तापमान

अधिकतम 33 .5 डिग्री

न्यूनतम 26 .4 डिग्री

हरिभूमि

सोनीपत भूमि

रोहतक, 7 गुरुवार, अगस्त 2025

11 कबड्डी में जीत के लिए खिलाड़ियों ने की जोर आजमाइश

12 बदलते मौसम से बढ़ी बीमारियों की रफ्तार, मरीजों की अस्पताल में लंबी लाइनें

खबर संक्षेप

रक्तदान व स्वास्थ्य जांच शिविर 8 अगस्त को

गोहाना। गांव बुटाना के शिव मंदिर रामसर धाम के वार्षिकोत्सव पर 8 अगस्त को रक्तदान व निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किया जाएगा। शिविर वातानुकूलित बस में लगेगा। जिसमें पीजीआई रोहतक की टीम पहुंचेगी। कार्यक्रम प्राचीन शिव मंदिर कमेटी बुटाना व ग्रामीणों के सहयोग से आयोजित होगा। मुख्य अतिथि बुटाना बारहा के अध्यक्ष राजू और सरपंच मनोज कुंडू होंगे। अध्यक्षता डॉ. सोनू कुंडू की होगी। प्रात से दोपहरबाद तक रक्तदान शिविर व नेत्र जांच शिविर और सामान्य रोग जांच शिविर का शुभारंभ होगा।

युवक पर तेजधार हथियार से हमला

गोहाना। गांव रिंढाना में आपसी रंजिश में युवक पर नुकीले हथियार से हमला कर घायल कर दिया। जिसे अस्पताल से महिला मेडिकल कालेज रेफर कर दिया। बरोदा थाना में केस दर्ज किया गया। हिमांशु ने बताया कि वह अपने भाई हेमंत के साथ दुकान के पास खड़ा था। वहां पर विक्की व उसका भाई आए व गाली दी व मारपीट की। बीच बचाव के बाद जब वह अपने घर की तरफ जा रहा था तो रास्ते में विक्की व उसका भाई आए और उस पर नुकीले हथियार से दो वार किए। शोर मचाने पर आरोपित धमकी देकर भाग गए।

अतिक्रमण पर नगर निगम व ट्रैफिक पुलिस की सख्ती

बस स्टैंड से मुरथल अड्डे तक अभियान व्यापारियों को चेतावनी, 5 चालान काटे

पुलिस व नगर निगम की की संयुक्त कार्रवाई, सड़क व फुटपाथ से हटाया अतिक्रमण, टीम ने सड़क किनारे लगी रेहड़ियों और ठेलों को हटाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

बढ़ते अतिक्रमण को लेकर बुधवार को सोनीपत ट्रैफिक पुलिस और नगर निगम की संयुक्त टीम ने विशेष अभियान चलाया। यह अभियान बस स्टैंड से लेकर मुरथल अड्डा तक चला, जिसमें सड़कों और फुटपाथों पर किए गए अतिक्रमण को हटाया गया। टीम ने सड़क किनारे लगे ठेले, रेहड़ियां, दुकानों के आगे रखा सामान और अवैध रूप से खड़े वाहनों को हटवाया। इस दौरान कई दुकानदारों को मौके पर चेतावनी दी गई कि यदि दोबारा अतिक्रमण किया गया तो सख्त कार्रवाई की जाएगी।

दूसरी ओर मिशन चौक क्षेत्र में पांच दुकानदारों पर एफआईआर दर्ज की गई है। ये पांचों दुकानदार बार बार चेतावनी के बावजूद अतिक्रमण नहीं हटा रहे थे। क्षेत्र अत्यधिक भीड़भाड़ वाला है, जहां ट्रैफिक जाम से आमजन, एमरजेंसी सेवाओं, स्कूली बच्चे को रोजाना परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इसका उद्देश्य सड़कों को अतिक्रमण मुक्त बनाना है, ताकि यातायात व्यवस्था बेहतर हो सके।

टीम को जांच के दौरान जानकारी मिली कि कुछ दुकानदार, रेहड़ी चालकों से अवैध रूप से किराया लेकर उन्हें सड़क पर लगाने की अनुमति देते हैं। ऐसे तत्वों की पहचान कर उनके खिलाफ भी निगरानी शुरू कर दी गई है। निगम अधिकारियों ने बताया कि अतिक्रमण हटाओ अभियान आगे भी लगातार जारी रहेगा। दोबारा अतिक्रमण करने वालों दुकानदारों के खिलाफ अब सीधे कानून के अनुसार कड़ी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

पांच व्यापारियों पर एफआईआर

मिशन चौक क्षेत्र में नगर निगम द्वारा कई बार नोटिस दिए जाने के बावजूद जब दुकानदारों ने अतिक्रमण नहीं हटाया तो पुलिस ने सख्त रुख अपनाते हुए कार्रवाई की। मुख्य सिपाही सतीश कुमार की शिकायत पर थाना शहर पुलिस सोनीपत में पांच व्यापारियों के खिलाफ केस दर्ज किया गया। इनमें रोहिला हार भंडार, हरियाणा बर्तन भंडार, वैभव फर्नीचर हाउस, सत्यनारायण किरयाना स्टोर और अशोक फ्रूट वाला शामिल हैं। पुलिस का कहना है कि चेतावनी के बावजूद बार-बार नियमों की अनदेखी की जा रही थी, जिसे बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

त्यौहारों पर भीड़ ज्यादा, ऐसे में अभियान जरूरी

सोनीपत शहर की सड़कों पर त्यौहारी सीजन में अतिक्रमण हटाओ अभियान अति आवश्यक बन गया है। क्योंकि त्यौहारी सीजन में भीड़ भाड़ होती है। ऐसे में दुकानदारों द्वारा किया गया अतिक्रमण अन्य दिनों के मुकाबले और ज्यादा परेशानी पैदा करता है। अतिक्रमण के कारण सड़कों की चौड़ाई और कम हो जाती है, जिसकी वजह से वाहनों की लंबी लाइनें लग जाती है। जाम में फंसें वाहनों को निकालने में पुलिस को काफी मशक्कत करनी पड़ती है।

सोनीपत। रात्रि गश्त के दौरान पुलिस आयुक्त साथ में अन्य। *फोटो : हरिभूमि।*

रात को गश्त पर निकली पुलिस आयुक्त, सुरक्षा व्यवस्था को जांचा

- पुलिस आयुक्त क्राइम व सहायक पुलिस आयुक्त रहे मौजूद।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

पुलिस आयुक्त ममता सिंह ने मंगलवार देर रात को विभिन्न थाना क्षेत्रों में खुद गश्त कर सुरक्षा व्यवस्था का निरीक्षण किया। रात्रि ड्यूटी व्यवस्था, नाकाबंदी प्वाइंट्स और संवेदनशील स्थलों पर सुरक्षा प्रबंधों की समीक्षा की व आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने थाना गन्नौर, चौकी खूबडू झाल, थाना सदर सोनीपत, थाना मुरथल, थाना सेक्टर-27, थाना सिविल लाइन व थाना सिटी सोनीपत का दौरा किया। उनके साथ उपायुक्त (क्राइम) नरेन्द्र कादयान व सहायक पुलिस आयुक्त (मुख्यालय) अजीत सिंह मौजूद रहे।

ममता सिंह ने ड्यूटी पर तैनात पुलिसकर्मियों को सतर्क रहने व रात्रि गश्त को प्रभावी बनाने के निर्देश दिए, ताकि असामाजिक तत्वों या आपराधिक पर तुरंत कार्रवाई की जा सके। उन्होंने थानों की सीमाओं पर गश्त दलों के बीच समन्वय बनाए रखने और खासकर हाइवे, बाजार व अन्य भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों में विशेष निगरानी रखें। आमजन से भी अपील की कि कानून व्यवस्था बनाए रखने में सहयोग करें और किसी भी संदिग्ध गतिविधि की सूचना तुरंत पुलिस को दें, ताकि समय रहते कार्रवाई हो सके।

होटल, ढाबा व गेस्ट हाउस संचालकों को दिए निर्देश

गन्नौर। स्वतंत्रता दिवस को लेकर सुरक्षा के दृष्टिगत बड़ी पुलिस प्रभारी महेश कुमार ने होटलों, ढाबों व गेस्ट हाउस संचालको के साथ बैठक की। बड़ी थाना प्रभारी महेश कुमार ने बताया कि कहा कि होटल मालिको को रजिस्टर व रिकार्ड पूरा रखे। होटल, ढाबा संचालकों को आदेश दिए गए कि वह बिना आईडी प्रूफ लिए किसी भी व्यक्ति को कमरा न दें। नशा, देह व्यापार व गैर कानूनी कार्यों में संलिप्त मिलने पर संचालकों पर कड़ी कार्रवाई की जाएगी। सभी अपने प्रतिष्ठानों में लगे सीसीटीवी कैमरों की नियमित जांच व रिकार्डिंग सुरक्षित रखने व संदिग्धों की तत्काल सूचना देने के निर्देश दिए।

बारोटा मर्डरः हत्या में प्रयोग चाकू व पत्थर बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

कुंडली थाना में नाबालिग बेटी ने ही खून के रिश्तों को शर्मसार करने के मामले में आरोपियों की शिनाख्त पर पुलिस ने हत्या में प्रयोग पत्थर, चाकू, कपड़े व अन्य सामान बरामद कर लिया है। आरोपितो ने वारदात को अंजाम देने के नाम मृतक की बेटी को फोन कर हत्या की जानकारी दी थी। नाबालिग खिलाड़ी बेटी ने यह बात किसी से नहीं बताई। पुलिस ने सरपंचों के वाट्सएप ग्रुप व अन्य लोगों के पास फोटो भेजकर मृतक की पहचान का प्रयास किया। परिजनों ने अस्पताल पहुंचकर शव की पहचान की थी। पुलिस ने आरोपितो को चार दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है।

यह था मामलाः गांव छतेहरा निवासी आशीष के खेत में 30 जुलाई को खून से लथपथ शव मिला था। शव पर चोट के निशान थे। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम कराया तो पता लगा कि गले, सिर व कमर में चोट के निशान धारदार हथियार से वार के थे। जिसके चलते युवक की मौत हुई है। युवक के हाथ पर कुलदीप लिखा था। आशीष के बयान पर हत्या का मुकदमा दर्ज किया गया है। जांच में पता चला कि शव बारोटा निवासी कुलदीप (38) के रूप में हुई। कुलदीप का परिवार मूलरूप से रोहतक के गांव किलोई का रहने वाला था और दो दशक पहले सोनीपत के बारोटा में आकर रहने लगे थे। जिस बेटी को लाड प्यार से कुलदीप पाल रहा था। वहीं बेटी ने अपने प्रेमी व उसके दोस्त के साथ षड़यंत्र रचकर अपने ही पिता को मौत के घाट उतरवा दिया।

पिता ने जिस बेटी को देखा खिलाड़ी बनाने का सपना, वहीं बनीं मौत का कारण

वारदात के बाद से गांव में मातम का माहौल है। मृतक के घर पर आने-जाने वालों की जुबान पर एक ही चर्चा सबसे ज्यादा रहती है। आखिर बेटी ने ऐसा कदम उठाने से पहले अपने परिवार समाज के बारे में कुछ नहीं सोचा। वारदात का पता चलने के बाद वह परिवार के सदस्यों के साथ जैसे पहले रहती थी, वैसे ही समय बीता रही थी। जब पुलिस ने मामले में सबूत जुटाए और जांच को आगे बढ़ाया गया तो साजिश की परतें खुलने लगीं। हत्या की साजिश में जब पुलिस ने उसे हिरासत में ले लिया तो हर कोई हतप्रभ रह गया, किसी को यकीन नहीं था कि कोई बेटी अपने पिता का कत्ल करा सकती है।

तीन माह पहले हरिद्वार से लाया था चाकू

रिमांड के दौरान पुलिस ने वारदात स्थल पर जाकर बारिकी से हत्यारोपितों के बताने पर हर पहलू पर जांच की। पुलिस ने आरोपितो के पास से वारदात के दौरान पहले कपड़े, मुंह पर वार करने वाले पत्थर, चाकू को बरामद किया है। पूछताछ में जानकारी मिली है कि आरोपित जसविंद्र हरिद्वार से चाकू को लेकर आया था।

जुटाए जा रहे हैं साक्ष्य

अदालत ने आरोपितो को चार दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा था। रिमांड अवधि के दौरान आरोपितों से गंभीरता से पूछताछ की जा रही है। मामले को लेकर हर पहलू की जांच व साक्ष्य जुटाएं जा रहे है। रिमांड अवधि पूरी होने पर आरोपितो को अदालत में पेश किया जायेगा। *-जितेंद्र सिंह, जांच अधिकारी।*

ब्लाइंड मर्डरः गुत्थी सुलझी, महिला समेत 2 काबू

- मृतक की पहचान प्रीतम प्रकाश निवासी अम्बेडकर कॉलोनी, दिल्ली के रूप में हुई
- दिल्ली की रहने वाली आरोपी महिला, दूसरा आरोपी जाजी निवासी रोहित उर्फ छोटू, आरोपी रिमांड पर लिए।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

थाना गन्नौर पुलिस ने एक अज्ञात व्यक्ति की हत्या के मामले में बड़ी सफलता हासिल करते हुए हत्या में शामिल एक महिला सहित दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने दोनों को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है, पुलिस रिमांड के दौरान पकड़े गए युवक व युवती से गहन पूछताछ करेगी। एसीपी ऋषिकांत ने बताया कि 10 जुलाई 2024 को महेश निवासी दिव्य धाम गुरुकुल अगवानपुर ने डायक 112 पर पुलिस को शिकायत दी थी कि गुरुकुल के पास स्थित नाले में एक शव पड़ा हुआ है। जिसके शरीर पर कपड़े डाले हुए थे और दोनों पैर बंधे हुए थे। उन्होंने तुरंत 112 नंबर पर कॉल कर पुलिस को सूचना दी। प्राथमिक जांच के बाद पुलिस ने इसे हत्या का मामला मानते हुए अज्ञात के खिलाफ केस दर्ज किया। पुलिस जांच के दौरान मृतक की पहचान प्रीतम प्रकाश निवासी अम्बेडकर कॉलोनी, अलीपुर, दिल्ली के रूप में हुई। मामले की गंभीरता को देखते हुए थाना गन्नौर की अनुसंधान टीम को इसे सुलझाने का जिम्मा सौंपा गया।

जांच अधिकारी उप निरीक्षक रमेश के नेतृत्व में पुलिस टीम ने साक्ष्यों और सुरागों की बारीकी से जांच करते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार किया। गिरफ्तार आरोपियों में एक महिला दिल्ली निवासी है, जबकि दूसरा आरोपी रोहित उर्फ छोटू निवासी जाजी, जिला सोनीपत का रहने वाला है। पुलिस ने दोनों आरोपियों को कोर्ट में पेश कर दो दिन के रिमांड पर लिया, ताकि हत्या के कारणों का पता लगाया जा सके।

चोरी के मोबाइल के साथ एक आरोपित किया गिरफ्तार

गोहाना। थाना शहर पुलिस टीम ने मोबाइल फोन चोरी के आरोपित कबीर बस्ती गोहाना निवासी मोनू उर्फ चीची को गिरफ्तार किया है। देवीपुरा निवासी सौरभ ने 5 अगस्त को थाना शहर गोहाना में मोबाइल चोरी की शिकायत दी थी। सौरभ अपने मोबाइल फोन को अपनी दुकान में चार्जिंग पर लगाकर सो गया था। जब वह जगा तो उसे उसका मोबाइल फोन नहीं मिला। पुलिस ने इस घटना में उक्त आरोपित को गिरफ्तार करके न्यायालय में पेश किया। पुलिस ने न्यायालय के आदेश पर आरोपित को न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

बाइपास पर टैंपों ने मारी टक्कर बाइक सवार किसान की मौत

- गोहाना से बाइक पर गांव लौट रहे थे बड़ौत के किसान देशराज।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

रोहतक-पानीपत हाईवे स्थित शहर के बाईपास पर तेज रफ्तार टैंपों ने पीछे से बाइक को टक्कर मार दी। बाइक सवार गांव बड़ौता के किसान की मौत हो गई। सदर थाना में केस दर्ज किया गया।

गांव बड़ौता के प्रवीन ने पुलिस को बताया कि वह सेना में नौकरी करता है और छुट्टी पर आया है। उसके पिता देशराज खेती करते थे। वे बाइक पर गोहाना से गांव आ रहे थे। जब वे रोहतक-पानीपत हाइवे के बाइपास पर खरखौदा फ्लाईओवर पर पहुंचे तो पीछे से छोटा हाथी ने पीछे से बाइक को टक्कर मारी। वह सूचना मिलने पर मौके पर पहुंचा तो टैंपो वहीं खड़ा मिला। जिसे रोहतक में किला मोहल्ला का सूरज कुमार चला रहा था। वह अपने पिता को भगत फूल सिंह राजकीय महिला मेडिकल कालेज के अस्पताल लेकर गया। जहां जांच के बाद चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।

कमरे से नकदी और सोने के गहने चोरी

- चोरों ने तोड़ी जड़ी–बूटी की शीशियां, एक लाख से अधिक के नुकसान का अनुमान, केस दर्ज।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सेक्टर-27 शहर थाना क्षेत्र के सोनीपत-बहालगढ़ रोड पर स्थित कमरे से चोरों ने सेंध लगाकर जड़ी-बूटियों को नुकसान व नकदी, जेवरात चोरी करने का मामला सामने आया है। पीड़ित ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में मौके का मुआयना कर चोरी का मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है।

शिकायतकर्ता सोनू, जो राठधाना मोड़ के पास फिम्स अस्पताल के सामने स्थित प्लॉट में एक कमरे पर किराए पर रहता है, ने बताया कि वह जड़ी-बूटियों का व्यवसाय करता है और वहीं अपना कैंप भी लगाता है। जब वह अपनी मां की तबीयत के चलते कुरुक्षेत्र गया हुआ था, उसी दौरान अज्ञात चोरों ने कमरे का ताला तोड़कर चोरी की वारदात को अंजाम दिया। चोर कमरे से करीब 20 हजार रुपये नकद और सोने की बालियां ले गए। इसके अलावा कमरे में रखी कीमती जड़ी-बूटियों की शीशियों को तोड़फोड़ कर बर्बाद कर दिया गया। पीड़ित ने बताया कि उसे कुल मिलाकर लगभग एक लाख रुपये का नुकसान हुआ है।

सीसीटीवी फुटेज खंगाल रही पुलिस

मामले की शिकायत सेक्टर-27 थाना पुलिस को दी गई, जहां से एफआईआर दर्ज कर ली गई है। पुलिस घटना की जांच में जुट गई है और आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की मदद से चोरों की पहचान करने का प्रयास कर रही है। हालांकि अब तक आरोपित पुलिस की पकड़ से बाहर हैं। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है।

ऑटो जलाने के मामले में नया मोड़ पीड़ित ने परिचितों पर लगाया आरोप

- 10 अप्रैल की रात की हुई घटना पुलिस ने 4 पर दर्ज किया केस

सोनीपत। शहर थाना के सरस्वती विहार इलाके में ऑटो जलाने की घटना ने अब नया मोड़ आ गया है। पीड़ित ने अपने ही परिचितों पर मिलीभगत कर ऑटो में आग लगाने का आरोप लगाया है। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत पर चार के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गली नंबर-7 सरस्वती विहार निवासी देवेंद्र ने बताया कि उसके पास एक सीएनजी ऑटो था। जिसे 10 अप्रैल को अपनी गली में खड़ा किया था। अगले दिन सुबह ऑटो पूरी तरह से जला मिला था। जब उसने अपने स्तर पर जुटाई जानकारी में अब उसे पूरी तसल्ली हो गई है कि यह कोई हादसा नहीं बल्कि साजिश थी। उसके ही परिचितों ने मिलीभगत करके अपने एक जानकार के माध्यम से ऑटो में आग लगवाई थी। देवेंद्र की शिकायत के आधार पर शहर थाना पुलिस ने चार आरोपितो के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है और जांच शुरू कर दी है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। थाना प्रभारी अरूण ने बताया कि जल्द से जल्द आरोपितो के खिलाफ आगामी कार्रवाई की जाएगी।

थाना, चालक प्रशिक्षण केंद्र के पास सीवर ओवरफ्लो

मुरथल रोड पर जलभराव, परेशानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

मुरथल रोड पर अग्रसेन चौक, मुरथल थाना और हरियाणा परिवहन विभाग के प्रशिक्षण केंद्र के सामने जलभराव और सीवर ओवरफ्लो की समस्या ने स्थानीय लोगों का जीवन बेहाल कर दिया है। सड़क सुरक्षा संगठन सोनीपत हरियाणा और इलाके के पीड़ित नागरिकों ने प्रशासन से जल्द समाधान की मांग की है।

अग्रसेन चौक पर पिछले कई दिनों से सीवर लाइन ओवरफ्लो हो रही है, जिससे गंदा पानी सड़क पर जमा हो गया है। विशेषकर पैदल चलने वाले लोगों और दुकानदारों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। सड़क पर गंदगी और फिसलन के कारण दुर्घटनाओं की आशंका बनी हुई है, वहीं बदबू और मच्छरों के चलते बीमारी फैलने का भी खतरा है। इसी प्रकार मुरथल थाने के मुख्य गेट पर भी जलभराव की निकासी न होने से पुलिस थाने में आने-जाने वाले लोगों को भारी असुविधा का सामना करना पड़ रहा है। स्थिति यह है कि थाना परिसर के प्रवेश द्वार पर ही गंदा पानी भरा हुआ है, जिससे आमजन और पुलिसकर्मी दोनों परेशान हैं। हरियाणा परिवहन विभाग के प्रशिक्षण केंद्र के सामने वाली सड़क पर भी कई दिनों से जल निकासी नहीं हो सकी है। यहां से रोजाना सैकड़ों कर्मचारी गुजरते हैं और उन्हें गंदे पानी से होकर ही अपने कार्यस्थल तक पहुंचना पड़ रहा है। कई कर्मचारियों ने मच्छरों के कारण बुखार, एलर्जी और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं होने की शिकायत की है।

सड़क सुरक्षा संगठन के संदीप बत्रा और स्थानीय नागरिकों ने नगर निगम और संबंधित विभागों से अपील की है कि जल्द से जल्द इन तीनों स्थानों पर जल निकासी की व्यवस्था कराई जाए और सीवर व्यवस्था को दुरुस्त किया जाए, ताकि लोगों को राहत मिल सके और बीमारियों का खतरा टल सके। स्थानीय लोगों का कहना है कि यदि शीघ्र समाधान नहीं हुआ, तो वे जन आंदोलन का रास्ता अपनाने पर मजबूर होंगे।

कैलिफ़ोर्निया से पहुंची अनीता, स्वर्णप्रस्थ संग्रहालय जाना इतिहास

सोनीपत। स्वर्णप्रस्थ संग्रहालय में अमेरिका के कैलिफोनिया से अनीता कुमारी पहुंची और महाभारत कालीन इतिहास की जानकारी ली। ब्यूटीफिकेशन सोसाइटी के सचिव राजेश खत्री ने स्वागत किया और 23 गैलरी के विषय में रोचक तथ्यों से संबंधित जानकारी दी। गूगल कंपनी में कार्यरत अनीता कुमारी ने रामायण गैलरी में खास तौर से श्रीराम की सैकड़ों वर्ष परानी प्रतिमा के दर्शन किए और महाभारत से संबंधित भी काफी जानकारी हासिल की। पद्मश्री प्राप्त कर चुके डॉ संतराम देशवाल अपनी पत्नी डॉ राजकला के साथ पहुंचे।

जांच में सामने आ रहे फर्जी पेंशन धारक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

इन दिनों खरखौदा में क्षेत्र के पेंशन धारकों की पात्रता की जांच चल रही है। जिसमें बड़ी संख्या में अपात्र पेंशन धारक सामने आ रहे हैं। इनमें वे महिलाएं शामिल हैं, जिनके पति सरकारी नौकरी में हैं और उनकी आय 3 लाख रुपये से अधिक है। इसके अलावा वे लोग भी शामिल हैं जिनकी आयु 60 वर्ष से कम है। जांच में पति या परिवार की आय और बुढ़ापा पेंशन की उम्र की जांच की जा रही है। अपात्र पाए जाने वालों की पेंशन बंद की जा सकती है और उनसे ब्याज सहित पैसे भी वसूले जा सकते हैं। यह जांच कोर्ट के आदेश पर की जा रही है। एसडीएम डॉ.निर्मल नागर का कहना है कि जांच में जो अपात्र मिलेंगे उनकी पेंशन बंद की जाएगी। इतना ही नहीं, जितनी पेंशन गलत तरीके से ली गई है उसकी रिकवरी भी सरकार के निर्देशों के अनुसार की जा सकती है। रोजाना 200 से 300 पेंशन धारक जांच में शामिल हो रहे हैं।

बुढ़ापा पेंशन पात्रों की चल रही जांच

बुढ़ापा पेंशन के लिए उम्र की जांच की जा रही है, जिसमें 60 वर्ष से कम उम्र के लोगों को अपात्र माना जा रहा है। कई पेंशन धारक ऐसे हैं जो कई वर्षों से पेंशन ले रहे हैं। जबकि अभी भी उनकी उम्र नहीं हुई है। इसके अतिरिक्त दिव्यांगता, विधवा, आश्रितों की पेंशन की जांच हो रही है, कई विधवा दूसरी शादी कर चुकी हैं और वे विधवा पेंशन ले रही हैं।

वेरिफिकेशन प्रक्रियाः वेरिफिकेशन में पति या परिवार की आय की जांच की जा रही है। जिसमें 3 लाख रुपये से अधिक आय वाले पेंशन धारकों को अपात्र माना जा रहा है।

बारिश का मौसम चल रहा है तो इसका यह मतलब नहीं कि आप अपना वर्कआउट शेड्यूल रोक दें। इस दौरान आप कुछ मजेदार टाइप के वाटर वर्कआउट भी कर सकते हैं, अपनी फिटनेस मेंटेन कर सकते हैं।

रेनी सीजन में करें ये मजेदार वाटर वर्कआउट्स

फिटनेस
शिखर चंद जैन

अकसर लोग बारिश का मौसम आते ही खुद को घर में समेट लेते हैं। मॉर्निंग वॉक, जॉगिंग, खेलकूद सब बंद कर देते हैं। जबकि फिटनेस रिजाइम बारहों महीने जारी रखना जरूरी है। आइए जानते हैं, कुछ वाटर वर्कआउट्स के बारे में, जिनसे आप फिट तो रहेंगे ही खूब मजा भी आएगा।

पैडल बोर्ड योगा: किसी शांत झील में ठंडी हवाओं का आनंद लेते हुए पैडल बोर्ड पर अपने शरीर का संतुलन बनाना पैडल बोर्ड योगा कहलाता है। यह इन दिनों यूथ्स की पसंदीदा योगा स्टाइल है। पैडल बोर्ड पर तरह-तरह के आसन, ट्री-पोज या वारियर पोज बनाना युवाओं को खूब पसंद आता है।

एक्वाटिक बूट कैंप: इसके तहत एक घंटे में 10-12 हाइ इंटेंसिटी रुटीन के दो या तीन वर्कआउट परफॉर्म किए जाते हैं। इनसे 1200 कैलोरी तक बर्न की जा सकती है। ऐसे में हाई-नी स्प्रिंट, पुश एंड पुल, जंप अप के साथ स्क्वैट, बैकवार्ड रनिंग, एक्वा डंबल के साथ बाइसेप कर्ल्स जैसी कई एक्सरसाइज शामिल होती हैं। दो-तीन मिनट के विश्राम के बाद सेट दोहराए जाते हैं। लेकिन इसके लिए कम से कम 4 फीट गहरा पूल होना चाहिए।

एक्वा जुंबा: आप डांस के शौकीन हैं तो एक्वा जुंबा के माध्यम से अपना शौक पूरा करने के साथ फिटनेस भी पा सकते हैं। एक्वा जुंबा नए जमाने की एक्वाटिक डांस फिटनेस विधि है। इसमें पारंपरिक एक्वा ऐरोबिक्स और लैटिन जुंबा डांस का मिश्रण होता है। 45 मिनट का सेशन काफी फायदेमंद होता है। हां, इसे पूल के छिछले पानी वाले हिस्से में किया जाता है, इसलिए इसे करने के लिए स्विमिंग जानने की जरूरत नहीं।

एक्वा योगा: सामान्य रूप से जमीन पर किए गए योग की तुलना में पानी में किए गए योग के कई अतिरिक्त फायदे होते हैं। पानी की तरलता और कोमलता शरीर को सुरक्षा देती है, जिससे जोड़ों, घुटनों, कोहनियों और कमर में इंज्यरी होने के चांस ना के बराबर हो जाते हैं। पानी में स्ट्रेचिंग और डीप ब्रीदिंग के कांबिनेशन से शरीर को मजबूती, स्टेटिक बैलेंस और रिलैक्सेशन का फायदा मिलता है। एक्वायोगा के लिए पानी का तापमान 20-25 डिग्री सेल्सियस तक रहना अच्छा होता है, इसलिए मसल्स को रिलैक्स होने में मदद मिलती है और कोई पोज लंबे समय तक करने का फायदा मिलता है।

स्पॉट जॉगिंग: स्पॉट जॉगिंग करने के लिए कमर तक पानी में खड़े हो जाएं। दोनों हाथ सीधे ऊपर की ओर उठाएं और जैसे जॉगिंग करते हैं, वैसे ही करें। चर्बी कम करने और जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने के लिए यह एक आसान और उपयोगी व्यायाम है। ज्यादा फायदा उठाने के लिए पानी में एक मिनट तक जिग-जैग पैटर्न में दौड़ें। अगले मिनट जहां से दौड़कर आए थे वहां वापस सीधे दौड़ कर जाएं। यह है वॉटर जॉगिंग। इस प्रकार आप प्रति मिनट करीब 17 कैलोरी फैट बर्न कर सकते हैं।

ब्रिस्क वॉकिंग: स्विमिंग पूल के एक छोर से दूसरे छोर तक तेजी से चल कर जाएं, लेकिन घुटनों पर भार देकर नहीं, पूरे-पूरे पग तली यानी जमीन पर टिकाते हुए चलें। इससे भी कैलोरी बर्न होती है। यहां बताए गए सभी वाटर वर्कआउट करने से पहले एक्सपर्ट से सीख लें। बेहतर होगा कि वाटर वर्कआउट कराने वाले सेंटर में किसी एक्सपर्ट की गाइडेंस में भी इसे करें। आपको स्वीमिंग आना भी जरूरी है। *

सीजनल प्रॉब्लम
शैलेंद्र सिंह

बारिश की रिमझिम बूंदें मन में रोमांच, ताजगी और कल्पनाओं के रंग घोलती हैं। मगर कई बार ये सारी कवितायी फुर्र हो जाती है। मन उदास हो जाता है। बेचैनी बढ़ जाती है और जो बारिश कल्पनाओं के सितार बजाती है, वह अचानक भयावह लगने लगती है। जी हां, इसे मानसून की मनोवैज्ञानिक अस्वस्थता यानी 'मानसून ब्लूज' कहते हैं। बारिश के लंबे-लंबे दौर जब रोमांचित करने की जगह मन को थकाने लगते हैं, बेवजह चिड़चिड़ापन तारी हो जाता है, कुछ भी अच्छा नहीं लगता, बिना कोई बात हुए भी दिल और मन को उदासी जकड़ लेती है, ऐसी स्थिति को भी मानसून ब्लूज कहते हैं।

मानसून ब्लूज के कारण: यह मौसम से जुड़ी मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया है, जिससे हर साल मानसून के मौसम में दो, चार, दस नहीं हजारों लोग प्रभावित होते हैं। चिंता की बात तो यह है कि इस डिजिटल दौर में यह बीमारी कुछ ज्यादा ही संक्रामक होने लगी है। सवाल है, इसका कारण क्या होता है? विशेषज्ञों के अनुसार और हार्वर्ड मेडिसिन स्कूल की मानें तो जब बारिश के दिनों में लगातार आठ घंटे से ज्यादा बादल छाए रहते हैं, धूप का नामोनिशान नहीं होता, तो इंसान के मूड और व्यवहार में बारिश की कल्पना नकारात्मक असर डालने लगती है। कई बार सावन-भादो के महीनों में कई-कई दिनों तक घटाएं घिरी रहती हैं और अंधियारा वातावरण रहता है, जिससे मन बिल्कुल बेचैन हो उठता है, क्योंकि सूरज की रोशनी शरीर को न मिलने से हमारे बॉडी में जो हैप्पी हार्मोन यानी सेरोटोनिन बनता है, उसका लेवल लगातार नीचे गिरने लगता है। गौरतलब है कि यही हार्मोन हमारे मूड को स्थिर रखता है और इसे पॉजिटिव बनाए रखने में हमारी मदद करता है। जब बारिश के दिनों में कई-कई घंटे लगातार सूरज की रोशनी नहीं दिखती, चारो तरफ अंधेरा सा माहौल बन जाता है, तो हमारे शरीर की पॉजिटिव एनर्जी खत्म हो जाती है और सेरोटोनिन के अभाव में हमारे अंदर उदासी छाने लगती है, जो जल्द ही चिड़चिड़ेपन में बदल जाती है। इसकी वजह यह होती है कि शरीर में विटामिन डी का लेवल कम हो जाता है। जिस कारण हम थकान, लो एनर्जी और इम्यूनिटी वीकनेस के शिकार हो जाते हैं और हमें कुछ भी अच्छा नहीं लगता।

लगातार बारिश होने से या बादलों के छाए होने से हमारे मूड बस्टर हार्मोन सेरोटोनिन में कमी हो जाती है और नींद आलस और चिड़चिड़ापन लाने वाले हार्मोन मेलोटोनिन की मात्रा बढ़ जाती है। यह अकसर उनको ज्यादा होता है, जो बारिश के दिनों में वर्क फ्रॉम होम करते हैं। कई-कई घंटे एक ही जगह बैठे रहते हैं। कई दिन घर से बाहर नहीं निकलते। लोगों से मिलना जुलना काफी कम हो जाता है।

डिप्रेशन नहीं है मानसून ब्लूज

मानसून ब्लूज की स्थिति हमें भले अवसादजनक स्थिति का एक रूप लगे, लेकिन यह टेंपरेरी स्थिति होती है, जबकि अवसाद इसके मुकाबले स्थायी स्थिति होती है। मानसून ब्लूज की स्थिति बारिश के दिनों में धूप निकलते ही खत्म होने लगती है और एक घंटे तक धूप में रहने पर लगभग गायब हो जाती है। मानसून ब्लूज में अस्थाई रूप से कोई व्यक्ति हल्की थकान, उदासी और चिड़चिड़ेपन का शिकार हो जाता है तथा अकेलापन महसूस करता है। जबकि डिप्रेशन की स्थिति में ये सारी स्थितियां एहसास नहीं होती बल्कि हमारी वास्तविकता बन जाती हैं। मानसून ब्लूज में हमें खुद लगता है कि हम उदास हैं, लेकिन जब हम डिप्रेशन में होते हैं और डिप्रेशन के कारण उदास होते हैं, तब हमें खुद यह एहसास नहीं होता कि हम उदास हैं। यही नहीं डिप्रेशन के कारण जब हम चिड़चिड़े होते हैं, तब हमें इस चिड़चिड़ेपन का भी एहसास नहीं होता बल्कि लगता है कि हम तो बिल्कुल ठीक हैं, दूसरे लोग हमें चिड़चिड़ा साबित करने की कोशिश कर रहे हैं। इसलिए मनोचिकित्सक मानसून ब्लूज को अस्थायी डिप्रेशन की स्थिति मानते हैं, जबकि डिप्रेशन को एक क्लीनिकल मानसिक बीमारी का दर्जा देते हैं।

बारिश के मौसम में कुछ लोग बेवजह की उदासी या चिड़चिड़ापन महसूस करने लगते हैं। ये लक्षण डिप्रेशन जैसे लगते हैं लेकिन वास्तव में ऐसा मानसून ब्लूज के कारण होता है। क्या है मानसून ब्लूज, इसके कारण और बचाव के उपाय के बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

मानसून ब्लूज बारिश के मौसम में जब मन रहने लगता है उदास

इन्हें होता है ज्यादा रिस्क: मानसून ब्लूज या अस्थाई अवसाद की स्थिति से आमतौर पर वे लोग ज्यादा शिकार होते हैं, जो कम सोशल होते हैं यानी जो लोग दूसरे लोगों से सहजता से इंट्रेक्शन नहीं करते। इसके अलावा जो लोग पहले से ही मानसिक तनाव या डिप्रेशन की स्थिति से जूझ रहे हैं, ऐसे लोग लगातार बारिश और कम रोशनी के मौसम में मानसून ब्लूज का शिकार हो जाते हैं। आजकल वर्क फ्रॉम होम करने वाले प्रोफेशनल भी मानसून ब्लूज की समस्या के शिकार हो जाते हैं। इसके अलावा सीनियर सिटीजन, ज्यादा समय तक सोने वाले और दिन का ज्यादातर समय मोबाइल में बिताने वाले लोग भी मानसून ब्लूज का आसानी से शिकार होते हैं। जिन लोगों की दिनचर्या निश्चित नहीं होती, जिनका हर दिन का एक सा रूटीन नहीं रहता। वो लोग भी मानसून ब्लूज की स्थिति का शिकार होते हैं।

आजकल वर्क फ्रॉम होम करने वाले प्रोफेशनल भी मानसून ब्लूज की समस्या के शिकार हो जाते हैं। इसके अलावा सीनियर सिटीजन, ज्यादा समय तक सोने वाले और दिन का ज्यादातर समय मोबाइल में बिताने वाले लोग भी मानसून ब्लूज का आसानी से शिकार होते हैं।

ना बरतें लापरवाही: हालांकि मानसून ब्लूज कोई जानलेवा बीमारी नहीं है, यह सिर्फ एक मनःस्थिति है। फिर भी यह खतरनाक हो सकती है, अगर एक हफ्ते से ज्यादा बनी रहे। दो हफ्तो से ज्यादा बने रहने पर तो यह गंभीर स्थिति और खतरनाक हो सकती है। आप डिप्रेशन में जा सकते हैं। अनिद्रा का शिकार हो सकते हैं। भूख बिल्कुल नहीं लग सकती और आपके विचार पूर्णतः नकारात्मक हो जाते हैं। इसलिए जैसे ही मानसून के दिनों में मानसून ब्लूज की जकड़न में होने का एहसास हो, तुरंत इससे बाहर निकलने कोशिश करें।

बचाव के उपाय: मानसून ब्लूज से छुटकारा पाने के कुछ कारगर तरीके हैं। जब भी, जरा भी सूरज निकले तुरंत रोशनी में आएं, खुद को प्राकृतिक रोशनी में एक्सपोज करें। थोड़ी देर तक धूप में बैठें। घर के दरवाजे, खिड़कियां खोल दें, जिनसे खिड़कियों के रास्ते प्राकृतिक रोशनी आए और कमरे का अंधेरापन दूर हो। हल्का वॉक करें, शरीर को स्ट्रेच करें, योग करें, दोस्तों से बातचीत करें, अपने मनपसंद गीत सुनें, किसी दोस्त से फोन पर बात करें। आजकल सोशल मीडिया का दौर है, इसलिए अपने मनपसंद विषय की कुछ मजेदार रील्स देखें और रूटीन से खुद को अलग करने की कोशिश करें। बुक रीडिंग, म्यूजिक, रचनात्मक गतिविधियां या अपनी मनपसंद हॉबी में कुछ देर गुजारें, जिससे मूड बदलेगा और अवसाद की स्थिति से छुटकारा मिलेगा। मानसून ब्लूज से बचने के लिए अपना खान-पान भी सुधारें। ऊर्जा देने वाले ताजे फल खाएं, अंकुरित अनाज लें, गर्मा-गर्म सूप पीएं, ज्यादा शुगर और जंक फूड्स खाने से बचें।

इन पर भी गौर करें: अगर लगातार काम करना पड़ रहा है तो कुछ देर काम छोड़कर रिलैक्स करें, आगे की योजना बनाएं। नियमित तौर पर समय पर सोएं और समय पर बिस्तर से उठें। इस सबसे काफी हद तक मानसून ब्लूज की अवसादजनक स्थिति से बाहर आ सकते हैं। साथ ही इस बात को भी याद रखें कि यह एक मनःस्थिति है, कोई स्थाई बीमारी या कमजोरी नहीं है। इसलिए ऐसी स्थिति से डरे नहीं बल्कि इसे स्वस्थ शरीर की एक जैविक और भावनात्मक प्रतिक्रिया समझकर निश्चिंत रहें कि आप स्वस्थ हैं और जल्द ही इस सबसे बाहर आ जाएंगे। ऐसा सोचने से जल्द ही आप इससे छुटकारा पा सकते हैं। *

लंबे समय तक गोद में लैपटॉप और जेब में फोन रखने से टूट सकता है पिता बनने का सपना

पुरुष की प्रजनन क्षमता पर पड़ता है नकारात्मक असर, नपुंसकता का खतरा

शोध में दावा/ सेहत को नुकसान

कलकत्ता विश्वविद्यालय (सीयू) के प्राणि विज्ञान विभाग की आनुवंशिकी अनुसंधान इकाई और कोलकाता स्थित प्रजनन चिकित्सा संस्थान (आईआरएम) द्वारा किए गए एक संयुक्त अध्ययन में दावा किया गया है कि पैंट की जेब में लंबे समय तक मोबाइल फोन रखने और लैपटॉप को गोद में रखकर काम करने से पुरुष की प्रजनन क्षमता पर नकारात्मक असर होता है और यहां तक उनके नपुंसक होने का खतरा भी बढ़ जाता है। इस अध्ययन की शुरुआत 2019 में प्रोफेसर सुजय घोष (कलकत्ता विश्वविद्यालय) के नेतृत्व में हुई थी और पांच साल तक हुए अध्ययन में डॉ रत्ना चट्टोपाध्याय (आईआरएम), डॉ समुद्र पाल (कलकत्ता विश्वविद्यालय), डॉ परनब पलाधी (आईआरएम) और डॉ सौरव दत्ता (कलकत्ता विश्वविद्यालय) ने सहयोग किया। अध्ययन के नतीजों की प्रति बुधवार को उपलब्ध कराई गई। अनुसंधान पत्र के मुताबिक, "पुरुष बांझपन के इलाज के लिए आईआरएम आने वाले लोगों को अध्ययन में हिस्सा लेने के लिए आमंत्रित किया गया था। इस दौरान महिला बांझपन की वजह से संतान पैदा होने में आने वाली समस्या वाले जोड़ों और पुरुष बांझपन (शारीरिक दोषों के कारण) के मामलों को इसमें शामिल नहीं किया। अध्ययन में विशेष रूप से अज्ञात कारणों से होने वाले पुरुष बांझपन के मामलों पर ध्यान केंद्रित किया गया, विशेष रूप से एज़ोस्पर्मिया (वीर्य में शुक्राणुओं की अनुपस्थिति) या ओलिगोज़ोस्पर्मिया (शुक्राणुओं की कम संख्या) वाले मामलों पर।" अध्ययन का नेतृत्व करने वाले डॉ.घोष ने बताया कि अध्ययन में उन मरीजों को भी शामिल नहीं किया गया जिनमें आनुवंशिक निदान परीक्षणों से ज्ञात संक्रामक रोगों की जानकारी मिली। उन्होंने बताया कि उपरोक्त मरीजों से इतर कुल करीब 1,200 मरीजों को अध्ययन में शामिल किया गया। प्रोफेसर घोष ने बताया कि अध्ययन में शामिल पुरुषों से एक व्यापक प्रश्नावली के माध्यम से साक्षात्कार किया गया, जिसमें जीवनशैली, आदतों, व्यसनों, आहार संबंधी प्राथमिकताओं, यौन गतिविधि, व्यवसाय और मनोवैज्ञानिक कारकों के विभिन्न पहलुओं को शामिल किया गया - जिन्हें सामूहिक रूप से महामारी विज्ञान डेटा कहा जाता है।

वीर्य और रक्त के नमूने लिए

उन्होंने बताया कि पुनरावृत्ति और झूठी जानकारी की आशंका को समाप्त करने के लिए प्रतिक्रियाओं को उपयुक्त सांख्यिकीय परीक्षणों के माध्यम से छांटा गया। इसके बाद प्रतिभागियों के वीर्य और रक्त के नमूने लिए गए। दोनों स्रोतों से डीएनए निकाला गया और उत्परिवर्तनों की पहचान के लिए अगली पीढ़ी के अनुक्रमण (ए हाई-थ्रूपुट जेनेटिक एनलिसिस टेक्नीक) से किया गया। ®उन्होंने कहा कि कई जीन उत्परिवर्तनों की पहचान की गई, जिनका विश्लेषण उपयुक्त सांख्यिकीय मॉडलों का उपयोग करके महामारी विज्ञान और जीवनशैली संबंधी आंकड़ों के साथ किया गया। प्रो. घोष ने बताया कि निष्कर्षों से जानकारी मिली कि जिन पुरुषों में विशिष्ट आनुवंशिक उत्परिवर्तन होते हैं, उनमें मोबाइल फोन और लैपटॉप जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के संपर्क में आने से बांझपन का जोखिम काफी अधिक होता है।

उच्च-तीव्रता वाला विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र बनता

अध्ययन में रेखांकित किया गया,"यह पाया गया कि लैपटॉप को गोद में रखने या मोबाइल फोन को पैंट की जेब में रखने से उच्च-तीव्रता वाला विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र बनता है। ऐसे क्षेत्रों में अंडकोषों के लंबे समय तक संपर्क में रहने से और उससे जुड़ी गर्मी से - अंडकोषों के भीतर नाजुक ऊतकों को काफी नुकसान पहुंचता है, जिससे शुक्राणु-उत्पादक कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। यह क्षति विशिष्ट जीन उत्परिवर्तन वाले व्यक्तियों में अधिक गंभीर प्रतीत होती है और विशेष रूप से युवा पुरुषों के लिए चिंताजनक है, जो ऐसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का सबसे अधिक उपयोग करते हैं।" इसमें कहा गया है, "जो लोग इन उपकरणों के साथ लंबे समय तक सीधे शारीरिक संपर्क बनाए रखते हैं, वे सबसे अधिक असुरक्षित माने जाते हैं।" घोष ने कहा, "जीव प्रणालियों में सामान्यतः स्वयं को ठीक करने के तंत्र होते हैं।

सजेशन / डॉ.माजिद अलीम

बड़ी समस्या बनता जा रहा मोटापा

भारत के दस में से दो घरों के सभी वयस्क ओवरवेट (अधिक वजन) वाले यानी मोटे हैं। यह बात एक नए अध्ययन में सामने आई है। पांचवें नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे (एनएफएचएस-5, 2019-21) के डाटा का आईसीएमआर, नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर कैंसर प्रिवेंशन एंड रिसर्च (एनआईसीपीआर), टेरी स्कूल ऑफ़ एडवांस्ड स्टडीज और सिंबोसिस इंटरनेशनल के शोधकर्ताओं ने अध्ययन किया। उन्होंने 6 लाख से अधिक घरों में ओवरवेट और मोटापे का विश्लेषण किया और इस नतीजे पर पहुंचे कि लगभग 20 प्रतिशत घरों के सभी वयस्क सदस्य ओवरवेट की श्रेणी में हैं, जबकि 10 प्रतिशत घरों के सभी वयस्क सदस्य मोटे की श्रेणी में हैं। जाहिर है खराब जीवनशैली के कारण व्यक्ति ओवरवेट या मोटा होता है और बीमारियों को आमंत्रित करता है। एक अन्य शोध से मालूम होता है कि बढ़ते जीवनशैली रोगों के कारण दिल, मधुमेह आदि रोगों की दवाओं की बिक्री में जबरदस्त इज़ाफा हुआ है।

गंभीर हो सकती है समस्या: पब्लिक हेल्थ जर्नल में प्रकाशित इस अध्ययन में कहा गया है कि आमतौर से परिवार के सभी सदस्यों का एक साथ वजन बढ़ता है। यह संभवतः इसलिए होता है, क्योंकि एक परिवार में सभी सदस्यों का खान-पान और जीवनशैली का तरीका लगभग समान ही होता है। इसका संबंध जींस से भी हो सकता है। बहरहाल, इस अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता प्रशांत कुमार सिंह का कहना है कि परिवार में सभी सदस्यों के मोटे होने से इस बात को बल मिलता है कि मोटापे को रोकने के लिए परिवार-केंद्रित प्रयास किए जाने चाहिए बजाय व्यक्ति-केंद्रित हस्तक्षेप के। अध्ययन में ऐसे परिवारों को सावधान किया गया है कि उनके सदस्यों को अनेक असंक्रमित रोगों के होने का भयंकर खतरा है। यह बात हर कोई जानता है कि मोटे लोगों के दिल व पाचन की स्वास्थ्य स्थिति अच्छी नहीं रहती है और उन्हें अनेक क्रोनिक रोग हो सकते हैं जैसे डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, स्ट्रोक, हार्ट फेल आदि। मोटापे का संबंध 13 प्रकार के कैंसर से भी है।

सावधानी है जरूरी: चिंता की बात यह है कि युवा आयु वर्ग में मोटापे से ग्रस्त लोग निरंतर बढ़ते जा रहे हैं। तीस-चालीस साल के व्यक्तियों को यह बड़ी संख्या में हो रहा है, जबकि पहले इनका संबंध बुजुर्ग लोगों से होता था। युवाओं की खराब जीवनशैली इसका मुख्य कारण है। ऐसे में दवाओं से बचना है और स्वस्थ रहना है तो नियमित एक्सरसाइज करना, संतुलित आहार का सेवन जरूरी है। इसके साथ ही अपना वजन ना बढ़ने दें। *

क्या यह सच है कि कम सामग्री वाले खाद्य पदार्थ अधिक स्वास्थ्यवर्धक होते हैं?

हर उत्पाद की पोषण संबंधी जानकारी ध्यान से जांचे, खाद्य लेबल जरूर पढ़ें

सावधानी/ ध्यान से चुने खाद्य पदार्थ

लंबे और थकाऊ दिन के आखिर में भला किसके पास यह समय होता है कि वह अपनी 'शॉपिंग बास्केट' में डाले गए हर उत्पाद की पोषण संबंधी जानकारी ध्यान से जांचे? स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने के लिए कुछ लोग एक सरल नियम का पालन करना पसंद करते हैं: ऐसे उत्पाद चुनें जिनकी सामग्री (इन्ग्रीडीएन्ट) सूची छोटी हो। विचार यह है कि कम सामग्री वाले खाद्य पदार्थ कम प्रसंस्कृत होते हैं, अधिक 'प्राकृतिक' माने जाते हैं और इसलिए स्वास्थ्यवर्धक होते हैं। लेकिन क्या हमेशा ऐसा ही होता है? यहां बताया गया है कि सामग्री सूची की लंबाई आपको पोषण के बारे में क्या बता सकती है और क्या नहीं - आपको और क्या देखना चाहिए। आप अधिकांश पैकेज्ड खाद्य पदार्थों के लेबल पर सामग्री की सूची पा सकते हैं, जो आपको उस खाद्य पदार्थ को बनाने में प्रयुक्त सामग्री की संख्या और प्रकार के बारे में बताती है। ऑस्ट्रेलिया में, पैकेज्ड खाद्य उत्पादों को ऑस्ट्रेलियाई और न्यूजीलैंड खाद्य मानक संहिता द्वारा निर्धारित कुछ नियमों का पालन करना होता है। खाद्य पदार्थों की सामग्री को उनके वजन के क्रम में सूचीबद्ध किया जाना चाहिए। इसका मतलब है कि सूची में सबसे पहले वाली चीजें ही उत्पाद का सबसे बड़ा हिस्सा बनाती हैं। सबसे आखिर वाली चीजें सबसे कम होती हैं। खाद्य लेबल में पोषण संबंधी जानकारी पैनल भी शामिल होता है, जो आपको प्रत्येक बार परोसे जाने पर प्रमुख पोषक तत्वों (ऊर्जा, प्रोटीन, कुल कार्बोहाइड्रेट, शर्करा, कुल वसा, संतृप्त वसा और सोडियम) की मात्रा बताता है। यह पैनल आपको प्रति 100 ग्राम या मिलीलीटर में सामग्री भी बताता है, जिससे आप प्रतिशत की गणना कर सकते हैं। जिन उत्पादों की सामग्री सूची में केवल एक, दो या तीन वस्तुएं होती हैं, वे आमतौर पर अपने उस रूप के क़रीब होते हैं जैसा खाद्य पदार्थ खेत से सीधे लाए जाने पर होता है। इसलिए, भले ही ये पैकेजिंग में आते हों, इन्हें संपूर्ण खाद्य पदार्थ माना जा सकता है। 'संपूर्ण खाद्य पदार्थ' वे हैं जिन पर शून्य से न्यूनतम प्रसंस्करण किया गया है, जैसे ताजे फल और सब्जियां, दालें, फलियां, साबुत अनाज जैसे जई या भूरा चावल, बीज, मेवे और अप्रसंस्कृत मांस और मछली। समग्र स्वास्थ्य को सहारा देने के लिए, ऑस्ट्रेलियाई आहार संबंधी दिशानिर्देश संपूर्ण खाद्य पदार्थ खाने तथा अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों को सीमित करने की सलाह देते हैं।

अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में सामग्री की सूची होती लंबी

कई संपूर्ण खाद्य पदार्थ, जैसे ताजे फलों और सब्जियों में सामग्री की सूची नहीं होती, क्योंकि वे पैकेट में नहीं आते। लेकिन कुछ लोग ऐसा करते हैं, जिनमें शामिल हैं: डिब्बाबंद या फ्रोजन सब्जियां, जैसे कि काली बीन्स या फ्रोजन मटर का डिब्बा, डिब्बाबंद मछली, उदाहरण के लिए, झरने के पानी में ट्यूना, सादा ग्रीक दही। इस प्रकार के खाद्य पदार्थ प्रतिदिन स्वस्थ संतुलित आहार में योगदान दे सकते हैं। छोटी सामग्री सूची का अर्थ यह भी है कि उत्पाद के अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ होने की संभावना कम है। यह औद्योगिक प्रक्रियाओं का इस्तेमाल करके बनाए गए उत्पादों का वर्णन करता है, जिसमें कई सामग्रियों को मिलाया जाता है, जिनमें अक्सर रंग, स्वाद और अन्य योजक शामिल होते हैं। ये उत्पाद अतिस्वादिष्ट होते हैं, सुविधानुसार पैक किए जाते हैं और डिजाइन किए गए हैं। अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में अक्सर सामग्री की सूची लंबी होती है, क्योंकि उनमें अतिरिक्त शर्करा (जैसे डेक्सट्रोज), संशोधित तेल, प्रोटीन स्रोत (उदाहरण के लिए, सोया प्रोटीन आइसोलेट) और कॉस्मेटिक योजक - जैसे रंग, स्वाद और गाढ़ा करने वाले पदार्थ शामिल होते हैं।

खाद्य पदार्थों के कुछ उदाहरण

लंबी सामग्री सूची वाले अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के कुछ उदाहरणों में शामिल हैं: भोजन-प्रतिस्थापन पेय, पौधे-आधारित नकली मांस उत्पाद, कुछ वाणिज्यिक बेकरी आइटम, जिनमें कुकीज या केक, इंस्टेंट नूडल स्नैक्स, ऊर्जा या प्रदर्शन पेय शामिल हैं। यदि किसी खाद्य पदार्थ की अत्यधिक ब्रांडिंग और उसका विपणन किया जाता है, तो इसके अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ होने की अधिक संभावना है। पोषण एक संख्या से कहीं अधिक है। कम सामग्री सूची वाले उत्पादों का चयन करना एक सामान्य नियम के रूप में काम कर सकता है।

खबर संक्षेप

एनएसएस व इको क्लब ने लगाए पचास पौधे

खरखौदा। कन्या महाविद्यालय, खरखौदा में एनएसएस यूनिट-I व इको क्लब के संयुक्त तत्वावधान में 'एक पेड़ माँ के नाम' अभियान के तहत कॉलेज प्रांगण में 50 पौधे लगाए गए। इस अभियान का उद्देश्य मां के नाम एक पेड़ लगाना व उसे स्थायी स्मृति बनाना है, जो न केवल पर्यावरण की रक्षा करेगा, अपितु भविष्य में हमारी सांसों को भी सुरक्षित करेगा। इस अभियान में सभी एनएसएस की स्वयंसेविकाओं ने पौधे लगाने के साथ ही उनकी देखभाल का भी संकल्प लिया।

शहीद भगत सिंह पार्क में चलाया पौधरोपण अभियान

सोनीपत। जनहित अभियान फाउंडेशन द्वारा बुधवार को शहीद भगत सिंह पार्क में पौधरोपण अभियान चलाया गया। फाउंडेशन के अध्यक्ष नरेंद्र हुड्डा के नेतृत्व में अभियान के तहत फलदार व छायादार कुल 10 पौधे लगाए गए। इस अवसर पर नरेंद्र हुड्डा ने कहा कि पेड़ों के बिना धरती पर जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती। दिन-प्रतिदिन बढ़ते तापमान को नियंत्रित करने के लिए अधिक से अधिक वृक्षारोपण जरूरी है।

251 छायादार व फलदार पौधे लगाकर बनाया बाग

सोनीपत। एक वृक्ष मां के नाम अभियान के तहत संगत समतावाद सोनीपत ने मनीष ट्री के नेतृत्व में राजकीय प्राथमिक पाठशाला, गांव फाजिलपुर में वृक्षारोपण कार्यक्रम आयोजित किया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल, ग्रुप केंद्र खेवड़ा के पुलिस उपमहानिरीक्षक कोमल सिंह व उनकी टीम उपस्थित रही। कार्यक्रम में कुल 251 छायादार व फलदार पौधे लगाकर ऑक्सीजन बाग बनाया गया। सेक्रेटरी प्रेम प्रकाश ढल व अनिता ढल ने सभी अतिथियों का स्वागत किया।

निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन

सोनीपत। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. राम अवतार के दिशा-निर्देशन में आयुष विभाग द्वारा तीन स्थानों पीएचसी सरगथल, ग्राम औषधालय खेडी टैगा (सरकारी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, घोसौली) और हरसाना कलां में निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किए गए। इन शिविरों में आयुर्वेदिक परामर्श, योगाभ्यास, औषधियों एवं औषधीय पौधों का वितरण किया गया तथा पौधारोपण भी किया गया।

गेटवे कॉलेज में हवन ओरिएंटेशन कार्यक्रम

सोनीपत। गेटवे इंस्टिट्यूट ऑफ़ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी में नवप्रवेशी छात्रों के स्वागत हेतु हवन एवं ओरिएंटेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। बीटेक (सीएसई), बीबीए, बीसीए, एमबीए व एमसीए पाठ्यक्रमों के विद्यार्थियों ने इसमें भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ पवित्र हवन से हुई, जिसमें छात्रों, फैकल्टी व प्रशासनिक अधिकारियों ने भाग लिया। हवन उपरांत ओरिएंटेशन सेशन में संस्थान की कार्यप्रणाली, नियम, शैक्षणिक ढांचा, इंडस्ट्री इंटिग्रेटेड प्रोग्राम्स, इंटर्नशिप, प्लेसमेंट व स्टार्टअप से संबंधित जानकारी दी गई।

पर्वतारोही नीतीश की जयंती पर पौधरोपण

खरखौदा। क्रांतिकारी पर्वतारोही नीतीश दहिया की जयंती पर गांव मटिंडू में पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सामाजिक संगठनों के प्रमुखों ने नीतीश को श्रद्धांजलि देते हुए कहा कि नीतीश हर तरह के सामाजिक कार्यों में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेता था जागरूकता अभियान, सफाई अभियान और पौधरोपण आदि।

नए शैक्षणिक सत्र के लिए मनाया आगमन कार्यक्रम

सोनीपत। राजकीय बहुतकनीकि संस्थान में नए शैक्षणिक सत्र के लिए आगमन कार्यक्रम की शुरूआत संस्थान के मल्टीपरपज हॉल में परम्परागत से रूप शुरु की गई। 250 छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे। सत्र की शुरुआत सरस्वती वंदना से हुई।

साउथ पॉइंट वर्ल्ड स्कूल, मुरथल में आयोजन, चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने किया प्रेरित

कबड्डी प्रतियोगिता में जीत के लिए खिलाड़ियों की जोर आजमाइश

हरिभूमि न्यूज ⏩ सोनीपत

खंड स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता के अंतर्गत बुधवार को साउथ पॉइंट वर्ल्ड स्कूल, मुरथल में कबड्डी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में अंडर 14, 17, 19 आयु वर्ग के खंड के सभी स्कूलों के लड़के और लड़कियां भाग ले रहे हैं। उद्घाटन मैच लड़की वर्ग में मामचंद सीनियर सेकेंडरी स्कूल और गोल्डन पेटल सीनियर सेकेंडरी स्कूल के मध्य खेला गया। कड़े मुकाबले में मामचंद सीनियर सेकेंडरी स्कूल की टीम ने जीत दर्ज की। प्रतियोगिता से पहले साउथ पॉइंट ग्रुप के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने प्रतियोगिता का शुभारंभ करवाया।

उन्होंने बताया कि खंड स्तरीय स्कूली खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन 5 से 8 अगस्त तक किया जाएगा। जिसमें लड़के व लड़कियां भाग लेकर अपनी खेल प्रतिभा का प्रदर्शन कर रहे हैं। कबड्डी प्रतियोगिता का आरंभ करवाते हुए उन्होंने खिलाड़ियों ने परिचय प्राप्त किया और उन्हें खेल भावना से खेलने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि खंड स्तर पर विजेता रहने वाली टीमों का चयन जिला स्तरीय प्रतियोगिता के लिए किया जाएगा, इसलिए सभी खिलाड़ी अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करें। साउथ पॉइंट ग्रुप के एग्जीक्यूटिव चेयरमैन रोहित खत्री ने खिलाड़ियों का हौंसला बढ़ाया। वाइस चेयरपर्सन वर्तिका खत्री ने विजेता रही मामचंद स्कूल की टीम को बधाई दी, उन्होंने अन्य टीमों के खिलाड़ियों को भी खेल भावना से खेलने के लिए प्रेरित किया। मुख्य कार्यकारी अधिकारी भावना कालरा व कार्यकारी निदेशक डा. ममता सचदेवा ने सभी टीमों को आगामी मुकाबलों के लिए शुभकामनाएं दी।

सोनीपत। विजेता खिलाड़ियों के साथ विद्यालय स्टाफ एवं अतिथिगण तथा खरखौदा में खिलाड़ियों का अभिनंदन करते शिक्षक व अभिभावक। फोटो : हरिभूमि

पलक, विधि व वरिंदा ने नेशनल नेटबॉल चैंपियनशिप में जीता गोल्ड

खरखौदा। याकूबपुर, झज्जर में आयोजित नेशनल नॉर्थ जोन नेटबॉल चैंपियनशिप में प्रताप सिंह मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल, खरखौदा की छात्राएं पलक, विधि और वरिंदा ने शानदार प्रदर्शन करते हुए गोल्ड मेडल जीतकर प्रदेश, जिला और विद्यालय का नाम रोशन किया। विद्यालय प्रांगण में विजेता खिलाड़ियों का भव्य स्वागत किया गया। द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया, प्राचार्या दया दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया, कोच संसार दहिया, खिलाड़ी विधि की माता संजीता, शर्मिला तथा वरिंदा के पिता ललित कुमार ने पुष्पमालाएं पहनाकर खिलाड़ियों का अभिनंदन किया। ओमप्रकाश दहिया ने बताया कि विधि और पलक पूर्व में भी साउथ एशियन नेटबॉल व राष्ट्रीय स्तर पर पदक जीत चुकी हैं, जबकि वरिंदा ने भी कई राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में पदक जीतकर विद्यालय का गौरव बढ़ाया है। डॉ. सुबोध दहिया ने कहा कि आज की बेटियां किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं हैं और अभिभावकों को उन्हें शिक्षा के साथ-साथ खेलों में भी प्रोत्साहित करना चाहिए। खिलाड़ियों ने अपनी सफलता का श्रेय स्कूल प्रबंधन समिति, कोच और माता-पिता को दिया।

गोहाना। खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ी अतिथियों व अपने गुरुजनों के साथ। फोटो : हरिभूमि

कुश्ती में मानसी, तमन्ना और निधि के दांव सब पर भारी

गोहाना। गोहाना-जींद मार्ग स्थित नालंदा इंटरनेशनल स्कूल में शैक्षणिक खंड मुंडलाना की खेल प्रतियोगिताएं आयोजित की जा रही हैं। बुधवार को स्कूल में कुश्ती, ताइक्वांडो और योगासन सहित अन्य खेल प्रतियोगिताएं करवाई गई। खेलों का शुभारंभ बीईओ राजकुमार पंघाल ने किया। अध्यक्षता मेजबान विद्यालय के प्राचार्य सुभाष चंद्र ने की। कुश्ती प्रतियोगिता के अंडर-17 आयु वर्ग में मानसी, तमन्ना और निधि ने अपने-अपने भारवर्ग में प्रथम स्थान हासिल किया। ताइक्वांडो अंडर-19 आयु वर्ग में लताशा अव्वल रही। मुक्केबाजी अंडर-17 आयु वर्ग में साक्षी पुत्री कुलदीप और साक्षी पुत्री देवव्रत अपने-अपने भारवर्ग में प्रथम स्थान पर रहीं। योगासन प्रतियोगिता में पायल, दिव्यांशी, अक्षिता चहल, अन्तिका व अनन्या ने श्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए जिलास्तर के लिए क्वालीफाई किया। कुश्ती कोच रणधीर सिंह, मुक्केबाजी कोच नवीन हुड्डा, योगा कोच विकास व प्रियंका व ताइक्वांडो कोच अनिल लठवाल ने खिलाड़ियों का मार्गदर्शन किया।

गोहाना। विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए शिक्षकगण। फोटो : हरिभूमि

खंड स्तरीय खेलों में विजेता विद्यार्थी सम्मानित

गोहाना। जवाहरलाल नेहरू वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गोहाना में बुधवार को खंड स्तरीय प्रतियोगिताओं में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों को समारोहपूर्वक सम्मानित किया गया। मार्गदर्शन विद्यालय की प्रबंधक कृष्णा देवी का रहा। संयुक्त अध्यक्षता एमडी सुनील शर्मा और प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा ने की। संयोजन उप प्राचार्य सूरत शर्मा का रहा। खंड स्तरीय अंडर-19 खो-खो प्रतियोगिता में विद्यालय के खिलाड़ी रिया, इच्छा, मधु, दिव्या, अंशिका, दिव्या सपना, अन्नु और सारिका की टीम अव्वल रही। छात्राओं की अंडर-19 आयु वर्ग की 400 मीटर दौड़ स्नेहा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया और 800 मीटर दौड़ में उमंग तृतीय स्थान पर रही। अंडर-19 आयु वर्ग की शॉटपुट प्रतियोगिता में स्नेहा ने द्वितीय व अंडर-17 आयु वर्ग में काश्वी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। अंडर-14 आयु ववर्ग की 100 मीटर दौड़ में वंशिका तृतीय स्थान पर रही। समारोह में उक्त खिलाड़ियों के साथ डीपी सोनू शर्मा और यूकेश दत्त भी सम्मानित हुए।

गन्नौर । विजेता छात्रों को सम्मानित करते स्कूल के निदेशक योगराज भारद्वाज व प्रधानाचार्य राजेश गुप्ता। फोटो : हरिभूमि

नन्हें प्रतिभागियों ने जीता दिल, अंतर विद्यालयी प्रतियोगिताओं में पदक जीते

गन्नौर। ओम शांति शिक्षा सदन विद्यालय के छात्रों ने डेल्टा इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित अंतर विद्यालयी प्रतियोगिताओं में भाग लेकर विद्यालय का नाम रौशन किया। छात्र-छात्राओं ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में शानदार प्रदर्शन करते हुए विभिन्न पदक जीते। छात्रा सुगंधी ने कविता पाठ में प्रथम स्थान, वेदांश ने थैली-गेंद दौड़ में द्वितीय स्थान, हिमांशी ने दीपक सजाना में द्वितीय स्थान, विवेक ने विज्ञान मॉडल में प्रथम स्थान, लक्की व लक्षिता ने नृत्य प्रतियोगिता में द्वितीय व तृतीय स्थान, रोहन गर्ग ने वाद-विवाद में द्वितीय स्थान, दीपक व हर्षा ने हास्य नाटक में द्वितीय स्थान, गगन, क्षितिज, रीतिका ने समूह गायन में द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त किया। विद्यालय के निदेशक योगराज भारद्वाज, प्रधानाचार्य राजेश गुप्ता ने छात्रों के उज्जवल भविष्य की कामना की।

प्रताप स्कूल के खिलाड़ियों ने ताइक्वांडो में जीते 10 पदक

हरिभूमि न्यूज ⏩ खरखौदा

प्रताप सिंह मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल, खरखौदा ने एक बार फिर साबित किया कि ग्रामीण परिवेश में स्तरीय शिक्षा व खेल प्रशिक्षण देकर अभूतपूर्व सफलता प्राप्त की जा सकती है। सीबीएसई नॉर्थ जोन-2 ताइक्वांडो चैंपियनशिप जो कि खरखौदा में आयोजित की गई थी, जिसमें विद्यालय के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 3 स्वर्ण, 5 रजत व 2 कांस्य पदकों सहित कुल 10 पदक अपने नाम किए। अमन डागर- 78 किग्रा, प्रिंस देसवाल- 63 किग्रा वर्ग व कुशल ने - 68 किग्रा वर्ग भार वर्ग में स्वर्ण, कुनाल कटारिया- 78 किग्रा, नितेश खत्री- 51 किग्रा, नवीन- 68 किग्रा, तरुण मलिक- 41 किग्रा व यश दलाल ने 73 किग्रा भार वर्ग में रजत पदक तथा चिराग- 38 किग्रा व जय- 32 किग्रा भार वर्ग में कांस्य पदक जीता। विद्यालय परिसर में विजेता खिलाड़ियों का द्रोणाचार्य पुरस्कार से सम्मानित ओ.पी. दहिया, प्रधानाचार्या दया दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ सुबोध दहिया व कोच देवराज मलिक द्वारा भव्य स्वागत किया गया। शैक्षणिक निदेशक डॉ. सुबोध दहिया व कोच देवराज मलिक ने बताया कि प्रतियोगिता में स्वर्ण व रजत पदक विजेता खिलाड़ी नेशनल चैम्पियनशिप में भाग लेंगे।

खरखौदा। पदक विजेताओं का स्वागत करते हुए स्कूल प्रबंधन। फोटो : हरिभूमि

खरखौदा। पदक विजेता का स्वागत करते हुए खेल आयोजक। फोटो : हरिभूमि

अनिरुद्ध ने ताइक्वांडो में जीते दो स्वर्ण पदक

खरखौदा। बिरला चिल्ड्रन्स एकेडमी, खरखौदा में आयोजित सीबीएसई नॉर्थ जोन-2 ताइक्वांडो प्रतियोगिता में दो हजार बच्चों ने भाग लिया। इसमें राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मटिंडू के विद्यार्थी अनिरुद्ध ने 29 से 32 किलोग्राम भार वर्ग में भाग लेते हुए गोल्ड मेडल प्राप्त किया। अनिरुद्ध अंतरराष्ट्रीय कोच व भीम अवार्डी सौरभ शर्मा के दिशा-निर्देश में अभ्यास कर रहा है। विद्यालय पहुंचने पर छात्र का जोरदार स्वागत किया गया। छात्र की इस उपलब्धि पर स्कूल प्राचार्य प्रमोद कुमार ने अनिरुद्ध का हौसला बढ़ाया। इस मौके पर नरसिंह दहिया, डॉ. हरिदर्शन व अन्य सभी स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

पढ़ाई के साथ खेलों में भाग लेना भी आवश्यक : बीईओ

- गांव बनवासा स्थित आर्यन वमावि में शैक्षणिक खंड कथूरा की खेल प्रतियोगिताएं आयोजित

गोहाना। गांव बनवासा स्थित आर्यन वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में शैक्षणिक खंड कथूरा की खेल प्रतियोगिताएं आयोजित की गई। खेलों में खिलाड़ियों ने अपनी खेल प्रतिभा का जलवा दिखाया। मुख्य अतिथि बीईओ जितेंद्र गौड़ ने कहा कि पढ़ाई के साथ खेलों में भाग लेना भी आवश्यक है। खेलों से जीवन में अनुशासन का समावेश होता है और शरीर भी मजबूत बनता है। खेलों से मानसिक विकास भी होता है। हर विद्यार्थी पढ़ाई के साथ अपनी पसंद के एक खेल का भी अवश्य चुनाव करे। खेलों के शुभारंभ पर विद्यालय की एमडी डॉ. स्वाति बांगड़ ने बीईओ का स्वागत किया। नोडल अधिकारी सुरेंद्र नरवाल के अनुसार विद्यालय में छात्राओं की अंडर-14, अंडर-17 और अंडर-19 आयु वर्ग की कबड्डी प्रतियोगिताएं करवाई गई। प्रतियोगिताओं में छात्राओं ने अपनी खेल प्रतिभा दम दिखाया। इस अवसर पर प्राचार्य पंकज कौशिक, मुख्याध्यापक जितेंद्र नरवाल, रवि चहल, डीपीई व पीटीआई उपस्थित रहे।

गोहाना। विजेता विद्यार्थी अतिथियों और शिक्षकों के साथ। फोटो : हरिभूमि

सोनीपत। विरोध प्रदर्शन करते जाहरी के ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

जाहरी गांव में बीपीएल परिवारों का प्रदर्शन, दोबारा सर्वे की मांग

सोनीपत। जाहरी गांव के बीपीएल परिवारों ने 100-100 गज योजना में नामों की अनदेखी पर नाराजगी जताते मंगलवार को जिला पंचायत कार्यालय पर प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों ने आरोप लगाया कि सरकार की ओर से भेजी गई सूची में मात्र 6 पात्र व्यक्तियों के ही नाम शामिल किए गए हैं, जबकि गांव में बड़ी संख्या में बीपीएल परिवार रहते हैं। जिला पार्षद संजय बड़वासनिया के नेतृत्व में प्रतिनिधिमंडल ने सीटीएम अनमोल से मुलाकात कर दोबारा सर्वे कराने की मांग की। उन्होंने कहा कि गांव में कई गरीब परिवार महज 25 से 30 गज के मकानों में गुजर-बसर कर रहे हैं, लेकिन उन्हें योजना का लाभ नहीं मिला। यह सीधे तौर पर गरीबों के साथ मजाक और सरकारी खानापूर्ति का संकेत है। प्रदर्शन के दौरान कालू, जोगेंद्र, प्रदीप, संदीप, योगेश, कुलदीप, महावीर आदि मौजूद रहे।

पर्वतारोही नीतीश दहिया की जयंती पर सामाजिक संगठनों ने किया पौधरोपण

हरिभूमि न्यूज ⏩ खरखौदा

क्रांतिकारी पर्वतारोही नीतीश दहिया की जयंती के अवसर पर गांव मटिंडू में पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। क्षेत्र के सामाजिक संगठनों के प्रमुखों ने नीतीश को श्रद्धांजलि देते हुए कहा कि नीतीश हर तरह के सामाजिक कार्यों में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेता था जागरूकता अभियान, सफाई अभियान और पौधारोपण आदि। कोविड-19 के समय नीतीश और उसकी टीम ने उम्मीद से बढ़कर कार्य किया था, जैसे जरूरतमंदों को घर-घर जाकर राशन पहुंचाना, बेघर प्रवासियों के लिए छत का इंतजाम करना। गरीब कल्याण संस्था पीपली के अध्यक्ष अश्वनी कौशिक ने बताया कि नीतीश अपनी उम्र से कहीं अधिक समझदार था। पर्वतारोहण के क्षेत्र में थोड़े समय में ही उसने कई रिकॉर्ड अपने नाम किए। नीतीश के जीवन चरित से हमें यह प्रेरणा मिलती है कि लक्ष्य की पहचान जितनी जल्दी हो, सफलता उतनी ही सुनिश्चित होती है। संस्था ने गांव के एक जरूरतमंद परिवार को राशन और घर खर्च देकर सहायता प्रदान की तथा नीतीश की स्मृति में इस प्रकार के सेवा कार्य लगातार करने की बात कही।

खरखौदा। पौधारोपण करते सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधि। फोटो : हरिभूमि

सोनीपत। लघु सचिवालय के बाहर विरोध प्रदर्शन करती आशा वर्कर्स।

वेतन नहीं मिलने से नाराज आशा वर्कर्स का धरना

सोनीपत। सोनीपत में आशा वर्कर्स ने मंगलवार को लघु सचिवालय पर प्रदर्शन कर अपनी लंबित मांगों को लेकर आवाज बुलंद की। प्रदर्शन के दौरान सीटू के नेतृत्व में पांच सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल ने अतिरिक्त उपायुक्त को ज्ञापन सौंपा और वेतन भुगतान में हो रही देरी पर कड़ा विरोध दर्ज कराया। प्रतिनिधिमंडल में सीटू जिला प्रधान अनीता, वरिष्ठ नेता श्रद्धानंद सोलंकी, जिला कोषाध्यक्ष आनंद शर्मा, सुनीता और पूनम शामिल रहीं। उन्होंने बताया कि पिछले नौ महीने से आशा वर्कर्स को वेतन नहीं मिला है, जिससे उनका जीवन यापन करना मुश्किल हो गया है। यह समस्या विशेष रूप से सोनीपत जिले में सामने आ रही है, क्योंकि सिविल सर्जन कार्यालय समय पर वेतन संबंधी प्रक्रिया पूरी नहीं करता। प्रदर्शनकारियों ने आरोप लगाया कि सिविल सर्जन कार्यालय की लापरवाही के कारण आशाओं के परिवार भुखमरी की कगार पर पहुंच गए हैं। यूनियन कई बार इस मुद्दे को उठाने के बावजूद समाधान नहीं निकला। प्रतिनिधिमंडल की बात सुनने के बाद अतिरिक्त उपायुक्त ने मौके पर ही सिविल सर्जन से दूरभाष पर बात की और आशा वर्कर्स का मानदेय तुरंत जारी करने के निर्देश दिए।

कौशल रोजगार निगम कर्मचारियों की मांगों को लेकर की बैठक

लंबित मांगों को लेकर कल हड़ताल की रणनीति तय होगी

हरिभूमि न्यूज ⏩ सोनीपत

कौशल रोजगार निगम कर्मचारियों की मांगों को लेकर हरियाणा संयुक्त कर्मचारी मंच, कौशल रोजगार निगम कर्मचारी मंच और हुडा जन स्वास्थ्य कर्मचारी यूनियन की एक संयुक्त बैठक मंगलवार को एचएसवीपी परिसर सेक्टर-15 स्थित यूनियन कार्यालय में आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता मंच के प्रदेश महासचिव आरके नागर ने की, जबकि संचालन प्रदेश कोषाध्यक्ष महावीर नागर ने किया। बैठक में निर्णय लिया गया कि कर्मचारियों की लंबित मांगों को लेकर 11, 12 और 13 अगस्त को एचएसवीपी कार्यालय पर दोपहर 12 बजे से 2 बजे तक रोष प्रदर्शन किया जाएगा। इसके बावजूद यदि सरकार ने मांगें पूरी नहीं कीं, तो 14 और 15 अगस्त को एचएसवीपी के सेक्टरों की वाटर सप्लाई व सीवर लाइनें बंद कर हड़ताल की जाएगी। इस संबंध में रणनीति तय करने के लिए 8 अगस्त को विशेष बैठक बुलाई गई है, जिसमें सभी कर्मचारियों को आमंत्रित किया गया है। आरके नागर ने बताया कि 30 जुलाई को हुई इंक्वायरी में एचएसवीपी के मुख्य प्रशासक द्वारा दिए गए उत्तरों को गलत ठहराते हुए इस बारे में मुख्यमंत्री, श्रम आयुक्त चंडीगढ़, मुख्य प्रशासक पंचकूला व लेबर इंस्पेक्टर को पत्र भेजा गया है। इसके साथ ही मांगों को शीघ्र लागू करवाने के लिए नोटिस भी जारी किया गया है। उन्होंने बताया कि यदि हरियाणा सरकार या संबंधित अधिकारी कर्मचारियों को लेकर कोई ठोस लिखित गारंटी पत्र देते हैं, तो हड़ताल स्थगित करने पर विचार किया जा सकता है। अन्यथा तय कार्यक्रम के अनुसार हड़ताल अवश्य की जाएगी। आरके नागर ने यह भी कहा कि कौशल रोजगार निगम के नए सेवा नियमों में कर्मचारियों को देश के किसी भी प्रदेश में स्थानांतरण की शर्त जोड़ी गई है, जिसका विरोध किया गया है और इस प्रावधान में संशोधन की मांग की गई है। बैठक में समेशा कुमार, टीनू मदान, सतीश शर्मा, विजेंद्र लेवाल, सुनील चौहान, राजेंद्र सिंह व सुरेंद्र सिंह शादी सहित कई पदाधिकारी मौजूद रहे।

सोनीपत। बैठक के दौरान उपस्थित कर्मचारी एवं यूनियन के पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

ग्राम पंचायत तिहाड़ मलिक
खंड गोहाना, जिला सोनीपत (हरियाणा)

सूचना

ग्राम पंचायत में दो जोहड़ों की बोली दिनांक 11.08.2025 को दिलावर पाना चौपाल, गांव तिहाड़ मलिक में दिन में 2:00 बजे होनी निश्चित हुई है। अतः जो भी इच्छुक ठेकेदार है, वह उपरोक्त तारीख को बोली के लिए गांव में उपस्थित हो सकता है, जिसकी सिक्योरिटी राशि रूपये 25000/- होगी एवं बतौर ग्राम पंचायत तिहाड़ मलिक के नाम Demand Draft द्वारा स्वीकार की जाएगी। अन्य शर्तें मौके पर पढ़कर सुनाई जाएंगी।

हस्ता/-सरपंच
ग्राम पंचायत तिहाड़ मलिक
गोहाना, सोनीपत
मो. नं. 9896578396

आवश्यक सूचना

नगर परिषद गोहाना के प्रोपर्टी टैक्स रिकार्ड के अनुसार वर्तमान में PUID No. 3F8E4QW1 वार्ड नंबर पर श्री राजेन्द्र पुत्र/पत्नी श्री रिसाल सिंह के नाम पर दर्ज है। अब इस प्रोपर्टी आईडी पर अपना नाम पर दर्ज करवाने के लिए उत्तम नगर (गोहाना) निवासी वार्ड नंबर गोहाना जिला सोनीपत, मोबाईल नंबर 9466072614 ने इस कार्यालय में अपना आवेदन पत्र, स्व. श्री/श्रीमति रामेश्वर पुत्र सुरजमल का मृत्यु प्रमाण पत्र व तहसीलदार गोहाना द्वारा तसदीक/सत्यापित वारिसान रिपोर्ट तथा अन्य आवश्यक दस्तावेज सहित प्रस्तुत किया है। अतः आम जन साधारण को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि यदि इस प्रोपर्टी आईडी पर निम्नलिखित आवेदक/आवेदकों का नाम दर्ज करने पर कोई एतराज/आपत्ति है तो वह इस नोटिस प्रकाशन के 30 दिन के अन्दर-अन्दर नगरपरिषद कार्यालय गोहाना में अपना एतराज/आपत्ति मय दस्तावेजी सबूतों प्रस्तुत करें। अन्यथा नोटिस अवधि गुजरने के बाद PUID No. 3F8E4QW1 पर निम्नलिखित आवेदकों के नामः- 1. परमेश्वरी पत्नी रामेश्वर पुत्र सुरजमल 2. जगबीर सिंह पुत्र रामेश्वर 3. संतरा देवी पुत्री रामेश्वर 4. राजी देवी पुत्री रामेश्वर 5. राजेन्द्र सिंह पुत्र रिसाल सिंह दर्ज कर दिया जाएगा। जिसके उपरान्त नगरपरिषद गोहाना की किसी प्रकार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

हस्ता/-कार्यकारी अधिकारी/सचिव
नगरपरिषद, गोहाना

खबर संक्षेप

रवीन्द्र मंडौरा बने युवा इनेलो के प्रदेश उपाध्यक्ष

खरखौदा। मंडोरा गांव के रहने वाले रवींद्र को इनेलो पार्टी की तरफ से प्रदेश उपाध्यक्ष की जिम्मेदारी सौंपी गई है। वह इससे पहले भी इनेलो के कई पदों पर रह चुके हैं। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि वह पार्टी में 2010 से 2018 तक युवा जिला उपाध्यक्ष भी रह चुके हैं। इनेलो पार्टी की तरफ से अरुण खोखर को प्रदेश महासचिव व विकास दहिया को प्रदेश उपाध्यक्ष बनाया गया है।

स्कूल से चोरी के दो आरोपित गिरफ्तार

सोनीपत। मुरथल थाना सोनीपत पुलिस ने सरकारी स्कूल में लगी लोहे की खिड़की के दरवाजे चोरी करने की वारदात में शामिल दो आरोपितो को गिरफ्तार किया है। आरोपित राहुल पुत्र राजबीर व राहुल निवासी महेंद्र गांव नांदनौर मुरथल के है। पुलिस ने आरोपितो को अदालत में पेश किया। जहां से एक दिन पुलिस रिमांड पर भेजा है। गांव माछरौला निवासी मनोज ने 30 जुलाई को पुलिस से शिकायत देकर बताया कि वह गांव का सरपंच है। उसे सूचना मिली कि तीन लड़के गांव के सरकारी स्कूल में लगी लोहे की खिड़की, लोहे के दरवाजे उखाड़ कर मोटरसाइकिल पर चोरी करके ले गए। सीसीटीवी जांच की तो तीन लड़के दिखाई दिए। उनकी पहचान जाहिद, राहुल व राहुल पुत्र महेंद्र के रूप में हुई।

चोरों ने घर से नकदी और जेवर चुराए

गोहाना। शहर के आदर्श नगर में चोरों ने नरेश कुमार के घर में संेंध लगा दी। शहर थाना में केस दर्ज किया गया। नरेश ने पुलिस को बताया कि सोमवार रात लगभग एक बजे चोर खिड़की की ग्रील काटकर उनके घर के अंदर घुसे। कमरे से दो लाख रुपये व सोने के जेवर चोरी कर ले गए।

ऋषिकुल विद्यापीठ को वैश्विक शिक्षा पुरस्कार

सोनीपत। ऋषिकुल विद्या पीठ, सोनीपत को अंतरराष्ट्रीय शिक्षा मंच द्वारा अंतर्राष्ट्रीय सहयोग वैश्विक शिक्षा पुरस्कार प्रदान किया गया है। विद्यालय में चैयरमेन एसके शर्मा ने विद्यार्थियों तथा अध्यापकों को बताया विद्यालय गत 14 वर्षों से वैश्विक शैक्षणिक प्रतिष्ठा में अग्रसर है। विभिन्न देशों के साथ परियोजनाओं में भाग लेने और दृष्टिकोण विस्तारण के अवसर प्राप्त कर रहा हैं।

बदलते मौसम ने बढ़ाई बीमारियों की रफ्तार, नागरिक अस्पताल में मरीजों की लाइन

फिजिशियन ओपीडी में जुकाम, खांसी और बुखार से ग्रस्त मरीजों की संख्या बढ़ी

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

जिले में मौसम में आ रहे तेजी से बदलावों का असर अब लोगों की सेहत पर साफ तौर पर नजर आने लगा है। नागरिक अस्पताल में इन दिनों मरीजों की भारी भीड़ देखने को मिल रही है। बीते कुछ दिनों से प्रतिदिन औसतन 2000 से अधिक मरीज ओपीडी में पहुंच रहे हैं, जिनमें खांसी, जुकाम और बुखार से ग्रस्त मरीजों की संख्या सबसे ज्यादा है।

फिजिशियन ओपीडी में स्थिति और भी गंभीर है। यहां प्रतिदिन 500 से अधिक मरीज बुखार, सर्दी और खांसी जैसी मौसमी बीमारियों की शिकायत लेकर पहुंच रहे हैं। अस्पताल के डॉक्टरों का कहना है कि यह सब मौसम में लगातार हो रहे उतार-चढ़ाव की वजह से हो रहा है।

बता दें कि नागरिक अस्पताल में दो सौ बेड की सुविधा है। अस्पताल में मौजूदा समय में दो हजार से ज्यादा ओपीडी रजिस्ट्रेशन हो रहा है। जिसमें बुखार, खांसी, जुकाम व सिर दर्द के मरीज ज्यादा देखने को मिल रहे है। फिजिशियन ओपीडी में बात करे तो करीब एक सप्ताह पहले मरीजों की ओपीडी तीन सौ के आसपास होती थी। हाल के दिनों में वही ओपीडी संख्या पांच सौ के पार जा रही है। मौसम के बदलते मिजाज के चलती बीमारी बढ़ रही है। प्रबंधन की तरफ से मरीजों की सुविधा के लिए हर संभव कदम उठाने की बात कही जा रही है।

किसी भी प्रकार की दवा स्वयं न लें

स्वास्थ्य विभाग की ओर से नागरिकों से अपील की गई है कि हल्की खांसी या बुखार को नजरअंदाज न करें। शुरुआती लक्षणों पर ही नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें और किसी भी प्रकार की दवा स्वयं न लें।
डा. संदीप लठवाल, मीडिया प्रभारी नागरिक अस्पताल सोनीपत।

चिकित्सकों की चेतावनी, सेहत का रखे ख्याल

नागरिक अस्पताल में तैनात डा. शैलेंद्र राणा ने बताया कि बारिश के बाद बढ़ती नमी और तापमान में अचानक गिरावट से वायरल संक्रमण का खतरा बढ़ गया है। लोगों को सलाह दी है कि वे मौसम के अनुसार खानपान और कपड़ों पर विशेष ध्यान दें, साफ-सफाई का पालन करें और आवश्यकता पड़ने पर ही बाहर निकलें। वहीं अस्पताल प्रशासन ने बढ़ते मरीजों की संख्या को देखते हुए अतिरिक्त व्यवस्था करने की बात कही है। ओपीडी में अतिरिक्त स्टाफ की तैनाती की जा रही है ताकि मरीजों को अधिक इंतजार न करना पड़े।

न्यूज डायरी

कन्या महाविद्यालय, खरखौदा अब पूर्णतः सरकारी नियंत्रण में, प्रस्तावित चुनाव रद्द

सोनीपत। कन्या महाविद्यालय, खरखौदा के संचालन को लेकर हरियाणा सरकार के उच्चतर शिक्षा विभाग ने बड़ा निर्णय लेते हुए स्पष्ट किया है कि अब यह शिक्षण संस्थान पूरी तरह से राज्य सरकार के अधीन रहेगा। विभाग ने महाविद्यालय से जुड़ी शिक्षा समिति द्वारा प्रस्तावित 11 सदस्यीय गवर्निंग बॉडी के चुनाव को भी तत्काल प्रभाव से रद्द कर दिया है। उच्चतर शिक्षा विभाग की ओर से 6 अगस्त को जारी पत्र के अनुसार, शिक्षा समिति ने 1 अगस्त को एक पत्र भेजकर 11 सितंबर को चुनाव आयोजित करने की जानकारी दी थी। प्रस्तावित चुनाव में अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, महासचिव, कोषाध्यक्ष सहित 11 सदस्यों का चयन होना था, जिनमें दो शिक्षण एवं एक गैर-शिक्षण कर्मचारी भी शामिल थे। हालांकि विभाग ने यह स्पष्ट कर दिया है कि कन्या महाविद्यालय का अधिग्रहण राज्य सरकार द्वारा पहले ही किया जा चुका है और अब उसका संचालन पूरी तरह सरकारी नीतियों के तहत किया जाएगा।

साइबर सुरक्षा अधिकारी ने दिया प्रशिक्षण

खरखौदा। खांडा रोड खरखौदा स्थित कल्पना चावला विद्यापीठ में एक महत्वपूर्ण साइबर सुरक्षा जागरूकता प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें सोनीपत साइबर सुरक्षा अधिकारी अमित ने विद्यार्थियों और कर्मचारियों को साइबर सुरक्षा के महत्व और ऑनलाइन खतरों से बचाव के तरीकों के बारे में जागरूक किया। इस अवसर पर विद्यालय प्रबंधन समिति, प्राचार्या ऊषा वत्स, प्राथमिक प्रभारी रितु सहित अन्य अध्यापकगण और कर्मचारी भी उपस्थित थे। प्राचार्या ने अमित के प्रति आभार व्यक्त किया और कहा कि इस प्रकार के प्रशिक्षण कार्यक्रम से विद्यार्थियों और कर्मचारियों को साइबर सुरक्षा के महत्व के बारे में जागरूक करने में मदद मिलेगी।

अधिकार से रक्षा को लगाए जाएंगे जागरूकता कैंप

सोनीपत। मुख्य न्यायिक दण्डाधिकारी एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव प्रचेता सिंह ने बताया कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण (डीएलएसए) द्वारा सम्मान से जीवन अधिकार से रक्षा के लिए व विश्व वृद्ध दिवस, के उपलक्ष्य में जागरूकता कंपों का आयोजन किया जाएगा। 7 अगस्त से जागरूकता कैंपों का आरंभ होगा जो की गांव बगरू, बैयापुर, बादशाहपुर मछली, पिनाना, चिटाना, गढ़ी हकीकत, जुआ, मुहाना, ककरोई, भटाना जाफराबाद, हरसाना कलां, जाहरी, लुहारी टिब्बा, माहरा, खिजरपुर जट माजरा में 30 अगस्त तक जागरूकता कैंपों का आयोजन किया जाएगा।

अंग्रेजी भाषण स्पर्धा में प्रिया प्रथम, तनिषा द्वितीय

सोनीपत। इंडियन मॉडर्न स्कूल में विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास और भाषा कौशल को प्रत्साहित करने हेतु 'अंग्रेजी भाषण' प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रधानाचार्य राजेन्द्र सिंह गाहल्याण द्वारा दीप प्रज्वलन करके किया गया। इस प्रतियोगिता में बतौर निर्णायक रितीका व ईशा ने शिरकत की। चारों सदनों से लगभग 38 प्रतिभागियों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में कक्षा 9वीं से 12वीं तक के विद्यार्थियों ने विभिन्न सामाजिक, शैक्षिक और प्रेरणादायक विषयों पर प्रभावशाली विचार अभिव्यक्त किए। अपनी वाक-कला, आत्मविश्वास से दर्शकों व निर्णायक मंडल को मंत्रमुग्ध कर दिया। इस प्रतियोगिता में सुभाष हाउस से प्रिया प्रथम, सुभाष हाउस की छात्रा तनिषा द्वितीय और रमन हाउस से एकता तृतीय स्थान पर रही। सांत्वना पुरस्कार सुभाष हाउस से दीया, रमन हाउस की सभ्यता और सुभाष हाउस की आहना ने प्राप्त किया। विजेता विद्यार्थियों को विद्यालय निदेशक नीलम गाहल्याण ने सम्मानित किया। अंत में प्राचार्य राजेंद्र गाहल्याण ने अतिथियों का धन्यवाद व्यक्त किया।

नोविका करेगी अंबाला ग्रुप का प्रतिनिधित्व

सोनीपत। नोविका के साथ प्राचार्या एवं एनसीसी ऑफिसर।

सोनीपत। हिंदू गर्ल्स कॉलेज, सोनीपत की एनसीसी कैडेट क्वार्टर मास्टर सार्जेंट नोविका ने 25 मीटर एप्लिकेशन फायरिंग में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए थल सैनिक कैंप-1 सफलतापूर्वक पूर्ण किया। इसके पश्चात अब नोविका का चयन थल सैनिक कैंप-2 के लिए हुआ है, जो 12 अगस्त से रोपड़, पंजाब में आयोजित किया जाएगा। यह कैंप केवल पंजाब, हरियाणा, हिमाचल और चंडीगढ़ के चुने हुए श्रेष्ठ कैडेट्स के लिए आयोजित होता है, जिसमें नोविका अब अंबाला ग्रुप का प्रतिनिधित्व करेगी। कॉलेज की एसोसिएट एनसीसी ऑफिसर नीतू नसीयर दुहन ने बताया कि नोविका निरंतर मेहनत, अनुशासन और दृढ़ इच्छाशक्ति की प्रतीक है। कॉलेज की प्राचार्या डॉ. विपाशा अग्रवाल ने नोविका को शुभकामनाएं दीं।

गेटवे कॉलेज में ओरिएंटेशन कार्यक्रम का आयोजन

सोनीपत। गेटवे इंस्टिट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी में नवप्रवेशी छात्रों के स्वागत हेतु हवन एवं ओरिएंटेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। बीटेक (सीएसई), बीबीए, बीसीए, एमबीए व एमसीए पाठ्यक्रमों के विद्यार्थियों ने इसमें भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ पवित्र हवन से हुई, जिसमें छात्रों, फैकल्टी व प्रशासनिक अधिकारियों ने भाग लिया। हवन उपरांत ओरिएंटेशन सेशन में संस्थान की कार्यप्रणाली, नियम, शैक्षणिक ढांचा, इंडस्ट्री इंटिग्रेटेड प्रोग्राम्स, इंटर्नशिप, प्लेसमेंट व स्टार्टअप से संबंधित जानकारी दी गई। डायरेक्टर जनरल डॉ. अमीक गर्ग, प्रिंसिपल डॉ. विनय कुमार सिंघल और एडमिशन डायरेक्टर डॉ. मोहित बंसल ने प्रेरणादायक संदेश दिए। कार्यक्रम का समापन प्रसाद वितरण व ग्रुप फोटो के साथ हुआ।

विद्यालय में युवा संसद का सफल आयोजन

खरखौदा। राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल मटिंडू में युवा संसद का आयोजन किया गया। जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों में लोकतांत्रिक मूल्यों की समझ, नेतृत्व क्षमता एवं संवाद कौशल को बढ़ावा देना था। कार्यक्रम में कक्षा 9 वीं से लेकर 12 वीं तक के छात्रों ने भाग लिया और विभिन्न राजनीतिक पदों की भूमिका निभाते हुए संसद की कार्यवाही का जीवंत चित्रण प्रस्तुत किया। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान से दो पर्यवेक्षक- नीना दहिया व अनीता मलिक विशेष रूप से उपस्थित रही। इस मौके पर प्राचार्य प्रमोद कुमार, नरसिंह दहिया, डॉ हरिदर्शन, कमला देवी, सुदेश व सभी स्टाफ मौजूद रहे।

जिप चेयरपर्सन व ब्लाक चेयरमैन ने की बैठक

खरखौदा। खंड विकास एवं पंचायत कार्यालय खरखौदा में जिला परिषद चेयरपर्सन मोनिका दहिया व ब्लाक समिति चेयरमैन सतेंद्र उर्फ सत्ते दहिया की अध्यक्षता में एक बैठक हुई। जिसमें ब्लाक समिति सदस्यों ने हिस्सा लिया। तुर्कपुर ग्राम वासी ने शिकायत दी है कि उनके घरों के आगे से नालों के स्लैब उखाड़ दिए हैं, लेकिन लगाए नहीं गये। जिप चेयरपर्सन मोनिका दहिया ने भरोसा दिलाया कि 24 घंटे के अंदर सभी घरों के आगे स्लैब डाले जाएंगे, ताकि कोई हादसा न हो। ड्रेन के से आगे एक कंपनी की जगह में लगे खंभों को खेत के रास्ते में शिफ्ट किया जा रहा है। किसानों ने इस बारे में आरोप लगाया है

जाहरी फाटक के पास दर्दनाक हादसा

केरला संपर्क क्रांति की आत्महत्या 10 मिनट तक रुकी रही ट्रेन

- शव को पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल भिजवाया
- राजकीय रेलवे पुलिस कर रही शिनाख्त के प्रयास

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

अंबाला-दिल्ली रेलमार्ग पर बुधवार को एक दर्दनाक हादसे में एक अज्ञात व्यक्ति ने केरला संपर्क क्रांति एक्सप्रेस के आगे लेटकर आत्महत्या कर ली। हादसा सोनीपत के निकट स्थित जाहरी फाटक के पास दोपहर करीब 12:15 बजे हुआ, जिससे रेल यातायात कुछ समय के लिए बाधित रहा। सूचना के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में भिजवाया। पुलिस मृतक की शिनाख्त के प्रयास कर रही है।

झाड़ियों में छिपा बैठा था

लोको पायलट के बयान के अनुसार, ट्रेन आने से पहले मृतक रेलवे लाइन के किनारे झाड़ियों में खड़ा था। जैसे ही ट्रेन नजदीक आई, वह अचानक पटरी पर आकर लेट गया। मृतक की उम्र करीब 47 वर्ष आंकी जा रही है। उसके शरीर पर चेकदार शर्ट और नीले रंग की लोअर मिली है।

लोको पायलट ने रोकी ट्रेन, स्टेशन मास्टर को दी जानकारी

जीआरपी जांच अधिकारी सुनील कुमार के अनुसार, चंडीगढ़ से तिरुवंतपुरम जा रही ट्रेन संख्या 12218 केरला संपर्क क्रांति जैसे ही सोनीपत के जाहरी फाटक के पास पहुंची, तभी एक व्यक्ति रेलवे ट्रैक पर आकर लेट गया। ट्रेन की चपेट में आने से उसकी मौके पर ही मौत हो गई। लोको पायलट ने तत्काल ट्रेन को रोका और स्टेशन मास्टर को घटना की सूचना दी।

राजकीय रेलवे पुलिस ने शव को नागरिक अस्पताल के शवगृह में रखवाया है और शिनाख्त के लिए आसपास के इलाकों में पूछताछ की जा रही है। पुलिस द्वारा आत्महत्या के कारणों की भी जांच की जा रही है। शिनाख्त के बाद आगामी कार्यवाही अमल में लाई जाएगी। *-सुनील कुमार, जांच अधिकारी राजकीय रेलवे पुलिस।*

जिला प्रशासन से बात करके रेहड़ी-पटरी वालों की समस्या का स्थायी समाधान निकालेंगे: गहलावत

राई। विधायक कृष्णा को रेहड़ी-पटरी वाले समाधान को लेकर ज्ञापन देते हुए।

राई। गांव बहालगढ़, लिवासपुर, चौहान जोशी, जगदीशपुर और खेवड़ा गांवों के रेहड़ी-पटरी वालों ने ग्रामीणों के साथ बुधवार को इकट्ठा होकर राई विधायक कृष्णा गहलावत के कार्यालय पहुंचे और मुलाकात कर अपनी समस्याओं से अवगत कराया। रेहड़ी वालों ने ज्ञापन में विधायक को बताया कि वे बहालगढ़ गांव में रेहड़ी-पटरी लगाकर अपना गुजर-बसर कर रहे हैं परंतु विभिन्न विभागों द्वारा उन्हें परेशान किया जा रहा है। रेहड़ी-पटरी वालों ने विधायक गहलावत को अपनी समस्या बताते हुए कहा कि रेहड़ी-पटरी लगाकर वे अपने परिवारों का पेट पालते हैं, लेकिन प्रशासन की सख्ती के कारण उन्हें काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने विधायक से इस मामले में हस्तक्षेप करने और उन्हें राहत दिलाने की मांग की। विधायक कृष्णा गहलावत ने रेहड़ी-पटरी वालों की समस्याओं को ध्यानपूर्वक सुना और उन्हें आश्वासन दिया कि वे इस मामले में जल्द ही उचित कार्रवाई करेंगीं। वे प्रशासन से बात करके रेहड़ी-पटरी वालों की समस्या का स्थायी समाधान निकालने का प्रयास करेंगीं। इस अवसर पर जसपाल खेवडा, नरेंद्र, विनोद कुमार, कर्मवीर, सुभाष, पदम सिंह, मदन, संगीता देवी, सीता देवी, अनिल, कमलावती, अंकित, नरेंद्र, महावीर, रामेश्वर, सुमित, गौरव, राम प्रकाश, उमाशंकर, ललित, आकाश, सुरेंद्र, सुशील, दिलीप, जयप्रकाश, दीपक, मोहनलाल, तारा, मंसाराम, मनीष, राजेश, अनीता, चंदन, गीता देवी आदि उपस्थित रहे।

सिपाही से हवलदार बने विकास

सोनीपत। पदोन्नति पर बधाई देते हुए साथ पुलिस कर्मी।

सोनीपत। क्राइम युनिट कुंडली में तैनात विकास को सिपाही से हवलदार पद पर पदोन्नति मिलने पर बधाइयों का सिलसिला जारी है। खबर मिलते ही कुंडली थाने में खुशी का माहौल देखने को मिला। साथी कर्मचारियों ने मिठाई खिलाकर विकास को सम्मानित किया। उच्च अधिकारियों ने भी उन्हें शुभकामनाएं दीं। विकास ने इस मौके पर कहा कि यह पदोन्नति उनके लिए गर्व का क्षण है और इसके लिए वे अपने वरिष्ठ अधिकारियों और सहयोगियों के सहयोग के लिए आभारी हैं। उन्होंने यह भी कहा कि वे आगे भी पूरी निष्ठा और ईमानदारी से अपने कर्तव्यों का निर्वहन करते रहेंगे।

प्रोजेक्ट मुस्कान : छह बुजुर्गों को जबड़े प्रदान किए

गोहाना। नागरिक अस्पताल गोहाना में अभ्युदय जन कल्याण न्यास द्वारा संचालित प्रोजेक्ट मुस्कान के तहत छह बुजुर्गों को निःशुल्क जबड़े प्रदान किए। जबड़े लायंस क्लब गोहाना सिटी के सहयोग से उपलब्ध कराए गए हैं। क्लब द्वारा एक साल तक जबड़े उपलब्ध कराने में सहयोग किया जाएगा। क्लब के जिला के वरिष्ठ पदाधिकारी उमेश गर्ग मुख्य रूप से पहुंचे। अध्यक्षता क्लब के अध्यक्ष संजय मंगल ने की। दंत चिकित्सक डा. राकेश रोहिला ने बताया कि संगठन द्वारा वर्ष 2022 से प्रोजेक्ट मुस्कान के तहत निश्शुल्क जबड़े उपलब्ध कराए जा रहे हैं। 60 वर्ष से अधिक आयु के बुजुर्गों के लिए यह सुविधा है। संगठन द्वारा अब तक 367 बुजुर्गों को निश्शुल्क जबड़े उपलब्ध कराए जा चुके हैं। उन्होंने कहा कि अगर कोई जरूरतमंद बुजुर्ग, जिसको जबड़े की जरूरत है वह नागरिक अस्पताल में ओपीडी में आकर अपनी जांच करवा सकता है और अपना पंजीकरण करवा सकता है। पंजीकरण के बाद जबड़ा तैयार करके दिया जाएगा। कार्यक्रम में एसएमओ डा. संजय छिक्कारा व डा. दिनेश छिल्लर पहुंचे। इस मौके पर क्लब की तरफ से सुमित्त मिलत, सुमेर जैन, प्रदीप जैन, एसएन गुप्ता, अनिल गोयल, विक्रम सैनी रहे।

मेयर जैन बच्चों को शिक्षा के साथ-साथ समाजसेवा में भी आगे बढ़ने को किया प्रेरित

- राजकीय महिला महाविद्यालय में ओरिएंटेशन कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

राजकीय महिला महाविद्यालय, सोनीपत में बुधवार को नवप्रवेशित छात्राओं के लिए ओरिएंटेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का शुभारंभ नगर निगम सोनीपत के मेयर राजीव जैन ने दीप प्रज्वलन कर किया। उन्होंने छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए उन्हें शिक्षा के साथ-साथ समाजसेवा में भी आगे बढ़ने को प्रेरित किया।

भाजपा नेता माईराम कौशिक और जिला महामंत्री तरुण देवदास ने भी उपस्थिति दर्ज कराकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। कार्यक्रम में प्रथम वर्ष की सभी छात्राओं का औपचारिक स्वागत किया गया और उन्हें कॉलेज की आवश्यक गतिविधियों, समयसारणी, पुस्तकालय, संकाय सदस्य, विभिन्न समितियां, शैक्षणिक कैलेंडर, नई शिक्षा नीति, खेल गतिविधियां, बस पास, ड्राइविंग लाइसेंस, महिला प्रकोष्ठ, छात्रवृत्तियां और प्लेसमेंट सेल जैसी सुविधाओं की जानकारी दी गई। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. नरेश कुमार आंतिल ने छात्राओं को महाविद्यालय की सांस्कृतिक और खेल गतिविधियों में बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया गया ताकि उनकी प्रतिभा को निखारा जा सके। कार्यक्रम में महाविद्यालय का समस्त स्टाफ उपस्थित रहा।

सोनीपत। कार्यक्रम में पहुंचे भाजपा नेताओं के साथ कॉलेज प्राचार्य एवं स्टाफ।

केजीपी पर कैंटर चालक से रुपये छीनने की वारदात में शामिल आरोपित गिरफ्तार

- आरोपित को अदालत ने न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया

सोनीपत। कुंडली थाना सोनीपत पुलिस ने केजीपी पर हथियार के बल पर कैंटर चालक से रुपये छीनने की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित दानिश उर्फ गुल्लू निवासी बागपत यूपी का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। गांव ग्लालड़ा निवासी सतबीर ने 2 जुलाई को पुलिस से शिकायत देकर बताया कि वह अपनी गाड़ी में पानीपत से माल भरकर कानपुर के लिए चला था। उसके साथ अजय भी था। केजीपी पर यमुना नदी के पास पेशाब करने के लिए गाड़ी रोक ली। उसी दौरान तीन लड़के एकदम से हाइवे की तरफ से तीन लड़के आए। उन्होंने आते ही उसके साथ मारपीट करना शुरू कर दिया। दो लड़कों ने पर्स निकाल लिया। पर्स में पांच हजार नौ सौ रुपये, आधार कार्ड, लाइसेंस की कॉपी थी। शोर मचाने पर हाथों में लिए हथियार लहराते हुए खेतों की तरफ भाग गए। मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया था। वारदात में शामिल दो आरोपितो को पहले गिरफ्तार कर लिया था। सहायक उप निरीक्षक कुलदीप की टीम ने वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार कर अदालत में पेश किया।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 0130-2989288, 9253681010, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नही हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- रु. 2500/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन 0130-4012310, 9253681028

पशुओं को पकड़ने का अभियान तेज

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

सोनीपत। गोवंश को पकड़कर ले जाते एजेंसी के कारिंदे मौके पर मौजूद मेयर।

नगर निगम द्वारा सड़क पर घूम रहे गोवंश एवं आवारा पशुओं को पकड़ने का अभियान तेज कर दिया गया है। निगम मेयर राजीव जैन की देखरेख में ककरोई रोड पर टीम ने चार नंदी पकड़कर गाड़ी में लोड किये। यह अभियान आवारा पशु मुक्त सड़क होने तक जारी रहेगा।

मेयर राजीव जैन ने बताया कि 30 जुलाई से शुरू हुए इस अभियान के तहत अभी तक 150 से ज्यादा नंदी पकड़कर हरसाना एवं कुमासपुर सिथत नंदीशाला में छोड़े गए हैं। बंदर पकड़ने का टेंडर भी लगाया गया है और जल्द एजेन्सी को यह कार्य सौंपा जायेगा। राजीव जैन ने आगे बताया कि गलियों के आवारा कुत्तों की समस्या को देखते हुए कुत्तों की नसबंदी करने का अभियान चल रहा है जिसके तहत अब तक लगभग चार हजार कुत्तों की नसबंदी की जा चुकी है। उन्होंने बताया कि सुप्रीम कोर्ट के निर्देशानुसार कुत्तों की नसबंदी करने के बाद तीन दिन तक सेंटर में रखा जाता है और उसके बाद जहां से लाये थे वहीं पर छोड़ना होता है। सेक्टर 12 स्थित राजकीय कन्या महाविद्यालय में डी प्लान स्कीम के तहत 18 लाख से स्टेज एवं शेड निर्माण कार्य की राजीव जैन ने नारियल तोड़कर शुरुआत की। इस प्रकार पर कार्यकारी अभियंता विशाल गर्ग, प्रिंसिपल डॉक्टर नरेश आंतिल, वंदना नासा, नवीन वशिष्ठ, राजेश भारद्वाज, सुभाष सिसोदिया व स्टाफ महाविद्यालय की छात्राएं उपस्थित रही।

कविता एवं दोहा गायन स्पर्धा का आयोजन

- भारत विकास परिषद, वीर सावरकर शाखा की ओर से किया गया आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ गन्नौर

गन्नौर। भाविप वीर सावरकर शाखा पदाधिकारी व शिक्षाविद खेमकरण शर्मा सम्मान करते हुए।

भारत विकास परिषद वीर सावरकर शाखा द्वारा देवकुल शिक्षा सदन में विभिन्न स्कूलों के बीच कविता एवम दोहा गायन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें विभिन्न स्कूल से आये 45 बच्चों ने भाग लिया। स्कूल संचालक अरुण त्यागी ने सभी अतिथियों का स्वागत किया। प्रतियोगिता कनिष्ठ एवं वरिष्ठ दो वर्गों में सम्पन्न हुई।बच्चों ने विभिन्न कवियो की कविताएं सुनाई। कुछ बच्चों ने दोहे सुना कर श्रोताओं को मंत्रमुग्ध किया। संस्कृति माह संयोजक सुशील त्यागी एवंम मंजू शर्मा ने मंच संचालन किया। शिक्षाविद खेमकरण शर्मा एवं संयोगिता ने निर्णायक के रूप में भूमिका निभाई। कनिष्ठ वर्ग में हैप्पी चाइल्ड हाई स्कूल की संवेदिता ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। जे पी डी ए वी स्कूल की दिव्या द्वितीय स्थान पर रही। तृतीय स्थान पर हैप्पी चाइल्ड इंटरनेशनल स्कूल की महक रही। वरिष्ठ वर्ग में प्रथम स्थान हैप्पी चाइल्ड इंटरनेशनल स्कूल की ईशा प्रजापति ने प्राप्त किया जबकि एम डी सीनियर सेकंडरी स्कूल की प्रियांशी द्वितीय स्थान पर रही। चाइल्ड केअर पब्लिक स्कूल की हंशी को तृतीय स्थान मिला। इस अवसर पर प्रवीण सिंघल, पूनम सिंघल, राशि वधवा, प्रीतम आहूजा, सुबोध शर्मा आदि सदस्य उपस्थित थे।