हरिभूमि

सोनीपत भूमि

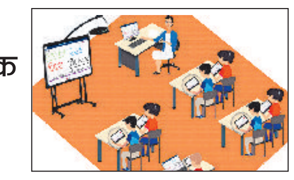
रोहतक, गुरुवार, 4 दिसंबर 2025

तापमान

अधिकतम 23 .6 डिग्री

न्यूनतम 5 .9 डिग्री

11 84 निजी स्कूलों पर एक लाख रुपये तक जुर्माना



12 मौसम शुष्क, ठंड तेज और हवा जहरीली

खबर संक्षेप

नागरिक अस्पताल के सुरक्षाकर्मी से मारपीट

खरखौदा। मंगलवार रात खरखौदा के सरकारी अस्पताल में चार युवकों ने ड्यूटी पर तैनात सिक्योरिटी गार्ड के साथ मारपीट की। मारपीट करने वाले चार युवकों में से दो युवक स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारी हैं। पुलिस को वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी रोहित दहिया ने शिकायत दी है। पीड़ित सिक्योरिटी गार्ड राहुल ने बताया कि मंगलवार देर रात्रि को एक कार से निकलकर दो युवक अस्पताल परिसर के इमरजेंसी गेट के सामने खुले में लघु शंका करने लगे। जब उसने ऐसा करने से दोनों युवकों को रोका तो वह उसे गाली गलौज करते हुए मारपीट करने लगे। इस दौरान उनके दो साथी जो स्वास्थ्य विभाग में है मौके पर आ गए। चारों युवकों ने उसके साथ मारपीट की है और उसे जान से मारने की धमकी देकर फरार हो गए।जिससे अन्य कर्मचारी भी रात्रि की ड्यूटी करने से घबराने लगे है।

अवैध हथियार सहित युवक गिरफ्तार

खरखौदा। पुलिस ने अवैध हथियार की घटना में शामिल आरोपी को अवैध हथियार सहित गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी सुमित सोहटी का रहने वाला है। सहायक उप निरिक्षक राजीव अपनी पुलिस टीम के साथ गश्त कर रहे थे। उन्हें सूचना मिली कि सुमित निवासी सोहटी के पास अवैध पिस्तौल है, जो सांपला बाईपास खऱखौदा के पास खडा है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम सांपला बाईपास खऱखौदा पर पहुंची तो वहां एक नौजवान युवक दिखाई दिया। जिसको पुलिस टीम ने काबू करके नाम पता पूछा तो उसने अपना नाम सुमित गांव सोहटी बताया। जब युवक की तलाशी ली गई तो उसके पास अवैध पिस्तौल बरामद हुआ।

युवक पर फायरिंग करने का आरोपी काबू

सोनीपत। थाना बहालगढ़ की पुलिस ने फायर कर जानलेवा हमला करने की घटना में संलिप्त आरोपित अर्जुन उर्फ राहुल निवासी कुमास्पुर को गिरफ्तार कर लिया है। घटना के संबंध में शहवाज निवासी अलीगढ़, उत्तर प्रदेश हाल कुमास्पुर ने गत दिवस को शिकायत दर्ज कराई थी। शिकायत के अनुसार शहवाज अपने भाई समीर के साथ रिलायंस कंपनी के वेयरहाउस में कार्यरत है और कुमासपुर स्थित सुमित के मकान में किराए पर रहता है। घटना मंगलवार तड़के करीब चार बजे की है, जब शहवाज और समीर अपने कमरे पर लौट रहे थे। कुमासपुर गांव में बैंक के पास पहुंचने पर एक युवक अपने घर से कार निकाल रहा था। युवक ने पहले हवाई फायर किया और फिर दूसरी गोली शहवाज की ओर चला दी, जो उनके हाथ में लगी। गोली लगते ही वे जमीन पर गिर गए। आरोपित कार लेकर मौके से फरार हो गया। राहगीरों की मदद से घायल को नागरिक अस्पताल ले जाया गया।

मासूमों की मौत का मामला : पौने दो साल बाद भावड़ का 'हादसा' बना दोहरा हत्याकांड

2023 में तीन साल के शुभम और सात साल की रितिका की हुई थी मौत

पानीपत में बच्ची की हत्या मामले में गिरफ्तार साइको किलर पूनम ने परिवार के दोनों बच्चों की हत्या करने की वारदात भी कबूली

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

करीब पौने दो साल पहले गांव भावड़ में हुई दो मासूमों की मौत की दर्दनाक घटना को परिवार और ग्रामीण जिस 'दुर्भाग्यपूर्ण हादसा' मानकर भुला चुके थे, अब पानीपत के नौल्था में हुए एक अन्य हत्याकांड के खुलासे ने उस पर से भयावह पर्दा उठा दिया है। यह स्तब्ध कर देने वाली घटना अब दोहरे हत्याकांड में बदल गई है, और शक की सुई घर की ही एक महिला पूनम की ओर घूम गई है। जिस पूनम ने अपने तीन वर्षीय बेटे शुभम और सात वर्षीय भतीजी रितिका की मौत पर खूब आंसू बहाए थे, उसी पर अब चार बच्चों की हत्या का आरोपित होने का संदेह है, जिसने पूरे इलाके को गहरे सदमे में डाल दिया है।

गांव भावड़ की पूनम का स्वभाव बेहद सौम्य और शांत था। परिवार के सदस्यों और रिश्तेदारों द्वारा उसे हमेशा एक जिम्मेदार और सम्माननीय सदस्य के रूप में देखा जाता था। ऐसे में, जब 12 जनवरी 2023 को उसके बेटे शुभम और ननद पिंकी की बेटी रितिका की मौत हुई, तो पूरा परिवार इसे एक असहनीय दुखद हादसा मानकर स्वीकार कर चुका था। परिवार या किसी भी ग्रामीण को यह अंदेशा तक नहीं था कि जिस पूनम पर वे भरोसा करते हैं, वही महिला अपने बेटे सहित चार मासूमों की हत्या के आरोपों के घेरे में आ जाएगी।

पानी की डिग्गी में मिले थे दोनों बच्चों के शव

घटना वाले दिन, नवीन के घर के पास बने पांच फुट गहरे पानी के स्टोरेज टैंक पर स्लैब तो था, लेकिन ढक्कन मौजूद नहीं था। नवीन की बहन पिंकी बेटी रितिका के साथ मायके आई हुई थी। स्कूल की छुट्टियां होने के कारण बच्चे घर पर खेल रहे थे। दोपहर में खेलते-खेलते रितिका और शुभम टैंक की ओर चले गए। जब दो घंटे तक बच्चे नजर नहीं आए, तो उनकी तलाश शुरू हुई। परिजनों को टैंक के पास बच्चों की चप्पलें दिखीं। स्लैब हटाकर देखा गया तो भीतर का नजारा हृदय विदारक था। रितिका पानी की ऊपरी सतह पर थी, जबकि शुभम नीचे पानी में डूबा हुआ मिला। परिजन सदमे में थे। उस वक्त किसी को भी यह शक नहीं हुआ कि यह हादसा नहीं, बल्कि कोई आपराधिक कृत्य हो सकता है। गहरे दुख और सदमे में, परिवार ने बिना किसी पुलिस कार्यवाही, शिकायत या पोस्टमार्टम कराए दोनों बच्चों का अंतिम संस्कार कर दिया था।

पानीपत की गुत्थी सुलझी, सोनीपत का राज बाहर आया

इस पौने दो साल पुराने रहस्य पर से पर्दा तब उठा जब घटनाक्रम पानीपत के नौल्था तक पहुंचा। नौल्था में एक शादी समारोह के दौरान पूनम के जेठ संदीप की छह वर्षीय बेटी विधि की हत्या हुई और शक पूनम पर गहराया। पानीपत पुलिस द्वारा पूनम को हिरासत में लिए जाने के बाद पूछताछ में चौंकाने वाले संकेत सामने आने लगे। सूत्रों के अनुसार, जांच के दौरान पुरानी घटनाओं का जिक्र हुआ और पूनम ने कथित तौर पर इस दोहरे हत्याकांड से पर्दा उठा दिया। अब सोनीपत पुलिस इस दोहरे हत्याकांड के मामले में अलग से जांच शुरू करने की तैयारी कर रही है। दोनों बच्चों की मौत को अब संदिग्ध माना जा रहा है, पुलिस पूछताछ की तैयारी कर रही है।

अविश्वास में डूबा भावड़ गांव

इस खुलासे से गांव भावड़ में लोगों के बीच भारी अविश्वास की स्थिति है। ग्रामीण अभी भी यह मानने को तैयार नहीं हैं कि जिस पूनम ने इन बच्चों की मौत पर खूब आंसू बहाए थे, वही इसके पीछे हो सकती है। ग्रामीणों ने नाम न बताने की शर्त पर कहा कि पूनम का व्यवहार हमेशा सौम्य रहा। रिश्तेदार भी यही कह रहे थे कि वह सदैव बड़ों के पैर छूकर मिलती थी और सभी की इज्जत करती थी। एक रिश्तेदार ने भावनात्मक पहलू का जिक्र करते हुए बताया कि शुभम की मौत के बाद पूनम ने अपने दूसरे बेटे का नाम भी शुभम रखा था। वहीं, परिवार का कोई सदस्य फिलहाल इस गंभीर मामले पर मीडिया से कोई टिप्पणी करने को तैयार नहीं है। नवीन के भाई प्रवीन ने सिर्फ इतना कहा कि पूनम का व्यवहार घर में सही था।

नगर निगम की तैयारी : वित्त एवं अनुबंध कमेटी की बैठक में पास हो चुका प्रस्ताव

पांच हजार एलईडी से रोशन होंगी शहर की सड़कें, 2.11 करोड़ का टेंडर जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

शहर की सड़कों पर ब्लैक स्पॉट को खत्म करने और नागरिकों को रात में सुरक्षित माहौल प्रदान करने की दिशा में नगर निगम ने एक महत्वपूर्ण कदम उठाया है। निगम क्षेत्र को पूरी तरह से प्रकाशमय करने के उद्देश्य से, चिह्नित किए गए ब्लैक स्पॉट पर पांच हजार नई एलईडी स्ट्रीट लाइटें लगाने की तैयारी शुरू कर दी गई है। इस महत्वाकांक्षी परियोजना को मूर्तरूप देने के लिए नगर निगम ने 2.11 करोड़ रुपये का नया टेंडर जारी कर दिया है। टेंडर प्रक्रिया पूरी होते ही शहर के मुख्य मार्गों और गलियों को रोशन करने का काम तेजी से शुरू कर दिया जाएगा। नगर निगम क्षेत्र में रात्रि प्रकाश व्यवस्था को लेकर नगर निगम की वित्त एवं अनुबंध कमेटी की बैठक में पहले ही प्रस्ताव पास किया जा चुका था। शहर की तेजी से बढ़ती जनसंख्या और रात के समय यातायात की बढ़ती सघनता को ध्यान में रखते हुए, निगम ने यह कदम उठाया है ताकि आपराधिक गतिविधियों पर अंकुश लगाया जा सके और दुर्घटनाओं में कमी लाई जा सके। नई स्ट्रीट लाइटों के साथ-साथ हाई मास्क लाइटों की व्यवस्था भी प्रमुख चौराहों और अधिक भीड़-भाड़ वाले क्षेत्रों में की जा रही है, जिससे बेहतर रोशनी और सुरक्षा सुनिश्चित हो सके। निगम अधिकारियों के अनुसार, अब तक पिछले चरणों में शहर के भीतर दस हजार पुरानी सोडियम और सीएफएल लाइटों को हटाकर उनके स्थान पर नई ऊर्जा-कुशल एलईडी लाइटें लगाई जा चुकी हैं। इसके अलावा, जिन क्षेत्रों में पहले प्रकाश की कोई व्यवस्था नहीं थी, ऐसी 9,813 जगहों पर भी नई एलईडी लाइटें सफलतापूर्वक स्थापित की गई हैं। यह ताजा टेंडर पांच हजार एलईडी लाइटों को लगाने के लिए है, जो विशेष रूप से उन स्थानों को कवर करेगा जिन्हें पूर्व के सर्वे में 'ब्लैक स्पॉट' के रूप में चिह्नित किया गया था।

छह माह में सभी मार्ग होंगे रोशन: नगर निगम के पास अभी भी पांच हजार एलईडी लाइटें स्टॉक में बची हुई हैं, जिन्हें टेंडर प्रक्रिया पूरी होने के बाद नए चिह्नित ब्लैक स्पॉट पर लगाया जाएगा। निगम अधिकारियों ने यह स्पष्ट किया है कि टेंडर आवंटन और काम शुरू होने के बाद अगले छह माह के भीतर इन सभी लाइटों को पूरी तरह से दुरुस्त और इंस्टॉल करा दिया जाएगा।

जल्द शुरू होगा काम

नगर निगम के पास 5 हजार एलईडी स्ट्रीट लाइट बची है। उनके लगाने के लिए 2.11 करोड़ रुपये का टेंडर लगाया गया है। टेंडर का आवंटन होने के बाद लाइट को लगाने का काम शुरू किया जाएगा।

- **अजय निराला**, कार्यकारी अभियंता, निगम

योजना के लिए किया सर्वे

इस पूरे प्रोजेक्ट की नींव करीब साढ़े तीन साल पहले रखी गई थी, जब प्रदेश सरकार ने निगम क्षेत्र में स्ट्रीट लाइटों की आवश्यकता का पता लगाने के लिए एक विस्तृत सर्वे कराया था। सर्वे करने वाली एजेंसी ने अपनी रिपोर्ट में सरकार को 22,000 नई स्ट्रीट लाइटें लगाने का प्रस्ताव सौंपा था। इस सर्वे के दौरान यह पाया गया था कि सोनीपत निगम क्षेत्र में लगभग पांच हजार ऐसे स्थान हैं, जिन्हें 'ब्लैक स्पॉट' कहा जाता है, जहां अंधेरा रहने के कारण दुर्घटनाएं या असामाजिक गतिविधियां होने का खतरा रहता है।

दो साल पहले मिले थे 24 हजार लाइट खरीद के आदेश

सर्वे रिपोर्ट के आधार पर, दो साल पहले सरकार की ओर से निगम को कुल 24,813 एलईडी लाइटों की खरीद के आदेश प्राप्त हुए थे। इसके बाद, 27 दिसंबर 2023 को निगम कार्यालय में आयोजित वित्त एवं अनुबंध कमेटी की बैठक में पहली बार पांच हजार स्ट्रीट लाइटों की खरीद के लिए 1.65 करोड़ रुपये का बजट स्वीकृत किया गया था। तब से लेकर अब तक लगातार चरणबद्ध तरीके से लाइटों को इंस्टॉल करने का काम चल रहा है।

स्लिम एप से होगी निगरानी

इस परियोजना की एक और महत्वपूर्ण विशेषता है एलईडी स्ट्रीट लाइटों की निगरानी और रखरखाव की आधुनिक व्यवस्था। नगर निगम ने इन लाइटों की देखरेख को बेहतर बनाने के लिए 'स्लिम एप' (स्ट्रीट लाइट इंस्टालेशन एंड मॉनिटरिंग एप्लीकेशन) का उपयोग करने की योजना बनाई है। यह तकनीक ठेकेदार की जिम्मेदारी और लाइटों के प्रदर्शन को पारदर्शी बनाएगी। योजना के तहत, ठेकेदार को लाइट लगाने के साथ ही उसकी फोटो सहित पूरी जानकारी स्लिम एप पर डालनी होगी। इसमें लाइट किस वार्ड में लगी है, पोल संख्या क्या है, लाइट की क्षमता, किस कंपनी की लाइट है, और इंस्टॉलेशन की तारीख व समय जैसी सभी डिटेल्स शामिल होंगी। इस एप के माध्यम से यदि कोई लाइट खराब होती है, तो उसकी तुरंत पहचान हो सकेगी और संबंधित ठेकेदार की जिम्मेदारी तय करना आसान हो जाएगा। यह व्यवस्था न केवल लाइटों की खराब होने की स्थिति में तत्काल सुधार सुनिश्चित करेगी, बल्कि पूरे शहर की प्रकाश व्यवस्था को डिजिटली और कुशलतापूर्वक प्रबंधित करने में भी निगम की मदद करेगी। यह कदम शहर की प्रकाश व्यवस्था को भविष्य की जरूरतों के अनुरूप बनाने की दिशा में बड़ा कदम होगा।

रोहित गोदारा गैंग मामले में कार्रवाई, एक और रिमांड पर

एसटीएफ ने करनाल के शुभम को दबोचा

सोनीपत। सोनीपत एसटीएफ ने कुख्यात गैंगस्टर रोहित गोदारा के सक्रिय नेटवर्क को ध्वस्त करने की दिशा में जांच की रफ्तार और तेज कर दी है। दो दिन पहले सात शार्पशूटरों की गिरफ्तारी के बाद अब एसटीएफ ने करनाल के युवक शुभम को भी जांच के दायरे में शामिल कर लिया है। शुभम पंजाब की फिरोजपुर जेल में बंद था और अब माना जा रहा है कि उसके तार रोहित गोदारा गैंग से गहराई तक जुड़े हुए हैं। बुधवार को एसटीएफ टीम उसे कोर्ट में पेश कर पांच दिन का पुलिस रिमांड लेकर वापस सोनीपत ले आई। अब उससे गैंग की गतिविधियों, हथियारों की सप्लाई और आर्थिक मदद देने वालों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी जुटाने का प्रयास किया जाएगा। एसटीएफ सूत्रों के अनुसार, शुभम पर शक इसलिए गहराया क्योंकि पकड़े गए सात शार्पशूटरों की कॉल डिटेल और लिंक विश्लेषण में उसका नाम बार-बार सामने आया था। यह भी जांच में सामने आया कि शुभम पंजाब और हरियाणा के कई स्थानों से गैंग के लिए संपर्क और लॉजिस्टिक सपोर्ट को संभालता था। उसे कड़ी सुरक्षा में रखकर पूछताछ शुरू कर दी गई है। एसटीएफ का मानना है कि शुभम से पूछताछ में हथियारों के स्रोत, फंडिंग चैनल और उन लोगों के बारे में भी जानकारी मिल सकती है जो विदेश में बैठे रोहित गोदारा से लगातार संपर्क में हैं।

दो दिन पहले गिरफ्तार किए गए थे 7 आरोपी

गत सोमवार को एसटीएफ ने सोनीपत निवासी रोहित तथा पंजाब निवासी मोहम्मद शाजिद, मानव कुमार, विकासपाल, हैप्पी सिंह, जवरजंग सिंह और विजय कुमार को एक बड़े अभियान में गिरफ्तार किया था। यह सभी शार्पशूटर विभिन्न राज्यों में सक्रिय थे और कई गंभीर मामलों में पहले भी जेल जा चुके हैं। इनके पास से एक जिगाना, पिएक्स 3, दो इंडियन 9 एमएम पिस्तौल और एक स्टार पिस्तौल सहित कई विदेशी हथियार बरामद किए गए थे। साथ ही इनके कब्जे से आठ मोबाइल फोन भी जब्त हुए थे, जिनसे गैंग के अंदरूनी संवाद और विदेशी नेटवर्क से जुड़े चैट के सुराग मिले हैं। जांच में पता चला है कि रोहित गोदारा और लॉरेंस बिश्नोई गिरोह के बीच पिछले कुछ समय से टकराव चल रहा है। इसी टकराव और आपसी प्रभाव बढ़ाने की कोशिश में दोनों गिरोह नेटवर्क का विस्तार कर रहे थे।

कैश ट्रांसफर करने वालों की हो रही जांच

एसटीएफ अब उन लोगों को भी चिन्हित कर रही है जो गैंग के शार्पशूटरों को कैश ट्रांसफर कर रहे थे या हथियार उपलब्ध करा रहे थे। जांच टीम बैंक ट्रांजेक्शन, मनी ट्रेल और डिजिटल भुगतान से जुड़े कई पहलुओं की विस्तृत जांच कर रही है। अधिकारियों का कहना है कि जल्द ही इस मामले में और गिरफ्तारियां संभव हैं, जिससे रोहित गोदारा के नेटवर्क की पूरी परतें खुलने की उम्मीद है। एसटीएफ का पूरा प्रयास है कि गैंग के सभी सक्रिय सदस्य, सप्लायर, वित्तीय मददगार और हथियार चैनल को पूरी तरह पकड़कर गिरोह की गतिविधियों पर रोक लगाई जाए।

मटिंडू में मकान के बाहर हवाई फायर करने के आरोपी के खिलाफ केस दर्ज

खरखौदा। मटिंडू गांव में एक मकान के बाहर हवाई फायर किया गया, जिससे आसपास के लोग घबरा गए।

पुलिस ने अपने स्तर पर मामले को लेकर जांच की और एक युवक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया। मटिंडू गांव के रहने वाले दीपक के घर पर हवाई फायर किया गया, जिससे ग्रामीणों में दशहत फैल गई और मामला चर्चा का विषय बन गया। खरखौदा पुलिस को जब मामले की सूचना मिली तो पुलिस ने अपने स्तर पर जाकर मामले की पड़ताल करते हुए लोगों से पूछताछ की। जिसके बाद पुलिस की तरफ से मनोज के खिलाफ दहशत फैलाने की नियत रखते हुए गांव में हवाई फायर करने का केस दर्ज कर लिया है।

कार की टक्कर में साक्षात्कार देने आ रहा युवक घायल

खरखौदा। पानीपत से आईएमटी, खरखौदा में स्थित एक कंपनी में इंटरव्यू देने के लिए आ रहे एक युवक को बीच राह में कार की चपेट में आ गया। जिससे वह बुरी तरीके से घायल हो गया। घायल को सोनीपत के सरकारी अस्पताल में ले जाया गया। जहां से उसे पीजीआइ, खानपुर रेफर किया गया था, जबकि परिजन उसे पानीपत के निजी अस्पताल में ले गए। पुलिस ने घायल हरेंद्र मलिक की शिकायत पर केस दर्ज कर लिया है।

जटोला के पास कार ने बाइक को टक्कर मारी

पानीपत के नांगल खेड़ी के रहने वाले हरेंद्र मलिक का कहना है कि वह अपने घर से आईएमटी, खरखौदा स्थित एक कंपनी में इंटरव्यू देने के लिए निकला था। इस दौरान वह जब अपनी बाइक से जटोला गांव के पास पहुंचा तो सामने से तेज रफ्तार कार ने उसकी बाइक को टक्कर मार दी। जिससे वह नीचे जा गिरा और बुरी तरीके से घायल हो गया। उसे सोनीपत के सिविल अस्पताल ले जाया गया। जहां से प्राथमिक उपचार देने के बाद पीजीआइ, खानपुर रेफर किया गया। जबकि सूचना पाकर पहुंचे परिजन उसे पानीपत के निजी अस्पताल ले गए। जहां पर उसका इलाज चल रहा है। खरखौदा पुलिस ने सूचना के आधार पर अस्पताल पहुंचकर हरेंद्र की शिकायत पर कार चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।

चुनाव से पहले प्रशासन सक्रियः त्रुटिरहित मतदाता सूची बनाने का अभियान तेज

मतदाता सूची शुद्धिकरण के लिए विशेष अभियान शुरू, 1200 बीएलओ मैदान में

तीन दिन में प्रगति रिपोर्ट सौंपने के निर्देश, सुपरवाइजर करेंगे निगरानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

आगामी चुनावों को ध्यान में रखते हुए, जिला प्रशासन की ओर से मतदाता सूचियों को त्रुटि रहित और अद्यतन बनाने के लिए विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) अभियान का आगाज किया गया है। इस महत्वपूर्ण कार्य के लिए जिले के विभिन्न सरकारी विभागों से कुल 1200 कर्मचारियों को बूथ लेवल अधिकारी (बीएलओ) के रूप में चयनित किया गया है। इन चयनित कर्मचारियों को उनके संबंधित क्षेत्रों में मैप किए गए मतदाताओं के विवरण को बीएलओ एप पर अपडेट करने की अहम जिम्मेदारी सौंपी गई है। प्रशासन ने इस कार्य को सर्वोच्च गंभीरता से लेने और समयबद्ध तरीके से पूरा करने के निर्देश दिए हैं, ताकि कोई भी पात्र नागरिक मतदान के अधिकार से वंचित न रह जाए।

सोनीपत खंड के 100 शिक्षकों की लगी ड्यूटी

इस अभियान में सर्वाधिक कर्मचारी शिक्षा विभाग से चयनित किए गए हैं। अकेले सोनीपत खंड से ही 100 शिक्षकों को यह ड्यूटी सौंपी गई है। जिले भर में फैले इन 1200 बीएलओ पर उनके संबंधित उपमंडल अधिकारी कार्यालयों की ओर से सुपरवाइजर भी नियुक्त किए गए हैं। इन सुपरवाइजरों का मुख्य कार्य बीएलओ के काम की निगरानी करना और यह सुनिश्चित करना है कि कार्य गुणवत्तापूर्ण हो। सुपरवाइजरों को सख्त निर्देश दिए गए हैं कि वे बीएलओ द्वारा तैयार की गई दैनिक रिपोर्ट को संकलित करके मात्र तीन दिन के भीतर उच्च अधिकारियों को सौंप दें।

नए वोट भी बनेंगे

सभी बीएलओ और सुपरवाइजर संबंधित खंडों में मतदाता सूची की त्रुटियों को ठीक करने और नए वोट बनाने संबंधित आवश्यक कार्य करेंगे। उन्हें स्पष्ट निर्देश दिए गए हैं कि वे अपने क्षेत्र में मैप किए गए मतदाताओं का विस्तृत विवरण कहीं भी बैठकर अपने मोबाइल के माध्यम से बीएलओ एप पर दर्ज कर सकते हैं। इस प्रक्रिया में, वर्ष 2002 से लेकर 2024 तक के रिकॉर्ड का गहनता से मिलान किया जाएगा, जिससे मतदाताओं के नाम, पते, आयु और अन्य विवरणों में मौजूद सभी प्रकार की त्रुटियों को दूर किया जा सके। रिकॉर्ड मिलान का यह कार्य सूची को अधिकतम शुद्धता प्रदान करने के उद्देश्य से किया जा रहा है।

घर-घर जाकर सर्वे करेंगे बीएलओ

इस शुद्धिकरण की प्रक्रिया के बाद सभी बीएलओ अपने-अपने क्षेत्रों में घर-घर जाकर सर्वे करेंगे। इस सर्वे का मुख्य उद्देश्य उन पात्र नागरिकों की पहचान करना होगा जिनकी आयु अट्ठारह वर्ष या उससे अधिक हो चुकी है लेकिन उनका नाम अभी तक मतदाता सूची में शामिल नहीं हुआ है। अधिकारियों ने यह स्पष्ट किया है कि मतदाता सूची का शुद्धिकरण राष्ट्रीय महत्व का कार्य है और इसके लिए सभी बीएलओ को पूरी गंभीरता और निष्ठा से कार्य करना होगा।

लापरवाही पर होगी सख्त कार्रवाई

बीएलओ की ओर से इस विशेष पुनरीक्षण कार्य में कुछ प्रमुख प्राथमिकताओं पर ध्यान केंद्रित किया जाएगा। इसमें सबसे महत्वपूर्ण कार्य सूची से उन मृतकों के नाम हटाना है, जिनकी मृत्यु हो चुकी है। इसके अलावा, जो नागरिक शहर छोड़कर अन्यत्र जा चुके हैं, उनके वोटों का स्थानांतरण करना भी आवश्यक है। सबसे महत्वपूर्ण जिम्मेदारी नए मतदाताओं के नाम सूची में शामिल करवाना है। अधिकारियों ने यह स्पष्ट किया है कि नए मतदाताओं को सर्वे के बाद ही और सभी दस्तावेजों के सत्यापन के उपरांत ही मतदाता सूची में शामिल किया जाएगा।

फर्जी पते पर पासपोर्ट बनवाकर विदेश भागने के मामले में एक आरोपी दिल्ली से गिरफ्तार

सोनीपत। फर्जी पते पर पासपोर्ट बनवाकर विदेश भागने के मामले में पुलिस ने अब दूसरे आरोपित बिजेंद्र जैन निवासी शाहदरा, दिल्ली को भी गिरफ्तार कर लिया है। एसयूएजी यूनिट सोनीपत की टीम ने उसे गन्नौर अदालत से जारी प्रोडक्शन वारंट पर हिरासत में लिया। आरोपित को पुलिस कैथल कारागार से हिरासत में लाई है। यह मामला अगस्त में प्रकाश में आया था, जब सुनील कुमार निवासी गांव सरढाना द्वारा फर्जी पते पर पासपोर्ट बनवाने की जानकारी एसटीएफ को मिली थी। 26 अगस्त 2025 को जांच के दौरान विशेष टास्क फोर्स को सूचना प्राप्त हुई थी कि सुनील कुमार, जो पहले भी आपराधिक गतिविधियों में शामिल रहा है, ने अपना वास्तविक पता छुपाकर दिल्ली क्षेत्र में फर्जी पते पर पासपोर्ट बनवाया था। यह पासपोर्ट 11 मार्च 2024 को जारी हुआ था और इसके बाद वह विदेश भाग गया था। मामले की पुष्टि के बाद उप निरीक्षक राकेश कुमार एसटीएफ सोनीपत द्वारा थाना गन्नौर में आईपीसी की धारा 420, 467, 468, 471, 120-बी और पासपोर्ट अधिनियम 12(1) के तहत अभियोग दर्ज करवाया गया। जांच के दौरान मुख्य आरोपित सुनील कुमार को पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है। अब दूसरी कार्रवाई में उप निरीक्षक कृष्ण ने बिजेंद्र जैन के विरुद्ध प्रोडक्शन वारंट जारी करवाकर उसे अदालत में पेश किया, जहां से उसे रिमांड पर भेज दिया गया।

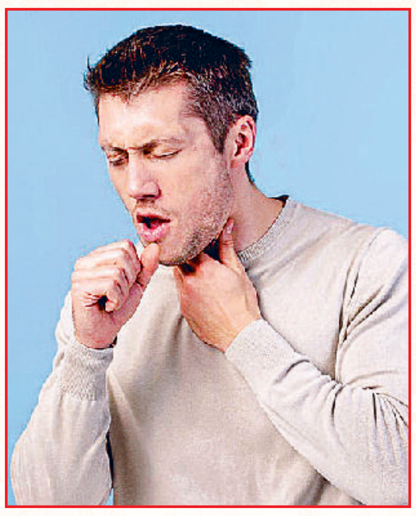
रैकेट खंगालने में जुटी पुलिस गवाहों के बयान किए दर्ज

पुलिस रिमांड के दौरान दिल्ली स्थित संबंधित विभाग से फर्जी पासपोर्ट जारी करने से जुड़े अभिलेख प्राप्त किए गए हैं। साथ ही गवाहों के बयान भी दर्ज किए गए। पुलिस अब बिजेंद्र जैन से गहन पूछताछ कर रही है ताकि यह पता लगाया जा सके कि फर्जी पते पर पासपोर्ट जारी कराने में उसकी क्या भूमिका थी और क्या इसके पीछे कोई बड़ा नेटवर्क सक्रिय है। पुलिस का मानना है कि पूछताछ से अन्य सहयोगियों और संभावित फर्जी दस्तावेज तैयार करने वाले गिरोहों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी सामने आ सकती है। मामले की जांच जारी है।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

खाते-पीते समय जब महसूस हो गले में दर्द



मेरी उम्र 32 वर्ष है पिछले कुछ दिनों से कुछ भी खाते-पीते समय मेरे गले में दर्द होता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और मेरी यह प्रॉब्लम कैसे ठीक होगी?

-राजन, रायपुर

इस समय गले में दर्द जैसी समस्या का एक बड़ा कारण मौसम चेंज होना है। इसके साथ ही कई शहरों में प्रदूषण भी इसकी बड़ी वजह बन गई है। इसके लिए सबसे पहले आप सुबह और शाम को गर्म पानी में नमक डालकर गरारा करें। इसके साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि फ्रिज में रखी कोई भी ठंडी चीज बिल्कुल ना खाएं। वहीं प्रदूषण से बचने के लिए जब आप घर के बाहर निकलें तो मास्क लगाकर निकलें। इस तरह थोड़ा चेंज करने से आपको लाभ मिलेगा।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। कुछ दिन पहले मेरे नाक से अचानक खून रिसने लगा था। पिछले एक महीने में ऐसा दो बार हो चुका है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हुआ, यह कोई चिंता की बात तो नहीं?

-अंकुर, बिलासपुर

इस तरह की परेशानी आमतौर पर गर्मियों में लोगों को देखी जाती है लेकिन इस मौसम में भी ऐसा हो रहा है तो एक बार डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा। कई बार इसकी वजह ब्लड प्रेशर का अधिक होना भी पाया गया है। आप एक बार ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क करें। वह जांच कर इसका सही कारण पता लगाएंगे और ट्रीटमेंट करेंगे।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे खांसी आ रही है। ज्यादा खांसी की वजह से कभी-कभी सांस लेने में भी दिक्कत होती है। प्लीज इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-रवि, दुर्ग

लंबे समय से खांसी कई बार चेस्ट में इंफेक्शन की वजह से भी हो जाती है। लेकिन यह बगैर डॉक्टर के चेक करवाए नहीं बताया जा सकता है। आप आस-पास किसी डॉक्टर से एक बार चेस्ट की जांच करा लें। अगर इंफेक्शन होगा तो उसकी दवा चलेगी। इसके बाद भी अगर आराम ना मिले तो एक बार टीबी की जांच भी करानी चाहिए। लोगों में कई बार यह भी खांसी की वजह होती है। फिलहाल आप गुनगुना पानी पिएं और सुबह शाम नमक वाले पानी से गरारा जरूर करें।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। मेरे पैर अकसर ही सुन्न हो जाते हैं। इसमें कोई संसेशन नहीं होता। कई बार इस वजह से चलने-फिरने में लड़खड़ाहट होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

-सुमित, भोपाल

हालांकि आपकी उम्र अभी कम है, लेकिन फिर भी आप एक बार न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करें। क्योंकि आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको न्यूरो से संबंधित कुछ प्रॉब्लम हो सकती है। हालांकि कई बार नर्वस सिस्टम भी इसकी वजह बनता है लेकिन बगैर जांच किए कोई भी ट्रीटमेंट शुरू नहीं किया सकता है।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मैं नींद की गोलियां ले रहा हूं। इससे रात को नींद तो अच्छी आती है, लेकिन पूरे दिन सुस्ती बनी रहती है। कृपया बताएं कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-मधुसूदन, महेंद्रगढ़

नींद की गोलियां कहीं ना कहीं साइड इफेक्ट जरूर करती हैं, इसलिए कोशिश करें कि नींद की गोलियां न खाई जाएं तो बेहतर है। आपको योग और मेडिटेशन करना चाहिए। रात में सोने से पहले हल्का गर्म दूध पीना चाहिए और पैर धोकर बेड पर जाना चाहिए। इस तरह कुछ बदलाव कर देखें। आपको आराम मिल सकता है। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. अतीक वासदेव
वाइस चेयरमैन-ऑर्थोपेडिक्स
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

सर्दियों में अन्य ऋतुओं की तुलना में जोड़ों की समस्याएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। आमतौर पर जोड़ों में दर्द का प्रमुख कारण अर्थराइट्सि (गठिया) होता है। जोड़ों में सूजन और दर्द को अर्थराइटिस कहते हैं। इस दर्द के बढ़ने की क्या वजहें हैं, इनसे कैसे बचाव हो सकता है और इनसे राहत के लिए क्या करना चाहिए, विस्तार से यहां बता रहे हैं।

सर्दियों में ज्वॉइंट्स प्रॉब्लम बरतें सावधानी-मिलेगी राहत

बढ़ती उम्र के लोगों में जोड़ों के दर्द की समस्या जाड़े में बढ़ जाती है। जो लोग पहले से ही अर्थराइटिस या जोड़ों से संबंधित समस्याओं से ग्रस्त हैं, उनमें सर्दी के मौसम में जोड़ों से संबंधित समस्याएं इसलिए बढ़ जाती हैं क्योंकि तापमान के कम होते जाने से जोड़ों के अंदर मौजूद साइनोवियल फ्लूड गाढ़ा होने लगता है। इस कारण जोड़ों में जकड़न महसूस होती है, जिसके परिणामस्वरूप चलने-फिरने में दिक्कत महसूस होती है, खासकर सुबह के वक्त।

सर्दियों में तापमान के कम होने के कारण जोड़ों की धमनियां (आर्टरीज) सिकुड़ जाती हैं। धमनियों के सिकुड़ने से जोड़ों में रक्त संचार की प्रक्रिया समुचित रूप से संचालित नहीं होती। इसके परिणामस्वरूप जोड़ों में जकड़न या अकड़न और दर्द होने लगता है। ठंडे तापमान में मांसपेशियों में ऐंठन अधिक होती है, जिससे जोड़ों में सूजन, दर्द और अकड़न बढ़ जाती है।

इनको होता है ज्यादा रिस्कः जो लोग पहले से ही अर्थराइटिस के किसी प्रकार से ग्रस्त हैं, उनकी समस्याएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। वैसे तो अर्थराइटिस के बहुत प्रकार हैं, लेकिन जो लोग ऑस्टियोअर्थराइटिस (ओए), रूमेटॉइड अर्थराइटिस (आरए), गाउटी अर्थराइटिस, ट्रामेटिक अर्थराइटिस और स्पाइनल अर्थराइटिस से पीड़ित हैं, उनकी समस्याएं आमतौर पर सर्दियों के दौरान बढ़ सकती हैं। इसी तरह जो किशोर और बच्चे क्रमशः जुवेनाइल अर्थराइटिस और रूमेटिक अर्थराइटिस से ग्रस्त रह चुके हैं, उनकी परेशानी भी सर्दियों के मौसम में बढ़ सकती है।

वहीं जो लोग अतीत में किसी दुर्घटना का शिकार हो चुके हैं, जिसके कारण उनकी हड्डियां और लिगामेंट आदि क्षतिग्रस्त हो चुके थे। ऐसे लोगों को ठीक हो जाने के बाद भी जाड़े के मौसम में जोड़ों में दर्द की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

ऑस्टियो अर्थराइटिस पेशेंट सावधानी बरतें: ऑस्टियो अर्थराइटिस (गठिया) का दुष्प्रभाव आमतौर पर प्रमुख जोड़ घुटनों पर पड़ता है। घुटने पर ही शरीर के भार का दबाव सर्वाधिक पड़ता है। देश में सबसे ज्यादा लोग नी ऑस्टियो अर्थराइटिस (घुटने की गठिया) से ग्रस्त हैं। जोड़ों के मध्य स्थित कार्टिलेज (जो जोड़ों के मध्य कुशन का काम करता है) बढ़ती उम्र खासकर 50 वर्ष के बाद गलत जीवनशैली के कारण घिसने लगती है। इस कारण जोड़ आपस में रगड़ते हैं और कालांतर में धीरे-धीरे क्षीण होते रहते हैं। एक ऐसी स्थिति आती है, जब पीड़ित व्यक्ति को चलने-फिरने और सीढ़ियां चढ़ने-उतरने में दिक्कत महसूस होती है। लोग अपने सामान्य दिनचर्या के कार्यों को नहीं कर पाते।

ऐसे करें रोकथामः ऑस्टियोअर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्ति सर्दी की शुरुआत में ही अस्थि रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें और उनके परामर्श के अनुसार ही दवाएं, फिजियोथेरेपी और अन्य व्यायाम करें। खान-पान में कैल्शियम युक्त आहार को वरीयता दें। अगर मरीज को असहनीय दर्द हो रहा है, तो विशेषज्ञ डॉक्टर, पीड़ित व्यक्ति को अस्थाई राहत देने के लिए इंट्रा आर्टिकुलर इंजेक्शन रिफर कर सकते हैं।

रूमेटाइड अर्थराइटिस पेशेंट रहें सजगः यह अर्थराइटिस का एक विशेष प्रकार है, जिसके कारणों पर मेडिकल शोध अभी तक जारी हैं। रूमेटाइड (आरए) का उम्र बढ़ने या कार्टिलेज के क्षीण होने या फिर खान-पान से कोई लेना-देना नहीं है। इसमें शरीर का इम्यून सिस्टम अपने ही शरीर के खिलाफ लड़ाई छेड़ देता है और इस लड़ाई का पहला हमला जोड़ की झिल्ली (सायनोवियम) पर पड़ता है।

मिल सकती है राहतः समय रहते रूमेटाइड अर्थराइटिस का समुचित इलाज न होने पर आगे चलकर प्रभावित हड्डी क्षीण होने लगते हैं, लेकिन फिजियोथेरेपी, योग और व्यायाम करने से पीड़ित व्यक्ति को अस्थाई राहत मिलती है। रूमेटाइड अर्थराइटिस का कोई स्थाई इलाज है। इसके साथ ही शरीर के इम्यून सिस्टम में आई गड़बड़ी को दूर करने या नियंत्रित करने के लिए जो दवाएं दी जाती हैं, उन्हें इम्यूनोमॉड्यूलेटर्स कहते हैं। रूमेटाइड अर्थराइटिस शरीर के अन्य जोड़ों को भी प्रभावित करता है, लेकिन इसकी शुरुआत हाथों की उंगलियों में सूजन से होती है, सूजन के साथ मरीज को तेज दर्द होता है। इसलिए सर्दियों में रूमेटाइड अर्थराइटिस वाले डॉक्टर से परामर्श लेते रहें।

डॉक्टर के परामर्श से ही दवाएं लें। जोड़ों का दर्द कम करने के लिए इंट्रा आर्टिकुलर इंजेक्शन के अलावा कभी-कभी डॉक्टर स्टेरॉयड के इंजेक्शन भी पीड़ित मरीज को रिफर कर सकते हैं। ऐसे इंजेक्शंस के अपने लाभ भी हैं और इनके साइड और आफ्टर इफेक्ट भी। इसलिए स्टेरॉइड दवाओं को योग्य चिकित्सक की देख-रेख में ही लेना चाहिए, क्योंकि ऐसी दवाओं को लंबे समय तक लेने से फायदा कम नुकसान ज्यादा हो सकता है।

कंधों का पोस्चर सही रखें: कंधे भी आपके शरीर के प्रमुख जोड़ हैं। सर्दियों में इनमें भी दर्द और जकड़न की समस्या उत्पन्न हो सकती है। इस संदर्भ में इन बातों पर ध्यान दें।

- चलते समय कंधों को झुकाकर न चलें और न ही इन्हें उठाकर चलें।
- कंधे से संबंधित व्यायाम करें।
- झटके से वेट न उठाएं।
- बिना वार्म अप के किसी भी खेल की प्रैक्टिस न करें।
- उपरोक्त बातों पर ध्यान देने पर आप कंधों में दर्द की समस्या से बचे रहेंगे।

ज्वाइंट्स पेन से ऐसे मिलेगी राहतः विशेषज्ञ से परामर्श, जोड़ों में दर्द, सूजन, अकड़न और मांसपेशियों में कमजोरी जैसे लक्षणों के मद्देनजर अस्थि रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें। ऑस्टियोअर्थराइटिस के जिन मरीजों को दवाओं, खान-पान और व्यायाम आदि से राहत नहीं मिल पा रही है, तो ऐसे व्यक्तियों को ऑर्थोपेडिक स्पेशलिस्ट परामर्श दे सकते हैं।

वजन संतुलित रखें: सर्दियों में आमतौर पर लोगों को ज्यादा भूख महसूस होती है और लोग अपना पसंदीदा खाना कुछ ज्यादा खाते हैं। जाड़े के कारण उनकी आउटडोर शारीरिक गतिविधियां कम हो जाती हैं। ऐसी स्थिति में वजन सर्दियों में बढ़ जाता है। अधिक वजन घुटनों और कूल्हों जैसे जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव डालता है, जिसके परिणामस्वरूप जोड़ों में दर्द की समस्या का जोखिम बढ़ जाता है। इसलिए सही वजन बनाए रखने के लिए अपने आहार पर विशेष ध्यान दें और जोड़ों के अनुकूल व्यायाम करें।

हाइड्रेट रहें: जो लोग ज्यादा शारीरिक श्रम नहीं करते हैं और किडनी रोग से ग्रस्त नहीं हैं, उन्हें कम से कम प्रतिदिन दो-तीन लीटर पानी पीना चाहिए। पर्याप्त पानी पीने से आमतौर पर जोड़ों में दर्द की समस्या कम होती है। कुनकुने पानी से नहाने से भी आपको जोड़ों के दर्द में राहत मिल सकती है।

विटामिन-डी सप्लीमेंटः शरीर में विटामिन-डी की कमी से जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ सकती है। ऑस्टियोपोरोसिस (हल्का-सा आघात लगने पर हड्डियों का टूटना) का खतरा भी बढ़ जाता है। विटामिन-डी सप्लीमेंट लेने के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

ओमेगा-3 फैटी एसिड का सेवनः ओमेगा-3 फैटी एसिड्स सर्दियों के दिनों में होने वाली जोड़ों की सूजन, अकड़न और दर्द को कम करने में लाभप्रद हैं। अपने आहार में एवोकाडो, अलसी, अखरोट या फिश को शामिल करें।

सुबह की धूपः विटमिन-डी का एक अच्छा प्राकृतिक स्रोत है धूप। यह हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाती है। धूप में बैठने से जोड़ों के दर्द और सूजन में राहत मिलती है।

कंप्यूटर पर कार्य करने वाले ध्यान दें: लगातार कई घंटों तक एक ही कुर्सी और कंप्यूटर के आगे बैठे-बैठे आपके जोड़ अकड़ जाते हैं, इसलिए ऑफिस में लगभग डेढ़ घंटे में सीट छोड़कर पांच मिनट के लिए घूमे-फिरें, शरीर को स्ट्रेच करें।

राहत दे सकते हैं ये तरीकेः प्रभावित जोड़ों पर गर्म और ठंडे पानी की पट्टियों के इस्तेमाल से जोड़ों के दर्द में राहत मिलती है। गर्म पानी की बोतल का इस्तेमाल किया जा सकता है। वहीं एक कपड़े में लपेटकर बर्फ के टुकड़ों (आइस क्यूब्स) को दर्द से प्रभावित स्थान पर इस्तेमाल कर सकते हैं। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

हर्बल जोन / रेखा देशराज

मौसमी रोगों से बचाए अदरक-तुलसी

अदरक और तुलसी यूं तो हर मौसम में शरीर के लिए अलग-अलग वजहों से फायदेमंद हैं। लेकिन सर्दियों की समस्याओं के लिए ये बहुत ही कारगर साबित होते हैं। सर्दियों की सबसे आम और परेशान करने वाली समस्याओं से छुटकारा दिलाने में इनका कोई सानी नहीं है। सर्दी के मौसम में शरीर की आंतरिक गर्मी घट जाती है। खून का प्रवाह धीमा पड़ जाता है और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर पड़ जाती है। इसलिए आयुर्वेद में सर्दियों का मुकाबला करने के लिए इनको सर्वोत्तम माना गया है। ये शरीर को बाहर से आने वाली ठंड और भीतर से पैदा होने वाली अशक्तता से हमें बचाते हैं।

नेचुरल हीटर अदरकः जब ठंडी हवा से शरीर का तापमान गिरने लगता है, तब अदरक का इस्तेमाल करने से तापमान गिरने से रुक जाता है। सर्दियों में अदरक के इस्तेमाल से, नाक जाम होने से, गला खराब होने से और बलगम बनने से रोकता है, ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने से हाथ-पैर गर्म रहते हैं। यही नहीं अदरक इस मौसम में हमारे पाचन को भी सुधारता है और शरीर में एहसास होने वाले भारीपन को खत्म करता है। सवाल है, इसे कैसे ले सकते हैं? सुबह के समय अदरक वाली काली चाय या काढ़ा विशेष रूप से कारगर है। अगर यह नहीं लेते तो शहद के साथ अदरक का एक छोटा टुकड़ा मुंह में चूसने से भी शरीर को भरपूर गर्मी मिलती है। अदरक इस मौसम में हमारे रक्त संचार को तेज करता है और शरीर को गर्म रखता है। अदरक पाचन के लिए इस मौसम की सबसे कारगर दवा है।

रोगरोधी पौधा-तुलसीः आयुर्वेद में तुलसी को सर्दी के मौसम का सबसे शक्तिशाली रोगरोधी कवच माना जाता है। यह एंटीवायरल और एंटीबैक्टीरियल गुणों से भरपूर होती है। इसलिए इस मौसम में होने वाली खांसी और गले की सूजन को रोकती है। सांस की नली साफ रखती है और ठंड में फैलने वाले वायरस की रोकथाम करती है। इस तरह देखा जाए तो तुलसी सर्दियों में नाक, कान, गला तीनों की सुरक्षा करती है। जहां तक सवाल है कि इसे कैसे लें, तो इसका सबसे अच्छा तरीका तुलसी की सात से दस पत्तियां सुबह-सुबह चाय या काढ़े के साथ लें या चार पत्तियां उबालकर भाप भी ली जा सकती है। अदरक और तुलसी मिलकर सर्दी, जुकाम के वायरस को बढ़ने नहीं देते हैं। दोनों का एक साथ सेवन बहुत कारगर है। तुलसी गले को नेचुरल एंटीसेप्टिक की तरह साफ करती है और अदरक गर्माहट देकर गले की सूजन और दर्द कम करती है। इसलिए सर्दियों में ठंडी हवाओं के असर से वो लोग बचे रहते हैं, जो इस मौसम में इन दोनों का इस्तेमाल करते हैं। *

डाइट सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

जरूरी नहीं कि हर हेल्दी फूड आपको फायदा ही पहुंचाए। अगर उसे आप सही तरीके से नहीं लेते तो फायदेमंद खाद्य पदार्थ भी कोई लाभ नहीं पहुंचाएगा या हो सकता है आपको नुकसान पहुचा दे। इसलिए यह जानना जरूरी है कि किसी फूड आइटम को कैसे ग्रहण करना चाहिए?

हेल्दी फूड्स लेने का तरीका भी हो सही

हमारे खान-पान में बहुत सारी ऐसी चीजें होती हैं, जिनके फायदेमंद होने में कोई शक नहीं होता, लेकिन अगर उन्हें सही तरीके से न लिया जाए तो उनके फायदों से ज्यादा नुकसान भी हो सकते हैं। आइए कुछ ऐसी ही बातें जानते हैं।

इन बातों को रखें ध्यानः ड्राय फ्रूट्स खाना बढ़िया होता है, इससे खूब फाइबर मिलता है। पर क्या आप जानते हैं, फल जो सुखा दिए जाते हैं, उनके भीतर अपने ताजे स्वरूप से तीन गुना से भी ज्यादा कैलोरी होती है। शुगर की मात्रा भी बढ़ जाती है।

मूंगफली छीलकर खाना लाभकारी है पर डिब्बा या पैकेट में नमक लगाकर तली मूंगफली खाना नुकसानदेह है। केले में फाइबर, पोटैशियम, विटामिन-सी और थोड़ा-सा फैट तथा थोड़ी कैलोरी मिलती है, पर इसके मुकाबले में इसके चिप्स में तीन गुना कैलोरी और 20 प्रतिशत अधिक फैट होता है। इसलिए सोच-समझकर सेवन करें।

फलों का जूसः फ्रूट जूस पीना बढ़िया है पर यह तब नुकसानदायक हो जाता है, जब यह ताजा न हो। इसमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। बहुत से लोग फल खाने से ज्यादा जूस पीने को तरजीह देते हैं, जबकि सच्चाई यह है कि जूस के जरिए एक साथ आप खूब सारी शुगर ले रहे होते हैं और फल से मिलने वाले लाभदायक फाइबर से भी वंचित रह जाते हैं। ताजा जूस पी सकते हैं लेकिन फल खाने को तरजीह देनी चाहिए। हालांकि इसमें भी सावधानी की दरकार है। जो भी फल खाएं, खूब अच्छी तरह धोकर ही खाएं।

अंडेः हेल्थ बनाने के लिए ही नहीं मोटापा कम करने के लिए भी अंडे बहुत बढ़िया हैं, पर तभी जब ये देसी वाले हों। कहने का मतलब ऑर्गेनिक हों यानी बिना कृत्रिम खाद्य पदार्थों, शाकाहारी शुद्ध दानों पर पले मुर्गे-मुर्गियों के अंडे हों। जब ऑमलेट खाएं तो साथ में उबली सब्जियां भी लें, यह और फायदेमंद रहेगा।

मल्टीग्रेन ब्रेडः ब्राउन ब्रेड के अलावा आजकल बाजार में मल्टीग्रेन और होल ग्रेन ब्रेड की डिमांड है। बताया जाता है कि मल्टीग्रेन में कई तरह के अनाजों का आटा मिला हुआ होता है और यह होल ग्रेन यानी समूचे गेहूं के आटे से बना ब्रेड फाइबर से भरा तथा सेहत के लिए लाभकारी होता है। जबकि अधिकतर अनाज का रिफाइंड आटा ही इसमें होता है। इसके खाने से शुगर बढ़ सकती है। इस तरह यह मोटापे और डायबिटीज का रिस्क बढ़ा सकती है।

सोयाबीनः सोयाबीन प्रोटीन का खजाना है लेकिन कुछ पोषक तत्वों के अवशोषण में रुकावट भी पैदा करता है। सोयाबीन में फायटिक एसिड पाया जाता है, जो कैल्शियम, मैग्नीशियम, कॉपर, जिंक, लौह तत्वों को शरीर में सोखने से रोकता है। इसमें टिंप्सिन भी मिलता है, जो प्रोटीन के पाचन में दिक्कत करता है और अग्नाशय के कार्य में रुकावट डालता है। इससे बना टोफू हो या बड़ियां सीमित मात्रा में खाइए। आजकल फ्लेवर्ड सोया मिल्क पीने का फैशन है। हालांकि यह बुरा नहीं है पर जैसे ही वनीला या चॉकलेट फ्लेवर इसमें मिलाया जाता है, इसके हर कप में 50-60 कैलोरी और 5 ग्राम शुगर बढ़ जाती है। इसलिए इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करें। *

अवेयरनेस

रेखा

एपिलेप्सी या मिर्गी मस्तिष्क संबंधी रोग है। यह घातक तो नहीं होता लेकिन इस वजह से रोगी को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। इसके कारण, इससे बचाव करने, इसे कंट्रोल करने के तरीकों के बारे में सभी को जागरूक होना चाहिए।

एपिलेप्सी नियंत्रण के साथ जागरूकता की है जरूरत

अनुमान के मुताबिक भारत में एक करोड़ से एक करोड़ 20 लाख के आस-पास मिर्गी (एपिलेप्सी) रोगी हैं, जबकि दुनिया में कुल मिर्गी रोगियों की संख्या करीब 5 करोड़ है। इस तरह देखा जाए तो दुनिया का हर पांचवां मिर्गी रोगी भारत में है। इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन और लैंसेट न्यूरोलॉजी रिपोर्ट के मुताबिक भारत मिर्गी रोगियों का सबसे बड़ा देश है। दुनिया के करीब एक करोड़ 20 लाख से एक करोड़ 50 लाख के आस-पास मिर्गी रोगी अफ्रीका महाद्वीप में रहते हैं। मिर्गी रोगियों का एक बड़ा हब संयुक्त राज्य अमेरिका भी है, जहां 30 से 40 लाख मिर्गी रोगी रहते हैं। भारत में दुनिया के सर्वाधिक मिर्गी रोगी होने की बड़ी वजह यही है कि भारत दुनिया की सबसे अधिक आबादी वाला देश है, इसलिए यहां मिर्गी रोगी भी सबसे ज्यादा हैं। दूसरी बड़ी बात यह है कि भारत के ग्रामीण इलाकों और विशेषकर गरीब आबादी के पास इसके इलाज की पहुंच नहीं है।

रोग के कारणः मिर्गी अपने आपमें कोई बीमारी नहीं है बल्कि यह मस्तिष्क की विद्युत गतिविधियों में असंतुलन की स्थिति है और ऐसा कई वजहों से होता है। जन्म के समय या बचपन में मस्तिष्क को गंभीर चोट लग जाना, जिससे कुछ देर के लिए दिमाग के कुछ हिस्से में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। सिर की चोट, मस्तिष्क में ट्यूमर, लकवा यानी स्ट्रोक तथा आनुवांशिक कारण भी भारत में सर्वाधिक मिर्गी रोगियों के लिए अनुकूल स्थितियां बनाते हैं। ज्यादा शराब पीने वाले या बहुत कम नींद लेने वाले लोगों को भी यह समस्या हो जाती है। इसके अलावा 10 फीसदी लोगों के संबंध में मेडिकल साइंस कभी यह नहीं जान पाती कि उन्हें मिर्गी रोग होने का क्या कारण है? इसलिए तमाम लोगों को अस्पष्ट कारणों से भी मिर्गी होती है।

रिस्क को कर सकते हैं कमः विशेषज्ञों की मानें तो मिर्गी को तो पूरी तरह से रोका नहीं जा सकता, लेकिन सजग रहकर इसके जोखिम को कम किया जा सकता है। मिर्गी रोग से बचने के जो सजग उपाय हो सकते हैं, वो इस प्रकार हैं।

जन्म के समय सुरक्षित प्रसव जरूरी है ताकि बच्चे के स्वास्थ्य की देखभाल सही तरीके से हो सके और प्रसव के दौरान उसके मस्तिष्क में ऑक्सीजन की कमी की स्थितियां न पैदा हों। सिर की चोट से बचाव करना बहुत जरूरी है। इसके अलावा मैनिनजाइटिस और जापानी इंसेफेलाइटिस के टीके लगवाना भी जरूरी होता है। पर्याप्त नींद लें, नशे से दूर रहें, तनाव से बचें, ये कुछ ऐसे उपाय हो सकते हैं, जिनसे मिर्गी की चपेट में आने से बचा जा सकता है।

ऐसे कर सकते हैं कंट्रोलः अगर आप मिर्गी से ग्रस्त हो गए तो भी कुछ उपायों को अपनाकर इसे कंट्रोल कर सकते हैं। सबसे जरूरी है कि न्यूरोलॉजिस्ट से नियमित दवा लें, दवा अचानक लेना बंद न करें, इससे दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिमुलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं।

जागरूकता की है जरूरतः वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के बीच इससे बचाव की सुविधाएं और समझ सीमित है। ग्रामीण इलाकों में लोग इसे भूत-प्रेत या टोना टोटका से जोड़ देते हैं। इससे इलाज में देर होती है और रोगी की दशा बिगड़ती जाती है। इस बीमारी के कारण कई लोगों को रोजगार, विवाह या शिक्षा के अवसरों से वंचित होना पड़ता है। इसलिए अवेयरनेस फैलाने की भी जरूरत है। *

खबर संक्षेप

घर के बाहर बुला हवाई फायर, आरोपित काबू

सोनीपत। गांव सलारपुर माजरा में देर रात युवक को घर के बाहर बुलाकर हवाई फायरिंग करने का मामला सामने आया है। पुलिस ने कार्रवाई करते हुए मुख्य आरोपित सलारपुर माजरा के विकास उर्फ कासु को गिरफ्तार कर लिया है। गांव सलारपुर माजरा के निखिल ने मोहाना थाना में प्राथमिकी दर्ज कराई की उनके गांव के विकास व अंकित अपने साथियों के साथ स्कॉर्पियो गाड़ी में सवार होकर गांव में आए थे। उन्होंने कॉल कर निखिल को बाहर बुलाया। जब वह घर से बाहर आए तो विकास ने हथियार निकाला और दो-तीन राउंड हवाई फायर कर उन्हें जान से मारने की धमकी दी।

दूसरे दिन भी रहा बार एसो. का वर्क सस्पेंड

सोनीपत। आम आदमी पार्टी नेता अधिवक्ता देवेंद्र गौतम के समर्थन में सोनीपत बार एसोसिएशन ने लगातार दूसरे दिन भी वर्क सस्पेंड रखा। वर्क सस्पेंड के चलते अदालतों में कामकाज प्रभावित रहा। वकीलों की हड़ताल से न्यायिक प्रक्रियाएं धीमी पड़ गईं और मुवक्किलों को दिक्कतों का सामना करना पड़ा। बार एसोसिएशन के पदाधिकारियों ने आरोप लगाया है कि पुलिस ने अधिवक्ता देवेंद्र गौतम के खिलाफ गलत तरीके से प्राथमिकी दर्ज करके उन्हें गिरफ्तार किया है। वकीलों का कहना है कि पुलिस की इस कार्रवाई की निष्पक्ष जांच होनी चाहिए। अधिवक्ताओं ने स्पष्ट किया कि जब तक देवेंद्र गौतम को न्याय नहीं मिलता, तब तक वर्क सस्पेंड जारी रहेगा।

अवैध गर्भपात किट बेचने का दूसरा आरोपी दबोचा

सोनीपत। थाना राई पुलिस ने अवैध रूप से मेडिकल टर्मिनेशन ऑफ प्रेग्नेंसी किट बेचने के मामले में संलिप्त दूसरे आरोपित सुरेश निवासी जठेड़ी को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। इससे पहले इस प्रकरण में संलिप्त महिला को भी पुलिस ने गिरफ्तार किया था। मामला 17 जून 2025 का है, जब डॉ. सुमित कौशिक नोडल अधिकारी (पीसीपीएनडीटी), सोनीपत ने थाना राई में लिखित शिकायत दी थी। शिकायत के अनुसार सिविल सर्जन सह अध्यक्ष जिला स्तरीय समिति को सूचना मिली थी कि महिला बिना डॉक्टर के पर्चे के अवैध रूप से एमटीपी किट बेच रही है।

युवक 10.89 ग्राम हेरोइन सहित पकड़ा

सोनीपत। क्राइम यूनिट कुण्डली की टीम ने राहुल निवासी वेस्ट राम नगर सोनीपत को 10.89 ग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया। एएसआई प्रदीप 2 दिसम्बर को ट्रक यूनियन बहालगढ़ रोड पर गश्त कर रहे थे, तभी सूचना मिली कि राहुल कालूपुर चुंगी, रोहतक रोड पर हेरोइन बेचने की फिराक में खड़ा है। पुलिस टीम तुरंत कार्रवाई करते हुए मौके पर पहुंची और राहुल को काबू किया। तलाशी में जैकेट से प्लास्टिक पॉलिथीन में लिपटा पदार्थ मिला, जांचने पर हेरोइन पाई गई। इसका वजन 10.89 ग्राम रहा। अनुसंधान टीम के एएसआई सुनील ने आरोपित को गिरफ्तार कर अदालत में पेश किया।

निदेशालय के निर्देश पर वसूली की तैयारी शुरू

आरटीई : सीटें छिपाने वाले 84 स्कूलों पर 1 लाख तक जुर्माना

सोनीपत ब्लॉक के 18 प्राइवेट विद्यालय शामिल

तय सीटों का ब्योरा पोर्टल पर अपलोड करने की अनिवार्यता का भी उल्लंघन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

निःशुल्क एवं अनिवार्य बाल शिक्षा अधिकार अधिनियम (आरटीई) के प्रावधानों का उल्लंघन करने वाले निजी स्कूलों पर शिक्षा विभाग ने सख्त रुख अपना लिया है। आरटीई के तहत अनिवार्य सीटें घोषित नहीं करने वाले जिले के 84 निजी स्कूलों की सूची तैयार की गई है, जिन पर अब विद्यालय शिक्षा निदेशालय के निर्देश पर भारी जुर्माना लगाया जाएगा। इन स्कूलों में से 18 निजी स्कूल अकेले सोनीपत ब्लॉक के हैं। विभाग ने जुर्माने की वसूली के लिए कागजी कार्यवाही शुरू कर दी है और जल्द ही निदेशालय से पत्र मिलते ही इन स्कूलों पर कार्यवाही अमल में लाई जाएगी।

शिक्षा विभाग की ओर से अक्तूबर माह में जिलाभर के कुल 681 निजी स्कूलों में से 105 ऐसे स्कूलों की पहचान की गई थी, जिन्होंने आरटीई के तहत कमजोर और वंचित वर्ग के छात्रों के लिए अपनी सीटें घोषित नहीं की थीं। इन स्कूलों ने न केवल सीटों को छिपाया, बल्कि आईटीई के तहत निर्धारित सीटों का ब्योरा पोर्टल पर अपलोड करने की अनिवार्यता का भी उल्लंघन किया। इन 105 स्कूलों की शुरुआती सूची में से 21 निजी स्कूल ऐसे थे, जो बिना मान्यता के चल रहे थे और जिन्हें विभाग द्वारा बंद करा दिया गया है। अब निदेशालय ने जिला शिक्षा अधिकारी को शेष बचे 84 निजी स्कूलों पर नियमानुसार जुर्माना लगाने के स्पष्ट निर्देश दिए हैं।

जुर्माना राशि वसूली जाएगी

आरटीई के तहत जिन निजी स्कूलों ने पोर्टल पर सीटों बयौरा नहीं दिया था, ऐसे जिला के 84 स्कूलों को नोटिस जारी कर दिया गया है। निर्देशालय के निर्देश पर जल्द इन स्कूलों से जुर्माना राशि वसूली जाएगी। इनमें सोनीपत ब्लॉक के 18 निजी स्कूल भी शामिल हैं। विभाग ने छात्रों की संख्या व फीस के आधार पर जुर्माना राशि निर्धारित की है।
मंजू गर्ग, उप जिला शिक्षा अधिकारी, सोनीपत

निर्देशानुसार होगी कार्रवाई

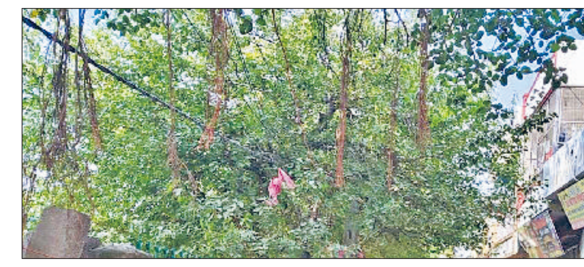
विभाग मुख्यालय के निर्देशानुसार ही यह पूरी कार्यवाही अमल में लाई जाएगी। इसके अलावा, सभी खंड शिक्षा अधिकारियों को अपने-अपने क्षेत्र से संबंधित स्कूलों से जुर्माना राशि वसूलने की जिम्मेदारी सौंपी गई है। विभाग का यह सख्त कदम उन निजी शिक्षण संस्थानों पर दबाव बनाएगा जो आरटीई जैसे अनिवार्य सामाजिक अधिनियमों की अनदेखी करते हैं, और यह सुनिश्चित करेगा कि वंचित वर्ग के बच्चों को शिक्षा का अधिकार मिल सके।

जुर्माने की राशि छात्रों की संख्या-फीस पर आधारित

निदेशालय के निर्देश मिलते ही शिक्षा विभाग ने इन चौरासी स्कूलों को नोटिस जारी कर दिया है और उनके प्रबंधकों से स्पष्टीकरण मांगा गया है। विभाग जल्द ही जुर्माने की राशि इन स्कूलों से वसूल करेगा। जुर्माने की राशि की गणना एक विशेष मापदंड पर आधारित होगी, जो संबंधित स्कूल में छात्रों की संख्या और उनकी फीस संरचना पर निर्भर करता है।
निदेशालय के निर्देश मिलते ही शिक्षा विभाग ने इन चौरासी स्कूलों को नोटिस जारी कर दिया है और उनके प्रबंधकों से स्पष्टीकरण मांगा गया है। विभाग जल्द ही जुर्माने की राशि इन स्कूलों से वसूल करेगा। जुर्माने की राशि की गणना एक विशेष मापदंड पर आधारित होगी,अधिकारियों ने इस संबंध में विस्तार से बताया कि जुर्माने की राशि छात्रों की संख्या और फीस के आधार पर तीन श्रेणियों में विभाजित की गई है, जोकि इस प्रकार हैं। पहली श्रेणी : जिन निजी स्कूलों में छात्रों की संख्या कम है और अधिकतम फीस एक हजार रुपये तक है, ऐसे स्कूलों से 30,000 रुपये का जुर्माना वसूला जाएगा। दूसरी श्रेणी : जिन स्कूलों की फीस तीन हजार रुपये तक है, उनसे 70,000 रुपये जुर्माना लिया जाएगा। तीसरी श्रेणी : जिन स्कूलों में छात्र संख्या अधिक है और फीस भी अधिक है, ऐसे स्कूलों से 1 लाख रुपये तक का जुर्माना वसूला जाएगा।

समाधान शिविर में दो बार की शिकायत बेअसर

गन्नौर। समाधान शिविर में शिकायत करने के बाद भी समस्या का निवारण न होने पर वार्ड 15 की पार्षद शिवानी जैन ने एक बार फिर से समाधान शिविर में शिकायत दे कर एसडीएम से कार्रवाई की मांग की है। पार्षद प्रतिनिधि गौरव जैन ने बताया कि दो बार समाधान शिविर में शिकायत दी लेकिन समाधान नही हो रहा है। जिससे लोग परेशान है। गौरव जैन ने एसडीएम प्रवेश कादियान को बताया कि बताया कि पुराना मार्केट कमेटी रोड पर लगे पेड़ की डालिया सड़क पर आने से चालक परेशान है, वहां अंधेरा छाया रहता है। सर्दी में उक्त पेड़ों की कटाई होनी चाहिए ताकि लोगों को परेशानी का सामना न करना पड़ा।


गन्नौर। सड़क के बीचों बीच बिजली की तारों से होकर गुजर रही पेड़ों की शाखाएं।

तुरंत समाधान करवाया जाए

वहीं पेड़ों की शाखाएं बिजली की तारों पर लिपट चुकी हैं। ऐसे में पेड़ों की करंट आने की संभावना भी बढ़ गई है। स्थानीय लोगों ने उनसे पेड़ों की छंटाई करवाने की मांग की थी तो उन्होंने समाधान शिविर शिकायतें दी, लेकिन अभी तक कोई सुनवाई नहीं हुई। गौरव जैन ने बताया कि इसके अलावा पुराने मार्किट कमेटी के बंद पड़े भवन के पास पेड़ों के कारण मच्छरों की भरमार व असामाजिक तत्व उसका फायदा उठाते हुए खुले में शराब पीते रहते है। जिससे आसपास का माहौल भी खराब हो रहा है। उनका आरोप है कि संबंधित अधिकारी इस तरफ कोई ध्यान नही दे रहे है। उन्होंने मांग की कि उनके वार्ड की समस्या का तुरंत समाधान करवाया जाए नही तो वे जिला कष्ट निवारण समिति की बैठक में मंत्री के समक्ष अपने वार्ड की समस्या के समाधान की मांग उठाएगी।

खरखौदा। विधायक पवन जरूरतमंद विद्यार्थियों को जर्सी व जूते वितरित करते।

जरूरतमंद छात्रों को जर्सी-जूते वितरित

खरखौदा। गोपालपुर गांव के राजकीय उच्च विद्यालय में कृष्णा मारुति कंपनी के सहयोग से 200 जरूरतमंद विद्यार्थियों को जर्सी व जूते वितरित किए गए। कृष्णा मारुति कंपनी द्वारा गांव में 111 सौर ऊर्जा लाइट की भी व्यवस्था की जा रही है। मुख्य अतिथि के तौर पर पहुंचे विधायक पवन खरखौदा ने रिबन काटकर उद्घाटन किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि समाज की उन्नति के लिए कोई भी कार्य करना निष्फल नहीं होता है। प्रत्येक अच्छे कार्य का कोई न कोई उद्देश्य होता है। सामाजिक कार्य करते रहने में सभी का हित है। समाज की सेवा करना ही परम धर्म होता है। जिस तरह कंपनी द्वारा 200 जरूरतमंद विद्यार्थियों को जर्सी व जूते वितरित किए गए और गांव में 111 सौर ऊर्जा लाइटों की व्यवस्था की जा रही है। वह बड़ा पुण्य का कार्य है। सीएसआर ग्रुप हेड रितेश सिन्हा ने कहा कि सामाजिक, शिक्षा, स्वास्थ्य व अन्य विकास कार्य से संबंधित उनके द्वारा अनेक गांव में सुविधा देने का कार्य किया जा रहा है।

रामलीला क्लब के मुख्य स्तंभ डॉ. तेजपाल चौहान का निधन

राई। रामलीला क्लब के मुख्य स्तंभ डॉ. तेजपाल चौहान का निधन पर क्षेत्र के समाजिक संगठनों व ग्रामीणों ने शोक जताया। विभिन्न धार्मिक संस्थाओं से जुड़े रहे डॉ. तेजपाल चौहान ने लगभग 25 वर्षों तक गांव में रामलीला मंचन को सफलतापूर्वक संचालित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। समाजसेवा और धार्मिक कार्यों के प्रति समर्पण को लेकर क्षेत्र में उनकी विशेष पहचान थी। भैरा बाकीपुर गांव के सरपंच जयराम शर्मा ने कहा कि डॉ. तेजपाल चौहान के जाने से गांव को अपूर्णीय क्षति हुई है, जिसे पूरा करना मुश्किल है। डॉ. चौहान ने सदैव समाज के उत्थान को प्राथमिकता दी और युवाओं को भी सामाजिक व धार्मिक गतिविधियों से जोडने का कार्य किया।

पंचायत से लोकसभा तक 27% आरक्षण दिया जाए

गोहाना। राष्ट्रीय अति पिछड़ा वर्ग अधिकार मंच के संयोजक महेंद्र सिंह पांचाल ने कहा कि पिछड़े वर्ग को पंचायत से लेकर लोकसभा तक 27 % आरक्षण दिया जाए। देश के अन्य राज्यों की तरह हरियाणा प्रदेश में भी मंडल कमीशन आयोग की रिपोर्ट को पूर्ण रूप से लागू किया जाए। वे बुधवार को गांव भैंसवान में पिछड़े वर्ग के लोगों को संबोधित कर रहे थे। समारोह में कश्यप समाज सहित अन्य पिछड़ा वर्ग संगठनों द्वारा महेंद्र पांचाल को समाज के लोगों की आवाज उठाने के लिए सम्मानित भी किया। महेंद्र पांचाल ने कहा कि राज्यसभा में भी पिछड़े वर्ग की भागीदारी न के बराबर है। हरियाणा प्रदेश में राज्यसभा की दो सीटें अति पिछड़े वर्ग को दी जाएं। कहा कि अति पिछड़े वर्ग के लोगों के उत्थान के लिए उनको पंचायत से लेकर लोकसभा तक 27% आरक्षण दिया जाए। पूर्व सरपंच महावीर कश्यप, शादीपुर जुलाना के सरपंच संदीप पांचाल, लोकतंत्र सुरक्षा पार्टी के जिला अध्यक्ष विनोद, ओबीसी नेता रामदिया, शेर सिंह भाजपा नेता, अखिल भारतीय ओबीसी परिषद के राष्ट्रीय प्रवक्ता एडवोकेट दिनेश मौजूद रहे।

गोहाना। महेंद्र पांचाल को सम्मानित करते समाज के लोग।

सोनीपत। जूट के गद्दे तैयार करते फाउंडेशन के पदाधिकारी।

फाउंडेशन ने कुत्तों के लिए बनाए जूट के गद्दे

सोनीपत। सोनीपत में स्प्रेड स्माइल फाउंडेशन के सदस्यों ने बढ़ती ठंड को देखते प्रोजेक्ट जीव दया के अंतर्गत बेजुबान पशुओं की सुरक्षा के लिए जूट के गद्दे तैयार करने का अभियान शुरू किया। सेक्टर 12 स्थित कम्युनिटी सेंटर में आयोजित इस गतिविधि में बच्चों और स्वयंसेवकों ने मिलकर लगभग 500 गद्दे तैयार किए, जबकि इतने ही और बनाए जाने की योजना है। इस बार संस्था ने गद्दों में भरने के लिए पराली का उपयोग किया है, क्योंकि यह ज्यादा गर्म रहती है और ठंड से बेहतर बचाव प्रदान करती है। संस्था के अनुसार पिछले तीन वर्षों से सर्दी की शुरुआत होते ही इन गद्दों की मांग बढ़ जाती है। जीव प्रेमी स्वयं संस्था से गद्दे लेकर अपने आसपास के क्षेत्रों में कुत्तों के लिए रखते हैं। इसके अलावा संस्था के सदस्य भी विभिन्न स्थानों पर जाकर गद्दे वितरित करेंगे और उनकी स्थिति पर नजर रखेंगे। अगर कोई गद्दा खराब मिलता है तो उसे बदल भी दिया जाएगा। यह गद्दे पूरी तरह निशुल्क हैं और कोई भी व्यक्ति इन्हें सेक्टर 12 कम्युनिटी सेंटर से प्राप्त कर सकता है।

सुपरवाइजर ईमानदारी से काम करें : अंजलि

गोहाना। एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय ने बुधवार को लघु सचिवालय में बरोदा विधानसभा क्षेत्र के सुपरवाईजरों की बैठक ली। उन्होंने बैठक में सुपरवाइजरों को मतदाता सूचियों के मिलान को लेकर जरूरी निर्देश दिए। अंजलि श्रोत्रिय ने कहा कि सुपरवाइजर ईमानदारी एवं निष्पक्षता से विशेष गहन पुनर्निरीक्षण (एसआईआर) का कार्य करें। मुख्य निर्वाचन अधिकारी, हरियाणा द्वारा जारी की गई हिदायतों व नियमों का पालन करते हुए वर्ष 2002 की मतदाता सूची से 2024 की मतदाता सूची का मिलान करें। एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय ने सुपरवाइजरों को विशेष हिदायत दी कि इस कार्य में कोई भी कोताही बर्दाश्त नहीं होगी। इस अवसर पर लेखाकार प्रवीन मोर, संदीप, निर्वाचन कार्यालय से कानूनगो पवन कुमार, डीईओ परमजीत व रोहित आदि उपस्थित रहे।

गोहाना। सुपरवाइजरों को जरूरी निर्देश देते एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय।

सोनीपत। विजेता छात्राओं को रोहतक में सम्मानित करते हुए।

टेबल टेनिस में टीकाराम कॉलेज ने जीता गोल्ड

सोनीपत। मदवि द्वारा आयोजित टेबल टेनिस अंतर महाविद्यालय प्रतियोगिता में टीकाराम गर्ल्स कॉलेज की टीम ने प्रथम स्थान हासिल किया। कॉलेज प्राचार्या गीता ने छात्राओं को बधाई दी। शारीरिक शिक्षा विभाग की अध्यापिका डॉ. सुमन मान ने बताया की यह प्रतियोगिता 25-26 नवंबर को रोहतक के आईसी कॉलेज में आयोजित की गई थी। जिसमें टीकाराम कॉलेज ने आईसी कॉलेज को फाइनल में हराकर प्रथम स्थान हासिल किया। साथ ही कॉलेज की तीन छात्राओं कुसुम, शिवानी, दुर्गा का चयन विश्वविधालय की टीम के लिए भी हुआ। शारीरिक शिक्षा विभाग की अध्यापिका डॉ. अल्का, सविता कुहाड़ ने भी छात्राओं को बधाई दी। टीकाराम शिक्षा समिति के प्रधान सुरेंद्र सिंह दहिया ने भी छात्राओं को आशीर्वाद देते हुए भविष्य में और अच्छा प्रदर्शन करने की कामना की।

सोनीपत। प्रतियोगिता के दौरान हिस्सा लेते प्रतिभागी विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

विज्ञान प्रदर्शनी में छात्रों का उत्कृष्ट प्रदर्शन

सोनीपत। राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल मॉडल टाउन में खंड स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी प्रतियोगिता का सफल आयोजन किया गया। यह प्रतियोगिता खंड शिक्षा अधिकारी सोनीपत सूरजभान और कार्यक्रम नोडल अधिकारी संजीव दहिया के दिशा निर्देशन में आयोजित की गई। कार्यक्रम की संपूर्ण व्यवस्था मुख्य समन्वक अंजू और सुनील द्वारा देखी गई। प्रतियोगिता में कक्षा 6 से 12 के विद्यार्थियों ने पेंटिंग, मॉडल और रोल प्ले जैसी विभिन्न श्रेणियों में भाग लिया। विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया और विज्ञान के प्रति अपने ज्ञान को साझा किया। इस कार्यक्रम में मुख्य रूप से सात थीमों पर ध्यान केंद्रित किया गया, जिस पर विद्यार्थियों ने विभिन्न प्रकार के मॉडल और पेंटिंग बनाई। उन्होंने रोल प्ले के माध्यम से भी विज्ञान के विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डाला। प्रतियोगिता के सफल आयोजन में एबीआरसी मोनिका दहिया, अंजू, संगीता, रितु, ईशा, ममता, मनजीत, वंदना, सुमन, परमजीत, आईओएलएम हरेंद्र, बीआरपी शशि प्रभा, और सुषमा सहित कई अन्य ने सहयोग प्रदान किया।

साउथ पॉइंट कॉलेज की दो जूडो खिलाड़ी अब चेन्नई में दिखाएंगी अपना दमखम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

साउथ पॉइंट कॉलेज की दो छात्राओं ने जूडो में बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स के लिए अपनी जगह पक्की कर ली है। जींद स्थित चौ. रणबीर सिंह विवि में 01 दिसंबर को आयोजित ट्रायल के आधार पर बीपीएड सेकंड सेमेस्टर की प्रिया और थर्ड सेमेस्टर की रिचा का चयन किया है। दोनों खिलाड़ी चेन्नई में होने वाली ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स की जूडो स्पर्धा में खेल कौशल दिखाएंगी। उपलब्धि हासिल कर लौटी दोनों का चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री व कॉलेज प्रबंधन ने अभिनंदन किया।

साउथ पॉइंट ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस के एग्जीक्यूटिव चेयरमैन रोहित खत्री के साथ खिलाड़ी प्रिया व अन्य।

उज्ज्वल भविष्य की कामना की

साउथ पॉइंट ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने बताया कि चौ. रणबीर सिंह यूनिवर्सिटी में हुए ट्रायल में विभिन्न स्थानों से खिलाड़ी पहुंचे थे। जूडो स्पर्धा में साउथ पॉइंट कॉलेज की छात्रा गांव धनाना निवासी प्रिया ने 48 किलोग्राम भारवर्ग में शानदार प्रदर्शन किया, इसी कॉलेज की सोनीपत निवासी रिचा ने 70 किलोग्राम भारवर्ग में अपनी मजबूत दावेदारी पेश की। दोनों खिलाड़ियों के चयन से कॉलेज में खुशी का माहौल है। एग्जीक्यूटिव चेयरमैन रोहित खत्री ने कहा कि दोनों खिलाड़ियों का चयन उनकी मेहनत, तकनीक और खेल के प्रति जुनून का परिणाम है। वे निश्चित ही राष्ट्रीय स्तर पर शानदार प्रदर्शन करेंगी। वाइस चेयरपर्सन वर्तिका खत्री, सीईओ भावना कालरा व कार्यकारी निदेशक डॉ. ममता सचदेवा ने दोनों खिलाड़ियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

सोनीपत। ग्रीन प्रमोशन ड्राइव के दौरान हिंदू गर्ल्स कॉलेज की एनसीसी कैडेट्स।

प्रदूषण-मुक्त देश बनाने के लिए किया प्रेरित

सोनीपत। हिन्दू गर्ल्स कॉलेज की एनसीसी यूनिट ने राष्ट्रीय प्रदूषण नियंत्रण दिवस पर पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने के उद्देश्य से जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए। कार्यक्रम का संचालन कैप्टन नीतू नसीयर दूहन के मार्गदर्शन में किया गया, जबकि प्राचार्या डॉ. विपाशा अग्रवाल ने छात्रों को स्वच्छ, हरा-भरा और प्रदूषण-मुक्त देश बनाने के लिए प्रेरित किया। कैडेट्स ने हरियाली अपनाने और प्रदूषण नियंत्रण के संदेश के साथ परिसर तथा आसपास के क्षेत्र में ग्रीन प्रमोशन ड्राइव चलाई। इस दौरान पौधों की महत्ता पर जानकारी दी गई और लोगों को प्लास्टिक-मुक्त वातावरण बनाने के लिए प्रेरित किया गया। छात्रों द्वारा स्वच्छता जागरूकता, कचरा प्रबंधन, पोस्टर-निर्माण और नारा लेखन जैसी गतिविधियां भी आयोजित की गईं। कार्यक्रम के दौरान कैडेट्स ने समाज में हरियाली बढ़ाने और पर्यावरण संरक्षण के प्रति लोगों को जागरूक करने का संकल्प लिया।

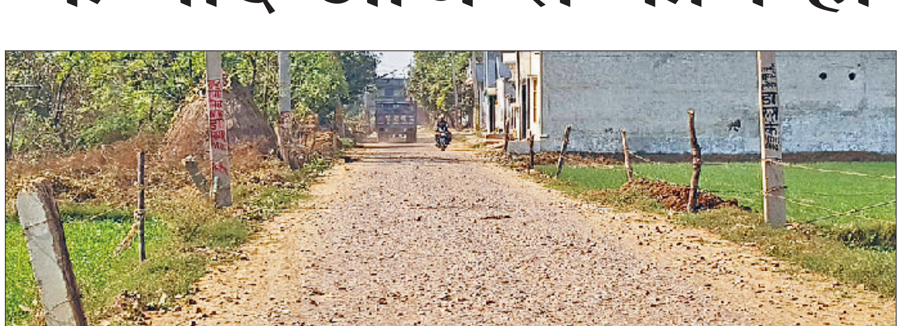
राहत एजेंसी द्वारा कार्य अधूरा छोड़ देने के कारण पूरा नहीं हो पाया निर्माण

राजलू गढ़ी भोगीपुर सड़क : नोटिसों के बाद आज से काम होगा प्रारंभ

विभाग की कड़ी कार्रवाई के बाद निर्माण कार्य पुनः शुरू होने की उम्मीद बनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

राजलूगढ़ी से भोगीपुर गांव तक बनने वाली सड़क का निर्माण कार्य लंबे समय से रुकने के कारण क्षेत्रवासियों को भारी परेशानी झेलनी पड़ रही थी। मात्र करीब दो किलोमीटर लंबी इस सड़क का काम कई माह पहले शुरू हुआ था, लेकिन निर्माण एजेंसी द्वारा कार्य अधूरा छोड़ देने के कारण यह पूरा नहीं हो पाया। अब सड़क एवं भवन निर्माण विभाग की कड़ी कार्रवाई के बाद निर्माण कार्य पुनः शुरू होने की उम्मीद बनी है। विभाग के अधिकारियों की माने तो सड़क निर्माण कार्य ठेकेदार के जिम्मे है। विभागीय अधिकारियों ने एजेंसी को कई बार नोटिस देकर कार्य जल्द शुरू करने के निर्देश दिए थे, लेकिन इसके बावजूद कार्य में लगातार देरी की जा रही थी। सड़क निर्माण में हुई इस लापरवाही को देखते हुए विभाग ने अब कड़े निर्देश जारी किए हैं। उन्होंने बताया कि सड़क निर्माण में देरी के कारण ग्रामीणों को आने-जाने में दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। ग्रामीणों का कहना है कि विभाग द्वारा सख्ती दिखाना सराहनीय कदम है। गांव के लोगों ने बताया कि वे लंबे समय से इस सड़क के पूर्ण होने का इंतजार कर रहे हैं, लेकिन एजेंसी की लापरवाही के कारण काम अधर में अटका हुआ था। ग्रामीणों ने आशा जताई कि अब सड़क निर्माण कार्य समयबद्ध तरीके से पूरा होगा, जिससे उन्हें राहत मिलेगी।



कई बार नोटिस दिए

विभाग के जेई नवनीत ने बताया कि एजेंसी को चेतावनी दी जा चुकी है और स्पष्ट कहा गया है कि 4 दिसंबर से सड़क पर कोलतार बिछाने का कार्य हर हाल में शुरू किया जाएगा। विभाग द्वारा एंजेसी को कई बार नोटिस दिए जा चुके है।

आजादी शहीदों के बलिदान की निशानी : अंजलि

शामड़ी में शहादत दिवस पर शहीद नंबरदारों को दी श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय ने कहा कि देश की आजादी हमारे देश के शहीदों की शहादत की निशानी है। देश की आजादी के लिए हमें अपने देश के शहीदों की कुर्बानियों को कभी नहीं भुलाना चाहिए। वे बुधवार को गांव शामड़ी में 11 शहीद नंबरदारों के शहादत दिवस पर हरियाणा कला परिषद द्वारा आयोजित समारोह को बतौर मुख्य अतिथि संबोधित कर रही थीं। सन 1857 के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम में फांसी पर चढ़े 11 नंबरदारों की स्मृति में गांव शामड़ी में श्रद्धांजलि समारोह आयोजित किया गया। गांव शामड़ी के शहीद नंबरदारों को श्रद्धांजलि देने के लिए गांव में 11 कुंडीय यज्ञ किया गया।

शहीद पूजनीय

बरोदा हलका के विधायक इंदुराज नरवाल ने कहा कि देश के शहीद हमारे लिए पूजनीय हैं। उनकी कुर्बानी की बदौलत ही हम आजादी की खुली हवा में सांस ले रहे हैं। आज की युवा पीढ़ी को शहीदों के बलिदान से सीख लेकर देश की रक्षा के लिए आगे बढ़ते रहना चाहिए। जब तक दुनिया में भारत का नाम रहेगा तब तक देश के शहीदों को याद किया जाता रहेगा।

देशभक्ति का संदेश

यज्ञ में नागरिकों ने मंत्रोच्चारण के साथ आहुतियां डालकर श्रद्धांजलि दी। एसडीएम ने कहा कि हमारे शहीदों ने देश को अंग्रेजी हुकूमत से आजाद करवाने के लिए अपने प्राणों की आहुति दे दी। 1857 में देश के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम में गांव शामड़ी के 11 नंबरदार देश के लिए फांसी के फंदे पर झूल गए। हमें अपने शहीदों की कुर्बानी को हमेशा याद रखते हुए अपने देश की सुरक्षा के लिए हमेशा खड़े रहना चाहिए। समारोह में कलाकारों ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों से देशभक्ति का संदेश दिया।

खबर संक्षेप

सट्टा खाईवाली करते दो आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। थाना राई पुलिस ने सट्टा खाईवाली की गतिविधि में संलिप्त दो आरोपितों भारत और रहीस दोनों निवासी नरेला दिल्ली, को गिरफ्तार कर 2,880 रुपये नकद बरामद किए हैं। पुलिस के अनुसार 02 दिसम्बर को उप निरीक्षक राहुल गश्त के दौरान एचएसआईआईडीसी राई के गोल चक्कर के पास मौजूद थे, तभी सूचना मिली कि दो युवक राहगीरों को बहला कर सट्टा खिला रहे हैं। सूचना पर कार्रवाई करते हुए टीम मौके पर पहुंची और आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया।

अपहरण के मामले में चौथा आरोपी काबू

सोनीपत। थाना राई की पुलिस ने युवक के अपहरण की घटना में संलिप्त चौथे आरोपित मोहित उर्फ सुंडा निवासी माहरा को गिरफ्तार कर लिया है। इससे पहले इस मामले में तीन अन्य आरोपितों को पुलिस पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। मामला 11 नवंबर 2025 का है, जब कुलदीप पुत्र रघबीर सिंह निवासी जठेड़ी ने थाना राई में शिकायत दी थी। शिकायत के अनुसार शाम करीब 4:30 बजे हर्ष पुत्र अमित ने उसे सूचना दी कि अर्जुन की ऑटो रिक्शा को रोककर तीन-चार लोगों ने अर्जुन से मारपीट की और उसे जबरन एक ईको वाहन में बिठाकर ले गए।

तापमान में भारी गिरावट से जनजीवन प्रभावित

मौसम शुष्क, ठंड तेज और हवा जहरीली

- *बर्फीली हवाओं ने बढ़ाई सर्दी, प्रदूषण का स्तर भी बेहद खराब*
- *गिरते तापमान और एक्यूआई 308 ने बढ़ाई चिंता, स्वास्थ्य जोखिम में*
- *न्यूनतम तापमान 3 डिग्री गिरकर 5 डिग्री पर पहुंचा*

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सोनीपत

उत्तर दिशा से आ रही बर्फीली हवाओं और पश्चिमी विक्षोभ के गुजर जाने के बाद अब उत्तर भारत में मौसम का मिजाज तेजी से बदल रहा है। अधिकतम और न्यूनतम दोनों ही तापमान में अचानक आई कमी ने ठंड की धार को और तेज कर दिया है, जिससे जनजीवन प्रभावित होने लगा है। इस कड़ाके की ठंड के बीच वायु प्रदूषण का स्तर भी गंभीर बना हुआ है, जिसने स्वास्थ्य जोखिमों को बढ़ा दिया है। बुधवार को वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) बेहद खराब श्रेणी में 308 दर्ज किया गया, जो ठंड के साथ-साथ एक दोहरी चुनौती पेश कर रहा है।

अधिकतम तापमान में मामूली कमी और न्यूनतम तापमान में भारी गिरावट यह स्पष्ट करती है कि अब दिन की गर्माहट जल्दी समाप्त हो रही है और रातें लंबी तथा अत्यधिक सर्द हो रही हैं। मौसम विभाग के अनुसार, आने वाले दिनों में पश्चिमी विक्षोभ की अनुपस्थिति के कारण मौसम आमतौर पर शुष्क बना रहेगा, लेकिन न्यूनतम तापमान में और गिरावट आने की संभावना है। मैदानी इलाकों में सुबह के समय हल्का कोहरा या धुंध भी देखने को मिल सकती है, जिससे यातायात पर असर पड़ सकता है।

सोनीपत। सुबह के समय छाई धुंध।

10 किमी प्रतिघंटा की गति से चल रही हवाएं

पिछले चौबीस घंटों में न्यूनतम तापमान में बड़ी गिरावट दर्ज की गई है। एक दिन पहले जो न्यूनतम तापमान 8.9 डिग्री सेल्सियस था, वह गिरकर बुधवार को 5.9 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। इस तरह न्यूनतम तापमान में 3 डिग्री सेल्सियस की तेज गिरावट आई है, जो रातों और सुबह की ठंड को असहनीय बना रही है। रात के समय पारा अचानक नीचे आने से लोगों को गर्म कपड़ों और हीटर का सहारा लेना पड़ रहा है। अधिकतम तापमान में भी गिरावट जारी है। बुधवार को अधिकतम तापमान 23.6 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जबकि एक दिन पहले यह 24.2 डिग्री सेल्सियस था। अधिकतम तापमान में यह कमी हालांकि न्यूनतम तापमान जितनी बड़ी नहीं है, लेकिन हवा में मौजूद नमी और 10 किलोमीटर प्रतिघंटा की गति से चल रही सर्द हवाओं के कारण दिन में भी ठिठुरन महसूस की जा रही है।

सेहत पर पड़ रहा असर

ठंड के इस बढ़ते प्रकोप का सीधा असर लोगों की सेहत पर पड़ रहा है। अस्पतालों में सर्दी, खांसी और फ्लू के मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ी है। चिकित्सकों ने खासकर बुजुर्गों, बच्चों और श्वसन संबंधी बीमारियों से ग्रस्त लोगों को विशेष सावधानी बरतने की सलाह दी है। सुबह और देर शाम घर से बाहर निकलने से परहेज करने, गर्म तरल पदार्थ पीने और शरीर को पूरी तरह से ढकने की सलाह दी जा रही है। ठंड और प्रदूषण का यह संयुक्त हमला स्वास्थ्य विशेषज्ञों के लिए चिंता का विषय बन गया है। एक तरफ जहां गिरता पारा लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को प्रभावित कर रहा है, वहीं दूसरी तरफ बेहद खराब श्रेणी का एक्यूआई फेफड़ों को नुकसान पहुंचा रहा है। विशेषज्ञों का कहना है कि लोगों को ठंड से बचने के साथ-साथ मास्क का उपयोग करना भी जारी रखना चाहिए, खासकर जब वे सुबह के समय बाहर निकल रहे हों, क्योंकि इस समय प्रदूषण का स्तर अक्सर अधिक गंभीर होता है।

प्रदूषण का हाल

वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) बुधवार को बेहद खराब श्रेणी में 308 दर्ज किया गया। यह स्तर गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है। बेहद खराब श्रेणी का मतलब है कि हवा इतनी प्रदूषित है कि लंबे समय तक इसके संपर्क में रहने पर श्वसन संबंधी रोग और हृदय रोग से ग्रस्त लोगों पर गंभीर प्रभाव पड़ सकता है, और स्वस्थ लोगों को भी सांस लेने में परेशानी और गले में जलन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। बता दें के दिसंबर की 29 नवंबर से ही लगातार सोनीपत में प्रदूषण बरकरार है। केवल एक दिन को छोड़कर एक्यूआई हर दिन 300 से ऊपर ही रहा है।

200 तक पहुंची बीमार बच्चों की ओपीडी

ठंड का प्रकोप : बच्चों में निमोनिया के मामले बढ़े

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सोनीपत

मौसम में अचानक आई ठंडक के कारण बच्चों के स्वास्थ्य पर गंभीर असर पड़ने लगा है। जिला नागरिक अस्पताल में निमोनिया और श्वसन तंत्र संबंधी समस्याओं से पीड़ित बच्चों की संख्या में तेजी से इजाफा हुआ है। ठंड के कारण नौनिहालों की ओपीडी (बाह्य रोगी विभाग) में भारी वृद्धि दर्ज की गई है। पहले जहां रोजाना लगभग 150 बच्चे उपचार के लिए आते थे, वहीं अब यह संख्या बढ़कर 200 तक पहुंच गई है। अस्पताल में रोजाना आठ से दस बच्चे निमोनिया से पीड़ित होकर इलाज कराने आ रहे हैं। बच्चों को गोद में लेकर अभिभावकों की लंबी कतारें चिकित्सक के ओपीडी कक्ष के बाहर लगने लगी हैं। जो बच्चे गंभीर रूप से पीड़ित हैं, उन्हें तत्काल बाल रोग वार्ड में भर्ती कर उपचार शुरू किया जा रहा है। अस्पतालों में पहुंच रहे ज्यादातर बच्चे शुरुआती तौर पर बुखार, खांसी और जुकाम की शिकायत लेकर आते हैं। बाल रोग विशेषज्ञों का कहना है कि जानकारी के अभाव में परिजन अक्सर यह नहीं समझ पाते कि उनका बच्चा निमोनिया की चपेट में आ गया है। निमोनिया के शुरुआती लक्षण तेज बुखार, लगातार खांसी-जुकाम और सांस लेने में तकलीफ के रूप में सामने आते हैं।

तीन विशेषज्ञ दे रहे उपचार

जिला नागरिक अस्पताल में वर्तमान में तीन बाल रोग विशेषज्ञ अपनी सेवाएं दे रहे हैं। इन्हीं विशेषज्ञों के माध्यम से बच्चों का उपचार किया जा रहा है और अभिभावकों को बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए जरूरी एहतियात बरतने की सलाह भी दी जा रही है। बाल रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अंजली ने बताया कि सर्दियों के मौसम में श्वसन तंत्र संबंधी समस्याएं तेजी से बढ़ जाती हैं, जिसका असर छोटे बच्चों और नवजात शिशुओं पर अधिक होता है।

बीमारी से बचाव के लिए बरतें सावधानी

डॉक्टर अंजली ने अभिभावकों को बच्चों को निमोनिया से बचाने के लिए विशेष सावधानी बरतने की सलाह दी है। उन्होंने कहा कि बच्चों को ठंड या ठंडी हवा लगने से बचाना चाहिए। उन्हें हमेशा गर्म कपड़े पहनाकर रखें, विशेषकर सिर और कान को ढकना आवश्यक है। इसके अलावा, रात के समय बच्चों को लेकर सफर करने से बचें और पांच साल तक के बच्चों को ठंडी जगहों से दूर रखें। इन सावधानियों से बच्चों को निमोनिया के गंभीर खतरे से बचाया जा सकता है।

डीबीएम स्पेशल स्कूल में मनाया अंतरराष्ट्रीय दिव्यांग दिवस

दिव्यांग विद्यार्थियों ने हरियाणवी लोक नृत्य से मोहा मन

हरिभूमि न्यूज ▸▸ गोहाना

गांव मदीना में गोहाना-महम मार्ग स्थित डीबीएम स्पेशल स्कूल में बुधवार को अंतर्राष्ट्रीय दिव्यांग दिवस गरिमापूर्ण तरीके से मनाया गया। समारोह का उद्देश्य दिव्यांग बच्चों में आत्मविश्वास वृद्धि के साथ सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से उनकी कला प्रतिभा को निखारना था। विद्यार्थियों ने समारोह में सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से अपनी कला प्रतिभा की मनमोहक प्रस्तुति दी। मुख्य अतिथि सोनिया देवी और किरण मलिक थीं। मार्गदर्शन संस्थान के एमडी विकास मलिक ने किया। समारोह में दिव्यांग विद्यार्थी नाविका, अवनी, अंशुल, वीर, अंकुश और देव ने लोक गीतों के साथ हरियाणवी समूह लोक नृत्य की रंगारंग प्रस्तुति दी। दिव्यांग विद्यार्थियों ने अपनी गायन व नृत्य कला प्रदर्शन से दर्शकों की खूब तालियां बटोरी। समारोह की अध्यक्षता प्राचार्य सुरेंद्र मलिक ने की। समारोह में डीबीएम कालेज के विद्यार्थी रचना दहिया, संजय कुमार, पूजा रानी, मोहित, सपना मलिक अंजू और निकी ने भी बढ़ चढक्र भाग लिया। समारोह में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को प्रशस्ति पत्र प्रदान करके सम्मानित किया गया। इस आयोजन में सोनू कल्सेन, परमजीत धवन, पूनम मलिक और शबनम का विशेष योगदान रहा।

गोहाना। समारोह में विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए अतिथि एवं शिक्षकगण।

सोनीपत। मालिकों को उनके मोबाइल लौटाते हुए पुलिस अधिकारी।

27 गुमशुदा मोबाइल फोन मालिकों को लौटाए

सोनीपत। पुलिस आयुक्त ममता सिंह के निर्देशन में साईबर सेल की टीम ने नवंबर माह के दौरान विशेष अभियान चलाकर 27 गुमशुदा मोबाइल फोन बरामद किए हैं। इन मोबाइल फोन की बाजार कीमत करीब सात लाख रुपये बताई गई है। बरामद फोन विभिन्न कंपनियों के हैं, जिन्हें आज सहायक पुलिस आयुक्त साईबर राजदीप मोर ने सीईआईआर पोर्टल और विभागीय अनुसंधान की प्रक्रिया पूरी करने के बाद उनके वास्तविक मालिकों को सौंप दिया। सहायक पुलिस आयुक्त साईबर राजदीप मोर ने बताया कि साईबर सेल लगातार ऐसे मामलों में सफलता हासिल कर रही है, जिनमें गुम या चोरी हुए मोबाइल फोन को सीईआईआर पोर्टल के माध्यम से ट्रैक किया जा रहा है। शिकायतकर्ताओं द्वारा दर्ज रिपोर्टों और मोबाइल लोकेशन विश्लेषण के आधार पर पुलिस टीमों ने इन फोन की बरामदगी की। उन्होंने बताया कि सोनीपत पुलिस अब तक वर्ष 2025 में कुल 310 मोबाइल फोन ढूंढकर मालिकों को लौटा चुकी है। उन्होंने नागरिकों से अपील की कि मोबाइल फोन गुम होने या चोरी होने पर तुरंत पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज करवाएं और साथ ही सीईआईआर पोर्टल पर ऑनलाइन शिकायत दर्ज करें, जिससे मोबाइल की लोकेशन ट्रैक होने की संभावना बढ़ जाती है।

रेनू विद्या मन्दिर के विद्यार्थियों ने रैली निकाली

- रैली को प्राचार्य डॉ. प्रमोद कुमार कुल्हाड़े एवं प्रेरणा रेणु गुप्ता ने दिखाई झंडी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ राई

विश्व दिव्यांगता दिवस पर रेणु विद्या मंदिर द्वारा जन जागरूकता रैली रेणु विद्या मंदिर बहालगढ़ के सभी दिव्यांग एवं सामान्य विद्यार्थियों, शिक्षकों तथा स्टाफ सदस्यों ने मिलकर दीपालपुर गांव में निकाली गई। रैली की शुरुआत प्राचार्य डॉ. प्रमोद कुमार कुल्हाड़े एवं प्रेरणा रेणु गुप्ता द्वारा हरी झंडी दिखाकर की गई। रैली के दौरान विद्यार्थियों ने नुक्कड़ नाटक, पोस्टर, स्लोगन तथा जागरूकता गीतों के माध्यम से ग्रामीणों को दिव्यांगता के प्रकार, अधिकारों एवं उन्हें समान रूप से समाज की मुख्यधारा में जोड़ने के संबंध में जागरूक किया।

राई। रैली निकालते हुए रैनू विद्या मन्दिर के छात्र व शिक्षक।

रैली का गांव पहुंचने पर किया स्वागत

रैली का गांव में पहुंचने पर सरपंच रामकुमार तूर, जयभगवान अंतिल समाज सेवी, कुलदीप समाज सेवी, प्रिंस अंतिल, राजेश मेंबर, हवासिंह पहलवान, रमेश अंतिल, रूपराम अंतिल मेंबर, रणधीर अंतिल, रामबीर अंतिल, रिंकू अंतिल, सतपाल अंतिल सभी ने छात्रों का स्वागत किया। कार्यक्रम में प्रस्तुत नुक्कड़ नाटक का निर्देशन असिस्टेंट प्रोफेसर सौरभ एवं असिस्टेंट प्रोफेसर नवीन द्वारा किया गया। प्रशिक्षित शिक्षकों तथा समावेशी शिक्षा प्राप्त कर रहे विद्यार्थियों ने सक्रिय रूप से भाग लिया। रेणु गुप्ता ने कविता के माध्यम से समझाया की दिव्यांगता के अभिशाप नहीं है हमें दया नहीं अधिकार चाहिए समानता का अधिकार चाहिए। नाटक के माध्यम से संदेश दिया गया कि दिव्यांगजनों को अवसर, सम्मान एवं सहयोग देकर ही एक समावेशी और संवेदनशील समाज का निर्माण संभव है। संस्थान के प्रबंधक विजेंद्र सिंह ने सभी का आभार जताया।

देव ऋषि बहालगढ़ में 6 दिसंबर को होगा सिल्वर जुबली वार्षिक उत्सव

राई। बहालगढ़ स्थित देव ऋषि सीनियर सेकेंडरी स्कूल अपनी स्थापना के 25 वर्ष पूरे होने पर सिल्वर जुबली वार्षिक दिवस समारोह का आयोजन 6 दिसंबर (शनिवार) को स्कूल परिसर में धूमधाम से मनाया जाएगा। कार्यक्रम में छात्र-छात्राएं सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से विद्यालय की उपलब्धियों व शिक्षा के क्षेत्र में किए गए उल्लेखनीय योगदान को प्रदर्शित करेंगे। स्कूल के निदेशक जोगेन्द्र आंतिल ने बताया कि कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि विधायक कृष्णा गहलावत,अशोक कुमार, कुलपति मोतीलाल नेहरू खेल विश्वविद्यालय राई शिरकत करेंगे। इसके अलावा सम्मानित विशिष्ट अतिथियों में वीरेन्द्र दहिया (ओएसडी, मुख्यमंत्री), डा. सुमन मंजरी, डॉ. राजेश मोहन, नवीन गुलिया (जिला शिक्षा अधिकारी सोनीपत) एवं योगेश चंद्र (बीईओ राई) शामिल होंगे।

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

तनिष्क का राज्य स्तरीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता में हुआ चयन

गन्नौर। बाल भवन इंटरनेशनल स्कूल में कक्षा तीसरी के प्रतिभाशाली छात्र तनिष्क का राज्य स्तरीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता में चयन हुआ है। प्रतियोगिता सेकंड स्टेयर यूथ सोनीपत डिस्ट्रिक्ट ताइक्वांडो गेम्स 2025 के अंतर्गत 16 नवंबर को एस एम हिंदू स्कूल सोनीपत में आयोजित की गई थी। स्कूल के प्रधानाचार्य जयभारत गुप्ता ने बताया कि इतनी कम उम्र में छात्र ने अपनी मेहनत, लग्न और उत्कृष्ट प्रदर्शन से यह उपलब्धि हासिल की है। चयन ट्रायल में छात्र ने बेहतरीन संतुलन, तकनीक और आत्मविश्वास दिखाते हुए सभी का ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया। अब वे राज्य स्तर पर हमारे विद्यालय का प्रतिनिधित्व करेंगे। विद्यालय के प्रधानाचार्य जय भारत गुप्ता ने उन्हें इस उपलब्धि पर बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

गन्नौर। छात्र तनिष्क का राज्य स्तरीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता में चयन पर सम्मान करते हुए।

भागवत गीता में सभी ग्रंथों का सार : जैन

सोनीपत। न्यू महावीर कॉलोनी स्थित श्री राधा कृष्णा साई मंदिर में आयोजित श्रीमद् भागवत कथा में मेयर राजीव जैन पहुंचें। राजीव जैन ने कहा कि श्रीमद् भागवत गीता में व्यक्ति की हर परेशानी व दुविधा का हल मिलता है। हिंदू धर्म में सभी ग्रंथों में सबसे श्रेष्ठ श्रीमद् भागवत गीता मानी जाती है, क्योंकि इसमें सभी ग्रंथों का सार है। श्रीमद् भागवत में भगवान श्री कृष्ण ने अर्जुन को उपदेश दिए हैं और इन उपदेशों की मदद से भगवान श्री कृष्ण अर्जुन को इस संसार का सत्य बताते हैं।

शिवालिक स्कूल के छात्र ने कबड्डी प्रतियोगिता में जीता गोल्ड मेडल

हरिभूमि न्यूज ▸▸ गन्नौर

खेड़ी गुर्जर रोड़ स्थित शिवालिक पब्लिक वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गन्नौर के 11वीं कक्षा के छात्र सागर पहल ने 35वीं सब जूनियर नेशनल कबड्डी प्रतियोगिता में हरियाणा की टीम से खेलते हुए छत्तीसगढ़ की टीम को फाइनल मुकाबले में हराकर गोल्ड मेडल हासिल किया। प्रतियोगिता का आयोजन 27 नवंबर से 30 नवंबर गांव चिढ़ाना (गोहाना) में हुआ। विद्यालय पहुंचने पर छात्र को उपहार देकर विद्यालय के प्रधानाचार्य रमेश पहल ने सम्मानित किया। उसकी इस उपलब्धि पर उन्होंने छात्र के उज्ज्वल भविष्य की कामना की तथा अन्य बच्चों को भी उससे सीख लेने के लिए कहा। इस अवसर पर विद्यालय के प्रांगण में अंग्रेज पहल, जोगेंद्र पवार, अनिल कुमार, अशोक कुमार, पायल रोहिल्ला, मीनू, मोनिका वशिष्ठ, रेनू शर्मा, रितु शर्मा, मनोज शास्त्री तथा छात्र के परिवार के सदस्य भी उपस्थित थे।

गन्नौर। स्कूल प्रधानाचार्य रमेश पहल शिक्षकों के साथ छात्र का स्वागत करते हुए।

प्रदर्शन कर्मचारियों ने कुलपति की कार्यशैली पर सवाल उठाए

डीक्रस्ट में जारी रहा कर्मचारियों का धरना, कुलपति पर लगाए आरोप

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सोनीपत

सोनीपत में दीनबंधु छोटू राम यूनिवर्सिटी एम्पलॉयज यूनियन ने अपनी मांगों को लेकर बुधवार को भी धरना जारी रखा। कर्मचारियों ने विवि प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी करते हुए विरोध प्रदर्शन किया। यूनिवर्सिटी शिक्षक संघ के प्रधान अजय डबास ने धरना स्थल पर पहुंचकर कर्मचारियों को समर्थन दिया और आश्वासन दिया कि हर परिस्थिति में शिक्षक संघ उनके साथ खड़ा रहेगा। उन्होंने कुलपति द्वारा धरने को औचित्यहीन बताए जाने की निंदा करते हुए इसे अनुचित बताया। कुलपति प्रकाश सिंह के बयान के अनुसार धरने पर मुट्ठीभर कर्मचारी बैठ रहे हैं, जिन्हें नियमों की जानकारी नहीं है। इस पर यूनियन प्रधान आनंद राणा ने कहा कि यही कर्मचारी नियमों के अनुसार फाइल तैयार करते हैं, जिन पर कुलपति स्वयं एज पर रूल्स लिखते हैं, जबकि सभी नियम पहले से अंकित रहते हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि कुलपति अधिनियम के खिलाफ कार्य कर विश्वविद्यालय के स्तर को लगातार नीचे ले जा रहे हैं। पिछले दो वर्षों से 50 से अधिक पात्र कर्मचारियों की प्रमोशन लंबित है।

सोनीपत। डीक्रस्ट में धरने पर बैठक कर्मचारी।

मांगे पूरी नहीं होने तक जारी रहेगा प्रदर्शन

आनंद राणा ने डिप्टी रजिस्ट्रार जगमिन्दर सिंह की नियुक्ति पर भी सवाल उठाए और कहा कि उन्हें कोई कार्यभार नहीं दिया गया, फिर भी वेतन जारी है, जो सरकारी धन की बर्बादी है। यूनियन ने स्पष्ट किया कि मांगें पूरी होने तक धरना जारी रहेगा और किसी भी असुविधा के लिए प्रशासन जिम्मेदार होगा। धरना स्थल पर प्रवेश त्यागी, राजेश, नीरज, राज सिंह, भूपेंदर, दिनेश दहिया, राजकुमार शर्मा, उषा बत्रा, अनुराधा सहित अन्य कर्मचारी मौजूद रहे।

राई। पत्र लेखन में भाग लेते हुए जी डी गोयनका स्कूल के छात्र।

खादी को बढ़ावा देने के लिए विद्यार्थियों ने प्रधानमंत्री को लिखा बधाई पत्र

- जी डी गोयंका स्कूल के कक्षा 3 से 12 तक के विद्यार्थियों ने लिया भाग

गन्नौर। जी डी गोयंका इंटरनेशनल स्कूल सोनीपत के कक्षा 3 से 12 तक के विद्यार्थियों ने खादी को बढ़ावा देने के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को बधाई एवं समर्थन प्रेषित करने हेतु पत्र लेखन गतिविधि में उत्साहपूर्वक भाग लिया। गतिविधि का उद्देश्य छात्रों में खादी, स्वावलंबन और भारतीय हस्तशिल्प की महत्ता को समझाना तथा राष्ट्रनिर्माण में उनकी भूमिका को जागृत करना था। बच्चों ने अपने पत्रों में प्रधानमंत्री के खादी प्रोत्साहन अभियान की सराहना करते हुए लिखा कि खादी न केवल भारत की सांस्कृतिक पहचान है, बल्कि यह देश के कारीगरों, बुनकरों और स्थानीय उद्योगों के लिए नई आशा भी है। विद्यार्थियों ने अपने पत्रों में वोकल फॉर लोकल और स्वदेशी भावना को अपनाने का संकल्प भी व्यक्त किया। विद्यालय के शिक्षकों ने बताया कि यह गतिविधि बच्चों में लेखन कौशल, जागरूकता और राष्ट्रप्रेम को बढ़ावा देती है। विद्यालय प्रबंधन ने विद्यार्थियों की सहभागिता की प्रशंसा करते हुए इसे एक प्रेरणादायक पहल बताया।