तापमान

अधिकतम 37 .4 डिग्री
न्यूनतम 24 .3 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि

रोहतक, गुरुवार, 3 जुलाई 2025

11 शहर के विकास को लेकर किया मंथन

12 अपराधियों की प्रदेश में कोई जगह नहीं : अरविंद शर्मा

खबर संक्षेप

अवैध हथियार सहित युवक गिरफ्तार

सोनीपत। क्राइम यूनिट सेक्टर-27 पुलिस टीम ने अवैध हथियार सहित आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित प्रमोद उर्फ पठान निवासी मछोला का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे जमानत मिल गई। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है।

मुख्य सिपाही अनिल की टीम गत एक जुलाई को गश्त के दौरान खरखौदा रोड पर मौजूद थी। सूचना मिली कि झरोठ के पास एक युवक अवैध हथियार सहित खड़ा हुआ है। टीम ने छापेमारी करते हुए संदिग्ध हालत में खड़े युवक को काबू कर लिया। उसके पास तलाशी के दौरान एक देशी पिस्तौल व जेब से जिंदा रौंद बरामद हुआ। आरोपित के खिलाफ संबंधित थाना पुलिस में मुकदमा दर्ज करवाया। जांच अधिकारी राजेश की टीम ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे जमानत मिल गई।

पिता-पुत्रों पर झगड़ा कर फायरिंग का आरोप

खरखौदा। रोहणा गांव के एक युवक ने गांव के ही तीन पिता-पुत्रों पर उसके घर के बाहर आकर झगड़ा करने, मकान पर गोली चलाने व जान से मार देने की धमकी देने का आरोप लगाया है। जिस पर पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है। अजय का कहना है कि वह अपनी मां के साथ घर पर मौजूद था कि शाम करीब पांच बजे गांव का ही जोगिंद्र अपने बेटों आकाश व विकास के साथ उनके घर के बाहर आया और उनके साथ गाली-गलौज की। इसी दौरान आकाश ने बंदूक निकालकर उसके खेत के मकान पर गोली चला दी। वहीं आरोपित इसके बाद हथियारों सहित उनके घर के आसपास ही घूमते रहे और इस दौरान जान से मारने की धमकी भी दी। शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है।

मेडिएशन फॉर द नेशन अभियान शुरू

सोनीपत। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण, सोनीपत द्वारा वैकल्पिक विवाद निवारण प्रणाली को बढ़ावा देने के उद्देश्य से एक विशेष जन-जागरूकता अभियान मेडिएशन फॉर द नेशन की शुरुआत की गई है। यह अभियान भारत के न्यायिक तंत्र पर बढ़ते बोझ को कम करने और जनता को त्वरित, सरल, सुलभ तथा सौहार्दपूर्ण न्याय उपलब्ध कराने के लिए मध्यस्थता (मेडिएशन) के महत्व को रेखांकित करता है। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण सचिव प्रचेता सिंह ने कहा कि अभियान के अंतर्गत जिले में विभिन्न अदालतों में चल रहे मुकदमो को मध्यस्थता केंद्र द्वारा सुलझाने के पर्यास किया जाएगा। इस अभियान के अंतर्गत 1 जुलाई से 31 जुलाई तक उचित लंबित मुकदमो को समझौता केंद्र सोनीपत में भेजा जायेगा।

मिशन एडमिशन : महाविद्यालयों में पहली लिस्ट से वंचित छात्र कर रहे दूसरी लिस्ट का इंतजार

आज कालेजों में दूसरी कट ऑफ, आईटीआई में पहली, सर्जिकल में आवेदन की अंतिम तिथि व डीक्रस्ट में जारी होंगे एडमिट कार्ड

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

जिले में 12वीं पास कर चुके विद्यार्थी महाविद्यालयों में दाखिलें पाने की दौड़ में शामिल हैं। इसी दौड़ की दूसरी सीढ़ी यानि महाविद्यालयों में दूसरी मेरिट लिस्ट वीरवार को जारी की जाएगी। बुधवार को महाविद्यालयों में प्रोविजनल लिस्ट जारी की जा चुकी है, जिसमें से त्रुटियों को दूर कर फाइनल लिस्ट वीरवार को जारी की जाएगी। पहली लिस्ट में जिन विद्यार्थियों का नंबर नहीं आया था, वे विद्यार्थी अब दूसरी लिस्ट के इंतजार में हैं। वहीं 10वीं पास कर रोजगारपरख शिक्षा हासिल करने के इच्छुक विद्यार्थियों के लिये पहली सीढ़ी भी वीरवार को सामने आएगी। जिले की 13 आईटीआई में पहली कट ऑफ लिस्ट वीरवार को लगेगी। जिसके लिये सभी आईटीआई में प्रबंधन ने तैयारियां पूरी कर ली हैं, वहीं विभागीय स्तर पर इसको लेकर काम किया जा चुका है। इसके अलावा राजकीय बहुतकनीकी संस्थानों में तीन वर्षीय डिप्लोमा इंजीनियरिंग कोर्स के लिए ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि वीरवार है, इतना ही नहीं महाविद्यालयों की बजाए विश्वविद्यालय में पढ़ाई के इच्छुक विद्यार्थियों के लिये भी वीरवार का दिन विशेष होने वाला है। क्योंकि मुरथल स्थित डीक्रस्ट में भी वीरवार से स्नातक व स्नातकोत्तर प्रवेश परीक्षाओं के लिये एडमिट कार्ड आज से डाउनलोड किए जा सकेंगे।

सोनीपत। हिंदू कॉलेज में दाखिलों के लिए पहुंचे युवा।

कॉलेज : मिली प्रोविजनल लिस्ट आज जारी होगी फाइनल

जिले के 23 राजकीय, निजी व एडिड महाविद्यालयों में 13562 सीटों पर चली पंजीकरण प्रक्रिया के संपन्न होने के बाद उच्चतर शिक्षा विभाग ने बुधवार को प्रोविजिनल मेरिट लिस्ट जारी की है, ताकि कोई खामी मिलने पर उसे ठीक किया जा सके। बृहस्पतिवार को दोपहर तक फाइनल लिस्ट जारी होने की उम्मीद है। जिन विद्यार्थियों का नाम पहली मेरिट लिस्ट में शामिल नहीं हो पाया था, वे अब 3 जुलाई को जारी होने वाली दूसरी फाइनल मेरिट लिस्ट का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। बता दें कि पिछले सप्ताह पहली कट आफ लिस्ट जारी की गई थी। जिसमें बीएससी लाइफ साइंस और बीकॉम जैसे कोर्स सबसे अधिक 60 प्रतिशत के आसपास की कट ऑफ पर रुके थे।

दस्तावेज लेकर कॉलेज पहुंचे छात्र

"आज दूसरी कट ऑफ लिस्ट जारी की जाएगी, विद्यार्थियों को समय रहते दस्तावेजों की तैयारी कर लेनी चाहिये और आगे की प्रक्रिया के लिए सतर्क रहना चाहिए।
डॉ. मंजुला स्पाह, प्राचार्या, जीवीएम गर्ल्स कॉलेज

डीसीआरयूएसटी : छात्र वेबसाइट से डाउनलोड कर सकते हैं एडमिट कार्ड

दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल की स्नातक व स्नातकोत्तर प्रवेश परीक्षा के लिए एडमिट कार्ड 3 जुलाई से डाउनलोड किए जा सकते हैं। विश्वविद्यालय 9 जुलाई को प्रवेश परीक्षा का परिणाम घोषित कर देगा। बीटेक के एडमिशन हरियाणा स्टेट टेक्निकल एजुकेशन सोसाइटी (एचएसटीइएस) द्वारा दी गई तिथि के अनुसार होंगे। कुलगुरु प्रो. श्री प्रकाश सिंह ने बताया कि विश्वविद्यालय द्वारा प्रवेश परीक्षा का आयोजन 5 से 7 जुलाई को किया जाएगा। पहली फिजिकल काउंसलिंग 11 जुलाई, दूसरी फिजिकल काउंसलिंग 16 जुलाई को, तीसरी फिजिकल काउंसलिंग 23 जुलाई को आयोजित की जाएगी।

आइटीआई में ये रहेगी दाखिला प्रक्रिया

आईटीआई संस्थानों में दाखिले के लिए पहली कट ऑफ लिस्ट वीरवार यानि की 3 जुलाई को जारी की जाएगी। चयनित विद्यार्थियों को दाखिले के लिए तीन दिन का समय मिलेगा, जिसमें वे दस्तावेज सत्यापन और फीस जमा कर अपने दाखिले की पुष्टि कर सकेंगे। बता दें कि जिले में 13 आईटीआई हैं, जिनमें कुल 5904 सीटें हैं। वहीं आवेदन की बात करें तो 27 जुलाई को शाम 4 बजे तक सिर्फ सोनीपत आईटीआई में कुल 2489 आवेदन प्राप्त हुए थे। जिसमें सबसे अधिक आवेदन इलेक्ट्रिशियन डुअल ट्रेड के थे।

इलेक्ट्रिशियन ट्रेड को लेकर युवाओं में उत्साह

"आईटीआई में इलेक्ट्रिशियन ट्रेड को लेकर हर बार की तरह इस बार भी युवाओं में उत्साह अधिक देखने को मिल रहा है। अभ्यर्थियों को समयबद्ध प्रक्रिया का पालन करना होगा।
-मेजर संजय श्योराण, राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान, सोनीपत

बहुतकनीकी संस्थान में अंतिम दिन आज

राजकीय बहुतकनीकी संस्थानों में तीन वर्षीय डिप्लोमा इंजीनियरिंग कोर्स के लिए ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि भी वीरवार ही है। अभी दो दिन पहले ही अंतिम तिथि को बढ़ाया गया था। आईटीआई चौक के पास बने इस संस्था में आठ तकनीकी कोर्स में कुल 630 सीटों पर दाखिले होंगे। जसिाके लेकर इच्छुक विद्यार्थी संस्थान की वेबसाइट पर जाकर पंजीकरण कर सकते हैं।

दाखिले के लिए ये दस्तावेज जरूरी

- दसवीं व बारहवीं की अंकतालिका, आधार कार्ड, पासपोर्ट साइज फोटो, मूल निवासी प्रमाण पत्र, जाति प्रमाण पत्र (यदि लागू हो), इनकम सर्टिफिकेट (यदि आवश्यक हो)

प्रॉपर्टी डीलर से 1.25 करोड़ की ठगी के मामले में एक गिरफ्तार

गन्नौर। गन्नौर के प्रापर्टी डीलर से 1 करोड़ 25 लाख रुपये की ठगी के आरोप में माईचंद कालोनी निवासी दीपक शर्मा को इकोनामिक सेल पुलिस ने गिरफ्तार किया है। इकोनामिक सेल प्रभारी निरीक्षक धीरज कुमार ने बताया कि शिकायतकर्ता गन्नौर निवासी प्रोपर्टी डीलर राजेंद्र कुमार को दीपक ने फर्जी महिला आईपीएस अधिकारी प्रवीण कौर, रजनी उर्फ शशि, निशु और अन्य से मिलवाकर प्रापर्टी डील करवाने व निवेश के नाम पर ठगा। आरोपितों ने झूठे आश्वासन और धोखाधड़ी से किश्तों में पैसे ऐंठे, साथ ही फर्जी चेक भी दिए जो बाउंस हो गए। जब पीड़ति ने पैसे मांगे, तो जान से मारने और झूठे केस में फंसाने की धमकी दी गई। राजेंद्र ने ठगी के सबूत भी पुलिस को सौंपे। आरोपित के खिलाफ थाना गन्नौर पुलिस ने केस दर्ज कर लिया था। अब पुलिस ने आरोपित को गिरफ्तार कर तीन दिन के रिमांड पर लिया है।

बिटकॉइन में निवेश का झांसा देकर डेढ़ लाख रुपये ठगे

सोनीपत। जिले में ठगी के मामले कम होने का नाम नहीं ले रहे है। ठगों ने महिला से बिटक्वाइन में रुपये लगाकर मोटा मुनाफा कमाने का झांसा देकर डेढ़ लाख रुपये की राशि ऐंठने का मामला सामने आया है। पीड़िता ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। सिविल लाइन थाना पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस ठगों की पहचान के लिए साइबर सेल की मदद ले रही है। महावीर कॉलोनी निवासी एक महिला ने बताया कि गत एक जुलाई को उसके पास कॉल आई। कॉलर ने उसे बिटक्वाइन में रुपये लगाकर मुनाफा देने का झांसा दिया। वह उसके झांसे में आ गई। कॉलर ने उसे झांसे में लेकर अलग-अलग खातों में डेढ़ लाख रुपये की राशि डलवा ली। जब उसे ठगी का पता चला तो उसने रुपये वापस मांगे, लेकिन उसके रुपये वापस नहीं किए गए।

रेलवे स्टेशन पर डॉग स्क्वाड ने की छानबीन

सोनीपत। यात्रियों की सुरक्षा को प्राथमिकता देते हुए बुधवार को सोनीपत रेलवे स्टेशन पर दिल्ली से आई डॉग स्क्वाड टीम ने आरपीएफ और जीआरपी कर्मियों के सहयोग से सघन जांच अभियान चलाया। दिल्ली रेल मंडल के तहत यह नियमित सुरक्षा प्रक्रिया है, जिसमें विभिन्न स्टेशनों पर समय-समय पर जांच की जाती है। स्टेशन पर जांच टीम का नेतृत्व कांस्टेबल सुनील ने किया। उनके साथ टाइगर और लिटन नामक प्रशिक्षित श्वानों की टीम ने प्लेटफॉर्म, वेटिंग एरिया, डस्टबिन और यात्रियों के सामान को बारीकी से जांचा। ट्रेन के डिब्बों में भी प्रवेश कर पूरी सतर्कता के साथ निरीक्षण किया गया। सोनीपत आरपीएफ थाना प्रभारी संगम यादव और जीआरपी थाना प्रभारी विजयपाल ने बताया कि उच्चाधिकारियों के निर्देश पर स्टेशन की सुरक्षा व्यवस्था को लेकर हर सप्ताह इस तरह के निरीक्षण अभियान चलाए जाते हैं।

संदिग्ध परिस्थितियों में पुलिसकर्मी की मौत, विसरा जांच के लिए भेजा

सोनीपत। शहर थाना क्षेत्र के गोहाना रोड स्थित पुलिस लाइन में संदिग्ध हालत में पुलिस कर्मचारी की मौत हो गई। मामले की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में भिजवाया। जहां शव को पोस्टमार्टम के लिए महिला मेडिकल कॉलेज अस्पताल खानपुर भेज दिया। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया। पुलिस ने विसरा लेकर जांच के लिए भेजा है। विसरा रिपोर्ट में मौत के सही कारणों का पता चल सकेगा। झज्जर जिले के रहने वाले 48 वर्षीय सुनील पिछले कई वर्षों से सोनीपत की पुलिस लाइन में तैनात थे। वह एएसआई के पद पर तैनात थे। वह पुलिस लाइन में बने क्वार्टर में ही रह रहे थे। वह काफी दिनों से छुट्टी पर थे। बताया गया है कि वह बीमार थे।

- महिला मेडिकल कॉलेज अस्पताल खानपुर में हुआ पोस्टमार्टम

संदिग्ध परिस्थितियों में उनकी मौत हुई। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लिया गया। साथ ही एफएसएल टीम को भी मौके पर बुलाया गया, जिन्होंने घटनास्थल से जरूरी साक्ष्य जुटाए। शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

पीएनडीटी की टीम व पालिका ने निजी अस्पताल को किया सील

खरखौदा। थाना कलां मार्ग स्थित भारद्वाज नर्सिंग होम पर बुधवार को पीएनडीटी टीम सोनीपत व नगरपालिका खरखौदा ने संयुक्त रूप से छापा मारकर अस्पताल को सील कर दिया। टीम को मौके पर एक महिला की डिलीवरी होती मिली, जबकि वहां तैनात चिकित्सक मौजूद नहीं थी। जांच में सामने आया कि जिस चिकित्सक का पहले यहां संचालन था, उसका लाइसेंस पहले ही रद्द किया जा चुका है और नियमों के तहत वह अस्पताल संचालित नहीं कर सकती।

पीएनडीटी टीम प्रभारी डॉ. प्रवीण ढोचक के नेतृत्व में की गई इस कार्रवाई में पाया गया कि अस्पताल नियमों की अवहेलना करते हुए पुनः संचालित हो रहा था। टीम के साथ नगरपालिका सचिव पंकज जून के अलावा जेई हरीश, पटवारी फूलकुमार व अन्य अधिकारी भी मौजूद रहे। टीम ने अस्पताल का निरीक्षण करते हुए ओपीडी रजिस्टर की फोटो प्रति ली और पाया कि बुधवार दोपहर एक महिला की डिलीवरी करवाई गई थी।

खरखौदा। अस्पताल पर कार्रवाई करते टीम के सदस्य।

महिला को दूसरे अस्पताल में किया रेफर

चिकित्सक के नहीं मिलने पर उक्त महिला को तत्काल दूसरे अस्पताल में रेफर किया गया। उल्लेखनीय है कि 11 अप्रैल को इसी नर्सिंग होम पर पीएनडीटी रोहतक की टीम ने भी छापा मारा था। उस दौरान एक महिला को गर्भपात की दवाएं दी जा रही थीं और अस्पताल से एमटीपी किट बरामद की गई थी। जांच में यह मामला उत्तर प्रदेश के बिजनौर से जुड़ा पाया गया था, जहां उक्त महिला का अवैध रूप से अल्ट्रासाउंड करवाया गया था। इसके आधार पर अस्पताल की संचालक चिकित्सक डॉ. तमन्ना पर बिजनौर और खरखौदा दोनों जगह मामले दर्ज हुए थे। बाद में उनका मेडिकल लाइसेंस भी रद्द कर दिया गया था। इसके बावजूद अस्पताल का संचालन जारी था, जिसकी सूचना मिलने पर बुधवार को कार्रवाई करते हुए इसे सील किया गया। मौके पर डॉ. संजय शर्मा, डॉ.अंजू सांगवान व पैरोकार सोनू भी मौजूद रहे। टीम अब आगे की कार्रवाई के लिए अस्पताल के रिकॉर्ड की जांच कर रही है।

10 साल बाद मैट पर वापसी करते हुए ऐतिहासिक उपलब्धि की हासिल

बर्मिंघम वर्ल्ड पुलिस एंड फायर गेम्स 2025 नवीन ने ग्रीको रोमन कुश्ती में जीता स्वर्ण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

- हरियाणा पुलिस में इंस्पेक्टर के पद पर तैनात हैं भारत केसरी व हिंद केसरी पहलवान

हरियाणा पुलिस में इंस्पेक्टर के पद पर तैनात और भारत केसरी, हिंद केसरी जैसे खिताब अपने नाम कर चुके पहलवान नवीन मोर ने एक बार फिर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत का परचम लहराया है। अमेरिका के अलबामा राज्य के बर्मिंघम शहर में 27 जून से चल रहे वर्ल्ड पुलिस एंड फायर गेम्स 2025 में नवीन मोर ने 130 किलोग्राम ग्रीको रोमन स्टाइल में स्वर्ण पदक जीता है। नवीन मोर ने 10 साल बाद मैट पर वापसी करते हुए यह ऐतिहासिक उपलब्धि हासिल की। उन्होंने सेमीफाइनल में पाकिस्तान को 0-7 और फाइनल में मेजबान अमेरिका के पहलवान को 3-5 अंकों से शिकस्त देकर स्वर्ण पदक अपने नाम किया। अब 3 जुलाई को नवीन मोर फ्रीस्टाइल मुकाबले में भी उतरेंगे, जहां उनसे एक और पदक की उम्मीद हैं। गांव लड़सौली निवासी नवीन मोर वर्तमान में कुश्ती के प्रचार-प्रसार में भी सक्रिय हैं। वे अपने गांव में कुश्ती अकादमी चला रहे हैं।

नवीन का अमेरिका से खास नाता

नवीन मोर का अमेरिका में पहले भी कई पदक जीत चुके हैं। इससे पहले 2015 में अमेरिका के वर्जीनियामें हुए वर्ल्ड पुलिस गेम्स में भी उन्होंने दो स्वर्ण पदक जीते थे। नवीन 2011 में अमेरिका में, 2013 में आयरलैंड में इन खेलों में स्वर्ण और रजत पदक जीत चुके हैं। इसके अलावा चीन में हुई एशिया चैंपियनशिप में 1 स्वर्ण, कजाकिस्तान में हुई एशिया जूनियर चैंपियनशिप में 1 रजत, साउथ कोरिया में हुई एशिया जूनियर चैंपियनशिप में 1 रजत, ओमान में कामनवेल्थ चैलेंज कप में 1 कांस्य, कनाडा ओपन में कनाडा केसरी का खिताब, पाकिस्तान के लाहौर में इंडो-पाक चैलेंज कुश्ती के विजेता, आस्ट्रेलिया कामनवेल्थ में 1 रजत पदक जीत चुके हैं।

दो पहिया वाहन सवार दो बदमाशों पर वारदात को अंजाम देने का आरोप

स्कूल में छुट्टी की अर्जी देने जा रहे छात्र का नशीला पदार्थ सुंघाकर अपहरण का प्रयास

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सेक्टर-27 शहर थाना क्षेत्र में घर से स्कूल में छुट्टी की अर्जी देने जा रहे छात्र का अपहरण करने का मामला सामने आया है। पीड़ित ने दोपहिया वाहन पर सवार होकर आए दो बदमाशों पर वारदात को अंजाम देने का आरोप लगाया है। बदमाश छात्र को नशीला पदार्थ सुंघाकर ले गए। कवाली मोड़ पर स्थित टोल पर पुलिस कर्मचारियों को देखकर बदमाश छात्र को छोड़कर फरार हो गए। पीड़ित छात्र ने घर पर पहुंचकर मामले को लेकर परिजनों को अवगत करवाया। उसके बाद परिजनों ने मामले की शिकायत पुलिस को दी। पुलिस बदमाशों का पता लगाने के लिए क्षेत्र में लगे सीसीटीवी की रिकार्डिंग खंगाल रही है। ताकि कोई सुराग हाथ लग सके।

गांव राठधाना निवासी हरिप्रकाश ने बताया कि स्कूल की छुट्टियां खत्म होने के बाद उसका पोता अहम स्कूल नहीं जाना चाहता था। वह घर से स्कूल में छुट्टी की अर्जी देने के लिए निकला था। उसके बाद वह अपनी मां के पास बैंक में चला गया। वहां से वापस लौटते समय उसे नशीला पदार्थ सुंघाकर अगवा कर लिया। बाइक सवार दो युवक उसे लेकर कंवाली मोड़ तक जा पहुंचे। जहां टोल पर पुलिस की तैनाती होने के चलते उसे छोड़कर फरार हो गए।

- छात्र को युवक कव्वाली टोल टैक्स पर ले गए, पुलिस को देखकर भाग खड़े हुए, केस दर्ज

केस दर्ज

होश आने पर छात्र वापस घर पहुंचा

छात्र को होश आने पर वह देर शाम को घर पर पहुंचा। जहां मामले को लेकर परिजनों को अवगत करवाया। मामले को लेकर डायल-112 पर सूचना दी। टीम ने मौके पर पहुंचकर पीड़ित की शिकायत को सूना। उसके बाद सेक्टर-27 शहर थाना पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया है। थाना प्रभारी उमेश कुमार ने बताया कि मामले की की जांच की जा रही है। क्षेत्र में लगे सीसीटीवी खंगाले जा रहे है। जल्द ही आरोपियों को पकड़ा जाएगा।

वैसे तो शाई ब्लैडर सिंड्रोम शरीर से जुड़ी कोई गंभीर समस्या नहीं है। लेकिन इस मानसिक समस्या की वजह से व्यक्ति को कई तरह की व्यावहारिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इससे उसका सोशल बिहेवियर भी प्रभावित होता है। इसके कारण, लक्षण और उपचार के बारे में जानिए।

शारीरिक नहीं मानसिक समस्या है शाई ब्लैडर सिंड्रोम

हेल्थ सजेशन
शिखर चंद जैन

समीर समझ नहीं पा रहा था कि आखिर मोना इतनी परेशान क्यों है? इतने अच्छे म्यूजिक कंसर्ट को बीच में ही छोड़कर घर क्यों जाना चाहती है, जबकि उन्होंने काफी महंगे टिकट खरीदे थे। प्रोग्राम को छोड़कर उसे मोना के साथ घर आना पड़ा। घर आने पर पता चला कि मोना को यूरीनेशन के लिए जाना था। समीर को यह बात बहुत अजीब लगी कि ऑडिटोरियम में साफ-सुथरे वाशरूम होने के बावजूद मोना को पेशाब करने के लिए घर क्यों आना पड़ा? दरअसल, मोना पब्लिक वाशरूम का इस्तेमाल कर ही नहीं सकती। इसकी वजह यह है कि वह शाई ब्लैडर सिंड्रोम से पीड़ित है।

क्या है शाई ब्लैडर सिंड्रोम

शाई ब्लैडर सिंड्रोम को मेडिकल भाषा में पैरुरेसिस कहा जाता है। एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति को सार्वजनिक स्थानों पर या दूसरों की उपस्थिति में यूरीन करने में कठिनाई होती है। यह एक प्रकार की सोशल एंग्जाइटी डिसऑर्डर है, जो यूरेथ्रा को नियंत्रित करने वाली मांसपेशियों को प्रभावित करता है। इस स्थिति में किसी व्यक्ति को यूरीन करते वक्त कोई सुन या देख रहा हो तो उसे डर या शर्मिंदगी महसूस होती है। इससे वह सार्वजनिक स्थानों पर यूरीन करने में असमर्थ हो जाता है। आम तौर पर पैरुरेसिस का अनुभव कुछ लोगों को पब्लिक प्लेस पर होता है। जैसे पब्लिक यूरिनल में एक आदमी अन्य पुरुषों के बगल में होने पर यूरीन करने में परेशानी महसूस करता है। गंभीर मामलों में, पैरुरेसिस से पीड़ित व्यक्ति केवल अपने घर पर अकेले होने पर ही यूरीन कर पाता है। इस स्थिति को 'एवॉइडेंट पैरुरेसिस', 'साइकोजेनिक यूरिनरी रिटेंशन' और 'यूरीनेशन-फोबिया' के रूप में जाना जाता है।

मन से जुड़ी समस्या

पैरुरेसिस एक शारीरिक रोग नहीं है क्योंकि ऐसी समस्या से ग्रस्त व्यक्ति के मूत्रतंत्र में कोई भी गड़बड़ी नहीं होती है। पेशाब करने की चिंता

व्यक्ति के तंत्रिका तंत्र को अत्यधिक उत्तेजित करती है और स्फिंक्टर को बंद कर देती है, जिससे यूरीन सुगमता से नहीं हो पाता। पेशाब न करने से व्यक्ति की चिंता बढ़ जाती है, खासकर अगर यूरीन का प्रेशर अधिक हो।

पैरुरेसिस के लक्षण

गंभीर पैरुरेसिस के संकेत और लक्षण निम्नलिखित हो सकते हैं:

चिंता और तनाव: पेशाब करने की कोशिश करते समय अत्यधिक घबराहट या तनाव महसूस करना।

लंबा इंतजार: पेशाब शुरू करने में देरी होना या बिल्कुल न हो पाना।

निजी स्थान की जरूरत: व्यक्ति केवल तभी पेशाब कर पाता है, जब उसे पूरी तरह से निजता मिले, जैसे कि घर पर।

शारीरिक लक्षण: पसीना आना, दिल की धड़कन तेज होना, या मांसपेशियों में तनाव महसूस करना।

पूर्ण एकांत की आवश्यकता: अन्य लोगों द्वारा मूत्र के शौचालय से पानी की आवाज सुनने का डर या अन्य लोगों द्वारा मूत्र की गंध सूंघने का भय। अन्य लोगों के घरों में पेशाब करने में असमर्थता। यदि कोई शौचालय के बाहर इंतजार कर रहा हो तो घर पर पेशाब करने में असमर्थता।

अनावश्यक चिंता: शौचालय जाने की आवश्यकता को लेकर चिंतित महसूस करना। पेशाब न जाना पड़े इसके लिए जरूरत के अनुसार पेय पदार्थ न पीना। यात्रा और सामाजिक आयोजनों से बचना।

समस्या के कारण

इस सिंड्रोम के कई संभावित कारण हो सकते हैं। जैसे-सामाजिक परिस्थितियों में असहज महसूस करना, बचपन में शौचालय से संबंधित कोई शर्मनाक अनुभव, जैसे कि स्कूल में सहपाठियों द्वारा मजाक उड़ाना। आत्मविश्वास की कमी, शर्मिंदगी का डर या कुछ मामलों में मूत्राशय की मांसपेशियों का तनाव या तंत्रिका तंत्र की समस्या भी इसका कारण हो सकता है।

समस्या के साइड इफेक्ट्स

यह स्थिति व्यक्ति के दैनिक जीवन पर गहरा प्रभाव डाल सकती है। सामाजिक जीवन में बाधा आती है। व्यक्ति सार्वजनिक स्थानों, यात्रा या सामाजिक समारोहों से बचने लगता है। कार्यस्थल पर समस्याएं होती हैं। ऑफिस में लंबे समय तक शौचालय का उपयोग न कर पाने के कारण असहजता महसूस होती है। इससे सामाजिक जीवन के साथ-साथ पेशेवर जीवन भी बाधित होता है।

निदान के तरीके

उपचार में निम्नलिखित तरीके शामिल हो सकते हैं-

रिलैक्स टेक्नीक: चिंता को कम करने में मदद करने के लिए विभिन्न रणनीतियों को सीखना।

मनोचिकित्सा: गंभीर मामलों में, मनोवैज्ञानिक से मिलना मददगार हो सकता है। डॉक्टर ट्रैंक्विलाइजर या एंटीडिप्रेसेंट जैसी दवाओं के अल्पकालिक उपयोग का सुझाव दे सकते हैं।

कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी: आपके सोचने और व्यवहार करने के तरीके को थेरेपी से बदलने की कोशिश की जाती है।

ग्रेजुएटेड एक्सपोजर थेरेपी: एक योजनाबद्ध कार्यक्रम जिसमें जानबूझकर अधिक से अधिक कठिन स्थानों पर यूरीन करने की कोशिश करना शामिल है। इससे व्यक्ति पब्लिक प्लेस पर यूरीन करने में सामान्य महसूस करने लगता है। *

(मनोचिकित्सक डॉ. संजय गर्ग और मनोविज्ञानी डॉ. रूपा तालुकदार से बातचीत पर आधारित)

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर वास्तव में कोई एक रोग नहीं है बल्कि कई रोगों की वजह हो सकता है। इसके लक्षणों को इग्नोर करना सीरियस कंडीशन को उत्पन्न कर सकता है। ऐसे में इसके कारण, लक्षण और बचाव के बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

कई हेल्थ प्रॉब्लम्स की वजह मेटाबॉलिक डिसऑर्डर

एडवाइस
डॉ. मोनिका शर्मा

आज के दौर में जिस तरह की जीवनशैली हम लोग जी रहे हैं, उस वजह से हर आयुवर्ग के लोगों को स्वास्थ्य समस्याएं घेर रही हैं। मन-मस्तिष्क और शरीर को बीमार बनाने वाली बहुत सी व्याधियां इनमें शामिल हैं। ऐसे में कई बीमारियों की जड़ बन कर सेहत बिगाड़ने वाली समस्या मेटाबॉलिक डिसऑर्डर को लेकर सोचना आवश्यक है। मेटाबॉलिक डिसऑर्डर बहुत सी बीमारियों को पैदा करने वाला स्वास्थ्य विकार है। मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से भोजन को ऊर्जा में बदलने वाली शरीर की सभी महत्वपूर्ण प्रक्रियाएं प्रभावित होती हैं। इसी प्रक्रिया से शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी चीजों का उत्पादन होता है। यही वजह है कि मेटाबॉलिक डिसऑर्डर की सेहत सुधारने या बिगाड़ने में बड़ी भूमिका होती है।

क्या है मेटाबॉलिक डिसऑर्डर

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से जुड़ी समस्याएं बहुत सी वजहों से हो सकती हैं। आनुवंशिक,

अस्वास्थ्यकर आहार और असंतुलित जीवनशैली इसके अहम कारण हैं। इतना ही नहीं मेटाबॉलिक डिसऑर्डर, आमतौर पर शरीर के कई भागों पर दुष्प्रभाव डालते हैं। इसके लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं। किसी मामले में स्थिति बेहद गंभीर भी हो सकती है।

हो सकती हैं कई समस्याएं

समझना आवश्यक है कि ग्लूकोज मेटाबॉलिक डिसऑर्डर की समस्या, शरीर में ग्लूकोज के चयापचय को प्रभावित कर टाइप-2 मधुमेह के रिस्क को बढ़ाता है तो मेटाबॉलिक डिसऑर्डर का एक ग्रुप, हृदय रोग, स्ट्रोक के रिस्क को बढ़ाता है। इससे उच्च रक्तचाप, मोटापा विशेषकर कमर के आस-पास ओबेसिटी बढ़ना और उच्च कोलेस्ट्रॉल या ट्राइग्लिसराइड के स्तर से जुड़ी समस्याएं बढ़ती हैं। वहीं एसिड-बेस असंतुलन की स्थिति शरीर में एसिड और बेस के स्तर में असंतुलन पैदा करती है। मैलाब्जॉर्प्शन डिसऑर्डर की स्थिति (इस मेडिकल कंडीशन में डाइजेस्टिव सिस्टम के पार्ट इंटेस्टाइन में भोजन पचने के बाद उसमें मौजूद पोषक तत्वों का अवशोषण सही ढंग से नहीं हो पाता है) शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण में बाधा बनती है। आनुवंशिक विकार के रूप में इस व्याधि से शरीर के विशिष्ट मेटाबॉलिक पाथ वेज प्रभावित होते हैं।

बढ़ रही है यह समस्या

हाल के वर्षों में भारत में मेटाबॉलिक डिसऑर्डर सार्वजनिक स्वास्थ्य से जुड़ी बड़ी चिंता बन गया है। वयस्क आबादी में लगभग 30 प्रतिशत लोग इसके शिकार हैं। पुरुषों से ज्यादा महिलाएं इस समस्या से जूझ रही हैं। वहीं अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का अनुमान है कि यह विकार जल्द ही हृदय रोग के लिए जोखिम का अहम कारक बन जाएगा। 5 साल पहले के आंकड़े बताते हैं कि वैश्विक स्तर पर 3 प्रतिशत बच्चे और 5 प्रतिशत किशोर इसका शिकार थे। समझना मुश्किल नहीं कि साल-दर-साल बिगड़ती जीवनशैली, खान-पान की अस्वस्थ आदतों और शारीरिक निष्क्रियता इस समस्या को और बढ़ा ही रही है।

सजगता से करें बचाव

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर संबंधी लक्षणों को समझ कर बचाव और इलाज की राह चुनना आवश्यक है। शरीर के कार्यों के अनगिनत पहलुओं पर प्रभावित करने वाली इस समस्या के सिमटंप्स अलग-अलग हो सकते हैं। लक्षण हल्के भी हो सकते हैं और सीरियस भी। कुछ सामान्य लक्षणों में थकान, मांसपेशियों में कमजोरी बहुत ज्यादा वजन बढ़ना या कम होना, पेट में दर्द, स्किन के रंग में बदलाव और भूख न लगना आदि शामिल हैं। ऐसे में अपनी जीवनशैली के साथ ही खान-पान के प्रति सजगता बरतना आवश्यक है। मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से बचाव और ट्रीटमेंट के लिए डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए। साथ ही ब्लड, यूरिन और दूसरी कई जांचें, खान-पान में बदलाव, संतुलित जीवनशैली और सही दवाओं के माध्यम से इस स्थिति के बाहर निकला जा सकता है। लेकिन देरी या अनदेखी करने पर

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर के कारण स्वास्थ्य समस्याएं और बढ़ सकती हैं। इसलिए समझदारी इसी में है कि यहां बताए गए लक्षणों पर नजर रखें और डॉक्टर से सलाह लेने में देर न करें। *

मेडिकल इश्यू

हाल में ही यह खबर आई कि फिल्म एक्टर सलमान खान को ब्रेन संबंधी 3 गंभीर समस्याएं हैं। इन रोगों के बारे में विस्तार से बता रहे हैं श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में डायरेक्टर-न्यूरोलॉजी, डॉ. राजुल अग्रवाल।

ब्रेन रिलेटेड प्रॉब्लम्स से ग्रसित हैं सलमान खान

हाल ही में अभिनेता सलमान खान ने एक शो के दौरान ब्रेन एन्यूरिज्म, आर्टेरियोवेनस मालफॉर्मेशन (एवीएम) और ट्राइजेमिनल न्यूरॉल्जिया, तीन गंभीर न्यूरोलॉजिकल बीमारियों का जिक्र किया। इनके बारे में आप सभी को भी जानना जरूरी है, ताकि शुरुआती लक्षण पहचानकर समय रहते इलाज लिया जा सके।

ब्रेन एन्यूरिज्म: इस रोग में दिमाग की रक्तनलिका की दीवार कमजोर होने से वहां उभार या बैलून-सा बन जाता है। अगर यह फट जाए तो दिमाग में खून बहने लगता है, जिससे स्ट्रोक या जान का खतरा होता है। कारणों में पारिवारिक इतिहास, बढ़ा हुआ ब्लड प्रेशर, धूम्रपान, बढ़ती उम्र, सिर पर चोट आदि हो सकते हैं। इसके लक्षण अकसर नहीं दिखते, लेकिन फटने पर अचानक तेज सिरदर्द, उल्टी, गर्दन में अकड़न, बेहोशी या देखने में परेशानी हो सकती है। इलाज के तौर पर जल्द निदान के लिए सीटी स्कैन या एमआरआई किया जाता है। पेशेंट की कंडीशन के अनुसार दवाएं या सर्जरी (क्लिपिंग/कोइलिंग) की जरूरत होती है।

बचाव के लिए सावधानियां: हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखें। एल्कोहल ड्रिंकिंग, स्मोकिंग और ड्रग्स से बचना चाहिए। सिर में लगी चोट को नजरअंदाज न करें। फैमिली हिस्ट्री है तो नियमित जांच करवाते रहें।

आर्टेरियोवेनस मालफॉर्मेशन: एवीएम दिमाग या रीढ़ की हड्डी में नसों से संबंधित जन्मजात गड़बड़ी है। इसमें नसें और शिराएं ठीक से न जुड़कर आपस में उलझ जाती हैं, जिससे खून का बहाव असामान्य हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप ब्रेन डैमेज, स्ट्रोक, समझने-बोलने की समस्या या ब्रेन ब्लीडिंग हो सकती है। इसके लक्षणों में सिरदर्द, चक्कर, कमजोरी, फिट्स, भाषण या याददाश्त में बाधा, देखने में परेशानी आदि शामिल हैं। इलाज के लिए डॉक्टर एमआरआई, सीटी एंजियोग्राफी कर सकते हैं। सर्जरी, एंबोलाइजेशन या रेडियोसर्जरी उपचार का हिस्सा हो सकते हैं।

बचाव के लिए सावधानियां: सिरदर्द, दौरे या अचानक कमजोरी दिखे तो तुरंत मेडिकल सलाह लें। नियमित चेकअप और डॉक्टर की निगरानी में रहे। बच्चों में पैरालिसिस या दौरे आते दिखें तो एवीएम की जांच कराएं।

ट्राइजेमिनल न्यूरॉल्जिया: इस बीमारी में चेहरे की मुख्य नर्व दब जाती है या उसमें गड़बड़ी आ जाती है, जिससे तेज बिजली के झटके जैसा दर्द होता है। यह दर्द कभी भी बोलते समय, हंसते समय, ब्रश करते समय या चेहरा छूने पर अचानक उठ सकता है और बहुत असहनीय होता है। इस रोग का मुख्य कारण नर्व पर खून की नस का दबना, ट्यूमर, चोट या कुछ मामलों में मायलिन शीथ की कमजोरी हो सकती है। इसके लक्षणों में शामिल है अचानक शुरू होने वाला कुछ सेकेंड से कई मिनटों तक रहने वाला तेज दर्द, त्वचा छूने पर और दर्द बढ़ना, खाना खाते, दांत ब्रश करते या हवा लगने से दर्द बढ़ जाना शामिल हैं। इसके इलाज में दवाएं, कभी-कभी सर्जरी, लेजर या रेडियोफ्रीक्वेंसी ट्रीटमेंट शामिल हैं।

बचाव के लिए सावधानियां: चेहरे पर बना किसी चोट के दर्द बढ़े, लंबे समय तक बना रहे या दवा लेने से भी न रुके तो तुरंत न्यूरोलॉजिस्ट से मिलें। चेहरे पर सुन्नपन, कमजोरी या बार-बार दर्द उठे तो विशेषज्ञ के मार्गदर्शन पर ट्रीटमेंट करवाएं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

काली कॉफी से हो सकता है मौत का खतरा कम

काली कॉफी सिर्फ जागने का तरीका नहीं, बल्कि हालिया रिसर्च के मुताबिक यह आपकी उम्र भी बढ़ा सकती है। लेकिन ध्यान रहे यह चमत्कारी असर तभी होता है जब आप इसे सही तरीके से और सीमित मात्रा में लें।

सेहत डेस्क। क्या आपने कभी सोचा है कि रोज़ सुबह पी जाने वाली आपकी काली कॉफी, आपकी जिंदगी बचा सकती है? हालिया अध्ययनों में यह सामने आया है कि ब्लैक कॉफी पीने से न सिर्फ एनर्जी मिलती है, बल्कि यह हार्ट डिजीज, डायबिटीज और यहां तक कि समय से पहले मौत के खतरे को भी कम कर सकती है। ब्लैक कॉफी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर में सूजन को कम करते हैं और सेल्स को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। यही कारण है कि इसे एक 'नेचुरल हेल्थ ड्रिंक' भी कहा जाने लगा है, लेकिन याद रखें, फायदे तभी मिलते हैं जब आप इसमें चीनी, क्रीम या फ्लेवरिंग न डालें। क्योंकि जैसे ही आप कॉफी को शुद्ध रूप में नहीं लेते, उसके लाभ उल्टा असर दिखाने लगते हैं। अगर आप हेल्दी लाइफस्टाइल की तलाश में हैं, तो यह जानकारी आपके लिए बेहद जरूरी है।

ब्लैक कॉफी में सेहत का राज: ब्लैक कॉफी में मौजूद पॉलीफेनोल्स, क्लोरोजेनिक एसिड और अन्य एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को हानिकारक फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। ये तत्व न सिर्फ कोशिकाओं को रिपेयर करने में मदद करते हैं, बल्कि ब्लड सर्कुलेशन को भी बेहतर बनाते हैं। ये सभी चीजें मिलकर हृदय रोग, टाइप-2 डायबिटीज और लीवर की समस्याओं से बचाव करती हैं। यही कारण है कि रिसर्च बताती है कि रोज़ 2-3 कप ब्लैक कॉफी पीने से समय से पहले मृत्यु का खतरा कम हो सकता है।

लेकिन क्या है वो 'कैच' जो जानना जरूरी है: ब्लैक कॉफी को फायदेमंद मानने के पीछे शर्त यह है कि वह शुद्ध हो—बिना दूध, बिना चीनी और बिना किसी कृत्रिम फ्लेवरिंग के। जैसे ही आप इसमें क्रीम, फ्रैपे या फ्लेवर ऐड करते हैं, उसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स बढ़ जाता है और कैलोरी भी। इससे मोटापा, ब्लड शुगर और हार्ट डिसीज का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए 'ब्लैक' का मतलब सचमुच 'ब्लैक' रहना जरूरी है।

कितनी ब्लैक कॉफी पीना है सुरक्षित: स्वास्थ्य विशेषज्ञों की मानें तो दिन में 2 से 3 कप ब्लैक कॉफी तक पीना सुरक्षित है, बशर्ते आप कैफीन के प्रति संवेदनशील न हों। बहुत ज़्यादा कॉफी पीने से नींद में बाधा, डिहाइड्रेशन, एंग्जायटी और हार्टबीट असामान्य हो सकती है। गर्भवती महिलाओं और हाई बीपी वाले व्यक्तियों को सीमित मात्रा में ही लेना चाहिए। हर चीज़ की तरह इसमें भी 'मॉडरेशन' ही सफलता की कुंजी है।

कब और कैसे पीना चाहिए ब्लैक कॉफी: सुबह उठने के 1 घंटे बाद ब्लैक कॉफी पीना शरीर के लिए सबसे :असरदार समय होता है। खाली पेट कॉफी लेने से कुछ लोगों को एसिडिटी या ब्लोटिंग की समस्या हो सकती है, इसलिए इसे हल्के नाश्ते के बाद लेना बेहतर होता है। एक्सरसाइज से पहले ब्लैक कॉफी ऊर्जा को बढ़ाती है और फैट बर्निंग में मदद करती है। पर ध्यान रखें कि रात को सोने से पहले कॉफी लेने से नींद में बाधा आ सकती है।

किन लोगों को बरतनी चाहिए सावधानी: ब्लैक कॉफी सबके लिए नहीं है। जिन लोगों को पेट में अल्सर, गैसट्रिक समस्याएं या एसिड रिफ्लक्स होता है, उन्हें इसका सेवन सोच-समझकर करना चाहिए। इसके अलावा जिन लोगों को अनिद्रा, हाइपरटेंशन या एंग्जायटी की समस्या है, वे डॉक्टर से सलाह लेकर ही कॉफी पिएं। बच्चों और किशोरों को अधिक मात्रा में कैफीन से दूर रहना चाहिए। याद रखें, सेहत के नाम पर भी अति नुकसानदेह हो सकती है।

क्या कहती है रिसर्च और साइंस: 2023 में प्रकाशित एक प्रमुख अध्ययन के मुताबिक, नियमित रूप से ब्लैक कॉफी पीने वालों में हार्ट डिजीज, स्ट्रोक और कई तरह के कैंसर का खतरा कम देखा गया। रिसर्च बताती है कि कॉफी शरीर के मेटाबॉलिज्म को सुधारती है और लीवर को डिटॉक्स करने में मदद करती है। हालांकि, इन फायदों का संबंध केवल 'ब्लैक' और सीमित मात्रा में ली गई कॉफी से ही है। इससे ज्यादा लेना नुकसानदायक भी हो सकता है।

डिस्क्लेमर : यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें। *

माई फिटनेस सीक्रेट रेग्युलर वर्कआउट

फिटनेस फंडा/ निखिल आर्य

सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'तेनाली रामा' में रहस्यमयी अतीत वाले शांत, सजग और समझदार कोतवाल के रोल में एक्टर निखिल आर्य दिख रहे हैं। अपना फिटनेस फंडा और डाइट प्लान के बारे में निखिल यहां बता रहे हैं अपनी जुबानी।

डाइट प्लान: हर इंसान का डाइट प्लान उसकी बॉडी टाइप, एक्टिविटी और दिनचर्या पर निर्भर करता है। मैं खुद किसी एक डाइट प्लान को फॉलो नहीं करता क्योंकि मेरी बॉडी कुछ समय बाद रिस्पॉन्ड करना बंद कर देती है और बदलाव की मांग करती है। लेकिन कुछ नियम हमेशा फॉलो करता हूं, जैसे हर 2 से ढाई घंटे में छोटे मील्स लेना, कभी भी 70% से ज़्यादा पेट नहीं भरना। अगर आपका जिम या वेट ट्रेनिंग रेगुलर है तो प्रोटीन लेवल को मेंटेन रखना जरूरी है। मैं अपने बॉडी वेट के अनुसार प्रोटीन कंज्यूम करता हूं। मैं वेजिटेरियन हूं और प्लांट बेस्ड प्रोटीन पर ज्यादा निर्भर करता हूं। इसके अलावा प्रोटीन के टाइप्स में भी बदलाव करता रहता हूं। डाइट से रिलेटेड एक और नियम फॉलो करता हूं कि जहां तक संभव हो, रात साढ़े आठ बजे के बाद कार्बोहाइड्रेट्स नहीं लेता हूं।

वर्कआउट रूटीन: आमतौर पर हफ्ते में 4 दिन वेट ट्रेनिंग करता हूं और 5 से 6 दिन बैडमिंटन खेलता हूं। फिजिकल और मेंटल हेल्थ के लिए रोज किसी न किसी रूप में योगा भी जरूर करता हूं।

टाइम मैनेजमेंट: वर्कआउट के लिए समय निकालना मेरे लिए कठिन नहीं होता है। सब कुछ मैनेज करने पर और आपकी प्रायोरिटी पर डिपेंड करता है। मेरा मानना है कि बॉडी आपका घर है और उसे हेल्दी-फिट रखने के लिए कुछ भी हो जाए, थोड़ा समय तो उसके लिए निकालना ही चाहिए। एक्सरसाइज बोझ समझकर नहीं करनी चाहिए, एंज्वॉयएबल होनी चाहिए ताकि समय अपने आप निकल जाए। एक्सरसाइज से ब्रेन में डोपामिन नामक 'हैप्पी हार्मोन' रिलीज होता है, जिससे काम करने की क्षमता भी बढ़ती है। मेरा फिटनेस फंडा है-हेल्दी डाइट और रेग्युलर वर्कआउट। *

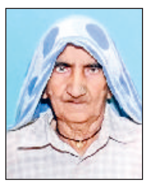
प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

हाई यूरिक एसिड में भूलकर भी न खाएं ये प्यूरिन वाली सब्जियां

जब शरीर में यूरिक एसिड बढ़ जाता है, तो यह हमारी हड्डियों के लिए बहुत मुश्किल खड़ी कर देता है। इससे हड्डियों के बीच का गैप बढ़ने लगता है, दर्द इतना बढ़ जाता है कि चलना-फिरना तक मुश्किल हो जाता है, और सूजन व दर्द से बुरा हाल हो जाता है। ऐसे में सबसे ज़रूरी है कि हम उन चीज़ों से दूर रहें जो शरीर में प्यूरिन बढ़ाते हैं। कुछ सब्जियां जो प्रोटीन से भरपूर होती हैं, वे भी इस लिस्ट में शामिल हैं। आइए जानते हैं ऐसी कौन सी सब्जियां हैं जिनसे यूरिक एसिड के मरीज़ों को बचना चाहिए। **मशरूम** : मशरूम में प्रोटीन बहुत ज़्यादा होता है। लेकिन, अगर आपको हाई यूरिक एसिड या गाउट की समस्या है, तो मशरूम से दूरी बनाना ही बेहतर है। दरअसल, शरीर इसे पचाने के बाद प्यूरिन में बदल देता है, जो आपकी परेशानी को और बढ़ा सकता है। **मटर**: मटर हम सभी को पसंद होती है और लोग इसे बेमौसम भी खाते हैं। लेकिन, मटर में प्रोटीन की अच्छी मात्रा होती है जो शरीर में प्यूरिन को बढ़ाने का काम करती है। यह प्यूरिन हड्डियों में जमा होकर सूजन और दर्द बढ़ा सकता है। इसलिए, अगर आपको यूरिक एसिड की समस्या है तो मटर खाने से बचें। **पालक**: पालक, जो आमतौर पर सेहतमंद मानी जाती है, वह भी हाई यूरिक एसिड के मरीज़ों के लिए नुकसानदेह हो सकती है। *

खबर संक्षेप

सब इंस्पेक्टर रणबीर दहिया को मातृ शोक



सोनीपत। गत 26 जून को सीआइडी विभाग में पदस्थ उप निरीक्षक रणबीर दहिया की माता बेदो देवी का 96 वर्ष की आयु में निधन हो गया। बेदो देवी बहुत ही धार्मिक विचार रखने वाली महिला थी। अनपढ़ होते हुए भी शिक्षा से बेहद प्रेम करती थी। उन्होंने खुद अनपढ़ होते हुए अपने छः पुत्रों और पुत्री को शिक्षित किया जोकि हरियाणा पुलिस, आर्मी एवं अन्य विभागों में कार्यरत है। रणबीर दहिया ने बताया कि 4 जुलाई को पैतृक गांव भटगांव में सुबह दस बजे हवन उपरांत रस्म तेरहवीं एवं शोक सभा आयोजित की जाएगी।

खेल महाकुंभ के लिए ट्रायल आज और कल

सोनीपत। हरियाणा खेल विभाग, पंचकूला के निर्देशानुसार राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ (ओपन कैटेगरी पुरुष एवं महिला) का आयोजन 11 से 17 जुलाई तक किया जाएगा। इसमें भाग लेने के लिए जिला स्तरीय ट्रायल 3 और 4 जुलाई को सोनीपत जिले में विभिन्न स्थानों पर आयोजित किए जा रहे हैं। कुल 26 खेलों में लगभग 642 खिलाड़ियों का चयन संभावित है। जिला खेल अधिकारी मनोज कुमार ने बताया कि सभी खिलाड़ी आधार कार्ड, जन्म प्रमाण पत्र, निवास प्रमाण पत्र या स्कूल से जारी बोनाफाइड सर्टिफिकेट अवश्य साथ लेकर आएं और समय से निर्धारित स्थल पर पहुंचें।

पं.विष्णु दत्त ने पेश किया शाही लकड़हारे का सांग

खरखौदा। छपड़ेश्वर धाम में हो रहे सांग के दूसरे दिन सांगी पंडित विष्णु दत्त शर्मा ने अपनी रागनियों के माध्यम से शाही लकड़हारा सांग सुनाया। उन्होंने श्रोताओं को बताया कि जोधपुरी नगरी में राजा जोधा नाथ राज किया करते थे। उनकी रानी का नाम रुपाणी था। किसी बात को लेकर राजा और रानी की शर्त लगती है, जिसमें रानी शर्त हार जाती है। शर्त के अनुसार रानी को 12 वर्ष के लिए वनवास जाना पड़ता है । जब रानी वन को गई तब वह गर्भवती थी।

यशपाल को सेवानिवृत पर शुभकामनाएं दी

सोनीपत। सोनीपत नगर निगम के सीनियर डिप्टी मेयर राजीव सरोहा राठधना ने हाल ही में दिल्ली परिवहन निगम से सेवानिवृत्त हुए यशपाल मलिक को उनके सफल सेवाकाल के समापन पर शहनाई गार्डन में आयोजित कार्यक्रम में पहुंचकर शुभकामनाए प्रेषित कीं। राजीव सरोहा राठधना ने यशपाल मलिक से आग्रह किया कि वे अपनी सेवानिवृत्ति के उपरांत सामाजिक कार्यों में बढ़-चढ़कर भाग लें और समाज को अपने अनुभवों का लाभ दें।

जख्मी को अस्पताल ले जाने पर मिलेगा इनाम

सोनीपत। उपायुक्त सुशील सारवान ने बताया की केन्द्र सरकार द्वारा प्रस्तावित राहवीर योजना हरियाणा में भी लागू कर दी गई है, जिसके तहत दुर्घटना में समय घायल व्यक्ति को गोल्डन ऑवर (एक घटें के भीतर) में अस्पताल में पहुंचाने वाले मददगार को 25 हजार इनाम दिया जाएगा। योजना के तहत सरकार सडक हादसों में घायल लोगों को इनाम देगी।

जलभराव की समस्या को तुरंत दूर करें संबंधित अधिकारी

बाढ़ व जान-माल की सुरक्षा के लिए समय पर हों प्रबंध : डीसी

मुख्यमंत्री नायब सैनी ने वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से बाढ़ प्रबंधन विषय पर ली उपायुक्तों की बैठक, दिए आवश्यक दिशा निर्देश

पानी की निकासी के लिए प्रशासन के पास पर्याप्त पंप सेट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। अधिकारियों के साथ बैठक करते उपायुक्त। फोटो :हरिभूमि

उपायुक्त सुशील सारवान ने सिंचाई, राजस्व एवं आपदा प्रबंधन, शहरी स्थानीय निकाय, जनस्वास्थ्य, बिजली विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि बरसात सीजन के चलते किसी भी समस्या से निपटने के लिए हमेशा तैयार रहें, इसके लिए संबंधित विभाग बाढ़ जैसी स्थिति से बचने व जान-माल की सुरक्षा के लिए जरूरी प्रबंध व तैयारियां पूरी करना सुनिश्चित करें। बुधवार को मुख्यमंत्री नायब सैनी ने प्रदेश के सभी उपायुक्तों को वीसी के माध्यम से संदर्भित विषय पर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। मुख्यमंत्री ने कहा कि बरसात सीजन के दौरान सभी अधिकारियों को अलर्ट मोर्ड पर रहते हुए कार्य करना है। इस दौरान उपायुक्त ने मुख्यमंत्री को बताया कि बरसाती सीजन को लेकर सोनीपत प्रशासन पूरी तरह तैयार है और हमने हर पहलू पर पूरी तैयारी कर ली है। उन्होंने बताया कि जिला में सिंचाई विभाग की कुल 102 ड्रेन है, जिनकी सफाई का कार्य लगभग पूरा कर लिया गया है। बरसाती पानी की निकासी के लिए जिला प्रशासन के पास पर्याप्त पंप सेट उपलब्ध है। उन्होंने कहा कि आपदा प्रबंधन योजना के तहत सभी जरूरी उपकरण एवं संसाधन व डाटा अपडेट करके रखें। उपायुक्त ने बैठक में सिंचाई विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे यमुना नदी, नहरों व ड्रेनों के तटबंध मजबूत रखें, ताकि कहीं भी तटबंध टूटने की स्थिति न हो। उन्होंने जिले के सभी उपमंडलों के एसडीएम संभावित जलभराव प्रभावित क्षेत्रों व गांवों का दौरा अवश्य करें। उपायुक्त ने कहा कि शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में हॉट स्पॉट एरिया व गांवों पर कड़ी निगरानी रखें। इस मौके पर नगर निगम आयुक्त हर्षित कुमार, एसीयूटी योगेश दिल्हौर, एसडीएम गोहाना अंजलि श्रोत्रिय, नगराधीश डॉ. अनमोल, एसडीएम खरखौदा डॉ. निर्मल नागर, एसडीएम सोनीपत सुभाष चंद्र, एसडीएम गन्नौर प्रवेश कादियान, डीईओ नवीन गुलिया सहित संबंधित विभागों के एसई व एक्सईएन मौजूद रहे।

समाधान शिविर में 2012 का समाधान

उपायुक्त सुशील सारवान ने बताया कि जिला में आयोजित होने वाले समाधान शिविरों में अब तक 2831 शिकायतें प्राप्त हुई हैं, जिनमें से 2012 शिकायतों का समाधान किया जा चुका है। इसके अलावा 149 शिकायतों को रिजेक्ट किया गया है और 670 शिकायतों को समाधान के लिए संबंधित विभागों में भेजा गया है।

गंदे पानी को साफ कर ड्रेनों में करें प्रवाह : डीसी

सोनीपत। उपायुक्त सुशील सारवान ने एचएसएसआईडीसी, शहरी स्थानीय निकाय के अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए कि औद्योगिक क्षेत्रों व शहर के सीवरेज के गंदे पानी को एसटीपी के माध्यम से साफ कर शुद्ध पानी को ही ड्रेनों में प्रवाह करें अन्यथा संबंधित के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि अगर गंदे पानी को सीधा ड्रेनों में डाला जाएगा तो इससे जल प्रदूषण होता है जो मानव जाति के लिए बहुत ही हानिकारक है। उपायुक्त सुशील ने बुधवार को लघु सचिवालय में एसएसएसआईआईडी व शहरी स्थानीय निकाय के अधिकारियों के साथ बैठक कर उन्हें दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि कई बार लोगों की शिकायत आती है कि कई कंपनियां अपने गंदे पानी को सीधे जमीन के अंदर छोड़ रही या जमीन के ऊपर बाहर खुल में छोड रही है, जिससे लोगों को परेशानी हो रही है।

पदक विजेताओं को किया सम्मानित

■ जूनियर सॉफ्ट टेनिस चैंपियनशिप में खिलाड़ियों ने जीते पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। विजेता खिलाड़ी अपने पदकों व ट्राफी के साथ।

पंचकुला हरियाणा में 26 जून से 30 जून तक 20वीं जूनियर सॉफ्ट टेनिस चैंपियनशिप का आयोजन हुआ। इस प्रतियोगिता में देशभर से लगभग 20 टीमों ने हिस्सा लिया। लिटल एंजल्स एकेडमी के खिलाड़ियों ने प्रतियोगिता में कुल 5 स्वर्ण 4 सिल्वर व 3 रजत पदक जीतकर अपने विद्यालय व प्रदेश का नाम रोशन किया। बालक वर्ग में टीम प्रतियोगिता के फाइनल में उत्तर प्रदेश की टीम को 4-2, 4-2 के स्कोर से हराकर स्वर्ण पदक जीता व बालिका वर्ग में तमिलनाडू की टीम से 2-4, 2-4 के स्कोर से खेलते सिल्वर पदक जीता। इसके साथ ही एकल वर्ग में लिटल एंजल्स एकेडमी के खिलाड़ी अरन्तया ने उत्तर प्रदेश के अमित को 4-2, 4-2 के स्कोर से हराकर स्वर्ण पदक जीता व युगल मुकाबले में भी अरन्तया ने स्वर्ण पदक जीता। इसके साथ ही वरदान, यज्ञ मलिक, धात्री, सेरी शर्मा, चहक दहिया ने उत्कृष्ट खेल का प्रदर्शन किया। विद्यालय के चेयरमैन तरसेम कुमार गर्ग, सेक्रेटरी डॉ. विशाल गर्ग व विद्यालय की प्रधानाचार्या आशा गोयल ने सभी विजयी खिलाड़ियों को बधाई दी और उनको भविष्य में भी बेहतर खेल प्रर्दशन के लिए प्रेरित किया।

कार्यक्रम के दौरान मौजूद वरिष्ठ नागरिक परिषद के पदाधिकारी एवं सदस्य।

खानपान व जीवनशैली पर दिए दिशा-निर्देश

सोनीपत। वरिष्ठ नागरिक परिषद सोनीपत द्वारा जुलाई माह का मासिक स्वास्थ्य जांच शिविर बुधवार सेक्टर-14 स्थित सामुदायिक केंद्र में आयोजित किया गया। यह आयोजन संस्था के प्रधान बीआर आहूजा की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ। शिविर में डॉ. डीबी रावल के निर्देशन में डॉ. एचबीडी अरोड़ा तथा उनकी विशेषज्ञ डॉक्टरों की टीम द्वारा कुल 45 व्यक्तियों की शुगर, बीपी और वजन की जांच की गई। सुरेश रैलन ने जांच कार्य में सहायक रूप से समर्पित भावना से योगदान दिया। शिविर के बाद डॉक्टरों ने उपस्थित वरिष्ठ नागरिकों को संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, नींद की नियमितता और मानसिक शांति बनाए रखने के महत्व पर उपयोगी सुझाव दिए। विशेष रूप से बुजुर्गों को मौसमी बदलाव के दौरान सतर्कता बरतने और दवाओं की नियमितता बनाए रखने की सलाह दी गई। कार्यक्रम का संयोजन मुख्य संयोजक हरि चंद स्नेही एवं उप मुख्य संयोजक हरभगवान रहेजा के सहयोग से सम्पन्न हुआ।

गरीबों के हक पर सरकार का तुगलकी फरमान : गौतम

सोनीपत। आप लोकसभा अध्यक्ष एवं पूर्व प्रत्याशी सोनीपत विधानसभा देवेन्द्र गौतम ने हरियाणा सरकार द्वारा पीडीएस (सार्वजनिक वितरण प्रणाली) के तहत वितरित किए जाने वाले सरसों के तेल की उपभोक्ता दर में भारी वृद्धि करने पर सरकार के इस फैसले को गरीब विरोधी बताते हुए कड़े शब्दों में निंदा की है। आप नेता देवेन्द्र गौतम ने कहा कि अब तक यह तेल 40 रुपये प्रति दो लीटर की दर से गरीबों को उपलब्ध कराया जा रहा था, लेकिन नई अधिसूचना और सरकार के तुगलकी फरमान के अनुसार यह दर सीधे 100 रुपये प्रति दो लीटर कर दी गई है। देवेन्द्र गौतम ने कहा कि सरकार के इस निर्णय से प्रदेशभर के लाखों बीपीएल परिवारों को भारी आर्थिक झटका लगेगा। जिस वक्त महंगाई पहले से ही आसमान छू रही है, उस वक्त गरीबों के हक पर यह प्रहार निंदनीय है। देवेन्द्र गौतम ने मुख्यमंत्री नायब सैनी से सवाल भी पूछा है - क्या यह आपकी 'गरीब कल्याण नीति' का हिस्सा है? देवेन्द्र गौतम ने कहा कि पहले सरकार ने मनमाने तरीके प्रशासनिक त्रुटियों का खेल खेलते हुए लाखों बीपीएल कार्ड काट दिए।

विचार संगोष्ठी का आयोजन किया

राई। हरियाणा स्पोटर्स यूनिवर्सिटी राई में डिजिटल युग की पत्रकारिता, खेल रिपोर्टिंग का नया चेहरा विषय पर अंतरराष्ट्रीय खेल पत्रकारिता दिवस के अवसर पर विचार संगोष्ठी का आयोजन किया गया। संगोष्ठी में खेल पत्रकारिता के बदलते स्वरूप, तकनीकी नवाचारों और डिजिटल माध्यमों के प्रभाव पर गहन विचार-विमर्श किया गया। अध्यक्षता करते विवि के कुलपति अशोक ने कहा कि खेल पत्रकारिता ने न केवल खेलों की लोकप्रियता को बढ़ाया है, बल्कि खिलाड़ियों की प्रेरणादायक कहानियों को जनमानस तक पहुंचाकर समाज में सकारात्मक बदलाव लाने का कार्य किया है। रजिस्ट्रार जसविंदर सिंह ने अपने विचार व्यक्त करते कहा कि खेल पत्रकारिता समाज को जागरूक और प्रेरित करने का एक सशक्त माध्यम बन चुकी है। स्टाफ व विद्यार्थियों ने भी खेल पत्रकारिता की बारीकियों को समझने और इसके तकनीकी पहलुओं जिसमें प्रसारण, रिपोर्टिंग शैली और कंटेंट निर्माण के बारे में जानकारी प्राप्त की। जर्नलिज्म एंड मास कम्युनिकेशन को लेकर भी जानकारी दी गई।

विवि के कुलपति अशोक कुमार विचार संगोष्ठी में विचार-विमर्श करते हुए।

खरखौदा। सूर्या फाउंडेशन के पदाधिकारियों के साथ शिविरार्थी।

दक्षता वर्ग सफलता पूर्वक सम्पन्न

खरखौदा। झिंझौली स्थित सूर्या साधना स्थली में देशभर से आए पूर्णकालिक कार्यकर्ताओं का दक्षता वर्ग 27 जून से 2 जुलाई तक सफलता पूर्वक सम्पन्न हो गया। इस वर्ग में कार्यकर्ताओं द्वारा विगत तीन माह की कार्य समीक्षा की गई और आगामी तीन माह के लिए विस्तृत कार्य योजना तैयार की गई। वर्ग में वृक्षारोपण, जल संरक्षण, पोषण वाटिका, सेवा पखवाड़ा, ग्राम गौरव मेला, सेवा भावी प्रशिक्षण एवं स्वयं सहायता समूह जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर गहन वर्कशॉप व प्रशिक्षण सत्र आयोजित किए गए। वर्ग के दौरान सूर्या फाउंडेशन के वाइस चेयरमैन वेद ने प्रवासीय कार्यों की गुणवत्ता में सुधार हेतु दिशा-निर्देश दिए। साथ ही एक गांव – एक पहचान की रूपरेखा तय की गई। इसी क्रम में वाइस चेयरमैन हेमंत शर्मा ने कार्यकर्ताओं के साथ 80 : 20 का सिद्धांत स्पष्ट करते हुए बताया कि — किसी भी कार्यकर्ता को 100 कार्यों में से 20 ऐसे कार्य चुनने चाहिए जो 80% परिणाम दे सकें, जबकि शेष 80% कार्यों को जिम्मेदारीपूर्वक अन्य सहयोगियों के माध्यम से पूर्ण कराया जा सकता है।

सामाजिक सुधार में नारी की भूमिका पर की चर्चा

सोनीपत। आज ऋषिकुल विद्यापीठ सोनीपत देवडू रोड में एनसीसी आर्मी विंग क्रेडिट्स ने नारी द्वारा सामाजिक सुधार में उत्कृष्ट योगदान विषय पर एक सामाजिक गतिविधि प्रस्तुत की। सभी छात्र छात्राओं ने इस प्रेरक गतिविधि में भरपूर भागीदारी की। सभी छात्र छात्राओं ने भाषण, निबंध लेखन, स्लोगन, पोस्टर आदि बनाकर कार्यक्रम में हिस्सा लिया। ऑनलाइन आयोजित की गयी इस गतिविधि में छात्रों ने वीडियो, संदेश, चित्र आदि के द्वारा अपनी रचनात्मकता को प्रस्तुत किया। एएनओ मोनिका दत्ता के निर्देशन में सभी विद्यार्थियों ने कार्यक्रम को रोचक बना दिया। विद्यालय के चेयरमैन एसके शर्मा ने गतिविधि की भरपूर सराहना की। विद्यालय के प्रधानाचार्य उमेश शर्मा ने कहा कि नारी समाज एक महत्वपूर्ण महत्वपूर्ण अंग है। आज की नारी समर्थन और सक्षम है।

सोनीपत। प्रशिक्षण सत्र में शिक्षकों को समझाते वक्ता। फोटो :हरिभूमि

विशेष प्रशिक्षण सत्र का आयोजन किया

सोनीपत। छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देना विषय पर ब्राइट स्कॉलर सीनियर सैकेंडरी स्कूल में शिक्षकों हेतु एक विशेष प्रशिक्षण सत्र का आयोजन किया गया। यह सत्र शिक्षकों को मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में जागरूक करने और छात्रों की भलाई सुनिश्चित करने हेतु समर्पित था। कार्यक्रम का संचालन प्रतिष्ठित रिसोर्स पर्सन डॉ. किरण दलाल और तनु हांडा द्वारा किया गया, जिन्होंने मानसिक स्वास्थ्य और शिक्षा क्षेत्र में अपने अनुभव और विशेषज्ञता को सांझा किया। इस प्रशिक्षण सत्र का उद्देश्य शिक्षकों को ऐसे रणनीतियों और व्यवहारों से अवगत कराना था, जिससे वे छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को समझ सकें, उन्हें सहयोग दे सकें, और विद्यालय में एक सकारात्मक व सहायक वातावरण बना सकें। प्रशिक्षण सत्र से छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के प्रभावी उपायों की जानकारी प्राप्त हुई तथा छात्रों की मानसिक समस्याओं की पहचान करने और उन्हें सहयोग देने के कौशल का विकास भी हुआ।

विभागीय कर्मचारियों को जानकारी देते अशोक खोखर व साथ अन्य पदाधिकारी।

मांगों को लेकर होगा मंथनः खोखर

गोहाना। ऑल हरियाणा परिवहन कर्मचारी संघ की राज्य स्तरीय बैठक 5 जुलाई को गोहाना में रोहतक रोड स्थित शुभम होटल में आयोजित होगी। बैठक में संगठन के विस्तार व यूनियन की लंबित मांगों को पूरा करवाने को लेकर गहन मंथन होगा। ऑल हरियाणा परिवहन कर्मचारी संघ के प्रदेश अध्यक्ष अशोक खोखर ने कहा कि बैठक प्रातः बजे आयोजित होगी। बैठक में यूनियन की राज्य कार्यकारिणी के पदाधिकारियों साथ सभी डिपो के कर्मचारी कर्मचारी भाग लेंगे। संघ के राज्य महासचिव प्रताप भनवाला ने कहा कि यूनियन की कुछ लंबित मांगे हैं जिनको सरकार द्वारा पूरा नहीं किया जा रहा है। मांगों को पूरा करवाने व यूनियन के संगठन के विस्तार को लेकर बैठक में आवश्यक विचारविमर्श किया जाएगा। ऑल हरियाणा परिवहन कर्मचारी संघ की राज्य कार्यकारिणी के पदाधिकारियों ने विभागीय कर्मचारियों से बैठक में ज्यादा से ज्यादा संख्या में पहुंचने की अपील की।

45 गर्भवती एनीमिया ग्रस्त मिली

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। गर्भवती महिलाओं की जांच करते हुए। फोटो :हरिभूमि

जिले में एनीमिया मुक्त भारत अभियान पूरे जोश के साथ जारी है। बुधवार को अभियान के दूसरे दिन आयोजित स्वास्थ्य जांच शिविरों में 333 गर्भवती महिलाओं की जांच की गई, जिनमें से 45 महिलाएं एनीमिया ग्रस्त और हाई रिस्क श्रेणी में पाई गईं। पहले दिन भी 543 महिलाओं में 150 महिलाएं एनीमिया ग्रस्त व हाई रिस्क श्रेणी में पाई गई थी। विभाग की तरफ से ऐसी महिलाओं का रिकॉर्ड तैयार किया जा रहा है। ताकि उन्हें जागरूकता के साथ स्वास्थ्य सेवाएं दी जा सके। बता दें कि यह विशेष स्वास्थ्य अभियान 1 जुलाई से 31 जुलाई तक चलेगा। जिला नोडल अधिकारी डा. जितेंद्र ने बताया कि यह कार्यक्रम छह लाभार्थी आयु समूहों को ध्यान में रखते हुए लागू किया जा रहा है, जिनमें 6 से 59 महीने के बच्चे, 5 से 9 वर्ष के बच्चे, 10 से 19 वर्ष के किशोर-किशोरियां, गर्भवती महिलाएं, स्तनपान कराने वाली माताएं और 15 से 49 वर्ष की प्रजनन आयु वर्ग की महिलाएं शामिल हैं। दो दिन में जिले में करीबन 195 गर्भवती महिलाएं एनीमिया ग्रस्त पाई गई हैं। नोडल अधिकारी ने बताया कि यह अभियान 1 जुलाई से 31 जुलाई तक चलेगा और जिले के 23 स्थानों पर जांच कैंप लगाए गए हैं।

सोनीपत। हरिद्वार में लावारिस अस्थियों का संस्कार करवाते हुए प्रवीण वर्मा, नरेंद्र भूटानी, जयबीर गहलावत एवं अन्य।

लावारिस अस्थियों का विसर्जन किया, वस्त्र भी वितरित किए

सोनीपत। सेफ इंडिया फाउंडेशन ने जिले के विभिन्न श्मशान घाटों से एकत्रित 3 लावारिस अस्थियों का विधिवत रूप से हरिद्वार में गंगा में विसर्जन किया। यह पुण्य कार्य हर महीने की पहली तारीख को नियमित रूप से किया जाता है, ताकि जिनका कोई नहीं, उन्हें भी सम्मानपूर्वक अंतिम विदाई मिल सके। इस बार गन्नौर से दो और सोनीपत शहर के श्मशानों से एक लावारिस अस्थि को इकट्ठा कर संस्था की टीम द्वारा पूजा-पाठ के बाद सुबह 5 बजे तिरंगा चौक स्थित शिवमुक्ति धाम से हरिद्वार रवाना किया गया। इस सेवा यात्रा में संस्था के उपप्रधान प्रवीण वर्मा, समाजसेवी नरेन्द्र भूटानी, सतीश बाल्यान, जयबीर गहलावत और सचिन शामिल रहे। कार्यक्रम के संयोजक दिनेश कुच्छल रहे। प्रधान संजय और चेयरमैन त्यागी ने बताया कि सेवा विगत कई वर्षों से निरंतर चल रही है। साथ ही उन लोगों के लिए भी फ्री यात्रा उपलब्ध करवाई जाती है जो आर्थिक कारणों से स्वजन की अस्थियां हरिद्वार नहीं ले जा सकते।

सूचना

मैं, रामेश्वर पुत्र जोगीराम निवासी गाँव जाहरी तहसील जिला सोनीपत बयान करता हूँ कि मैंने अपना नाम रामेश्वर पुत्र जोगी राम से बदलकर नारायण गिरि (द्वारा भल्ले गिरि जी) रख लिया है। भविष्य में मुझे नारायण गिरि के नाम से जाना व पहचाना जाए।

सरपंच ग्राम पंचायत कथूरा
ब्लॉक-कथूरा जिला सोनीपत (हरियाणा)
मोबाईल नंबर 9350384536

सार्वजनिक सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत कथूरा में कार्यरत सफाई कर्मचारी की मृत्यु के उपरांत एक सफाई कर्मचारी की नियुक्ति की जानी है। आवेदनकर्ता गांव कथूरा का निवासी होना चाहिए। इच्छुक व्यक्ति इस पद पर लगने हेतु दिनांक 04.07.2025 से दिनांक 09.07.2025 तक खंड कार्यालय कथूरा में अपना आवेदन जमा कराएं तथा साक्षात्कार खंड कथूरा में दिनांक 10.07.2025 को प्रातः 10 बजे लिया जाएगा।

उक्त पद के लिए योग्यताएं
1. आवेदक गांव का स्थाई निवासी हो
2. आवेदक की आयु 18-55 वर्ष के बीच हो
3. आवेदक शारीरिक रूप से स्वस्थ एवं कार्य करने की क्षमता हो।

हस्ता/-सरपंच
ग्राम पंचायत कथूरा
खंड कथूरा, गोहाना (सोनीपत)

बैठक जिला समन्वय बैठक की अध्यक्षता करते अधिकारियों को दिए जरूरी दिशा-निर्देश

सोनीपत शहर के विकास के लिए सभी विभाग और एसएमडीए आपसी तालमेल के साथ करें कार्य : ढेसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

अधिकारियों के साथ बैठक करते शहरी विकास के सलाहकार डीएस ढेसी।

सोनीपत के विकास के लिए सभी विभाग व एसएमडीए आपसी तालमेल के साथ कार्य करें ताकि सभी विकास कार्य निश्चित समय सीमा में पूरे हो सके। बुधवार को लघु सचिवालय में द्वितीय जिला समन्वय मीटिंग की अध्यक्षता करते हुए शहरी विकास के सलाहकार डीएस ढेसी ने सभी विभागों के अधिकारियों को दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने जीएम रोडवेज से नये बस अड्डा बनाए जाने के कार्य की वर्तमान में क्या स्थिति ही उसकी जानकारी ली, उन्होंने निर्देश दिए कि जल्द से जल्द नए बस अड्डे को बनाने मे जो भी कार्य बचा है उसे तुरंत पूर्ण करें। डीएस ढेसी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि मुख्यमंत्री के आदेशानुसार यमुना नदी में किसी भी ड्रेन से बगैर शोधित पानी यमुना में न जाने पाए और सभी अधिकारी यह सुनिश्चित करें। उन्होंने संबंधित अधिकरी से एसएमडीए कार्यालय का कार्य कब तक पूर्ण हो जाएगा इसकी जानकारी ली। इस पर संबधित अधिकारी ने बताया कि बचे हुए शेष कार्य का नया टेंडर जुलाई महीने में जारी कर दिया जाएगा व लगभग इस वित्तिय वर्ष में कार्य पूर्ण कर लिया जाएगा। उन्होंने कुंडली मेट्रों के संबंध में डीएफओ व डीटीपी से भी जानकारी ली। उन्होंने ने एसएमडीए के अधिकारियों को निर्देश दिए कि इंटीग्रेटिड कमांड एंड कंट्रोल सैंटर स्थापित करने के लिए प्रक्रिया जल्द से जल्द शुरू की जाए। मीटिंग में एसएमडीए की सीईओ ए मोना श्रीनिवासन, उपायुक्त सुशील सारवान, अतिरिक्त उपायुक्त लक्षित सरीन, नगर निगम आयुक्त हर्षित कुमार, एसएमडीए की अतिरिक्त सीईओ वीना हुड्डा, एसीयूटी गौरव दिल्हौर, एसडीएम सुभाष चंद्रा, एसीपी जीत सिंह सहित सभी विभागों के अधिकारी मौजूद रहे। उन्होंने बहालगढ रोड पर जलभराव की समस्या के लिए नगर निगम के अधिकारियों से जानकारी ली की जलभराव की स्थिति बार-बार क्यों उत्पन्न हो रही है। इस विषय पर नगर निगम आयुक्त हर्षित कुमार ने बताया कि उनके द्वारा ड्रेन को साफ करवा दिया गया है।

अटेरना एसटीपी में चल रहा फेंसिंग का काम

डीएस ढेसी ने अधिकारियों से अटेरना एसटीपी की वर्तमान स्थिति के बारे मे जानकारी ली। जिस पर अधिकारियों ने बताया कि अटेरना एसटीपी की फेन्सिग का कार्य शुरू कर दिया गया जोकी लगभग 3300 मीटर है। वर्तमान में 900 मीटर के करीब फेन्सिंग का कार्य हो चुका है। उन्होंने अधिकारियो को निर्देश दिए कि अटेरना एसटीपी के शुरू होने में जो भी बाधा है उसे दूर कर जल्द से एसटीपी को शुरू किया जाए। इसके साथ ही एसएमडीए के अधिकारियों ने बताया कि कुंडली शहर में सीवरेज ट्रिटमेंट प्लांट व सीवरेज लाईन के लिए टेंडर प्रक्रिया पूरी कर ली गई है। उन्होंने एसएमडीए के अधिकारियों को जनस्वास्थ्य विभाग के साथ मिलकर कार्य करने को कहा।

खबर संक्षेप

गोहाना। परियोजना वर्कर्स को संबोधित करते हुए कर्मचारी नेता।

9 की राष्ट्रयापी हड़ताल होगी ऐतिहासिकःआनंद

गोहाना। बुधवार को सर्व कर्मचारी संघ व सीटू की संयुक्त बैठक जींद मार्ग स्थित नगर परिषद पार्क में सम्पन्न हुई। बैठक में कर्मचारियों ने लंबित मांगें पूरी न करने पर सरकार के खिलाफ रोष व्यक्त किया। बैठक की अध्यक्षता कथूरा खंड अध्यक्ष दिलावर चहल और सविता मलिक ने की। संचालन सर्व कर्मचारी संघ गोहाना इकाई के सचिव सुरेश यादव ने किया मुख्य वक्ता सीटू के वरिष्ठ नेता आनंद शर्मा ने कहा कि कर्मचारी अपनी लंबित मांगें पूरी करवाने के लिए पिछले कई सालों से संघर्ष कर रहे हैं। लेकिन सरकार के कानों पर जूं तक नहीं रेंग रही है। कर्मचारियों की मांगों को पूरा करवाने के लिए 9 जुलाई को राष्ट्रव्यापी हड़ताल होगी। यह हड़ताल ऐतिहासिक होगी जिससे कर्मचारी, किसान और मजदूर के आंदोलन को ताकत मिलेगी।

बैठक में राष्ट्रव्यापी हड़ताल की तैयारियों को लेकर चर्चा

सोनीपत। हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन, संबंधित सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा की एक महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता यूनियन के ब्रांच प्रधान मुकेश देशवाल ने की जबकि संचालन सचिव सचिन पाराशर ने किया। कार्यक्रम में राज्य उप महासचिव राजेश धनखड़ और जिला गुरुग्राम के सचिव प्रदीप मालिक विशेष रूप से उपस्थित रहे। बैठक का मुख्य फोकस 9 जुलाई को देशभर की ट्रेड यूनियनों और जन संगठनों के संयुक्त आह्वान पर होने वाली एकदिवसीय सांकेतिक हड़ताल की तैयारियों पर रहा। वक्ताओं ने बताया कि सिंचाई एवं जल संसाधन विभाग और लोक निर्माण विभाग (भवन एवं सड़कें) के मैकेनिकल विंग सहित कई विभागों में रेशेनेलाइजेशन के नाम पर सैकड़ों पदों की कटौती की सिफारिश की गई है, जो नियमों का उल्लंघन है ।

ट्रैफिक पुलिस ने चलाया अभियान, दुकानदारों और रेहड़ी वालों में हड़कंप

अतिक्रमण हटाओ अभियान : मुरथल रोड से मामा-भांजा चौक तक हटवाए अवैध कब्जे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

शहर में लगातार बिगड़ती ट्रैफिक व्यवस्था और बढ़ते जाम से निजात दिलाने के लिए ट्रैफिक पुलिस सोनीपत ने कमर कस ली है। 2 जुलाई को मुरथल रोड, मामा-भांजा चौक और बस अड्डा क्षेत्र में सघन अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया गया। इस अभियान का नेतृत्व सिटी ट्रैफिक पुलिस इंचार्ज निरीक्षक देशराज ने किया। कार्रवाई के दौरान सड़कों पर दुकानों के बाहर रखा सामान, अवैध रूप से खड़ी रेहड़ियां और वाहन हटवाए गए। पुलिस की कार्रवाई देख दुकानदारों व ठेला चालकों में हड़कंप मच गया और कई लोगों ने स्वेच्छा से सामान हटाना शुरू कर दिया। साथ ही दोबारा अतिक्रमण करने पर सख्त कार्रवाई की चेतावनी दी गई।

ट्रैफिक पुलिस ने दुकानदारों और आम नागरिकों से अपील की कि वे सड़कों पर अतिक्रमण न करें और वाहन तय पार्किंग स्थलों पर ही लगाएं। पुलिस ने यह भी स्पष्ट किया कि ट्रैफिक व्यवस्था को बेहतर बनाने के लिए आगे भी इस प्रकार के अभियान लगातार जारी रहेंगे। ऑटो चालकों को निर्देश दिए गए हैं कि वे निर्धारित स्थानों पर ही ऑटो खड़ा करें, अन्यथा कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

- सोनीपत के प्रमुख चौक-चौराहों मुरथल रोड, मामा-भांजा चौक, गांधी चौक, बस अड्डा और ट्यूलिप प्वाइंट पर अतिक्रमण और पार्किंग की समस्या इतनी गंभीर हो चुकी है कि यहां प्रतिदिन जाम में सैकड़ों वाहन फंसे रहते हैं।

शहर बन रहा 'जाम जंक्शन'

सोनीपत के प्रमुख चौक-चौराहों मुरथल रोड, मामा-भांजा चौक, गांधी चौक, बस अड्डा और ट्यूलिप प्वाइंट पर अतिक्रमण और पार्किंग की समस्या इतनी गंभीर हो चुकी है कि यहां प्रतिदिन जाम में सैकड़ों वाहन फंसे रहते हैं। दुकानों के आगे फैला माल और रेहड़ियों का कब्जा सड़क की चौड़ाई कम कर देता है, जिससे ट्रैफिक बाधित होता है। पार्किंग की उचित सुविधा न होने से लोग वाहन सड़क पर ही खड़े कर देते हैं, जिससे हालात और बिगड़ते हैं। अभी की स्थिति में कुछ स्थानों पर 200 मीटर की दूरी पार करने में 10-15 मिनट और वाहन चालकों को कभी-कभी 25 मिनट तक लग जाते हैं। इससे लोगों का समय, ईंधन और धैर्य तीनों प्रभावित हो रहे हैं।

नहीं है पार्किंग की जगह

नगर निगम द्वारा पुराने बस अड्डे और ड्रेन नं. 6 के पास मल्टी-लेवल पार्किंग विकसित करने का प्रस्ताव है। वहीं गांधी चौक जैसे व्यस्त क्षेत्रों में ऑन-स्ट्रीट पार्किंग व्यवस्था लागू करने और नियमित शुल्क प्रणाली शुरू करने की सिफारिश भी की गई है। लेकिन ये प्लानिंग अभी तक कागजों में ही सिमटी हुई है।

सड़कों पर अतिक्रमण : फुटपाथ पर चलने वालों की मुश्किलें बढ़ीं

सोनीपत। सोनीपत की सड़कों पर अतिक्रमण एक बड़ी समस्या बन गई है, जिससे न केवल यातायात व्यवस्था प्रभावित हो रही है, बल्कि फुटपाथ पर चलने वाले लोगों को भी भारी मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है। गीता भवन से दयाल चौक तक के सड़क मार्ग पर अतिक्रमण के कारण जाम की स्थिति अक्सर उत्पन्न होती है, जिससे लोगों को परेशानी होती है। लोगों ने दुकानों के सामने फुटपाथ पर अवैध अतिक्रमण किया हुआ है। बता दें कि शहर के गीता भवन चौक से दयाल चौक तक सड़क के दोनों तरफ दुकानदारों ने फुटपाथ पर कब्जा किया हुआ है। दुकानदार अपनी दुकानों के बाहर अस्थाई तौर से ठेले लगवाते है। सड़क मार्ग लोगों ने लोहे की टीन के ढाबे बना रखे है। खंभे की आड व पेड़ों की आड में लोग फुटपाथ पर कब्जा करके अपना व्यापार चला रहे है। फुटपाथ पर कब्जा होने के चलते यातायात प्रभावित हो रहा है। वाहन चालक सड़क मार्ग पर अतिक्रमण होने के

चलते वाहन को रेंगते हुए चलाने पर मजबूर होना पड़ रहा है। दुकानदारों ने फुटपाथ पर अस्थाई तौर से कब्जा करके अपना सामान तक रखा हुआ है। मामले में निगम अधिकारी कुंभकर्णी नींद में सोए हुए है। नगर निगम की टीम द्वारा कभी-कभी सड़क मार्ग पर अतिक्रमण हटवाने के लिए अभियान चलाया जाता है। उसके अगले दिन ही दुकादार फिर से अतिक्रमण कर लेते है।

सोनीपत। पत्रकारवार्ता के दौरान मौजूद मंत्री रणबीर गंगवा साथ में प्रबुद्ध जन।

महाराजा दक्ष प्रजापति जयंती का राज्य स्तरीय समारोह 13 को : गंगवा

सोनीपत। प्रदेश के लोक निर्माण, जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा 13 जुलाई को भिवानी में आयोजित होने वाले आराध्य देव महाराजा दक्ष प्रजापति जयंती के राज्यस्तरीय समारोह का निमंत्रण देने पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस सोनीपत पहुंचे। इस दौरान उन्होंने पत्रकार वार्ता को संबोधित करते हुए कहा कि प्रदेश सरकार ने संत महापुरुष सम्मान एवं विचार प्रचार योजना के तहत महापुरुषों की जयंती मनाने की ऐसी परंपरा शुरू की है, जिससे समाज का हर वर्ग गौरवान्वित महसूस कर रहा है। इसी परंपरा को आगे बढ़ाते हुए प्रदेश सरकार द्वारा आगामी महाराजा दक्ष प्रजापति की जयंती का राज्य स्तर पर मनाई जाएगी जिसमें प्रदेश भर से लोग हिस्सा लेंगे।

कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा ने राज्य स्तरीय समारोह का निमंत्रण देते हुए कहा कि संत-महापुरुष समाज को मार्गदर्शन देने के लिए अवतरित होते हैं। उनका स्मरण और सम्मान करना हमारी सांस्कृतिक विरासत का हिस्सा है। उन्होंने कहा कि राज्यस्तरीय समारोह में हरियाणा के मुख्यमंत्री बतौर मुख्यातिथि शिरकत करेंगे। इस मौके पर प्रधान रामदिया, नगर निगम पार्षद सुरेन्द्र मदान, मनीष, स्वर्ण कुमार, प्रेम गन्नौर, प्रदीप ठरू आदि मौजूद रहे।

छात्रों को नियमित रूप से दांतों की जांच करवाने को प्रेरित किया

- विश्व चिकित्सक दिवस के अवसर पर बाल भवन इंटरनेशनल स्कूल में एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया

गन्नौर। छात्रों के साथ डा. मोनिका कौशिक व स्कूल स्टाफ।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

विश्व चिकित्सक दिवस के अवसर पर बाल भवन इंटरनेशनल स्कूल में एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में डा. मोनिका कौशिक ने कक्षा 1 से 3 के छात्रों को स्वस्थ आदतों के महत्व के बारे में बताया। डा. कौशिक ने छात्रों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने और नियमित रूप से दांतों की जांच करवाने के लिए प्रेरित किया। स्कूल की समन्वयक नेहा सिंधु ने डा. कौशिक का आभार जताते हुए एक पौधा भेंट किया। उन्होंने भविष्य में भी ऐसे कार्यक्रम आयोजित करने की प्रतिबद्धता जताई।

शहीद चौक पर 23 लाख से बनेगा द्वार, विधायक ने किया शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

रेलवे रोड के साथ लगते शहीद चौक पर नपा द्वारा 23 लाख रुपये से ज्यादा की लागत से शहीद मुकेश त्यागी द्वार का सौंदर्यीकरण किया जाएगा। विधायक देवेंद्र कादियान ने नारियल फोड़ कर काम का शुभारंभ किया। इससे पहले कादियान ने शहीद मुकेश त्यागी को श्रद्धांजलि अर्पित कर नमन किया।

विधायक देवेंद्र कादियान ने कहा कि गढ़ी केसरी से मुकेश त्यागी ने देशसेवा में फरवरी 1993 में शहीद हो गए थे, उनकी याद में रेलवे रोड के साथ गढ़ी केसरी चौक को शहीद चौक नाम देने के साथ ही उनकी याद में शहीद मुकेश त्यागी द्वार बनाया गया था। अब इस द्वार का सौंदर्यीकरण किया जाएगा, इसी द्वार पर पत्थर लगाया जाएगा। उन्होंने कहा कि यह द्वार शहीदों के प्रति सच्ची श्रद्धांजलि है और इसे हमेशा याद रखा जाएगा। बीच शहर में भव्य द्वार बनने पर शहीदों के नाम को अमर किए जाने के लिए इससे बढ़िया और कोई कार्य नहीं हो सकता।

उन्होंने क्षेत्र के लोगों को आश्वासन देते हएु कहा कि वह विकास कार्यों में कोई कमी नहीं आने देंगे। इस अवसर पर नपाध्यक्ष अरुण त्यागी, नायब तहसीलदार गजे सिंह, नपा एमई जेडी शर्मा, पार्षद अंकित त्यागी, सुनील पटवारी, हरीश नंबरदार, अमित त्यागी, जयकंवार त्यागी, शिवराज, श्रेष्ट त्यागी, अंकित मल्होत्रा, सरपंच प्रतिनिधि अरुण त्यागी आदि मौजूद रहे।

25 पौधे लगाए, 100 का रखा लक्ष्य सैनी सेवा ट्रस्ट ने चलाया अभियान

सोनीपत। सैनी सेवा ट्रस्ट ने पौधारोपण अभियान के चलते 25 पौधे रोपण किए। इस मौके पर गौरव जैन, नवीन जेई, मोहन लाल, राकेश कुमार, पंकज, हिमांशु, हर्ष, सोनू, भूप सिंह आदि ने पेड़ लगाने में सहयोग दिया। ट्रस्ट के सदस्य बीरेंद्र ने अपने कहा कि पर्यावरण से बेहतर कोई दोस्त नहीं हो सकता। पेड़ हमारे जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसीलिये हमें ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाने चाहिये। इस दौरान पदाधिकारियों ने 100 पेड़ लगाने का संकल्प लिया।

गंगा तट पर शिवभक्तों के लिए भंडारा

शिव गौरा कांवड़ सेवा संघ के जत्थे को बड़ौक ने किया रवाना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

शिव गौरा कांवड़ सेवा संघ द्वारा बुधवार को उत्तराखंड में हिमालय की गोद में गंगा तट पर शिवभक्तों के लिए 24वां वार्षिक भंडारा शुरू कर दिया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता संघ के प्रतिनिधि सतवीर सैनी ने की। उत्तराखंड में यह सेवा गांव गंगनानी नजदीक गर्म कुंड गंगोत्री में शुरू की गई है। शिविर देसी घी के भोजन, रात्रि ठहराव व दवाओं का विशेष प्रबंध है। संघ के जत्थे को भाजपा जिला उपाध्यक्ष अरुण बड़ौक ने झंडी दिखाकर उत्तराखंड के लिए रवाना किया। अरुण ने कहा कि सनातन संस्कृतिक नैतिक मूल्यों एवं सेवा की भावना पर आधारित है। हमारी संस्कृति से ही पूरे विश्व में हमारी अलग पहचान है। हमें अपने सांस्कृतिक मूल्यों को सहेज कर रखने की जरूरत है। शिव गौरा कांवड़ सेवा संघ के जत्थे में सुरेश मक्कड़, अजीत सैनी, रामकरण, मास्टर किशन चंद सैनी, मनोज जिंदल, राजेश गोयल, बाबा हरिदास, पवन, बिजेंद्र सैनी, धर्मेन्द्र, श्रीराम, चांद राम और सतपाल शामिल रहे।

गोहाना। जत्थे को झंडी दिखाकर रवाना करते हुए भाजपा नेता अरुण बड़ौक।

पूर्व प्रधान पवन गोयल फिर सर्वसम्मित से बने प्रधान

सोनीपत। नई अनाज मंडी में बुधवार को मंडी चेयरमैन संजय वर्मा की अध्यक्षता में एक मीटिंग हुई। जिसमें सर्वसम्मति से अनाजमंडी ट्रेडर्स एसोसिएशन के प्रधान पद का कार्यभार पूर्व प्रधान पवन गोयल को ही सौंपा गया। महासचिव पवन बंसल, उप प्रधान राकेश बंसल, विनोद गर्ग, वेदपाल गुलिया, सचिव मुकेश सिंगला, अनुभव गर्ग, कोषाध्यक्ष प्रवीण गोयल, सह कोषाध्यक्ष कमल मित्तल, प्रचार मंत्री अनुज गर्ग, कार्यकारिणी सदस्य महावीर प्रसाद जैन, प्रदीप बंसल, विनीत अग्रवाल, तरुण कुछल, प्रवीन जिंदल, आशीष गोयल, संजय शर्मा, राजेश जैन, जगमोहन शर्मा को बनाया गया। इस मौके पर जिला व्यापार मंडल के प्रधान संजय सिंगला भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। सभी पदाधिकारियों ने निष्पक्ष रूप से पूरी ईमानदारी से संस्था के लिए काम करने की शपथ ली।

गो सेवा प्रोजेक्ट में क्लब के सदस्यों ने गायों को किया चारा वितरण

- वैवाहिक वर्षगांठ एवं जन्मदिन पर 21 हजार का चारा किया दान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गढ़ी केसरी केसरी स्थित श्री कृष्णा प्रणामी मंदिर में लायंस क्लब गन्नौर द्वारा गौ सेवा प्रोजेक्ट का आयोजन किया गया। सेवा कार्यक्रम में गन्नौर नगरपालिका के अध्यक्ष एवं लायंस क्लब के वरिष्ठ सदस्य लायन अरुण त्यागी की वैवाहिक वर्षगांठ एवं लायंस क्लब गन्नौर के प्रधान लायन गौरव त्यागी के जन्मदिन के उपलक्ष्य में संपन्न हुआ। इस अवसर गायों को 21 हजार रुपए का चारा गौशाला में दान कर पुण्य कार्य किया गया। लायन अरुण त्यागी ने गायों का विधिवत पूजन कर कहा कि गौ सेवा हमारे धर्म का मूल मंत्र है। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी क्षमता अनुसार गायों की सेवा अवश्य करनी चाहिए, क्योंकि यह कार्य मानवता और संस्कृति दोनों की रक्षा करता है। लायन गौरव त्यागी को सभी सदस्यों एवं अतिथियों ने जन्मदिन की शुभकामनाएं देते हुए उनके सामाजिक योगदान की सराहना की। इस पुण्य कार्य के दौरान गौरव त्यागी, विपिन त्यागी, कोषाध्यक्ष नरेंद्र पीतांजलि, जोन चेयरमैन हरविंदर त्यागी, सुरेश भूटानी, पार्षद शमशेर सैनी, मनीष बंसल, पार्षद अंकित त्यागी रहे।

गन्नौर। गो सेवा प्रोजेक्ट में वैवाहिक वर्षगांठ एवं जन्मदिन पर गाय की पूजा करते हुए क्लब के पदाधिकारी । *फोटो : हरिभूमि*

अस्पताल प्रबंधन का आरोप, निजी कंपनी ने समय पर नहीं करवाया अवगत

सर्वर ठप होने से नागरिक अस्पताल में मरीजों में अफरा-तफरी का माहौल

- किसी को लैब रिपोर्ट नहीं मिल रही तो किसी को नहीं मिल रही दवा, बैटरी खरीद के लिए तीन सदस्यीय कमेटी का गठन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिला नागरिक अस्पताल सोनीपत में पिछले चार दिनों से सर्वर की समस्या के कारण मरीजों को भारी परेशानी हो रही है। अस्पताल की ऑनलाइन स्वास्थ्य प्रणाली पूरी तरह से ठप पड़ी है, जिससे मरीजों को पंजीकरण से लेकर जांच रिपोर्ट तक के लिए भारी मशक्कत करनी पड़ रही है। तकनीकी खामी के चलते अस्पताल प्रशासन ने मैनुअल प्रक्रिया अपनाई है, लेकिन यह भी मरीजों की संख्या के मुकाबले नाकाफी साबित हो रही है। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र मुरथल समेत जिले के अन्य स्वास्थ्य केंद्रों में भी ऑनलाइन सेवाएं बाधित हैं।

बता दें कि नागरिक अस्पताल में दो सौ बेड की सुविधा उपलब्ध है। मौजूदा समय में अस्पताल में मरीजों की संख्या ढाई हजार के करीब पहुंच रही है। जिसके चलते अस्पताल में मरीजों की सहूलियत के लिए ऑनलाइन प्रणाली स्थापित की गई थी। अस्पताल में उपचार करवाने वाले मरीज को रजिस्ट्रेशन काउंटर से नंबर मिलने के बाद उसी आईडी पर ही आगामी उपचार की रूपरेखा तैयार होती है। चिकित्सक से मिले परामर्श के बाद उसे लैब में सैंपल देने व उनकी रिपोर्ट लेने के लिए उसी आईडी नंबर का इस्तेमाल होता है। जो मरीज को रजिस्ट्रेशन काउंटर से मिला था। करीब 20 दिनों से बार-बार सर्वर डाउन होने की समस्या कर्मचारियों के साथ उपचार के लिए आने वाले मरीजों के लिए परेशानी का सबब बनती जा रही है। गत रविवार सुबह करीब साढ़े दस बजे सर्वर बंद हो गया।

सोनीपत। रजिस्ट्रेशन काउंटर पर लगी लाइन व लाइन में लगे मरीजों के कार्ड पर हाथ से एंट्री करते हुए कर्मचारी। *फोटो : हरिभूमि*

सर्वर डाउन की मुख्य वजह बनी मरीजों की परेशानी

अस्पताल प्रबंधन का कहना है कि सर्वर डाउन की मुख्य वजह बैकअप बैटरी की खराबी है। नई बैटरी के लिए ऑनलाइन ऑर्डर किया गया है, लेकिन तब तक मैन्युअल प्रक्रिया से ही काम चलाना पड़ेगा। खरीद प्रक्रिया के लिए तीन चिकित्सकों की कमेटी कार्य कर रही है। वहीं मरीजों को बार-बार कतारों में लगना पड़ रहा है और कुछ मरीजों की रिपोर्ट मिल रही हैं, तो कुछ की रिपोर्ट अभी तक गायब हैं। मरीजों और उनके परिजनों की मांग है कि अस्पताल प्रशासन इस गंभीर समस्या का स्थायी समाधान निकाले।

यह बोले- नोडल अधिकारी

सर्वर को चलाने के लिए निजी कंपनी के कर्मचारी तैनात है। कंपनी की तरफ से प्रबंधन को समय पर बैटरी के बारे में अवगत नहीं करवाया था। 24 जून को ही इस संबंध में जानकारी हासिल हुई थी। खरीद प्रक्रिया अमल में लाई जा रही है। जल्द से जल्द बैटरी मंगवाकर मरीजों को बेहतर सुविधा देने का काम किया जायेगा।
-डा. संदीप लठवाल, मीडिया नोडल अधिकारी

गोहाना प्रशिक्षण में अधिकारी बीएलओ को निष्पक्ष मतदान के संबंधित जानकारी देते हुए।

बीएलओ को चुनाव को लेकर दिया प्रशिक्षण

गोहाना। बुधवार को राजकीय महिला कालेज गोहाना के सभागार में राष्ट्रीय मतदान प्रशिक्षण के तहत कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विकास खंड गोहाना के बीडीपीओ डॉ. परमजीत ने की। बीडीपीओ डॉ. परमजीत ने बताया कि राष्ट्रीय प्रशिक्षण मतदान कार्यक्रम के आयोजन का उद्देश्य मतदान को निष्पक्षता से पूर्ण करवाना है। कार्यक्रम में गोहाना के सभी बीएलओ को राष्ट्रीय प्रशिक्षण प्रोग्राम का प्रशिक्षण दिया गया और चुनाव से संबंधित बारीकियों के बारे में बताया गया। उनके अनुसार यह प्रशिक्षण 2 जुलाई से 8 जुलाई तक आयोजित होगा जिसका समय सुबह 9 बजे से शाम 6 बजे तक रहेगा। बीडीपीओ के अनुसार इसी प्रकार राष्ट्रीय मतदान प्रशिक्षण 9 जुलाई से 15 जुलाई तक बरोदा हलके में सभी बीएलओ के लिए आयोजित होगा। कार्यक्रम गोहाना की एसडीएम अंजली श्रोत्रिय की अध्यक्षता मे होगा। इसका समय भी सुबह 9 बजे से शाम 6 बजे तक रहेगा। इस मौके पर प्रवक्ता अनिल मलिक, मॉडल संस्कृति स्कूल के प्राचार्य अनिल गोयल व कानूनगो पवन सहित बीएलओ मौजूद रहे।