हरिभूमि

सोनीपत भूमि

रोहतक, गुरुवार, 16 अक्टूबर 2025

तापमान

अधिकतम 31.0 डिग्री
न्यूनतम 17.0 डिग्री

11 वेतन जारी न हुआ तो होगा आंदोलन

12 दिवाली पर जगमगम होगा गन्नौर

खबर संक्षेप

महिला की संदिग्ध हालात में जलने से मौत

सोनीपत। कुंडली में किराए के मकान में रह रही एक महिला की संदिग्ध परिस्थितियों में जलकर मौत हो गई। प्रारंभिक जांच में पुलिस ने बताया कि घटना खाना बनाते समय आग लगने से हुई लगती है। हालांकि, अभी तक इस मामले में किसी भी व्यक्ति के खिलाफ शिकायत दर्ज नहीं कराई गई है। जानकारी के अनुसार, मृतका रजनी (निवासी सैदनगर, जिला जालौन, उत्तर प्रदेश) अपने पति के साथ कुंडली में किराए के मकान में रहती थी। शुक्रवार को रजनी संदिग्ध परिस्थितियों में आग की चपेट में आ गई। परिजन उसे अस्पताल ले जाने की तैयारी में थे, लेकिन इससे पहले ही उसकी मौत हो गई। कुंडली थाना प्रभारी सेठी मलिक ने बताया कि फिलहाल मामले में किसी तरह की शिकायत नहीं दी गई है।

सड़क हादसे में बुजुर्ग गंभीर रूप से घायल

सोनीपत। शहर के देवद रोड पर बुधवार को हुए सड़क हादसे में एक 65 वर्षीय बुजुर्ग गंभीर रूप से घायल हो गया। हादसे में बुजुर्ग वाहन ने चपेट में ले लिया।। टक्कर लगते ही बुजुर्ग सड़क पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गया। आसपास मौजूद लोगों ने तुरंत उन्हें नागरिक अस्पताल पहुंचाया, जहां चिकित्सकों ने प्राथमिक उपचार के बाद हालत गंभीर होने के चलते पीजीआई रोहतक रेफर कर दिया।मिली जानकारी के अनुसार घायल की पहचान नरेंद्र कुमार (65) निवासी दिल्ली रोड, सोनीपत के रूप में हुई है। घटना के बाद वाहन चालक मौके से फरार बताया जा रहा है। सूचना मिलने पर संबंधित थाना पुलिस मौके पर पहुंची और घटनास्थल का निरीक्षण किया। पुलिस ने जांच शुरू कर दी है।

दुकानदार से 2.51 लाख रुपये की साइबर ठगी

सोनीपत। जिले में साइबर ठगी के मामले कम होने का नाम नहीं ले रहे है। गन्नौर में दुकान चलाने वाले पानीपत निवासी दुकानदार अमित शर्मा साइबर ठगों का शिकार हो गए। फर्जी कॉल और व्हाट्सएप लिंक के जरिए ठगों ने उनके तीन बैंक खातों से करीब 2 लाख 51 हजार 499 रुपये उड़ा लिए। साइबर थाना सेक्टर-23 ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया है। शिकायककर्ता अमित शर्मा ने बताया कि 8 अक्टूबर 2025 को उन्हें ट्रे-कॉन कोरियर कंपनी के नाम से एक कॉल आई, जिसमें कहा गया कि उनका पता कन्फर्म नहीं हो पा रहा है। इसके बाद व्हाट्सएप पर एक लिंक भेजा गया और उसमें नाम-पता भरने को कहा गया। जैसे ही उन्होंने लिंक पर जानकारी भरी, ठगों ने उनकी निजी जानकारी का दुरुपयोग करते हुए बैंक खातों तक पहुंच बना ली। 11 अक्टूबर को अमित को धमकी भरा मैसेज मिला और उसी दिन उनके बैंकों के पांच खातों से यूपीआई के माध्यम से खातों से लाखों की नकदी निकाल ली।

हवा की चाल बदलते ही बढ़ा प्रदूषण : धूल व धुएं पर नहीं मिलेगी छूट, ग्रैप लागू

■ निर्माण स्थलों पर अनिवार्य हुआ डस्ट पोर्टल पंजीकरण, उल्लंघन पर होगी सख्त कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

बदलती हवा की दिशा के साथ जिले में वायु प्रदूषण का स्तर बढ़ने लगा है। हालातों को देखते हुए ग्रेडेड रिस्पांस एक्शन प्लान (ग्रैप) का पहला चरण लागू कर दिया गया है। केंद्रीय वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (सीएक्यूएम) के निर्देश पर हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने एईई के नेतृत्व में एक टास्क फोर्स कमेटी गठित की है, जो जिलेभर में जाकर प्रदूषण नियंत्रण से जुड़े नियमों के अनुपालन की निगरानी करेगी। प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने साफ किया है कि बिना पंजीकरण निर्माण कार्य, खुले में कचरा फेंकना या डीजल जेनरेटर चलाना अब भारी पड़ेगा। प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने सख्ती बरतते हुए 500 वर्ग मीटर से अधिक के हर निर्माण स्थल को डस्ट पोर्टल पर पंजीकरण कराने के निर्देश दिए हैं। बिना पंजीकरण किसी भी प्रकार का सरकारी या निजी निर्माण नहीं किया जा सकेगा। पंजीकरण के बाद संबंधित विभागीय अधिकारियों की जिम्मेदारी तय की गई है कि वे निर्माण स्थलों पर धूल उड़ने से रोकथाम के उपाय सुनिश्चित करें।

निगरानी के लिए टास्क फोर्स कमेटी का गठन

प्रदूषण नियंत्रण के लिए ग्रैप का पहला चरण लागू हो गया है। साथ ही निगरानी के लिए टास्क फोर्स कमेटी का गठन किया गया है। सभी लोग ग्रैप नियम का पालन करते हुए प्रदूषण नियंत्रण में सहयोग करें।

-निर्मल कश्यप, क्षेत्रीय अधिकारी, प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड

निर्माण सामग्री को ढककर रखना होगा

अधिकारियों को यह भी देखना होगा कि निर्माण सामग्री को ढककर रखा गया है या नहीं, सामग्री ढकी बिना तो नहीं लाई जा रही, और सेंसर कैमरे लगाए गए हैं या नहीं। अगर किसी भी निर्माण स्थल पर ग्रैप के नियमों का उल्लंघन पाया गया तो जिम्मेदार व्यक्ति और अधिकारी दोनों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। शहर में कड़ी निगरानी की जा रही है।

हवा की रफ्तार कम, एक्यूआई का स्तर तेजी से बिगड़ने लगा

मौसम विभाग के अनुसार, जिले में इन दिनों हवा की दिशा उत्तर-पश्चिमी है। पहाड़ी इलाकों से आ रही ठंडी हवा मैदानों में पहुंच रही है, लेकिन हवा की गति महज पांच किलोमीटर प्रति घंटे रहने से वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) का स्तर तेजी से बिगड़ने लगा है। बुधवार को दिल्ली का एक्यूआई 233 दर्ज किया गया, जबकि सोनीपत में भी स्थिति चिंताजनक बनी हुई है। दिन का अधिकतम तापमान 31 डिग्री और न्यूनतम तापमान 17 डिग्री रहा। जिले में प्रशासनिक स्तर पर निगरानी बढ़ा दी गई है। प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड और जिला प्रशासन ने संयुक्त रूप से चेतावनी दी है कि यदि ग्रैप नियमों का पालन नहीं किया गया तो न केवल निर्माण गतिविधियां बंद की जाएंगी, बल्कि जुर्माना और अन्य कानूनी कार्रवाई भी की जाएगी।

प्रदूषण पर नकेल कसने के लिए एक्शन प्लान तैयार

जिले में पराली जलाने पर पहले से ही रोक है। प्रशासन ने चेतावनी दी है कि पराली जलाने वालों के खिलाफ मुकदमे दर्ज कर सख्त कदम उठाए जाएंगे। नगर निगम, परिषद और नगर पालिकाओं को निर्देश दिए गए हैं कि डंपिंग स्थलों से ठोस अपशिष्ट (एमएसडब्ल्यू) और निर्माण एवं विध्वंस (सीएंडडी) कचरे का नियमित उठान सुनिश्चित करें। किसी भी खुले क्षेत्र में कचरा फेंकने की अनुमति नहीं होगी। साथ ही सड़कों की मशीनों से सफाई और नियमित अंतराल पर पानी का छिड़काव भी किया जाएगा। डीजल जनरेटर सेट के उपयोग पर भी नियंत्रण लगाया गया है। बिजली आपूर्ति के नियमित स्रोत के रूप में जेनरेटर का इस्तेमाल नहीं किया जा सकेगा। प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने सभी औद्योगिक इकाइयों, निर्माण एजेंसियों और स्थानीय निकायों को वायु गुणवत्ता नियंत्रण आयोग के नियमों का सख्ती से पालन करने के निर्देश दिए हैं।

कुलपति कार्यालय के बाहर सैकड़ों छात्रों का धरना, नियमों को बताया अन्यायपूर्ण

नई शिक्षा नीति पर भड़के विद्यार्थी डीसीआरयूएसटी में जमकर हंगामा

छात्रों का आरोप विवि ने नई शिक्षा नीति को 2024-25 सत्र के विद्यार्थियों पर पिछली तिथि से लागू किया, जिससे छात्रों का भविष्य खतरे में

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

दीनबंधु छोटूराम विज्ञान एवं तकनीकी विश्वविद्यालय (डीसीआरयूएसटी), मुरथल में बुधवार को विद्यार्थियों का गुस्सा फूट पड़ा। सैकड़ों छात्र-छात्राएं कुलपति कार्यालय के बाहर धरने पर बैठ गए और विश्वविद्यालय प्रशासन के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। छात्रों का आरोप है कि यूनिवर्सिटी ने नई शिक्षा नीति (एनईपी) को 2024-25 सत्र के विद्यार्थियों पर पिछली तिथि से लागू कर दिया है, जिससे हजारों छात्रों का भविष्य खतरे में पड़ गया है। छात्रों ने बताया कि नई नीति के तहत अब यह नियम लागू किया गया है कि यदि किसी छात्र के पहले वर्ष में पांच विषयों में री-अपीयर हैं, तो उसका पूरा एक वर्ष ड्रॉप माना जाएगा। विद्यार्थियों का कहना है कि यह नियम न तो एडमिशन के समय बताया गया था और न ही परीक्षा के दौरान इसकी कोई जानकारी दी गई। अब जब छात्र दूसरे वर्ष में दाखिला लेकर पढ़ाई कर रहे हैं, तो अचानक यह नियम थोप देना सरासर अन्याय है।

छात्र बोले- एक साल बर्बाद हो जाएगा

धरने पर बैठे छात्रों ने इस निर्णय को अनुचित, गैर-पारदर्शी और छात्रों के हितों के विपरीत बताया। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय प्रशासन ने बिना किसी पूर्व सूचना या परामर्श के यह नीति लागू कर दी, जो न्याय के सिद्धांतों के खिलाफ है। छात्रों के अनुसार, इससे उन्हें मानसिक और शैक्षणिक दोनों रूप से भारी नुकसान उठाना पड़ रहा है। छात्रों का कहना है कि यदि विश्वविद्यालय ने यह निर्णय वापस नहीं लिया, तो वे धरना प्रदर्शन को और तेज करेंगे। उन्होंने मांग की कि जो छात्र पहले से दूसरे वर्ष में प्रवेश ले चुके हैं, उन्हें बिना किसी रुकावट पढ़ाई जारी रखने दी जाए और किसी भी छात्र का एक वर्ष बर्बाद न किया जाए।

छात्रों की मुख्य मांगें

- नई शिक्षा नीति को 2024-25 सत्र पर पिछली तिथि से लागू करने का निर्णय तुरंत वापस लिया जाए।
- दूसरे वर्ष में पढ़ रहे छात्रों को बिना किसी रुकावट पढ़ाई जारी रखने की अनुमति दी जाए।
- भविष्य में किसी भी नई नीति से पहले छात्रों को पूरी जानकारी दी जाए और उनकी राय ली जाए।

वीसी बोले- कमेटी का किया गठन

विद्यार्थियों को नई शिक्षा नीति लागू किए जाने के बाद कुछ दिक्कतें आई हैं, जिनका तकनीकी रूप से समाधान करने के लिए एक कमेटी का गठन किया गया है। जल्द ही विद्यार्थियों की समस्या को दूर किया जाएगा।

-श्रीप्रकाश सिंह
कुलपति, मुरथल विवि

भूमि बेचने के नाम पर 88 लाख की ठगी आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। सेक्टर-27 शहर थाना सोनीपत पुलिस ने जमीन बेचने के नाम पर तकरीबन 88 लाख रुपये की ठगी करने के मामले में एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश कर दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान बलबीर निवासी गांव राठधाना, जिला सोनीपत के रूप में हुई है। पुलिस रिमांड अवधि के दौरान आरोपित से पूछताछ कर रही है। मामले की शिकायत पवन निवासी गांव लिवान, जिला सोनीपत ने दी थी। शिकायत के अनुसार, उन्होंने वर्ष 2021 में गांव राठधाना के कर्मबीर से 6 कनाल 12 मरले जमीन तीन करोड़ 30 लाख रुपये में खरीदने का सौदा किया था और 33 लाख रुपये अग्रिम दिए थे। लेकिन सौदे के कुछ दिन बाद कर्मबीर की मृत्यु हो गई। बाद में मृतक के परिवारजन और उसका भाई बलबीर जमीन रजिस्ट्री के नाम पर बार-बार पैसे लेते रहे और गुमराह करते रहे।

अन्य के नाम पर कर दी रजिस्ट्री

शिकायतकर्ता के अनुसार, वर्ष 2024 तक बलबीर और परिवार ने उससे नकद रूप में कुल 55 लाख रुपये और वसूल लिए, लेकिन रजिस्ट्री न करवाकर जमीन किसी अन्य व्यक्ति के नाम कर दी। कुल मिलाकर पीड़ित से 88 लाख रुपये की ठगी की गई। थाना सेक्टर-27 पुलिस की टीम ने जांच के बाद आरोपित बलबीर को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश कर रिमांड की अपील की। अदालत ने आरोपित को दो दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है।

सुभाष चौक के ज्वेलरी शोरूम से युवक पांच लाख की सोने की चेन चोरी कर फरार

सोनीपत। सुभाष चौक स्थित एक ज्वेलर्स शोरूम में चोरी की वारदात सामने आई है। अज्ञात चोर शोरूम से करीब 48.690 मिलीग्राम वजन की सोने की चेन चोरी कर ले गए, जिसकी कीमत लगभग पांच लाख रुपये बताई जा रही है। घटना का खुलासा तब हुआ जब शोरूम मालिक ने गहनों का मिलान किया और एक चेन गायब पाई। जैन संस शोरूम संचालक बसंत जैन, निवासी कृष्णा नगर ने बताया कि उन्होंने काफी तलाश की, लेकिन चेन का कोई सुराग नहीं मिला। इसके बाद उन्होंने थाना सिविल लाइन पुलिस को शिकायत दी।

पुलिस ने सीसीटीवी खंगाले

शिकायत पर पुलिस ने 14 अक्टूबर की रात भारतीय न्याय संहिता की धारा 305 के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। सहायक उपनिरीक्षक विकास के नेतृत्व में पुलिस टीम ने मौके का निरीक्षण कर सबूत जुटाए। पुलिस अब शोरूम और आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाल रही है ताकि चोरी की वारदात में शामिल आरोपित की पहचान की जा सके। पुलिस का कहना है कि प्रारंभिक जांच में वारदात के दौरान शोरूम में कुछ संदिग्ध गतिविधियां दिखाई दी हैं। कर्मचारियों और अन्य संभावित गवाहों से पूछताछ की जा रही है। पुलिस ने भरोसा दिलाया है कि जल्द ही आरोपित की पहचान कर चोरी का पर्दाफाश कर दिया जाएगा।

नागरिक अस्पताल के पार्क में शव मिला मृतक के हाथ में लगी थी केनुला

सोनीपत। नागरिक अस्पताल परिसर के पार्क में बुधवार सुबह उस समय हड़कंप मच गया जब वहां एक अज्ञात व्यक्ति का शव पड़ा मिला। सुबह टहलने आए कुछ लोगों और अस्पताल कर्मचारियों ने शव को देखकर तुरंत इसकी सूचना अस्पताल प्रशासन और सेक्टर-27 थाना पुलिस को दी। सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। मृतक के हाथ में केनूला लगी हुई थी, जिससे यह आशंका जताई जा रही है कि वह किसी बीमारी के इलाज के लिए हाल ही में अस्पताल में भर्ती रहा हो या उपचार के बाद अस्पताल परिसर में ही ठहरा हुआ था। पुलिस का कहना है कि प्रथम दृष्टया मामला प्राकृतिक मृत्यु का लग रहा है, हालांकि पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही मृत्यु के सही कारणों का पता चल सकेगा।

जांच में जुटी पुलिस

अस्पताल कर्मियों के अनुसार, मृतक को पहले कभी अस्पताल में भर्ती नहीं देखा गया था, जिससे उसकी पहचान को लेकर स्थिति स्पष्ट नहीं है। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल के शवगृह में सुरक्षित रखवा दिया है। सेक्टर-27 थाना पुलिस के अनुसार मृतक की पहचान होने के बाद उसके परिजनों के बयान और पोस्टमार्टम रिपोर्ट के आधार पर कार्रवाई होगी।

लूटपाट के आरोप में दो युवक गिरफ्तार

खरखौदा। थाना खरखौदा व क्राईम यूनिट खरखौदा की पुलिस टीम ने लूटपाट करने की घटना मे शामिल दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी नाहरा निवासी दीपेश उर्फ मोंटी व इशु उर्फ टोनी है। 14 अक्टूबर को सुमित निवासी मैनपुरी उत्तर प्रदेश ने थाना खरखौदा में शिकायत दी कि वह तारा रोड लाईन ट्रासपोर्ट कम्पनी मानेसर गुरुग्राम में ट्राला पर चालक की नौकरी करता है और उसके साथ उसके गांव का अभिषेक हेलपर की नोकरी करता है। 13 अक्टूबर को वह और अभिषेक अपना ट्राला लेकर देहरादून गये थे और देहरादून से माल खाली करके रात को आईएमटी खरखौदा में मारुती कम्पनी से छोटी कार लोड करने आये थे। वह और अभिषेक ट्राला में कार लोड करके तारा ट्रांसपोर्ट कम्पनी की पार्किंग गांव सोहटी के लिये निकले थे। जब वह बहादुरगढ रोड कि तरफ निकले तो उनके ट्राला के सामने एक कार आकर रुकी जिसमें से दो युवक उतरे। एक युवक के हाथ में पिस्तौल नुमा हथियार था। दोनों युवकों ने डराकर उन्हें गाडी से निचे उतार लिया।उन्होंने जेब से दो मोबाइल फोन जबरदस्ती निकाल लिये और दूसरा युवक उनकी गाडी में चढ़ गया। जिसने गाडी के डेसबोर्ड से करीब 20/25 हजार रुपये निकाल लिए। आरोपियों की पहचार ट्रक में मिले बटुए व अन्य सामान से हुई।

राजीव गांधी एजुकेशन सिटी से सिमटी रैली की उम्मीदें

रैली स्थल से टेंट उखड़ने लगे, मंच हुआ खाली तैयारियों पर विराम

प्रधानमंत्री की रैली रद होने से लोगों में निराशा का भाव, अब अगली घोषणा का इंतजार

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत\राई

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की 17 अक्तूबर को प्रस्तावित रैली को लेकर राई स्थित राजीव गांधी एजुकेशन सिटी में कई दिनों से जोश और तैयारियों का माहौल था, लेकिन अब वह जोश ठंडा पड़ता नजर आ रहा है। मंगलवार देर रात जैसे ही टेंट हटने शुरू हुए, लोगों की उम्मीदों पर भी पानी फिरता गया। बुधवार सुबह तक मंच, पंडाल, बैरिकेडिंग और सजावटी सामान ट्रकों में भरकर वापस भेजा जाने लगा। रैली रद होने से लोगों में निराशा का भाव है।

लोग बोले- अब नहीं लगता कि जल्द आएंगे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी

राई को दुल्हन की तरह सजाया गया

वहीं इससे पहले रैली की तैयारियों ने पूरे इलाके को सजाया था। सड़कें सुधरीं, पेड़-पौधों की कटाई-छंटाई हुई। लेकिन अचानक आए इस बदलाव ने लोगों को हैरानी में डाल दिया है। स्थानीय सूत्रों की मानें तो टेंट हाउस वालों को मंगलवार शाम ही सामग्री हटाने के निर्देश दे दिए गए थे। रात होते ही मजदूरों की टीमें पहुंचीं और पंडाल व स्टेज को खोलने का कार्य शुरू कर दिया। बुधवार सुबह कई ट्रक सामान लेकर आयोजन स्थल से रवाना हो गए।रैली स्थगित होने के बाद यह कयास लगाए जा रहे थे कि जल्द ही नई तारीख घोषित होगी, लेकिन अब टेंट और साजो-सामान के हटने से ये अटकलें भी थम गई हैं। राई के निवासी राजेंद्र, जोंगेंद्र और महेश का कहना है कि रैली भले न हो, लेकिन इसकी तैयारियों ने इलाके को जरूर संवार दिया। उन्होंने कहा। अब सबकी निगाहें सरकार की अगली घोषणा पर टिकी हैं। फिलहाल, राजीव गांधी एजुकेशन सिटी एक बार फिर शांत हो चुकी है – जैसे कुछ हुआ ही न हो।

रात्रि गश्त पर निकलीं आईजी ममता सिंह

कई थानों का औचक निरीक्षण कर रिकॉर्ड जांचा कमियां मिलने पर दी चेतावनी

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

पुलिस आयुक्त सोनीपत ममता सिंह, ने मंगवार रात जिले के विभिन्न थाना क्षेत्रों में औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने थाना सदर सोनीपत, खरखौदा पुलिस चौकी सैदपुर सहित कई स्थानों पर पहुंचकर थाना रिकॉर्ड, गश्त व्यवस्था और ड्यूटी तैनाती की स्थिति का जायजा लिया। उन्होंने एरिया चेकिंग और नाइट पेट्रोलिंग के दौरान पुलिस कर्मियों को सतर्क रहने और गश्त को और अधिक प्रभावी बनाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि रात्रि के समय पुलिस की सक्रिय उपस्थिति अपराध नियंत्रण का सबसे मजबूत माध्यम है। निरीक्षण के दौरान कुछ थानों में अनियमितताएं भी मिलीं, जिन पर उन्होंने संबंधित थाना प्रभारी और मोहरर थाना को कड़े निर्देश देते हुए चेतावनी दी कि भविष्य में लापरवाही पाए जाने पर सख्त कार्रवाई की जाएगी।

बाजारों और मुख्य मार्गों का निरीक्षण किया

पुलिस आयुक्त ने विभिन्न चौक-चौराहों, बाजारों और मुख्य मार्गों का निरीक्षण किया और ड्यूटी पर तैनात पुलिस कर्मियों से गश्त रूट, तैनाती व्यवस्था और सुरक्षा उपायों की जानकारी ली। उन्होंने नशा तस्करी, वाहन चोरी, स्नेचिंग जैसी वारदातों पर विशेष निगरानी रखने के निर्देश दिए। इस दौरान उन्होंने अपराध प्रवण क्षेत्रों को चिन्हित करने और संदिग्ध व्यक्तियों एवं वाहनों की गहन जांच करने पर जोर दिया। निरीक्षण के दौरान पुलिस उपायुक्त क्राइम नरेंद्र कादयान एवं एसीपी मुख्यालय अजीत सिंह भी मौजूद रहे।

होम क्लीनिंग या घरेलू काम के दौरान पानी और डिटर्जेंट के संपर्क में ज्यादा रहने से पेरोनाइकिया इंफेक्शन होने का रिस्क रहता है। इसकी क्या वजहें हैं, इसके लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में बता रहे हैं विस्तार से।

होम क्लीनिंग के दौरान ना बरतें लापरवाही

प्रिकॉशन

शिखर चंद जैन

दीपावली से पहले हर घर में साफ-सफाई, बरतन, कपड़े आदि धोने के लिए बार-बार पानी का इस्तेमाल करना पड़ता है। इस कारण हाथ या पैर की अंगुलियों में फंगल और बैक्टीरियल इंफेक्शन होने का खतरा उत्पन्न हो जाता है। इस इंफेक्शन के कारण होने वाला रोग है पेरोनाइकिया। चूंकि होम क्लीनिंग के काम ज्यादातर महिलाएं करती हैं, इसलिए इससे महिलाओं के इंफेक्टेड होने की आशंका अधिक होती है।

क्या है पेरोनाइकिया: पेरोनाइकिया या पेरोनिसिया त्वचा का इंफेक्शन है, जो नाखूनों के चारों तरफ होता है। इस इंफेक्शन का कारण बैक्टीरिया या यीस्ट का एक प्रकार (जिसे कैंडिडा कहा जाता है) है। यह इंफेक्शन बैक्टीरिया और यीस्ट के मेल से भी होता है।

पेरोनाइकिया के प्रकार: यह मूल रूप से दो प्रकार का होता है।

एक्यूट पेरोनिसिया: इस तरह के पेरोनिसिया एकदम से होता है और लंबे समय तक रहता है, खासतौर पर यह अंगुलियों में होता है।

क्रॉनिक पेरोनिसिया: क्रॉनिक पेरोनिसिया, अंगुलियों और अंगूठे दोनों में हो सकता है। यह या तो जल्दी ठीक नहीं होता या होकर फिर हो जाता है।

रोग का कारण: इस समस्या के कई कारण हो सकते हैं। इस समस्या का एक कारण अपने नाखूनों को काटना या चबाना है लेकिन अधिकतर यह समस्या गीले में यानी पानी के संपर्क में अधिक समय रहने या केमिकल की उपस्थिति में काम करने के कारण होती है। पानी, डिटर्जेंट, साबुन, सोडा, तेल, मसाला और इरिटेंट चीजों के संपर्क में ज्यादा समय तक रहने पर हाथ, पैर की अंगुली के नाखून के पास क्युटिकल का धीरे धीरे क्षरण हो जाता है। कभी-कभी पूरा क्युटिकल समाप्त हो जाता है। क्युटिकल किरेटिन नामक प्रोटीन की एक सीलिंग होती है। यह नेल प्लेट और नेल फोल्ड के अग्रभाग को जोड़ता है। यह नाखून की जड़ों में किसी भी हानिकारक केमिकल, बैक्टीरिया, अवयव आदि को जाने से रोकता है। इसके क्षरण से केमिकल, बैक्टीरिया, फंगस आदि जमा होने लगते हैं। इससे त्वचा लाल होकर सूज जाती है। कई बार वहां मवाद भी भर जाता है। इसे पेरोनाइकिअस एब्सेस कहते हैं। इसके बढ़ जाने पर पायोजेनिक ग्रेनुलोमा होता है। इन कारणों से कभी हल्का तो कभी तेज दर्द होता है।

डायबिटिक पेशेंट को ज्यादा खतरा: डायबिटीज रोगियों मे यह समस्या सेलुलाइटिस का रूप ले सकती है। यह समस्या स्टेफाइलोकोकस और कोरिनेफॉर्म बैक्टीरिया और कैंडाइडा फंगस के कारण होती है। अंगुली के बीच में पानी लगने के कारण कैंडिडा फंगस के कारण ही अंगुलियों के बीच में लाल सफेद चकत्ते हो जाते हैं। इसमें तेज खुजली भी होती है।

सावधानी है जरूरी: इस समस्या से बचने के लिए आप यहां बताई जा रही सावधानियां बरत सकते हैं।

- ज्यादा पानी के संपर्क में ना रहें।
- कपड़ा धोने और बरतन धोने के लिए दस्तानों का प्रयोग करें।
- शुरू में ही नेल क्युटिकल डैमेज को पहचान कर एंटी फंगल और एंटीबायोटिक क्रीम का उपयोग करें।
- नाखून मजबूत करने के लिए बायोटीन पोषक तत्व वाले फूड्स का सेवन करें।

ट्रीटमेंट: ऐसे इंफेक्शन के मामलों में डॉक्टर ओफ्लॉक्सासिन, ओरनीडाजॉल, एमॉक्सीक्लेम आदि एंटीबायोटिक दवाएं खाने के लिए देते हैं। ओरल एंटी-फंगल जैसे इंट्राकोनाजॉल, फ्लूकोनाजॉल आदि भी दी जाती है। इसके साथ ही एंटीबायोटिक और एंटी फंगल क्रीम भी दे सकते हैं। कोई भी दवा डॉक्टर की सलाह से ही सेवन करें। *

(त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. किंशुक सामंत से बातचीत पर आधारित)

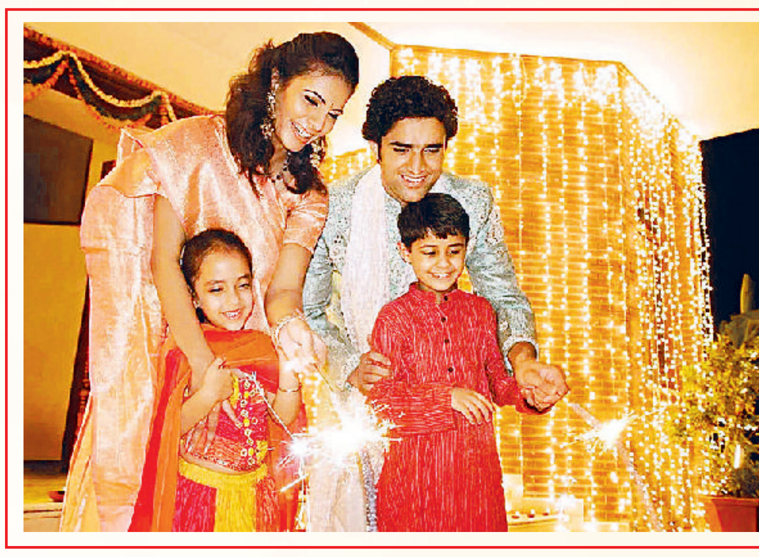
दीपावली स्पेशल

अवेयरनेस

दीपावली का त्योहार खुशियों और रोशनी का प्रतीक है। घरों में मिठाइयों और पटाखों की रौनक हर उम्र के लोगों को उत्साह से भर देती है। लेकिन इस दौरान पटाखों से होने वाले धुएं और ध्वनि प्रदूषण से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए, दीपावली में सुरक्षा और स्वास्थ्य का ध्यान रखना उतना ही जरूरी है, जितना उत्सव का आनंद लेना। खासतौर पर बच्चों और बुजुर्गों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

बच्चे, युवा हों या बुजुर्ग सभी दीपावली पूरे उत्साह से सेलिब्रेट करते हैं। लेकिन सेलिब्रेशन के साथ अपनी सुरक्षा और हेल्थ केयर के बारे में कॉन्शस रहना जरूरी है। ऐसा न करने से आपको चोट लग सकती है या आपकी हेल्थ बिगड़ सकती है। खासतौर पर बच्चे और बुजुर्गों की हेल्थ को लेकर अधिक अवेयर रहना चाहिए। इस बारे में एक्सपर्ट डॉक्टर्स आपको दे रहे हैं कुछ यूजफुल सजेशंस।

दीपावली जरूर करें सेलिब्रेट हेल्थ की भी करें प्रॉपर केयर



स्किन-आइज की सुरक्षा

दीपावली में की जाने वाली आतिशबाजी से स्किन और आइज की सुरक्षा कैसे करें, इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-डर्मेटोलॉजी, **डॉ. संदीप अरोड़ा** कहते हैं, 'दीपावली पर फुलझड़ियों, रॉकेट, चकरी और अनार जैसी तमाम आतिशबाजियों से निकलने वाला धुआं, तेज चमक और उच्च ताप बच्चों और बुजुर्गों की आंखों और त्वचा दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। छोटे बच्चों की आंखें नाजुक होती हैं और बुजुर्गों की आंखें उम्र के साथ संवेदनशील हो जाती हैं, इसलिए इस दौरान विशेष सावधानी रखना बेहद जरूरी है। बच्चों को पटाखे जलाते समय सुरक्षात्मक चश्मा पहनने को कहें। जब वे पटाखे जलाएं या आतिशबाजी देख रहे हों तो इसमें लापरवाही ना बरतें, इसके लिए पैरेंट्स उनके साथ रहें। बुजुर्गों को भी धुएं और तेज रोशनी आवाज वाले क्षेत्रों से दूर रहने को कहें। अगर किसी की आंखों में धुआं, धूल या पटाखों की चमक से जलन, खुजली या लालिमा हो जाए तो तुरंत ठंडे पानी से आंखों को धोएं और लगातार समस्या बनी रहने पर डॉक्टर से संपर्क करें। इसके

साथ ही, पटाखों और धुएं से निकलने वाली गर्मी और रसायन बच्चों और बुजुर्गों की त्वचा को प्रभावित कर सकते हैं। खासकर अधजले हुए पटाखों के संपर्क में आने से जलन, लालिमा या सूखापन हो सकता है। इसलिए, हाथों और खुले हिस्सों पर हल्का मॉयस्चराइजर या हैंड क्रीम लगाना जरूरी है। पटाखे जलाने के बाद हाथों और चेहरे को अच्छे से धोना न भूलें। यदि त्वचा में लालिमा, खुजली या जलन बनी रहे तो तुरंत ठंडे पानी से साफ करें और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की सलाह लें। इस तरह सावधानी बरतकर बच्चों और बुजुर्गों की आंखें और स्किन सुरक्षित रहेंगे और दीपावली का उत्सव बिना किसी स्वास्थ्य जोखिम के मनाया जा सकता है।'

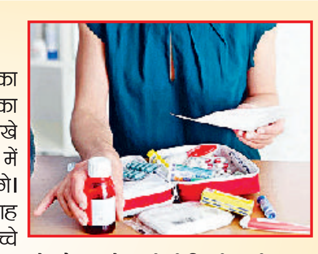
वायु प्रदूषण से करें बचाव

दीपावली पर पटाखों से निकलने वाला धुआं न केवल वातावरण में प्रदूषण बढ़ाता है, बल्कि बच्चों और बुजुर्गों की सांस की सेहत पर भी असर डाल सकता है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, कानपुर में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी, **डॉ. संदीप कटियार** कहते हैं, 'छोटे बच्चों की फेफड़ों की क्षमता अभी पूरी तरह विकसित नहीं होती और बुजुर्गों के फेफड़े उम्र के साथ कमजोर हो सकते हैं। इसलिए इन दोनों को विशेष सावधानी बरतना जरूरी है। घर में हमेशा खिड़कियां और दरवाजे बंद रखें ताकि बाहर का धुआं अंदर न आए और घर के अंदर के वायु प्रदूषण को कम किया जा सके। अगर बाहर जाना अनिवार्य हो तो मास्क पहनना बेहद जरूरी है, खासकर बच्चों और बुजुर्गों के लिए, ताकि हवा में मौजूद हानिकारक कण फेफड़ों में न जाएं। इसके साथ ही, दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। भोजन हल्का और पचने वाला होना चाहिए, जैसे दलिया, खिचड़ी, सलाद और फल, ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे और पाचन बेहतर हो। इस तरह की सावधानी से दीपावली के उत्सव का आनंद लेने के साथ-साथ सांस और फेफड़ों की सुरक्षा भी सुनिश्चित की जा सकती है।'

खान-पान और हाइड्रेशन

दीपावली में मिठाइयों और तली-भुनी चीजों का ज्यादा सेवन पाचन और शुगर लेवल को प्रभावित कर सकता है। इसलिए डाइट को लेकर कॉन्शस रहना जरूरी है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर में कंसलटेंट-इंटरनल मेडिसिन, **डॉ. रोहित शर्मा** सलाह देते हैं, 'बच्चों को कम मात्रा में मिठाई दें और तली-भुनी चीजों के बजाय भुने चने, मखाने या ड्राय फ्रूट्स खिलाएं। बुजुर्गों को भी सीमित मात्रा में मीठे और तले भुने व्यंजन खाने चाहिए। उनके लिए हल्का भोजन जैसे दाल, खिचड़ी, सलाद और फल बेहतर विकल्प हैं। उनके लिए दिनभर में 6-8 गिलास पानी पीना और नींद पूरी करना भी जरूरी है।'

पटाखे जलाते समय रहें सावधान



पटाखे दीपावली का अहम हिस्सा हैं और हर उम्र के लोग इनका आनंद उठाते हैं। लेकिन इन्हें जलाते समय कुछ सुरक्षा नियमों का पालन करना बेहद जरूरी है। बच्चों को कभी भी अकेले पटाखे जलाने न दें और हमेशा जिम्मेदार वयस्क की निगरानी में आतिशबाजी करने को कहें ताकि कोई दुर्घटना या चोट न लगे। फर्स्ट एड किट रेडी रखें। आतिशबाजियों को हमेशा खुली जगह और सुरक्षित दूरी पर जलाएं, ताकि आस-पास मौजूद लोग, बच्चे या घर के सामान सुरक्षित रहें। जलते पटाखों को हाथ में सीधे न पकड़ें और उन्हें कभी भी किसी सूखी घास, लकड़ी या ज्वलनशील वस्तु के पास न जलाएं, क्योंकि इससे आग लगने का गंभीर खतरा हो सकता है। बुजुर्गों और छोटे बच्चों को धुएं के सीधे संपर्क से बचाना बहुत जरूरी है, क्योंकि पटाखों का धुआं सांस की तकलीफ, एलर्जी और अस्थमा जैसी समस्याओं को बढ़ा सकता है। इसके अलावा, पटाखे जलाने के बाद जले हुए अवशेषों को तुरंत साफ कर देना चाहिए ताकि कोई गलती से उन पर पैर न रख दे या आग न लग जाए। इन सावधानियों का पालन करने से न केवल दीपावली का उत्सव सुरक्षित और आनंदमय बनता है, बल्कि बच्चों और बुजुर्गों के स्वास्थ्य का भी पूरा ध्यान रखा जा सकता है।

इनका भी रखें ध्यान

दीपावली पर बच्चों और बुजुर्गों की सुरक्षा पर विशेष ध्यान देना बेहद जरूरी है। बच्चों को पटाखे जलाते समय सावधान रहने को कहें और हमेशा सुरक्षित दूरी पर रहें, इसके लिए पैरेंट्स एलर्ट रहें। बुजुर्गों को भीड़ और धुएं वाले इलाकों से दूर रहने को कहें। पटाखों और धुएं वाले क्षेत्र में संयम रखना जरूरी है ताकि कोई दुर्घटना या स्वास्थ्य

समस्या न उत्पन्न हो। किसी भी आकस्मिक चोट या जलन से निपटने के लिए घर में हमेशा फर्स्ट-एड किट, ठंडा पानी और बर्फ के पैक रखना चाहिए। अगर किसी को पटाखों या धुएं से जलन, या हल्की चोट लग जाए तो तुरंत गुनगुने पानी से प्रभावित हिस्से को धोएं और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से संपर्क करें। बच्चों को किसी भी स्थिति में डॉक्टर की सलाह के बिना दवा न दें, क्योंकि गलत दवा गंभीर परेशानी पैदा कर सकती है।

दीपावली का असली मजा तभी है, जब रोशनी के साथ सेहत भी बनी रहे। बच्चों और बुजुर्गों की आंखों और फेफड़ों की सुरक्षा, स्किन का ख्याल और संतुलित खान-पान का ध्यान रखना उतना ही जरूरी है, जितना पटाखों और मिठाइयों का आनंद लेना। सावधान रहें-सुरक्षित दीपावली मनाएं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुदीप जैन

डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया, दिल्ली

स्पेशल: स्पाइन-डे, 16 अक्टूबर

हमारे शरीर का पूरा ढांचा रीढ़ की हड्डी यानी स्पाइन पर टिका होता है। लेकिन हाल के वर्षों में स्पाइन प्रॉब्लम्स के मामले बहुत तेजी से बढ़े हैं। इसकी वजहें, इसके रोगों के प्रकार, इनके लक्षण, उपचार और बचाव के तरीकों के बारे में यहां जानिए विस्तार से।

स्पाइन हेल्थ के लिए लाइफस्टाइल रखें सही

रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) की समस्याओं के तमाम कारण हो सकते हैं, लेकिन अस्वास्थ्यकर जीवनशैली भी स्पाइन संबंधी समस्या का एक प्रमुख कारण है। दिनों-दिन रीढ़ से संबंधित समस्याएं दुनिया भर में बढ़ती जा रही हैं और भारत भी इसका अपवाद नहीं है। सच तो यह है कि रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) पर हमारे शरीर की बुनियाद खड़ी होती है। स्पाइन के तीन प्रमुख भाग हैं। पहला, सर्वाइकल (गर्दन), दूसरा थोरेसिक (छाती) और लंबर (कमर का निचला भाग)। स्पाइन में स्थित तंत्रिकाएं (नर्व) दिमाग से संपूर्ण शरीर तक संदेश पहुंचाती हैं। बावजूद इसके, आमतौर पर लोग स्पाइन के स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देते।

स्पाइन प्रॉब्लम्स के लक्षण: कमर में दर्द और जकड़न महसूस करना। अधिकतर मामलों में यह दर्द कमर के निचले हिस्से यानी लंबर में ज्यादा होता है। गर्दन में जकड़न या दर्द। अनेक लोगों में कमर और गर्दन से संबंधित दर्द दिन की बजाय रात में ज्यादा होता है। कुछ लोग दर्द की समस्या कमर से लेकर कूल्हों तक महसूस करते हैं। अनेक लोगों में व्यायाम करने के बाद या फिर चलने-फिरने की स्थिति में कमर व गर्दन दर्द की समस्या बढ़ जाती है।

समस्याओं के कारण: अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, जिसके अंतर्गत व्यायाम न करना, मोटापा और गलत खान-पान आदि कई कारण शुमार हैं। इन दिनों स्पाइन संबंधी समस्याओं का एक प्रमुख कारण है गलत पोस्चर्स में बैठना, लेटना। आमतौर पर लोग लैपटॉप या कंप्यूटर पर कार्य करते समय या टेलीविजन देखते वक्त रीढ़ की हड्डी को नेचुरल कर्व में नहीं रखते। एक उम्र के बाद हड्डियों में क्षरण प्रक्रिया शुरू हो जाती है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति का चलना-फिरना और उसकी सक्रियता कम होने लगती है। दिनों-दिन बढ़ती सड़क दुर्घटनाएं और आनुवंशिक कारण भी हो सकते हैं।

साइटिका या सियाटिका: रीढ़ की हड्डी की यह समस्या शरीर की सबसे लंबी नस (नर्व), साइटिक से संबंधित है। साइटिका से संबंधित दर्द कमर के निचले हिस्से से शुरू होकर पैरों तक उतर जाता है। यह दर्द आमतौर पर मरीज के शरीर के एक तरफ वाले भाग जैसे बाएं भाग या दाहिने भाग को प्रभावित करता है। बेशक साइटिका का दर्द दूर हो सकता है। इसे दवाओं के अलावा बर्फ से सिंकाई करने, गर्म सेंक, स्ट्रेचिंग और फिजियोथेरेपी आदि से दूर किया जा सकता है। जब इन सब से मरीज को राहत नहीं मिलती तब सर्जरी का सहारा लिया जाता है।

स्पाइनल कॉर्ड इंजरी: जब किसी चोट, आघात या दुर्घटना के कारण 'स्पाइनल कैनाल' में स्थित नसों और कोशिकाओं को नुकसान पहुंचता है तो इसे स्पाइनल कॉर्ड इंजरी कहा जाता है।

स्पाइनल अर्थराइटिस: इस प्रकार के स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस में कार्टिलेज को नुकसान पहुंचता है, जिसके कारण प्रभावित वर्टिब्रा, स्पाइन की अन्य वर्टिब्रा के संपर्क में आती है। नतीजतन, पीड़ित व्यक्ति को दर्द महसूस होता है।

हर्निएटेड डिस्क: प्रत्येक वर्टिब्रा के बीच डिस्क होती है, जिसके कारण एक वर्टिब्रा दूसरी से आपस में टकराती नहीं है। बावजूद इसके, कुछ कारणो से डिस्क पर प्रभाव पड़ता है और बहुत ज्यादा दबाव पड़ने पर डिस्क क्षतिग्रस्त हो सकती है। इसके कारण रीढ़ की हड्डी में दर्द उत्पन्न होता है।

स्पाइनल स्टेनोसिस: जब रीढ़ की हड्डी में मौजूद नसों की जगह सिकुड़ जाती है, तब इस स्थिति में नसों पर दबाव पड़ता है। इसके परिणामस्वरूप मरीज को दर्द, सुन्नता, झुनझुनी, हाथ व पैरों में कमजोरी आदि का एहसास होता है।

स्कोलियोसिस: इस समस्या में रीढ़ की हड्डी की बनावट में बदलाव आ जाता है। आमतौर पर बच्चों पर इसका प्रभाव ज्यादा पड़ता है।

एंकिलोसिंग स्पॉन्डिलाइटिस: इस समस्या में कमर के निचले भाग और कूल्हों की तरफ दर्द महसूस होता है। इसके अलावा यह दर्द शरीर के अन्य भागों में भी फैल सकता है।

इन समस्याओं से बचने के लिए यहां बताई जा रही बातें मददगार हो सकती हैं।

संतुलित-पौष्टिक खाना: हरी पत्तेदार सब्जियों को अपने आहार में वरीयता दें। पत्तेदार सब्जियों में विटामिंस और मैग्नीशियम पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं, जिनसे आपकी रीढ़ की हड्डी के समीप स्थित मांसपेशियां मजबूत होती हैं और रीढ़ की हड्डियां सशक्त बनी रहती हैं। जंक फूड्स और अत्यधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थ रीढ़ की सेहत के लिए नुकसानदेह हैं।

डेयरी उत्पादों का सेवन: अपने खान-पान में दूध, दही, पनीर, बटर, छाछ आदि को शामिल करें। दूध और इससे निर्मित उत्पादों में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो रीढ़ को मजबूत रखने में सहायक हैं। इसके अलावा खट्टे फल, बींस, नट्स और ड्राई फ्रूट्स का सेवन करें।

फिश ऑयल: फिश ऑयल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है, जो आपकी रीढ़ और इससे संबंधित नाड़ियों (नर्व) को शक्ति प्रदान करता है और इसके साथ ही यह विटामिन-डी का भी अच्छा स्रोत है।

जरूरी है योग-व्यायाम: विभिन्न प्रकार के व्यायामों से स्पाइन में लचीलापन बना रहता और इनके समीप स्थित मांसपेशियां मजबूत रहती हैं। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार व्यायाम करें। इस क्रम में फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें। अपनी क्षमता के अनुसार नियमित रूप से टहलें, साइकिल चलाएं, स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें और तैराकी भी कर सकते हैं। योगासन भी रीढ़ की हड्डी को लचीला और सशक्त बनाने में मदद करते हैं, किंतु इनकी शुरूआत किसी योग विशेषज्ञ के परामर्श से ही करें।

ऐसी समस्याओं से बचने के लिए कुछ और बातों पर गौर करें।

- ज्यादा समय तक सीधा खड़े रहने का प्रयास करें।
- अगर आपकी डेस्क जॉब है तो थोड़ी देर के बाद उठकर आस-पास टहल लें।
- बैठने के दौरान पीठ को सहारा दीजिए और पीठ के पीछे गद्दी रखें।
- देर तक सोफे पर या किसी अन्य फर्नीचर पर झुककर बैठने से बचें।
- खड़े होते समय कंधे झुके हुए न रहें, इन्हें सीधा रखें। गर्दन सीधी हो और सिर सीधा सामने की ओर रहे। ऐसी स्थिति में रीढ़ की हड्डी पर खिंचाव और दबाव नहीं पड़ता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

अधिकांश लोग सुबह के समय सबसे पहले चाय या कॉफी पीते हैं। लेकिन यह नुकसानदेय होता है। इसके बजाय अगर आप सुबह सबसे पहले पानी पिएं तो दिन भर फ्रेश-एनर्जेटिक रहेंगे।

सुबह सबसे पहले पिएं पानी आप रहेंगे फ्रेश-एनर्जेटिक

हेल्थ सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

अगर आप भी उन लोगों में शामिल हैं, जो सुबह सबसे पहले उठकर ब्रश करके चाय या कॉफी पीते हैं, तो सावधान हो जाना चाहिए, क्योंकि विभिन्न स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि सुबह-सुबह खाली पेट सीधे चाय या कॉफी पीना बेहद नुकसानदेय साबित हो सकता है। कैफीनयुक्त इन दोनों चीजों से पेट में एसिडिटी होती है और रात सोने से लेकर सुबह उठने तक लगातार कई घंटे पानी न पीने के कारण हमें जो डिहाइड्रेशन की समस्या होती है, वह और ज्यादा बढ़ जाती है। इसलिए आहार विशेषज्ञ सुबह उठते ही सबसे पहले गर्म पानी पीने की सलाह देते हैं। दरअसल, रात में हमारे शरीर में होने वाली आंतरिक प्रक्रियाओं में पानी की खपत ज्यादा होती है। यदि रात में हम कई बार उठकर यूरिन के लिए जाते हैं, तो उस समय भी शरीर को पानी की जरूरत होती है। इसलिए सुबह-सुबह सबसे पहले पानी ही पीना चाहिए। इससे शरीर को डीटॉक्सिफाइ तो कर ही सकते हैं। पानी की कमी को भी पूरा कर सकते हैं।

कितना पिएं पानी: अब सवाल पैदा होता है कि हमें सुबह के समय कितना पानी पीना चाहिए? यह पूरी तरह से किसी की पानी पीने की आदत पर निर्भर करता है कि सुबह के समय उसे पानी पीना कितना अच्छा लगता है। यदि एक गिलास पानी से वह संतुष्ट हो जाता है, तो उसके लिए उतना ही पर्याप्त है। वैसे भी सुबह के समय 200 से 300 मिलीलीटर पानी, हमारी शरीर की जरूरत को पूरा करता है। यह सुबह के समय फ्रेश होने में मदद करता है।

पानी कैसा हो: कुछ लोगों को सुबह के समय गर्म पानी अच्छा नहीं लगता, तो कुछ लोगों को मटके के पानी का स्वाद बुरा लगता है। बहरहाल, पानी चाहे मिट्टी के बर्तन में रखें या तांबे के बर्तन में। लेकिन

हां, ब्लड प्रेशर के रोगियों को तांबे के बर्तन में रखा पानी नहीं पीना चाहिए। आप ये विकल्प आजमा सकते हैं। किसी को सादा पीना अच्छा लगता है, तो किसी को नीबू या फिर लेमन ग्रास डालकर या किसी को शहद वाला पानी पीना अच्छा लगता है। कुछ लोग इसमें रात में दालचीनी डालकर भी सुबह उसे छानकर पीते हैं। तो कुछ मेथी दाना भिगोकर उसका पानी पीते हैं। बहरहाल, अगर किसी को लीवर की परेशानी है तो गुनगुने पानी में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर भी पीया जा सकता है।

पानी गर्म हो या ठंडा: सर्दी के मौसम में ज्यादा ठंडा पानी पीना नुकसानदेय हो सकता है। अगर सूर्योदय के समय से पहले पानी पी रहे हैं तो गुनगुने पानी में नीबू मिलाकर पीया जा सकता है। सूर्योदय के बाद पी रहे हैं तो सिर्फ गुनगुना पानी ही पीना चाहिए। इस मौसम में अदरक गले की खराश को मिटाती है। इसलिए अदरक और तुलसी की पत्तियों को उबालकर बने गुनगुने पानी को पीने से फायदा होता है। गर्मी के मौसम में कमरे के तापमान पर रखा पानी या फिर घड़े का पानी सही रहता है। आप चाहें तो पानी में 8-10 हरे धनिया के पत्ते, जीरा, दालचीनी, छोटी इलायची, अदरक इनमें से किसी एक को मिलाकर या पानी में उबालकर गुनगुना पानी पीएं। ऐसे पानी को पीने से आपकी कब्ज की शिकायत भी दूर होती है। *

मूल निवासी संगठनों ने एडीजीपी वाई पूरन कुमार की मौत को बताया संस्थागत हत्या

डीसी के माध्यम से राष्ट्रपति के नाम सौंपा ज्ञापन और निष्पक्ष जांच की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

मूलनिवासी संघ जिला इकाई सोनीपत और मूलनिवासी कर्मचारी कल्याण महासंघ के कार्यकर्ताओं ने प्रदेश अध्यक्ष हवा सिंह भौरिया के नेतृत्व में हरियाणा सरकार के खिलाफ रोष प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों ने एडीजीपी वाई पूरन कुमार की मौत को जातिवादी संस्थागत हत्या बताते हुए जिला उपायुक्त के माध्यम से महामहिम राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन सौंपा। प्रदेश अध्यक्ष हवा सिंह भौरिया ने कहा कि 7 अक्तूबर को हरियाणा के ईमानदार और अनुशासित अधिकारी वाई पूरन कुमार को अनुसूचित जाति से होने के कारण सिस्टम ने आत्महत्या के लिए मजबूर किया। मूलनिवासी कर्मचारी कल्याण महासंघ हरियाणा के राज्य कार्यकारिणी सदस्य मुकेश कर्मा ने बताया कि 12 अक्तूबर को चंडीगढ़ में हुई महापंचायत में सरकार को 48 घंटे का अल्टीमेटम दिया गया था, लेकिन कार्यवाही न होने पर आंदोलन को और तेज किया जाएगा। पीपल्स पार्टी ऑफ इंडिया (डेमोक्रेटिक) के प्रदेश मीडिया प्रभारी मू. ओम सिंह टांक ने कहा कि जातिवादी मानसिकता से देश का लोकतंत्र खतरे में है और संविधान पर हमला किया जा रहा है।

सीटीएम को ज्ञापन सौंपते संघ के पदाधिकारी एवं सदस्यगण

एससी/एसटी एक्ट में केस दर्ज कर गिरफ्तारी की मांग

ठेका सफाई कर्मचारी एकता मंच के सचिव सावन कुमार ने सभी आरोपी अधिकारियों पर एससी/एसटी एक्ट में केस दर्ज कर गिरफ्तारी की मांग की। पीपुल्स लीगल सैल की एडवोकेट पूनम बेदी ने राष्ट्रपति से सुप्रीम कोर्ट के सिटिंग जज या सीबीआई से निष्पक्ष जांच करवाने की अपील की। इस मौके पर रविंद्र, अनिल ढिल्लों, अशोक रिढ़लाण, अजय काँगड़ा, प्रशांत कर्मा, पूनम टांक, आरके चौपड़ा, सुभाष बेगा, विकास बोहत सहित कई संगठनों के कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

एडीजीपी आत्महत्या मामले की निष्पक्ष जांच की मांग की

गोहाना। एडीजीपी वाई पूरन सिंह आत्महत्या मामले की निष्पक्ष जांच की मांग को लेकर बुधवार को विभिन्न सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। संगठनों के प्रतिनिधि ज्ञापन सौंपने उपमंडलीय परिसर पहुंचे। संगठनों के प्रतिनिधियों ने कहा कि अधिकारी किसी जाति के नहीं अपितु कानून और इंसाफ के लिए जिम्मेदार होते हैं। एडीजीपी वाई पूरन सिंह आत्महत्या मामले की निष्पक्ष जांच की जाए। जांच में जो दोषी पाया जाए उसे सजा दी जाए। इस अवसर पर पंजाबी महासभा, गोहाना वेल्फेयर ग्रुप, नई सब्जी मंडी एसोसिएशन, गोहाना सैन समाज, युवा पंजाबी महासभा, सैनी समाज, महर्षि कश्यप समिति, जाट समाज, डीलर एसोसिएशन और केमिस्ट एसोसिएशन के प्रतिनिधियों में इंद्रजीत विरमानी, संजय दूहन, रजत कपूर, विनय बजाज, जयेश आहूजा, सतीश सरदाना, जिला पार्षद तकदीर नरवाल, सागर जैन, संजय मलिक, अशोक लटवाल, रणबीर मलिक, कृष्ण गोयल, अजीत सांगवान,संदीप शर्मा, दिलबाग बाजवान, प्रदीप चहल, हरज्ञान मलिक, धर्मबीर मलिक, संतराम मान, नरेश गुप्ता, कुलदीप, मुकेश देवगन, नन्हा राम, विनोद राजोरा, सुनील राजपाल, सुनील, राजेश, बबली, नरेंद्र, संजय सैनी, रमेश परुथी, राम सिंह सैनी व निपुण शहरावत उपस्थित रहे।

सफाई कर्मचारियों ने निकाला जुलूस, मांगा वाई पूरण कुमार मामले में न्याय

सोनीपत। एडीजीपी वाई पूरण कुमार के आत्महत्या मामले में नगर पालिका कर्मचारी संघ के बैनर तले सफाई कर्मचारी नगर निगम कार्यालय में एकत्रित हुए। कर्मचारी वहां से जुलूस निकालते हुए लोक निर्माण विभाग के विश्राम गृह तक पहुंचे। नगरपालिका कर्मचारी संघ के इकाई प्रधान भारत कंडेरा ने कहा कि एडीजीपी के निधन ने एक बार फिर संस्थानों के अंदर जाति आधारित भेदभाव को उजागर कर दिया है। इस मामले में एडीजीपी की आत्महत्या मामले की उच्चतम न्यायालय या राष्ट्रीय अनुसूचित जाति आयोग की निगरानी में निष्पक्ष जांच करवाई जानी चाहिए। निष्पक्ष न्यायिक जांच कराई जाए। सीजेआई बीआर गवई पर जूता फेंकने के मामले की भी उच्च स्तरीय जांच हो व दोषियों पर कठोर कार्रवाई हो। उन्होंने कहा कि यह आंदोलन एक अधिकारी की आत्महत्या तक सीमित नहीं, बल्कि संविधान की आत्मा समानता, न्याय और गरिमा की रक्षा का संघर्ष है।

■ प्रशासन को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा

जिला प्रधान राजाभाई ने कहा कि एडीजीपी वाई पूरण कुमार आत्महत्या मामले में सरकार कोताही बरत रही है। जान बूझकर उनके परिवार की मांगों को गंभीरता नहीं ले रही है। सरकार की जिम्मेदारी बनती है कि वह आरोपी अधिकारियों को तुरंत निलंबित करे और मामले की निष्पक्ष जांच कराए। इसके बाद उन्होंने लघु सचिवालय में पहुंचकर प्रशासन को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। आरोपी अधिकारियों की तत्काल गिरफ्तारी की भी मांग उठाई गई।

खबर संक्षेप

सोनीपत। रोजगार मेले में युवाओं से बातचीत करते अधिकारी।

रोजगार मेले में 24 अभ्यर्थियों का चयन

सोनीपत। जिला रोजगार अधिकारी सविता लंबा ने बताया कि रोजगार विभाग द्वारा बुधवार को रोजगार कार्यालय में एक दिवसीय रोजगार मेले का आयोजन किया गया। मेले में जिले की 3 प्रतिष्ठित कम्पनियों ने हिस्सा लिया। उन्होंने बताया कि रोजगार मेले में रोजगार कार्यालय में पंजीकृत लगभग 110 युवाओं ने मेले में उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिनमें से 24 अभ्यर्थियों का चयन मौके पर ही विभिन्न पदों पर किया गया।

बीएओ ने गांव बीधल में कंबाइन की जांच की

गोहाना। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग में गोहाना खंड के बीएओ डॉ. संजीत मलिक ने बुधवार को गांव बीधल में कंबाइन मशीनों की जांच की। बीएओ ने जांचा कि मशीनों पर एसएमएस लगा हुआ है या नहीं। डॉ. संजीत ने कहा कि धान की फसल की कटाई करने के लिए कंबाइन मशीन पर एसएमएस (स्ट्रा मैनेजमेंट सिस्टम) लगा होना अनिवार्य है। एसएमएस धान की पराली को काटकर बारिक कर देता है जिससे उसे जलाने की जरूरत नहीं पड़ती। बीएओ ने कहा कि किसान केवल उसकी मशीन से फसल की कटाई करवाएं जिस पर एसएमएस लगा हुआ हो।

बाल देखरेख संस्थानों का किया निरीक्षण

सोनीपत। हरियाणा राज्य बाल संरक्षण आयोग के सदस्य मांगे राम ने बुधवार को जिला के विभिन्न बाल देखरेख संस्थानों का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने संस्थानों में रह रहे बच्चों की देखरेख, शिक्षा, स्वास्थ्य, भोजन, परामर्श एवं मनोरंजन संबंधी सुविधाओं का विस्तृत मूल्यांकन किया। उन्होंने बच्चों से संवाद कर उनकी आवश्यकताओं और समस्याओं को भी सुना। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी बच्चों को निर्धारित मानकों के अनुसार आवश्यक सुविधाएं समय पर उपलब्ध कराई जाएं, और बच्चों के संरक्षण तथा सुरक्षा में किसी भी प्रकार की लापरवाही या कोताही न बरती जाए।

हरियाणा पंचायत कंप्यूटर ऑपरेटर यूनियन की बैठक में नई कार्यकारिणी गठित

दीपावली से पहले वेतन जारी न हुआ तो होगा आंदोलनः बीएमएस

भारतीय मजदूर संघ की रीति-नीति और कार्यप्रणाली पर विस्तार से प्रकाश डाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। नवनियुक्त पदाधिकारियों के साथ संघ के सदस्यगण। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा पंचायत कंप्यूटर ऑपरेटर यूनियन (सीपीएलओ) की जिला स्तरीय बैठक भारतीय मजदूर संघ कार्यालय सोनीपत में आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता भारतीय मजदूर संघ के जिला मंत्री रवि कुमार ने की। बैठक में संगठन को मजबूत करने और कर्मचारियों की लंबित समस्याओं के समाधान पर विस्तृत चर्चा हुई। बैठक को संबोधित करते हुए कोषाध्यक्ष संदीप धीमान ने भारतीय मजदूर संघ की रीति-नीति और कार्यप्रणाली पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि संघ सदैव राष्ट्रहित, उद्योग हित और कर्मचारी हित के सिद्धांत पर कार्य करता है। उपाध्यक्ष खुशी राम, उपाध्यक्ष बीर सिंह, गवर्धन दास और जितेंद्र दहिया ने भी अपने विचार रखे और संगठन की एकजुटता पर बल दिया। इस अवसर पर हरियाणा पंचायत कंप्यूटर ऑपरेटर यूनियन सोनीपत की नई कार्यकारिणी का गठन किया गया। बीएमएस जिलामंत्री रवि कुमार ने सभी नव-चयनित पदाधिकारियों को बधाई देते हुए कहा कि सभी सदस्य मिलकर संगठन को और सशक्त बनाएं। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि सरकार दीपावली से पहले सीपीएलओ कर्मचारियों का रुका हुआ वेतन जारी नहीं करती है तो भारतीय मजदूर संघ के नेतृत्व में प्रदेश स्तर पर बड़ा आंदोलन किया जाएगा।

गठित की गई नई कार्यकारिणी

प्रधान	परवीन सोनीपत
उप प्रधान	अनु गोहाना
उप प्रधान	मंदीप खरखोदा
उप प्रधान	शुभम कथूरा
उप प्रधान	अमित मुरथल
जिला सचिव	संदीप गन्नौर
सह सचिव	हंसबीर, गनौर
सह सचिव	परदीप मुंडलाना
कोषाध्यक्ष	कुलदीप गोहाना
मीडिया प्रभारी	विजय गोहाना

कार्यकारिणी सदस्य : मौसम, हिमांशी, दीपक, पवन, सुनील, गोल्डि, सुनील, दीपक।

राई। प्रतियोगिता के दौरान विजेता छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

फूड डेकोरेशन प्रतियोगिता में ओम शांति विद्यालय के विद्यार्थियों का उत्कृष्ट प्रदर्शन

प्रतियोगिताओं से विद्यार्थियों में होता है बौद्धिक विकास

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

नाथूपुर गांव में स्थित ओम शांति विद्यालय के विद्यार्थियों ने अंतर सदनस्तरीय फूड डेकोरेशन प्रतियोगिता में उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतियोगिता में कक्षा 4 से 12वीं तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में श्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को विद्यालय के प्रधानाचार्य ने सम्मानित किया। विद्यालय परिसर में आयोजित प्रतियोगिता में विद्यार्थियों की टीमों ने विभिन्न प्रकार के व्यंजन व सजावट से अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। कक्षा आठवीं की तन्वी एवं निकिता ने प्रथम स्थान, कक्षा नौवीं की नेना एवं पाखी ने द्वितीय स्थान, तथा कक्षा छठी की रिया एवं रुचि ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

सम्मानित किया

प्रतियोगिता में उत्कृष्ट स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को विद्यालय के प्रधानाचार्य राजेश कुमार गुप्ता ने पुरस्कृत करने के बाद कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताओं से विद्यार्थियों में बौद्धिक विकास के साथ-साथ रचनात्मकता एवं नेतृत्व के गुणों का भी विकास होता है।

दुकानों पर छापेमारी करके 15 घरेलू सिलेंडर जब्त किए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

खाद्य एवं आपूर्ति विभाग द्वारा बुधवार को कमर्शिल प्रतिष्ठानों पर छापेमारी करके 15 घरेलू गैस सिलेंडर जब्त किए गए। विभाग की इस कार्रवाई से कमर्शिलय प्रतिष्ठानों पर हडक़ंप मच गया।

इस समय त्योहारों का सीजन चल रहा है और शहर में कमर्शियल प्रतिष्ठानों पर धड़ल्ले से घरेलू गैस सिलेंडरों का प्रयोग किया जा रहा है। इसी को ध्यान में रखते हुए विभाग की टीम ने एएफएसओ सतीश दहिया के नेतृत्व में पानीपत चुंगी, मुगलपुरा, अंबेडकर चौक और रोहतक गेट में प्रतिष्ठानों पर छापेमारी करके 15 घरेलू गैस सिलेंडर जब्त कर लिए।

विभाग की इस कार्रवाई से कमर्शियल प्रतिष्ठानों पर हडक़ंप मच गया। विभाग की टीम में निरीक्षक राजेश हुड्डा, रोहित मलिक, बिजेंद्र लाठर, कर्ण कौशिक, उप निरीक्षक दमन सिंह, अमित कुमार, अनिरूद्ध और नागेंद्र पंवार शामिल रहे।

आदतें बदली जाएं तो निश्चित रूप से बदल जाएगा भविष्य : रामबीर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

थाना कलां स्थित ब्रह्मशक्ति स्कूल में पूर्व राष्ट्रपति एपीजे अब्दुल कलाम के जन्मदिवस पर उन्हें स्मरण किया गया। इस अवसर पर प्राचार्य रामबीर सिंह ने स्टाफ सदस्यों व छात्रों को जानकारी देते हुए कहा कि भारत के 11 वें राष्ट्रपति डॉ. अब्दुल कलाम का जन्म 15 अक्टूबर 1931 को तमिलनाडु में हुआ। उन्हें 'मिसाइल मैन ऑफ इंडिया' के रूप में जाना जाता है। उन्होंने अपने बचपन से लेकर राष्ट्रपति बनने तक के सफर में कठोर परिश्रम किया व सदा सादा जीवन उच्च विचार जैसे उच्च जीवन मूल्यों को अपनाया। प्राचार्य ने उनके सिद्धांतों से छात्रों को अवगत करवाते हुए बताया कि उनका कहना था कि आप अपना भविष्य नहीं बदल सकते लेकिन अपनी आदतें बदल सकते हैं और निश्चित रूप से अच्छी आदतें आपका भविष्य बदल देंगी। अपना लक्ष्य निश्चित करके आगे बढ़ें और उसी अनुरूप कार्य करें।

पूर्व नेत्र सर्जन ने दिए आंखों की सुरक्षा के टिप्स

खरखौदा। सेवानिवृत नेत्र सर्जन डॉ एस पी एस भाटिया ने यहां बताया कि दिवाली पर आंखों की सुरक्षा के लिए चश्मा पहनें, पटाखों के धुएं से दूर रहें और आंखों को न रगड़ें। यदि आंखों में जलन या धुएं के कण चले जाएं, तो उन्हें तुरंत साफ पानी से धोएं। अगर आंख में कोई चोट लगे तो उसे छूने या रगड़ने से बचें और तुरंत चिकित्सा सहायता लें। पटाखे जलाते समय सुरक्षा के लिए चश्मा पहनें। यह आंखों को धुएं, धूल और मलबे से बचाएगा। यदि आंखों में जलन हो या कोई कण चला जाए, तो उन्हें साफ और गुनगुने पानी से धीरे-धीरे धोएं । लंबे समय तक स्क्रीन देखने से बचें और बीच-बीच में ब्रेक लें। खूब पानी पीकर शरीर को हाइड्रेटेड रखें, इससे धुएं के प्रभाव को कम करने में मदद मिलेगी। खुजली होने पर भी आंखों को रगड़ने से बचें, क्योंकि इससे जलन बढ़ सकती है या संक्रमण हो सकता है। पटाखे के धुएं में केमिकल होते हैं, इसलिए पटाखों के बाद अपनी आंखों को छूने से बचें। अगर कोई वस्तु आंख में फंसी है, तो उसे खुद निकालने की कोशिश न करें। इससे और चोट लग सकती है। बिना डॉक्टर की सलाह के कोई भी आई ड्रॉप या घरेलू उपाय न अपनाएं। किसी भी तरह की चोट लगने पर तुरंत डॉक्टर को दिखाएं। कॉन्टैक्ट लेंस पहनते समय धुएं और गर्मी से आंखों को बचाएं, कोशिश करें कि ऐसे समय में लेंस न पहनें।

सम्मान समारोह में स्टार टीचर, मेंटर्स व स्कूल सम्मानित

सोनीपत। माडल टाउन स्थित बीआरसी हाल में मंगलवार को संपर्क फाउंडेशन द्वारा जिला स्तरीय शिक्षक सम्मान समारोह का आयोजन कियास गया, जिसमें मुख्यातिथि के रूप में जिला शिक्षा अधिकारी नवीन गुलिया ने शिरकत की। समारोह में 104 अध्यापकों, 20 मेंटर्स व 58 स्टार स्कूलों को सम्मानित किया गया। जिला शिक्षा अधिकारी नवीन गुलिया ने संपर्क फाउंडेशन द्वारा शिक्षकों को सराहना एवं प्रोत्साहन देने के इस प्रयास की प्रशंसा की तथा कहा कि संपर्क कार्यक्रम से विद्यार्थियों की सीखने की प्रक्रिया में उल्लेखनीय सुधार हुआ है। संपर्क फाउंडेशन की ओर से क्षेत्रीय प्रबंधक सुजय विश्वास ने कार्यक्रम में सहभागिता की। इस अवसर पर संपर्क जिला टीम में जिला समन्वयक सोनाली, ब्लाक टीम से भविष्य, जसबीर, कविता, दिनेश, रेखा ने कार्यक्रम को सफल बनाने में सहयोग दिया। समारोह में डीपीसी सुजाता खत्री, बीईओ सूरजभान, डाइट से सीनियर लेक्चरर अनिल मालिक, नीना दहिया, एफएलएन के जिला समन्वयक मनोज वर्मा मौजूद रहे।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित अधिकारी एवं प्राचार्यगण। फोटो : हरिभूमि

राष्ट्रीय नवाचार दिवस के उपलक्ष्य में जीवीएम में आयोजन

ऑनलाइन नेशनल इनोवेशन क्विज प्रतियोगिता में दिशा प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

राष्ट्रीय नवाचार दिवस के उपलक्ष्य में जीवीएम गर्ल्स कॉलेज में एक ऑनलाइन नेशनल क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें 130 से अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया। संस्था के प्रधान डा. ओ.पी. परूथी तथा प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने सभी को राष्ट्रीय नवाचार दिवस की बधाई दी। जीवीएम के इंस्टीट्यूशन इनोवेशन काउंसिल के तत्वावधान में इस राष्ट्रीय क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। देशभर के विभिन्न उच्च शिक्षण संस्थानों के विद्यार्थियों ने इसमें उत्साहपूर्वक भाग लिया। आईआईसी सेल के संयोजक डा. प्रवीण शर्मा ने आयोजन के संदर्भ में जानकारी साझा करते हुए प्रतिभागियों को प्रतियोगिता के नियमों से अवगत कराया।

सोनीपत। कार्यशाला के दौरान मौजूद प्राचार्या एवं अतिथिगण। फोटो : हरिभूमि

क्विज का मुख्य उद्देश्य नवाचार की भावना जागृत करना

उन्होंने बताया कि इस क्विज का मुख्य उद्देश्य युवाओं में अनुसंधान एवं नवाचार की भावना जागृत करना और नवाचार के प्रति जागरूकता बढ़ाना है। इस अवसर पर आयोजित की गई प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार इग्नु के फूड सेफ्टी एंड क्वालिटी प्रबंधन विभाग की एमएससी द्वितीय वर्ष की छात्रा दिशा, दूसरा पुरस्कार बीसीए तृतीय वर्ष की छात्रा सुरूची और तीसरा पुरस्कार एमएससी कैमिस्ट्री संकाय की लक्ष्मी कुमारी धनखड़ ने प्राप्त किया। इसके अतिरिक्त बीएससी फिजिकल साइंस संकाय की गीतांजली को सांत्वना पुरस्कार देकार सम्मानित किया गया। मौके पर डा. प्रवीण शर्मा, प्रीति, डा. रेनू रानी, डा. प्रगति जमदग्नि, अंशु, डा. तमन्ना कुमारी और डा. नवीन कुमारी शामिल रहे।

छात्र सुरक्षा एवं देखभाल विषय पर कार्यक्रम

कार्यशाला में किशोर न्याय प्रणाली नियम 2015 व सूचना के अधिकार पर चर्चा की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जैन विद्या मंदिर सीनियर सैकेंडरी स्कूल में जिला शिक्षा अधिकारी, सोनीपत की तरफ से (जुवेनाइल जस्टिस) छात्र सुरक्षा एवं देखभाल विषय पर एकदिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में किशोर न्याय प्रणाली नियम 2015 व इससे संबंधित सूचना के अधिकार पर चर्चा की गई। इस कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य बच्चों के पुनर्वास, सुरक्षा और देखभाल को सुनिश्चित करना है। इस कार्यशाला में जिला स्तर के सरकारी, अर्धसरकारी व प्राइवेट स्कूल के प्रधानाचार्यों ने भाग लिया। कार्यशाला में मुख्य अतिथियों में जिला शिक्षा अधिकारी नवीन गुलिया, जिला परियोजना समन्वयक सुजाता, जिला बाल संरक्षण अधिकारी रितु, बाल कल्याण समिति के पूर्व अध्यक्ष डॉ. राज सिंह सांगवान उपस्थित रहे। यह कार्यशाला अत्यंत ज्ञानवर्धक एवं उपयोगी सिद्ध हुई, जिसमें विद्यालय प्रमुखों को बाल संरक्षण तथा पारदर्शिता संबंधी प्रावधानों की गहन जानकारी प्राप्त हुई।

स्वागत किया: विद्यालय के प्रधान राकेश कुमार जैन, प्राचार्या डॉ. नीरू एवं प्रबंधक समिति ने कार्यशाला में उपस्थित अतिथियों का स्वागत किया।

सूचना

मैं, सतीश कुमार पुत्र श्री जिले सिंह पुत्र श्री खेरूमल निवासी रामनगर, तहसील गन्नौर, जिला सोनीपत बयान करता हूं कि मेरा पुत्र कपिल व पुत्रवधु जानवी उर्फ गुनगुन मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

गोहाना। छात्राओं को सम्बोधित करते रिसर्च स्कॉलर मोनिका। फोटो : हरिभूमि

साइबर क्राइम से बचने के लिए जागरुकता जरूरी

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय खानपुर कलां के इंस्टिट्यूट ऑफ हायर लर्निंग में राजनीति विज्ञान की छात्राओं के लिए साइबर सुरक्षा पर व्याख्यान आयोजित किया गया। मुख्य वक्ता कंप्यूटर विज्ञान एवं इंजीनियरिंग विभाग की रिसर्च स्कॉलर मोनिका ने छात्राओं को विषय बारे जानकारी दी। अध्यक्षता इंस्टिट्यूट की प्राचार्य प्रोफेसर डॉ. सुषमा जोशी ने की। रिसर्च स्कॉलर मोनिका ने छात्राओं को साइबर अपराधों से बचने के तरीकों, नवीनतम तकनीकों और चुनौतियों बारे जानकारी दी।

गोहाना। नवनियुक्त पदाधिकारियों को नियुक्ति पत्र देते हुए महासभा के वरिष्ठ पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

बिजेंद्र जिलाध्यक्ष व पवन हलका अध्यक्ष नियुक्त

गोहाना। अखिल भारतीय ब्राह्मण महासभा द्वारा अपने संगठन में एक जिलाध्यक्ष और एक हलका अध्यक्ष की नियुक्ति की है। महासभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री भगवान पाराशन के निर्देशन में इन नई नियुक्तियों में गांव तिहाड़ कलां के बिजेंद्र मलिक को जिला सोनीपत इकाई और पवन वशिष्ठ को गोहाना हलका इकाई का अध्यक्ष नियुक्त किया गया है।

शहर में भटक रहे गोवंश से राहत नहीं

गन्नौर। शहर की गलियों और सड़कों पर भटक रहे बेसहारा गोवंश से लोगों को राहत दिलाने के लिए नगरपालिका द्वारा गोवंश पकड़ने का टेंडर अलाट किया गया था, लेकिन एजेंसी ने अब तक काम शुरू नहीं किया है। नगरपालिका सचिव प्रदीप खर्ब ने बताया कि एजेंसी नोटिस जारी किए है।

साउथ पॉइंट पब्लिक स्कूल में किया गया प्रतियोगिता का आयोजन

हरियाणा स्टेट सिख गेम्स ताइक्वांडो चैंपियनशिप में हंटर्स क्लब छाया

प्रदेशभर के 20 जिलों से करीब 500 खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

द्वितीय हरियाणा स्टेट सिक्ख गेम्स ताइक्वांडो चैंपियनशिप का आयोजन 11 व 12 अक्टूबर को साउथ पॉइंट पब्लिक स्कूल, सोनीपत में सफलतापूर्वक किया गया। दो दिवसीय प्रतियोगिता में प्रदेशभर के 20 जिलों से करीब 500 खिलाड़ियों ने भाग लेकर अपने खेल कौशल का प्रदर्शन किया। चैंपियनशिप का शुभारंभ साउथ पॉइंट ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री द्वारा किया गया, जबकि समापन समारोह में नरेंद्र मलिक ने विजेताओं को पदक प्रदान किए और खिलाड़ियों को उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं। आयोजक ने बताया कि इस प्रतियोगिता में चयनित स्वर्ण और रजत पदक विजेता खिलाड़ी आगामी राष्ट्रीय स्तर की ताइक्वांडो चैंपियनशिप में हरियाणा का प्रतिनिधित्व करेंगे। उन्होंने यह भी बताया कि इस वर्ष एशियन सिक्ख गेम्स का आयोजन भारत में ही किया जा रहा है, जिसमें राष्ट्रीय स्तर के पदक विजेताओं को भाग लेने का अवसर मिलेगा। चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने कहा कि हमारे खिलाड़ी जब प्रदेश और देश का नाम रोशन करते हैं, तो यह पूरे संस्थान के लिए गर्व का क्षण होता है। एग्जीक्यूटिव चेयरमैन रोहित खत्री, वाइस चेयरपर्सन वर्तिका खत्री, सीईओ भावना कालरा व कार्यकारी निदेशक डॉ. ममता सचदेवा ने भी पदक विजेताओं को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। सभी कोचों ने चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री, डायरेक्टर नरेंद्र मलिक, रविकांत, राकेश नैन, लोकेश राठी, परवीन, अतुल सहरावत, नरवीर, सतीश गुलिया, अरुण कुमार, कुलबीर और राहुल दहिया का आभार व्यक्त किया।

सोनीपत। साउथ पॉइंट पब्लिक स्कूल में आयोजित प्रतियोगिता में अपनी प्रतिभा दिखाते खिलाड़ी तथा विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

ओवरऑल विजेता टीमों का प्रदर्शन

हंटर्स क्लब, सोनीपत – 10 स्वर्ण, 03 रजत, 05 कांस्य पदक
फिट हरियाणा, झज्जर – 09 स्वर्ण, 05 रजत, 03 कांस्य पदक
ब्लैक टाइगर, हिसार – 06 स्वर्ण, 06 रजत, 09 कांस्य पदक
हंटर्स क्लब, सोनीपत के हेमांग पाथरिया और लक्षिता मलिक को टूर्नामेंट के बेस्ट फाइटर के रूप में चुना गया।

कबड्डी प्रतियोगिता में टीकाराम गर्ल्स कॉलेज रहा द्वितीय

सोनीपत। हाल ही में मदवि द्वारा आयोजित अंतर महाविद्यालय कबड्डी प्रतियोगिता में टीकाराम गर्ल्स कॉलेज ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। कॉलेज प्राचार्या गीता ने कॉलेज पहुंचने पर टीम को बधाई दी। शारीरिक शिक्षा विभाग की अध्यापिका डॉ. सुमन मान ने बताया की यह प्रतियोगिता 11 से 12 अक्टूबर को एमडीयू में स्पोर्ट्स काम्पलेक्स में आयोजित की गयी थी। जिसमे 9 टीमों ने हिस्सा लिया। टीकाराम गर्ल्स कॉलेज की टीम का मुकाबला कन्या महाविद्यालय खरखौदा के साथ हुआ जिसमे 55-8 के स्कोर से जीता, दूसरा मैच वैश्य महिला महाविधालय के साथ हुआ जिसमें 34-12 से जीतकर फाइनल में जगह बनाई। फाइनल में महारानी किशोरी महाविधालय के साथ शानदार प्रदर्शन करते हुए दूसरा स्थान हासिल किया। शारीरिक शिक्षा विभाग की अध्यापिका डॉ. अल्का, सविता ने खिलाडीयों को बधाई देते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना की। टीकाराम शिक्षा समिति के प्रधान सुरेंद्र सिंह दहिया ने भी छात्राओं को आशीर्वाद देते हुए भविष्य में और अच्छा प्रदर्सन करने की कामना की।

सोनीपत। ऋषिकुल विद्यापीठ में खेल उत्सव के शुभारंभ मौके पर मार्च पास्ट करते हुए। फोटो : हरिभूमि

खेल शिक्षा का अभिन्न अंग जीवन में अपनाना चाहिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

■ ऋषिकुल विद्यापीठ, सोनीपत में वार्षिक खेल उत्सव का शुभारंभ

ऋषिकुल विद्यापीठ, सोनीपत में वार्षिक खेलकूद समारोह का शुभारंभ अत्यंत हर्षोल्लास और उत्साह के साथ हुआ। यह चार दिवसीय भव्य आयोजन कक्षा पहली से बारहवीं तक के विद्यार्थियों की जोशपूर्ण सहभागिता से सराबोर रहेगा। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय के चेयरमैन एसके शर्मा द्वारा ध्वजारोहण के साथ किया गया। डॉ. अनमोल सिटी मैजिस्ट्रेट सोनीपत इस कार्यक्रम की मुख्य अतिथि रही। अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि खेल शिक्षा का अभिन्न अंग हैं, जो अनुशासन, सहयोग और आत्मविश्वास को विकसित करते हैं। प्रत्येक विद्यार्थी को अपने पसंदीदा खेल को जीवन में अपनाना चाहिए। उद्घाटन समारोह में विद्यार्थियों ने मनमोहक मार्च पास्ट, पी.टी. ड्रिल और रंगारंग झांकियों के माध्यम से अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया, जिसने उपस्थित अतिथियों को मंत्रमुग्ध कर दिया। विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का गौरव बढ़ाया, वहीं सांस्कृतिक प्रस्तुतियों ने पूरे समारोह को और भी यादगार बना दिया। विद्यालय के निदेशक धीरज शर्मा ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि खेल न केवल शारीरिक बल को बढ़ाते हैं, बल्कि टीमवर्क और आत्मविश्वास को भी सुदृढ़ करते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों से अनुशासन, लगन और खेल भावना को जीवन का हिस्सा बनाने का आह्वान किया। ग्लोबल आउटरीच डायरेक्टर अर्चना शर्मा ने कहा कि ऋषिकुल परिवार का प्रत्येक विद्यार्थी विद्यालय की शान है।

■ दो सप्ताह के लिए कल्चरल एक्सचेंज प्रोग्राम में हिस्सा लेगा

सोनीपत पहुंचा जर्मनी के छात्रों व शिक्षकों का प्रतिनिधिमंडल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

जर्मनी के विनिनडन स्थित लेसिंग गिमनासियम स्कूल से विद्यार्थियों व शिक्षकों का दल दो सप्ताह के लिए कल्चरल एक्सचेंज प्रोग्राम के तहत मंगलवार सुबह सोनीपत पहुंचा। इनकी मेजबानी मुरथल स्थित श्रीजी इंटरनेशनल स्कूल व कुंडली स्थित एक निजी स्कूल द्वारा की जाएगी। इस कार्यक्रम का उद्देश्य मेहमानों को भारतीय संस्कृति, परंपराओं व शिक्षा प्रणाली को करीब से समझने का अवसर प्रदान करना है। जर्मन मेहमान इन दोनों स्कूलों के विद्यार्थियों व शिक्षकों के साथ उनके घर पर रहेंगे जिससे उन्हें भारत की पारिवारिक संरचना और जीवन मूल्यों को भी नज़दीक से जानने का अवसर मिलेगा। इस दौरान मेहमानों के लिए भारतीय सांस्कृतिक विरासत, ऐतिहासिक धरोहर और आधुनिक भारत के विकास की झलक दिखाने हेतु विभिन्न स्थानों का भ्रमण कराया जाएगा। स्कूल के चेयरमैन राकेश कुच्छल ने बताया कि इस तरह के कार्यक्रमों से विद्यार्थियों को वैश्विक स्तर पर सोचने, सीखने और उच्च शिक्षा के लिए अवसर तलाशने की प्रेरणा भी मिलती है।

सोनीपत। श्रीजी इंटरनेशनल स्कूल में पहुंचा जर्मनी का दल। फोटो : हरिभूमि

■ गुरुग्राम में आयोजित प्रतियोगिता में रंग जमाया, राष्ट्रीय स्तर पर चयन

राज्य स्केटिंग चैम्पियनशिप में प्रताप स्कूल के खिलाड़ियों ने जीते 2 गोल्ड

हरिभूमि न्यूज ▶▶ खरखौदा

गुरुग्राम में आयोजित चौथी हरियाणा राज्य बैन्डी स्केटिंग चैम्पियनशिप में प्रताप स्कूल, खरखौदा के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। अंडर-17 वर्ग में तन्मय और यश राणा ने स्वर्ण पदक जीतकर सोनीपत जिले व प्रताप स्कूल का गौरव बढ़ाया। दोनों खिलाड़ियों का चयन अब राष्ट्रीय बैन्डी स्केटिंग चैम्पियनशिप के लिए हुआ है, जो देहरादून में आयोजित की जाएगी। विद्यालय परिसर में तन्मय और यश राणा का भव्य स्वागत किया गया। इस अवसर पर द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया, संस्थापक सतप्रकाश दहिया, प्राचार्या दया दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया, डॉ. दीपिका दहिया, स्केटिंग कोच सुमनलता ने विजेता खिलाड़ियों को बधाई दी।

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

सम्मानित किया

द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया ने कहा कि शिक्षा और खेल दोनों का संतुलन बनाकर चलने वाला विद्यार्थी जीवन में किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं रह सकता। डॉ. सुबोध दहिया ने कहा कि आज के युग में केवल शैक्षणिक उत्कृष्टता ही नहीं, बल्कि शारीरिक व मानसिक विकास भी उतना ही आवश्यक है। खिलाड़ियों ने अपनी जीत का श्रेय अपने कोच, विद्यालय प्रबंधन, शिक्षकों और अभिभावकों को दिया।

बीपीएल परिवारों को प्लॉट आवंटन में भेदभाव का आरोप

सोनीपत। दोदवा गांव के बीपीएल परिवारों ने 100-100 गज के प्लॉट आवंटन में भेदभाव का आरोप लगाते हुए जिला परिषद कार्यालय में डीडीपीओ को शिकायत सौंपी। जिला पार्षद संजय बड़वासनिया ने बताया कि दोदवा गांव में करीब 450 बीपीएल परिवारों ने आवेदन किया था, लेकिन मात्र 55 परिवारों को ही योजना में शामिल किया गया। उन्होंने कहा कि कई पात्र परिवारों को ड्रा से बाहर रखकर अन्याय किया गया है। बड़वासनिया ने मांग की कि दोबारा सर्वे करवा कर सभी पात्र परिवारों को योजना में शामिल किया जाए। उन्होंने कहा कि अगर सरकार ने जल्द सर्वे नहीं कराया तो बड़ा आंदोलन किया जाएगा। उन्होंने यह भी कहा कि प्रधानमंत्री आवास योजना और लाडो लक्ष्मी योजना में भी भेदभाव हुआ है, जिससे गरीबों और महिलाओं के साथ अन्याय हो रहा है। इस मौके पर मदन, संदीप, अनिल, सुरेश, कुलदीप और महावीर सहित कई लोग मौजूद रहे।

सोनीपत। शिकायत देने पहुंचें जिला पार्षद एवं अन्य।

■ दोबारा सर्वे की मांग को लेकर जिला परिषद कार्यालय में दी शिकायत

सोनीपत। भंडारे के दौरान प्रसाद वितरित करते हुए मेयर राजीव जैन। फोटो : हरिभूमि

नारायणी माता की महिमा है अपरंपार : राजीव जैन

सोनीपत। महलाना रोड स्थित नारायणी माता मंदिर का वार्षिक उत्सव शनिवार को श्रद्धापूर्वक धूमधाम से मनाया गया। नगर निगम मेयर राजीव जैन ने विशेष रूप से यहां पहुंचकर माता की पूजा अर्चना की और वार्षिक उत्सव में शामिल हुई। इस अवसर पर भक्तों ने भजन कीर्तन प्रस्तुत कर मां की महिमा का बखान किया। इस दौरान पूरे मंदिर परिसर का माहौल भक्तिमय हो गया। इस अवसर पर राजीव जैन ने कहा कि नारायणी माता की महिमा अपरंपार है। मान्यता है कि जो भक्त सच्चे दिल से भगवान शिव की पहली पत्नी सती का अवतार महासती नारायणी माता से मन्नत मांगते हैं मां उनकी मुराद पूरा करती है। नारायणी माता की महिमा की ख्याति दूर-दूर तक फैली है। इस अवसर पर मंदिर परिसर में भंडारा लगाया गया।

गन्नौर। कार्यक्रम में अपने द्वारा बनाई गई पेंटिंग दर्शाते हुए छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

जीवन में आगे बढ़ने को मानसिक स्वास्थ्य जरूरी : प्रो. वरुणा

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग में विश्व मानसिक स्वास्थ्य सप्ताह के अंतर्गत जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। विभाग की अध्यक्ष प्रो0. वरुणा तेहलान दहिया ने छात्राओं के साथ संवाद में मानसिक स्वास्थ्य पर विस्तार से बात की। प्रो. वरुणा ने कहा कि मानसिक संतुलन एवं आत्म शांति प्राप्त करने के लिए अपनी दिनचर्या, नींद के पैटर्न, आहार एवं विचारों में सकारात्मक परिवर्तन आवश्यक हैं। मानसिक स्वास्थ्य समग्र कल्याण की अवस्था है जो भावनात्मक, सामाजिक और शारीरिक संतुलन से जुड़ी होती है। जीवन में आगे बढने के लिए मानसिक स्वास्थ्य जरूरी है। कार्यक्रम में छात्राओं की रचनात्मकता को प्रोत्साहित करने के लिए पोस्टर मेकिंग और कविता पाठ प्रतियोगिताएं करवाई गई। इस अवसर पर विभाग के संकाय सदस्य सचिन, संदीप एवं सुश्री पारुल भी उपस्थित रहीं।

डॉ. कलाम के आदर्श अपनाएं युवा : डॉ. सुरेश

गोहाना। डॉ. अब्दुल कलाम के चित्र पर पुष्प अर्पित करते हुए नागरिक।

■ डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम ने अखबार बेचने से लेकर राष्ट्रपति तक का सफर तय किया

गोहाना। बुधवार को सत नगर में पूर्व राष्ट्रपति डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम को उनके जन्मदिवस पर नमन किया गया। समारोह में नागरिकों ने डॉ. अब्दुल कलाम के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि दी। शिक्षाविद डॉ. सुरेश सेतिया ने कहा डॉ. कलाम ने अखबार बेचने से लेकर राष्ट्रपति बनने तक का सफर तय किया, जो उनकी मेहनत और दृढ़ संकल्प को दर्शाता है। वे प्रसिद्ध वैज्ञानिक और इंजीनियर थे। उन्हें मिसाइल मैन आफ इंडिया के रूप में भी जाना जाता है। युवाओं को अपने जीवन में उनके आदर्श अपनाने चाहिए। समाजसेवी गुलाब खान ने कहा कि डॉ. कलाम ने एक वैज्ञानिक के रूप में देश के अंतरिक्ष और रक्षा कार्यक्रम को आगे बढ़ाने में बहुत महत्वपूर्ण योगदान दिया। मार्गदर्शन आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी का रहा। इस मौके पर हरभगवान चोपड़ा, उधम सिंह, सुभाष शर्मा, उमेद पांचाल, मनोज सैनी, रईसुद्दीन खान व शाहिद खान उपस्थित रहे।

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 : 8295154800, 9253681010, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं 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
5×8 सें.मी 10× 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

स्वास्थ्य विभाग ने उपमंडल अस्पताल के लिए जमीन उपलब्धता का मांगा प्रस्ताव

गन्नौर। गन्नौर में स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूती देने के लिए वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी ने नगर पालिका को उपमंडल अस्पताल के लिए भूमि उपलब्ध कराने संबंधी पत्र जारी किया है। शहर के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र को दो साल पहले उपमंडल अस्पताल का दर्जा मिल चुका है। अस्पताल को 30 की जगह 50 बेड का किया जाना है और अतिरिक्त स्टाफ भी लगाया जाना है। वर्तमान में जिस जगह पर उपमंडल अस्पताल है वहां जमीन कम होने की वजह से अस्पताल के भवन को अपग्रेड नहीं किया जा सकता। जिस वजह से अस्पताल को नए स्थान पर शिफ्ट करने की योजना पर काम चल रहा है, ताकि अस्पताल की सुविधाएं अपग्रेड हो और सभी रोगों के विशेषज्ञ चिकित्सक बैठने की व्यवस्था हो ताकि मरीजों को बाहर रेफर न करना पड़े। नगर पालिका द्वारा बादशाही रोड क्षेत्र में 5 एकड़ भूमि देने का प्रस्ताव पारित किया गया है। वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डा. टीना आनंद ने भूमि नीति की जानकारी के आधार पर भूमि उपलब्धता को लेकर नगर पालिका को पत्र भेज कर प्रस्ताव मांगा है। यदि बादशाही रोड पर अस्तपाल बनता है तो सभी रोगों के विशेषज्ञ चिकित्सक बैठने की व्यवस्था होगी व मरीजों को बाहर रेफर नहीं करना पड़ेगा।

तैयारी शहर के विकास और सुंदरता की झलक दिखाई देगी : विधायक कादियान

विधायक कादियान ने नपा अधिकारियों के साथ बैठक कर तैयारियों की समीक्षा की

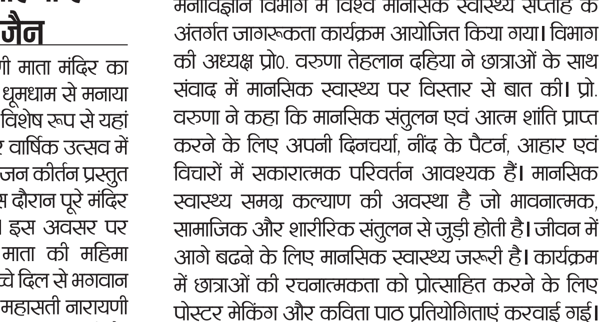
दिवाली पर जगमग होगा गन्नौर, चौक-चौराहों पर लगेगी शार्पी लाइटें और रंग-बिरंगी झालरें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

दिवाली पर्व के मौके पर गन्नौर शहर रोशनी में नहाया नजर आएगा। नगरपालिका प्रशासन ने शहर को सजाने-संवारने की तैयारियां शुरू कर दी है। लगभग 5 किलोमीटर के क्षेत्र में रंग-बिरंगी झालरों और शार्पे लाइटों से विशेष सजावट की जा रही है।

बुधवार को हलका विधायक देवेंद्र कादियान ने अपने निजी कार्यालय पर नपा अधिकारियों के साथ बैठक कर तैयारियों की समीक्षा की। उन्होंने कहा कि दिवाली केवल रोशनी का पर्व नहीं, बल्कि शहर की छवि निखारने का भी अवसर है। उन्होंने कहा, गत वर्ष की भांति गन्नौर की दिवाली इस बार विशेष होगी। उनका लक्ष्य है कि हर नागरिक को स्वच्छता, सुरक्षा और सुंदरता का अनुभव हो।

यह सिर्फ सजावट नहीं, बल्कि शहर के विकास और सुंदरता की झलक होगी। उनका प्रयास है कि गन्नौर शहरवासियों और आने-जाने वाले हर व्यक्ति के लिए एक खुबसूरत अनुभव बने। उन्होंने बताया कि शहर में देवीलाल चौक, छोटू राम चौक और अग्रसेन चौक को विशेष रूप से सजाया जाएगा।


गन्नौर। विधायक देवेन्द्र कादियान, एसडीएम, नगरपालिका सचिव व अन्य अधिकारियों के साथ तैयारियों को लेकर बैठक करते हुए। फोटो : हरिभूमि

उत्सव का रंग जमेगा

इन प्रमुख चौक-चौराहों पर शार्पे लाइट्स लगाई जाएगी, जो रात के समय दूर से ही नजर आएंगी और लोगों को आकर्षित करेंगी। साथ ही जीटी रोड से नमस्ते चौक, रेलवे स्टेशन और नगरपालिका रोड पर रंग-बिरंगी झालरें लटकाई जा रही है। वहीं, नपा सचिव प्रदीप खर्ब ने बताया कि यह लाइटिंग 18 अक्टूबर से 22 अक्टूबर तक, यानी दिवाली के बाद तक भी जारी रहेगी, जिससे उत्सव का रंग कायम रहे। बैठक में नपा सचिव प्रदीप खर्ब, एमई राहुल मोर, जेई अरविंद और बिजली ठेकेदार सहित अन्य मौजूद रहे।