



अधिकतम 31.0 डिग्री
न्यूनतम 23.0 डिग्री

हरिभूमि

सोनीपत मूवि

रोहतक, मंगलवार, 3 जून 2025

11 डेगू का डंक: तीन मरीज और आए सामने, विभाग ने बढ़ाई सतर्कता



11 सुविधा-जिला नागरिक अस्पताल में पहुंची एकसरे मशीन स्थापित...



खबर संक्षेप

अवैध हथियार सहित आरोपित गिरफ्तार

गोहाना। क्राइम यूनिट गोहाना की पुलिस टीम ने अवैध हथियार की घटना में संलिप्त आरोपित को अवैध हथियार सहित गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित जिला सोनीपत के अगवानपुर निवासी संजीव उर्फ भोला पुत्र भगवान भरोसा है। 1 जून को क्राइम यूनिट गोहाना की पुलिस टीम में नियुक्त सहायक उप निरीक्षक विकास अपनी पुलिस टीम के साथ गांव कासंडी में बस अड्डे पर मौजूद थे।

दोपहिया वाहन चोरी मुकदमा दर्ज

सोनीपत। कुंडली थाना क्षेत्र के औद्योगिक क्षेत्र में युवक का दोपहिया वाहन चोरी होने का मामला सामने आया है। युवक ने मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया। पुलिस ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया है। सरसा निवासी लोकेश ने बताया कि वह अपने किसी काम से औद्योगिक क्षेत्र में आया था। अपनी बाइक को खड़ी करके काम करने चला गया। कुछ देर बाद वापस लौटा तो बाइक गायब मिली। अपने स्तर पर बाइक की तलाश की, लेकिन कोई सुराग हाथ नहीं लग पाया। मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया।

254 ग्राम गांजा सहित दो दबोचे

गन्नीर। थाना गन्नीर पुलिस ने दो युवकों को गांजा सहित गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित मोनु उर्फ मन्नु निवासी गांव डारहर, पानीपत हाल निवासी गांव बड़ी और अनिकेत गांव शिवदासपुर, जिला मुजफ्फरपुर, बिहार हाल निवासी गांव बड़ी के रूप में हुई है। जानकारी देते हुए थाना गन्नीर के जांच अधिकारी उप निरीक्षक अजमेर ने बताया कि पुलिस ने गुप्त सूचना पर खुबडू के पास नाका लगा कर बाइक पर सवार हो कर आ रहे मोनु उर्फ मन्नु व अनिकेत को गिरफ्तार किया है।

समचाना में नेत्र जांच शिविर चार को

खरखौदा। प्रसिद्ध भजन गायक नरेंद्र कौशिक अपने पैतृक गांव समचाना में एक निःशुल्क नेत्र जांच शिविर आयोजित करने जा रहे हैं, जिसका आयोजन चार जून को किया जाएगा। शिविर में डॉ. एसपीएस भाटिया नेत्र सर्जन (से.नि), नागरिक हस्पताल रोहतक तथा डॉ. धर्मवीर सिंह वरिष्ठ नेत्र अधिकारी (से.नि) अपनी टीम के साथ लोगों की आंखों की जांच करेंगे। चश्मे, दवाइयां, एम्बुलेंस, मोतिवाबिंदू, बीपी, शुगर टेस्ट आदि निःशुल्क होंगे।

सब्जी मंडी में आढ़ती के दो लाख रुपये चोरी

गोहाना। शहर में सोनीपत रोड स्थित नई सब्जी मंडी से आढ़ती विशाल मेहता के दो लाख रुपये चोरी कर लिए गए। शहर थाना में केस दर्ज किया गया। उसने पुलिस को बताया कि वह रविवार को अपनी दुकान पर फल बेच रहा था। उसने कुसी पर बैठ खया था, जिसमें दो लाख रुपये थे।

ओमेक्स हाइट सोसाइटी के टावर से फायर सिलेंडर चोरी करने बाला काबू

अदालत ने आरोपित को न्यायिक हिरासत में जेल भेजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

बहालगढ़ थाना सोनीपत पुलिस ने ओमेक्स हाइट सोसाइटी के टावर से फायर सिलेंडर चोरी करने की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित शंकर निवासी पलड़ी हाल में अहमदपुर सोनीपत का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। गांव

1.12 लाख डिफाल्टर हैं सोनीपत में, निगम की रफ्तार सुस्त

सरचार्ज माफी योजना : अब तक 1.81 करोड़ माफ, 4.28 करोड़ की वसूली

5.03 अरब रुपये का बकाया है डिफाल्टरों पर, उसमें से 10 प्रतिशत भी वसूली नहीं कर पाया निगम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

हरियाणा सरकार द्वारा बिजली उपभोक्ताओं को राहत देने के लिए शुरू की गई सरचार्ज माफी योजना 2025 का असर सोनीपत जिले में धीरे-धीरे नजर आने लगा है। योजना का उद्देश्य डिफाल्टर उपभोक्ताओं को पुराने बिलों का भुगतान करने के लिए प्रोत्साहित करना है, जिससे उन्हें सरचार्ज से पूरी तरह राहत मिले और सरकार को राजस्व की भरपाई हो सके। इस योजना के तहत अब तक जिले के 1,967 डिफाल्टर उपभोक्ताओं ने अपने पुराने बकायों का भुगतान करते हुए 4 करोड़ 28 लाख रुपये की राशि बिजली निगम के खाते में जमा करवाई है। इसके बदले बिजली निगम ने इन पर लगे 1 करोड़ 81 लाख रुपये के सरचार्ज को माफ कर दिया है। हालांकि योजना को लागू हुए कुछ समय हो

1.12 लाख डिफाल्टर, 5.03 अरब का बकाया

बिजली निगम के आंकड़ों के अनुसार, जिले में कुल 1,12,096 डिफाल्टर उपभोक्ता हैं, जिन पर कुल 5.03 अरब रुपये का बकाया है। इनमें से दो वर्षों में उपभोक्ताओं को बांटा गया है:

- 63,082 डिफाल्टर उपभोक्ताओं के कनेक्शन अभी भी चालू हैं, लेकिन इन्हें नोटिस जारी किए जा चुके हैं। इन पर 1.83 अरब रुपये का बकाया है।
- वहीं, 49,014 उपभोक्ता ऐसे हैं जिनके बिजली कनेक्शन पहले ही काटे जा चुके हैं। इन पर कुल 3.20 अरब रुपये का बकाया है।

निगम की रफ्तार धीनी, प्रचार की दरकार

सरचार्ज माफी योजना के पीछे सरकार की गंशा साफ है, उपभोक्ताओं को राहत देना और बिजली निगम के राजस्व में इजाफा करना। लेकिन इतनी बड़ी संख्या में डिफाल्टर होने के बावजूद अब तक महज 1,967 उपभोक्ताओं का आगे आना बिजली निगम की निष्प्रेक्षता को दर्शाता है। विशेषज्ञ मानते हैं कि यदि निगम गांवों, कॉलोनीयों और कस्बों में जाकर शिविर लगाए, डोर-टू-डोर संपर्क करे और स्थानीय जनप्रतिनिधियों की मदद से प्रचार-प्रसार करे, तो योजना को लेकर जन-जागरूकता बढ़ सकती है और वसूली में सुधार हो सकता है।

वया है सरचार्ज माफी योजना

सरचार्ज माफी योजना 2025 को हरियाणा सरकार ने उन उपभोक्ताओं के लिए लागू किया है, जो 31 अगस्त 2024 तक के बिजली बिलों का भुगतान नहीं कर पाए हैं। इस योजना के तहत उन पर लगे सभी सरचार्ज (विलंब शुल्क) माफ कर दिए जायेंगे, यदि वे मूल बकाया राशि का भुगतान कर देते हैं।

गया है, लेकिन सोनीपत में बिजली निगम की सक्रियता अभी बेहद सीमित दिखाई दे रही है। कुल आंकड़ों पर नजर डालें तो जिले में डिफाल्टर उपभोक्ताओं की संख्या लाखों में है, लेकिन अब तक बेहद कम उपभोक्ता योजना से लाभ ले सके हैं। हरियाणा सरकार की यह

योजना 11 नवंबर 2025 तक लागू रहेगी, जिसके तहत 31 अगस्त 2024 तक के लंबित बिजली बिलों पर लगाया गया सरचार्ज पूरी तरह माफ किया जा रहा है। सरकार का मकसद उपभोक्ताओं को आर्थिक राहत देना और बिजली निगम के राजस्व में सुधार लाना है।

उपभोक्ताओं को मिल रही राहत

सरकार की इस योजना से उपभोक्ताओं को बड़ी राहत मिल रही है। जिन उपभोक्ताओं पर पुराने बिलों का बोझ था, वे अब सरचार्ज माफी का लाभ उठाकर बकाया चुका सकते हैं। निगम की ओर से उपभोक्ताओं को नोटिस भेजे जा रहे हैं, कैप लगाए जा रहे हैं और हर स्तर पर संपर्क कर उन्हें जागरूक किया जा रहा है। आने वाले समय में इसका और बेहतर अंश दिखेगा। हम पूरी कोशिश कर रहे हैं कि ज्यादा से ज्यादा उपभोक्ता योजना से जुड़ें।

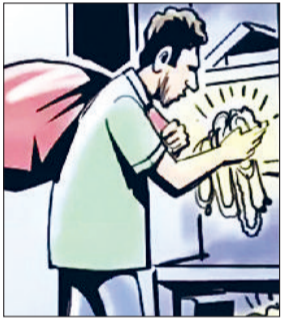
- वीतूराम तवर, अधीक्षण अभियंता, बिजली निगम, सोनीपत।

ये हैं नियम

- ▶▶ पात्र सभी घरेलू एवं कृषि उपभोक्ताओं को मूल राशि पर 10 प्रतिशत की छूट दी जाएगी और पूरा ब्याज माफ किया जाएगा। अधिसूचना की तारीख तक बकाया मूल राशि का एकमुश्त या 8 मासिक या 4 द्विमासिक किस्तों में भुगतान करने का विकल्प होगा। बकाया ब्याज राशि को 8 चालू मासिक या 4 द्विमासिक बिलों के नियमित भुगतान के साथ किस्तों में माफ किया जाएगा।
- ▶▶ कृषि श्रेणी उपभोक्ताओं के पास बकाया मूल राशि का भुगतान एकमुश्त या 3 बिलिंग चक्रों में करने का विकल्प होगा। कृषि उपभोक्ताओं का बिलिंग चक्र 4 महीने में एक बार होता है। बकाया सरचार्ज राशि को 3 चालू बिल के नियमित भुगतान के साथ किस्तों में माफ किया जाएगा।
- ▶▶ औद्योगिक और अन्य श्रेणियों के उपभोक्ताओं को कुल मूल राशि के साथ 50 प्रतिशत अधिभार राशि का एकमुश्त भुगतान करने पर, शेष 50 प्रतिशत अधिभार राशि माफ कर दी जाएगी। यदि उपभोक्ता 6 चालू बिलों के भुगतान में चूक करता है, तो पूर्ण अधिभार राशि पुनः प्राप्त कर ली जाएगी।
- ▶▶ बकायादार उपभोक्ता बकाया राशि का भुगतान दी गई किस्तों में कर सकते हैं। किसी भी छूटी हुई किस्त के मामले में, बकाया राशि को वर्तमान किस्तों के साथ अंतिम किस्त तक चुकाना होगा। अन्यथा पूरा ब्याज वापस ले लिया जाएगा और उपभोक्ता को योजना से बाहर माना जाएगा।
- ▶▶ कनेक्शन काटे गए उपभोक्ताओं के मामले में, एकमुश्त राशि के भुगतान पर या मूल राशि की पहली किस्त के भुगतान पर, लागू होने वाले पुनः कनेक्शन आदेश शुल्क को चार्ज करने के बाद दोबारा कनेक्शन किया जाएगा। बशर्ते कि कृषि श्रेणी को छोड़कर सभी श्रेणियों के लिए छह महीने के भीतर कनेक्शन काटा गया हो (कृषि श्रेणी में कनेक्शन दो साल से अधिक पुराना काटा नहीं हो सकता है)। छह महीने या दो साल (जैसा भी मामला हो) से अधिक पुराने कनेक्शन के मामले में आवेदक को नया उपभोक्ता माना जाएगा।

चौरों ने 3.5 लाख व 1,500 यूएस डालर चुराए

- नई अनाज मंडी में चौरों ने दुकान के अंदर काउंटर का दराज तोड़कर घटना को अंजाम दिया
- घटना सीसीटीवी में कैद हो गई
- दूसरी घटना में नई सब्जी मंडी से आढ़ती के दो लाख रुपये चोरी किए



हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

शहर में चौरों ने पुरानी अनाज मंडी और नई सब्जी मंडी में चोरी की। पुरानी अनाज मंडी में दुकान के अंदर बने कार्यालय में रखे काउंटर का दराज तोड़कर 3.5 लाख रुपये और 1,500 यूएस डालर चोरी कर लिए। यह घटना सीसीटीवी में कैद

हो गई। शहर थाना गोहाना में केस दर्ज किया गया। दूसरी घटना में नई सब्जी मंडी से आढ़ती के दो लाख रुपये चोरी किए। शहर में पुराना बस स्टैंड के निकट सन नगर में रहने वाले हिमांशु ने पुरानी अनाज मंडी में कैटल फीड

की दुकान कर रखी है। वह शनिवार रात दुकान बंद करके घर आ गया था। रविवार को दुकान पर गया तो काउंटर का दराज टूटा मिला। सीसीटीवी फुटेज की जांच करने पर पता चला कि शनिवार को दुकानदार के घर जाने के कुछ देर बाद युवक छत से सीढ़ियों के रुकते अंदर आया। युवक ने कमीज उतारकर अपना चेहरा ढक रखा था। वह लगभग एक घंटे तक दुकान में रहा और दुकान के अंदर ही बनाए गए आफिस में गया। दो-तीन बार कोशिश करने के बाद दराज टूटी। युवक दुकान से साढ़े तीन लाख रुपये और डालर चोरी कर ले गया। पुलिस ने केस दर्ज करके जांच शुरू कर दी है।

30 लाख की लागत से बिछेगी पीने के पानी की पाइपलाइन

- विधायक निखिल मदान और मेयर राजीव जैन ने वार्ड नं 11 के भीम नगर में किया विकास कार्यों का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोमवार सुबह विधायक निखिल मदान और मेयर राजीव जैन वार्ड नं 11 के भीम नगर क्षेत्र में पहुंचे। जहां उन्होंने नगर निगम द्वारा करवाए जा रहे विकास कार्यों का नारियल तोड़कर शुभारंभ किया। इस अवसर पर स्थानीय लोगों द्वारा विधायक और मेयर का फूल मालाओं से स्वागत किया गया और विकास कार्यों के लिए आभार जताया। क्षेत्र की वरिष्ठ नागरिक भर्षी देवी ने नारियल



सोनीपत। विकास कार्यों का शुभारंभ करते हुए विधायक साथ में मेयर एवं अन्य।

तोड़कर विधिवत रूप से विकास कार्यों का शुभारंभ किया। विधायक निखिल मदान ने बताया कि भीम नगर, ज्ञान नगर और न्यू महावीर कॉलोनी में काफी समय से पेयजल की किल्लत चल रही थी। समस्या के समाधान हेतु आज सुंदर सांखरी ब्रूट्टर पुरखास रोड से दयाल चौक तक पेयजल की नई पाइप लाइन बिछाने का कार्य शुरू कर दिया

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर निगम पार्षद इंदु वलैया, संजीव वलैया, मंडल अध्यक्ष गोवर मोला, पवन तलेजा, अशोक गर्ग, मुकेश वर्मा, सुरेश कथुरिया, नरेंद्र गौतम, देवेन्द्र वर्मा, जोगिंदर वर्मा, मदन जोगी, वासुदेव सुखीजा, अनिल शर्मा, चरण सिंह जोगी, बलजीत, नरसी चमन, महेश, मोहन मित्तलिया, सुशील, वीणा तलेजा, सोनू प्रजापत, सुरेश गौतम, कुलदीप वत्स आदि लोग मौजूद रहे।

सड़क की मरम्मत भी की जाएगी। इस लाइन को मुख्य लाइन में जोड़ने के बाद भीम नगर, ज्ञान नगर और न्यू महावीर कॉलोनी वासियों को पेयजल आपूर्ति की समस्या से स्थाई तौर पर निजात मिलेगी।

महिला विवि में 4 से 23 जून तक चलेगी प्रवेश प्रक्रिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि), खानपुर कला में प्रवेश प्रक्रिया 4 जून से प्रारम्भ होकर 23 जून तक चलेगी। सोमवार को विवि की कुलपति प्रो. सुदेश ने एडमिशन प्रोसेस 2025-2026 की औपचारिक लांचिंग की।

कुलपति प्रो. सुदेश ने बताया कि विश्वविद्यालय में संचालित सभी स्नातक व स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों में नई शिक्षा नीति 2020 के अंतर्गत प्रवेश किए जाएंगे। जिन पाठ्यक्रमों में नई शिक्षा नीति लागू होती है उनमें शत-प्रतिशत नई शिक्षा नीति लागू कर दी गई है। महिला विवि शिक्षा के साथ



गोहाना। प्रोफेक्टर को लांच करते कुलपति, कुलसचिव व अन्य।

संस्कार के लिए भी जाना जाता है। ग्रामीण अंचल में स्थापित यह विश्वविद्यालय छात्राओं के लिए पाठ्यक्रम शिक्षा व कौशल शिक्षा का समावेश है। विवि के डीन ऐकडेमिक अफेयर्स प्रो. संकेत विज ने बताया कि स्नातकोत्तर में अंग्रेजी, सोशल वर्क, इकोनॉमिक्स, इतिहास एवं पुरातत्व, राजनीति विज्ञान, एजुकेशन, संस्कृत, हिंदी, साइक्लोजी, एमब ए, एमकॉम, होटल मैनेजमेंट, मैथमेटिक्स, केमिस्ट्री, फिजिक्स, जियोग्राफी, फूड एंड न्यूट्रिशन, एनवायरनमेंट साइंस, फिजिकल एजुकेशन, एमएड, एलएलएम, एमटेक कंप्यूटर साइंस, इलेक्ट्रॉनिक्स, कम्प्युनिकेशन इंजीनियरिंग, फैशन टेक्नोलॉजी, नेटवर्क सिस्टोरीटी और

युवकों ने दुकान पर बैठे युवक को पीट कर घायल किया

खरखौदा। राष्ट्रीय राजमार्ग 334 बी के झरोठी टोल प्लाज के पास स्थित एक किराने व चाय की दुकान पर बैठे झरोठी गांव के एक युवक पर गांव के ही युवकों ने हमला करते हुए उसे घायल कर दिया। घायल नवीन का कहना है कि आरोपितों ने एक दिन पहले भी इस दुकान पर आकर दुकान मालिक पर हमला कर उसे घायल कर दिया था। नवीन का कहना है कि वह रविवार को अपने दोस्त दीपक की दुकान पर बैठा था इसी दौरान सुनील, टिंकू व अंकित ने 15-20 अन्य साथियों के साथ आए और उसे कहने लगे कि तुझे इस दुकान पर बैठने का मजा चखाते हैं।

सिक्वोरिटी इंचार्ज पर नकाबपोशों ने किया जानलेवा हमला, केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नीर

दिल्ली इंटरनेशनल कार्गो टर्मिनल (डीआईसीटी) में सिक्वोरिटी इंचार्ज पर बाइक सवार नकाबपोश बदमाशों ने जानलेवा हमला कर दिया। हमले में सिक्वोरिटी इंचार्ज गंभीर रूप से घायल हो गया। सिक्वोरिटी इंचार्ज ने मामले की शिकायत थाना गन्नीर में दी। शिकायत में प्रवीन वर्मा निवासी नजफगढ़, दिल्ली ने बताया कि वह 1 जून की शाम ड्यूटी समाप्त कर अपने घर लौट रहे थे। जब वे कंपनी से लगभग एक किलोमीटर दूर

अवकाश की अवधि बढ़ सकती है

नगर निगम कार्यालय से एक सप्ताह के लिए अवकाश लिया है। ड्यूटी मजिस्ट्रेट समग्र लगाने से पहले ही अवकाश नगूर हो गया था। फिलहाल अवकाश की अवधि बढ़ सकती है।

- हरदीप सिंह, उप निगमायुक्त, नगर निगम

गवनों को सील किया जाना था

नगर निगम की ओर से नक्शा पास न कराने वाले गवन निर्माण करने वाले लोगों को शिकंसा कसा जाना था। गवनों को सील किया जाना था। इसके लिए ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया था। उनके अचानक छुट्टी पर जाने की वजह से गवनों को सील करने व तोड़ने की कार्रवाई सिरे नहीं चढ़ सकी।

- गंजीत दहिया, सहायक अभियंता नगर निगम

ओमेक्स हाइट सोसाइटी के टावर से फायर सिलेंडर चोरी करने बाला काबू

अदालत ने आरोपित को न्यायिक हिरासत में जेल भेजा



सोनीपत। गिरफ्तार आरोपित पुलिस टीम के साथ।

नाथूपुर निवासी नरेंद्र ने गत 16 अप्रैल को पुलिस से शिकायत देकर बताया कि वह सोसाइटी में सुपरवाइजर के तौर पर कार्यरत है। वह टावर नंबर-4 से गत नौ अप्रैल को फायर सिलेंडर चोरी हो गया। सोसायटी में करीब 530 सिलेंडर लगे हुए हैं। किसी ने सिलेंडर चोरी

कर लिए। सीसीटीवी की जांच की तो शेखर नाम का युवक जोकि सोसाइटी में गार्ड की नौकरी करता है। वह सिलेंडर चोरी करते हुए पाया गया। पछताछ की तो चार सिलेंडर चोरी होने की बात कबूल। मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया। पुलिस ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया था। मामले में सहायक उप निरीक्षक अनिल ने बताया कि पुलिस ने एक आरोपित को हथले काबू कर लिया था। वारदात में शामिल दूसरे आरोपित को गिरफ्तार किया। आरोपित के पास से चोरी किए सिलेंडर बरामद कर लिए।

कागजों तक सिमट गई भवनों को सील करने की तैयारी

अदालत ने आरोपित को न्यायिक हिरासत में जेल भेजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

नगर निगम क्षेत्र में बिना नक्शा पास करवाए गए भवनों को सील करने की पूरी तैयारी सोमवार को शुरू हो नहीं पाई। नगर निगम के उप निगमायुक्त छुट्टी पर चले गए हैं। जिसके चलते निगम क्षेत्र में बिना

90 भवन किए गए थे चिन्हित, जिन पर होनी थी सीलिंग या गिराने की कार्रवाई

कागजों तक सिमट गई भवनों को सील करने की तैयारी

अदालत ने आरोपित को न्यायिक हिरासत में जेल भेजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

नगर निगम ने 90 भवनों पर कार्रवाई करने के लिए अपनी तैयारी पूरी की थी। कार्रवाई करने को लेकर उप निगम आयुक्त हरदीप सिंह को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया था। ड्यूटी मजिस्ट्रेट के अचानक छुट्टी पर चले जाने की वजह से कार्रवाई रुक गई। इस मामले में दो माह पहले 170 भवन मालिकों को नोटिस जारी किए थे। उसके बाद नगर निगम कार्यालय में 80 लोगों ने आकर नक्शा पास कराया था। अब निगमायुक्त से दूसरा ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त करने के लिए भवन निर्माण शाखा की ओर से पत्र लिखा जाएगा। ड्यूटी मजिस्ट्रेट लगने के बाद कार्रवाई सिरे चढ़ सकेगी।

90 भवन किए गए थे चिन्हित, जिन पर होनी थी सीलिंग या गिराने की कार्रवाई

कागजों तक सिमट गई भवनों को सील करने की तैयारी

अदालत ने आरोपित को न्यायिक हिरासत में जेल भेजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

नक्शा पास कराए नियमों की अवहेलना कर बनाए जा रहे भवनों को सील करने का काम रुक गया है। सभी तरह की तैयारियां कागजों तक ही सीमित रह गईं। सोमवार से इन भवनों को सील करने व गिराने की कार्रवाई की जानी थी। जिसके लिए निगम प्रशासन की ओर से सभी तरह की तैयारियां भी पूरी कर ली गई थी। इसी के तहत निगम की ड्यूटी

मजिस्ट्रेट उप निगमायुक्त हरदीप सिंह को नियुक्त किया गया था। सोमवार को उप निगमायुक्त के छुट्टी पर जाने की सूचना मिली तो भवनों को सील करने की तैयारी धरी की धरी रह गई।

सहेली

विशेष: विश्व पर्यावरण दिवस

5 जून

आज पर्यावरणीय प्रदूषण के जो कारण हैं, इनमें प्लास्टिक का अत्यधिक उपयोग भी शामिल है। विभिन्न प्रोडक्ट्स के माध्यम से प्लास्टिक हमारे शरीर में पहुंच रहा है। पानी, भोजन और हवा में घुले माइक्रोप्लास्टिक हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत घातक हैं। इसीलिए इस साल विश्व पर्यावरण दिवस की थीम 'एंडिंग प्लास्टिक पॉल्यूशन' रखी गई है, ताकि लोग जागरूक हों और हरियाली फैलाने के साथ प्लास्टिक के उपयोग से बचें।

प्लास्टिक से मिले मुक्ति हरा-भरा हो हमारा पर्यावरण



कवर स्टोरी
डॉ. नोनिका शर्मा

बिने कुल वर्षों में चमक-दमक और सहजता के नाम पर बहुत कुछ हमारी जीवनशैली से जुड़ गया है। प्लास्टिक और प्लास्टिक से बने हर तरह के प्रोडक्ट्स इस फेहरिस्त में सबसे ऊपर हैं। सुविधा और सजावटी सामान बन ज़िंदगी का हिस्सा बना प्लास्टिक अब पूरे पर्यावरण के लिए खतरा बन गया है। प्लास्टिक के कण यानी माइक्रोप्लास्टिक मिट्टी, जल और हवा के पॉल्यूशन का अहम कारण बन गया है। यह इंसानी सेहत के लिए गंभीर जोखिम पैदा कर रहा है। यही वजह है कि नदी, तालाब से लेकर धरती की गोद और समुद्र तक को कचरे से पाट रहे प्लास्टिक से दूरी बनाना जरूरी है। सरकारी प्रयासों के साथ ही हर परिवार को प्लास्टिक प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल में कमी लाने की राह पकड़नी होगी। साल 2025 को विश्व पर्यावरण दिवस की थीम 'एंडिंग प्लास्टिक पॉल्यूशन' थीम जीवन के हर हिस्से में जगह बना चुके प्लास्टिक से मुक्ति पाने का संदेश लिए हैं।

रोजमर्रा की एक्टिविटीज में प्लास्टिक से दूरी बनाने में महिलाओं की भूमिका बहुत अहम हो सकती है। डोमेस्टिक फ्रंट पर न सिर्फ प्लास्टिक की चीजों का विकल्प ढूँढ़ने में बल्कि इस्तेमाल में लाने का काम भी महिलाएं बखूबी कर सकती हैं। इस साल विश्व पर्यावरण दिवस से जुड़ी मुहिम भी प्लास्टिक यूज घटाने और प्लास्टिक के रीयूज-रिसाइकिल को लेकर पब्लिक को अवेयर करने का ही उद्देश्य लिए हैं। घर-परिवार में प्लास्टिक का यूज कम करने से लेकर रिसाइकिल तक के लिए जागरूक होकर खिचों पर्यावरण की पहरेदार बन सकती हैं। खासकर सिंगल यूज प्लास्टिक प्रोडक्ट्स से दूरी बनाने का कदम बहुत अहम है। यह प्रकृति ही नहीं, परियोजना की सहेतक सहेतक के लिए भी जरूरी है। बीते कुछ बरसों में मिट्टी के घड़े से लेकर बच्चों के लकड़ी से बने खिलौनों तक, बहुत कुछ हमसे छूट गया है। प्लास्टिक से बनी चीजों ने जीवन में डेरा जमा लिया है। जबकि बहुत से प्रोडक्ट्स के जरिए आपके अपनों के

साथी बने थैला

प्लास्टिक फ्री जीवन के लिए थैला सबसे अच्छा साथी है। सामान लाने के लिए खुद घर से निकलें या किसी दूसरे सदस्य को भेजें, कपड़े के थैले को साथी जरूर बनाएं। अक्सर में गली-मोहल्ले में सक्की-भाजी खरीदने की बात हो या मॉल से शॉपिंग करने की, सिंगल यूज प्लास्टिक का एक टैर हमारे साथ आता है। हर दिन शॉपिंग में साथ आने वाली प्लास्टिक की थैलियां नालियों को जाम कर गंभीर बीमारियों का कारण बनती हैं। यहां-वहां पड़ी प्लास्टिक थैलियों को खा लेना कितने ही जीव-जंतुओं का गला घोटता है। बेवजह सामानों में लिपट कर साथ आने वाली प्लास्टिक पैकों, सड़कों और समुद्र तटों को गंदा करता है। इस मोर्चे पर सजग होना आवश्यक है। महिलाएं प्लास्टिक का सीमित इस्तेमाल कर पर्यावरण के बचाव में अपनी भागीदारी निभा सकती हैं। पर्यावरण को प्लास्टिक प्रदूषण से बचाने और पॉलिथिन यूज कम करने के लिए घर से थैला लेकर निकलना बहुत ही सहज पर प्रभावी पड़ल है। आम-सी बातों पर ध्यान देकर घर के अधिकतर काम-काज संभालने वाली महिलाएं पर्यावरण को पॉलिथिन फ्री बनाने में बड़ा रोल निभा सकती हैं। बाजार जाते समय थैला साथ रखना प्लास्टिक फ्री जीवन के लिए बहुत आम पर खास कदम है।



शरीर में भी प्लास्टिक पहुंच रहा है। पानी, भोजन और हवा में घुले माइक्रोप्लास्टिक हेल्थ प्रॉब्लम्स का कारण बन रहे हैं। इसीलिए डिस्पोजेबल बर्तनों का इस्तेमाल करने से बचें। बच्चों के टिफिन, खिलौने और दूसरे सामान भी लकड़ी, मेटल या मिट्टी के बने खरीदना ही उचित है। घर के कचरे में प्लास्टिक को अलग निकालकर प्लास्टिक रिसाइकिलिंग में मददगार बनने की भी सोचें।

आयोजनों में दिखाएं समझदारी: बच्चों की बर्थ-डे पार्टी हो या शादी-ब्याह का पारिवारिक आयोजन, नकली साज-सजावली चीजों से दूरी बनाएं। सजावट के परंपरागत तौर-तरीकों से परे ऐसे अधिकतर डेकोरेटिव सामान प्लास्टिक से ही बने होते हैं। तकलीफदेह बात यह भी है कि इन प्रोडक्ट्स को रीयूज भी नहीं किया जा सकता। ट्रेडिशनल रंग-ढंग अपनाकर महिलाएं संस्कृति से जुड़ाव रखते हुए प्रकृति के संरक्षण का काम कर सकती हैं। उत्सवीय आयोजनों से जुड़े बदलाव के फ्रंट पर

आपका सहज सा कदम एक प्रभावी शुरुआत साबित हो सकता है। प्लास्टिक को खत्म होने में हजारों साल का समय लगता है। कुछ पल की दिखावटी-बनावटी खुशियों के लिए इससे धरती के आंगन को ना पाटें। सामाजिक-पारिवारिक आयोजनों में जड़ों की ओर वापसी करने की राह पकड़ते हुए पत्तल, दोने और कुल्हड़ जैसी चीजों का इस्तेमाल करें। बुनियादी जीवनशैली से जुड़ी छोटी-छोटी कोशिशों के माध्यम से प्लास्टिक से दूरी बनाना सहज ही संभव होगा। साथ ही घर में उपलब्ध रिसोर्सिंग का सही इस्तेमाल करने के लिए दादी-नानी की सीख का साथ लें। संसाधनों को किफायत से इस्तेमाल करना भी पर्यावरण सहेजने से ही जुड़ा है। आम दिन हों या उत्सवीय मौसम, घर की महिलाएं मितव्ययिता की धुरी बन सकती हैं।

बचाएं प्रकृति के रंग: पर्यावरण संरक्षण के लिए एक साथ कई मोर्चों पर सजग रहना होगा। प्लास्टिक से दूरी बनाने के साथ ही प्रकृति के रंग बचाए रखने के प्रयास भी जरूरी हैं। अपने परिवेश में हरियाली को पोसना जरूरी है। सब कुछ सहेजने वाली स्त्रियों को पेड़-पौधे लगाने के लिए ही नहीं, बचाने के लिए भी अवेयर होना होगा। हर मौसम में ही प्रदूषण के गुबार से ढके रहने वाले

परिवेश में घर का छोटा-सा आंगन हो या आस-पड़ोस का कोई गार्डन, हरियाली को बचाए रखने के जतन जरूरी हैं। साथ ही स्वच्छता को लेकर सजग रहना भी आवश्यक है। साड़ी धाती कही जाने वाली प्रकृति की गोद में अब हवा-पानी हो या मिट्टी, सब कुछ तेजी से पॉल्यूट हो रहा है। चिंतनीय है कि माउंट एवरेस्ट तक पहुंच चुका प्लास्टिक, क्लाइमेट चेंज का भी बड़ा कारण है। ऐसे में प्रकृति संरक्षण के मोर्चे पर अपने-अपने हिस्से की जिम्मेदारी लेनी ही होगी, पर्यावरण हरा-भरा बनाना होगा। कलना गलत नहीं होगा कि समाज-परिवार की धुरी कही जाने वाली स्त्रियां इस जिम्मेदारी के निर्वहन की सबसे अहम कड़ी बन सकती हैं।



बच्चों को बनाएं पर्यावरण प्रेमी

स्वयं ही नहीं, अपने बच्चों को भी पर्यावरण के प्रति जागरूक बनाना जरूरी है। बचपन से हम उन्हें अपने पर्यावरण से प्रेम करना सिखाएं, इसकी स्वच्छता का महत्व बताएं। बच्चों को यह भी बताएं कि वे पर्यावरण कैसे संरक्षित कर सकते हैं?

बच्चे और आप
सरस्वती रमेश

ज जिस तरह विश्व में पर्यावरण की समस्या विकराल रूप लेती जा रही है, उसके प्रति हर किसी का जागरूक होना जरूरी है, ताकि सभी पर्यावरण संरक्षित करने की दिशा में प्रयासरत रहें, अपनी जिम्मेदारी समझें। लेकिन जब हम इस संदर्भ में बच्चों की बात करते हैं तो यही पाते हैं कि आज के अधिकांश बच्चे



मोबाइल, कंप्यूटर, टैब, लैपटॉप और इंटरनेट की दुनिया में डूबे रहते हैं, इससे बाहर निकलना ही नहीं चाहते। दूसरे पढ़ाई के प्रेशर और इस तकनीकी युग ने माहौल ऐसा बना दिया है कि हमारे बच्चे पर्यावरण से कटे हुए हैं। जबकि ग्लोबल वार्मिंग की चुनौती से जिस तरह दुनिया जुझ रही है, बच्चों का भी पर्यावरण को लेकर जागरूक होना बहुत जरूरी है। अगर पर्यावरण प्रदूषण की बढ़ती समस्याओं के प्रति हमारे बच्चे जागरूक नहीं हुए तो वे भविष्य में इस धरती के पर्यावरण को कैसे बचाएंगे? ऐसे में पैरेंट्स की जिम्मेदारी बनती है कि वे अपने बच्चों को पर्यावरण से प्रेम करना सिखाएं, इसे संरक्षित करने के लिए प्रेरित करें। यह कैसे संभव है, आप जानें-

पर्यावरण संरक्षण का मतलब बताएं: प्रायः हम अपने बच्चों को पर्यावरण संरक्षण का तात्पर्य सिर्फ पेड़-पौधे लगाना और उनकी देखभाल करना बताते हैं। जबकि पर्यावरण संरक्षण का अर्थ इससे कहीं ज्यादा व्यापक है। धरती पर उपस्थित सभी तरह के जीव-जंतु, नदियां, पहाड़, समुद्र, हवा, पानी, धूप, मिट्टी सभी मिलकर हमारे पर्यावरण का निर्माण करते हैं। इसलिए हमें पृथ्वी की हर चीज को संरक्षित करना होगा। इस पृथ्वी को सभी प्राणियों के लिए जीने योग्य बनाए रखना ही पर्यावरण संरक्षण का असल मतलब है। यह बात बच्चों को भी समझानी चाहिए।

प्रकृति के साथ तालमेल करना सिखाएं: सर्वप्रथम तो हम अपने बच्चों को प्रकृति के साथ तालमेल पैदाकर जीना सिखाएं। मतलब ऐसे काम करने से मना करें, जिससे प्रकृति और इसके पर्यावरण को किसी भी रूप में नुकसान पहुंचता है। सिंगल यूज प्लास्टिक आज पूरी दुनिया के लिए चुनौती बना हुआ है, इसलिए प्लास्टिक पनी में फल, सब्जी और राशन न लें। इसके बजाय घर से अपना बैग और कंटेनर लेकर जाएं। आपको ऐसा करना देखकर आपका बच्चा भी पर्यावरण से प्रेम करना सीखेगा। इसी तरह गीला और सूखा कचरा अलग रखने की आदत अपने बच्चों में बचपन से ही डालें। इसके लिए घर में दो

डस्टबिन रखें। रिसाइकिल होने वाले कचरे को सड़ने-गलने वाले कचरे के साथ मिलाकर न रखें। किचन वेस्ट से अपने बगीचे में या बालकनी में कंपोस्ट खाद बनाएं। यह बेहद आसान है। इसे बनाने से आपके घर से निकलने वाला गीला कचरा कम होगा और आपके घर में लगे पौधों को मुफ्त में खाद भी मिलेगी। इस काम में बच्चों से भी सहयोग लें ताकि वे शुरू से ही वेस्ट मैनेजमेंट के गुर सीखें।

संसाधनों का समझदारी से इस्तेमाल करना बताएं

गर्मियों में लोग एसी का इस्तेमाल खूब करते हैं। अपने बच्चों को एसी का इस्तेमाल कम से कम करने के लिए प्रेरित करें। इसके बजाय यदि कुलर से काम चल सकता है तो उसे चलाने के लिए कहें। बच्चों को समझाएं कि एसी से निकलने वाली हीट से बाहर का वातावरण गर्म होता है, जिससे पंखी, कॉट-पतंग, जानवरों को सर्वाइव करने में मुश्किल आती है। साथ ही बिजली की ज्यादा खपत होती है। इसी तरह सड़ियों में रूम को गर्म रखने के लिए इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के ज्यादा इस्तेमाल से बिजली की खपत ज्यादा होती है, जबकि हम सब जानते हैं कि बिजली पैदा करने के लिए बहुत सारे संसाधनों की जरूरत पड़ती है। इसी तरह अपने बच्चों को कपड़े, जूते, कागज, बैग आदि चीजों का इस्तेमाल तब तक करने को कहें, जब तक कि वे पूरी तरह अनुपयोगी न हो जाएं। जिससे नए सामान खरीदने की जरूरत कम पड़े और पृथ्वी के संसाधनों को बचाया जा सके।

हमारी सामूहिक जिम्मेदारी: बच्चे देश का भविष्य होते हैं। जब वे किसी बदलाव का हिस्सा बनते हैं तो उसका प्रभाव जल्द दिखाई देता है। और फिर पर्यावरण संरक्षण किसी अकेले व्यक्ति के वश की बात नहीं है। यह हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है, जिसमें बच्चों को शामिल करना बहुत जरूरी है। सभी अपनी जिम्मेदारी को समझें और अपने स्तर पर अपने-आस-पास को साफ-सुथरा, हरा-भरा रखने की कोशिश करें, तभी हमारा पर्यावरण संरक्षित होगा।

लाइफस्टाइल
रेखा शाह आरबी

आजकल पहले के जैसे संयुक्त परिवार नहीं रहे, जिसमें दिन भर हंसी-मजाक, ठहाके गूंगते रहते थे। दिन कब पूरे परिवार के साथ हंसते-हंसते बीत जाता, पता ही नहीं चलता था। ये सब अब बीते जमाने की बातें हो गई हैं। अब एकल परिवार का जमाना है। अधिकांश परिवारों में पति-पत्नी और बच्चे, यही पूरा परिवार माना जाता है। कुछ वर्षों के बाद बच्चे भी बाहर दूसरे शहरों में पढ़ने या जॉब के लिए चले जाते हैं, तब महिलाएं घर में बिल्कुल अकेली रह जाती हैं। क्योंकि पति तो पहले ही अपने जॉब या बिजनेस के काम के लिए दिन भर घर से बाहर रहते हैं। जो महिलाएं काम-काजी नहीं हैं, घरेलू हैं, उन्हें अकेलेपन का अहसास बहुत ही शिद्दत से होता है। ऐसे में एक बड़ी समस्या रहती है कि अपना टाइम कैसे पास किया जाए? अकेलेपन से कैसे पार पाएं? लाइफ बहुत बोरिंग लगती है। कुछ महिलाएं तो किसी मानसिक बीमारी की शिकार भी हो जाती हैं। इसीलिए जरूरी है, जीवन में कुछ ऐसा करते रहना चाहिए कि जिंदगी खूबसूरत लगे।

उम्र के किसी भी पड़ाव पर आप अपने आपको अकेला महसूस कर सकती हैं, लाइफ बोरिंग लग सकती है। ऐसी नेगेटिव सोच से उबरिए, इसके लिए कुछ नया करिए।

कहीं आपको अपनी लाइफ बोरिंग तो नहीं लग रही है



में कुछ बदलाव लाएं। इस दिशा में एक्टिव हों। **किताबों से करें दोस्ती:** उम्र कोई भी हो, जब किसी व्यक्ति को उसकी रुचि के अनुसार कोई किताब मिल जाती है तो वह उसमें डूब जाता है। हमारी सबसे अच्छी दोस्त किताबें होती हैं। किताबों का साथ हमेशा ही

हमारे व्यक्तित्व को निखारने में सहायक होता है। किताबें हमारे एकॉत की अच्छी साथी बन जाती हैं, अपने-अपने रूटीन से हटकर कुछ नए एक्टिविटीज से जुड़ें, ताकि जिंदगी बोरिंग न लगे। कहने का यह मतलब है कि जब भी आपको ऐसा लगे कि जीवन एक ही ढर्रे पर चल रहा है, लाइफ बोरिंग हो गई है तो अपने भीतर नई उमंग जगाने के लिए अपनी रुचि के अनुसार अपने जीवन

टैंड
सविता गुप्ता

गर्मी के मौसम में सही ड्रेसअप सेलेक्ट करने के साथ ही मैचिंग और कंफर्टेबल हेयर स्टाइल चूज करना थोड़ा टफ होता है। ऐसे में आप यहां पर बताए जा रहे कुछ ट्रेंडी हेयर स्टाइल को ट्राई कर सकती हैं। **हाफ हेयर बन स्टाइल:** अगर आप कॉलेज गॉइंग गर्ल हैं या ऑफिस जाती हैं तो यह हेयर स्टाइल आपके लिए परफेक्ट है। इस हेयर स्टाइल को बनाने के लिए पहले बालों को टिवस्ट देकर हाफ हेयर करके उसी रबड़ बैंड से हाफ बन लुक दे सकती हैं, फिर उस पर फंकी रबड़ बैंड ऊपर से लगा लें।



समर सीजन में बनाएं यूनिक हेयर स्टाइल

साइड फ्रेंच बन हेयर स्टाइल: समर पार्टी में जाने के लिए आप साइड फ्रेंच बन थोड़ा टफ होता है। इस सीजन के लिए यह एक परफेक्ट ऑप्शन है। आप इस हेयर स्टाइल को गाउन या शॉर्ट ड्रेस के साथ पेयर अप कर सकती हैं। आप इसके साइड से टेल पर ब्रीड्स भी लगा सकती हैं। इस हेयर स्टाइल को बनाने के लिए सबसे पहले साइड से फ्रेंच ब्रेड बनाएं और फिर सभी बालों को फोल्ड करते हुए पिन की मदद से सेंट करें। अब फ्रंट में लगी छोटी-छोटी फ्लिक्स निकाल लें। साइड फ्रेंच बन हेयर स्टाइल बनने के बाद बहुत



अच्छा लगता है। **रबड़ बैंड टिवस्ट ब्रेड स्टाइल:** आप रबड़ बैंड से एक यूनिक हेयर स्टाइल बना सकती हैं। इस हेयर स्टाइल को बनाने के लिए आपको काफी सारी रबड़ बैंड्स की जरूरत होगी। सबसे पहले नॉर्मल पोनी बनाएं और फिर थोड़ी-थोड़ी दूरी पर रबड़ बैंड लगाएं और बालों को बीच से लूज करती जाएं। इससे आप सिंपल ब्रेड से खुद को स्टाइलिश लुक दे सकती हैं। टॉप के साथ स्कर्ट या जींस कैरी करने पर ऐसी हेयर स्टाइल कूल लुक देती है। **हेड बैंड और स्कार्फ:** गर्मियों में जब बाल

चेहरे पर आते हैं तो बहुत चुभने लगते हैं और इरिटेट भी करते हैं। ऐसे में आप हेड बैंड और स्कार्फ का भी यूज कर सकती हैं। एक ऐसे

स्टाइलिश हेड बैंड का यूज करें, जो बालों को चेहरे से दूर रखे और स्टाइलिश लुक दे। इसके अलावा स्कार्फ का यूज बालों को बांधने या सजाने के लिए भी आप कर सकती हैं। **तरह-तरह के बान:** आप कई तरह के हेयर बन बनाकर बालों को स्टाइल दे सकती हैं। बन बनाने के भी कई तरीके होते हैं, इनमें टॉप नॉट, मेस्सी बन, हाई बन और लो बन शामिल हैं। यह कैजुअल और फॉर्मल दोनों अवसरों के लिए सही होता है। **(हेयर स्टाइलिस्ट मेघा शर्मा से बातचीत पर आधारित)**



मेडिकल सजेशन
डॉ. विनय अग्रवाल

ऑथोरेडिक सर्जन-स्पोर्ट्स इंजरी केलाज हॉस्पिटल, नोएडा

ऑस्टियोपोरोसिस, हड्डियों की एक ऐसी बीमारी है, जो खासतौर से महिलाओं में होती है। इसके कारण हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। **रोग के कारण:** पीरियड्स बंद होने के बाद यानी मेनोपॉज के बाद महिलाओं में इस बीमारी के होने का रिस्क अधिक बढ़ जाता है। जब हमारे शरीर में विटामिन डी और कैल्शियम का स्तर कम हो जाता है तो यह रोग हो सकता है। इससे बॉंस में फ्रैक्चर होने की आशंका बढ़ जाती है। **बरतें सावधानी:** मेनोपॉज यानी पीरियड्स बंद होने के बाद महिलाओं को हेल्थ पर अधिक ध्यान देना चाहिए, क्योंकि इस दौरान मसलस और बॉंस कमजोर हो जाती हैं और फ्रैक्चर होने का रिस्क बढ़ जाता है। इसलिए इसे लेकर लापरवाही न बरतें। जब पीरियड्स बंद हो जाएं तो कैल्शियम और विटामिन डी का स्तर कम हो जाता है और हार्मोन का अभाव भी कम हो जाता है। इसलिए रोज समय निकालकर धूप में कुछ देर जरूर बैठें, जिससे आपके शरीर में जरूरी विटामिन डी आना पया करने को प्रेरित होगी।

बढ़ती उम्र में और खासतौर पर मेनोपॉज के बाद महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस होने का रिस्क बढ़ जाता है। इससे बचाव के लिए जरूरी है कि आप अपनी लाइफस्टाइल और डाइट का पूरा ध्यान रखें। इस बारे में आपके लिए बहुत यूजफुल सजेसन।

बॉंस को बनाएं स्ट्रॉन्ग नहीं होगा ऑस्टियोपोरोसिस



होने का रिस्क बढ़ता है, इसलिए अगर मां या पिता में किसी को थायरॉइड की प्रॉब्लम है तो आपको थायरॉइड होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए अपने थायरॉइड का नियमित रूप से चेकअप कराती रहें। **नियमित एक्सरसाइज:** ऑस्टियोपोरोसिस

से बचाव के लिए एक्सरसाइज करना बेहद जरूरी होता है। इससे मसलस और मेटाबॉलिज्म मजबूत होता है। हड्डियों में कैल्शियम और मिनरल का स्तर बढ़ता है। इसलिए रोज एक्सरसाइज करना बॉंस हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे न केवल ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव होगा, बल्कि अगर यह हो भी गया हो तो उसमें राहत के लिए भी एक्सरसाइज करना फायदेमंद होता है। इसके लिए ट्रेडमिल पर वॉकिंग, जॉगिंग, स्क्रिपिंग, लोडिंग और क्रॉस ट्रेनिंग आदि कर सकती हैं। **रहें एक्टिव:** महिलाओं को शुरू से ही अपनी लाइफस्टाइल को लेकर बहुत ही सजग रहना चाहिए। उन्हें नियमित रूप से अच्छी डाइट और एक्सरसाइज को अपनाना चाहिए, क्योंकि इनके जरिए ही आप ऑस्टियोपोरोसिस से खुद को दूर रख सकती हैं। ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव के लिए



लें हेली डाइट

हेल्थी बॉंस के लिए रेग्युलर बलेस डाइट लेना बेहद जरूरी होता है। आपको डाइट में उच्च, बाजरा, कोबे, गेहूँ और रागी जरूर होना चाहिए, क्योंकि यह हमारे बॉंस के लिए बहुत ही अच्छा होता है। सब्जियों में खासतौर से सीताफल खाना फायदेमंद है। ड्राय फ्रूट्स में पिसटा, बादाम जरूर खाएं क्योंकि इनमें कैल्शियम काफी मात्रा में रहता है। इसके अलावा दूध पीना भी सेहत के लिए अच्छा रहता है। जहां तक हो सके फ्राइड फूड्स से परहेज करना चाहिए। आलू में कार्बोहाइड्रेट अधिक होता है। इसलिए हड्डियों को बनावट और मजबूती देने में इसका रोल अधिक नहीं होता है। **हमारी लाइफस्टाइल का बड़ा रोल होता है। वजन को नियंत्रित रखें:** महिलाओं को अपने वजन को नियंत्रित रखने के लिए वजन ध्यान देना चाहिए, क्योंकि खन हमारा वजन नियंत्रित नहीं रहता है तो अनेक तरह की बीमारियां हो सकती हैं। **प्रस्तुति: संध्या रानी**

