फोटो:हरिभूमि

खरखौदा। रोजगार मेला संबंधी जानकारी देते प्राचार्य संदीप।

29 छात्र जॉब के लिए चयनित

खरखौदा। बुधवार को राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान खरखौदा में रोजगार मेले का आयोजन प्रधानाचार्य संदीप कुमार अहलावत की अध्यक्षता में किया गया। उन्होंने मेले में पहुंचे युवाओं को संबोधित करते कहा कि आई टी आई संस्थान देश को आत्मनिर्भर व कौशल भारत बनाने में अहम योगदान दे रहे हैं। यहां पर कौशल का हुनर सीख कर छात्र छात्राएं बड़े बड़े औद्योगिक प्रतिष्ठानों मे कार्य कर रहे हैं। छात्रों का आह्वान किया कि वे अपने कौशल के बल पर स्वयं के नए स्टार्टअप शुरू करे। रोजगार मेले की समाप्ति पर बताया कि इस रोजगार मेले में कुल 13 औद्योगिक प्रतिष्ठानों ने भाग लिया। जिसमें कुल 83 अप्रेंटिस तथा 29 छात्रों का चयन जॉब के लिए किया गया। राजेंद्र , शमशेर वर्ग अनुदेशक, जोगेंद्र, राजेश गौतम सहित सभी स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में प्रियांशु प्रथम

खरखौदा। राजकीय पीएम श्री विद्यालय खरखौदा में प्राचार्या निर्मल धनेरवाल की अध्यक्षता में विद्यार्थियों को भारतीय मानकों के प्रति जागरूक करने के लिए विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से शिक्षित किया गया। पोस्टर मेकिंग व सुलेख प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें राष्ट्रीय मानक निकाय के विद्यार्थियों ने कलाकृतियों के माध्यम से जागरूकता व ज्ञान का प्रदर्शन किया। केंद्रीय मंत्रालय की तरफ से रिसोर्स पर्सन प्रवीण ने विद्यार्थियों द्वारा पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दिए। विद्यार्थियों को स्लाइड व स्मार्ट बोर्ड का प्रयोग करके विभिन्न प्रकार के राष्ट्रीय मानकों की पहचान कराई गई। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में प्रियांशु ने प्रथम, शाहबाज ने द्वितीय, उज्जवल ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। सुलेख प्रतियोगिता में जतिन ने प्रथम, वंश ने द्वितीय, प्रिंस ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

खरखौदा। प्राचार्या के साथ पोस्टर मेकिंग प्रतिस्पर्धा के प्रतिभागी।

बच्चों को पाठ्य सामग्री वितरित करते विधायक पवन खरखौदा।

लेखन संबंधी सामग्री वितरित की

खरखौदा। राजकीय प्राथमिक पाठशाला सिसाना में अध्यापक मंजीत द्वारा हर बार की तरह इस बार भी अपनी बेटी परिधि का जन्मदिन स्कूल में बच्चों के साथ मनाया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि विधायक पवन खरखौदा व जीवीएम कॉलेज से असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ सुशीला का समस्त स्टाफ द्वारा पुष्प गुच्छ व मालाओं से स्वागत किया गया। इसके बाद मुख्य अतिथियों ने दीप प्रज्वलित करके स्कूल के सभी बच्चों को स्कूल बैग, कॉपियां व लेखन संबंधी सामग्री वितरण की। इस अवसर पर सभी ने परिधि को शुभकामनाएं व आशीर्वाद देकर उसकी लंबी आयु व उज्जवल भविष्य की कामना की। किरण डारोलिया ने मंच का संचालन किया और इंचार्ज राकेश, मनजीत और नवीन आदि ने फूल मालाओं से मुख्य अतिथियों का स्वागत किया।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान छात्रा जागरूक करते हुए। फोटो:हरिभूमि

स्वच्छता के प्रति किया जागरूक

सोनीपत। जिला नागरिक अस्पताल सोनीपत परिसर में ट्रेनिंग कर रही छात्राओं व अस्पताल में आने वाली महिला मरीजों के लिए जागरूक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के तहत किशोरियों को मासिक धर्म और स्वच्छता के बारे में जागरूक किया। कार्यक्रम में छात्राओं को बताया गया कि मासिक धर्म के दौरान किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए और स्वच्छता का किस प्रकार पालन करना चाहिए। किशोरावस्था में मासिक धर्म से जुड़ी परेशानियों, मानसिक बदलावों और उनसे निपटने के उपायों पर विस्तृत जानकारी दी गई। उन्होंने बताया कि मासिक धर्म एक सामान्य जैविक प्रक्रिया है और इससे घबराने की जरूरत नहीं है। जिले के विभिन्न स्कूलों में चल रहे इस अभियान का उद्देश्य किशोरियों को स्वास्थ्य और स्वच्छता के प्रति सजग बनाना है।

सूर्य नमस्कार अभियान में गीता विद्या मंदिर विजेता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

अखिल भारतीय शिक्षण संस्थान द्वारा संचालित गीता विद्या मंदिर, गोहाना ने सूर्य नमस्कार अभियान में जिला सोनीपत में पहला स्थान प्राप्त किया है। इस उपलब्धि के लिए मुख्यमंत्री ने पंचकूला में आयोजित राज्यस्तरीय अलंकरण समारोह में विद्यालय को प्रशस्ति पत्र प्रदान किया। विद्यालय की ओर से प्राचार्य अश्विनी कुमार का प्रतिनिधित्व करते हुए प्रशस्ति पत्र योग आचार्या रेखा शर्मा ने प्राप्त किया।

हरियाणा योग आयोग द्वारा सूर्य नमस्कार अभियानः 2025 चलाया गया। इस अभियान में गीता विद्या मंदिर जिला सोनीपत में अव्वल रहा। विद्यालय को यह सम्मान दो दिवसीय सूर्य नमस्कार करवाने में प्राप्त हुआ। विद्यालय के अध्यक्ष एडवोकेट तिलक राज रहेलन ने इस उपलब्धि के लिए सभी शिक्षकों और विद्यार्थियों को बधाई दी। प्रबंधक डॉ. मनोज शर्मा ने विद्यालय की इस उपलब्धि को अविस्मरणीय बताया।

गोहाना। प्रशस्ति पत्र के साथ आचार्या रेखा शर्मा व अन्य। फोटो : हरिभूमि

कार्यक्रम के दौरान महिलाओं को जागरूक करते अधिकारी साथ में अन्य।

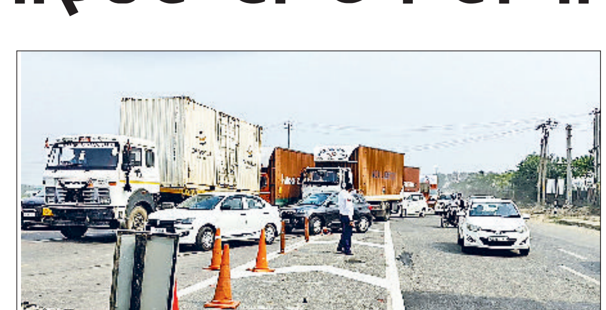
बेटा-बेटी में भेदभाव समाप्त हो: पूनम

सोनीपत। बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना के अंतर्गत ग्राम शामाबाद में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी पूनम आंतिल उपस्थित रहीं। कार्यक्रम की शुरुआत पौधारोपण एवं कुआं पूजन के साथ की गई। गांव की महिलाओं, लड़कियों तथा विद्यालय की छात्राओं ने कार्यक्रम में उत्साहपूर्वक भाग लिया। मुख्य अतिथि पूनम आंतिल ने अपने संबोधन में कहा कि बेटा-बेटी में भेदभाव समाप्त करना अत्यंत आवश्यक है। दोनों को समान शिक्षा एवं अवसर मिलना चाहिए जिससे बेटियां आत्मनिर्भर बन सकें। उन्होंने यह भी बताया कि विभाग द्वारा इस अभियान की विशेष प्रचार वेन (गाड़ी) को गांव में प्रचार हेतु भेजा गया, ताकि अधिक से अधिक लोगों तक यह संदेश पहुंचे।

चालक लुधियाना से धागा लोड कर दिल्ली जा रहा था, घायल

बस की टक्कर से कैंटर डिवाइडर से टकराया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर



गन्नौर। फ्लाईओवर के डिवाइडर से टकराया कैंटर लगा जाम। फोटो :हरिभूमि

बुधवार की अल सुबह जीटी रोड गन्नौर फ्लाईओवर के निकट एक कैंटर को तेज रफ्तार बस ने साइड से टक्कर मार दी। टक्कर लगने की वजह से कैंटर का संतुलन बिगड़ गया और वह फ्लाईओवर के डिवाइडर से जा टकराया। इस बीच पीछे से आ रहे एक ट्रक ने कैंटर को पीछे से टक्कर मार दी। जिससे कैंटर में भरा धागा जीटी रोड पर बिखर गया और जीटी रोड पर पानीपत से दिल्ली लेन पर लंबा जाम लग गया। जाम लगने की सूचना के बाद यातायात पुलिस मौके पर पहुंची और कैंटर को हटाने का काम शुरू करवाया। कैंटर हटाने के बाद सड़क पर बिखरा धागा भी सड़क किनारे रखवाया गया। करीब तीन घंटे के बाद यातायात सुचारू हो पाया। इस बीच पुलिस ने पानीपत की तरफ से आ रहे सभी वाहनों को फ्लाईओवर के नीचे सर्विस लेन से गुजारा, जिससे वाहनों की रफ्तार धीमी हो गई थी और वाहन चालकों को परेशानी का सामना करना पड़ा। जानकारी के अनुसार कैंटर लुधियाना से धागा लोड कर दिल्ली जा रहा था। टक्कर मारने के बाद बस और ट्रक के चालक मौके से फरार हो गए। बड़ी थाना प्रभारी युद्धवीर सिंह ने बताया कि टक्कर लगने की वजह से कैंटर चालक घायल हो गया है। जिसे उपचार के लिए खानपुर मेडिकल दाखिल करवाया गया है। कैंटर चालक की शिकायत पर पुलिस कार्रवाई करेगी।

अवैध हथियार के साथ आरोपित दबोचा, दो दिन के रिमांड पर भेजा

सोनीपत। क्राइम यूनिट सेक्टर-3 सोनीपत पुलिस ने अवैध हथियार सहित आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित राहुल उर्फ कैरा निवासी विकास नगर बहादुरगढ़ झज्जर का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे दो दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है। रिमांड अवधि के दौरान आरोपित से पूछताछ की जा रही है।

सूचना

मैं, सुनील पुत्र दिलबाग राय निवासी गांव महमूदपुर, तहसील गोहाना, जिला सोनीपत बयान करता हूं कि मेरा पुत्र सौरभ मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

Govt. Girls Senior Secondary School
Shamri-3497 Mundlana (Sonipat)

Dispatch No.1954 Date:-28/5/25

Urgent required:- One Post
Cook-cum-Helper Female
Education Qualification 5th Pass Minimum
Category:- Widow SC/BC/BPL/GEN
Applicant only Shamri Village
Priority Widow, Cooking Experience & her child study in this school Apply within 3 Days
More information contact School Head office

Sd/-Principal
Govt. Girls Sr. Sec. School
Shamri-3497 (Sonepat)

खबर संक्षेप

मादक पदार्थ तस्करी का आरोपित गिरफ्तार

सोनीपत। क्राइम यूनिट कुंडली थाना सोनीपत पुलिस ने मादक पदार्थ तस्करी के आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित रवि निवासी इंडियन कॉलोनी हाल में सेक्टर-12 का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

सहायक उप निरीक्षक विक्रम ने बताया कि उनकी टीम गश्त के दौरान सोनीपत पुलिस लाइन के पास मौजूद थी। उसी दौरान गुप्त सूचना के आधार पुलिस ने कार्रवाई की।

चोरों ने घर से नकदी जेवरात किए चोरी

सोनीपत। मुरथल थाना क्षेत्र के गांव रसूलपुर में स्थित मकान से जेवरात व नकदी के चोरी करने के आरोप का मामला सामने आया है। वारदात के दौरान दंपति खेत में काम करने के लिए गया था। वापस लौटने पर चोरी की वारदात का पता लगा। मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया। पुलिस ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस चोर की तलाश के लिए क्षेत्र में लगे सीसीटीवी खंगाल रही है। ताकि कोई सुराग हाथ लग सके।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम होंगे आयोजित

सोनीपत। डीसी डॉ मनोज कुमार ने कहा कि 11 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2025 को जिला में भव्य एवं गरिमामयी ढंग से मनाया जाएगा। जिला स्तरीय आयोजन जिला मुख्यालय तथा खण्ड स्तर पर भी अलग-अलग आयोजन होंगे। उन्होंने यह बात बुधवार की शाम डीसी कैम्प कार्यालय स्थित कांफ्रेंस हॉल में अधिकारियों की बैठक को संबोधित करते हुए कही।

इससे पहले हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने सोनीपत सहित राज्य के सभी जिलों में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन को लेकर जारी तैयारियों की समीक्षा की।

दुकान से रुपये व मोबाइल चोरी का आरोपित काबू

सोनीपत। मुरथल थाना सोनीपत पुलिस ने मोबाइल चोर को दो साल बाद गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित आकाश निवासी सुल्तानपुरी दिल्ली का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस मामले ने एक आरोपित को पहले गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। गांव लिवासपुर निवासी साहिल ने सात जुलाई 2023 को पुलिस से शिकायत देकर बताया था कि उसकी जीटी रोड पर चाप ढाबा के नाम से दुकान है। किसी ने उसकी दुकान से 28 हजार रुपये व चार पाई के तकिए के नीचे रखे दो मोबाइल फोन गायब मिले। अपने स्तर पर नकदी व मोबाइल की तलाश की, लेकिन कोई सुराग हाथ नहीं लग पाया। मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया। पुलिस ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया था। मामले में एक आरोपित शंकर को पहले गिरफ्तार कर लिया था।

रेलवे स्टेशन पर सुरक्षा व्यवस्था का लिया जायजा

दिल्ली से पहुंची डॉग स्क्वायड की टीम ने की चप्पे-चप्पे की जांच

सोनीपत। रेलवे स्टेशन पर पहुंचीं डॉग स्क्वाड की टीम जांच करते हुए। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ग्रीष्मकालीन अवकाश शुरू होने वाले हैं, ऐसे में रेलवे स्टेशनों पर भीड़ भी बढ़ जाती है। इसी को देखते हुए रेलवे स्टेशन पर ऐतिहातन सुरक्षा व्यवस्था को कड़ा किया जा रहा है। इसी कड़ी में बुधवार को दिल्ली से डॉग स्क्वायड टीम सोनीपत पहुंची और जांच अभियान चलाया। इस दौरान टीम में शामिल अधिकारियों ने भी सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया।

सोनीपत स्टेशन पर जांच अभियान में आरपीएफ व जीआरपी कर्मियों ने भी सहयोग किया। दिल्ली से आए टीम प्रभारी कांस्टेबल सुनील के नेतृत्व में जीआरपी व आरपीएफ कर्मियों ने स्टेशन के प्रत्येक प्लेटफार्म पर यात्रियों के सामान, डस्टबीन की जांच की। टीम में टाइगर व लिटन नाम के श्वान शामिल रहे। साथ ही स्टेशन पर रुकने वाली सभी ट्रेनों में भी सघन जांच अभियान चलाया गया। रेलवे स्टेशन पर अचानक डॉग स्क्वाड टीम का जांच अभियान देख यात्रियों में भय होने की स्थिति बनी रही। यात्री एक-दूसरे से अभियान के बारे में पूछताछ करते रहे। टीम ने जांच अभियान को सुरक्षा व्यवस्था का हिस्सा बताया।

> **प्रत्येक प्लेटफार्म पर की जांच**
>
> उच्चाधिकारियों के निर्देश पर सोनीपत स्टेशन पर नियमित जांच अभियान चलाकर सुरक्षा व्यवस्था को जांचा गया। दिल्ली से डॉग स्क्वाड टीम ने आरपीएफ व जीआरपी कर्मियों के साथ मिलकर स्टेशन के प्रत्येक प्लेटफार्म पर जांच की। इसी तरह आगे भी जांच अभियान जारी रहेगा।
>
> **-संगम यादव,** प्रभारी, आरपीएफ थाना, सोनीपत

खरखौदा में प्रशिक्षण शिविर का आयोजन 1 से 10 जून तक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

प्रताप स्कूल, खरखौदा में 1 जून से 10 जून तक 10 दिवसीय निःशुल्क स्पोर्ट्स ट्रैनिंग का आयोजन किया जा रहा है। जिसमें देश भर से खिलाड़ी भाग ले सकते हैं। प्रताप स्कूल के खेल निदेशक एवं द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया के मार्गदर्शन में इस प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया जाएगा। इस दौरान कुल 21 खेलों की उच्च स्तरीय ट्रेनिंग दी जाएगी।

> **ये खेल शामिल**
>
>
>
> ओमप्रकाश दहिया
>
> इन खेलों में कुश्ती, वुशु, जूडो, बॉक्सिंग, ताएक्वांडो, ग्रेपलिंग, कबड्डी, एथलेटिक्स, वेटलिफ्टिंग, राइफल शूटिंग, कराटे, नेटबॉल, पेंचक सिलाट, थ्रोबॉल, स्केटिंग, वालीबॉल, बास्केटबॉल, आर्चरी, फेंसिंग, कुराश और क्रिकेट शामिल हैं। इस दौरान खिलाड़ी खेल पोषण, खेल मनोविज्ञान, ताकत, कंडीशनिंग, खेल शरीर क्रिया, तकनीकी पर भी जानकारी हासिल कर सकेंगे। एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया ने बताया कि इस प्रशिक्षण शिविर का उद्देश्य देश और प्रदेश के लिए नई खेल प्रतिभाओं को निखारना और उन्हें अंतरराष्ट्रीय मंच तक पहुँचाना है। उन्होंने कहा, खेलों से न केवल शरीर स्वस्थ रहता है, बल्कि मानसिक दृढ़ता और अनुशासन भी विकसित होता है। इस ट्रैनिंग से खिलाड़ी अपने कौशल में सुधार कर भविष्य के लिए मजबूत नींव रख सकते हैं।

छात्रों को ई-टैबलेट किए वितरित

सोनीपत। रोटरी क्लब सोनीपत आर्डेंट ने विजय हाई स्कूल में छात्रों के लिए काउंसलिंग सत्र का आयोजन किया, जिसका विषय "मोबाइल एडिक्शन" यानी मोबाइल की लत रहा। इस सत्र को दिशा पटपाटिया ने संबोधित किया। उन्होंने विद्यार्थियों को मोबाइल फोन की अधिकता से होने वाले मानसिक, शारीरिक और सामाजिक दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से बताया। कार्यक्रम के दौरान रोटरी क्लब द्वारा जरूरतमंद विद्यार्थियों को ई-टैबलेट भी वितरित किए गए, ताकि वे डिजिटल शिक्षा से जुड़कर अपनी पढ़ाई को और बेहतर बना सकें। इस अवसर पर क्लब अध्यक्ष राजेश कटारिया की अध्यक्षता में कार्यक्रम आयोजित हुआ। क्लब के पूर्व अध्यक्ष अशु नागपाल, पूर्व अध्यक्ष विनीत पटपाटिया, पूर्व अध्यक्ष निशित ऐच, पूर्व अध्यक्ष सतीश चोपड़ा, सुधीर खुराना, अभिषेक गुप्ता, जितेन्द्र चावला, ज्योति पटपाटिया और रेनी शालिनी चावला विशेष रूप से उपस्थित रहे।

सोनीपत। काउंसलिंग सत्र के दौरान जानकारी देती दिशा एवं मंच पर मौजूद क्लब के पदाधिकारी।

बेजुबान जीवों के लिए मसीहा बनी रक्षक सेना

सोनीपत। एक घायल मोरनी को समय पर उपचार और संरक्षण दिलाकर रक्षक सेना ने एक बार फिर मानवता की मिसाल पेश की। बुधवार शाम को रक्षक सेना प्रमुख मनजीत तिहाड़ा को सूचना मिली कि गांव तिहाड़ खुर्द में एक मोरनी को बिजली का करंट लग गया है। सूचना मिलते ही उन्होंने बिना समय गंवाए पशु-चिकित्सक अमित, वीरेंद्र, सेना के सदस्य मोहित उर्फ शेट्टी और राजेश के साथ मौके पर पहुंचकर मोरनी को प्राथमिक उपचार उपलब्ध करवाया।

परशुराम आश्रम में श्रद्धांजलि समारोह का आयोजन

भारत के अप्रतिम क्रांतिकारी थे वीर सावरकर : सुभाष

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

रोहतक रोड गोहाना स्थित भगवान परशुराम आश्रम में बुधवार को वीर सावरकर की जयंती मनाई गई। समारोह में नागरिकों ने वीर सावरकर के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि दी। मुख्य वक्ता आश्रम के संचालक सुभाष शर्मा ने कहा वीर सावरकर महान स्वतंत्रता सेनानी एवं अप्रतिम क्रांतिकारी थे। वह भाषाविद्, बुद्धिजीवी, कवि, दार्शनिक, समाज सुधारक व ओजस्वी वक्ता थे। वे भारत के पहले व्यक्ति थे जिन्होंने ब्रिटिश साम्राज्य के केंद्र लंदन में उसके विरुद्ध क्रांतिकारी आंदोलन संगठित किया और 1857 की लड़ाई को भारत का प्रथम स्वाधीनता संग्राम बताते हुए 1907 में लगभग 1000 पृष्ठो का इतिहास लिखा। जयंती समारोह की अध्यक्षता समाजसेवी हर भगवान चोपड़ा ने की। उन्होंने कहा वीर सावरकर जाति भेदभाव व छुआछूत के घोर विरोधी थे। उन्होंने एक अछूत को मंदिर का पुजारी भी बनाया था। इस मौके पर डॉ. सुरेश सेतिया, आजाद सिंह दांगी, धर्मवीर शर्मा, रघुवीर भारद्वाज, बलबीर शर्मा, रामफल लठवाल, जस्सू शर्मा, दीपक शर्मा, राहुल शर्मा, प्रदीप शर्मा, मनोज शर्मा, सुभाष शर्मा व उधम सिंह विशेष रूप से मौजूद रहे।

गोहाना। वीर सावरकर को याद करते हुए नागरिक।

रिश्वत का आरोपित एएसआई अदालत में पेश, एक दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा

सोनीपत। एंटी करप्शन ब्यूरो (एसीबी) की टीम की तरफ से रिश्वत लेने के आरोप में पकड़े गए हरियाणा स्टेट इनफोर्समेंट ब्यूरो (हरियाणा राज्य प्रवर्तन ब्यूरो) थाना के एएसआई को अदालत ने एक दिन के रिमांड पर दिया है। वहीं उसके निजी कंप्यूटर ऑपरेटर को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। दोनों को 40 हजार रुपये रिश्वत लेते गिरफ्तार किया था। गांव बैंयापुर के किसान नरेश ने सोनीपत एसीबी को शिकायत दी थी कि उनके खेत में मकान बना हुआ है। जिसे लेकर डीटीपी की तरफ से शिकायत दी गई थी। इस मामले में हरियाणा स्टेट इनफोर्समेंट ब्यूरो थाना का एएसआई मुकेश 40 हजार रुपये की मांग कर रहा है।

बच्चों ने रोलर स्केटिंग में लहराया परचम

- जिला रोलर स्केटिंग एसोसिएशन ने प्रतियागिता का किया आयोजन
- बच्चों का विद्यालय पहुंचने पर सम्मान किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

रौनक पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने जिला रोलर स्केटिंग एसोसिएशन द्वारा आयोजित दूसरी इंटर क्लब जिला रोलर स्केटिंग चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम रोशन किया। प्रतियोगिता पुलिस पब्लिक स्कूल, पुलिस लाइन सोनीपत में हुई। प्रतियोगिता में कक्षा दूसरी के केविन, कक्षा पहली के परीक्षित, कक्षा छठी के चाणक्य, कक्षा दूसरी के विहान, कक्षा चौथी के श्रेय व कक्षा तीसरी की दीपशी ने स्वर्ण पदक, कक्षा चौथी की आध्या, जीवांश व दीपांशु और कक्षा दूसरी की आयुषी ने रजत पदक जीता। जबकि कक्षा दूसरी के मानविक, अंगद व कृति, कक्षा पांचवी के रोहन व रिशिता, कक्षा चौथी के देव और कक्षा छठी के हिमांक ने कांस्य पदक जीता। स्कूल प्राचार्या रजनी शर्मा ने विजयी छात्रों का विद्यालय पहुंचने पर सम्मान किया और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

गन्नौर। पदक विजेता खिलाड़ियों के साथ स्कूल प्राचार्या रजनी शर्मा।

मार्डन पब्लिक स्कूल में बच्चों ने की पूल पार्टी

गन्नौर। पूल पार्टी करते मार्डन पब्लिक स्कूल के छात्र।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

शास्त्री नगर स्थित मार्डन पब्लिक स्कूल में बुधवार को प्री-नर्सरी से केजी कक्षा तक के बच्चों के लिए पूल पार्टी का आयोजन किया गया। बच्चों ने पानी में खेलों का आनंद लिया और संगीत पर जमकर नृत्य किया। प्रधानाचार्या महक धनखड़ ने बताया कि बच्चों ने मस्ती भरे माहौल में खेल-खेलकर आनंद उठाया। शिक्षिकाओं ने भी बच्चों के साथ पार्टी में भाग लेकर मनोरंजन किया। चेयरमैन अशोक वर्मा ने कहा कि इस प्रकार की गतिविधियां बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायक होती हैं। इससे बच्चों की शारीरिक, मानसिक और रचनात्मक क्षमताओं में वृद्धि होती है।

स्कूल में इंवेस्टिचर सेरेमनी का आयोजन

- स्कूल मैनेजर अजय यादव ने समारोह की सफलता पर सभी को बधाई दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

चाइल्ड केयर इंटरनेशनल स्कूल में इंवेस्टिचर सेरेमनी का आयोजन किया गया, जिसमें छात्र नेतृत्व की नई टीम को औपचारिक रूप से उनके पदों की शपथ दिलाई गई। समारोह विद्यालय के समग्र विकास एवं छात्रों में नेतृत्व कौशल को बढ़ावा देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम रहा। मुख्य अतिथि के रूप में मनोज कुमार (प्राचार्य, सीसीएएस जैन कॉलेज) व विशिष्ट अतिथि के रूप में सुशील त्यागी (अध्यक्ष, हरियाणा यूनिफाइड स्कूल्स एसोसिएशन) ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। विद्यालय के उपप्रधानाचार्य, शिक्षकों, और छात्रों की उपस्थिति में कार्यक्रम अत्यंत उत्साहपूर्ण और प्रेरणादायक रहा। समारोह की शुरुआत दीप प्रज्वलन और सरस्वती वंदना के साथ हुई। इसके पश्चात छात्रों ने रंगारंग सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दीं, जिनमें संगीत, नृत्य, कविता और सामाजिक संदेशों पर आधारित नाट्य प्रस्तुति शामिल थीं। प्रस्तुतियों ने दर्शकों को न केवल मनोरंजन प्रदान किया, बल्कि विद्यार्थियों की प्रतिभा और अनुशासन का भी परिचय दिया। नव-निर्वाचित छात्र परिषद के सदस्यों को पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई। छात्र प्रधान, उप-प्रधान, हाउस कैप्टन, वाइस कैप्टन, स्पोर्ट्स कैप्टन, परफेक्ट, वालंटियर सहित विभिन्न पदाधिकारियों ने विद्यालय ध्वज के समक्ष निष्ठा की शपथ ली। मुख्य अतिथि मनोज कुमार ने अपने संबोधन में कहा कि नेतृत्व केवल अधिकार नहीं, बल्कि कर्तव्य और सेवा का भाव है। छात्रों को अनुशासन, परिश्रम और विनम्रता के साथ अपनी जिम्मेदारियां निभानी चाहिए। सुशील त्यागी ने छात्रों को नेतृत्व के महत्व के बारे में प्रेरित करते हुए कहा कि सफल नेता वही होता है जो सभी को साथ लेकर चले। स्कूल मैनेजर अजय यादव ने सभी को बधाई दी।

नि:शुल्क चिकित्सा शिविर में जांचा बच्चों का स्वास्थ्य

गन्नौर। शिविर में बच्चों की जांच करते चिकित्सक।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

समाज कल्याण सीनियर सेकेंडरी स्कूल बजाना कलां में 3 से 10 वर्ष की आयु के छात्रों के लिए निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में मित्तल अस्पताल के चिकित्सक डा. निशांत मित्तल व उनकी टीम ने 263 छात्रों की नाक, कान व नेत्र जांच की। शिविर में बच्चों की जांच कर उन्हें स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दी गई। निदेशिका अनीता कुमारी ने चिकित्सकों और स्टाफ के अभार जताया। शिविर में उप प्राचार्या नवीन, संगीता, मोहित, अमित बूरा, विक्की सहित अन्य स्टाफ ने सहयोग दिया।

मनी लांड्रिंग में संलिप्तता का डर दिखाकर महिला से 56 लाख ठगे

- पीड़िता ने मामले को लेकर पुलिस को दी शिकायत, साइबर थाना पुलिस ने विभिन्न धाराओं के तहत किया मुकदमा दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिले में साइबर ठगी के मामले कम होने का नाम नहीं ले रहे है। साइबर ठगों ने महिला को मनी लांड्रिंग मामले में संलिप्त का भय दिखाकर लाखों रुपये की राशि के ठगने का मामला सामने आया है। ठगों ने महिला को छह दिन तक डिजीटल अरेस्ट भी रखा है। इस दौरान विभिन्न खातों में ये राशि ट्रांसफर करवाई गई। पीड़िता ने मामले को लेकर सेक्टर-23 साइबर थाने में शिकायत दी है। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। सनसाइन काउंटी सोनीपत निवासी रेनू तनेजा ने बताया कि गत 22 मई को उसके मोबाइल नंबर पर वाट्सअप कॉल आई। कॉलर ने खुद को दूर संचार कंपनी का आफिसर राजीव सिन्हा के रूप में प्रस्तुत किया। पुलिस वाला बनकर बात कर रहे संजय ने उससे कहा कि उनको डिजिटल अरेस्ट कर रहे है। सीनियर सिटीजन होने के कारण आपकी कल अदालत से बेल करवा देंगे। रेनू का कहना है कि घबराकर उसने उनके द्वारा भेजे गए खातों में 23 मई को 21 लाख रुपये भेज दिए। इसके बाद दूसरे बैंक खाते से 27 लाख रुपये ट्रांसफर कर दिए। इसके बाद फिर से उनको काल आई और उसे वाट्सएप पर अरेस्ट वारंट भेजा गया। धमकी देकर उससे परिवार की बैंक की जानकारी मांगी गई। दबाव में आकर उसने आठ लाख रुपये और उनके दिए गए खाते में भेज दिए। इसके बाद भी 27 मई तक उसके पास काल आती रही। उसे कैमरे पर लाइव रहने के लिए कहा गया। इसके बाद भी बेल के नाम पर 10 लाख रुपये की मांग करते रहे। उसके ठगी के बारे में जानकारी मिली। मामले को लेकर परिजनों को अवगत करवाया। उसके बाद पुलिस को शिकायत दी। सेक्टर-23 साइबर थाना सोनीपत पुलिस ने पीड़िता के बयान पर विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। जांच अधिकारी एसआई संजीव कुमार ने बताया कि मामले की गंभीरता से जांच की जा रही है। जल्द से जल्द ठगों का पता लगाकर आगामी कार्यवाही अमल में लाई जायेगी।

कार्यक्रम भाजपा प्रदेश अध्यक्ष ने राज्य स्तरीय समारोह में आमजन को किया आमंत्रित

वीर सावरकर जयंती पर दी श्रद्धांजलि, कहा राष्ट्रभक्ति और त्याग के प्रतीक थे सावरकर

30 मई को होने वाला भगवान परशुराम जन्मोत्सव होगा ऐतिहासिक : बड़ौली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली ने कहा कि भगवान परशुराम का जन्मोत्सव इस बार रोहतक के पहरावर गांव में भव्य और विशाल स्तर पर राज्य स्तरीय समारोह के रूप में मनाया जाएगा। यह आयोजन 30 मई को प्रातः 10 बजे आयोजित होगा, जिसमें हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगे।

विधायक निखिल मदान के साथ अपने निवास पर आयोजित पत्रकार वार्ता में उन्होंने बताया कि यह आयोजन गौड़ ब्राह्मण विद्या प्रचारिणी संस्था, पहरावर के परिसर में होगा, जिसमें प्रदेशभर से सर्व समाज की भागीदारी सुनिश्चित की जा रही है। उन्होंने कहा कि 36 बिरादरी के बीच जोश और श्रद्धा की लहर देखने को मिल रही है। आयोजन को ऐतिहासिक बनाने के लिए सभी समाजों की छोटी-बड़ी संस्थाएं तन-मन-धन से जुटी हुई हैं। पत्रकारों से बातचीत करते हुए बड़ौली ने वीर सावरकर की जयंती पर श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि वे भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के महान सेनानी, विचारक और राष्ट्रभक्ति के प्रतीक थे। उन्होंने काले पानी की सजा जैसी अमानवीय यातनाओं को सहते हुए भी देशभक्ति की लौ को बुझने नहीं दिया। आज उनका जीवन युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत है। उन्होंने कहा कि 22 अप्रैल को पहलगाम में आतंकवादियों द्वारा 26 निर्दोष लोगों की हत्या एक अमानवीय कृत्य था, जिसका माकूल जवाब भारत की सेना ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में आतंकियों का सफाया कर दिया। आज देशभर में इन बलिदानियों के सम्मान में तिरंगा यात्राएं निकाली जा रही हैं और उन्हें श्रद्धांजलि दी जा रही है।

सोनीपत। वीर सावरकर के चित्र पर पुष्प अर्पित करते हुए भाजपा प्रदेशाध्यक्ष साथ में विधायक एवं अन्य।