तापमान
अधिकतम 35 .5 डिग्री
न्यूनतम 23 .4 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 17 जुलाई 2025

12 हड़ताल के कारण 12 घंटों तक प्रभावित रही वाटर सप्लाई

12 सीबीएसई नॉर्थ जोन-2 तीरंदाजी चैंपियनशिप में हरियाणा के तीरंदाजों ने...

खबर संक्षेप

कोर्ट की अवमानना पर सैदपुर के यश को 3 माह की सजा

खरखौदा। सैदपुर गांव में जमीन की रजिस्ट्री पर कोर्ट के स्टे के बावजूद रजिस्ट्री कराने के मामले में अदालत ने आरोपी यश को दोषी माना है। बुधवार को खरखौदा के जज विक्रांत ने उसे कोर्ट की अवमानना का दोषी मानते हुए 3 महीने की सजा सुनाई। अधिवक्ता विकास दहिया ने बताया कि उनके क्लाइंट आशीष ने सैदपुर गांव में करीब एक एकड़ जमीन यश के पिता से खरीदी थी। इस पर एग्रीमेंट भी हुआ था। पेमेंट लेने के बाद भी रजिस्ट्री नहीं करवाई गई। इसके बाद यश के पिता ने वही जमीन अपने बेटे यश के नाम ट्रांसफर कर दी। मामला कोर्ट पहुंचा। जज विक्रांत ने इस पर स्टे दे दिया। स्टे के बावजूद यश ने जमीन रोहतक के एक खरीदार को बेच दी। इस पर फिर से केस अदालत में गया।

संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हुई लड़की बरामद

सोनीपत। राई थाना क्षेत्र के गांव असावरपुर में गली में खेल रही सात साल की लड़की के संदिग्ध हालत में लापता होने का मामला सामने आया है। पुलिस ने लड़की को बरामद कर उसका मेडिकल करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया। मिली जानकारी के अनुसार 7 साल की लड़की गांव असावरपुर की गली में खेल रही थी। जोकि संदिग्ध हालत में लापता हो गई। परिजनों ने अपने स्तर पर उसकी तलाश की, लेकिन कोई सुराग हाथ नहीं लग पाया। मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया था। जानकारी मिली कि लड़की घूमते हुए कहीं चली गई।

नकदी व आभूषण चोरी करने का आरोपित काबू

सोनीपत। मोहाना थाना पुलिस ने घर में घुसकर नकदी व आभूषण चोरी करने की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित अमित उर्फ मीता निवासी गांव पिनाना का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां उसे एक दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है। रिमांड अवधि के दौरान आरोपित से पूछताछ की जा रही है। एक महिला ने गत 24 फरवरी को पुलिस से शिकायत देकर बताया था कि वह अपने बच्चों के साथ घर के पीछे वाले कमरे में सो रही थी। रात करीब पौने तीन बजे साथ वाले कमरे से कुछ आवाज सुनाई दी।

दो लड़की लापता, माता पिता ने दर्ज कराई शिकायत

खरखौदा। शहर के एक वार्ड और एक गांव से अर्थात दो स्थानों से दो लड़कियां लापता है। एक शिकायत पिता की तरफ से खरखौदा पुलिस थाने में दर्ज करवाई गई है, जिसमें कहा गया है कि उसकी लड़की घर पर बगैर बताए कहीं चली गई है। जिसकी तलाश की जाए। दूसरी शिकायत सैदपुर पुलिस चौकी में एक महिला ने दर्ज करवाई है। जिसमें कहा गया है कि उसकी लड़की घर से लापता हुई है, घर में उसका आधार कार्ड और कुछ पैसे भी नहीं मिले। शक है कि वह लेकर गई होगी। इस मामले में निजामपुर खुर्द गांव के एक युवक पर उन्होंने शक भी जाहिर किया है।

पुलिस आयुक्त ने थानों के प्रभारियों को बदला

सोनीपत। सोनीपत पुलिस से आयुक्त द्वारा शहर से लेकर गन्नौर थाना सहित अन्य थानों के प्रभारियों को बदला है। पुलिस लाइन में तैनात इंस्पेक्टर सेठी मलिक को कुंडली थाना प्रभारी लगाया है। वहीं इंस्पेक्टर राजू को कुंडली थाने के प्रभारी से हटाकर पुलिस लाइन में भेजा गया है। इंस्पेक्टर सुभाष को पुलिस लाइन से राई थाना प्रभारी लगाया गया है। शहर थाना सोनीपत प्रभारी महेश को बड़ी थाना प्रभारी लगाया गया है। इंस्पेक्टर धीरज को इकोनॉमिक्स सेल से गन्नौर प्रभारी नियुक्त किया है। इंस्पेक्टर अरुण कुमार को समन स्टाफ से शहर थाना सोनीपत प्रभारी लगाया गया है।

झमाझम बारिश से मौसम सुहाना सड़कों पर रहा जलभराव व जाम

दिन भर चली बादलों की आंख मिचौली, दोपहर और शाम को जमकर बरसे मेघा

धान की फसल के लिए लाभकारी, किसान हुए खुश, बारिश के चलते हुआ जलभराव, खुली नगर निगम के दावों की पोल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिले में बीते कुछ दिनों से मौसम का मिजाज लगातार बदल रहा है और बुधवार को आखिरकार बारिश ने दस्तक दे ही दी। दोपहर करीब सवा एक बजे अचानक घने बादलों ने आसमान को ढक लिया और कुछ ही देर में झमाझम बारिश शुरू हो गई।

करीब आधे घंटे तक हुई तेज बारिश से जहां गर्मी और उमस से राहत मिली, वहीं जलभराव ने शहरवासियों की परेशानी बढ़ा दी। सोनीपत शहर में शाम 6 बजे तक कुल 55 एमएम बारिश दर्ज की गई। हालांकि शाम को साढ़े 6 बजे फिर से बारिश शुरू हुई, जोकि तकरीबन आधा घंटा तक चली। बारिश जहां मौसम को सुहाना बना गई, वहीं शहर की जल निकासी व्यवस्था पर फिर से सवाल खड़े कर गई है। बारिश के चलते शहर के महावीर चौक, सिविल रोड, पार्क रोड, जींद रोड, सोनीपत रोड, बरोदा रोड समेत विष्णु नगर, लक्ष्मी नगर व चोपड़ा कॉलोनी जैसे इलाकों की सड़कों पर डेढ़ से दो फीट तक पानी भर गया। बारिश के दौरान ही कई स्कूलों की छुट्टी होने से बच्चे भीगते हुए घर पहुंचे। कुछ बच्चे गलियों और जलभराव में मस्ती करते दिखे, जबकि कई राहगीरों और वाहन चालकों को जाम व रुकावटों का सामना करना पड़ा।

बारिश से हुआ जलभराव: जिले में कई इलाकों में आधा घंटे की बारिश ने मुख्य सड़कों और बाजारों में जलभराव की स्थिति पैदा कर दी। कई स्थानों पर वाहन बंद हो गए और रास्तों पर फिसलन से दुर्घटनाओं का खतरा बना रहा। हालांकि बारिश थमने के बाद धीरे-धीरे हालात सामान्य हुए। मौसम विभाग के अनुसार, जिले का अधिकतम तापमान 33 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 27 डिग्री दर्ज किया गया। आने वाले दिनों में भी कुछ क्षेत्रों में बारिश की संभावना जताई गई है।

सोनीपत। गीता भवन आरओबी से बारिश के बीच जाते वाहन चालक।

बारिश किसानों के लिए खुशी की लहर

बारिश से किसान वर्ग में खुशी की लहर है। जिले के करीब 75 प्रतिशत कृषि क्षेत्र में धान की रोपाई पूरी हो चुकी है और धान की फसल को भरपूर पानी की आवश्यकता होती है। ऐसे में यह बारिश लाभकारी सिद्ध होगी। हालांकि, जिन किसानों ने एक-दो दिन पहले रोपाई की है, उनके लिए अधिक पानी नुकसानदायक हो सकता है। वहीं, जिन किसानों ने अब तक रोपाई नहीं की, वे अब जल्द खेतों में धान की बुआई शुरू कर सकेंगे।

ऐसे बरसे मेघा: बुधवार को जिले में सबसे अधिक वर्षा सोनीपत शहर में दर्ज की गई। शाम 6 बजे तक के आंकड़ों के अनुसार सोनीपत ब्लॉक में कुल 55 एमएम बारिश दर्ज की गई है। वहीं खानपुर कलां में 28 एमएम तो गोहाना में 4 व खरखौदा में 3 एमएम बारिश दर्ज की गई। गन्नौर और राई ब्लॉक में बारिश का आंकड़ा शून्य पर रहा, हालांकि हल्की बूंदाबांदी यहां भी हुई थी। इसके अलावा शाम को 6 बजे के बाद भी बारिश हुई थी।

सोनीपत। सीटीएम को ज्ञापन सौंपते हुए एसोसिएशन के पदाधिकारी।

प्राइवेट स्कूल संचालक की हत्या के विरोध में शिक्षकों ने मुख्यमंत्री को सौंपा ज्ञापन

- हरियाणा यूनाइटेड स्कूल एसोसिएशन ने स्कूल संचालकों की सुरक्षा के लिए उठाई आवाज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हांसी में एक निजी स्कूल संचालक की निर्मम हत्या के विरोध में शिक्षकों ने गहरी नाराजगी जताते हुए बुधवार को हरियाणा यूनाइटेड स्कूल एसोसिएशन सोनीपत यूनिट की ओर से मुख्यमंत्री नायब सैनी के नाम ज्ञापन सौंपा। सीटीएम को सौंपे गए ज्ञापन के माध्यम से संगठन ने स्कूल संचालकों और शिक्षकों की सुरक्षा को लेकर सरकार से तत्काल ठोस कदम उठाने की मांग की है।

ज्ञापन में बताया गया कि 10 जुलाई को हिसार जिले के हांसी उपमंडल के बाद गांव में कस्तूरा मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल के संचालक की दो विद्यार्थियों द्वारा बेरहमी से हत्या कर दी गई। यह घटना न केवल हिला देने वाली है, बल्कि पूरे शैक्षणिक जगत में भय का माहौल पैदा कर रही है। शिक्षकों का कहना है कि यदि समय रहते ऐसे मामलों में सख्त कार्रवाई नहीं हुई, तो शिक्षा जगत में डर और असुरक्षा की भावना पनपने लगेगी, जिससे समाज का नुकसान होगा।

ये रखी मुख्य मांगे

दोषियों पर सख्त कार्रवाई: फास्ट ट्रैक कोर्ट के माध्यम से दोषियों को शीघ्र व कठोर सजा दिलाई जाए ताकि स्कूलों में अनुशासन बना रहे।
स्कूल शिक्षक सुरक्षा अधिनियम: शिक्षकों व कर्मचारियों की सुरक्षा के लिए एक विशेष अधिनियम बनाएं
पीड़ित परिवार को आर्थिक सहायता: मृतक स्कूल संचालक के परिजनों को आर्थिक सहायता दी जाए।
पीड़ित परिवार को सुरक्षा प्रदान की जाए: परिवार को आगे किसी भी खतरे से सुरक्षा मुहैया करवाई जाए।

ज्ञापन देने वालों में ये रहे शामिल

एसोसिएशन के सचिव एच. लवानिया के नेतृत्व में यह ज्ञापन सौंपा गया। उनके साथ नीरज, राजकुमार, सत्यम, दीपक, आदित्य, राहुल, ललित मित्तल, कौशल, योगराज, श्याम सुंदर, पवन, इत्यादि सदस्य मौजूद रहे।

घायल महिला की पुलिस कमिश्नर ने की मदद

सोनीपत। सुभाष चौक पर उस वक्त एक अनुकरणीय दृश्य सामने आया जब एक स्कूटी फिसलने से घायल हुई महिला को खुद पुलिस कमिश्नर ममता सिंह ने न केवल उठाया, बल्कि प्राथमिक उपचार भी दिलवाया और अस्पताल भिजवाया। हादसे में घायल महिला की पहचान प्रियंका के रूप में हुई है। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, स्कूटी फिसलने से महिला सड़क पर गिर गई थी और चोटिल हो गई थी। उसी समय वहां से गुजर रहीं पुलिस कमिश्नर ममता सिंह ने स्थिति को देखते ही अपनी गाड़ी रुकवाई, स्वयं गाड़ी से नीचे उतरीं और महिला को सहारा देकर उठाया। उन्होंने तुरंत प्राथमिक उपचार की व्यवस्था कराई और घायल महिला को हॉस्पिटल भिजवाया। इस मानवीय कदम की शहरवासियों में खूब सराहना हो रही है। आमतौर पर अफसरशाही रवैये के लिए आलोचना झेलने वाले प्रशासनिक तंत्र में ममता सिंह का यह संवेदनशील व जिम्मेदाराना व्यवहार एक मिसाल बन गया है।

पानी पीने के लिए गाड़ी से उतरा ट्रांसपोर्टर आया ट्रक की चपेट में

- शहर के निजी अस्पताल में तोड़ा दम, पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सौंपा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या-44 पर तेज रफ्तार का कहर देखने को मिला। तेज रफ्तार ट्रक ने गाड़ी से पानी पीने के लिए नीचे उतरे ट्रांसपोर्टर को चपेट में ले लिया। हादसे में ट्रांसपोर्टर गंभीर रूप से घायल हो गया। राहगीरों की मदद से घायल को उपचार के लिए निजी अस्पताल में लाया गया। जहां उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई। मामले की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया।

हिसार हालत में अंबाला निवासी सुनील ने बताया कि उसका चचेरा भाई (32) कृष्ण ट्रांसपोर्टर का काम करता था। वह दिल्ली से अपनी गाड़ी में अंबाला लौट रहा था। सुखदेव ढाबे के सामने पानी पीने के लिए गाड़ी से नीचे उतर गया। उसी दौरान तेज रफ्तार ट्रक ने उसके चपेट में ले लिया।

हादसे में वह गंभीर रूप से घायल हो गया। घायल को उपचार के लिए निजी अस्पताल में लेकर जाया गया। जहां उसकी उपचार के दौरान मौत हो गई। मामले की सूचना मिलते ही मुरथल थाना पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया। जांच अधिकारी एसआई सतीश ने बताया कि ट्रक चालक के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। मामले की गंभीरता से जांच की जा रही है। जल्द से जल्द ट्रक चालक का पता लगाकर आगामी कार्यवाही अमल में लाई जायेगी।

फर्जी पुलिसकर्मी बनकर धमकी देने वाले पर कार्रवाई की मांग

सोनीपत। शिकायत लेकर पहुंचें अधिवक्ता देवेंद्र गौतम।

सोनीपत। अधिवक्ता देवेंद्र गौतम ने पुलिस आयुक्त को शिकायत पत्र सौंपकर खुद को पुलिसकर्मी बताकर वॉट्सएप कॉल कर धमकी देने वाले अज्ञात व्यक्ति पर सख्त कार्रवाई की मांग की है। उन्होंने बताया कि 6 फरवरी को एक व्यक्ति ने खुद को पुलिसकर्मी बताकर फ्लेक्स वाले के पैसे दिलाने के नाम पर दबाव बनाया। इसकी शिकायत 9 फरवरी को कोर्ट चौकी और 16 फरवरी को पुलिस आयुक्त कार्यालय में दी गई थी, लेकिन अब तक कोई कार्रवाई नहीं हुई। अधिवक्ता ने ऑडियो रिकॉर्डिंग व स्क्रीनशॉट भी साक्ष्य के तौर पर सौंपे हैं।

कंपनी में ट्रेनिंग की यादें पास रखने के लिए सेल्फी लेने के चक्कर में चौथी मंजिल से गिरा युवक, मौत

- हादसे की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में भिजवाया
- पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सौंपा, एक माह की ट्रेनिंग पर आया था साकेत
- दो दिन बाद होनी थी एक माह की ट्रेनिंग समाप्त, कंपनी की यादों को पास रखने के लिए चढ़ा था सेल्फी लेने

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

राई थाना क्षेत्र के औद्योगिक क्षेत्र में स्थित कंपनी की चौथी मंजिल से गिरकर ट्रेनिंग करने आए युवक की दर्दनाक मौत हो गई। हादसे की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में भिजवाया। जहां परिजनों के बयान दर्ज करने के बाद शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया। जानकारी मिली है कि युवक सेल्फी लेने के लिए छत पर चढ़ा था। सेल्फी के चक्कर में छत से गिर गया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। साकेत अपने माता-पिता का इकलौता बेटा था।

चांग भिवानी निवासी बलबीर ने बताया कि उसका बेटा साकेत (19) पॉलिटेक्निक की पढ़ाई कर रहा था। उसकी करीब एक माह पहले राई औद्योगिक क्षेत्र में स्थित कंपनी में इंटर्नशिप लगी थी। उसके साथ आदित्य निवासी बिहार की भी इंटर्नशिप लगी थी। दोनों प्लॉट नंबर -385 राई में ट्रेनिंग कर रहे थे। मंगलवार देर शाम को कंपनी की चौथी मंजिल पर दोनों चढ़ गए। जहां से साकेत सेल्फी लेने लगा। उसी दौरान आदित्य डर के चलते वापस नीचे आ गया। कुछ देर बाद साकेत नीचे गिरकर बेसुध हो गया। चौथी मंजिल से गिरने से उसकी मौके पर ही मौत हो गई। कंपनी के कर्मचारियों की तरफ से पुलिस को सूचना दी। राई थाना पुलिस ने मौके का मुआयना कर शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में भिजवाया। जहां शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया।

आठ मिनट पहले ही उतरा था आदित्य, छत से गिरा साकेत

मिली जानकारी के अनुसार दोनों कंपनी में एक साथ ही इंटर्नशिप के लिए आए थे। दोनों इंटर्नशिप 18 जुलाई तक कंपनी में लगी थी। आदित्य ने बताया कि साकेत कंपनी में ट्रेनिंग के दिनों को यादों में रखने के लिए फोटो लेता रहता था। वह चौथी मंजिल पर चढ़कर फोटो लेने लगा। आदित्य ने बताया कि उसे डर लगने लगा तो वह नीचे उतर आया। नीचे उतरते समय साकेत का फोन भी आदित्य के पास आया, बोला कि तू कहा चला गया। उसके आठ मिनट बाद ही चौथी मंजिल से गिरकर उसकी मौके पर ही मौत हो गई।

शव परिजनों को सौंपा

कंपनी की छत से गिरने से इंटर्नशिप के लिए आए युवक की मौत हो गई। परिजनों के बयान पर कार्यवाही अमल में लाते हुए शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया।
-अशोक कुमार, जांच अधिकारी राई थाना।

बंधन बैंक के कर्मचारी की संदिग्ध हालात में मौत, गन्नौर पुलिस जांच में जुटी

सोनीपत। कर्मचारी के शव को पोस्टमार्टम के लिए ले जाती हुई पुलिस।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

नगरपालिका रोड स्थित बंधन बैंक के एक कर्मचारी की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत हो गई। मृतक की पहचान 36 वर्षीय समुंद्र सेन निवासी शामली, उत्तरप्रदेश के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार, समुंद्र सेन का शव बैंक से सटी एक देशी वैध की दुकान में मिला। मौके पर पहुंची थाना गन्नौर पुलिस ने बताया कि मृतक के शरीर पर किसी प्रकार के चोट के निशान नहीं मिले हैं। दुकान में पंखा और कूलर बंद मिले, जिससे यह भी आशंका जताई जा रही है कि गर्मी और दम घुटने की वजह से मौत हो सकती है। प्रारंभिक जांच में पुलिस को शराब के सेवन की भी आशंका है, हालांकि वास्तविक कारणों का पता पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही चलेगा। समाचार मिलने पर परिजन भी सोनीपत सिविल अस्पताल पहुंचे, जहां शव को पोस्टमार्टम के लिए भिजवाया गया है। गन्नौर पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है और घटनास्थल के आसपास के सीसीटीवी फुटेज खंगाले जा रहे हैं। पुलिस ने कहा कि पोस्टमार्टम रिपोर्ट के आधार पर आगे की कार्रवाई की जाएगी।

श्रीराम शर्मा के चौक सौंदर्यकरण को लेकर मुरथल रोड पर विरोध प्रदर्शन

चौक के सौंदर्यकरण के दौरान डीपीसी हटाने का विरोध, शंखनाद किया और घंटी बजाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

मुरथल रोड स्थित श्रीराम शर्मा चौक पर चल रहे सौंदर्यकरण कार्य के दौरान डीपीसी हटाने के विरोध में मंगलवार को जिला पार्षद संजय बड़वासनिया और ब्राह्मण नेता मुकेश शर्मा के नेतृत्व में मुरथल चौक पर शंखनाद और घंटी बजाकर अनोखे अंदाज में प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शनकारियों ने प्रशासन को जगाने के लिए सांकेतिक रूप से यह कदम उठाया।

नेताओं ने कहा कि श्रीराम शर्मा न केवल संविधान सभा के सदस्य रहे, बल्कि संयुक्त पंजाब में विपक्ष के नेता भी रहे। वे निस्वार्थ भाव से स्वतंत्रता संग्राम में अंग्रेजों के खिलाफ लड़े और नेताजी सुभाष चंद्र बोस के साथ भी कार्य किया। ऐसी महान विभूति के नाम पर बने चौक के सौंदर्यकरण में लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

प्रदर्शन के बाद प्रतिनिधिमंडल की नगर निगम के एक्सईएन प्रशांत कौशिक से मुलाकात हुई। प्रशांत कौशिक ने प्रतिनिधियों को अपने कार्यालय बुलाया और नगर निगम के संबंधित अधिकारियों को तलब कर समस्या का समाधान किया। उन्होंने आश्वासन दिया कि श्रीराम शर्मा चौक का सौंदर्यकरण भव्य और सम्मानजनक तरीके से किया जाएगा तथा किसी भी प्रकार की कोताही नहीं बरती जाएगी।

जिला पार्षद संजय बड़वासनिया और मुकेश शर्मा ने कहा कि स्वतंत्रता संग्राम में योगदान देने वाली विभूतियों के स्मारकों और चौकों का सम्मान और सौंदर्यकरण समाज के प्रति हमारी जिम्मेदारी है। युवा पीढ़ी को इन महान नेताओं से प्रेरणा लेनी चाहिए और उनके बलिदानों का सम्मान करना चाहिए।

सोनीपत। शंख बजाकर विरोध जताते हुए जिला पार्षद एवं अन्य।

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. महेश वाधवानी
डायरेक्टर, एचओडी-सीटीवीएस
फोर्टिस मानेसर, गुरुग्राम

हाल के वर्षों में आम लोगों से लेकर कई सेलिब्रिटीज की भी डेथ सडन कार्डिएक अरेस्ट की वजह से हुई है। इसकी अनेक वजहें हो सकती हैं। लेकिन अगर आप अपनी हेल्थ को लेकर कॉन्शस रहें, मनमाने ढंग से कोई ट्रीटमेंट न लें और बैलेंस्ड डाइट लें तो इससे बचे रह सकते हैं। इस बारे में यहां दे रहे हैं बहुत यूजफुल सजेशंस।

रोका जा सकता है सडन कार्डिएक अरेस्ट

हाल ही में 'कांटा लगा गर्ल' के नाम से पॉपुलर 42 वर्षीय मॉडल-एक्ट्रेस शेफाली जरीवाला की अचानक कार्डिएक अरेस्ट आने से हुए निधन ने सबको चौंका दिया। हालांकि फिटनेस-फ्रीक शेफाली जरीवाला को कोई बीमारी नहीं थी। लेकिन खबरों के अनुसार सुंदर-जवां दिखने की चाहत में पिछले 7-8 साल से लगातार एंटी-एजिंग ट्रीटमेंट ले रही थीं। जिसमें वो स्किन वाइटनिंग, यूथफुल ग्लो और लिवर डिटॉक्सीफिकेशन के लिए ग्लूटाथियॉन, विटामिन-सी जैसी मेडिसिन और आईवी इंजेक्शन ले रही थीं। हार्मफुल केमिकल्स के रिएक्शन को उनकी डेथ की बड़ी वजह माना जा रहा है। दरअसल, केमिकल से वेसोवेगल तंत्रिका प्रभावित होती है और व्यक्ति का ब्लड प्रेशर एकाएक कम हो जाता है। इन दवाओं का असर हार्ट फंक्शन पर भी पड़ता है, यानी वो पंप करना बंद कर सकता है, जिससे बेहोश होने और सडन कार्डिएक अरेस्ट का रिस्क हो सकता है।

आज के दौर में अनेक महिलाएं और पुरुष भी यंग और अट्रैक्टिव दिखने के लिए कई तरह के ब्यूटी ट्रीटमेंट्स लेने लगे हैं। लेकिन इन्हें एक्सपर्ट के सुपरविजन में लेना ही उपयुक्त रहता है। जवां दिखने के जुनून में इन मेडिसिन की ओवरडोज लेने से लोगों में हार्मोनल असंतुलन, ब्लड प्रेशर बढ़ने या गैस्ट्रिक समस्याएं होने का खतरा बढ़ता है। खासकर व्रत के दौरान ऐसी दवाएं लेना ज्यादा नुकसानदायक हो सकता है।

बढ़ रहा कार्डिएक अरेस्ट

सडन कार्डिएक अरेस्ट किसी भी व्यक्ति को कभी भी हो सकता है, लेकिन आजकल की भागम-भाग जिंदगी में कम उम्र में भी बहुतायत में ऐसा देखा जा रहा है। पिछले दो-तीन दशकों में लाइफस्टाइल में बदलावों यानी मीठा ज्यादा खाना, शारीरिक श्रम कम करना, सिगरेट-एल्कोहल के सेवन से लोगों में मेटाबॉलिक सिंड्रोम की समस्या बढ़ी है, जिससे महिलाओं में कार्डिएक अरेस्ट का रिस्क दोगुना हो गया है, हालांकि पुरुषों की तुलना में अभी भी काफी कम (90:10 प्रतिशत) है।

कार्डिएक अरेस्ट के लक्षण

ज्यादातर मरीजों को ये लक्षण महसूस होते हैं- पेट में गैस होना, छाती में होने वाला दर्द, कंधे, पीठ या बांह में जाना, धड़कन तेज होना, बहुत ज्यादा कमजोरी और थकान महसूस होना, चक्कर आना, बेहोशी आना। किसी भी तरह की तकलीफ महसूस होने पर नजरअंदाज करना घातक हो सकता है। ऐसे में यथाशीघ्र आस-पास के लोगों को सूचित जरूर करना चाहिए ताकि जल्द से जल्द पेशेंट को मेडिकल मदद मिल सके और कॉम्प्लीकेशन होने की संभावना को रोका जा सके।

क्या है कारण

सडन कार्डिएक अरेस्ट होने के पीछे कई कारण जिम्मेदार होते हैं। इनमें शामिल हैं- आरामपरस्त जीवनशैली होना। अनहेल्दी फूड हैबिट्स, हाई कैलोरी फूड खाना, जंक-प्रोसेस्ड फूड का सेवन अधिक करना। मेटाबॉलिक सिंड्रोम होना। यानी ब्लड में कोलेस्ट्रॉल या शुगर लेवल बढ़ना, जिनकी वजह से आर्टरीज का ब्लॉक होना। हार्मोनल बदलाव, ओबेसिटी खासकर सेंट्रल ओबेसिटी, हाइपरटेंशन, डिप्रेशन, एंग्जाइटी, मिरगी जैसी बीमारियों से ग्रस्त होना। सीवियर डिसफंक्शनल हार्ट होना यानी कई कारणों से हार्ट के सेल्स डैमेज होने से कार्यक्षमता 35 प्रतिशत से कम हो जाना। कोरोनरी आर्टरी डिजीज या खून की नसें ब्लॉक होना। या फिर बायपास सर्जरी हुई हो और बायपास के बाद स्टेंट लगा हो, हार्ट ट्रीटमेंट और दवाइयां पहले से चल रही हों। हाइपरट्रोफिक हार्ट डिजीज होना। यानी हार्ट के मुख्य वॉल्व में रुकावट होना, अनकंट्रोल हाई ब्लड प्रेशर, जन्मजात दोष जैसे कारणों से हार्ट की मसल्स का मोटा होना, जिससे हार्ट की पंपिंग क्षमता कम होना। हार्ट इलेक्ट्रिकल स्टीमुलस में गड़बड़ी के कारण हार्टबीट बहुत धीमी या तेज होना। पल्मोनरी थ्रम्बोएंबॉलिज्म होना, जिसमें डीप वेन थ्रंबोसिस के ब्लड क्लॉट माइग्रेट कर हार्ट तक आने से उसकी कार्यक्षमता प्रभावित होना। परिवार में किसी को हार्ट डिजीज, डायबिटीज या हाई ब्लड प्रेशर की शिकायत होना। माइक्रोवेस्कुलर डिजीज होना यानी महिलाओं में हार्ट की नसें प्राकृतिक रूप से छोटी होने की वजह से ज्यादा ब्लॉकेज होना।

एस्ट्रोजन हार्मोन में कमी की वजह से रिप्रोडक्टिव उम्र से आगे बढ़ना या मेनोपॉज की उम्र में पहुंची महिलाएं। स्ट्रेस बढ़ना। बॉडी बिल्डिंग के लिए जिम में बिना ट्रेनर की गाइडेंस के जरूरत से ज्यादा या हाई इंटेंसिटी एक्सरसाइज करना। वजन कम करने, सुंदर और फिट दिखने के पियर प्रेशर की वजह से बिना डॉक्टर की सलाह पर एंटी एजिंग मेडिसिन, प्रोटीन सप्लीमेंट्स, स्टेरॉयड या ड्रग्स की ओवरडोज लेना। तंबाकू, एल्कोहल का सेवन अधिक करना। भरपूर नींद न लेना।

बचाव के उपाय

सडन कार्डिएक अरेस्ट से होने वाली मौत से बचने के लिए ऐसी आदतों में बदलाव लाना चाहिए, जिनसे कोलेस्ट्रॉल या ब्लड शुगर लेवल बढ़ता है। सबसे आसान तरीका है, खाना संयमित तरीके से खाएं, मीठी या तली हुई, मैदे से बनी चीजें कम से कम खाएं। फल, शहद जैसी नेचुरल शुगर कंट्रोल में लेना बेहतर है। नमक या सोडियम सीमित मात्रा (रोजाना 4-5 ग्राम) लें क्योंकि ज्यादा नमक आर्टरीज में जमा होने लगता है, जिससे आर्टरीज सख्त हो जाती हैं और व्यक्ति का ब्लड प्रेशर लेवल बढ़ता रहता है। अपनी डाइट में विटामिन-सी, ए, ई रिच फूड्स शामिल करें, जिससे स्किन ग्लोइंग बनती है। हाइड्रेटेड रहें ताकि स्किन नेचुरली ग्लो करे।

स्ट्रेस अवॉयड करें: स्ट्रेस मैनेजमेंट के लिए रोजाना मेडिटेशन, हास्य योगा, अपने करीबियों के साथ हास-परिहास करें। जो चीज आपके कंट्रोल में नहीं है, उस पर दुखी होने के बजाय हंस कर टाल दें। टेंशन अपने आप कम हो जाएगी। प्रोफेशन-पर्सनल लाइफ में बैलेंस बनाकर चलें। सोशल नेटवर्क बढ़ाएं। रोज मिल पाना संभव न हो तो फोन से संपर्क में रहें। मी टाइम या पर्सनल कामों के लिए कुछ समय जरूर निकालें। अपने पसंदीदा काम करें, हॉबीज को अंजाम दें।

सही वेट मेंटेन करें: बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) 25 से नीचे रहना चाहिए। अगर वजन ज्यादा है, तो हार्ट को हेल्दी रखने के लिए अपने वर्तमान वजन से कम से कम 10 प्रतिशत जरूर घटाएं। इसके लिए डाइट पर कंट्रोल और रेगुलर एक्सरसाइज करें। 30-35 साल की उम्र के बाद मेंटल और फिजीकल फिटनेस जरूर मेंटेन करें। खासकर महिलाएं घर-बाहर के कामों को एक्सरसाइज मानने के बजाय रेग्युलर वर्कआउट के लिए समय निकालें। एक्सरसाइज में योगा, मेडिटेशन सबसे अच्छी एक्सरसाइज हैं। इससे ब्लड फ्लो बेटर होता है और एक्सरसाइज टॉक्सिंस को भी आपकी बॉडी से बाहर निकालता है।

कार्डियो एक्सरसाइज: कार्डियो एक्सरसाइज में एज का फार्मूला होता है। 220 माइनस द एज। अगर कोई व्यक्ति 50 साल का है तो 220-50=170। यानी व्यक्ति की हार्टरेट अधिकतम रेंज 170 होनी चाहिए। ऐसे फार्मूला में अगर व्यक्ति 70 प्रतिशत तक की रेंज तक यानी 135 की हार्टरेट तक पहुंच जाता है, तो उसे अच्छी कार्डियो एक्सरसाइज माना जाता है। इसी हिसाब से एक्सरसाइज के दौरान अपनी हार्टरेट को एक्सरसाइज के रेंज में ले जाकर 15-20 मिनट तक वहीं पर होल्ड रखें। लेकिन अगर व्यक्ति की टारगेट हार्टरेट ज्यादा हो जाती है तो एरिथ्मिया ट्रिगर होने और एक्सरसाइज के दौरान मौत होने की संभावना रहती है।

ओवरएक्सरसाइज से बचें: 50 साल की उम्र के व्यक्ति जिसकी फिटनेस अच्छी नहीं है और ओवरएक्सरसाइज करके अपनी हार्टरेट 150 या अधिक की रेंज में ले जा रहा हो- ऐसे में कार्डिएक अरेस्ट की संभावना बढ़ जाती है। खासकर महिलाओं में फिटनेस शेड्यूल थोड़ा कम होती है, उनमें एक्सरसाइज टॉलरेंस नहीं होती, उनकी हार्टरेट पुरुषों की तुलना में ज्यादा रहती है। एक्सरसाइज के दौरान उनकी टारगेट हार्टरेट से ज्यादा पहुंचने की संभावना रहती है, जिससे कार्डिएक अरेस्ट होने की संभावना रहती है।

नशे से बचें: तंबाकू, सिगरेट, एल्कोहल के सेवन से दूर रहें। ये चीजें एंग्जाइटी बढ़ाती हैं, जिनका असर हार्ट पर पड़ता है।

कंसल्टेशन से लें दवा: अच्छा दिखने के लिए अगर कोई सप्लीमेंट्स लेना हो तो डॉक्टर के प्रिसक्रिप्शन से लें और ब्लड टेस्ट के बाद ही लें। लाइफ-लांग मेडिसिन डॉक्टर को कंसल्ट करके ही लें। सेल्फ-मेडिकेशन या कॉस्मेटिक प्रोसिजर में किए जाने वाले ट्रीटमेंट कई बार बॉडी को शॉक भी देते हैं। किडनी, लिवर पर असर डालती हैं और कार्डिएक अरेस्ट की नौबत भी आ जाती है।

इग्नोर न करें लक्षण: किसी बीमारियों के संकेतों को नजरअंदाज न करें। छोटा समझ कर छिपाना या अनदेखा करना सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। जितना जल्दी हो सके डॉक्टर को कंसल्ट करके उपचार कराएं। छोटी-छोटी तकलीफ हार्ट डिजीज का कारण बन सकती हैं।

रेग्युलर चेकअप: 30 साल की उम्र के बाद मेडिकल चेकअप जरूर कराएं। जैसे- ईको टेस्ट से व्यक्ति के हार्ट की गलत बनावट या ब्लॉकेज का पता चल जाता है। नॉर्मल हो, तो आगे 5-10 साल में एक बार या फिर बीमारीग्रस्त होने पर समय-समय पर टेस्ट जरूर करवाते रहें।

नींद है जरूरी: रोजाना रात में 7-8 घंटे की गहरी नींद जरूर लें। खाने के समान रोजाना अच्छी नींद सोना जरूरी है क्योंकि रात में भरपूर नींद लेने से सभी एंडोक्राइन ग्लैंड्स एक्टिव होते हैं और मेटाबॉलिज्म दुरुस्त रहता है। इससे शरीर के सेल्स रिपेयर होने, इंफ्लेमेशन कम करने, हार्मोनल बैलेंस बनाए रखने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

हार्ट अटैक-कार्डिएक अरेस्ट में अंतर

कार्डिएक अरेस्ट और हार्ट अटैक में अंतर होता है। दिल की सतह पर बहुत सारी नसें यानी एपिकार्डियल वेसेल्स या कोरोनरी आर्टरीज होती हैं। हार्ट अटैक तब होता है, जब दिल को खून पहुंचाने वाली ये नसें कोलेस्ट्रॉल के जमने या ब्लड क्लॉट बनने से ब्लॉक हो जाती हैं, जिससे ऑक्सीजनेटिड ब्लड दिल की मांसपेशियों तक नहीं पहुंच पाता और हार्ट का वो हिस्सा काम करना बंद कर देता है। सीने में तेज दर्द होता है, सांस लेने में मुश्किल होती है। लेकिन मरीज होश में रहता है। यथासमय ट्रीटमेंट मिल जाए तो तकरीबन 70 प्रतिशत लोगों की जान बच सकती है।

कार्डिएक अरेस्ट एक इलेक्ट्रिकल फेलियर होता है। शरीर की मांसपेशियों को चलाने के लिए इलेक्ट्रिकल स्टीमुलस की जरूरत होती है। कुछ कारणों से इसमें गड़बड़ी आने पर हार्ट पंप करना अचानक बंद कर देता है। हार्ट की धड़कन धीमी या तेज हो जाती हैं, जिससे पूरे शरीर तक जाने वाला ऑक्सीजनेटिड ब्लड फ्लो रुक जाता है। सांसें थम जाती हैं और इंसान अचानक बेहोश होकर गिर जाता है। अगर कुछ मिनटों के अंदर सीपीआर और एईडी ट्रीटमेंट न मिले, तो तकरीबन 90 प्रतिशत मरीजों की मौत हो जाती है।

फिटनेस फंडा
गौरव चोपड़ा

इन दिनों सोनी सब चैनल के शो 'पुष्पा इंपॉसिबल' में प्रोफेसर राजवीर शास्त्री के रोल में गौरव चोपड़ा दिख रहे हैं। इसमें वह काफी एनर्जेटिक नजर आ रहे हैं। अपनी हेल्थ और फिटनेस के बारे में गौरव यहां बता रहे हैं अपनी जुबानी।

सबसे जरूरी है एक्टिव रहना

जहां तक मेरे फिटनेस फंडे की बात है तो मैं इस बात पर विश्वास नहीं रखता कि रोजाना वर्कआउट करना जरूरी है। मेरा मानना है कि डेली एक्टिव रहना सबसे जरूरी है। मुझे लगता है कि लोग अकसर शब्दों और उनकी व्याख्या को लेकर भ्रमित हो जाते हैं। जैसे ही एक्सरसाइज शब्द सुनते हैं, उन्हें लगता है कि इसका मतलब है, जिम जाना, जबकि ऐसा जरूरी नहीं है। आप बस सीढ़ियां चढ़-उतर लें, या फिर छोटी दूरी के लिए गाड़ी निकालने की बजाय कुछ कदम पैदल चल लें। यह भी बहुत कारगर है। असली बात यह है कि आप चलते-फिरते रहें, अपने शरीर को मूवमेंट देते रहें। जब आप खा रहे हों, तो यह भी सुनिश्चित करें कि आप अपनी बॉडी मशीन का सही इस्तेमाल कर रहे हैं। मैं अकसर एक उदाहरण देता हूं कि जैसे अगर आप कार में बार-बार पेट्रोल भरते रहें लेकिन उसे चलाएं नहीं, तो उसका क्या फायदा? कार अच्छा माइलेज तभी देगी, जब आप उसे चलाएंगे, वो भी सही स्पीड पर। वैसे ही हमारा शरीर भी तभी स्वस्थ रह सकता है, जब हम उसे सक्रिय रूप से इस्तेमाल करें।

वर्कआउट रूटीन: मेरा वर्कआउट रूटीन पूरी तरह उस भूमिका पर निर्भर करता है, जिसे मैं किसी शो में निभा रहा होता हूं। जैसे कि फिलहाल मैं प्रोफेसर राजवीर शास्त्री की भूमिका निभा रहा हूं, तो उसके लिए बहुत ज्यादा मस्कुलर शरीर की जरूरत नहीं है। इस किरदार के लिए एक दुबला-पतला और सामान्य-सा शरीर चाहिए। इस समय मैं हफ्ते में तीन बार योग करता हूं और एक-दो बार जिम भी चला जाता हूं।

डाइट प्लान: मेरे पास कोई निश्चित डाइट प्लान नहीं है। सच कहूं तो मेरा कोई डाइट प्लान है ही नहीं। मैं एक पुरानी आदत पर चलता हूं, जिसे मैं सालों से अपनाता आ रहा हूं यानी मैं सब कुछ खाता हूं, लेकिन संतुलन के साथ। मैं न न्यूट्रिशन के मामले में और न ही स्वाद के मामले में किसी भी चीज की अति करता हूं। अगर कभी मीठा या डेजर्ट खाने का मन हो, तो खा लेता हूं, लेकिन फिर दो-तीन या चार दिन तक उसे नहीं खाता। इस तरह मुझे लगता है कि हर चीज का संतुलन बना रहता है, क्योंकि मेरा मानना है कि शरीर को हर तरह के पोषक तत्वों की जरूरत होती है। मैं नहीं चाहता कि खुद को किसी भी चीज से पूरी तरह वंचित रखूं या किसी फूड का एडिक्ट हो जाऊं।

रीडर्स को मैसेज: मैं रीडर्स से यह कहना चाहूंगा कि मैं फिटनेस के लिए जबरदस्ती समय निकालने की कोशिश नहीं करता। बल्कि मैं फिटनेस को अपनी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बना लेता हूं। कभी-कभी मैं शूट पर निकलने से पहले 50 पुश-अप्स कर लेता हूं, या फिर जब भी किसी नए सीन के लिए ड्रेस बदलता हूं, उस दौरान कर लेता हूं। ऐसे दिनों में जब मैं जिम नहीं जा पाता, तो हर बार ड्रेस बदलते समय 50 पुश-अप्स कर लेता हूं। अब अगर किसी दिन मुझे 4 या 5 बार ड्रेस बदलने हों, तो उतनी बार एक्सरसाइज भी हो जाती है। इस तरह से आप भी फिटनेस को अपनी डेली रूटीन में शामिल कर सकते हैं।

फिटनेस मंत्र: मेरा फिटनेस मंत्र बहुत ही सरल है, मैं सब कुछ खाता हूं, सक्रिय रहता हूं, यह सुनिश्चित करता हूं कि मुझे पर्याप्त और अच्छी नींद मिले। इसके अलावा जहां तक संभव हो, प्रोसेस्ड फूड्स से दूर रहता हूं। आप खाने के शौकीन हो सकते हैं और फिर भी फिट रह सकते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप अपने शरीर रूपी इंजन को कितनी अच्छी तरह समझते हैं? उसमें कितना और कैसा 'फ्यूल' डालते हैं और कितना बर्न करते हैं? यह एक संतुलित तंत्र है, जिसे समझना जरूरी है। किसी भी चीज की अति न करें और खुद को किसी भी चीज से पूरी तरह वंचित भी न रखें। मेरा मानना है कि बैलेंस ही सबसे बेहतर और सबसे कारगर तरीका है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

बरसात के मौसम में करें सात्विक भोजन, अच्छी रहेगी सेहत

डाइट सजेशन
राजकुमार 'दिनकर'

बारिश के मौसम और उसमें भी प्रमुख रूप से सावन के महीने में सात्विक भोजन की परंपरा केवल धार्मिक या आध्यात्मिक कारणों से ही नहीं है बल्कि इसके पीछे पुख्ता वैज्ञानिक दृष्टिकोण भी है।

इसलिए है जरूरी: बरसात के मौसम में आर्द्रता और तापमान में बदलाव के कारण शरीर की पाचनशक्ति बाकी किसी भी मौसम के मुकाबले में काफी कम हो जाती है। ऐसे में तली, भुनी चीजें और मांसाहार पाचन तंत्र को खराब कर देती हैं। सावन का महीना बारिश के मध्य का वह महीना होता है, जब खाद्य सामग्री सबसे जल्दी खराब होती है। इस महीने में ही सबसे ज्यादा जलजनित रोग भी फैलते हैं। यही कारण है कि इस माह में डॉक्टर, लोगों को ताजा, थोड़ा और हल्का खाना खाने की सलाह देते हैं। सात्विक भोजन में ताजे, उबले और कम मसालेदार भोजन किया जाता है। कम मसालों के साथ-साथ इनमें तले पदार्थ भी कम होते हैं, जिस कारण इस दौरान आप कई तरह के संक्रमणों से बचे रह सकते हैं। बारिश के मौसम में पेट की तरह हमारी त्वचा भी बहुत जल्द संक्रमित हो जाती है। बरसात में एलर्जी, दमा और त्वचा रोग बहुत आसानी से लोगों को अपनी चपेट में ले लेते हैं। ऐसे में जब हम सात्विक भोजन करते हैं और हमारे भोजन में हल्दी, अदरक, तुलसी, नीबू आदि हर्बल औषधियां शामिल होती हैं, तो ये हमारे भोजन को शुद्ध और सात्विक तो बनाती ही हैं, हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी कई गुना ज्यादा बढ़ा देती हैं। इसलिए डॉक्टर और डाइटीशियन लोगों को बारिश के महीनों में शुद्ध, सात्विक, ताजा और हल्का भोजन करने की सलाह देते हैं। सात्विक भोजन हमारे तन को ही स्वस्थ नहीं मन को भी शांत रखता है। *

हार्ट अटैक आने से पहले शरीर में दिखने वाले इन लक्षणों को न करें नजरअंदाज

दुनियाभर में हार्ट अटैक मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक है। हाल के कुछ सालों में हार्ट अटैक के मामलों में तेजी से वृद्धि देखी गई है। साल 2023 में हार्ट सहित हृदय रोग के मामले भारत में मृत्यु के प्रमुख कारण रहे हैं। जो सभी मौतों का करीब 30% हिस्सा था। कम उम्र के लोगों यहां तक कि 30 से कम आयु वालों में भी न सिर्फ हार्ट अटैक के मामले सामने आए हैं। बल्कि इसकी वजह मौतों में भी वृद्धि देखी गई है। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक हृदय की समस्याओं पर लगातार और गंभीरता से ध्यान देना बहुत जरूरी है। आजकल का जीवन काफी व्यस्त और तनावपूर्ण हो चुका है, जिसका सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। लाइफस्टाइल और खानपान में गड़बड़ी को हृदय रोगों का मुख्य कारण माना जाता है। जिस पर कम उम्र से ही ध्यान देना जरूरी होता है। आमतौर पर हार्ट अटैक का नाम सुनते ही जो लक्षण सबसे पहले हमारे दिमाग में आता है, वह सीने में दर्द होना है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हार्ट अटैक के लक्षण इससे कहीं अधिक जटिल हो सकते हैं, जिनकी समय रहते पहचान करना बेहद जरूरी होता है।

हार्ट अटैक के सामान्य लक्षण

- हार्ट अटैक होने पर सीने में दर्द होना सबसे प्रमुख माना जाता है। ऐसा आपने फिल्मों में भी देखा होगा। यह दर्द अचानक से शुरू होता है, यह कंधे, पीठ, जबड़ा या गर्दन में भी फैल सकता है। लेकिन सिर्फ यह लक्षण हार्ट अटैक के संकेत नहीं होते हैं।
- सीने में तीव्र दर्द, भारीपन या फिर दबाव महसूस होने के अलावा हार्ट अटैक में कई सारी और भी समस्याएं हो सकती हैं।

शरीर के अन्य हिस्सों में दर्द और सांस लेने में परेशानी

हार्ट अटैक के दौरान सीने में दर्द होने के साथ ही अन्य हिस्सों में भी फैल जाता है। ऐसे लक्षण विशेष रूप से महिलाओं में अधिक सामान्य है। हालांकि यह समझना जरूरी है कि हार्ट अटैक के समय दिल का ब्लड सर्कुलेशन बाधित हो जाता है। इससे बॉडी में ऑक्सीजन में कमी होने लगती है, ऐसे में व्यक्ति को सांस लेने परेशानी महसूस हो सकती है। यह लक्षण सीने में दर्द के साथ बिना दर्द के भी हो सकते हैं। अगर आपको यह दिक्कतें महसूस हो रही हैं, तो आपको तुरंत ही सावधान जाना चाहिए और एक्शन लेना चाहिए।

ठंडे पसीने का आना या मतली और उल्टी

हार्ट अटैक के दौरान शरीर में तनाव और रक्तचाप में बदलाव की वजह से व्यक्ति को ठंडा पसीना आने की समस्या हो सकती है। यह लक्षण अचानक और बहुत तेज हो सकते हैं। कई बार हार्ट अटैक के दौरान व्यक्ति को पेट में मतली, असहजता और उल्टी का भी अनुभव हो सकता है। इसको सिर्फ पाचन की समस्या समझने की भूल न करें। क्योंकि यह हार्ट अटैक का भी संकेत हो सकता है, जिस पर ध्यान देना जरूरी है।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट

हृदय रोग एक्सपर्ट की मानें, तो हार्ट अटैक के लक्षणों की पहचान समय पर सबसे ज्यादा अहम है। अगर किसी व्यक्ति को सांस लेने में तकलीफ, ठंडे पसीने का अनुभव और सीने में दर्द की समस्या है, तो ऐसे में फौरन डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। हार्ट अटैक के सिर्फ एक लक्षण पर ध्यान न दें। कभी-कभी लक्षण बहुत हल्के होते हैं या किसी और स्थिति की तरह महसूस होते हैं। इसलिए इन सभी के बारे में जानना और समय रहते हेल्थ एक्सपर्ट की सलाह जरूर लेना चाहिए। समय रहते सावधानी बरतने से बचाव हो जाता है।

खबर संक्षेप

अरुणा आसफ अली की 116वीं जयंती मनाई

गोहाना। शहर में पुराना बस अड्डा स्थित स्थित सत नगर में बुधवार को अरुणा आसफ अली की 116वीं जयंती मनाई गई। समारोह में नागरिकों ने अरुणा आसफ अली के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि दी। मुख्य वक्ता आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के निदेशक डॉ. सुरेश की धर्मपत्नी सेवानिवृत्त उप प्राचार्या सुषमा सेतिया ने कहा कि अरुणा आसफ अली नेताजी सुभाष चंद्र बोस की आजाद हिंद फौज की सक्रिय सदस्य थीं। भारत के स्वाधीनता संग्राम में अरुणा आसफ अली ने अपना अहम योगदान दिया। ब्रिटिश भारत में अंग्रेजों भारत छोड़ो आंदोलन के समय मुंबई के ग्वालिया टैंक मैदान में राष्ट्रीय झंडा फहराकर अंग्रेजों की नींद हराम कर दी थी।

गुरु-शिष्यों ने एक पेड़ मां के नाम किया पौधारोपण

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि), खानपुर कलां स्थित यूनिवर्सिटी कैंपस स्कूल में बुधवार को एक पेड़ मा के नाम अभियान के तहत पौधारोपण किया गया। पौधारोपण गुरु,शिष्यों ने मिलकर किया। स्कूल की प्राचार्य डॉ. सरोज सिंह ने कहा कि इस पहल का उद्देश्य अपनी माताओं के सम्मान में पेड़ लगाकर पर्यावरण जागरूकता को बढ़ावा देना है। पेड़ जीवनदायी होते हैं और एक मां की तरह वे अगली पीढ़ी को पोषण, सुरक्षा और भविष्य प्रदान करते हैं। इस पहल के माध्यम से हम न केवल अपनी मां के सम्मान में एक स्थायी स्मृति बनाते हैं बल्कि समाज को भी पर्यावरण संरक्षण की ओर प्रेरित करते हैं। डॉ0. सरोज ने छात्रों की भागीदारी की सराहना करते कहा कि सभी विद्यार्थियों को पर्यावरण के प्रति जिम्मेदार बनना है और पृथ्वी को संरक्षित करना है।

नियमित योग अपनाने के लिए प्रेरित किया

सोनीपत। आयुष विभाग सोनीपत के अंतर्गत जिला के विभिन्न आयुर्वेदिक औषधालयों एवं योग शालाओं में जन-स्वास्थ्य एवं योग प्रचार-प्रसार हेतु विविध गतिविधियाँ आयोजित की जा रही हैं। इन गतिविधियों का उद्देश्य लोगों को आयुर्वेद और योग के लाभों के बारे में जागरूक करना और उन्हें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना है। गांव कैलाना और खूबड़ में आयुर्वेदिक औषधालयों में डा. जितेश और डॉ. ज्योति मलिक द्वारा स्थानीय नागरिकों को रोगानुसार आयुर्वेदिक औषधियों का वितरण किया गया। आयुष योग सहायकों द्वारा लोगों को रोग के अनुसार विशेष योग अभ्यास भी करवाया गया और उन्हें नियमित योग अपनाने के लिए प्रेरित किया।

सचिन ने जूनियर एशिया चैंपियनशिप में जीता कांस्य

खरखौदा। अश्वनी अखाड़ा खरखौदा के पहलवान सचिन ने जूनियर एशिया चैंपियनशिप में कांस्य पदक जीतकर अखाड़े व क्षेत्र को गौरवान्वित किया है। कुश्ती प्रशिक्षक अश्विनी ने बताया कि जूनियर एशिया चैंपियनशिप का आयोजन 13 जुलाई को किर्गिस्तान में किया गया था। जिसमें उनके अखाड़ा के पहलवान सचिन ने फ्री स्टाइल कुश्ती के 86 किलोग्राम भार वर्ग में कांस्य पदक जीता है, जो उनके लिए गर्व की बात है और अन्य पहलवानों के लिए प्रेरणादाई।

जनता शिक्षण संस्थान ने 112 कर्मियों की छुट्टी की

गोहाना। गांव बुटाना स्थित जनता शिक्षण संस्थान के प्रबंधन ने 112 कर्मचारियों की नौकरी से छुट्टी कर दी है। कर्मचारियों को काम पर आने से मना कर दिया गया। कर्मचारियों ने इसके विरोध में संस्थान में धरना दिया और सरकार व प्रशासन से न्याय की मांग की। संस्थान की प्रबंधन समिति के अध्यक्ष अजीत ने कहा कि पुरानी कार्यकारिणी ने कर्मियों को गलत तरीके से नौकरी पर लगाया था। एसीपी निधि नैन भी धरने पर कर्मचारियों से मिली। उन्होंने कर्मियों को धरना खत्म कर संबंधित अधिकारियों से मिलने को कहा। जनता शिक्षा संस्थान की महासभा में पहले सतपाल सांगवान अध्यक्ष थे। उनके कार्यकाल में काफी कर्मचारी लगाए गए थे। सरकार ने दो साल पहले संस्थान को टेकओवर कर राजकीय विवि बनाने की प्रक्रिया शुरू की गई थी।

मरीजों को निजी मेडिकल स्टोर से खरीदना पड़ रहा

नागरिक अस्पताल में 12 दिन से रेबीज का इंजेक्शन खत्म

हर दिन 100 से अधिक मरीज बिना टीका लगवाए ही वापस जा रहे

नागरिक अस्पताल में 100 रुपये तो निजी मेडिकल स्टोर से 350 रुपये में मिलता है रेबीज का इंजेक्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। नागरिक अस्पताल में इंजेक्शन रूम।

आंकड़े

महीना	मरीज
जनवरी	946
फरवरी	869
मार्च	944
अप्रैल	749
मई	892
जून	691
जुलाई	053

उक्त आंकड़े वर्ष 2025 के है, जोकि महज नागरिक अस्पताल के है।

नागरिक अस्पताल में एंटी रेबीज इंजेक्शन की भारी किल्लत हो गई है, जिससे मरीजों को इलाज के लिए परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। पिछले करीब 12 दिनों से अस्पताल में यह महत्वपूर्ण इंजेक्शन उपलब्ध नहीं है, और हर दिन 100 से अधिक मरीज बिना इंजेक्शन लगाए ही वापस जा रहे हैं। कई मरीजों को नरेला और खानपुर जैसे दूरदराज के अस्पतालों की दौड़ लगानी पड़ रही है। शहर में इंजेक्शन लगवाने के लिए मरीज को निजी मेडिकल स्टोर व अस्पताल में जाकर महंगे दाम पर इंजेक्शन लगवाने पर मजबूर होना पड़ रहा है।

बता दें कि नागरिक अस्पताल में करीब 12 दिनों से अस्पताल में रेबीज का इंजेक्शन खत्म हो चुका है। मरीजों को मजबूरी में महिला मेडिकल कॉलेज अस्पताल खानपुर या रोहतक पीजीआई व नरेला राजा हरिश्चंद्र अस्पताल में जाने पर मजबूर होना पड़ रहा है। मेडिकल स्टोर से मरीजों को महंगे दामों पर इंजेक्शन खरीदकर लगवाना पड़ रहा है। अस्पताल में हर रोज करीब 100 मरीज कुत्ता, बिल्ली, चूहा, बंदर व अन्य जानवर के काटे जाने के मरीज पहुंचते है। अस्पताल प्रबंधन मरीजों की समस्या को देखते हुए लोकल परचेज कर इंजेक्शन मुहैया करवाने का काम करता था, लेकिन करीब 12 दिनों से इंजेक्शन खत्म होने के बावजूद कोई सुध नहीं ली जा रही है।जानवरों के शिकार बन रहे बच्चे, बुजुर्ग व महिलाएंः नागरिक अस्पताल में दर्ज आंकड़ों की बात करे तो छोटे बच्चों से लेकर बुजुर्ग व महिलाएं जानवरों का शिकार बन रही है। वर्ष 2024 में करीब नौ हजार इंजेक्शन नागरिक अस्पताल में रेबीज के लोगों को लगाए गए है। इस वर्ष की बात करे तो जुलाई माह तक करीब छह हजार घायलों को इंजेक्शन लगाए जा चुके है। जबकि खानपुर व जिला नागरिक अस्पताल गोहाना, महिला मेडिकल कॉलेज अस्पताल खानपुर, गन्नौर सामुदायिक केंद्र, खरखौदा सहित प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों व निजी मेडिकल स्टोर व निजी अस्पताल के आंकड़े अलग से है।

जल्द उपलब्ध करवाए जाएंगे

इंजेक्शन खत्म होते ही उच्च अधिकारियों को अवगत करा दिया था। साथ में मुख्यालय इंजेक्शन खत्म होते ही डिमांड भेज दी गई थी। जल्द ही अस्पताल में इंजेक्शन उपलब्ध करवा दिए जाएंगे। मरीजों की सुविधा के लिए प्रबंधन की तरफ से हर संभव जरूरी कदम उठाने का काम किया जाता है।

डा. संदीप लठवाल, मीडिया प्रभारी नागरिक अस्पताल।

गुजरात के सीएम के नाम सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जूनागढ़ (गुजरात) के गिरनार पर्वत की पांचवी टोंक पर भगवान नेमिनाथ मोक्ष स्थल पर जैन धर्मावलम्बियों को पूजा करने से रोकने के विरोध में दिगंबर जैन समाज ने गुजरात के मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल के नाम उपायुक्त सुशील सारवान को ज्ञापन सौंपा और दत्तात्रेय की लगाई गई मूर्ति को हटाकर संरक्षित जैन राष्ट्रीय धरोहर घोषित करने की मांग की। जैन धर्म अनुयाई मेयर राजीव जैन एवं जैन समाज के प्रधान एसके जैन अधिवक्ता के नेतृत्व में सौंपे गए ज्ञापन में पुरातत्व विभाग एवं राज्य सरकार के गजट नोटिफिकेशन अनुसार गिरनार की पंचम टोक पूर्णतया जैन तीर्थ है इसकी पालना सुनिश्चित करवाई जाये और पूजा से रोकने वाले पुलिस अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई की जाए। ज्ञापन में उल्लेख किया गया है कि गत 2 जुलाई को हजारों जैन धर्मावलंबियों को पूजा के अधिकार से वंचित रखा, ना जयकारा बोलने दिया, ना पूजा सामग्री अर्पण करने दी और ना ही भगवान के निर्माण का लड्डू चढ़ाने दिया यहां तक कि पुलिस ने 10 से अधिक स्थानों पर चैकिंग के नाम पर महिलाओं से अभद्रता की और पूजा सामग्री भी छीन ली। एसके जैन अधिवक्ता ने कहा कि पुलिस का यह कृत्य धार्मिक अपमान ही नहीं बल्कि न्यायोचित व्यवस्था के मुंह पर तमाचा है क्योंकि गुजरात उच्च न्यायालय में 2005 में स्पष्ट तौर पर पंचम टोक पर कोई निर्माण ना करने के आदेश पारित किये थे फिर भी दत्तात्रेय की मूर्ति लगा दी गई और जैन अनुयायियों को पूजा करने से रोकने की कार्रवाई शुरू कर दी। ज्ञापन देने वालों में राजेश जैन, अंकित जैन, मयंक जैन, जय कुमार जैन रहे।

खरखौदा। नए शैक्षणिक सत्र पर हवन यज्ञ करते शिक्षक व विद्यार्थी।

नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ

खरखौदा। कन्या कालेज में हवन के साथ नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ किया गया। कॉलेज प्राचार्या डॉ. प्रमिला के निर्देशन में सेवानिवृत प्रिंसिपल यशवीर आर्य को हवन के लिए आमंत्रित किया गया। हवन का आयोजन डॉ. दर्शना दहिया की देखरेख में किया गया। सभी स्टाफ सदस्यों ने आहुति डालकर मंगल कामना की। हवन का आरंभ गायत्री मंत्रोच्चार से हुआ। इसके बाद पवित्र वेद मंत्रों का उच्चारण करते हुए यशवीर आर्य ने हवन की उपयोगिता के बारे में बताया। उन्होंने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि मानव जीवन में हवन सबसे उत्तम कार्य है। इसके द्वारा हम पर्यावरण और वातावरण को शुद्ध करने का काम करते हैं। हवन-यज्ञ में सभी स्टाफ सदस्यों के साथ-साथ छात्राओं ने भी आहुति डाली और हवन के बाद लड्डू का प्रसाद वितरित किया गया।

कलश यात्रा के साथ शुरू किया अनुष्ठान

सोनीपत। गांव राठधना में श्री शिव रामेश्वरम धाम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा की पांच दिवसीय पूजा-अर्चना का शुभारंभ हुआ। कार्यक्रम की शुरुआत महिलाओं द्वारा निकाली गई भव्य कलश यात्रा से हुई, जिसमें राठधना सहित आसपास के गांवों की करीब एक हजार महिलाओं ने सिर पर कलश रखकर शोभायात्रा निकाली। यह शोभायात्रा ग्राम देवता दादा भैया से शुरू होकर श्री शिव रामेश्वरम धाम मंदिर तक पहुंची। महिलाएं नाचते-गाते हुए मंगल गीतों के साथ शिव भक्ति में लीन दिखाई दीं।

पूरे गांव में धार्मिक माहौल बना रहा और ग्रामीणों, विशेषकर महिलाओं ने आयोजन में उत्साहपूर्वक भागीदारी निभाई। मंदिर परिसर में 21 जुलाई तक नियमित रूप से पूजा-अर्चना, हवन और अन्य धार्मिक अनुष्ठान किए जाएंगे। अंतिम दिन शिवलिंग और शिव परिवार की विधिवत स्थापना की जाएगी।

सोनीपत। पार्क में पौधे लगाते फाउंडेशन के पदाधिकारी एवं अन्य।

पार्क में चलाया पौधरोपण अभियान

सोनीपत। जनहित अभियान फाउंडेशन की ओर से शहीद भगत सिंह पार्क में पौधारोपण अभियान चलाया गया। अभियान की शुरुआत मुख्य अतिथि अंग्रेजी प्रवक्ता पूर्ण सिंह ने पौधा लगाकर की। उन्होंने सभी से अधिक से अधिक पौधे लगाने और उनकी नियमित देखभाल करने का आह्वान किया ताकि पर्यावरण को संरक्षित किया जा सके। फाउंडेशन के अध्यक्ष नरेंद्र हुड्डा ने बताया कि इस अभियान के तहत बेलगरी, जामुन और आंवले जैसे छायादार व फलदार कुल 15 पौधे रोपे गए। उन्होंने बताया कि यह मुहिम फाउंडेशन द्वारा पर्यावरण संरक्षण की दिशा में लगातार किए जा रहे प्रयासों का हिस्सा है। इस अवसर पर कर्मवीर हुड्डा, रविंद्र हुड्डा, निर्मला, अर्जुन, आरती, हनिशी, निविया, नक्श व लक्षिता भी उपस्थित रहे और सभी ने मिलकर पौधों की रोपाई व देखभाल की जिम्मेदारी ली।

कांवड़ सेवा शिविर शुभारंभ पर पच्चीस नागरिकों ने रक्तदान कर कमाया पुण्य

- अंबेडकर चौक में महाराजा अग्रसेन सेवा समिति ने सेवा शिविर शुरू किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

गोहाना। शिविर में रक्तदाताओं का हौसला बढ़ाते अतिथि एवं आयोजक।

बुधवार को शहर में अंबेडकर चौक में महाराजा अग्रसेन सेवा समिति गोहाना के वार्षिक कांवड़ सेवा शिविर का शुभारंभ हो गया। कांवड़ सेवा शिविर के शुभारंभ पर रक्तदान शिविर आयोजित किया गया जिसमें 25 नागरिकों ने रक्तदान का पुण्य कमाया। मुख्य अतिथि लॉर्ड शिवा कंस्ट्रक्शन कंपनी से समाजसेवी अशोक जैन, विशिष्ट अतिथि अशोक गोयल, धीरज लाठ, रजत वर्मा और अनिल सहरावत रहे। अध्यक्षता समिति के अध्यक्ष ओमप्रकाश गोयल ने की। संयुक्त संयोजन सन्नी खुराना और विजय गोयल का रहा। रक्तदान शिविर में विशेष रक्तदाताओं में पिता-पुत्र राजेश गुप्ता और साहिल गुप्ता, दो सगे भाई धर्मेन्द्र और जितेन्द्र, शिविर आयोजकों में पवन गोयल ने रक्तदान किया। नियमित रक्तदाताओं में विजय, रोहित गुप्ता, रविंद्र, राकेश, मोहित सैनी, ममता हंस और शमशेर ने रक्तदान का पुण्य बटोरा। संदीप, साहिल और अंकित ने पहली बार रक्तदान का खाता खोला। शिविर के आयोजन में समिति के सदस्यों में संदीप जैन, कृष्ण गोयल का सहयोग रहा।

खरखौदा। बाजे भगत के चित्र पर पुष्प अर्पित करते गणमान्य।

कवि बाजे भगत को किया नमन

खरखौदा। लोकगायक सूर्य कवि बाजे भगत की जयंती सिसाना वृद्धाश्रम में मनाई गई। इस अवसर पर उनके पोते जगदीश चंद्र वशिष्ठ व उनके परिवार के सदस्य भी मौजूद रहे। सभी लोगों ने उनके चित्र पर पुष्प अर्पित करके उन्हें नमन किया। ऋषि दहिया ने कहा कि यह हमारा सौभाग्य है कि लोक गायक बाजे भगत ने अपनी रचनाओं द्वारा समाज को अच्छी दिशा देने का काम किया है। उन्होंने पंडित लख्मीचंद के साथ भी सांग किए और बाद में उन्होंने अलग से विभिन्न राज्यों में सांग करके हरियाणवी लोक संस्कृति को आगे बढ़ाने का काम किया । जिससे प्रेरित होकर अनेक लोक गायको ने अपनी पहचान बनाई है। इस अवसर पर दहिया खाप प्रधान जयपाल दहिया ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत की। रामबीर दहिया, जसबीर दहिया, ईश्वर दहिया, ओमप्रकाश, कार्तिक दहिया, यश दहिया, साक्षी सहरावत आदि गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

टीकाराम कन्या कॉलेज में नया सत्र प्रारंभ

सोनीपत। टीकाराम कन्या महाविद्यालय, सोनीपत में बुधवार को नए सत्र का शुभारंभ किया गया। इस दौरान कॉलेज परिसर में हवन किया गया। इस मोके पर कॉलेज प्राचार्या कंचन सिधर ने प्रथम वर्ष की छात्राओं को महाविद्यालय के अनुशासन के बारे में बताया। हवन के बाद महाविद्यालय में कक्षाओं का नया सत्र प्रारंभ हुआ। टीकाराम शिक्षण समिति के प्रधान सुरेन्द्र सिंह दहिया ने सभी छात्राओं को नव सत्र के शुभारंभ की शुभकमनाएं देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस मौके पर समस्त स्टॉफ सदस्य मौजूद रहे।

सोनीपत। टीकाराम कन्या महाविद्यालय में हवन यज्ञ करते हुए प्राचार्या, शिक्षक एवं छात्राएं। *फोटो :हरिभूमि*

सोनीपत। नवनियुक्त पदाधिकारियों के साथ कांग्रेस नेतागण।

महिला कांग्रेस सेवादल की कार्यकारिणी घोषित

सोनीपत। जिला कांग्रेस भवन में प्रदेश प्रवक्ता राकेश सौदा एडवोकेट द्वारा जिला महिला कांग्रेस सेवादल की कार्यकारिणी की घोषणा जिलाध्यक्ष सेवादल ईसाक मदार एवं महिला सेवादल अध्यक्ष कृष्णा बुमरा की उपस्थिति में की गई। कार्यकारिणी में सुदेश एवं रेखा को उपाध्यक्ष, मीना, आशा, बिंदिया, मीना एवं सुशीला को जिला महासचिव एवं अनीता, कांता एवं जसवंती को सचिव नियुक्त किया गया। इस अवसर पर प्रदेश प्रवक्ता ने कहा कि संगठन सृजन अभियान के अन्तर्गत सभी नियुक्तियां की जा रही है। कांग्रेस सेवादल पार्टी का अग्रणी संगठन है। इसकी मजबूती पार्टी की मजबूती है। इस दौरान एससी विभाग अध्यक्ष दयानन्द वाल्मीकि, मजदूर कांग्रेस प्रदेश महामन्त्री ओम कुमार जाबांज, पूर्व सचिव सरदार इन्द्रपाल, वरिष्ठ कांग्रेस नेता प्रेम रेलन, उपाध्यक्ष एससी विभाग महेश कुमार, एडवोकेट साहिल राणा, एडवोकेट सौरभ सचदेवा, एन एस यू आई अध्यक्ष नीतिन तुषीर, सेवादल महासचिव बिमला एवं मुरथल ब्लाक सेवादल अध्यक्ष विशाल सौदा आदि उपस्थित रहे।

नए शैक्षणिक सत्र शुभारंभ

सोनीपत। सीआर कालेज में शैक्षणिक सत्र 2025-26 का शुभारंभ हवन यज्ञ द्वारा किया गया। अनुष्ठान में कॉलेज प्राचार्य डॉ. जेएस फोर, डॉ. नरेश राठी, डॉ. राजरूप चहल, डॉ. अनु राठी, डॉ. ऊषा दहिया, डॉ. रितू दहिया, डॉ. उर्मिल हुड्डा, राजबीर दहिया आदि समेत समस्त छोटूराम आर्य महाविद्यालय के स्टाफ सदस्यों व विद्यार्थियों ने यज्ञ में आहुति डाली और सकारात्मक ऊर्जा का आह्वान किया। हवन अनुष्ठान द्वारा नए शैक्षणिक सत्र शुभारंभ के लिए टीकाराम एजुकेशन सोसायटी के प्रधान सुरेंद्र दहिया ने बधाई संदेश भेजा।

सोनीपत। हवन यज्ञ के दौरान उपस्थित सीआर महाविद्यालय के प्राचार्य एवं अन्य स्टाफ। *फोटो :हरिभूमि*

गोहाना। ग्रामीणों को संबोधित करते जिलाध्यक्ष बिजेंद्र मलिक।

ट्रिपल इंजन की सरकार करवा रही चहुंमुखी विकास

गोहाना। भाजपा के गोहाना जिला के अध्यक्ष बिजेंद्र मलिक ने कहा कि ट्रिपल इंजन की सरकार सबका साथ सबका विकास व सबका विश्वास की नीति पर कार्य कर रही है। कार्यकर्ताओं की जिम्मेदारी बनती है कि वे अंतिम पंक्ति के व्यक्ति तक केंद्र व राज्य सरकार की कल्याणकारी नीतियों का लाभ पहुंचाएं। अगर किसी पात्र को कोई परेशानी आ रही है तो उसे दूर कराएं। वे बुधवार को गांव वजीरपुरा में बतौर मुख्य अतिथि ग्रामीणों को संबोधित कर रहे थे। विशिष्ट अतिथि भाजपा प्रदेश कार्य समिति के सदस्य प्रदीप सांगवान रहे। कार्यक्रम का संयोजन जिला उपाध्यक्ष प्रसन्नी मलिक ने किया। प्रदीप सांगवान ने कहा कि प्रदेश की नायब सरकार नायाब कार्य कर रही है। बिना खर्ची पर्ची के प्रदेश सरकार योग्य युवाओं को नौकरियां दे रही है। कार्यकर्ता पार्टी की नीतियों को घर-घर तक पहुंचाएं। इस मौके पर जिला महामंत्री महेंद्र चिड़ाना व जितेंद्र शर्मा, रीना शर्मा, सोनिया मोर, सरिता मोर, राजेश भावड़, जिला मीडिया प्रमुख डा. राममेहर राठी, प्रसन्नीं मलिक, सोनिया सैन, सज्जन कौर, नरेश देवी व कमलेश उपस्थित रहे।

गुहार | सभी कर्मचारियों को भी समायोजित करने की मांग उठाई

विधायक के नेतृत्व में सीएम से मिले कन्या कॉलेज की कार्यकारिणी-स्टाफ

कालेज को सरकारी दर्जा देने के बाद सभी स्टाफ सदस्यों को भी सरकारी पैनल पर किया जाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

खरखौदा। मुख्यमंत्री से मुलाकात करता महाविद्यालय स्टाफ। *फोटो :हरिभूमि*

31 वर्ष बीत जाने के बाद कन्या महाविद्यालय को सरकार ने अपने अधीन करके सरकारी घोषित किया है। इसमें जो स्टाफ कार्यरत है, उन सभी कर्मचारियों को भी अपने समायोजित किया जाए, इस मांग को लेकर कन्या महाविद्यालय खरखौदा प्रबंधन समिति प्रधान वेद प्रकाश दहिया, सचिव नीरज दहिया सहित पूरी कार्यकारिणी विधायक पवन खरखौदा के नेतृत्व में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मिले और उनका आभार व्यक्त किया। साथ ही मांग को दोहराया उन्होंने रेजुलेशन में भी अपील की थी कि संपूर्ण स्टाफ को सरकार अपने अधीन किया जाए। सीएम से पुनः मांग की है कि अब महाविद्यालय को सरकारी दर्जा देने के बाद सभी स्टाफ सदस्यों को भी सरकारी पैनल पर किया जाए। उन्होंने मुख्यमंत्री को यह भी बताया कि प्रदेश का पहला सरकारी महाविद्यालय खरखौदा का बना है, जो यूजीसी ए ग्रेड है। पूरे स्टाफ का इसमें प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से योगदान है। इस मौके पर सीएम नायब सिंह सैनी ने आश्वासन दिया है कि पात्र स्टाफ के साथ अन्याय नहीं होगा।

सरकार की पॉलिसी का लाभ मिले

इस मौके पर महाविद्यालय स्टाफ ने भी मुख्यमंत्री से अपील की है कि वे पात्र हैं उनके दस्तावेजों की जांच करवाई जाए और उन्हें भी सरकारी पैनल पर एडजेस्ट किया जाए। उनके परिवार की आजीविका को ध्यान में रखते हुए उन पर सकारात्मक दृष्टि रखते हुए आगे कार्रवाई की जाए। वर्षों से वे कन्या महाविद्यालय में कार्यरत है, उन्हें सरकार की पॉलिसी का लाभ दिया जाए।

खरखौदा। बाल विवाह रोकने की शपथ लेते शिविरार्थी। *फोटो :हरिभूमि*

जागरूकता शिविर का आयोजन

खरखौदा। बाल विवाह और लैंगिक अपराधों पर कन्या महाविद्यालय, खरखौदा में जागरूकता शिविर हुआ। हरियाणा राज्य बाल संरक्षण आयोग के सदस्य मांगेराम और मीना कुमारी शिविर के मुख्य अतिथि रहे। उन्होंने बाल विवाह, बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ, लैंगिक अपराध और अनाथ बच्चों की सहायता से जुड़ी जानकारी दी। इस दौरान बाल विवाह रोकने की शपथ ली गई। खरखौदा ब्लॉक के सरपंचों, पंचों, विभिन्न गांवों के ग्रामीण और कन्या महाविद्यालय की छात्राओं ने शिविर में शिरकत की। बाल कल्याण समिति सोनीपत की सदस्य पूनम, जिला बाल संरक्षण अधिकारी रीतू गिल, उपासना, महिला और बाल विकास परियोजना अधिकारी नीलम, खंड शिक्षा अधिकारी, खंड और पंचायत अधिकारी, महिला और सुदेश सहित बाल विकास परियोजना की सभी सुपरवाइजर व कार्यालय कर्मचारी मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

स्नेचिंग करने वाले गिरोह का भंडाफोड़

सोनीपत। कुंडली थाना पुलिस ने मारपीट कर छीनाझपटी करने वाले गिरोह के चार सदस्यों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित यश निवासी इटावा उत्तर प्रदेश, अक्षय निवासी छपरा बिहार, समीर खान निवासी फिरोजाबाद यूपी व कृष निवासी बागपत यूपी का है। पुलिस आरोपित को अदालत में पेश कर रिमांड की अपील करेगी। ताकि अन्य वारदातों के बारे में आरोपितों से पूछताछ की जा सके। एसएजी प्रभारी अजय धनखड़ ने बताया कि 12 जुलाई को कंट्रोल रूम के माध्यम से थाना कुंडली पुलिस को सूचना मिली थी कि कुछ अज्ञात व्यक्तियों ने एक फैक्टरी में काम करने वाले कर्मचारी पर हमला कर फोन व अन्य सामान छीन लिया है।

अवैध हथियार सहित युवक काबू

खरखौदा। पुलिस ने सिलाना गांव से एक युवक को अवैध हथियार सहित गिरफ्तार किया है। युवक के पास से 32 बोर का अवैध पिस्तौल मिला, जिसका वह लाईसेंस नहीं दिखा पाया। पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी बवाना दिल्ली की जेजे कालोनी का रहने वाला कमल है। पुलिस मामले की छानबीन कर रही है।

सुबह शुरू किया था धरना, शाम को एचएसवीपी कर्मचारियों की हड़ताल समाप्त

हड़ताल के कारण 12 घंटों तक प्रभावित रही वाटर सप्लाई

अधिकारियों से मिला एक माह का आश्वासन, 3 अगस्त तक मांगें न मानी गई तो फिर से ठप होगी वाटर सप्लाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

शहर के सेक्टर 7, 8, 12, 13, 14 और 15 में बुधवार को पानी और सीवरेज व्यवस्था पूरी तरह से चरमरा गई। सुबह 5 बजे से शुरू होने वाली पेयजल सप्लाई करने वाले कर्मचारियों ने हड़ताल शुरू कर दी थी, जोकि शाम 5 बजे तक चली। कौशल रोजगार निगम के कर्मचारियों और हुड्डा जन स्वास्थ्य कर्मचारी यूनियन नंबर-1266 ने अपनी मांगों को लेकर कामकाज ठप कर धरना शुरू कर दिया। प्रदर्शन के चलते पूरे दिन क्षेत्र की जलापूर्ति और सीवरेज व्यवस्था बाधित रही, जिससे आमजन को भारी परेशानी उठानी पड़ी।

प्रदर्शनकारियों ने एचएसवीपी और हरियाणा सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। धरने का नेतृत्व यूनियन के प्रदेश अध्यक्ष और हरियाणा संयुक्त कर्मचारी मंच के महासचिव आरके नागर ने किया। संचालन महावीर नागर, समेश कुमार और टीनू मदान ने संभाला। दोपहर बाद एचएसवीपी के कार्यकारी अभियंता पवन कुमार ने यूनियन के सात सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल को वार्ता के लिए बुलाया। बैठक में एसडीओ विजय दहिया और जेई विक्रम भी मौजूद रहे। वार्ता के दौरान अधिकारियों ने कर्मचारियों को 31 जुलाई 2025 तक की अस्थाई अप्रूवल का पत्र सौंपा और आश्वस्त किया कि शेष अप्रूवल जल्द जारी की जाएगी। साथ ही जॉब सुरक्षा, कैशलैस मेडिकल सुविधा और पहचान पत्र से जुड़ी मांगों को भी प्राथमिकता के आधार पर पूरा करने का आश्वासन दिया गया।

सोनीपत। एचएसवीपी में धरने पर बैठे कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

शाम तक बहाल हुई जलापूर्ति

वार्ता के सकारात्मक परिणाम सामने आने के बाद यूनियन ने हड़ताल समाप्त करने का ऐलान किया और कर्मचारियों को शाम तक जलापूर्ति व सीवरेज व्यवस्था बहाल करने के निर्देश दिए। यूनियन ने यह भी स्पष्ट किया कि उन्हें जो पत्र मिला है, वह कर्मचारियों के बीच सांझा किया गया और सबने सर्वसम्मति से हड़ताल समाप्त करने का निर्णय लिया।

तीन अगस्त डेडलाइन

आरके नागर ने कहा कि यदि 3 अगस्त तक सभी मांगें पूरी नहीं की गई विशेषकर अप्रूवल, जॉब सुरक्षा का पत्र, कैशलैस इलाज सुविधा और पहचान पत्र तो 4 अगस्त से पूरे जिले की जल और सीवरेज व्यवस्था को फिर से ठप कर दिया जाएगा। उन्होंने यह भी कहा कि सरकार को कर्मचारियों की अनदेखी बंद करनी होगी, वरना आंदोलन और उग्र होगा।

हिसार घटना पर शिक्षकों ने आंखों पर पट्टी बांध जताया रोष

गन्नौर। खुबड़ू भांवर रोड स्थित नवज्योति शिक्षा सदन के अध्यापकों ने 16 जुलाई को हिसार में घटित घटना पर रोष व्यक्त किया। अध्यापकों ने आंखों पर काली पट्टी बांधकर स्व. जगबीर सिंह की आत्मा की शांति के लिए दो मिनट का मौन रखा और घटना की कड़ी निंदा की। अध्यापकों ने कहा कि समाज में बढ़ रही ऐसी घटनाओं के पीछे बच्चों में संस्कारों की कमी एक बड़ी वजह है। उन्होंने अभिभावकों और समाज से अपील की कि बच्चों को अच्छे संस्कार और सही-गलत की पहचान कराने पर विशेष ध्यान दिया जाए। स्कूल प्राचार्य राजेंद्र कौशिक ने कहा कि पहले समाज और रिश्तेदार बच्चों की गलतियों पर उन्हें टोकते थे, जिससे बच्चों में नैतिकता बनी रहती थी, लेकिन आज हमें क्या फर्क पड़ता है वाली मानसिकता समाज में बढ़ गई है, जो चिंता का विषय है। अध्यापकों ने मांग की कि स्वर्गीय जगबीर सिंह को शहीद का दर्जा दिया जाए और दोषियों को कड़ी से कड़ी सजा दी जाए।

दौड़ प्रतियोगिता में अनुज रहे विजेता

- शेर सिंह पब्लिक स्कूल के मेधावी अनुज ने 3 किलोमीटर दौड़ प्रतियोगिता में जीता स्वर्ण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

नई दिल्ली में सम्पन्न एसजीएएफआई राष्ट्रीय चैंपियनशिप में शेर सिंह पब्लिक स्कूल के मेधावी धावक अनुज दौड़ प्रतियोगिता में सबसे तेज दौड़े। अनुज ने इस प्रतियोगिता में प्रथम स्थान हासिल करके स्वर्ण पदक कब्जा लिया। बुधवार को विद्यालय के चेयरमैन महेंद्र सिंह मलिक ने प्रार्थना सभा में पदक विजेता खिलाड़ी को पदक प्रदान करके सम्मानित किया। राजीव गांधी स्पोर्ट्स कॉम्पलेक्स सिंघु बॉर्डर, नई दिल्ली में 15 जुलाई को एसजीएएफआई राष्ट्रीय चैंपियनशिप आयोजित की गई। इस चैंपियनशिप में हरियाणा, दिल्ली, पंजाब, राजस्थान और उतरप्रदेश सहित अन्य राज्यों के खिलाड़ियों ने प्रतिभागिता की। धावक अनुज ने अंडर-14 आयु वर्ग की 3 किलोमीटर दौड़ प्रतियोगिता में प्रथम स्थान हासिल किया। अनुज कक्षा 10वीं के विद्यार्थी हैं। विद्यालय के चेयरमैन महेंद्र सिंह मलिक ने कहा कि अनुज ने प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतकर राष्ट्रीय स्तर पर विद्यालय का नाम रोशन किया है। उन्होंने कहा कि दूसरे युवा अनुज से प्रेरणा लें। खिलाड़ी को प्राचार्य कुलदीप देशवाल, अशोक दांगी, विशाल डागर, राहुल, संगीता व पूजा ने भी अपना आशीर्वाद दिया।

गोहाना। धावक अनुज को स्वर्ण पदक प्रदान करके सम्मानित करते हुए चेयरमैन महेंद्र सिंह मलिक। फोटो : हरिभूमि

साइबर अपराध और कानून को लेकर छात्रों को किया जागरूक

राई। जीडी गोयंका स्कूल के शिक्षको व छात्रों को जागरूक करती हुई पुलिस।

- जीडी गोयंका विद्यालय में बहालगढ़ थाना प्रभारी, ट्रैफिक थाना प्रभारी ने शिक्षकों व छात्रों को जागरूक किया

गन्नौर। खेवड़ा स्थित जी डी गोयंका विद्यालय में कानून जागरूकता को लेकर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें कानूनी सलाहकार संदीप बत्रा, सड़क सुरक्षा के लिए ट्रैफिक थाना प्रभारी अरूण कुमार ने शिक्षकों व छात्रों को जागरूक किया। कार्यक्रम में बाल अधिकार, महिला अधिकार, और साइबर अपराध, सड़क सुरक्षा के बारे में बताया। साइबर सुरक्षा के महत्व को समझाने के लिए बच्चों को साइबर अपराध हैकिंग, साइबर बुलिंग और ऑनलाइन धोखाधड़ी के बारे में बच्चों ने साइबर सुरक्षा के लिए आवश्यक सावधानियों के बारे में भी जानकारी प्राप्त की। बच्चों ने कानून और साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक हुए। उन्होंने अपने सवालों के जवाब पाए और कानून के महत्व को समझा। उप प्रधानाचार्या निधि जैन ने बताया कि विद्यालय का उद्देश्य बच्चों को कानून के प्रति जागरूक करना और उन्हें साइबर सुरक्षा के महत्व को समझाना है। छात्रों को सड़क सुरक्षा के प्रति शपथ भी ग्रहण कराई गई। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चों को कानून के प्रति जागरूक करना ,साइबर सुरक्षा और सड़क सुरक्षा के महत्व को समझाना था।

व्यापार मंडल गन्नौर के विरोध के बाद नए संगठन गन्नौर व्यापार मंडल ने की बैठक

- अध्यक्ष बिल्लू सैनी बोले गन्नौर व्यापार मंडल का व्यापार मंडल गन्नौर से कोई लेना-देना नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

व्यापार मंडल गन्नौर के विरोध के बाद बुधवार को गन्नौर व्यापार मंडल के नाम से गठित हुई नई कार्यकारिणी की एक बैठक अध्यक्ष बिल्लू सैनी के प्रतिष्ठान में हुई। बैठक में गन्नौर व्यापार मंडल के पदाधिकारियों के अलावा विभिन्न दुकानदार भी शामिल हुए। इससे पूर्व गन्नौर एसडीएम प्रवेश कादियान से मिलकर शहर की समस्याओं से अवगत करवाया। गन्नौर व्यापार मंडल की बैठक को संबोधित करते हुए बिल्लू सैनी ने कहा कि गन्नौर व्यापार मंडल और व्यापार मंडल गन्नौर दोनों अलग-अलग संगठन हैं। उनका व्यापार मंडल गन्नौर व व्यापार मंडल सोनीपत से कोई लेना-देना नहीं है। उनका संगठन गन्नौर के व्यापारियों के लिए अलग से काम करेगा और व्यापारियों के हर छोटे बड़े मुद्दे प्रशासन व सरकार के समक्ष उठाएगा। उन्होंने कहा कि गन्नौर में पहले से बने व्यापार मंडल गन्नौर के पदाधिकारी कभी उनकी समस्याएं सुनने नहीं पहुंचे। इसी कारण गन्नौर के व्यापारियों ने गन्नौर व्यापार मंडल के नाम से अलग संगठन खड़ा किया है। जिसे अब रजिस्टर्ड भी करवाया जाएगा। उन्होंने कहा कि व्यापारी के हित में उनका व्यापार मंडल काम करेगा, किसी दुकानदार व व्यापारी को कोई दिक्कत हो तो उन्हें अवगत करवाए। इस मौके पर उपप्रधान राकेश गर्ग को उपप्रधान, महासचिव सुरेंद्र जग्या, कोषाध्यक्ष राजेश चौहान, अंकित मल्हौत्रा, तरुण चुघ, प्रवेश मदान, हरीश मदान आदि मौजूद रहे।

गन्नौर। व्यापार मंडल के पदाधिकारी व दुकानदार एसडीएम से मुलाकात करते हुए।

प्रशासन से मिला नया संगठन

गन्नौर व्यापार मंडल की नई कार्यकारिणी के सदस्या बुधवार को एसडीएम प्रवेश कादियान से भी मिले। इस दौरान उन्होंने एसडीएम से गन्नौर के बाजार में यातायात व्यवस्था को सुदृढ कर जाम की समस्या से निजात दिलवाने की मांग की। इसके साथ ही प्रत्येक दुकान के बाहर कूड़ादान रखवाने की मांग की, ताकि कूड़ा सड़कों पर न फैले और शहर का बाजार साफ सुथरा रहे।

पंप कर्मियों ने दिखाई ईमानदारी गिरा हुआ पर्स युवक को लौटाया

- सवा लाख के गहने थे पर्स में, परिवार ने जताया आभार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

बहालगढ़ रोड स्थित चंदन सीएनजी पंप पर जखौली निवासी एक परिवार के साथ हुई घटना ने ईमानदारी की मिसाल पेश की। परिवार बुधवार सुबह अपनी गाड़ी में सीएनजी भरवाने पंप पर आया था। इसी दौरान उनका पर्स पंप पर गिर गया, जिसमें करीब 1.25 लाख रुपये कीमत के सोने के गहने थे। पर्स गिरने का पता चलने पर जब परिवार कुछ देर बाद दोबारा पंप पर पहुंचा, तो वहां मौजूद कर्मचारी हैप्पी और बादल ने उन्हें पर्स सुरक्षित लौटा दिया। दोनों ने बिना देर किए पर्स संभाल कर रख लिया था और मालिक के लौटने का इंतजार कर रहे थे। परिवार ने दोनों कर्मचारियों की ईमानदारी की प्रशंसा करते हुए कहा कि ऐसे कर्मठ और सच्चे लोग ही समाज में भरोसे को कायम रखते हैं।

सोनीपत। पर्स लौटने के बाद पंप कर्मचारी और साथ में जखौली का परिवार। फोटो : हरिभूमि

पंप प्रबंधन ने भी की सराहना

चंदन सीएनजी पंप के प्रबंधक परविंदर खत्री ने भी दोनों कर्मचारियों के कार्य की सराहना की और बताया कि उनकी ईमानदारी अन्य कर्मचारियों के लिए प्रेरणा है। जल्द ही उन्हें सम्मानित भी किया जाएगा।

स्टेशन के पास ई-रिक्शा जाने पर रोक

- जब तक पार्किंग चालू नही, ई रिक्शा चालक परेशान न किए जाए : मल्होत्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

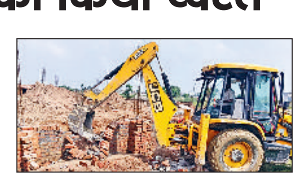
गन्नौर रेलवे स्टेशन पर रेलवे द्वारा पार्किंग का टैंडर किए जाने के बाद ठेकेदार द्वारा ई रिक्शा चालकों की रेलवे स्टेशन की तरफ इन्ट्री बंद कर दी। जिसके बाद परेशान ई रिक्शा चालकों ने गन्नौर व्यापार मंडल के प्रधान रामेश्वर उर्फ बिल्लू सैनी व नगरपालिका के पूर्व पार्षद अंकित मल्होत्रा से मिले और अपनी समस्या के समाधान की मांग की। इसके बाद प्रधान व अंकित मल्होत्रा रेलवे पार्किंग के ठेकेदार से ई रिक्शा चालकों के साथ मिलने पहुंचे और बातचीत की। ई रिक्शा चालकों ने अवगत करवाया कि रेलवे पार्किंग का ठेकेदार मनमानी करते हुए उन्हें सवारी लेने के लिए रेलवे स्टेशन की तरफ नही जाने देता और मंथली पास बनवाने के नाम पर दवाब बना रहा है। प्रधान बिल्लु सैनी व अंकित मल्होत्रा ने ठेकेदार के कारिंदे से बात की और सुझाव दिया कि जब तक पार्किंग चालू नही होती, तक तक ई रिक्शा चालकों को परेशान न किया जाए। ये भी ई रिक्शा चलाकर अपना गुजारा कर रहे है। इसके बाद मिलकर उनका समाधान निकाला जाए। इस सहमति के बाद ई रिक्शा चालकों ने प्रधान व पूर्व पार्षद अंकित मल्होत्रा का आभार जताया।

गन्नौर। व्यापार मंडल के प्रधान बिल्लू सैनी व अंकित मल्होत्रा समाधान को लेकर बात करते हुए। फोटो : हरिभूमि

गांव जौशी चौहान व देवडू में अवैध निर्माण को किया ध्वस्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिला नगर योजनाकार, सोनीपत की ईन्फोरसपमैन्ट टीम द्वारा मंगलवार को गांव जौशी चौहान व देवडू के क्षेत्र में पनप रही अवैध कॉलोनियों में पीला पंजा चलाया। गांव चौहान जोशी की राजस्व सम्पदा में बहालगढ़-दीपालपुर रोड पर लगभग 2 एकड़ में बनी 2 डीपीसी व डब्ल्यूबीएम की सड़कें बनाई गई थी। वहीं गांव देवडू की राजस्व सम्पदा में ऋषिकुल स्कूल के पास लगभग 2.75 एकड़ में 17 डीपीसी, चारदीवारी व कच्चा रास्ता बनाकर अवैध कालोनियां विकसित की जा रही थी। जिसको जिला प्रशासन की मदद कार्यवाही करते हुए ध्वस्त किया गया। यह कार्यवाही शहरी क्षेत्र अधिनियम के तहत की गई है। अवैध कालोनियों को ध्वस्त करने की कार्यवाही ड्यूटि मजिस्ट्रेट रघुबीर, नायब तहसीलदार, सोनीपत एवं ईन्फोरसपमैन्ट स्टाफ व भारी पुलिस बल की मौजूदगी में की गई। जिला नगर योजनाकार (डीटीपी) अजमेर सिंह ने बताया कि जिले में पनप रही अवैध कॉलोनियों और निर्माणों को प्रारंभिक चरण में ही ध्वस्त करने के लिए सख्त अभियान चलाया जा रहा है।



सोनीपत। जेसीबी के जरिये अवैध निर्माण गिराते हुए। फोटो : हरिभूमि

स्टेट ग्रेपलिंग में जीते छह पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

हरियाणा स्टेट ग्रेपलिंग चैम्पियनशिप में प्रताप सिंह मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल, खरखौदा के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 6 पदक अपने नाम किए। प्रतियोगिता बहादुरगढ़ में आयोजित हुई, जहाँ खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट कौशल और मेहनत का परिचय दिया।

देवांश लाकड़ा (66 किग्रा), मनीत (77 किग्रा), अनिकेश (73 किग्रा) व विपिन (80 किग्रा) ने गोल्ड, योगेश (73 किग्रा) व वंश (47 किग्रा) ने सिल्वर मेडल प्राप्त किया। प्रताप स्कूल प्रांगण में खिलाड़ियों के भव्य स्वागत समारोह का आयोजन किया गया जिसमें द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया, प्राचार्या दया दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया और कोच विनोद गुलिया ने खिलाड़ियों को बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। ओमप्रकाश दहिया ने बताया कि गोल्ड मैडल विजेताओं का चयन नेशनल ग्रेपलिंग चैम्पियनशिप के लिए हो गया है। इस अवसर पर डॉ. सुबोध दहिया ने विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए कहा कि सपने बड़े देखो, लक्ष्य निर्धारित करो और तब तक मेहनत करते रहो जब तक उसे प्राप्त न कर लो।

हार से घबराने की बजाय उसे सीख का माध्यम बनाओ। खिलाड़ियों ने अपनी सफलता का श्रेय माता-पिता, प्रशिक्षकों और विद्यालय प्रबंधन समिति को दिया।

खरखौदा। खिलाड़ियों का स्वागत करते हुए स्कूल प्रबंधन। फोटो : हरिभूमि

हरित भविष्य ने पौधरोपण कर बच्चों में पर्यावरण चेतना जगाई

गन्नौर। क्लब के पदाधिकारी छात्रों को पर्यावरणीय प्रोजेक्ट में छात्रों को जागरूक करते हुए। फोटो : हरिभूमि

गन्नौर। लायंस क्लब गन्नौर गौरव ने अपने वार्षिक पर्यावरणीय अभियान के अंतर्गत आज उमंग पाठशाला, वाल्मीकि आश्रम में हरित भविष्य की ओर प्रोजेक्ट का आयोजन किया। क्लब की अध्यक्षा भावना जग्या की अध्यक्षता में क्लब के सभी सदस्यों ने पौधारोपण कर पर्यावरण को हरा-भरा बनाने का संदेश दिया गया तथा स्कूली बच्चों को भी इस अभियान से जोड़ा गया। क्लब के सदस्यों ने उमंग पाठशाला में पढ़ने वाले बच्चों के साथ मिलकर विभिन्न प्रजातियों के पौधे लगाए। अध्यक्षा भावना जग्या ने कहा कि हमें केवल पौधे लगाने तक सीमित नहीं होने चाहिए, बल्कि हमें यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि वे पौधे सुरक्षित रहें, पनपें और एक दिन विशाल वृक्ष बनें। अध्यक्षा भावना जग्या ने घोषणा की कि क्लब भविष्य में गन्नौर क्षेत्र के अन्य स्कूलों, कॉलोनियों और सार्वजनिक स्थानों में भी ऐसे ही पौधारोपण अभियान चलाएगा। क्लब इन पौधों की निगरानी हेतु ग्रीन वारियर्स (बच्चों की एक टीम) बनाएगा, जो नियमित रूप से पौधों की स्थिति की रिपोर्ट देंगे।

खेल पूर्ण मूर्ति ग्लोबल स्कूल में चल रहे तीरंदाजी चैंपियनशिप के दौरान सोनीपत के धनुर्धरों ने भी लगाए सटीक निशाने

सीबीएसई नॉर्थ जोन-2 तीरंदाजी चैंपियनशिप में हरियाणा के तीरंदाजों ने दिखाया जलवा

चैंपियनशिप का तीसरा दिन: हरियाण के खिलाड़ियों ने बनाया दबदबा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

पूर्ण मूर्ति ग्लोबल स्कूल, कामी रोड में सीबीएसई के तत्वावधान में चल रहे सीबीएसई नॉर्थ जोन-2 तीरंदाजी चैंपियनशिप के तीसरे दिन भी हरियाणा के युवा धनुर्धरों ने सटीक निशाने लगाकर अपना जलवा दिखाया और दबदबा बनाए रखा। सोनीपत के युवा तीरंदाजों ने भी शानदार प्रदर्शन कर अपनी प्रतिभा को साबित किया। बुधवार को सोनीपत के पूर्व विधायक सुरेंद्र पंवार, भाजपा नेता प्रदीप सांगवान, डा.बीआर अंबेडकर नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी सोनीपत के कुलपति डा. देवेंद्र सिंह व रजिस्ट्रार आशुतोष मिश्रा, मिस्टर यूनिवर्स रहे बॉडी बिल्डर प्रवीण नांदल, पूर्व एईओ जगवीर सिंह मलिक, शिक्षाविद राजेंद्र गहल्याण, अनिल गहल्याण, दीपक शर्मा, नीरज शर्मा आदि गणमान्य लोगों ने यहां पहुंचकर तीरंदाजी चैंपियनशिप में हिस्सा ले रहे खिलाड़ियों का हौसला बढ़ाया। पूर्ण मूर्ति कैंपस के चेयरमैन डॉ. विजयपाल नैन, सचिव गौतम नैन, स्कूल की प्रधानाचार्या हिमानी दहिया व उप प्रधानाचार्य वरुण ने तीरंदाजी चैंपियनशिप में पहुंचे अतिथियों का बुके भेंट कर स्वागत किया।

सोनीपत। खिलाड़ियों का हौंसला बढ़ाने पहुंचें पूर्व विधायक सुरेंद्र पंवार साथ में विजय नैन एवं अन्य। फोटो : हरिभूमि

इस प्रकार रहा परिणाम

लड़कों के अंडर-19 कंपाउंड व्यक्तिगत मुकाबले में बल्लभगढ़ के मोहित डागर ने 696 अंक हासिल कर पहला स्थान हासिल किया, जबकि फरीदाबाद के शिवम रावत ने 683 अंक हासिल कर दूसरा व भिवानी के सिद्धार्थ ने 681 अंक हासिल का तीसरा स्थान पाया। अंडर-19 गर्ल्स के कंपाउंड व्यक्तिगत मुकाबले में गुड़गांव की जिया यादव ने 662 अंक लेकर प्रथम, सोनीपत की एंजेल ने 656 अंक लेकर द्वितीय व संगरूर पंजाब की अप्सरा ने 638 अंक लेकर तृतीय स्थान पाया। अंडर-19 कंपाउंड लड़कों की टीम मुकाबले में हिंदू पब्लिक स्कूल, चौधरीवास हिसार हिसार की टीम ने पहला स्थान हासिल किया। शिवचरण, येशु कुमार व प्रभात ने बेहतर खेल दिखाए। सोनीपत के लक्ष्य इंटरनेशनल स्कूल की टीम ने दूसरा स्थान पाया। इस टीम की ओर से दीपांशु, जतिन व हितेश ने बेहतर खेल का प्रदर्शन किया। जीसीएम कॉन्वेंट स्कूल खेतला, संगरूर पंजाब की टीम ने तीसरा स्थान पाया। इस टीम में इमरान खान, रमणबीर व सरगुनजोत शामिल थे। अंडर-19 कंपाउंड लड़कियों की टीम इवेंट में जीसीएम कॉन्वेंट स्कूल स्कूल खेतला, संगरूर पंजाब की टीम ने खिताब जीता। अप्सरा, ओजस्वी गर्ग मनजोत कौर और भाविका ने अपने खेल से सभी को प्रभावित किया। अंडर-19 कंपाउंड मिक्स्ड मुकाबले में लक्ष्य इंटरनेशनल स्कूल सोनीपत की टीम ने किताब जीता।