हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 31 जुलाई 2025

तापमान
अधिकतम 31.3 डिग्री
न्यूनतम 24.8 डिग्री

11 खाद न मिलने से नाराज किसानों का रोष प्रदर्शन

12 नवजातों की सुरक्षा : जिला अस्पताल लगा 'पालना झूला'

लापरवाहीः फायर ब्रिगेड की गाड़ी में उगा पेड़

तकनीकी खराबी के चलते खड़ी करने के बाद वर्षों तक नहीं ली सुध

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

नगर पालिका कार्यालय में खड़ी दमकल विभाग की दो पुरानी और क्षतिग्रस्त फायर ब्रिगेड की गाड़ियां अब जर्जर हालत में कबाड़ का रूप ले चुकी हैं। वर्षों से एक ही स्थान पर खड़ी रहने से उनमें उगने के बाद उगा पेड़ भी इतना बड़ा हो गया है कि गाड़ी को हटाने के लिए उसे पहले काटना पड़ेगा। गाड़ियों हालत देखकर लगता है कि इनकी सुध लेने वाला कोई नही है। दोनों दमकल वाहनों को किसी तकनीकी खराबी या दुर्घटना के चलते कई वर्ष पूर्व नपा ऑफिस में खड़ा थी। उसके बाद न तो उनकी मरम्मत करवाई और न ही देखभाल की। अब हालात ये नपा में आने वाले लोग भी उपेक्षा पर हैरानी जता रहे है। उनका कहना है कि फायर ब्रिगेड जैसे आवश्यक सेवा के वाहन यदि उपयोग के लायक नहीं रह गए हैं, तो उन्हें कबाड़ घोषित कर हटाया जाना चाहिए। लापरवाही और अनदेखी के कारण सिर्फ एक बेकार जगह घेरने वाला ढांचा बनकर रह गए है। लोगों ने नगर पालिका से मांग की है कि इन वाहनों को तुरंत हटाने की प्रक्रिया शुरू करें, और यदि ये वाहन तकनीकी तौर पर फिर से उपयोग के योग्य नहीं हैं तो उन्हें नीलाम करके उससे प्राप्त राशि का उपयोग नगर की सफाई या जनहित योजनाओं में किया जाए।

जल्द हटाएंगेः सचिव

नपा सचिव प्रदीप ने बताया कि गाड़ियों का मामला संज्ञान में है, गाड़ियों को हटवाने के लिए कार्रवाई की जाएगी।

विश्व विधायी सम्मेलन में हिस्सा लेंगे विधायक

- अमेरिका के बोस्टन में 4 से 6 तक आयोजन 21 दलों के 130 से अधिक एमएलए व एमएलसी।

गोहाना। अमेरिका के बोस्टन में 4 से 6 अगस्त तक वैश्विक विधायी सम्मेलन होगा। नेशनल कॉन्फ्रेंस ऑफ स्टेट लेजिस्लेचर्स (एनसीएसएल) के वैश्विक सम्मेलन में बरोदा से कांग्रेस विधायक इंदुराज नरवाल उर्फ भालू हिस्सा लेंगे। विधायक ने कहा कि वैश्विक स्तर पर अपने राज्य और क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करना गर्व की बात है।

इंदुराज नरवाल ने बताया कि भारतीय विधायकों का यह अध्ययन दौरा (एनएलसी) के सहयोग से संभव हो पाया है। यह वैश्विक सम्मेलन एक गैर राजनीतिक मंच है जो भारतीय विधायकों की क्षमता बढाने और राष्ट्रीय-अंतर्राष्ट्रीय लोकतांत्रिक बातचीत को बढावा देने के लिए काम करता है। यह देश के 24 राज्यों और 21 राजनीतिक दलों के 130 से ज्यादा एमएलए/एमएलसीज का समूह है जो किसी भी अंतरराष्ट्रीय लोकतांत्रिक मंच पर भारत की अब तक की सबसे बड़ी भागीदारी को दर्शाता है। यह पहल लोकतंत्र को मजबूत करने के लिए देशों के बीच बातचीत, सहयोग और ज्ञान साझा करने की भावना को दिखाती है। विधायक ने कहा कि यह अवसर न केवल अंतरराष्ट्रीय अनुभव का है बल्कि वैश्विक सुशासन की अच्छी परंपराओं से सीखने और उन्हें जनता की सेवा में लाने का मौका है।

खबर संक्षेप

तीन कर्मियों ने पार्सलों से चुराया सामान

गोहाना। सामान की डिलीवरी देने वाली कंपनी के तीन कर्मियों ने पार्सलों से सामान चोरी कर लिया। कंपनी अधिकारियों द्वारा की गई पूछताछ में इसका खुलासा हुआ। शिकायत के बाद पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। कंपनी के सुरक्षा अधिकारी जींद गलौती गांव के अमित ने बताया कि कंपनी ग्राहकों को समय पर सुरक्षित उत्पाद की डिलीवरी देती है। गोहाना के आदर्श नगर स्थित कंपनी कार्यालय से सामान चोरी की शिकायत मिली। जांच करवाने पर इसमे कंपनी कर्मी रोहित ने बताया कि पूर्व कर्मचारी मोहित से मिलीभगत कर सोनू व दीपक पार्सलों से सामान चोरी करते हैं। रोहित ने स्वयं एक एलईडी चोरी की। कर्मियों ने तीन एलईडी और दो एसी चोरी किए।

राजलू गढ़ी में ट्रेन के आगे कूदी युवती, मौत

गन्नौर। दिल्ली-अंबाला रेल मार्ग पर स्थित राजलू गढ़ी रेलवे स्टेशन पर बुधवार दोपहर एक दर्दनाक घटना सामने आई। एक अज्ञात 18 वर्षीय युवती ने एक्सप्रेस ट्रेन के आगे कूदकर आत्महत्या कर ली। घटना की जानकारी मिलते ही स्टेशन पर तैनात रेलवे कर्मचारियों ने तुरंत गन्नौर जीआरपी को सूचित किया। सूचना पर पहुंची जीआरपी टीम ने मौके का निरीक्षण किया और शव को कब्जे में लेकर शिनाख्त की कोशिश शुरू की। पुलिस ने आसपास के ग्रामीणों को शव दिखाया, लेकिन पहचान नहीं हो सकी। शव की शिनाख्त न होने पर पुलिस ने उसे सोनीपत के सिविल अस्पताल के शवगृह में सुरक्षित रखवा दिया है। जीआरपी एएसआई मोनिका ने बताया कि युवती की उम्र करीब 18 वर्ष है और प्रथम दृष्टया मामला आत्महत्या का लग रहा है।

एचटेट परीक्षा का पहला दिन: 24 में से कुछ परीक्षा केंद्रों पर दिखी अव्यवस्था

पहली बार एआई से हुई निगरानी एआई से सीसीटीवी पर रखी नजर

कुछ केंद्रों पर सीसीटीवी व जैमर बने समस्या तो उठे सवाल, 5829 ने दी परीक्षा 1362 रहे गैरहाजिर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा (एचटेट) का आगाज बुधवार को पीजीटी (लेवल-3) की परीक्षा से हुआ। यह परीक्षा जिले के 24 परीक्षा केंद्रों पर सायंकालीन सत्र में कड़ी सुरक्षा व्यवस्था के बीच आयोजित की गई। पहले दिन कुल 7191 पंजीकृत अभ्यर्थियों में से 5829 ने परीक्षा दी, जबकि 1362 अभ्यर्थी अनुपस्थित रहे। परीक्षा शांतिपूर्वक संपन्न हुई, लेकिन कई केंद्रों पर सीसीटीवी कैमरे बंद मिले और जैमर भी काम नहीं कर रहे थे, जिससे निगरानी व्यवस्था पर सवाल खड़े हो गए। संबंधित अधिकारियों ने इसकी जानकारी उच्चाधिकारियों को दे दी है। जिसके संदर्भ में आधिकारिक रूप से कोई आंकड़ा जारी नहीं किया गया है। पहली बार एआई के साथ सीसीटीवी के जरिये सभी सेंटर पर निगरानी रखी गई। परीक्षा केंद्रों पर शाम की शिफ्ट में चली इस परीक्षा के दौरान कई अभ्यार्थी दौड़ते देखे गए, क्योंकि परीक्षा केंद्रों पर कई चरणों में जांच की जा रही थी। इसी वजह से कागजात लाने के लिये परीक्षार्थी दौड़ते दिखाई दिए। सुरक्षा के लिये अभ्यार्थियों की मेटल डिटेक्टर से जांच की गई। महिला अभ्यार्थियों के गहने भी उतरवाए गए। वीरवार को जिले में दो सत्रों में 18 से अधिक अभ्यार्थी परीक्षा देंगे।

सोनीपत। परीक्षा केंद्र में इकट्ठा हुई अभ्यार्थी।

तकनीकी नवाचार का लिया सहारा

इस बार हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की ओर से परीक्षा की निगरानी में तकनीकी नवाचार किया गया। नकल रहित और पारदर्शी परीक्षा के लिए पहली बार आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) सॉफ्टवेयर का इस्तेमाल किया गया। इसके माध्यम से बोर्ड मुख्यालय से सभी परीक्षा केंद्रों की लाइव मॉनिटरिंग की गई। हालांकि कुछ केंद्रों पर तकनीकी खामियां रहीं, फिर भी अधिकारियों ने समय-समय पर अपडेट देकर स्थिति को नियंत्रित रखा।

कई केंद्रों पर अंतिम समय में दौड़ते पहुंचे अभ्यर्थी

बुधवार को आयोजित पीजीटी परीक्षा का समय दोपहर 3 बजे से शाम 5 बजे तक था। सभी केंद्रों पर दोपहर 12:30 बजे से प्रवेश प्रक्रिया शुरू कर दी गई थी। बावजूद इसके कई अभ्यर्थी निर्धारित समय तक नहीं पहुंच पाए। कई परीक्षा केंद्रों पर विद्यार्थी दौड़ते हुए पहुंचते देखे गए। हिंदू महाविद्यालय परीक्षा केंद्र पर कई अभ्यर्थी अंतिम समय में दौड़ते हुए परीक्षा केंद्र पहुंचते नजर आए। प्रवेश से पहले कई चरणों की जांच की गई, जिससे सुरक्षा को लेकर सख्ती का अंदाजा लगाया जा सकता है।

> **प्रशासन पूरी तरह सतर्क**
> पीजीटी परीक्षा शांतिपूर्वक सम्पन्न हुई। कुल 81.05 प्रतिशत उपस्थिति दर्ज की गई। जिला प्रशासन ने दोनों सत्रों की परीक्षाओं के लिए सुरक्षा और व्यवस्थाओं को लेकर पूरी तैयारी कर ली है।
> *-नवीन गुलिया, जिला शिक्षा अधिकारी, सोनीपत।*

आज दो सत्रों में होंगी टीजीटी व पीआरटी की परीक्षाएं

वीरवार को एचटेट परीक्षा के तहत लेवल-2 (टीजीटी) और लेवल-1 (पीआरटी) की परीक्षाएं आयोजित की जाएंगी। टीजीटी की परीक्षा प्रातः 10 बजे से दोपहर 12 बजे तक और पीआरटी की परीक्षा दोपहर 3 बजे से शाम 5 बजे तक होगी। दोनों सत्रों में अभ्यर्थियों को परीक्षा शुरू होने से दो घंटे पहले केंद्रों पर बुला लिया जाएगा ताकि जांच प्रक्रिया में समय न लगे। लेवल-2 टीजीटी के लिए जिले में 42 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं, जिन पर 12504 अभ्यर्थी परीक्षा देंगे। वहीं, लेवल-1 पीआरटी के लिए 21 परीक्षा केंद्रों पर 6305 अभ्यर्थी परीक्षा में भाग लेंगे। इस तरह वीरवार को कुल 18809 अभ्यर्थी परीक्षा में शामिल होंगे।

बायोमेट्रिक हाजिरी और मेटल डिटेक्टर से जांच

प्रत्येक केंद्र पर धारा 163 लागू रही। बायोमेट्रिक मशीनों के जरिये अभ्यर्थियों की उपस्थिति दर्ज की गई और मेटल डिटेक्टर से जांच की गई। महिला अभ्यर्थियों को चूड़ी, अंगूठी, कड़ा, हाथ पर बंधे धागे समेत सभी धातु के आभूषण परीक्षा कक्ष से बाहर ही उतारने के निर्देश दिए गए थे। नकल पर अंकुश लगाने के लिए परीक्षा केंद्रों के आसपास फोटोस्टेट की सभी दुकानें भी बंद करवा दी गईं।

संदिग्ध हालात में युवती की मौत दो माह पहले किया था प्रेम विवाह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

- शादी के बाद 20 दिन ही ससुराल में रही, अस्पताल में हुई मौत, अब पोस्टमार्टम रिपोर्ट का इंतजार।

सेक्टर-27 शहर थाना क्षेत्र में संदिग्ध हालत में युवती की निजी अस्पताल में मौत हो गई। मामले की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में भिजवाया। पुलिस ने परिजनों के बयान दर्ज कर शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया। युवती ने करीब दो माह पहले ही प्रेम विवाह किया था। विसरा सैंपल रिपोर्ट आने पर मौत के सही कारणों का पता चल सकेगा। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है।

भाट मोहल्ला शहर निवासी नरेंद्र ने बताया कि उसकी बेटी शालू (18) ने करीब दो माह पहले कर्ण नाम के युवक से प्रेम विवाह किया था। शादी के बाद वह करीब 20 दिन ही अपनी ससुराल में रही। उन्हें जानकारी मिली कि उसकी तबीयत खराब हो गई। उसे शहर के निजी अस्पताल में गत 27 जुलाई को भर्ती करवाया गया।

जहां दो दिन बाद उसकी उपचार के दौरान मौत हो गई। मामले की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची सेक्टर-27 शहर थाना सोनीपत पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में भिजवाया। जांच अधिकारी सुरेंद्र ने बताया कि पुलिस ने बुधवार को परिजनों के बयान दर्ज कर शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया। पुलिस ने विसरा सैंपल लिए है। उन्हें जांच के लिए लैब में भेजा जायेगा। सैंपल रिपोर्ट में मौत के सही कारणों का पता चल सकेगा।

अंकित हत्याकांड : दो और आरोपी गिरफ्तार, अदालत ने जेल भेजा

- 14 अप्रैल की शाम हत्या के बाद बाइक से घर के पास गली में फेंककर फरार हो गए थे आरोपी, पुलिस को बताने पर मृतक की मां को भी दी थी मारने की धमकी।

सोनीपत। गांव कामी के अंकित हत्याकांड में पुलिस ने दो और आरोपितों को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। जिनकी पहचान योगेश कामी और साहिल गांव छपरा का रहने वाला है। आरोपियों को अदालत में पेश किया, जहां से जेल भेज दिया। कोमी निवासी किसान अंकित प्राइवेट बस भी चलाता था। 14 अप्रैल की शाम को गांव का ही रहने वाला नवीन और अजय उसे बाइक पर लेकर उनकी गली में पहुंचे और उसे घर के सामने फेंक दिया। अंकित की मां सुनीता ने देखा तो आरोपितों ने उसे कहा कि अंकित को मार दिया है। यदि पुलिस को शिकायत दी तो उसे भी मार देंगे। जब उसने अंकित को संभाला तो उसकी मौत हो चुकी थी। सुनीता का कहना है कि उसने अपने जेठ के लड़के संदीप के साथ छानबीन की तो पता चला कि अंकित को नवीन के घर पर पीटा गया है। जिसमें उसकी मौत हुई है। शिकायत पर पुलिस ने नवीन, अजय सहित नौ आरोपितों के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज कर लिया था। जिसमें से छह आरोपितों को पुलिस पहले गिरफ्तार कर चुकी है। अब मामले में संलिप्त योगेश और साहिल को गिरफ्तार किया गया है। आरोपितो को अदालत में पेश किया। जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

नाबालिग को बहला फुसलाकर ले जाने और बंधक बनाने का आरोप, केस दर्ज

सोनीपत। शहर थाना क्षेत्र से शादी का झांसा देकर किशोरी को भगाने व उसे अज्ञात जगह पर बंधक बनाकर रखने का मामला सामने आया है। परिजनों ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया है।

एक व्यक्ति ने बताया कि उसकी 17 वर्षीय बेटी को शादी का झांसा देकर एक युवक भगा ले गया है। अपने स्तर पर उनकी तलाश की, लेकिन कोई सुराग हाथ नहीं लग पाया। आरोपित ने उसकी बेटी को अज्ञात जगह पर बंधक बनाकर रखा हुआ है।

युवती व दो किशोरी लापता

सोनीपत। राई थाना क्षेत्र के बढ़मलिक से 19 वर्षीय व 17 वर्षीय किशोरी व गांव टांडा से किशोरी के लापता होने के आरोप के मामले सामने आए है। गांव बढ़मलिक से 17 वर्षीय व 19 वर्षीय युवती संदिग्ध हालत में लापता हो गई। परिजनों ने पुलिस को शिकायत देकर अज्ञात पर बंधक बनाकर रखने का आरोप लगाया है। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। वहीं टांडा निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को शिकायत देकर उसकी 15 वर्षीय बेटी के लापता होने की शिकायत दी है। पुलिस ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

युवक को विदेश भेजकर बंधक बना परिवार से मांगे पैसे, काबू

सोनीपत। मुरथल पुलिस ने युवक को झांसा देकर विदेश भेजकर बंधक बनाने व उसके परिजनों से रुपये मांगने की वारदात में शामिल दो आरोपितो को प्रोडेक्शन वांरट पर लेकर अदालत में पेश किया। अदालत ने आरोपित सुशील निवासी दहिमा हिसार व विकास निवासी कवांरी हिसार को सात दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है। गांव रेवली निवासी धर्मेंद्र ने बताया कि उसका छोटा भाई सीताराम 26 फरवरी को नौकरी के झांसे में आकर बैंकॉक होते हुए कंबोडिया चला गया। आरोप है कि सुशील, विकास, मोनू उर्फ जेपी और मंजीत के गिरोह ने झूठ बोलकर उसे विदेश भेजा। उसे कंबोडिया में बंधक बनाकर व्हाट्सअप कॉल कर परिवार से पैसे मांगे।

पुलिस की सख्ती, जीटी रोड पर काटे चालान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

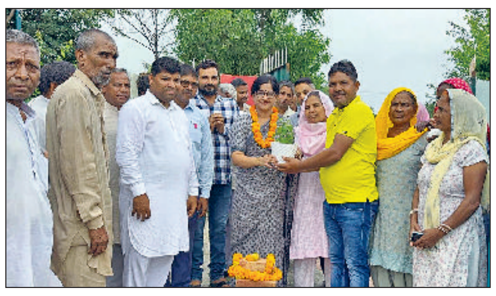
- जांच के दौरान अवैध वाहन चालकों को चेतावनी भी दी

जी टी रोड चौक के पास फ्लाई ओवर के नीचे व रेलवे रोड पर ट्रैफिक जाम और अव्यवस्थित यातायात व्यवस्था को नियंत्रित करने के लिए विशेष अभियान चलाया गया। जिसमें चौकी प्रभारी सोहन के नेतृत्व में पुलिस टीम ने अवैध रूप से खड़े टैक्सी वाहनों व प्राईवेट वाहनों के दर्जन के करीब चालान किए। चौकी प्रभारी सोहन ने बताया कि चौक पर लंबे समय से अवैध रूप से वाहन पार्क किए जा रहे थे, जिससे न केवल लोगों को आने-जाने में परेशानी हो रही थी, बल्कि यह ट्रैफिक जाम का कारण बन जाती थी। चौकी प्रभारी की अगुवाई में टीम ने सड़क पर लगे सभी अवैध वाहनों को हटवाया और चालकों को कड़ी चेतावनी दी। पुलिस ने बताया कि आने वाले दिनों में ऐसे कई अभियान चलाए जाएंगे ताकि यातायात व्यवस्था को व्यवस्थित किया जा सके। उन्होंने कहा कि यदि वाहन चालक दोबारा नियमों का उल्लंघन करते हुए पाए जाते हैं तो उनके खिलाफ और भी कठोर कदम उठाए जाएंगे। उन्होंने सभी वाहन मालिकों से अपील की कि वे निर्धारित पार्किंग स्थलों का ही उपयोग करें और सड़क को अवरुद्ध न करें।

चौकी प्रभारी अवैध पार्किंग करने वाले ईको गाड़ी चालकों के चालान करते हुए।

मंडोरी में शराब ठेका खोलने के लिए खोखा लेकर आए युवक पर हमला

खरखौदा। सरकार की मंजूरी से मंडोरी-हलालपुर मार्ग पर शराब का ठेका स्थापित किया जाना है। संबंधित ठेकेदार का एक कारिंदा बिजेंद्र खोखा लेकर गांव में पहुंचा। खोखा रखने के बाद जैसे ही चलने लगा तो बाइक पर दो युवक आए और कहने लगे कि उसे कुएं में डाल देंगे। दोनों युवकों ने गांव में फोन करके अन्य लड़के व महिलाएं वहां बुला लिए व उसके साथ मारपीट की और डंडों से उसकी गाड़ी तोड़ दी। उसका मोबाइल फोन व पैसे भी छीन लिए। बिजेंद्र ने पुलिस को शिकायत दी है कि गांव के विनोद, सुधीर, अमन, अशोक, सोनू, अंकित, संदीप, धर्मबीर, कृष्ण, देवराज सहित गांव की महिलाएं व अन्य युवकों पर कानूनी कार्रवाई की मांग की है। पुलिस ने मामला दर्ज करके मामले की छानबीन शुरू कर दी है। घायल बिजेंद्र का कहना है कि वह अपना इलाज करवा रहा है। उनका कहना है कि अभी शराब नहीं रखी गई थी।



नप स्वर्ण जयंती पार्क में करवाएगी मरम्मत

गोहाना। नगर परिषद शहर के वार्ड तीन स्थित स्वर्ण जयंती पार्क में मरम्मत कार्य करवाया जाएगा। बुधवार को चेयरपर्सन रजनी विरमानी व पार्षद नरेंद्र कुमार ने मरम्मत कार्य का शुभारंभ किया। इसके तहत सेक्टर 7 स्थित मंगलसेन पार्क व अन्य पार्कों में मरम्मत कार्य व सौंदर्यकरण कार्य करवाए जाएंगे। स्वर्ण जयंती पार्क की चारदीवारी, दीवार चित्रकारी, बेंच व झूलों की मरम्मत पर 49 लाख रुपये खर्च होंगे। नप चेयरपर्सन रजनी विरमानी ने कहा कि नगर परिषद गोहाना शहर के पार्कों को आधुनिक और आकर्षक बनाने के लिए लगातार प्रयासरत है ताकि नागरिकों को बेहतर सुविधाएं मिल सकें और हरियाली को बढ़ावा दिया जा सके। कार्यक्रम में नगर पार्षद राम सिंह सैनी, नगर पार्षद नन्हा राम, नगर पार्षद राजेश (सोनू), रमेश नागर, मुनीराम, सत्यवान, जगदीश बाल्मीकि, अमित सहरावत, फूल सिंह लड़वाल, धर्मपाल, पवन, राजेश, राजो देवी, अंबोली देवी मौजूद रहे।

मेयर ने खुलवा कर देखे सीवर के मेनहोल

ट्रीटमेंट प्लांट में नहीं जा रहा था पूरा पानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ककरोई रोड स्थित सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट तक पूरी मात्रा में सीवर का पानी ना पंहुचने के कारणों की जांच करने के लिए नगर निगम मेयर राजीव जैन ने निगम अधिकारियों के साथ ककरोई रोड प्लांट से लेकर 23 सेक्टर मोड़ तक सारे मेनहोल खुलवाकर देखे और रुकावट वाले मैन होल की सफाई के निर्देश दिए।

राजीव जैन ने लगभग दो घंटे तक कनिष्ठ अभियंता विपिक राणा, सीवरेज सफाई सुपरवाइजर विशाल बड़ोली, पार्षद बिजेंद्र मलिक के साथ एक एक मैन होल खुलवाई और पानी के स्तर की जाँच करवाई। दो मैन होल में पानी स्तर बिलकुल कम पाया गया जिसके पीछे वाले मैन होल की सफाई के निर्देश दिए। दरअसल जब से लाइन डली है तब से सफाई नहीं हुई। इसलिए कई मैन होल में सिल्ट जमा हो चुकी है।

मेयर ने बताया कि तिरंगा चौक और सेक्टर 23 बूस्टिंग के पास कनेक्शन करवाने के बावजूद गोहाना रोड की कई कालोनियों में सीवरेज ओवरफ्लो की समस्या का समाधान नहीं हो पा रहा था इसलिए मैन होल चेक करने की आवश्यकता महसूस हुई। उन्होंने शम्भुदयाल डिस्पोजल की जाली साफ करने के लिए भी स्थायी रूप से एक कर्मचारी की ड्यूटी लगाने के निर्देश दिए। राजीव जैन ने बताया कि देवडू रोड पर पानी गलियों में खड़ा रहने कि समस्या के समाधान के लिए ड्रेन नंबर 6 के ऊपर शिव कालोनी के पास पंप सेट शुरू करवा दिया है जोकि ड्रेन नंबर 6 के पास नई सीवरेज लाइन डालने के बाद बंद कर दिया गया था।

नपा ने रेलवे से मांगी पार्कों की देखरेख की अनुमति, रेलवे ट्रैक के अवैध कट होंगे बंद

गन्नौर। रेलवे विभाग के इंजीनियर इन चीफ एसडी मनचंदा ने बुधवार को गन्नौर स्थित रेलवे पार्क का निरीक्षण किया। इस दौरान नगरपालिका अध्यक्ष अरुण त्यागी, सचिव प्रदीप खर्ब, मनोनित पार्षद मनिंद्र सन्नी कई पार्षद और नपा अधिकारी भी मौजूद रहे। निरीक्षण के दौरान पार्कों की वर्तमान स्थिति की समीक्षा के साथ भविष्य की आवश्यकताओं पर विचार किया। नपा द्वारा रेलवे की जमीन पर चार पार्कों की देखरेख और रखरखाव की जिम्मेदारी निभाई जा रही है। निर्धारित अवधि पूरी होने के बाद नपा ने अब एक बार फिर इंजीनियर इन चीफ से अनुमति मांगी है, ताकि इन पार्कों की देखभाल का कार्य सुचारु रूप से जारी रह सके। विशेष रूप से सिटीजन रेलवे पार्क के साथ लगती रेलवे की खाली जमीन पर एक और पार्क विकसित करने की अनुमति भी मांगी गई है। इंजीनियर इन चीफ ने नपा के कार्यों की सराहना करते हुए सकारात्मक आश्वासन दिया। उन्होंने कहा कि गन्नौर रेलवे स्टेशन के पास रेलवे ट्रैक पर बने सभी अवैध रास्तों को शीघ्र ही बंद किया जाएगा, ताकि दुर्घटनाओं की रोकथाम की जा सके। लोग जोखिम उठाकर अवैध रास्तों से ट्रैक पार करते हैं, जिससे दुर्घटना की आशंका बनी रहती है। पार्षदों ने गन्नौर रेलवे स्टेशन पर फुट ओवर ब्रिज बनाने की मांग की ताकि रास्ते बंद होने पर सुरक्षित ट्रैक पार कर सकें।

- चीफ इंजीनियर ने दौरा कर की चर्चा।

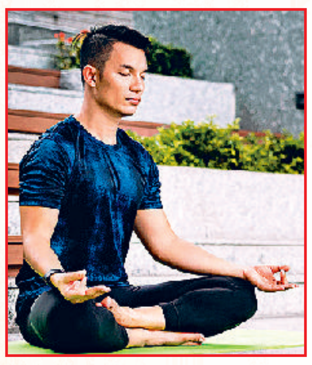
अगर करते हैं नाइट शिफ्ट जॉब

रात में प्राकृतिक तौर पर नींद आती है। लेकिन अगर आपकी जॉब नाइट शिफ्ट वाली है तो आपको अपने फिजिकल-मेंटल हेल्थ का विशेष ध्यान रखना होगा। एक रिसर्च स्टडी के आधार पर दिए जा रहे ये सजेशंस बहुत उपयोगी हो सकते हैं।

सजेशन
डॉ. माजिद अलीम

यह जानने के बावजूद भी कि रात सोने के लिए होती है और दिन काम करने के लिए, कई बार ऐसी मजबूरी आ जाती है कि नाइट शिफ्ट जॉब करनी पड़ती है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि रात में जागने से होने वाले स्वास्थ्य नुकसान को कैसे पूरा कर सकते हैं। इसके लिए हार्वर्ड मेडिकल स्कूल, नेशनल स्लीप फाउंडेशन और ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज, दिल्ली ने कई ऐसे उपाय सुझाए हैं, जिससे लोग रात में जगने के कारण अपने स्वास्थ्य को होने वाले नुकसान की भरपायी कर सकते हैं।

दिन में लें एंकर स्लीप: अगर किसी वजह से आपके लिए रात में जागना मजबूरी है, तो रात में न सोने से होने वाले स्वास्थ्य की भरपायी करने के लिए दिन में कम से कम एक एंकर स्लीप जरूर लें। एंकर स्लीप का मतलब होता है 4-5 घंटे तक लगातार सोना। अगर आपको रात में जगना पड़ रहा है, तो दिन में जब भी सोएं कोशिश करें कि 4-5 घंटे की नींद एक साथ लें। वास्तव में यही आपकी मुख्य नींद मानी जाएगी। कोशिश करें कि यह नींद दोपहर 1 बजे से शाम 5 बजे के बीच हो। दरअसल, इस समय शरीर कुदरती रूप से थकता है और इस समय आने वाली नींद प्राकृतिक नींद के जैसे होती है यानी इसकी गुणवत्ता किसी हद तक रात की नींद के माफिक होती है।



सोने का माहौल सुधारें: अगर रात में नहीं सो पा रहे हैं तो सिर्फ इतना भर जरूरी नहीं है कि दिन में नींद लें बल्कि यह भी जरूरी है कि दिन में जब भी सोएं, आपके सोने का एक हेल्दी माहौल होना चाहिए। हेल्दी माहौल से मतलब है, दिन में जब सोएं तो सोने की जगह ऐसी हो, जहां अंधेरा हो, ठंडक हो और शांति हो। अगर जरा भी इन स्थितियों में कमी हो तो आंखों पर स्लीप मास्क और कानों में ईयर प्लग लगाकर सोएं। प्राकृतिक प्रकाश हमेशा नींद में सबसे बड़ी बाधा डालता है। इसलिए दिन के समय जहां सोएं अगर वहां पर प्राकृतिक रोशनी आ रही हो, तो कमरे में ब्लैक आउट कर्टेन लगाएं ताकि सोने का माहौल रात जैसा बन सके।

भारी भोजन, कैफीन से परहेज करें: अगर आप रात की शिफ्ट में काम करते हैं तो कॉफी, चाय या एनर्जी ड्रिंक का इस्तेमाल सिर्फ रात की शिफ्ट में काम करते वक्त शुरुआत के समय ही करें यानी, जब सोने जा रहे हों तो सुनिश्चित करें कि उसके 6 घंटे पहले तक ऐसी किसी चीज का सेवन न किया हो। अगर आपने दिन के समय सोने के पहले 6 घंटों में इन चीजों का इस्तेमाल किया तो नींद में खलल पड़ती है और तमाम कोशिशों के बाद भी संतोषजनक नींद नहीं आएगी। एक और बात का ध्यान रखें, जब भी रात में जगने के कारण दिन में सोना हो तो सोने के पहले भारी भोजन बिल्कुल न करें, बिल्कुल हल्का-फुल्का और सुपाच्य खाना खाएं ताकि वह नींद आने के पहले ही पच जाए और अगर न भी पचे तो नींद में खलल न डाले।

संभव हो तो रात में पावर नैप लें: रात की शिफ्ट के दौरान अगर संभव हो तो 20 मिनट या आधे घंटे की कम से कम एक 'पावर नैप' या नींद की तेज झपकी जरूर ले लें। क्योंकि अगर ऐसी एक झपकी ले ली जाए तो इससे न केवल रात में जगने के दौरान सतर्कता बनी रहती है बल्कि किसी हद तक दिन में सोते समय रात की नींद की कमी भी पूरी हो जाती है। 'पावर नैप' कुछ ही मिनटों की होने के बावजूद भी यह अच्छी गुणवत्ता की नींद देती है।

मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें: अगर लगातार नाइट शिफ्ट करनी पड़ रही है तो सिर्फ दिन के समय रात की नींद की भरपायी नहीं करनी होती बल्कि अपने मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना जरूरी होता है। इसके लिए नियमित रूप से ध्यान करें, योगाभ्यास करें, नियमित रूप से हल्की कसरत करें और परिवार के साथ अपना गहरा जुड़ाव बनाए रखें।

रात में जगने के कारण दिन में नींद आने में दिक्कत हो तो अपने डॉक्टर से मिलें और उनकी सलाह से मेलाटोनिन सप्लीमेंट ले सकते हैं। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुशीला कटारिया
डायरेक्टर-इंटरनल मेडिसिन
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

बारिश के मौसम में पाचन संबंधी, वायरल फीवर, सर्दी-जुकाम के अलावा मच्छरों से उत्पन्न होने वाली बीमारियों की आशंका भी बहुत बढ़ जाती है। मच्छरों के काटने से होने वाली विभिन्न बीमारियों, उनके लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

डेंगू से रहें सचेत

एडीज इजिप्टी नामक मच्छर के काटने से डेंगू होता है। यह मच्छर ज्यादातर सुबह या दिन के वक्त काटता है। एडीज के बारे में खास बात यह है कि यह स्वच्छ, लेकिन ठहरे हुए पानी में पनपता है। जैसे पानी की टंकी, गमलों और कूलर आदि में। डेंगू वायरल संक्रमण है। डेंगू वायरस के चार प्रकार होते हैं। डीइएन (डेन) वी 1, डीईएन वी 2, डीईएन वी 3 और डीईएन वी 4। एडीज के काटने पर यह वायरस व्यक्ति के रक्त में पहुंचकर उसे संक्रमित कर देता है। इससे व्यक्ति को डेंगू हो जाता है।

लक्षणों को पहचानें: तेज बुखार और जोड़ों में दर्द। त्वचा पर लाल निशान या चकत्ते पड़ना। सांस लेने में दिक्कत होना। मुंह, नाक और मसूड़ों से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) होना। सिरदर्द और शरीर में सूजन। आंखों में भारीपन महसूस होना। जी मिचलाना।

पेशाब का रंग लाल होना। पेट में दर्द और काले रंग का दस्त होना। उपरोक्त में से कुछ लक्षण दिखने पर शीघ्र अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

टल सकती है गंभीर स्थिति: डेंगू से पीड़ित व्यक्ति के रक्त में जब प्लेटलेट्स कम होने लगते हैं, तो यह स्थिति गंभीर होती है। सामान्यतः एक व्यक्ति के शरीर में 1.5 लाख से लेकर लगभग 4.5 लाख तक प्लेटलेट्स काउंट होते हैं। डेंगू में प्लेटलेट्स की संख्या जब 50 हजार के नीचे चली जाती है, तब मरीज की जान पर खतरा मंडराने लगता है। ऐसी स्थिति में मरीज को अस्पताल में भर्ती होना पड़ता है, जहां उसे प्लेटलेट्स ट्रांसफ्यूज कराया जाता है। तभी डेंगू की गंभीर स्थिति को टाला

जा सकता है। डेंगू पीड़ित अनेक मरीजों का रक्त चाप (ब्लड प्रेशर) बहुत कम हो जाता है। कुछ लोगों के फेफड़ों की कार्यक्षमता भी कम हो सकती है। उपरोक्त लक्षणों और स्थितियों के मद्देनजर मरीज का इलाज अस्पताल में ही समुचित रूप से हो सकता है।

इन बातों पर दें ध्यान: अगर मरीज के शरीर के किसी अंग से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) हो तो इस हालत में उसे प्लेटलेट्स चढ़ाने की जरूरत पड़ती है। डेंगू के संक्रमण में मरीज को किसी भी तरह की एंटीबायोटिक्स देने की जरूरत नहीं है। मरीज का बुखार उतारने के लिए उसे डॉक्टर के परामर्श से पैरासीटामोल की टैबलेट देना चाहिए और बुखार की स्थिति में मरीज के सिर पर ठंडे पानी की पट्टी रखना लाभप्रद है। पीड़ित व्यक्ति को पर्याप्त मात्रा में पानी और तरल पदार्थ जैसे जूस, सूप और नीबू पानी देते रहना चाहिए।

बरसात के मौसम में ज्यादा गंदगी फैलने और जगह-जगह जलभराव से मच्छर बड़े पैमाने पर पनपते हैं। इस कारण मच्छरों के काटने से उत्पन्न होने वाली बीमारियों जैसे डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया आदि के मामले काफी बढ़ जाते हैं। इनसे बचने के लिए आपको सजग रहते हुए यहां बताए जा रहे उपायों पर अमल करना जरूरी है।

बारिश के मौसम में रहें पूरी तरह सजग
मच्छरजनित बीमारियों से करें बचाव

ऐसे होता है मलेरिया

अन्य ऋतुओं की तुलना में बरसात के मौसम में मलेरिया के मामले कहीं ज्यादा बढ़ जाते हैं। मादा एनॉफिलीज नामक मच्छर के काटने से व्यक्ति मलेरिया ग्रस्त होता है। आमतौर पर यह मच्छर शाम और रात में लोगों को कहीं ज्यादा काटता है। एनॉफिलीज मच्छर गंदे पानी जैसे सीवर लाइन और नालों या फिर जलभराव वाली जगहों में तेजी से पनपता है।

मलेरिया के प्रकार: मलेरिया प्लाजमोडियम के संक्रमण से होता है। यह चार प्रकार का हो सकता है- पहला, प्लाजोडियम वाइवैक्स, दूसरा पी. फाल्सीपेरम, तीसरा पी. ओवैल और चौथा पी. मलेरिई। अपने देश में पी. फाल्सीपेरम और पी. वाइवैक्स के मामले ज्यादा सामने आते हैं।

मलेरिया के लक्षण: मलेरिया होने पर ये लक्षण दिख सकते हैं। जैसे- मरीज को ठंड लगती है। मरीज तेज बुखार से ग्रस्त हो जाता है। मांसपेशियों और जोड़ों में तेज दर्द होना। पी. फाल्सीपेरम मलेरिया में मरीज को बेहोशी तक आ सकती है। लिवर और किडनी की कार्यप्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। सिरदर्द, जी मिचलाना और उल्टी होना।

इलाज के बारे में: मलेरिया के इलाज के लिए दवाएं उपलब्ध हैं। अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर इस मर्ज की जांच करवा कर इसका इलाज शुरू करवाना चाहिए।

चिकनगुनिया भी है कष्टकारी रोग

चिक वी नामक वायरस एडीज इजिप्टी मच्छर में होता है, जिसके काटने से चिकनगुनिया की समस्या उत्पन्न होती है। एडीज इजिप्टी मच्छर ज्यादातर दिन में काटता है।

लक्षणों को पहचानें: जोड़ों में बहुत तेज दर्द होना। मर्ज के ठीक हो जाने के बाद भी लोगों को सालों तक जोड़ों में दर्द की समस्या बनी रह सकती है। अनेक ऐसे मरीज होते हैं, जो कुछ दिनों के बुखार के बाद चलने-फिरने में अक्षम महसूस करते हैं। तेज बुखार और सिरदर्द। मांसपेशियों में दर्द और ऐंठन होना। त्वचा के कुछ भागों पर लालिमा होना। रक्त परीक्षण और क्लीनिकल परीक्षण के जरिए चिकनगुनिया का पता लगाया जाता है।

इलाज के बारे में: चिकनगुनिया के मरीज का इलाज उसके लक्षणों के आधार पर किया जाता है। अभी तक इस मर्ज का कोई विशिष्ट इलाज उपलब्ध नहीं है। बुखार और दर्द से राहत पाने में पैरासीटामोल टैबलेट और अन्य दर्द निवारक दवाओं से मदद मिलती है। मरीज को आराम करने की सलाह दी जाती है।

ऐसे मरीज जिन्हें जोड़ों के दर्द में बिल्कुल राहत नहीं मिल पा रही है, उन्हें अंत में डाक्टर के परामर्श से स्टेरॉयड्स दवाओं को भी लेना पड़ सकता है।

मरीज को अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। उसे तरल पदार्थों जैसे जूस, सूप, दूध, नारियल पानी और नीबू पानी पीना चाहिए। किसी व्यक्ति या केमिस्ट आदि के कहने पर दवा न लें। डॉक्टर के परामर्श पर ही दवाएं लें और उनके द्वारा सुझाए गए नुस्खों पर अमल करें।

मरीज के लक्षणों के लगातार बिगड़ने, उसके प्लेटलेट्स काउंट के निरंतर कम होने और सांस लेने में दिक्कत आदि समस्याएं जारी रहने पर डॉक्टर से परामर्श लेकर इलाज करवाएं। इसमें देरी करना घातक हो सकता है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

ऐसे करें मच्छरों से बचाव

मच्छरों के काटने से होने वाले मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया आदि बीमारियों की रोकथाम के लिए फिलहाल कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। इसलिए आपको ही मच्छरों से अपना हरसंभव बचाव करना होगा। इसके लिए कुछ उपायों पर अमल कर सकते हैं-

- अपने आवास के समीप जलभराव न होने दें।
- घर में कूलर, गमलों और बाल्टी आदि का पानी हरेक दिन बदलें।
- अपने आवास के खिड़की और दरवाजों को जरूरत पड़ने पर ही खोलें। इन पर जालियों का इस्तेमाल करें।
- मच्छरों को दूर भगाने वाले स्प्रे या दवाओं का इस्तेमाल करें।
- सोते समय मच्छरदानी का इस्तेमाल करें।
- पूरी बाजू और पूरा पैर कवर करने वाली ड्रेस पहनें।
- बाल्टी में या पानी की टंकी भरे पानी को खुला न छोड़ें।
- मॉस्किटो रेपेलेंट क्रीम और क्वायल्स का यूज करें।

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

अगर सही तरीके से बारिश के मौसम में शशांकासन किया जाए तो इसके अनेक लाभ मिल सकते हैं। विशेष रूप से तन-मन का भारीपन दूर होता है। स्ट्रेस कम होता है, पाचनतंत्र सुधरता है। इस आसन को करने की विधि और सावधानियों के बारे में विस्तार से जानिए।

तन-मन का भारीपन दूर भगाए शशांकासन

शशांकासन यानी हेयर पोज एक सरल लेकिन बेहद लाभकारी योगासन है। खासतौर पर मानसून के दिनों में, जब लगातार बारिश और उमस से मन और तन दोनों भारी महसूस होते हैं। उस समय यह आसन करने से मानसिक शांति और तन की थकान से राहत मिलती है।

होते हैं कई लाभ: शशांकासन में जैसा कि इसका नाम है, खरगोश के समान मुद्रा में झुकना पड़ता है। यह आसन करने के लिए वज्रासन में बैठकर आगे की ओर झुकते हैं तथा माथा जमीन पर टिकाते हैं। इस दौरान हाथ आगे की ओर फैले होते हैं। चूंकि बरसात के मौसम में वातावरण में उमस और भारीपन होता है, जिससे शरीर और मन दोनों थके महसूस होते हैं। ऐसे में शशांकासन करना विशेष रूप से लाभदायक होता है। इससे तनाव और चिड़चिड़ापन दूर होता है। शशांकासन मस्तिष्क में अतिरिक्त रूप से रक्तप्रवाह बढ़ाकर मन में सकारात्मक ऊर्जा बढ़ाता है। चूंकि बारिश में पाचनतंत्र भी कमजोर हो जाता है। ऐसे में शशांकासन करने के दौरान पेट पर हल्का सा बनाया गया दबाव पाचन अंगों को सक्रिय करता है और

इस मौसम में चूंकि अकसर जुकाम या सिरदर्द की समस्या होती है, इससे भी यह आसन माथे और चेहरे में रक्त संचार बढ़ाकर राहत देता है। शशांकासन से साइनस संबंधी परेशानियां भी दूर होती है। साथ ही इसे करने से रीढ़ की हड्डी में लचीलापन आता है। नमी और निष्क्रियता के कारण बारिश के दिनों में पीठ में जो अकड़न आ जाती है, उसे यह आसन दूर करता है। इस आसन के साथ एक अच्छी बात यह है कि अगर आप बारिश के कारण घर से बाहर किसी खुले वातावरण मे मसलन पार्क आदि में न भी जा सकें, तो भी यह आसन आराम से घर में किया जा सकता है। शांति और ध्यान के लिए यह आसन बिल्कुल आदर्श होता है।

आसन करने की विधि: सबसे पहले वज्रासन में बैठ जाएं, दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और लंबी-लंबी सांस लें। सांस छोड़ते हुए शरीर को आगे की ओर झुकाएं और दोनों हाथ जमीन पर रखें। माथा जमीन से लगाएं, हाथ कंधे की सीध में रहें और सामान्य ढंग से सांस लेते हुए कुछ क्षण इसी स्थिति में बिताएं। फिर धीरे-धीरे वापस वज्रासन की मुद्रा में लौट आएं और स्थिर बैठ जाएं।

इन बातों का रखें ध्यान: शशांकासन करते समय इस बात का ध्यान रखें कि अगर आपको उच्च रक्तचाप की समस्या हो, पीठ में चोट लगी हो या चक्कर आ रहे हों तो तुरंत आसन रोक दें और अगली बार डॉक्टर या प्रशिक्षक की सलाह के बिना न करें। एक और बात का ध्यान रखें कि कभी भी शशांकासन भोजन के तुरंत बाद न करें। खाली पेट करें या कम से कम भोजन करने के तीन घंटे बाद करें। शशांकासन करने के लिए शांत, हवादार और साफ स्थान का चुनाव करें। मानसिक रूप से खुद पर ध्यान केंद्रित करें। शशांकासन दिन में सिर्फ एक बार वह भी सुबह करना चाहिए। इसे करते समय 3 से 5 बार दोहराया जा सकता है और हर बार 10 से 30 सेकंड की अवधि पर्याप्त होती है।

पहले-बाद में क्या करें: शशांकासन के पहले वज्रासन या ताड़ासन करना चाहिए। इससे रीढ़ सीधी करने और संतुलन बनाने में मदद मिलती है। इस आसन के पहले गहरी श्वास लेनी चाहिए ताकि फेफड़ों को तैयार किया जा सके और हल्की वार्मअप स्ट्रेचिंग भी जरूरी है ताकि मांसपेशियों को गर्म किया जा सके। लेकिन शशांकासन करने के पहले कभी भी भारी भोजन नहीं करना चाहिए। इससे पहले हार्ड वर्कआउट नहीं करना चाहिए। शशांकासन के बाद शवासन या मकरासन किया जा सकता है, इनसे मांसपेशियों को आराम मिलता है। प्राणायाम भी किया जा सकता है। *

शर्करा की मौजूदगी की वजह से बच्चों को सीमित मात्रा में खिलाने चाहिए फल

"शुगर-फ्री" आंदोलन ने फलों के सेवन को लेकर लोगों की चिंताओं को कई गुना बढ़ाया

सेहत का खजाना / नोमान पारुल

माता-पिता को अक्सर बताया जाता है कि ज्यादा मात्रा में फल "सेहत के लिए अच्छे नहीं होते", क्योंकि उनमें शर्करा की मात्रा अधिक होती है। ऐसे में माता-पिता के मन में यह चिंता पैदा होना लाजिमी है कि उन्हें अपने बच्चे को कितनी मात्रा में फल खाने की अनुमति देना चाहिए। "शुगर-फ्री" आंदोलन ने फलों के सेवन को लेकर लोगों की चिंताओं को कई गुना बढ़ा दिया है। यह अभियान मीठे को सेहत के लिए हानिकारक बताता है, क्योंकि इसके सेवन से व्यक्ति के मोटापे और टाइप-2 मधुमेह का शिकार होने का खतरा बढ़ जाता है। "शुगर-फ्री" अभियान के तहत उन खाद्य पदार्थों की सूची साझा की जाती है, जिन्हें खाने से बचना चाहिए। इसमें अक्सर बच्चों की पसंदीदा चीजें जैसे केले और आम शामिल होते हैं। लेकिन खाद्य उद्योग की ओर से किए गए अनेक दावों की तरह ही यह दावा भी साक्ष्यों पर आधारित नहीं है।

प्राकृतिक मिठास बनाम अलग से मिलाई गई शक्कर

खाद्य वस्तुओं में प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली शर्करा उतनी हानिकारक नहीं होती, लेकिन बच्चे अक्सर ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं, जिनमें अलग से शक्कर मिलाई गई होती है और यह नुकसानदायक साबित हो सकता है। अच्छी खबर यह है कि फलों में प्राकृतिक रूप से मिठास होती है, जो स्वास्थ्यवर्धक होती है और बच्चों को ऊर्जा प्रदान करती है। फल अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं। इनमें विटामिन ए, सी, ई, मैग्नीशियम, जिंक और फॉलिक एसिड आदि शामिल हैं। सभी फल उपयुक्त हैं-जैसे केले, बेरी, संतरा, सेब और आम। ये तो बस कुछ ही नाम हैं। फलों के छिलकों में पाया जाना वाला अघुलनशील फाइबर बच्चों को सक्रिय रहने में मदद करता है, जबकि उनके गूदे में मौजूद घुलनशील फाइबर कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रित रखने में कारगर है। यह 'बैड कोलेस्ट्रॉल' को अवशोषित कर स्ट्रोक और हृदय रोग के जोखिम को कम करता है। वहीं, खाने में ऊपर से मिलाई जाने वाली चीनी बच्चों के आहार में कैलोरी की मात्रा तो बढ़ाती है, लेकिन कोई पोषण नहीं देती। उसे 'खराब' शर्करा कहा जाता है, जिसके सेवन से बचना चाहिए। यह प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पाई जाती है, जिनकी

बच्चों को तलब होती है, जैसे लॉलीपॉप, चॉकलेट, केक और शीतल पेय।

मीठा, मोटापा और मधुमेह का खतरा

इस बात के समर्थन में कोई सबूत नहीं है कि चीनी सीधे तौर पर मधुमेह का कारण बनती है।

टाइप-1 मधुमेह एक स्व-प्रतिरक्षी बीमारी है, जिसे रोका या ठीक नहीं किया जा सकता और इसका मीठे के सेवन से कोई संबंध नहीं है।

वहीं, टाइप-2 मधुमेह आमतौर पर तब होती है, जब हमारा वजन ज्यादा हो जाता है, जो शरीर को प्रभावी ढंग से काम करने से रोकता है। यह मीठा खाने से नहीं होती है। हालांकि, अतिरिक्त शर्करा कई प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों (उदाहरण के लिए, मीठे और नमकीन पैकेज्ड स्नैक्स) में पाई जाती है। इन खाद्य पदार्थों को खाने से बच्चों को अतिरिक्त कैलोरी मिलती है और उनका वजन बढ़ने लगता है, जिससे बड़े होने पर उनके टाइप-2 मधुमेह का शिकार होने की आशंका में वृद्धि होती है। शोध से यह भी पता चलता है कि फल टाइप-2 मधुमेह के जोखिम को कम कर सकते हैं। एक शोध में पाया गया कि जो बच्चे रोजाना डेढ़ कटोरी फल खाते हैं, उनके टाइप-2 मधुमेह की चपेट में आने का जोखिम 36 प्रतिशत कम होता है। वहीं, अतिरिक्त शर्करा युक्त आहार से पोषण संबंधी कमियां विकसित हो सकती हैं। इसकी वजह ज्यादातर प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पोषक तत्वों की मात्रा बेहद कम या न के बराबर होना है। यही नहीं, प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन करने वाले बच्चों के फल-सब्जी खाने की संभावना भी काफी कम होती है।

रोगनाशक गुणों से भरपूर सफेद पेठा(ऐश गार्ड)

औषधीय सब्जी / रेखा देशराज

सफेद पेठा (ऐश गार्ड) को कई और नामों से जाना जाता है मसलन कुम्हड़ा, राख लौकी, विंटर मेलन आदि। यह महज सब्जी या पेठा बनाने के इस्तेमाल में आने वाला फल भर नहीं है बल्कि यह एक जीवन रक्षक बहुगुणी औषधि भी है। आयुर्वेद में इसे 'कूष्मांड' भी कहा जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम बेनिनकासा हिस्पिडा है। यह शरीर की ऊष्मा को संतुलित करता है, इस कारण मानसिक संतुलन बनाए रखता है। इसी गुण के कारण इसकी उपयोगिता बढ़ रही है, क्योंकि हाल-फिलहाल के सालों में शारीरिक बीमारियों से कहीं ज्यादा मानसिक बीमारियां लोगों में बढ़ रही हैं। इसलिए बाजार में सफेद पेठा की मांग काफी बढ़ गई है। यह त्रिदोष नाशक है। विशेषकर कफ के विकारों में यह अत्यधिक उपयोगी है।

कई तरह से उपयोगी: सफेद पेठा हल्का, ठंडा और पचने में आसान होता है। इसीलिए इसे सात्विक भोजन का विशेष हिस्सा माना जाता है। एसिडिटी, गैस, अपच जैसी समस्याओं में इसका इस्तेमाल राहत देता है। आयुर्वेदिक रसों में इसे पाचक औषधियों के साथ मिलाकर पाचन संबंधी बीमारियों के उपचार के लिए दिया जाता है। यह तनाव, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा जैसी परेशानियों को दूर करने में लाभकारी है।

इन रोगों में भी कारगर: सफेद पेठा में नेचुरल शुगर नहीं होती है। यही कारण है कि इन दिनों लौकी से ज्यादा डायबिटीज के रोगी सफेद कुम्हड़े का जूस या सूप पीने को प्राथमिकता देते हैं। त्वचा और बालों के लिए भी इसका इस्तेमाल बहुत उपयोगी है। जो लोग ओवरवेट हैं और वजन घटाना चाहते हैं, उनके लिए सफेद पेठा बहुत कारगर है। इसमें कैलोरी बहुत कम होती है और इसका सेवन करने से लंबे समय तक पेट भरा महसूस होता है। वजन घटाने के लिए यह परफेक्ट सब्जी है। *

खबर संक्षेप

सोनीपत। आरोपित पुलिस टीम के साथ।

हमला की वारदात में शामिल आरोपी काबू

सोनीपत। मुरथल थाना पुलिस ने युवक पर हमला करने की वारदात में शामिल चार आरोपितो को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित धीरज निवासी दतौली सोनीपत, धैर्य निवासी लल्हेड़ी कलां, सन्नी निवासी टेहा व ऋषि निवासी कुराड़ का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से एक आरोपित को एक दिन के पुलिस रिमांड व अन्य को न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। गांव बड़ी निवासी तुषार ने गत 7 जुलाई को पुलिस से शिकायत देकर बताया था कि वह मेहनत-मजदूरी का काम करता है। वह अपने दोस्त के साथ बाइक पर बड़ी से सोनीपत जा रहा था। डिवाइन सिटी के पास तेल डलवाने के लिए वह रूके। उसी दौरान पीछे से बिना नंबर प्लेट की बाइक पर चार युवक आए। तीन दिन पहले हुई कहासुनी की रंजिश के चलते मारपीट करना शुरू कर दिया। उस पर चाकू व नुकीली वस्तु से हमला कर घायल कर दिया। मारने की धमकी देकर आरोपी फरार हो गए।

रेणु डाबला ने कलानौर के लिए मांगा बजट

कलानौर। भाजपा की प्रदेश सचिव और कलानौर विधानसभा से प्रत्याशी रही रेणु डाबला ने चंडीगढ़ में कलानौर शहर के विकास कार्यों के लिए हरियाणा सरकार के शहरी स्थानीय निकाय विभाग के मंत्री विपुल गोयल से अनेकों विषयों पर विस्तृत चर्चा की। जिनमें मुख्य रूप से कलानौर शहर के स्टेडियम को लेकर बात की। तहसील रोड के सौंदर्यीकरण को लेकर मांग रखी गई। इसके अलावा कलानौर शहर की सफाई व्यवस्था को लेकर रेणु डाबला ने मंत्री विपुल गोयल से अधिक से अधिक बजट देने की मांग की। इस पर मंत्री विपुल गोयल ने बजट देने और सभी समस्याओं का जल्द निवारण करने का आश्वासन दिया।

अभियान की सफलता के लिए मजबूत प्रशासनिक समन्वय आवश्यकः खत्री

मानव दुर्व्यापार विरोधी दिवस पर एमडीडी ऑफ इंडिया ने आयोजित किया कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

मानव दुर्व्यापार विरोधी दिवस के अवसर पर एमडीडी ऑफ इंडिया की पहल पर सोनीपत में हुए एक कार्यक्रम में बाल संरक्षण और बाल अधिकारों के क्षेत्र से जुड़े सभी प्रमुख हितधारक एक साथ आए। इस कार्यक्रम में सीडब्ल्यूसी, डीसीपीयू, एएचटीयू, जीआरपी, आरपीएफ और एमडीडी ऑफ इंडिया के प्रतिनिधियों ने हिस्सा लिया और एक सुर से स्वीकार किया कि बाल दुर्व्यापार यानी बच्चों की ट्रैफिकिंग से निपटने के लिए सभी एजेंसियों व विभागों को साथ मिलकर कार्रवाई करने की सख्त जरूरत है ताकि ट्रैफिकिंग गिरोहों में

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान जागरूकता संबंधी पोस्टर के साथ अधिकारीगण। फोटो :हरिभूमि

कानून का भय पैदा हो सके।

मुख्य वक्ता डॉ. राज सिंह सांगवान ने बताया कि एमडीडी ऑफ इंडिया, देश में बाल अधिकारों की सुरक्षा व संरक्षण के लिए जस्ट राइट्स फॉर चिल्ड्रेन (जेआरसी) का सहयोगी संगठन है और सोनीपत में बाल अधिकारों की सुरक्षा के लिए काम कर रहा है। जेआरसी बाल श्रम, बच्चों की ट्रैफिकिंग, बाल विवाह और बाल यौन शोषण के शिकार बच्चों की सुरक्षा और न्याय सुनिश्चित करने के लिए निरंतर कार्य कर रहा है। डॉ. ऋतु गिल ने बच्चों की ट्रैफिकिंग से निपटने में कानून प्रवर्तन एजेंसियों के सामने आने वाली वाली चुनौतियों पर चर्चा करते कार्यक्रम में मौजूद अधिकारियों ने सामूहिक रूप से यह माना कि मौजूदा कानूनों के प्रति जागरूकता बढ़ाना, संवेदनशील तबकों को ट्रैफिकिंग गिरोहों और उनके कामकाज के तरीकों के बारे में संवेदनशील बनाना और सभी एजेंसियों के बीच समन्वय को मजबूत करना तत्काल जरूरी है, ताकि मुक्त कराए गए बच्चों के लिए तय समयसीमा में न्याय और पुनर्वास सुनिश्चित किया जा सके। स्टेशन अधीक्षक सुनील खत्री ने बताया कि रोकथाम अभियानों की सफलता के लिए जिले में मजबूत प्रशासनिक समन्वय और समयबद्ध कानूनी कार्रवाई आवश्यक है।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर डॉ. ऋतु गिल जिला बाल संरक्षण अधिकारी, जीआरपी एसएचओ विजयपाल, सब इंस्पेक्टर अनिल कुमार एन्टी ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट, उपासना, सुनीता, सरिता, विकास दहिया, सन्दीप लाकड़ा आदि मौजूद रहे।

खंड शिक्षा अधिकारी को ज्ञापन सौंपते शिक्षकगण।

निजीकरण व लंबित मांगों पर शिक्षकों ने जताया रोष

■ शिक्षा मंत्री व मुख्यमंत्री के नाम खंड शिक्षा अधिकारी को मांगपत्र सौंपा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ, सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा और स्कूल शिक्षक फेडरेशन आफ इंडिया के संयुक्त तत्वाधान में खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय गन्नौर पर प्रदर्शन हुआ। शिक्षा के निजीकरण, सेवा नियमों में बदलाव और अध्यापकों की वर्षों से लंबित मांगों को लेकर सैकड़ों शिक्षकों ने विरोध जताया और शिक्षा मंत्री व मुख्यमंत्री के नाम खंड शिक्षा अधिकारी को ज्ञापन सौंपा। धरने की अध्यक्षता संघ के खंड सचिव तारा सिंह ने की, जबकि मुख्य वक्ता के रूप में जिला प्रधान नरेंद्र चहल और संगठन सचिव रोहतास चहल विशेष रूप से उपस्थित रहे। संघ की प्रमुख मांगों में सार्वजनिक शिक्षा का विस्तार, एसएमसी और स्कूल मर्जर पर रोक, जेबीटी शिक्षकों के तत्काल तबादले, कच्चे कर्मचारियों को नियमित करना, रिक्त पदों पर स्थायी भर्ती, चिराग योजना को रद्द करना और सभी कर्मचारियों को पुरानी पेंशन का लाभ देना शामिल है। नरेंद्र चहल ने कहा कि सरकार नई शिक्षा नीति 2020 के नाम पर ग्रामीण स्कूलों को बंद कर रही है, जो बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है। प्रदर्शन में संदीप कुमार, सुरेश कादयान, कुलदीप सिंह, अवधेश कुमार, देवेंद्र, रोहतास सहित कई शिक्षक शामिल रहे।

रक्तदान शिविर का आयोजन चार को

गोहाना। किसान पंचायत समिति 4 अगस्त को आचार्य बालकृष्ण के जन्मदिवस पर रक्तदान शिविर आयोजित करेगी। पतंजलि योग समिति के सहयोग से यह शिविर सेक्टर-7 की सडक़ के सामने आईआईटी वाली गली के नुक्कड़ पर लगाया जाएगा। बुधवार को गोहाना में जींद मार्ग स्थित जवाहरलाल नेहरू पार्क में किसान पंचायत समिति और पतंजलि योग समिति की संयुक्त बैठक आयोजित हुई। बैठक में रक्तदान शिविर लगाने का निर्णय लिया गया। बैठक की अध्यक्षता किसान पंचायत समिति गोहाना इकाई अध्यक्ष कुलदीप दूहन ने की तथा संयोजन पतंजलि योग समिति तहसील प्रभारी पंकज जैन ने किया। बैठक में सुभाष सहरावत, सुरेश पांचाल, डॉ. सुरेश सैनी, हिमांशु जैन, मास्टर राजेंद्र सिंह, सुरेश जैन, ओमप्रकाश जैन, सुभाष कपूर रोहतास व नरेंद्र उपस्थित रहे।

जानकारों को प्राथमिकता देकर खाद वितरित करने का लगाया आरोप

खाद की किल्लत से जूझ रहे जुआँ गांव के किसानों का विरोध प्रदर्शन

खरीफ सीजन में खेती के लिए खाद की अत्यधिक आवश्यकता

चेतावनी: खाद वितरण की पारदर्शी व्यवस्था नहीं की तो जिला मुख्यालय पर प्रदर्शन करेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

खाद की किल्लत से जूझ रहे जुआँ गांव के किसानों ने मंगलवार को सहकारिता केंद्र पर जोरदार रोष प्रदर्शन किया। किसानों ने केंद्र पर कार्यरत फैक्ट्री प्रबंधन पर समय पर खाद न मंगवाने और अपने जानकारों को प्राथमिकता देकर खाद वितरित करने का आरोप लगाया। प्रदर्शन कर रहे किसानों ने बताया कि खरीफ सीजन में खेती के लिए खाद की अत्यधिक आवश्यकता है, लेकिन केंद्र पर खाद उपलब्ध नहीं होने से उन्हें भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। किसानों का आरोप है कि केंद्र पर खाद प्रशासन द्वारा भेजी तो गई है, लेकिन उसका सही तरीके से वितरण नहीं हो रहा है।

जुआं निवासी सतीश, सोमवीर, पूर्व सरपंच मुकेश, महिपाल, अंकित, प्रवीन, सुरेंद्र, मदन सिंह, रामेहर, पवन ने बताया कि जब वे खाद लेने पहुंचे तो केंद्र पर तैनात सेक्टरी गैरहाजिर था, जिससे वितरण प्रक्रिया पूरी तरह बाधित रही। प्रदर्शन कर रहे किसानों ने आरोप लगाया कि फैक्ट्री कर्मचारी केवल अपने जान-पहचान वालों को ही खाद बांट रहे हैं, जबकि असली जरूरतमंद किसान खाद के लिए लाइन में खड़े रह जाते हैं। प्रदर्शनकारियों ने जिला उपायुक्त को शिकायत लिखकर संबंधित कर्मचारियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि जल्द से जल्द खाद वितरण की पारदर्शी व्यवस्था नहीं की गई तो वे जिला मुख्यालय पर धरना प्रदर्शन करेंगे। इस मौके पर ग्रामीण किसान उपस्थित रहे, उन्होंने प्रशासन से मांग की कि खाद वितरण प्रणाली को निष्पक्ष और पारदर्शी बनाया जाए ताकि हर जरूरतमंद किसान को समय पर खाद मिल सके।

सोनीपत। केंद्र के बाहर इक्ट्ठा हुए किसान। फोटो :हरिभूमि

गन्नौर। आल हरियाणा पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन की बैठक में उपस्थित कर्मचारी। फोटो :हरिभूमि

यूनियन ने आंदोलन का किया समर्थन

गन्नौर। जन स्वास्थ्य विभाग कार्यालय प्रांगण में बुधवार को आल हरियाणा पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन की बैठक हुई। बैठक की अध्यक्षता यूनियन के प्रांतीय प्रधान नरेंद्र धीमान ने की। मुख्य वक्ता के रूप में प्रांतीय महासचिव अमरीक सिंह चट्ठा व चेयरमैन रणबीर दलाल उपस्थित रहे। बैठक में गोहाना, खरखौदा, सोनीपत व गन्नौर क्षेत्र से पीडब्ल्यूडी, सिंचाई और जन स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारी शामिल हुए। संचालन जिला सचिव सुभाष भट्टी ने किया। प्रांतीय नेताओं ने कर्मचारियों की समस्याओं पर विस्तार से चर्चा की और कहा कि संगठन ही उनकी सुरक्षा और अधिकारों की गारंटी है। उन्होंने पुरानी पेंशन बहाली, एक्सग्रैशिया नीति लागू करने, सभी कर्मचारियों को पक्का करने, एलटीसी भुगतान, मृत कर्मचारियों के आश्रितों को मुआवजा व नौकरी देने जैसी मांगें उठाईं। संगठन ने 1 अगस्त को प्रस्तावित पुरानी पेंशन बहाली संघर्ष समिति के आंदोलन का समर्थन करने का भी निर्णय लिया।

पौधरोपण कर दिया प्रकृति संरक्षण का संदेश

बाल भवन इंटरनेशनल स्कूल में पर्यावरण सुरक्षा दिवस मनाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

प्रकृति और पर्यावरण के प्रति जागरूकता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से बाल भवन इंटरनेशनल स्कूल, गन्नौर में पर्यावरण सुरक्षा दिवस मनाया गया। छात्रों ने भाग लेकर प्रकृति संरक्षण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को दर्शाया। कार्यक्रम की शुरुआत प्रकृति को नमन करते हुए की गई और इसके पश्चात कक्षा पहली और दूसरी के नन्हे-मुन्ने विद्यार्थियों द्वारा विद्यालय प्रांगण में पौधारोपण किया गया। बच्चों ने विभिन्न प्रकार के पौधे जैसे तुलसी, नीम, अमलतास, अशोक, गुड़हल आदि लगाए। प्रधानाचार्य जय भारत

गन्नौर। बाल भवन स्कूल के छात्रों को पौधे वितरित शिक्षक।

गुप्ता ने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा प्रकृति हमारी सबसे बड़ी गुरु है। उससे हमें सिखने को बहुत कुछ मिलता है। सहनशीलता, सेवा, जीवन का चक्र और संतुलन। लेकिन आज जिस तरह से पर्यावरण को नुकसान पहुंचाया जा रहा है, वह चिंताजनक है। कोऑर्डिनेटर ने सभी विद्यार्थियों को संकल्प दिलवाया कि वे नियमित रूप से पेड़-पौधों की देखभाल करेंगे। इस मौके पर स्कूल के शिक्षक मौजूद थे।

: प्रधानाचार्य सुनील शर्मा व शिक्षक विदाई समारोह में सुपरवाइजर प्रवीन का सम्मान करते हुए।

सुपरवाइजर को भावपूर्ण विदाई दी

गन्नौर। जेपी डीएवी पब्लिक स्कूल, गन्नौर में लंबे समय तक सेवा देने वाली सुपरवाइजर प्रवीण लता को सेवानिवृत्ति पर भावपूर्ण विदाई सम्मान समारोह का आयोजन कर सम्मान किया। सभी शिक्षकों, कर्मचारियों व स्कूल स्टाफ ने मिलकर उनके योगदान को सराहा। विद्यालय के प्राचार्य सुनील शर्मा ने कहा कि सुपरवाइजर प्रवीण लता ने अपने 17 वर्षों के कार्यकाल में अनुशासन, निष्ठा और समर्पण के साथ विद्यालय की जिम्मेदारियों को बखूबी निभाया। उनका योगदान स्कूल प्रशासन और स्टाफ के लिए एक प्रेरणा है, जिसे कभी नहीं भुलाया जा सकता। सेवानिवृत्त होते समय प्रवीण लता भावुक नजर आईं और उन्होंने स्कूल परिवार को धन्यवाद देते हुए अपने अनुभव सांझा किए। उन्होंने कहा कि यह संस्थान उनके जीवन का अभिन्न हिस्सा रहा है और यहां की स्मृतियां हमेशा उनके साथ रहेंगी। सभी ने मिलकर प्रवीण लता को उपहार भेंट किए और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस मौके पर शिक्षक विनोद बाला, प्रवीण सेतिया, अशोक, युद्धवीर, संजीत, सुरेंद्र, सुनीता कपूर, डिम्पल, दीपमाला, पूजा, अजय दांगी मौजूद रहे।

समाज को राष्ट्रीय हित में जागरूक कर सक्रिय और संगठित बनाएंगेः त्यागी

संगठन को पुनीत के प्रदेशाध्यक्ष बनाए जाने से मिलेगी नई ऊर्जा

■ अखिल भारतीय गालव त्यागी ब्राह्मण महासभा ने की घोषणा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

अखिल भारतीय गालव त्यागी ब्राह्मण महासभा द्वारा राई हलके के युवा नेता एवं निगम पार्षद पुनीत त्यागी को हरियाणा प्रदेश अध्यक्ष के रूप में मनोनीत किया गया। महासभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष राकेश कुमार त्यागी ने सर्वसम्मति से महासभा के पदाधिकारियों की बैठक के बाद नियुक्ति पत्र दिया।

अध्यक्ष राकेश त्यागी ने कहा कि संगठन ने उन्हें एक समर्पित और कर्मठ व्यक्तित्व के रूप में स्वीकार करते हुए प्रदेश नेतृत्व की जिम्मेदारी सौंपी है। पुनीत त्यागी जैसे जागरूक नेता की नियुक्ति से समाज को नई दिशा और ऊर्जा मिलेगी।

प्रदेश में समाज को संगठित करना, उनकी समस्याओं को सुनना और उन्हें उचित मंच प्रदान करना एक बड़ी जिम्मेदारी है। नवनियुक्त प्रदेशाध्यक्ष पुनीत त्यागी ने अपनी नियुक्ति पर सभी का आभार जताया। पुनीत त्यागी ने कहा कि वे न केवल संगठन के संवैधानिक सिद्धांतों का पालन करेंगे बल्कि समाज को राष्ट्रीय हित में जागरूक, सक्रिय और संगठित बनाएंगे।

कार्यक्रम | मछली प्रजातियों के संरक्षण के लिए गांव बिचपड़ी में रैंचिंग कार्यक्रम आयोजित

किसान परम्परागत खेती के साथ मछली पालन कर अच्छा मुनाफा कमाएंः प्रदीप

उप निदेशक सुरेंद्र ने खारे पानी की झींगा मछली के बारे में विस्तार से बताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

मत्स्य विभाग द्वारा बुधवार को गांव बिचपड़ी में रैंचिंग कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के तहत गांव में सोरे वाला पंचायती तालाब में मछली का बीज छोड़ा गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि भाजपा प्रदेश कार्य समिति के सदस्य एवं पार्टी बरोदा हलका के पूर्व प्रत्याशी प्रदीप सांगवान रहे। उन्हीं के हाथों में तालाब में मछलियों का बीज छोड़ा गया।

प्रदीप सांगवान ने कहा कि किसान परम्परागत खेती के साथ मछलीपालन करके अच्छा मुनाफा कमा सकते हैं। आज किसानों में खेती के साथ मछलीपालन के कार्य में रूची बढ़ रही

गोहाना। विभागीय अधिकारियों के साथ तालाब में मछली छोड़ते प्रदीप सांगवान। फोटो :हरिभूमि

है। जिला सोनीपत मत्स्यपालन में पूरे प्रदेश में अग्रणी भूमिका निभा रहा है। रोहतक डिविजन के मत्स्य उप निदेशक सुरेंद्र ने खारे पानी की झींगा मछली के बारे में विस्तार से बताया। कार्यक्रम की अध्यक्षता जिला मत्स्य अधिकारी सोनीपत कश्मीर सिंह ने की और संयोजन मत्स्य अधिकारी गोहाना राजेश कुमार का रहा। जिला मत्स्य अधिकारी कश्मीर सिंह के अनुसार रैंचिंग एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें मछली प्रजातियों का संरक्षण करने के लिए मछली के बीज को तालाब में छोड़ा जाता है। कार्यक्रम में सरपंच जस्सा प्रधान, राजेश शर्मा, बागवानी अधिकारी हरपाल जागलान, सतबीर जौली, मत्स्य अधिकारी अमृता, राकेश जवाहरा, बसंत मुंडलाना व दलबीर बिचपड़ी आदि गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

खरखौदाः अंकित दहिया फिर से बने युवा कांग्रेस के प्रधान

■ सभी युवाओं को सांसद दीपेन्द्र हुडा ने बधाई दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

हरियाणा युवा कांग्रेस के चुनाव में जीतकर आई नयी कार्यकारिणी की बैठक सांसद दीपेन्द्र हुड्डा के निवास स्थान पर सम्पन्न हुई। इस दौरान खरखौदा हलके से दूसरी बार प्रधान बने अंकित दहिया सहित सभी युवाओं को सांसद दीपेन्द्र हुडा ने बधाई दी और युवाओं का हौंसला बढ़ाते हुए कहा कि विधानसभा चुनाव 2024 के दौरान कांग्रेस की हवा थी, लेकिन चुनाव परिणाम विपरीत आए। ऐसे में कांग्रेसी कार्यकर्ताओं में निराशा छा गयी, कांग्रेस के कद्दावर नेता भी निराश थे और कद्दावर नेताओं की सक्रियता में भी काफी कमी आ गयी। ऐसे में युवा कांग्रेस की टीम आगे आई और संगठन को दौबारा मजबूत करने की जिम्मेदारी उठाई।

दीपेन्द्र हुड्डा ने युवाओं का हौंसला बढ़ाते हुए कहा कि ऐसे निराशाजनक समय मे भी युवा कांग्रेस की टीम सक्रिय है और कांग्रेस पार्टी को मजबूत करने का काम कर रही है। इस पर सांसद दीपेन्द्र हुड्डा ने भावुक होते हुए कहा कि मुश्किल घड़ी में संगठन को दोबारा खड़ा करने में युवा कांग्रेस के योगदान को, ना कांग्रेस कभी भूलेगी, ना मैं कभी भूलूंगा। सांसद दीपेन्द्र सिंह हुड्डा ने दूसरी बार खरखौदा हलके से प्रधान बने अंकित दहिया को बधाई दी और युवाओं को कहा कि अब उनके कन्धों पर जिम्मेदारी पहले से भी अधिक है। कांग्रेस पार्टी को हर बूथ पर मजबूत करना है और कांग्रेस पार्टी को मजबूत करने के लिए जहां भी उनकी जरूरत हो, वह हर कदम पर युवाओं के साथ हैं। युवा कांग्रेस को हलके के मुद्दों को गंभीरता से उठाना है और विपक्ष की जिम्मेदारी निभानी है।

खबर संक्षेप

बरोदा गांव में 4 किसानों के खेतों से केबल चोरी

गोहाना। गांव बरोदा से चार किसानों ने सिंचाई के लिए बिजली और सोलर के कनेक्शन ले रखे हैं। चोरों ने उनके कनेक्शनों से केबल चोरी कर ली। बरोदा थाना में केस दर्ज किया गया। गांव बरोदा के किसान भलेराम ने पुलिस को बताया कि उसके खेत से बिजली कनेक्शन से 150 फीट कापर की केबल चोरी की गई। कृष्ण के खेत से 50 मीटर लंबी केबल चोरी की गई। यशपाल के खेत से 20 मीटर और बिंद्र के खेत से 50 मीटर लंबी केबल चोरी की गई।

नगर गांव से युवक लापता, तलाश जारी

गोहाना। गांव नगर से नवीन लापता हो गया। उसके भाई की शिकायत पर शहर थाना में केस दर्ज किया गया। प्रवीन ने पुलिस को बताया कि उसका बड़ा भाई नवीन मंगलवार दोपहर को किसी को बिना बताए घर से निकला था। उसके बाद वह वापस नहीं आया। स्वजन ने उसकी तलाश की लेकिन सुराग नहीं लगा। इस पर पुलिस को शिकायत दी।

विष्णु नगर में घर के बाहर से बाइक चोरी

गोहाना। शहर में विष्णु नगर में रहने वाले बिजेंद्र कुमार के घर के बाहर से बाइक चोरी कर ली गई। बाइक गेट के सामने खड़ी की थी। शहर थाना में केस दर्ज किया गया। बिजेंद्र निजी कंपनी में नौकरी करते हैं। वे 27 जुलाई को देर शाम सवा आठ बजे घर पर पहुंचे। बाइक को घर के सामने खड़ा किया। वह एक घंटे के बाद घर से बाहर निकला तो बाइक नहीं मिली। उसने अपने स्तर पर बाइक की तलाश की लेकिन सुराग न लगने पर पुलिस को शिकायत दी।

चोरी की बाइक के साथ आरोपित गिरफ्तार

गोहाना। थाना शहर गोहाना की पुलिस टीम ने मोटरसाइकिल चोरी करने की घटना में संलिप्त आरोपित को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने आरोपित के पास से चोरी की गई मोटरसाइकिल भी बरामद कर ली। 28 जुलाई को गोहाना के उत्तम नगर निवासी सुरेश पुत्र रामकिशन ने थाना शहर गोहाना में शिकायत दी थी। सुरेश ने 25 जुलाई को सांय 4 बजे अपनी मोटरसाईकल को नेहरु पार्क की पार्किंग में खड़ा किया था। वहां से उसकी मोटरसाइकिल चोरी कर ली गई।

नवजातों की सुरक्षा: बच्चा छोड़ने वाले की जानकारी रखी जाएगी गुप्त, जान बचाने के लिए उठाया कदम

अच्छी पहल : नागरिक अस्पताल में लगाया 'पालना झूला'

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिला स्वास्थ्य विभाग ने नवजात शिशुओं की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए 'पालना झूला योजना' की शुरुआत की है। इस योजना के तहत अब वे माता-पिता या अभिभावक जो किसी भी कारणवश नवजात शिशु की परवरिश नहीं कर सकते, वे उसे बिना अपनी पहचान जाहिर किए नागरिक अस्पताल में सुरक्षित स्थान पर छोड़ सकते हैं। आपातकालीन कक्ष के बाहर प्रबंधन की तरफ से झुला रखा गया है। कक्ष में तैनात स्टाफ कर्मचारियों को इस संबंध में निगरानी रखने के निर्देश दिए गए। ताकि कोई बच्चे को छोड़कर जाता है तो तुरंत बच्चे को झुले से लेकर आगामी कार्यवाही अमल में लाए। बता दें कि झूला नागरिक अस्पताल के आपातकालीन वार्ड के समीप स्थित मंदिर प्रांगण में स्थापित किया गया है। सिविल सर्जन डॉ. ज्योत्सना ने जानकारी देते हुए बताया कि झूले की जगह को पूर्णतः गोपनीय रखा गया है। वहाँ कोई सीसीटीवी कैमरा नहीं लगाया गया, जिससे बच्चे को छोड़ने वाले व्यक्ति की पहचान उजागर न हो सके। उन्होंने बताया कि अक्सर कुछ लोग नवजातों को कूड़ेदान, रेलवे ट्रैक, सुनसान स्थानों या खेतों में छोड़ जाते हैं, जिससे उनकी जान को खतरा होता है। हाल ही में जिले में हुई घटनाएं इस गंभीर समस्या की ओर संकेत करती हैं। कई नवजातों की जान जा चुकी है। इस योजना के अंतर्गत नवजात को छोड़ने वालों से कोई पहचान या दस्तावेज नहीं मांगे जाएंगे। कोई कानूनी कार्रवाई नहीं की जाएगी। यह पूरी प्रक्रिया मानवीय आधार पर संचालित होगी। ताकि किसी नजवात को कूड़े व झाड़ियों ने फेंका जाएं।

सोनीपत। आपातकालीन कक्ष के बाहर रखा झुला व मौजूद स्टाफ कर्मी।

पिछले दिनों के आंकड़े

- 13 फरवरी को गन्नौर में नाले में एक नवजात छोड़ा गया।
- 20 अप्रैल को जठेड़ी गांव में आठ माह के नवजात का शव खेत में मिला।
- 28 सितंबर को गन्ने के खेत में नवजात पड़ा मिला।
- 1 अक्टूबर को बिंदरौली मंदिर के पास कुत्तों द्वारा नोचा गया नवजात का शव मिला।

नवजात को चिकित्सक सुविधा देकर बाल भवन में किया जाएगा स्थानांतरित

झूले में छोड़े गए नवजात को तुरंत चिकित्सकीय सुविधा दी जाएगी और फिर बाल संरक्षण अधिकारी एवं बाल कल्याण समिति को सूचित कर मान्यता प्राप्त बाल गृह में स्थानांतरित किया जाएगा, जहाँ बच्चे की समुचित देखभाल, पोषण और शिक्षा की व्यवस्था की जाएगी। आमजन से अपील की है कि यदि उन्हें किसी नवजात को असुरक्षित स्थान पर छोड़े जाने की जानकारी मिले, तो तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र, पुलिस या बाल संरक्षण अधिकारी को सूचित करें। यह पहल न सिर्फ नवजातों के जीवन को बचाने का माध्यम है, बल्कि समाज को यह संदेश देती है कि हर जीवन मूल्यवान है और उसे जीने का अधिकार है। -डा. ज्योत्सना, जिला स्वास्थ्य अधिकारी।

नई डिजिटल एक्स-रे मशीन शुरू, मिली राहत

नागरिक अस्पताल में कई दिनों से खराब पड़ी मशीन को करवाया ठीक, पोर्टेबल मशीन ठीक होने में लगेंगे करीब तीन दिन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिले के नागरिक अस्पताल से मरीजों के लिए राहत की खबर सामने आई है। लंबे समय से खराब पड़ी एक्स-रे मशीन के कारण मरीजों को जांच के लिए निजी लैब्स का सहारा लेना पड़ रहा था। अब अस्पताल में नई अत्याधुनिक डिजिटल एक्स-रे मशीन को बुधवार से शुरू कर दिया गया है, जिससे न केवल आम मरीजों को, बल्कि विशेष शिविर में आए दिव्यांग बच्चों को भी बड़ी राहत मिली है। प्रबंधन की तरफ से पांच दिन से खराब पड़ी मशीन को भी ठीक करवा दिया। वहीं मंगलवार को खराब हुई एक अन्य पोर्टेबल मशीन को अभी कई दिन ठीक होने में लगेंगें।

बता दें कि नई मशीन करीब डेढ़ माह पहले ही अस्पताल में पहुंच गई थी, लेकिन तकनीकी और विभागीय कारणों से इसका उपयोग शुरू नहीं हो पाया था। इसी बीच पुरानी मशीन भी पूरी तरह से खराब हो गई, जिससे एक्स-रे सेवाएं ठप हो गई थीं। इससे मरीजों को समय और पैसे दोनों की दिक्कतें झेलनी पड़ रही थीं। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए एडीसी लक्षित सरीन ने स्वास्थ्य विभाग को निर्देश दिए कि नई मशीन को तुरंत शुरू किया जाए। आदेश मिलते ही तकनीकी टीम ने मशीन को सक्रिय कर दिया और सफलतापूर्वक इसका परीक्षण किया गया। मशीन को चालू करवा दिया गया। वहीं खराब पड़ी मशीन को प्रबंधन की तरफ से ठीक करवा दिया गया।

सोनीपत। मशीन को ठीक करते हुए कर्मचारी और चालू की नई मशीन पर मरीज का एक्सरे करते हुए।

डिजिटल मशीन से जांच प्रक्रिया होगी तेज

डिजिटल मशीन न केवल अधिक स्पष्ट और सटीक रिपोर्ट देगी, बल्कि जांच प्रक्रिया भी पहले से तेज होगी। अब मरीजों को निजी लैब में जाने की जरूरत नहीं पड़ेगी और अस्पताल की सेवाएं और बेहतर होंगी। अस्पताल प्रशासन ने मशीन के सुचारु संचालन के लिए तकनीकी स्टाफ की शिफ्टवार ड्यूटी निर्धारित कर दी है, ताकि जांच सुविधा 24 घंटे उपलब्ध रहे। इस पहल से नागरिक अस्पताल में चिकित्सा सेवाओं की गुणवत्ता में बड़ा सुधार हुआ है और मरीजों को वास्तविक रूप में राहत महसूस हो रही है।
-डा. ज्योत्सना, जिला स्वास्थ्य अधिकारी नागरिक अस्पताल।

दर्जनों दिव्यांग बच्चों की जांच प्रक्रिया शुरू

बुधवार को मशीन के चालू होते ही सामान्य मरीजों के साथ-साथ दर्जनों दिव्यांग बच्चों की जांच प्रक्रिया शुरू कर दी गई। विशेष शिविर में आई रुकावट के दूर होने से परिजनों को भी काफी राहत मिली। वहीं एक्सरे विभाग में स्थित पोर्टेबल मशीन मंगलवार को खराब हो गई। जिसे इंजीनियर को बुलाया गया। तकनीकी खराबी होने के चलते मशीन को ठीक करवाने में तीन दिन का समय लगने की बात कही।

पुलिस ने बरामद किए 40 गुमशुदा मोबाइल, मालिकों को किए सुपुर्द

- मोबाइल फोन चोरी या गुम होने पर तुरंत पोर्टल पर शिकायत दर्ज करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत पुलिस ने साइबर सैल की टीम ने जुलाई माह में कुल 40 गुमशुदा मोबाइल फोन बरामद किए हैं। इन मोबाइल फोनों की अनुमानित बाजार कीमत लगभग 10 लाख रुपये आंकी गई है। बरामद किए गए मोबाइलों को साइबर सैल कार्यालय, राई में आयोजित एक समारोह के दौरान उनके मालिकों को सुपुर्द किया गया। उप निरीक्षक कमल सिंह, इंचार्ज साइबर सैल, और उनकी टीम ने साइबर पोर्टल की मदद से इन फोनों को ट्रेस किया। सीईआईआर पोर्टल पर मोबाइल की गुमशुदगी दर्ज करते ही वह डिवाइस नेटवर्क से ब्लॉक हो जाता है, जिससे उसके दुरुपयोग की संभावना खत्म हो जाती है। निरीक्षक ने कहा कि यदि आपका मोबाइल फोन चोरी या गुम हो जाए, तो तुरंत पोर्टल पर शिकायत दर्ज करें।

सोनीपत। मोबाइल मालिकों को फोन सौंपते हुए।

बायोस्केच प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

- शहीद उधम सिंह की जयंती पर जेएलएन विद्यालय में बायोस्केच प्रतियोगिता आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

शहीद उधम सिंह की जयंती पर बुधवार को जवाहरलाल नेहरू वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय (जेएलएन) में बायोस्केच प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता में मेधावी विद्यार्थियों ने अपनी कला प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। मार्गदर्शन विद्यालय की प्रबंधक कृष्णा शर्मा का रहा। अध्यक्षता एमडी सुनील शर्मा और प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा ने की।

बायोस्केच प्रतियोगिता कनिष्ठ और वरिष्ठ वर्ग में कक्षा छठी से कक्षा 9वीं तक के विद्यार्थियों के लिए आयोजित की गई। कनिष्ठ वर्ग में कक्षा तीसरी से कक्षा 5वीं और वरिष्ठ वर्ग में कक्षा छठी से कक्षा 9वीं तक के विद्यार्थियों ने प्रतिभागिता की। कनिष्ठ वर्ग में सक्षम, रिहान और भूमिका की टीम प्रथम, नैन्सी, माही और आदित्य की टीम द्वितीय जबकि कार्तिक, लक्षित और गुंजन की टीम तृतीय स्थान पर रही। वरिष्ठ वर्ग में योगिता प्रथम, इशिका द्वितीय जबकि शिवानी व अग्रिम चहल संयुक्त रूप से तृतीय स्थान पर रहे। निर्णायक मंडल में सह निदेशक राजकुमार, उप प्राचार्य सूरत शर्मा और बायोलॉजी प्रवक्ता विकास मान शामिल रहे। इस अवसर पर कोच यूकेश दत्त, प्रियंका, सुशीला, हरीश सैनी और यशपाल शर्मा मौजूद रहे।

गोहाना। अपने द्वारा तैयार किए बायोस्केच प्रदर्शित करते हुए विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

अन्नशुद्धि और जैविक खेती की दी प्रेरणा

- अन्न शुद्धि भारत पदयात्रा पर निकले गौरव त्यागी पहुंचे प्रताप सिंह मेमोरियल स्कूल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

कश्मीर से कन्याकुमारी तक 'अन्न शुद्धि भारत पदयात्रा' पर निकले किसान पुत्र गौरव त्यागी का प्रताप सिंह मेमोरियल स्कूल, खरखौदा में भव्य स्वागत किया गया। आर्गेनिक खेती और स्वच्छ भोजन को लेकर देशभर में जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से निकली इस यात्रा के अंतर्गत गौरव त्यागी स्कूल पहुंचे, जहां द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया ने उन्हें बुके भेंट कर सम्मानित किया। स्वागत सभा में विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए गौरव त्यागी ने जंक फूड से दूरी बनाने और घर के बने पौष्टिक भोजन को अपनाने का संदेश दिया। उन्होंने जैविक खेती के महत्व पर प्रकाश डालते हुए विद्यार्थियों को शुद्ध अन्न ग्रहण करने की शपथ भी दिलवाई। त्यागी ने बताया कि उन्होंने यह पदयात्रा कश्मीर के लाल चौक से प्रारंभ की है, जिसका उद्देश्य किसानों को रासायनिक मुक्त खेती के लिए प्रेरित करना और उपभोक्ताओं को सीधे किसानों से जुड़ने हेतु प्रोत्साहित करना है, जिससे किसान, उपभोक्ता और मिट्टी सभी को लाभ मिल सके। इस अवसर पर उन्होंने प्रताप डेयरी और प्रताप फॉर्म का भ्रमण भी किया। वहां की आर्गेनिक खेती को देखकर उन्होंने प्रबंधन समिति की भूरी-भूरी प्रशंसा की। अंत में ओमप्रकाश दहिया ने गौरव त्यागी को औषधि पौधा रूपी गमला देकर उनके प्रयासों की सराहना करते हुए यात्रा के सफल समापन पर उन्हें पुनः विद्यालय में पधारने का आमंत्रण दिया।

खरखौदा। गौरव त्यागी का स्वागत करते हुए प्रताप स्कूल प्रबंधन।

गोहाना। पौधरोपण करते हुए बीईओ राजेंद्र सांगवान व अन्य।

मां के सम्मान में एक पेड़ अवश्य लगाएं : राजेंद्र

गोहाना। शैक्षणिक खंड गोहाना के अंतर्गत सभी राजकीय विद्यालयों में इको क्लब फॉर मिशन लाइफ के तहत 5 जून से 30 सिंतबर तक एक पेड़ मां के नाम अभियान चलाया जा रहा है। अभियान के तहत पौधारोपण से विद्यालयों परिसरों को हरा-भरा बनाया जा रहा है। इसके लिए सरकार, विद्यालय, माता-पिता और स्थानीय समुदाय की भागीदारी को सुनिश्चित किया गया है। अभियान के तहत बुधवार को खंड शिक्षा अधिकारी (बीईओ) राजेंद्र सांगवान ने राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भैंसवाल कलां, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय आंवली, राजकीय उच्च विद्यालय रिवाड़ा और राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रभड़ा का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान बीइओ ने बीआरपी संजय के साथ एक पेड़ मां के नाम रोपित किया। बीईओ राजेंद्र सांगवान ने जनसामान्य से आहवान किया किया पर्यावरण संरक्षण हम सब की नैतिक जिम्मेवारी है। पर्यावरण संरक्षण के लिए अपनी मां के सम्मान में एक पेड़ अवश्य लगाएं। हर व्यक्ति मात्र एक पौधा लगाकर पर्यावरण संरक्षण में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। इस अभियान में विभिन्न राजकीय विद्यालयों का योगदान सराहनीय रहा।

एकता का प्रतीक है मित्रता दिवस : दांगी

- सेक्टर-7 स्थित महर्षि दयानंद सरस्वती पार्क में अंतर्राष्ट्रीय मित्रता दिवस का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

सेक्टर-7 स्थित महर्षि दयानंद सरस्वती पार्क में बुधवार को अंतर्राष्ट्रीय मित्रता दिवस मनाया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य मित्रता दिवस के महत्व को समझना था। कार्यक्रम की अध्यक्षता योगाचार्य डॉ. सुरेश सैनी ने की।

मुख्य वक्ता आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने कहा अंतर्राष्ट्रीय मित्रता दिवस दुनिया भर में दोस्ती और आपसी समझ को बढ़ावा देता है। यह दिन विश्व के सभी देशो और संस्कृतियों के बीच शांति, सद्भाव और एकता स्थापित करने में मदद करता है। यह दिवस 30 जुलाई को मनाया जाता है। इसका उद्देश्य मित्रता के बंधन को मजबूत करना, सांस्कृतिक मतभेदों को दूर करना और आपसी सहयोग को बढ़ावा देना है। योगाचार्य डॉ. सुरेश सैनी ने कहा कि मित्रता एक ऐसा बंधन है जो दो लोगों को एक दूसरे के करीब लाता है। मजबूत दोस्ती तनाव, चिंता और अकेलेपन को कम करने में मदद करती है।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर सुरेश पंवार, ऋतिक दांगी, विजेंद्र रोहिल्ला, मदनलाल, निर्भय, संतोष शर्मा व बीरमति विशेष रूप से मौजूद रहे।

गोहाना। कार्यक्रम में मैत्रीपूर्ण व्यवहार के साथ वार्तालाप करते हुए नागरिक।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान प्रस्तुति देते हुए विद्यार्थी।

तीज उत्सव पर बच्चों ने दिखाई प्रतिभा

सोनीपत। सरस्वती शिक्षा संस्थान सीनियर सेकेंडरी स्कूल सोनीपत (एस-7) के प्रांगण में तीज उत्सव के उपलक्ष्य में सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। मंच संचालन मंजू द्वारा किया गया। तिलक सेरेमनी के पश्चात दीप प्रज्वलन तथा फूल मालाएं प्रबंधक सुखप्रिय शास्त्री के करकमलों द्वारा अर्पित की गई। तत्पश्चात मुख्याध्यापिका रीटा तनेजा दवारा प्रेरित भाषण दिया गया व कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। तत्पश्चात स्कूल के विद्यार्थियों द्वारा राजस्थानी नृत्य, पंजाबी नृत्य और शिव पार्वती गीत प्रस्तुत किया गया। तत्पश्चात प्राचार्य डॉ. अंकुर रोहिल्ला ने अपने विचार रखे और कार्यक्रम की सराहना की। अंत में प्रबंधक सुखप्रिय शास्त्री, निर्देशक दीपक, प्राचार्य डॉ. अंकुर रोहिल्ला, मुख्याध्यापिका रीटा तनेजा ने क्रमशः शिव नृत्य, वृक्ष नृत्य पर अपने-अपने विचार प्रकट किये। अंत में अतिथियों का धन्यवाद किया गया।

कार्यक्रम | लिटल एंजल्स स्कूल सोनीपत में तीन दिवसीय एमयूएन कार्यशाला का आयोजन

विद्यार्थी बने विभिन्न देशों के प्रतिनिधि अंतरराष्ट्रीय मंच का अनुभव किया प्राप्त

पर्यावरण संरक्षण, मानवाधिकार तथा शिक्षा नीति जैसे ज्वलंत विषयों पर की चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

लिटल एंजल्स स्कूल, सोनीपत में तीन दिवसीय मॉडल यूनाइटेड नेशंस (एमयूएन) कार्यशाला का सफल आयोजन किया गया। कार्यशाला का संचालन दीक्षांत मलिक और उनकी टीम ने किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों में नेतृत्व क्षमता, बोलने का आत्मविश्वास और अंतरराष्ट्रीय मुद्दों पर सोचने की समझ विकसित करना था। कार्यशाला का शुभारंभ विद्यालय की प्रधानाचार्या आशा गोयल ने दीप प्रज्वलन और भाषण के साथ किया। उन्होंने छात्रों को अच्छा संवाद करने और वैश्विक नागरिक बनने की प्रेरणा दी।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान अतिथियों के साथ लिटल एंजल्स विद्यालय की प्राचार्या, स्टाफ एवं अन्य।

प्रतिभागियों को प्रशस्ति पत्र किए प्रदान

तीन दिनों तक चली इस कार्यशाला में छात्रों ने विभिन्न देशों के प्रतिनिधि बनकर अंतरराष्ट्रीय मंच का अनुभव प्राप्त किया। सभी प्रतिभागियों को अलग-अलग देशों का व भारत की विभिन्न राजनीतिक पार्टियों के नेताओं का प्रतिनिधित्व करने का अवसर मिला, जिससे उन्होंने न केवल उन देशों की नीतियों को समझा, बल्कि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर देशों के बीच बातचीत के शिष्टाचार व राजनीतिक समस्याओं पर किस प्रकार से विमर्श होता है, तथा समाधान खोजने के लिए किस प्रकार की कूटनीति अपनाई जाती है। प्रतिनिधियों ने विश्व शांति, पर्यावरण संरक्षण, मानवाधिकार तथा शिक्षा नीति जैसे ज्वलंत विषयों पर गंभीर और विचारोत्तेजक चर्चाएं की। अंत में सभी प्रतिभागियों को प्रशस्ति पत्र दिए गए। कार्यशाला का समापन एक सांस्कृतिक प्रस्तुति और जलपान के साथ हुआ।