तापमान
अधिकतम 22.9 डिग्री
न्यूनतम 8.6 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, मंगलवार, 16 दिसंबर 2025

11 11 लाख की छात्रवृत्ति से मेधावी छात्रों का होगा सम्मान

12 युवा शक्ति सुशासन की आधारशिला : मुख्यंत्री

खबर संक्षेप

मेडिकल स्टोर में घुसी गाड़ी, एक घायल

सोनीपत। गोहाना रोड बाइपास पर रविवार देर रात तेज रफ्तार कार अनियंत्रित होकर मेडिकल स्टोर के सामने गाड़ी को टक्कर मारने के बाद अंदर जा घुसी। हादसे के दौरान मेडिकल स्टोर से दवा लेने आया एक ग्राहक चोटिल हो गया, जबकि स्टोर संचालक बाल-बाल बच गए। गोहाना रोड बाइपास पर मेडिकल स्टोर के सामने रविवार रात लापरवाही का भयावह मंजर देखने को मिला। एक अनियंत्रित कार ने लक्ष्मी फार्मा मेडिकल स्टोर के सामने खड़ी एक अन्य गाड़ी को टक्कर मारी। उसके बाद ने दुकान के शीशे तोड़ते हुए सीधे अंदर जा घुसी। हादसे में स्टोर पर ग्राहक चोटिल हो गया। सूचना मिलने के बाद शहर थाना पुलिस मौके पर पहुंची। मेडिकल स्टोर संचालक कृष्ण स्वरूप ने बताया कि वह कई साल से किराये पर दुकान चला रहे हैं। दुर्घटना से उन्हें लाखों रुपये का नुकसान हुआ है।

बड़ी में युवक ने फंदा लगाया

गन्नौर। बड़ी गांव में रविवार रात एक युवक ने किराए के मकान में फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। सूचना मिलने पर थाना बड़ी पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू की। मृतक की पहचान 25 वर्षीय बृजेश निवासी प्रयागराज, उत्तर प्रदेश के रूप में हुई है, जो वर्तमान में बड़ी गांव में किराए के मकान में रह रहा था। जांच अधिकारी एएसआई संजय कुमार के अनुसार बृजेश मानसिक रूप से परेशान चल रहा था। रविवार रात उसने अपने कमरे के अंदर से कुंडी लगाई और पंखे से लटककर फांसी लगा ली। काफी देर तक दरवाजा नहीं खुलने पर आसपास के लोगों को शक हुआ, जिसके बाद मामले की जानकारी पुलिस को दी गई। पुलिस ने दरवाजा खुलवाकर शव को नीचे उतरवाया।

अवैध हथियार सहित युवक गिरफ्तार

सोनीपत। जिले में अवैध हथियारों के खिलाफ चलाए जा रहे

ऑपरेशन हॉटस्पॉट डॉमिनेशन के तहत एसयूएजी यूनिट सेक्टर-7 सोनीपत की पुलिस टीम ने एक आरोपित को अवैध हथियार सहित गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान रजत उर्फ छोटा निवासी गांव राठधाना जिला सोनीपत के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार 14 दिसंबर को एसयूएजी यूनिट सेक्टर-7 में तैनात मुख्य सिपाही प्रदीप युवक की जींस से एक देसी पिस्टल 32 बोर और दो कारतूस बरामद की। उसकी पहचान रजत के रूप में हुई। आरोपी के खिलाफ इस संबंध में थाना राई में शस्त्र अधिनियम की संबंधित धाराओं के तहत अभियोग दर्ज किया गया। गिरफ्तार आरोपित को न्यायालय में पेश किया गया, अदालत ने सुनवाई के बाद न्यायिक हिरासत में भेज दिया।

चौधरी मित्रसेन आर्य का संपूर्ण जीवन मानवता, सच्चाई और सेवा भाव को समर्पित रहा

■ विधायक निखिल मदान, मेयर राजीव जैन और शहर के गणमान्य लोगों ने 95वीं जयंती पर दी श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

दैनिक समाचार पत्र हरिभूमि के संस्थापक, परोपकार, सत्यनिष्ठा और पुरुषार्थ के प्रतीक चौधरी मित्रसेन आर्य की 95वीं जयंती के अवसर पर सोमवार को हरिभूमि सोनीपत कार्यालय में श्रद्धांजलि कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में विधायक निखिल मदान और सोनीपत नगर निगम के मेयर राजीव जैन विशेष रूप से उपस्थित रहे। दोनों अतिथियों ने चौधरी मित्रसेन आर्य के चित्र पर पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया और उनके जीवन दर्शन पर विस्तार से प्रकाश डाला।

■ कर्मयोगी चौधरी मित्रसेन आर्य की 95वीं जयंती पर हरिभूमि कार्यालय में श्रद्धांजलि कार्यक्रम

सोनीपत। स्व. चौधरी मित्रसेन आर्य के चित्र पर पुष्प अर्पित करते विधायक निखिल मदान, मेयर राजीव जैन साथ में कुलदीप वत्स, शुभम, हिमांशु परूथी, धर्म सिंह एवं अन्य। फोटो : हरिभूमि

संघर्ष व आत्मबल का प्रतीक : मदान

विधायक निखिल मदान ने कहा कि चौधरी मित्रसेन आर्य का जीवन निरंतर संघर्ष और आत्मबल का प्रतीक रहा है। परिस्थितियां चाहे कितनी भी कठिन क्यों न रही हों, उन्होंने कभी अपने उद्देश्य और मूल्यों से समझौता नहीं किया। उन्होंने कहा कि जीवन में आगे बढ़ने के लिए केवल साधन ही नहीं, बल्कि दृढ़ संकल्प और ईमानदार प्रयास भी जरूरी होते हैं, और चौधरी मित्रसेन आर्य इसका जीवंत उदाहरण थे। सीमित संसाधनों से शुरू होकर उन्होंने परिश्रम के बल पर उद्योग जगत में अपनी पहचान बनाई, लेकिन सफलता के शिखर पर पहुंचने के बाद भी वे सादगी और विनम्रता से जुड़े रहे। सामाजिक जिम्मेदारियों को निभाना उनके जीवन का अहम हिस्सा रहा। विधायक ने कहा कि आध्यात्मिक उन्नति के लिए उन्होंने अपने निवास पर यज्ञशाला का निर्माण कराया, जहां नियमित रूप से हवन, सत्संग, स्वाध्याय और ध्यान किया जाता था। यह परंपरा आज भी उनके परिवार द्वारा निभाई जा रही है, जो उनके संस्कारों की निरंतरता को दर्शाती है।

शिक्षा का विस्तार किया : जैन

मेयर राजीव जैन ने कहा कि चौधरी मित्रसेन आर्य ने व्यवसाय को केवल लाभ का माध्यम नहीं माना, बल्कि उसे समाज सेवा से जोड़कर देखा। उन्होंने शिक्षा को समाज के विकास की आधारशिला बताया और इसी सोच के साथ शिक्षा के विस्तार के लिए लगातार प्रयास किए। उन्होंने कई गुरुकुलों और शिक्षण संस्थानों की स्थापना में सहयोग देकर नई पीढ़ी को संस्कारवान शिक्षा से जोड़ने का कार्य किया। मेयर ने कहा कि चौधरी मित्रसेन आर्य का मानना था कि शिक्षा के बिना समाज का सर्वांगीण विकास संभव नहीं है। उनकी यह सोच आज भी उतनी ही प्रासंगिक है। उन्होंने आर्य समाज और गुरुकुलीय परंपरा को मजबूत करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया और वैदिक विचारधारा के प्रचार-प्रसार में सक्रिय भूमिका निभाई।

चौधरी मित्रसेन आर्य का जीवन आज की पीढ़ी के लिए प्रेरणास्रोत

कार्यक्रम में उपस्थित अन्य गणमान्य लोगों कुलदीप वत्स, शुभम, हिमांशु परूथी, धर्म सिंह ने भी अपने विचार साझा करते हुए कहा कि चौधरी मित्रसेन आर्य का संपूर्ण जीवन मानवता, सच्चाई और सेवा भाव को समर्पित रहा। उन्होंने हमेशा कमजोर वर्ग के हितों को प्राथमिकता दी और व्यवसाय तथा मानवीय मूल्यों के बीच संतुलन बनाए रखा। उनका जीवन आज की पीढ़ी के लिए प्रेरणास्रोत है। अंत में अतिथियों ने कहा कि समाज को आगे बढ़ाने के लिए चौधरी मित्रसेन आर्य के विचारों और आदर्शों को अपनाने की आवश्यकता है।

घने कोहरे ने बढ़ाई मुश्किलें, दृश्यता 20 मीटर तक सिमटी, लगातार दूसरे दिन कई हादसे

केएमपी एक्सप्रेसवे पर मारुति के कर्मियों को लेकर जा रही बस आगे जा रहे वाहन से भिड़ीं, कई घायल

हरिभूमि न्यूज ⏭ खरखौदा

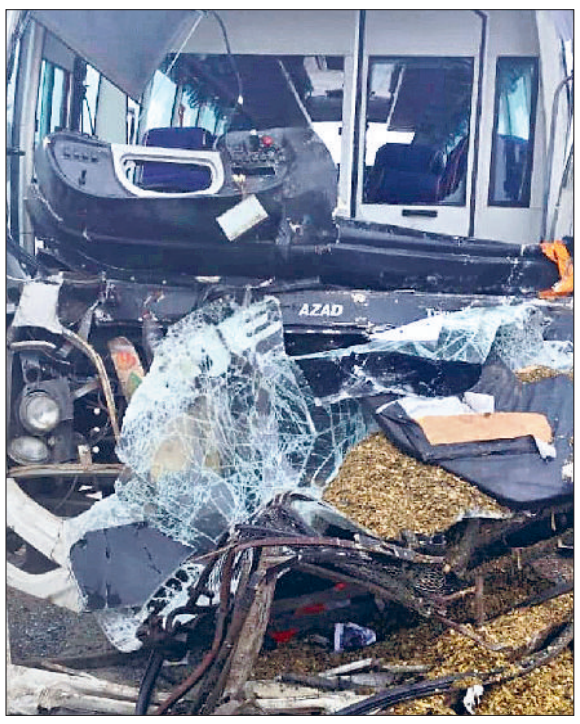
घने कोहरे के चलते सोमवार सुबह केएमपी एक्सप्रेसवे पर एक बड़ा सड़क हादसा हो गया। मारुति कंपनी के कर्मचारियों को लेकर जा रही एक निजी बस पाई गांव के पास दुर्घटनाग्रस्त हो गई। हादसा उस समय हुआ जब एक्सप्रेसवे पर दृश्यता बेहद कम थी। कोहरे के कारण आगे चल रहा एक अज्ञात वाहन बस चालक को दिखाई नहीं दिया और बस उससे जा टकराई, जिससे बस में सवार कई यात्री घायल हो गए।

■ मौके पर पहुंची पुलिस ने घायलों को अस्पतालों में पहुंचाया

हादसे के बाद मौके पर अफरा-तफरी मच गई। बस में सवार कर्मचारियों को चोटें आईं और कुछ यात्री सीटों से उछलकर गिर पड़े। स्थानीय लोगों और अन्य वाहन चालकों ने तुरंत पुलिस और एंबुलेंस को सूचना दी। सूचना मिलते ही पुलिस और राहत दल मौके पर पहुंचे और घायलों को प्राथमिक उपचार देने के बाद अलग-अलग अस्पतालों में भर्ती कराया गया।

हादसे से जाम लगा

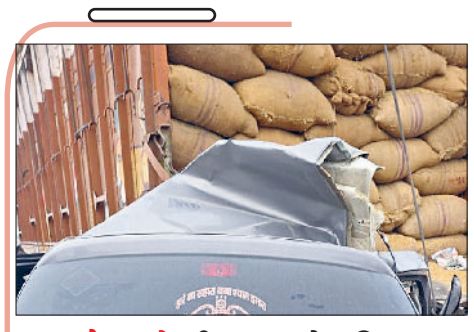
घटना के कारण केएमपी एक्सप्रेसवे पर कुछ समय के लिए यातायात भी प्रभावित रहा। हादसे के चलते एक्सप्रेसवे पर वाहनों की लंबी कतारें लग गईं। पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर क्षतिग्रस्त बस और अन्य वाहनों को सड़क से हटवाया और जाम खुलवाया।



खरखौदा। हादसे के बाद क्षतिग्रस्त बस।

जागसी के पास बस ने महिला को कुचला

गोहाना। सफीदों-गोहाना मार्ग पर गांव जागसी के पास रोडवेज बस की टक्कर से महिला की मौत हो गई। वह पति के साथ बकरी चराने गई थी। पति ने आरोप लगाया कि बस चालक ने शराब पी रखी थी। बरोदा थाना में केस दर्ज किया गया। गांव जागसी के कपूर सिंह ने बताया कि रविवार को वह और उसकी पत्नी नरेश गोहाना-सफीदो मार्ग स्थित बिचपड़ी गांव की तरफ बकरी चराने गए हुए थे। पेट्रोल पंप के पास एक किसान गन्ने की छिलाई कर रहा था। नरेश पशुओं का चारे के लिए गन्ने को गोले लेकर आई थी। जब वे पेट्रोल पंप से निकट पहुंचे तो गोहाना की तरफ से हरियाणा रोडवेज बस का चालक बस को तेज रफ्तार व लापरवाही से चलाता हुआ आया और उसकी पत्नी को सीधी टक्कर मार दी। उसकी पत्नी सड़क पर गिर गई और चालक बस को भगा ले गया। कपूर सिंह के अनुसार बस जींद डिपो की थी। और चालक के मुंह से शराब की काफी बदबू आ रही थी, जिसने अपना नाम मनोज बताया। वह परिवार के साथ पत्नी को नागरिक अस्पताल गोहाना लेकर गया। जहां से उसे पीजीआई खानपुर रेफर कर दिया गया। वहां उसे मृत धोषित कर दिया।



कार और ट्राले की टक्कर में महिला एएसआई की मौत, चालक पर केस

गोहाना। जींद-गोहाना ग्रीनफील्ड हाईवे स्थित गांव ईशापुर खेड़ी के निकट कार की ट्राला से टक्कर हो गई। हादसे में हरियाणा पुलिस में कार्यरत एएसआई की मौत हो गई। पति की शिकायत पर बरोदा थाना में केस दर्ज किया गया। पति ने ट्राला चालक पर लापरवाही का आरोप लगाया। गांव मुरथल के आनंद कुमार की पत्नी सीमा हरियाणा पुलिस में एएसआई थी। वह इन दिनों जींद के कोर्ट काम्पलेक्स एरिया में कार्यरत थी। सोमवार को वह अपनी कार में ड्यूटी पर जा रही थी। सुबह लगभग 10 बजे वह गोहाना-जींद ग्रीनफील्ड हाईवे स्थित जम्मू-कटरा एक्सप्रेसवे के पुल के नीचे पहुंची तो कार के आगे ट्राला जा रहा था। चालक ने अचानक ट्राला के ब्रेक लगाए और उसकी पत्नी की कार की तरफ मोड़ दिया। इससे सीमा की गाड़ी ट्राला में जा घुसी। राहगीरों की मदद से सीमा को कार से बाहर निकाला गया। सीमा के सिर पर गंभीर चोट लगी थी। इससे उसकी मौत हो गई।

रविवार रात से छाने लगा था कोहरा

सोनीपत। जिले में मौसम एक बार फिर परिवर्तनशील बना हुआ है। रविवार देर रात से ही कोहरा छाने लगा था, जो सोमवार सुबह छह बजे के बाद अचानक और गहरा होता चला गया। स्थिति यह रही कि कई इलाकों में दृश्यता घटकर मात्र 20 मीटर तक सिमट गई। घने कोहरे के कारण जहां आम जनजीवन प्रभावित हुआ, वहीं सड़क यातायात भी बुरी तरह प्रभावित रहा। इसी कोहरे के बीच अलग-अलग स्थानों पर हुए हादसों में जम्मू-कटरा नेशनल हाईवे पर एक एएसआई की मौत हो गई, जबकि केएमपी एक्सप्रेसवे पर हुए हादसे में 13 लोग घायल हो गए। सुबह करीब 10 बजे कोहरा छंटने के बाद लोगों ने कुछ राहत की सांस ली। कोहरे के कारण सुबह के समय हाईवे, और शहर के मुख्य मार्गों पर वाहन रेंगते नजर आए। वाहन चालकों को लाइटें जलाकर बेहद धीमी गति से चलना पड़ा।

घंटों देरी से पहुंचीं ट्रेनें इंतजार करते रहे यात्री

सोनीपत। दिल्ली-अंबाला रूट पर कोहरे के अलावा पंजाब व गाजियाबाद में इंटरलॉकिंग कार्यों के चलते सोमवार को दर्जनभर एक्सप्रेस ट्रेनों का परिचालन धीमा रहा। लंबी दूरी की एक्सप्रेस, सुपरफास्ट ट्रेनों के देरी से आने के कारण सवारी गाड़ियों का परिचालन भी प्रभावित हो रहा है। ऐसे में यात्रियों को परेशानी झेलनी पड़ रही है। कोहरे व पंजाब के अमृतसर, फिरोजपुर मंडल व गाजियाबाद में इलेक्ट्रॉनिक इंटरलॉकिंग कार्य को लेकर अप-डाउन लाइन की एक्सप्रेस ट्रेनें सोमवार को सवा 5 घंटे तक की देरी से सोनीपत पहुंची। यात्री नरेश कुमार, प्रवीण, हरीश, विकास ने बताया कि कोहरे के चलते एक्सप्रेस ट्रेनों का परिचालन प्रभावित होने लगा है।

ये ट्रेनें लेट

दिल्ली से अंबाला रूट पर चलने वाली आम्रपाली एक्सप्रेस 5:11 घंटे, ऊंचाहार एक्सप्रेस 4:20 घंटे, मालवा एक्सप्रेस 4:35 घंटे, गीता जयंती एक्सप्रेस 5:07 घंटे, पश्चिम एक्सप्रेस 2:42 घंटे, जम्मू मेल 3:27 घंटे, नेताजी एक्सप्रेस 3:19 घंटे, जम्मूतवी एक्सप्रेस 3:48 घंटे, 64453 सवारी गाड़ी 2:28 घंटे, 64465 सवारी गाड़ी 1:57 घंटे, 64469 सवारी गाड़ी 1:35 घंटे, 64471 सवारी गाड़ी 2:07 घंटे, 64531 सवारी गाड़ी 1:08 घंटे, 64533 सवारी गाड़ी 1:34 घंटे की देरी से सोनीपत स्टेशन पर पहुंची।वहीं अंबाला-दिल्ली रूट पर चलने वाली गीता जयंती एक्सप्रेस 4:09 घंटे, बठिंडा एक्सप्रेस 2:08 घंटे, झेलम एक्सप्रेस 1:28 घंटे, जम्मू मेल 1:13 घंटे, बठिंडा एक्सप्रेस 2:06 घंटे, आम्रपाली एक्सप्रेस 1:18 घंटे व अन्य ट्रेनें भी देरी से पहुंची।

वृद्धावस्था पेंशन लेने जा रहे बुजुर्ग को ट्राले ने कुचला

सोनीपत। नेशनल हाईवे-44 पर केएमपी-केजीपी जीरो पॉइंट के पास साइकिल सवार बुजुर्ग की ट्राला के पहिये के नीचे आकर मौत हो गई। वृद्धावस्था सम्मान भत्ता लेने बैंक जा रहे थे। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भिजवा दिया। पुलिस ने ट्राला चालक के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव जठेड़ी निवासी सुभाष ने प्राथमिकी दर्ज कराई है कि उनके पिता राम कुंवार (71) साइकिल बैंक में वृद्धावस्था सम्मान भत्ता लेने जब वह नेशनल हाईवे-44 पर बीसवां मील से आगे केएमपी-केजीपी जीरो पॉइंट पर पहुंचे तो पीछे से आ रहे तेज रफ्तार ट्राला ने उन्हें अपनी चपेट में ले लिया। ट्राला के टायर के नीचे आने से उनकी मौके पर ही मौत हो गई। हादसे के बाद कुछ समय के लिए मौके पर अफरा-तफरी का माहौल बन गया। रामकुंवार के शव को मशक्कत के बाद ट्राला के टायर के नीचे से निकाला गया। पुलिसकर्मियों ने शव और क्षतिग्रस्त साइकिल को सडक़ से हटवाकर यातायात सुचारू कराया।

पुगथला में शार्ट सर्किट से घर में आग लगी, नुकसान

गन्नौर। गांव पुगथला में गत रविवार की रात शार्ट सर्किट से लगी आग के कारण मकान में रखा सारा सामान जल गया। आग लगने की सूचना मिलने पर आसपास के ग्रामीण मौके पर पहुंचे और आग बुझाने का प्रयास किया, लेकिन तब तक आग विकराल रूप ले चुकी थी। गांव पुगथला निवासी विजेंद्र ने बताया कि आग की लपटों में फ्रिज, इन्वर्टर, वाशिंग मशीन, एलसीडी, बेड, अलमारी सहित घर का पूरा घरेलू सामान जल गया। इसी के साथ मकान की छत भी पूरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गई। विजेंद्र ने बताया कि घर में रखे करीब 70 हजार रुपये की नकदी भी जल गई।

ग्रैप-4 में भी नहीं थम रही प्रदूषण फैलाने वाली गतिविधियां

शहर का एक्यूआई 285 दर्ज किया गया

नगर निगम की सख्ती, 16 भवन निर्माताओं पर 3.80 लाख रुपये का जुर्माना लगाया

सोनीपत। जिले में ग्रैप-4 लागू होने के बावजूद प्रदूषण फैलाने वाली गतिविधियों पर प्रभावी नियंत्रण नहीं हो पा रहा है। नियमों की अनदेखी लगातार सामने आने के बाद प्रशासन ने सख्ती का रुख अपनाया है। इसी कड़ी में नगर निगम की टीम ने सोमवार को शहर के विभिन्न इलाकों में निरीक्षण अभियान चलाकर नियमों का उल्लंघन करने वाले 16 भवन निर्माताओं पर कुल 3.80 लाख रुपये का जुर्माना लगाया है। राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में वायु गुणवत्ता के अत्यंत गंभीर स्तर पर पहुंचने के चलते वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग की ओर से 13 दिसंबर को ग्रेडेड रिस्पांस एक्शन प्लान का चौथा चरण लागू किया गया था। इसके तहत निर्माण गतिविधियों, खुले में निर्माण सामग्री रखने, कूड़ा जलाने और धूल उड़ने वाली गतिविधियों पर कड़े प्रतिबंध लगाए गए हैं।

खुले में पड़ी थी निर्माण सामग्री

शहर के गोहाना रोड, एटलस रोड, मुरथल रोड, ओल्ड डीसी रोड और राई क्षेत्र में निरीक्षण के दौरान खुले में पड़ी निर्माण सामग्री पाई गई। कई जगहों पर ईंट, रेत और बजरी बिना ढंके रखी गई थी, जिससे हवा में धूल के कण बढ़ रहे हैं। इसके अलावा कुछ क्षेत्रों में कूड़े में आग लगाने के मामले भी सामने आए, जिससे प्रदूषण का स्तर और अधिक गंभीर हो गया। इन हालात को देखते हुए भवन निरीक्षक आनंद किशोर और दलबीर अपनी टीम के साथ निरीक्षण पर निकले। टीम ने मौके पर नियमों का उल्लंघन करने वाले भवन निर्माताओं के चालान काटे और जुर्माना लगाया। संबंधित लोगों को स्पष्ट चेतावनी दी गई कि ग्रैप-4 के दौरान किसी भी तरह की लापरवाही को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

सोनीपत में तीन दिन से बढ़ रहा एक्यूआई

प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के आंकड़ों के अनुसार सोनीपत का वायु गुणवत्ता सूचकांक सोमवार को 285 दर्ज किया गया है, जो खराब श्रेणी में आता है। पिछले तीन दिन से प्रदूषण स्तर लगातार बढ़ रहा है। शनिवार को जहां एक्यूआई 255 था तो रविवार को 276 रहा। करीब एक महीने से जिले की हवा खराब या बेहद खराब श्रेणी में बनी हुई है। वहीं ग्रैप-4 के तहत आगे भी सघन अभियान जारी रहेगा। खुले में निर्माण सामग्री रखने, कूड़ा जलाने और अन्य प्रदूषण फैलाने वाली गतिविधियों पर तत्काल कार्रवाई की जाएगी। लोगों से है कि वह नियमों का पालन करें और स्वच्छ हवा बनाए रखने में सहयोग करें।

रेवली में युवक पर सुए से हमला, पीजीआई रेफर

सोनीपत। गांव रेवली में युवक ने झगड़े में समझौता कराने की रंजिश में बर्फ तोड़ने वाले सुए से हमला करने का आरोप लगाया है। हमले में युवक के सीने और कमर में चोटें आई हैं। घायल को गंभीर हालत में मेडिकल कॉलेज खानपुर में भर्ती कराया गया है। पुलिस ने हत्या की कोशिश की प्राथमिकी दर्ज कर ली है। गांव रेवली निवासी विजय ने मुरथल थाना पुलिस को बताया कि दो दिन पहले उनके दोस्त विनीत और कार्तिक के बीच किसी बात को लेकर विवाद हो गया था, जिसे उन्होंने बीच-बचाव कर शांत करा दिया था। इसी रंजिश को लेकर आरोपी उससे नाराज थे। विजय ने बताया कि वह जिम जाने के लिए निकला था। जब वह निजी स्कूल के पास पहुंचे तभी एक कार में सवार युवकों ने उनका रास्ता रोक लिया। कार से गांव के ही कार्तिक, ध्रुव और आलोक उतरे, जबकि बाइक पर सवार होकर कृष्ण, प्रीत, रौनक मलिक और जाट जोशी का नेपाली बॉक्सर भी वहां पहुंच गए। आरोपियों ने उन्हें विनीत का पक्ष लेने की सजा देने की धमकी दी और उनके साथ मारपीट शुरू कर दी। इस दौरान आरोपियों ने बर्फ तोड़ने वाले सुए से उनके सीने और कमर पर वार किए तथा जान से मारने की धमकी देकर मौके से भाग गए। घटना के बाद राहगीरों ने उन्हें नागरिक अस्पताल में पहुंचाया।

■ पुलिस ने केस दर्ज कर मामले की जांच शुरू की

गली में लड़ते सांडों की चपेट में आई महिला, हाथ व पैर पर चोट लगी

हरिभूमि न्यूज ⏭ गन्नौर

शहर में आवारा पशुओं का आतंक एक बार फिर सामने आया है। वार्ड 10 में सोमवार को दो सांडों के आपस में भिड़ने के दौरान एक बुजुर्ग महिला गंभीर रूप से घायल हो गई। घटना के समय प्रेमलता नाम की महिला गली में मौजूद थी। अचानक दो बैल आपस में लड़ने लगे, जिससे घबराकर प्रेमलता वहां से हटने की कोशिश करने लगी।

इसी दौरान उसका संतुलन बिगड़ गया और वह गली पर गिर पड़ी। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार महिला के गिरते ही दोनों बैल उसके ऊपर चढ़ गए, जिससे उसके हाथ व पैर में गंभीर चोटें आईं। आसपास के लोगों ने किसी तरह प्रेमलता को बैलों के बीच से बाहर निकाला। इसके बाद उसे उपचार के लिए अस्पताल ले जाया गया। यह घटना पड़ोस के मकान में लगे सीसीटीवी में कैद हो गई।

टेंडर होने के बाद भी नहीं पकड़े जा रहे पशु

स्थानीय लोगों ने नगरपालिका गन्नौर से आवारा पशुओं को पकड़ने की मांग की है। नागरिकों का कहना है कि इस कार्य के लिए टेंडर हो चुका है, फिर भी कार्रवाई नहीं हो रही है।

हरिभूमि सहेली

पैरेंटिंग का नया ट्रेंड सख्ती के साथ नरमी भी

समय और समाज में होने वाले परिवर्तन का असर बच्चों और उनके पैरेंट्स पर भी पड़ता है। यही वजह है कि पैरेंटिंग के तरीके में भी नए ट्रेंड देखे जा रहे हैं। नए दौर की पैरेंटिंग सख्ती से अधिक नरम बर्ताव पर यकीन करती है। पैरेंटिंग के नए ट्रेंड्स के बारे में सभी पैरेंट्स को जानना चाहिए।

कवर स्टोरी

अंशु सिंह

बच्चों का लालन-पालन यानी पैरेंटिंग की प्रक्रिया निरंतर बदलती रही है। हर युग के सांस्कृतिक, तकनीकी और मनोवैज्ञानिक संदर्भों के अनुरूप इसमें बदलाव आता रहता है। आज जब हम दुनिया में व्याप्त कई तरह की गंभीर चुनौतियों और प्रगति के बीच नई पीढ़ी की परवरिश कर रहे हैं, उसमें पैरेंटिंग के कई नए स्टाइल्स भी ट्रेंड कर रहे हैं। लेकिन आज बच्चों के लिए सबसे अधिक आवश्यक है प्यार और संवेदनशीलता।

विकसित हो रही हैं नई शैलियां

भारत में बच्चों की परवरिश में हमेशा से परंपराएं, सांस्कृतिक मूल्य और पारिवारिक अपेक्षाएं गहराई से निहित रही हैं। लेकिन जैसे-जैसे जीवनशैली बदल रही है, शहरों का विस्तार हो रहा है, वैश्विक प्रभाव हर घर तक पहुंच रहा है, परवरिश की विविध शैलियां भी विकसित हो रही हैं। आज भारतीय माता-पिता बच्चों के पालन-पोषणमें सदियों पुराने ज्ञान और आधुनिक पैरेंटिंग के बीच संतुलन बनाना सीख रहे हैं। असल में उलझनों और जटिलताओं से भरी इस दुनिया में पैरेंटिंग के ट्रेंड भी बड़े बदलावों से गुजर रहे हैं। अब लड़कियों के लिए गुलाबी और लड़कों के लिए नीले रंग जैसे विचार लगभग पुराने हो चुके हैं। आधुनिक पैरेंट्स इन्हें नकार रहे हैं। ज्यादातर शहरी माता-पिता लैंगिक भेदभाव वाली भाषा का इस्तेमाल करने से बचते हैं। इस तरह वे कपड़ों, खिलौनों के लचीले चयन के जरिए लैंगिक विविधता को अपना रहे हैं और अपने बच्चों को बिना किसी पूर्वाग्रह के अपनी बात कहने की पूरी आजादी भी दे रहे हैं। सवाल है कि आपके परिवार के बच्चों के लिए कौन-सी पैरेंटिंग स्टाइल सही रहेगी, इसके लिए आपको इनके बारे में जानना होगा।

साइकिल ब्रेकिंग

यह एक ऐसी पैरेंटिंग शैली है, जिसमें पैरेंट्स जान-बूझकर अपने बचपन के नेगेटिव पैटर्न को दोहराने से बचते हैं। कठोर अनुशासन, उपेक्षा या पुरानी मान्यताओं का इस्तेमाल करने के बजाय वे समझ, धैर्य और भावनात्मक समर्थन पर ध्यान केंद्रित करते हैं। युवा माता-पिता स्वस्थ पारिवारिक वातावरण बनाने और बच्चों को सुरक्षित, आत्मविश्वासी और प्यार महसूस कराने के लिए इस दृष्टिकोण को अपना रहे हैं। वे खुले संवाद, सहानुभूति और सकारात्मक उदाहरण स्थापित करने को प्राथमिकता देते हैं। बाल मनोवैज्ञानिक गीतिका कपूर कहती हैं, 'यदि किसी माता-पिता का पालन-पोषण सख्त माहौल में हुआ है, तो अब वे यह सुनिश्चित करते हैं कि उनके अपने बच्चे के साथ वही सख्ती न दोहराई जाए। वे अलग रास्ता चुन रहे हैं। मेंटल हेल्थ एवं इमोशनल संतुलन के प्रति बढ़ती जागरूकता के साथ माता-पिता मजबूत, खुशहाल परिवार बनाने के लिए इस शैली को अपना रहे हैं।'

एफएएफओ पैरेंटिंग

फॉरगेट अराउंड एंड फाइंड आउट पैरेंटिंग की यह शैली भले ही इन दिनों ट्रेंड कर रही हो, लेकिन इसके सिद्धांत नए नहीं हैं। फ्लोरिडा के गेंसविले स्थित चाइल्ड्स अकादमी की शिक्षिका रेबेका पैट्रिक कहती हैं, 'बिना किसी हस्तक्षेप के पालन-पोषण की यह शैली मूलतः बच्चों को प्राकृतिक परिणामों से सीखने देने के समान है।' जेनरेशन एक्स के बचपन में भी एफएएफओ एक सामान्य बात थी, बस इसका आकर्षक नाम गायब था। एफएएफओ पैरेंटिंग एक दृढ़, परिणाम-आधारित दृष्टिकोण है, जहां बच्चे चेतावनियों के बजाय वास्तविक दुनिया के परिणामों से सीखते हैं।

लाइटहाउस पैरेंटिंग

प्रतिष्ठित बाल रोग विशेषज्ञ और लेखक डॉ. केनेथ गिंसबर्ग द्वारा गढ़ी गई, 'लाइटहाउस पैरेंटिंग' एक ऐसा मॉडल है, जो अटूट प्यार और सहयोग के साथ-साथ बच्चों को स्वतंत्रता और आत्मनिर्भरता विकसित करने के लिए आवश्यक स्पेस प्रदान करता है। इसमें पैरेंट्स, लाइटहाउस की तरह निरंतर अपनी प्रेमपूर्ण उपस्थिति बच्चों को प्रदान करते हैं, स्पष्ट मार्गदर्शन देते हैं और दृढ़ सीमाएं निर्धारित करते हैं। पैरेंट्स अपने बच्चे पर भरोसा करते हैं, उनका हौसला बढ़ाते हैं, जिससे कि वह जीवन की लहरों, ठोकरों और गलतियों आदि निपटना सीख जाते हैं।

पॉपुलर हो रहे हैं नए पैरेंटिंग ट्रेंड्स

- आज पैरेंट्स अपने बच्चों के लिए समग्र स्कूली शिक्षा और भविष्योन्मुखी संस्थानों को प्राथमिकता देते हैं। खासकर, महामारी के बाद से होम स्कूलिंग, हाइब्रिड और 100 प्रतिशत ऑनलाइन स्कूलिंग को व्यापक रूप से स्वीकृति मिली है।
- आधुनिक माता-पिता ऑनलाइन संसाधनों तक पहुंचने और अपने बच्चे की शिक्षा को बेहतर बनाने के लिए मोबाइल एप्लिकेशन का उपयोग करते हैं। इसके अलावा, वे बच्चों के पालन-पोषण के लिए आवश्यक कौशल विकसित करने के लिए भी तकनीक का उपयोग करते हैं।
- आजकल के पैरेंट्स हेल्दी ब्रेकफास्ट के विकल्पों के बारे में जागरूक हैं और बेहतर फूड च्वाइस के लिए इन पर अधिक पैसा खर्च करने को भी तैयार रहते हैं। इसी तरह, खेलकूद, जिम और शारीरिक गतिविधियों में समय बिताना भी एक अच्छा चलन देखा जा रहा है। कई माता-पिता बच्चों को इसके लिए प्रेरित करने लगे हैं।

सोशल मीडिया पर आपके कमेंट्स बनाते हैं आपकी सोशल इमेज

आप अगर सोशल मीडिया पर एक्टिव रहती हैं तो किसी भी रील या पोस्ट पर कोई कमेंट करने से पहले अच्छी तरह सोच लेना चाहिए। खासतौर पर कोई भी नेगेटिव कमेंट करने से पहले बहुत सावधानी बरतनी चाहिए। ऐसा क्यों जरूरी है, जानिए।

टेक्नो-बिहेवियर

मधु सिंह

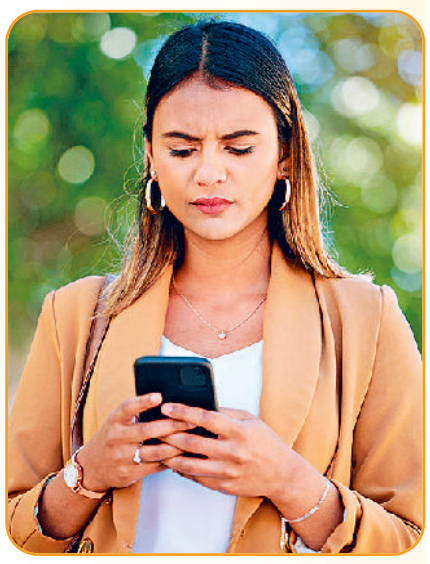
यह सही है कि सोशल मीडिया बहुत रोमांचक और मनोरंजक प्लेटफॉर्म है। लेकिन कभी-कभी यह आपके लिए तनाव की वजह भी बन सकता है। यह तब होता है, जब आप यहां किसी पोस्ट या रील पर कोई ऐसा कमेंट करती हैं, जो लोगों को रास नहीं आता और लोग आपकी इसके लिए आलोचना करते हैं। कभी-कभी तो बहुत बुरे कमेंट्स भी करते हैं।

नेगेटिव कमेंट करने की हैबिट

कई लोग तो चैट रूम में सिर्फ लोगों को रोस्ट करने, बेइज्जत करने के लिए ही सक्रिय रहते हैं। बल्कि कहा जाए तो कुछ लोग तो इस लत का शिकार भी होते हैं। ऐसे लोग सोशल मीडिया पर कोई भी ऐसा कंटेंट ढूंढ़ते हैं, जिस पर वे कोई बुरी या अपमानजनक टिप्पणी कर सकें। वे ऐसा कभी-कभार नहीं, बार-बार करते हैं। आप किसी भी फेमस यू-ट्यूब वीडियो, इंस्टाग्राम फोटो, लेख, ब्लॉग, पोस्ट या फेसबुक अपडेट के कमेंट सेक्शन में झांकें तो आपको ऐसे दूसरों को हेट कमेंट देने वाले कोई न कोई व्यक्ति जरूर मिल जाएंगे।

नेगेटिव कमेंट से बचें

इंटरनेट पर आप किसी से भी असहमत हो सकते हैं। आपको किसी का लुक या उसके विचार पसंद नहीं आ सकते हैं। लेकिन आपको यह नहीं भूलना चाहिए कि आपके कमेंट करने का तरीका आपकी पर्सनालिटी को लोगों के सामने लाकर रखता है। ऐसे में आपका कमेंट बताता है कि आप कितने क्रिएटिव, कितने बुद्धिमान हो? वास्तव में सोशल मीडिया ऐसा माध्यम है, जिसमें कोई एक-दूसरे के सामने नहीं होता है, लेकिन वर्चुअल दुनिया में उनके बीच संवाद का सिलसिला चल रहा होता है। आपका कोई कमेंट या आपके बारे में किया गया कोई कमेंट का पता सबको लग जाता है। इसलिए कोई भी नेगेटिव कमेंट करने से बचना चाहिए।



धर्म-जाति पर न करें कमेंट

सोशल मीडिया पर कुछ लोग धर्म-जाति पर भी अभद्र कमेंट करते हैं। आपको ऐसे कमेंट देने से पूरी तरह बचना चाहिए। अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में हैं जो ऐसे कमेंट करता है तो उससे भी खुद को अलग कर लेना चाहिए। सोशल मीडिया पर दिखने वाले ऐसे कमेंट्स पर ध्यान न देते हुए उन्हें इग्नोर करना चाहिए। इस तरह आपकी सोशल मीडिया पर अच्छी इमेज बनी रहेगी।

कमेंट करने से पहले सोच लें

- कमेंट करना और अपना अनुभव साझा करना गलत नहीं है। लेकिन दूसरों की आलोचना से पहले अच्छी तरह सोच लें। क्या आपको लगता है कि जो आप कह रही हैं, उसे कहना बहुत जरूरी है? यह न भूलें कि हर कमेंट से आपकी एक इमेज भी निर्मित होती है।
- कमेंट करने से पहले रुकें और सोचें कि पोस्ट के बारे में आप क्या महसूस कर रही हैं? जो आप लिख रही हैं, उसका उद्देश्य दूसरों के दृष्टिकोण को समझना है या अपनी भावनाओं को व्यक्त करने या उन्हें शांत करने की जरूरत से प्रेरित है?
- अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने के बाद ही सोच-समझकर अपनी प्रतिक्रिया दें।
- किसी पोस्ट पर तुरंत प्रतिक्रिया नहीं देनी चाहिए। क्योंकि जल्दबाजी में लिखे गए शब्द कई बार किसी को नीचा दिखाने के लिए या अपमानित करने के लिए होते हैं।

ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम मन की टूटन, ना हो जीवन पर हावी

कई बार जीवन में ऐसी नकारात्मक परिस्थितियां आ जाती हैं, जिससे मन टूट जाता है। ऐसे में हताश होने के बजाय एक्सपर्ट से कंसल्टेशन और पॉजिटिव अप्रोच से कंडीशन में सुधार हो सकता है।

मेंटल हेल्थ

शिखर चंद जैन

नंदिनी का बुझा हुआ चेहरा, बेतरतीब हेयर स्टाइल, फीके और ढीली-ढाली ड्रेस देखकर परिणीता हैरान रह गई। कॉलेज टाइम की सबसे स्मार्ट, तेज-तर्रार लड़की का ये हाल कैसे हो गया? कई साल बाद मार्केट में अचानक मिली नंदिनी को देखकर परिणीता को यकीन नहीं हो रहा था। वह उसे अपने साथ कैफे में ले गई। इत्मीनान से बातचीत करने पर पता चला कि शादी के छह महीने के भीतर ही पति और ससुराल वालों की उपेक्षा और अत्याचार के कारण और बाद में अपने भैया-भाभी द्वारा दुत्कार दिए जाने के बाद वह बहुत दुःखी और परेशान हो गई थी। नंदिनी के माता-पिता तो किशोरावस्था में ही गुजर चुके थे। अब उसे न कोई हौसला देने वाला था, न कोई मदद करने वाला। परिणीता समझ गई कि नंदिनी ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम से ग्रस्त हो चुकी है। उसने न केवल नंदिनी को अपने साथ रखा बल्कि साइकिएट्रिस्ट से मिलवाया भी।

क्या है ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम: ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम, एक टर्म है, जिसका प्रयोग अकसर उन महिलाओं के लिए किया जाता है, जो भावनात्मक, मानसिक या शारीरिक रूप से लंबे समय तक दर्दनाक अनुभवों, दुर्व्यवहार, उपेक्षा या सामाजिक दबावों, के कारण गहरे भावनात्मक आघात से गुजरी होती हैं। यह शब्द विशेष रूप से उन महिलाओं की मनःस्थिति को प्रकट करता है, जो अपनी ताकत और लचीलापन दिखाने के बावजूद, आंतरिक रूप से टूटन महसूस करती हैं।

प्रमुख लक्षण: ब्रोकन वूमेन सिंड्रोम से ग्रस्त महिलाओं में कई शारीरिक और मानसिक लक्षण दिखते हैं।

- पीड़ित महिला लगातार दुख, निराशा या जीवन में सूनापन महसूस करती है।
- ऐसी महिलाएं छोटी-छोटी बातों पर अत्यधिक भावुक हो जाती हैं या फिर अकसर चुप और गुमसुम रहती हैं।
- इससे प्रभावित महिलाएं खुद को अयोग्य या भीतर से टूट चुका मानने लगती हैं।
- हर मामले में खुद को कमतर समझने लगती हैं।
- खुद के साथ हुए विश्वासघात, दुर्व्यवहार या उपेक्षा के कारण ऐसी महिलाओं को दूसरों पर भरोसा करने में कठिनाई होती है।
- रिश्तों में असुरक्षा की भावना आने लगती है या हरदम परित्याग का डर सताता है। नतीजतन ये दोस्तों, परिवार या सामाजिक गतिविधियों से दूरी बनाने लगती हैं। उन्हें लगता है कि कोई उनकी स्थिति को नहीं समझेगा।
- तनाव के कारण अकसर थकान, सिरदर्द, या पाचन संबंधी समस्याएं होने लगती हैं।
- नींद में गड़बड़ी या भूख में कमी नजर आने लगती है।

समस्या के कारण: विशेषज्ञ बताते हैं कि विशेष रूप से अंतरंग रिश्तों में दुर्व्यवहार, शारीरिक, भावनात्मक या यौन दुर्व्यवहार, सामाजिक दबाव, विवाह, मातृत्व या करियर से जुड़ी अत्यधिक अपेक्षाएं उनको मानसिक रूप से परेशान कर देती हैं। इसके अलावा किसी प्रकार का आघात, प्रियजन की हानि या आर्थिक समस्या के कारण हो सकता है।

(फोर्टिस हॉस्पिटल, कोलकाता के साइकिएट्रिस्ट डॉ. संजय गर्ग से बातचीत पर आधारित)

रोकथाम के उपाय

मनोवैज्ञानिक परामर्श और संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी, प्रभावित महिला के नकारात्मक विचार पैटर्न को बदलने में मदद करती है। इसके साथ ही सेल्फ केयर, ध्यान, योग (जैसे प्राणायाम, सूर्य नमस्कार) और नियमित व्यायाम काफी राहत देते हैं। डायरी लेखन या रचनात्मक गतिविधियां जैसे पेंटिंग आदि करने से मन को सुकून मिलता है। आत्म-स्वीकृति यानी यह समझना कि 'टूटा हुआ' महसूस करना कमजोरी नहीं है, यह उपचार की प्रक्रिया को प्रभावी बनाता है। इसके साथ ही आत्म-प्रेम और अपनी उपलब्धियों को महत्व देना बेहद जरूरी है।

तब हैंड स्किन बनी रहेगी सॉफ्ट

स्किन केयर

शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

हाथों की त्वचा पर हर मौसम का प्रभाव सबसे ज्यादा पड़ता है। धूल, साबुन, पानी, सूखी हवाएं को लगातार सहते हुए इसकी त्वचा रूखी-बेजान हो जाती हैं। सर्दियों में यह समस्या ज्यादा गंभीर रूप धारण कर लेती है। बार-बार साबुन, डिटर्जेंट, पानी और ठंडी हवाओं के संपर्क में आने से हाथों की स्किन लाल, खुरदरी, ड्राय, बेजान या मुरझाई दिखने लगती है। इसकी प्रॉपर केयर जरूरी है।

मालिश है जरूरी: कच्चे दूध को कुछ देर के लिए फ्रिज में रख लें फिर जब भी समय मिले तो हाथों पर मल कर धीरे-धीरे मालिश करें। इससे त्वचा मुलायम होगी और त्वचा पर जमी मैल, गंदगी दूर होगी। आप इस प्रक्रिया को रोजाना दो या 1-2 दिन के अंतराल के पर भी कर सकती हैं। स्नान से पहले हाथों पर गुनगुना तेल लगाकर अच्छी तरह मालिश कीजिए, इससे भी हाथों की त्वचा कोमल हो जाती है। इसके लिए आप नारियल तेल, तिल, जैतून या बादाम तेल का उपयोग करें तो ज्यादा बेहतर होगा। नहाने के तत्काल बाद जब आपकी त्वचा गीली हो तो हाथों पर मॉयश्चराइजर-क्रीम लगा लीजिए, इससे भी त्वचा में नमी को बनाए रखने में मदद मिलेगी।

करती रहें मॉयश्चराइज: हाथों को मॉयश्चराइज करने के लिए आप होममेड पैक अप्लाई कर सकती हैं। इसको बनाने के लिए बादाम पावडर, दही और चुटकी भर हल्दी का मिश्रण बना लें। फिर हाथों पर लगाकर 30 मिनट बाद इसको ताजे ठंडे पानी से धो लें। इस प्रक्रिया को आप हफ्ते में दो बार अपना सकती हैं। आजकल बाजार में कई तरह के मॉयश्चराइजर, हैंड क्रीम भी उपलब्ध है। बॉडी लोशन की बजाय हैंड क्रीम हमेशा बेहतर साबित होती है, क्योंकि हैंड क्रीम ज्यादा न्यूट्रीशस होती है। वाटर बेस्ड लोशन के मुकाबले ऑयल बेस्ड क्रीम लगाना कहीं ज्यादा प्रभावी और रहता है। सूखे हाथों पर जैल या मॉयश्चराइजिंग मास्क भी अप्लाई कर सकती हैं। सर्दियों में शावर जैल या ग्लिसरीन युक्त साबुन का प्रयोग बेहतर रहता है। इससे स्किन पर नमी बनी रहती है।

ये उपाय भी हैं कारगर: यहां बताए जा रहे उपायों को आजमाकर भी आप अपनी हाथों की त्वचा को कोमल बना सकती हैं।

- दो चम्मच सूर्यमुखी का तेल, दो चम्मच नीबू का रस, तीन चम्मच चीनी को मिलाकर बनाए मिश्रण को हाथों पर लगाकर आधे घंटे बाद हाथों को ताजे साफ पानी से धो डालिए। इसे हफ्ते में तीन बार प्रयोग कर सकती हैं।
- ताजे संतरे की फांकों को एक फॉर्क से भेदकर इन्हें अपने हाथों पर आहिस्ता-आहिस्ता रगड़ने से नमी बनी रहती है।
- चोकर, बेसन, हल्दी पावडर और दूध को मिलाकर पेस्ट बना लीजिए। इस मिश्रण को 20 मिनट तक हाथों पर लगाने के बाद हाथों को ताजे साफ पानी से धोने से लाभ मिलता है।

इस सीजन में ऐसा हो आपका डाइट प्लान

मौसम बदलने के साथ शरीर को अलग तरह के पोषण की जरूरत होती है। सर्दी के इस मौसम में हेल्दी और एनर्जेटिक बने रहने के लिए आप यहां बताए जा रहे डाइट सजेशंस को फॉलो कर सकती हैं।

डाइट सजेशन

निकिता चौहान

सर्दी के मौसम में आमतौर पर सभी की भूख बढ़ जाती है। इस वजह से डाइट का ध्यान न रखने पर वेट बढ़ने का रिस्क रहता है। इस मौसम में पानी भी लोग कम ही पीते हैं। इस वजह से बहुत जल्द बॉडी डिहाइड्रेट भी हो जाती है। दिन छोटे होते हैं, इस वजह से घर-बाहर के काम-काज में बिजी रहने से वे अपने लिए वर्कआउट या एक्सरसाइज के लिए समय नहीं निकाल पाती हैं, जिस कारण महिलाओं का वजन बढ़ने लगता है और हार्मोंस डिसबैलेंस होने लगते हैं। यही नहीं इस मौसम में कमजोरी, जुकाम-खांसी, त्वचा का रूखापन, जोड़ों में दर्द, इम्यूनिटी वीक होने संबंधी समस्याएं भी बढ़ जाती हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए सर्दी के मौसम में अपनी डाइट का पूरा ध्यान रखना जरूरी है। इससे इस मौसम में होने वाली कई हेल्थ प्रॉब्लम्स से आप बची रहेंगी।

फॉलो करें ये डाइट रूल्स: सर्दी के मौसम में हर उम्र की महिलाओं को अपनी डाइट हैबिट में कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए।

- ताजा, गर्म और पौष्टिक भोजन ही खाएं।
- मौसमी सब्जियां जैसे पालक, गाजर, चुकंदर, मेथी आदि को अपनी डेली डाइट में शामिल करें।

- गेहूं और चावल के अलावा बाजरा और ज्वार को भी अपनी डाइट में शामिल करें।
- प्रोटीन के लिए अंडे, दालें, पनीर और मेवे भी खाएं।
- टमाटर, स्वीट कॉर्न या ब्रोकली का सूप पीना फायदेमंद है।
- रोजाना हर्बल चाय भी पी सकती हैं।
- विटामिन-सी के लिए संतरा, आंवला और शिमला मिर्च खाएं।
- गुड फैट के लिए देसी घी, अलसी और बादाम का सेवन करें।
- जंक फूड, तला-भुना और पैकेट वाले फूड्स कम खाएं।

गर्भवती महिलाओं के लिए: प्रेग्नेंट महिलाओं को भी इस सीजन में अपनी डाइट का विशेष ध्यान रखना चाहिए। बेहतर होगा कि आप अपनी डाइट के लिए डॉक्टर से सलाह लें।

- आयरन, प्रोटीन और कैल्शियम से भरपूर डाइट का सेवन करें।
- घर का बना ताजा और पौष्टिक खाना ही खाएं।
- इस सीजन में डेली हरी सब्जियां, ताजे फल खाएं और दूध जरूर पिएं।
- सूप, राजमा, छोले, खजूर और पालक का सेवन जरूर करें।
- अखरोट और अलसी के बीज खाएं, ये गर्भ में पल रहे बच्चे के दिमाग के लिए फायदेमंद होते हैं।
- दिन भर में 12-15 गिलास पानी जरूर पिएं।
- बहुत ज्यादा मीठे स्नैक्स से बचें।

50 प्लस महिलाओं के लिए: बढ़ती उम्र में मौसम के अनुसार महिलाओं की डाइट संबंधी जरूरतें बदल जाती हैं।

- कैल्शियम और विटामिन-डी रिच डाइट जैस-दूध, दही, तिल, रागी, पालक का सेवन करें।
- बेहतर पाचन के लिए फाइबर वाले खाद्य पदार्थ जैसे-साबुत अनाज, फल और सब्जियां खाएं।
- गर्म सूप और प्रोटीन रिच डाइट शरीर को मजबूत बनाते हैं।
- भिगोए हुए मेवे खाना फायदेमंद है।

(मदरहुड हॉस्पिटल, एनसीआर की कंसल्टेंट न्यूट्रिशन- डायटेटिक्स डॉ. निव्या विकल से बातचीत पर आधारित)

18 तक भेजना होगा जिले के विद्यार्थियों का विवरण

एससी विद्यार्थियों को मिलेंगी 1.11 लाख रुपये की छात्रवृत्ति

90 प्रतिशत से अधिक अंक लाने वाले 12वीं के छात्रों को मिलेगी बड़ी प्रोत्साहन राशि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हरियाणा सरकार ने शैक्षणिक सत्र 2024-25 में कक्षा 12वीं की परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले अनुसूचित जाति वर्ग के विद्यार्थियों के लिए एक महत्वपूर्ण पहल की है। सरकार ने ऐसे मेधावी छात्रों को वन टाइम 1.11 लाख रुपये की छात्रवृत्ति देने का निर्णय लिया है। यह प्रोत्साहन राशि मार्च 2025 में पात्र विद्यार्थियों के खातों में सीधे ट्रांसफर की जाएगी।

विद्यालय शिक्षा निदेशालय ने इस योजना को अमलीजामा पहनाने की प्रक्रिया शुरू कर दी है और जिला शिक्षा विभाग से 18 दिसंबर तक जिले के सभी अनुसूचित जाति के मेधावी विद्यार्थियों का विस्तृत विवरण माँगा है। इस कदम का उद्देश्य विद्यार्थियों को उच्च शिक्षा के लिए प्रोत्साहित करना और उन्हें आर्थिक संबल प्रदान करना है। नई शिक्षा नीति के तहत शुरू की गई इस छात्रवृत्ति योजना का मुख्य उद्देश्य प्रदेश भर के मेधावी विद्यार्थियों को आगे की पढ़ाई के लिए प्रेरित करना है। एक बड़ी राशि की यह छात्रवृत्ति सुनिश्चित करेगी कि आर्थिक तंगी के कारण प्रतिभाशाली विद्यार्थी अपनी उच्च शिक्षा की राह में न रुकें। 90 फीसदी या इससे अधिक अंक प्राप्त करने वाले अनुसूचित जाति के छात्र-छात्राओं को यह वित्तीय सहयोग एक बड़ा संबल प्रदान करेगा।

सोनीपत। जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय का फाइल फोटो। फोटो : हरिभूमि

लापरवाही को लेकर सख्त चेतावनी

विद्यालय शिक्षा निदेशालय ने इस संबंध में किसी भी प्रकार की लापरवाही को लेकर सख्त चेतावनी जारी की है। निर्देशों में स्पष्ट किया गया है कि विद्यार्थियों के विवरण की सॉफ्ट कॉपी और हार्ड कॉपी दोनों रूप में परीक्षा शाखा की ई-मेल पर भेजना अनिवार्य है। विभाग की ओर से विद्यार्थियों के विवरण को एक्सेल शीट में भी भरकर आवश्यक जानकारियां मुहैया करवानी होंगी। सबसे महत्वपूर्ण शर्त यह है कि जमा किए गए विद्यार्थियों के विवरण का मिलान उनकी बैंक पासबुक की कॉपी से पूरी तरह होना चाहिए, ताकि त्रुटि मुक्त भुगतान सुनिश्चित किया जा सके। निदेशालय ने स्पष्ट कहा है कि यदि निर्धारित तिथि 18 दिसंबर तक विद्यार्थियों का विवरण निदेशालय को नहीं भेजा जाता है, तो इसके लिए संबंधित विद्यालय और जिला शिक्षा विभाग ही पूरी तरह से जिम्मेदार होंगे। यह सख्ती सुनिश्चित करती है कि कोई भी पात्र मेधावी छात्र इस बड़ी प्रोत्साहन राशि से वंचित न रह जाए।

सत्यापित विवरण तुरंत भेजने के निर्देश

विद्यालय शिक्षा निदेशालय ने इस संबंध में जिला शिक्षा अधिकारी को पत्र भेजकर सभी विद्यालयों से अनुसूचित जाति के योग्य विद्यार्थियों का सत्यापित विवरण तुरंत भेजने का निर्देश दिया है। विवरण के साथ-साथ, विद्यार्थियों की सत्यापित बैंक पासबुक की कॉपी भी संलग्न करना अनिवार्य किया गया है, ताकि छात्रवृत्ति की राशि सीधे और पारदर्शी तरीके से पात्र लाभार्थियों के बैंक खाते में भेजी जा सके।

शिक्षा विभाग ने स्कूलों को भेजा प्रोफार्मा

इस महत्वपूर्ण कार्य को समय पर पूरा करने के लिए जिला शिक्षा विभाग के कार्यालय ने तत्परता दिखाते हुए सभी खंड शिक्षा अधिकारियों के माध्यम से विद्यार्थियों के विवरण का निर्धारित प्रोफार्मा जिले के सभी विद्यालयों को भेज दिया है। विद्यालयों को स्पष्ट निर्देश दिए गए हैं कि 18 दिसंबर की अंतिम तिथि से पहले सभी पात्र विद्यार्थियों का विवरण सुनिश्चित रूप से जमा किया जाए।

वन टाइम छात्रवृत्ति

सरकार ने विद्यालय शिक्षा निदेशालय के सहयोग से कक्षा 12वीं के अनुसूचित जाति के मेधावी विद्यार्थियों को वन टाइम छात्रवृत्ति प्रदान करने का निर्णय लिया है। पात्र विद्यार्थियों को 1.11 लाख रुपये छात्रवृत्ति प्रदान की जाएगी। छात्रवृत्ति को लेकर सभी खंड शिक्षा अधिकारियों व विद्यालयों को तय समय में पात्र विद्यार्थियों का विवरण भेजने के निर्देश दिए हैं, ताकि उन्हें योजना का लाभ मिल सके।
-नवीन गुलिया, जिला शिक्षा अधिकारी, सोनीपत

सोनीपतः सेक्टर 14 में कुत्ते के साथ क्रूरता, पुलिस को सौंपी शिकायत

- युवक पर लाठी-डंडों से पीटने और धमकी देने के आरोप, पुलिस से सख्त कार्रवाई की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। घायल बेसहारा कुत्ता। फोटो : हरिभूमि

शहर के सेक्टर 14 क्षेत्र में एक कुत्ते के साथ अमानवीय व्यवहार का मामला सामने आया है, जिसे लेकर पशु प्रेमियों और सामाजिक संगठनों में रोष है। इस संबंध में सेक्टर 27 थाना पुलिस को शिकायत दी गई है और आरोपित के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग उठाई गई है।

सेक्टर 15 निवासी कुलविंदर ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह किसी काम से सेक्टर 24 गया हुआ था। इसी दौरान उसने देखा कि एक युवक सड़क पर एक कुत्ते को लाठी और डंडों से बेरहमी से पीट रहा था। कुत्ते की चीख-पुकार सुनकर आसपास के लोग एकत्र हो गए। लोगों को इकट्ठा होता देख युवक लाठी-डंडे उठाकर अपनी क्रेटा गाड़ी में सवार होकर मौके से फरार हो गया। आरोप है कि जाते-जाते युवक ने वहां मौजूद लोगों को जान से मारने की धमकी भी दी।

शिकायतकर्ता ने अपनी शिकायत में आरोपित की गाड़ी का नंबर भी पुलिस को सौंपते हुए उसके खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की मांग की है। शिकायत मिलने के बाद पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है और आरोपित की पहचान के प्रयास किए जा रहे हैं।

मनजीत तिहाड़ा ने सेक्टर 27 थाना पुलिस से मांग की कि आरोपित को जल्द से जल्द गिरफ्तार किया जाए। साथ ही नगर निगम सोनीपत और सेक्टर 14 मार्किट की कमेटी से आग्रह किया गया कि पार्किंग स्थल और सार्वजनिक स्थानों पर सीसीटीवी कैमरे लगाए जाएं, ताकि इस तरह की घटनाओं पर तुरंत कार्रवाई हो सके।

उन्होंने बताया कि मार्किट में दुकानदारों ने अपनी दुकानों पर सीसीटीवी कैमरे लगाए हुए हैं, लेकिन सुरक्षा कारणों से वे अकेले सामने आने से कतराते हैं। शिकायत के दौरान रक्षक सेना से मनजीत तिहाड़ा, हितकरण, स्ट्रीट लाइफ एनजीओ से प्रदीप, कुलविंदर, निनी और पायल भी मौजूद रहे।

सभी ने बेजुबान जानवरों की सुरक्षा के लिए सख्त कदम उठाने की मांग की।

ऐसे व्यक्ति समाज के लिए घातक

इस घटना पर रक्षक सेना से मनजीत तिहाड़ा ने कड़ी प्रतिक्रिया व्यक्त की है। उन्होंने इस कृत्य को मानवता को शर्मसार करने वाला बताते हुए कहा कि इस तरह की आपराधिक मानसिकता रखने वाले व्यक्ति पर सख्त से सख्त कानूनी कार्रवाई होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि जो लोग खुलेआम बेजुबानों को चोट पहुंचाकर अपने अहंकार को संतुष्ट करते हैं, वे समाज के लिए घातक हो सकते हैं। ऐसे लोगों को तत्काल गिरफ्तार कर जेल भेजा जाना चाहिए।

सोनीपत। हवन में हिस्सा लेते हुए विद्यार्थी एवं क्लब के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

छात्रों ने स्कूल में प्रदूषण नियंत्रण के लिए यज्ञ में अर्पित की आहुति

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय 20वीं मील के प्रांगण में इको क्लब और एनएसक्यूएफ योग के विद्यार्थियों द्वारा प्रदूषण कम करने के उद्देश्य से यज्ञ का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने औषधीय गुणों से भरपूर विभिन्न सामग्रियों का मिश्रण तैयार कर वैदिक मंत्रों के साथ यज्ञ हवन किया।

कार्यक्रम का आयोजन बढ़ते वायु प्रदूषण के प्रति जागरूकता फैलाने और उसके दुष्प्रभावों को कम करने के उद्देश्य से किया गया।

इको क्लब और एनएसक्यूएफ योग के इंचार्ज आचार्य प्रवीण कुमार के मार्गदर्शन में विद्यार्थियों ने यज्ञ सामग्री एकत्रित की और विधिवत रूप से यज्ञ संपन्न कराया। इस दौरान बताया गया कि यज्ञ से वायुमंडल में ऑक्सीजन सहित अन्य लाभकारी गैसों की मात्रा बढ़ती है और प्रदूषण के घटक कम होते हैं।

कामन एफ्लुएंट ट्रीटमेंट प्लांट के 25 प्रतिशत बिल बढ़ा कर भेजे, उद्योगपतियों ने जताया रोष

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गन्नौर। एचएसआइआइडीसी बड़ी कार्यालय के बाहर रोष प्रकट करते उद्योगपति।

बड़ी औद्योगिक क्षेत्र में फैक्ट्रियों में लगे कामन एफ्लुएंट ट्रीटमेंट प्लांट के बिलों में एचएसआइआइडीसी बड़ी द्वारा 25 प्रतिशत बढोतरी कर दी गई। अचानक बढ़े हुए बिलों के देख कर उद्योगपति एचएसआइआइडीसी बड़ी के अधिकारियों के विरोध में उतर आए। सोमवार को बड़ी इंडस्ट्रियल मैन्युफैक्चरर्स एसोसिएशन के बैनर तले काफी संख्या में उद्योगपति एचएसआइआइडीसी बड़ी कार्यालय में पहुंचे और अपना रोष जताया। हालांकि उस समय एचएसआइआइडीसी बड़ी कार्यालय में एक भी अधिकारी मौजूद नहीं था। अधिकारियों से उद्योगपतियों ने संपर्क किया तो उन्होंने बताया कि किसी जरूरी काम से अचानक जाना पड़ा। इसके बाद भड़के उद्योगपतियों ने अधिकारियों के खिलाफ नारेबाजी की। उन्होंने वरिष्ठ प्रबंधक के नाम पत्र लिख उन्हें सामूहिक आंदोलन की चेतावनी दी। एसोसिएशन के अध्यक्ष अमित गोयल ने बताया कि एचएसआइआइडीसी द्वारा औद्योगिक इकाइयों को 25 प्रतिशत बढ़े हुए सीईटीपी बिल जारी किए जा रहे हैं। जिससे औद्योगिक इकाइयों पर अतिरिक्त खर्च पड़ गया है। इस विषय पर एसोसिएशन ने पहले भी लिखित आपत्तियां और कई बार मौखिक अनुरोध किया, लेकिन अब तक कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया है।

सीवर, पानी व ईटीपी बिल भरने के बावजूद परेशानी

अमित ने बताया कि फैक्ट्री संचालक एचएसआइआइडीसी बड़ी को सीवर, पानी व ईटीपी के बिल समय पर अदा करते हैं। इसके बावजूद बिना किसी पूर्व सूचना के फैक्ट्री संचालकों पर बढ़े हुए बिल भेजे जा रहे हैं। यदि ऐसा चलता रहा तो उद्योगपति यहां से पलायन करने को मजबूर होंगे।

अधिकारियों पर लगाया तानाशाही का आरोप

एसोसिएशन के महासचिव विरेंद्र जैन ने बताया कि अधिकारियों से जब भी किसी समस्या के बारे में बात करते हैं तो अधिकारी उनकी नहीं सुनते। एचएसआइआइडीसी अधिकारी औद्योगिक क्षेत्र में सेवा प्रदाता के तौर पर हैं, लेकिन काम तानाशाही से करते हैं। एचएसआइआइडीसी के कामन एफ्लुएंट ट्रीटमेंट प्लांट के सैंपल लगातार फेल आ रहे हैं। कामन एफ्लुएंट ट्रीटमेंट प्लांट से पानी बिना शोधित किए भेज रहे हैं और उसका खामियाजा फैक्ट्री संचालकों को भी भुगतना पड़ता है। इन्हीं लापरवाही की वजह से प्रदूषण विभाग व एनजीटी की तलवार फैक्ट्री संचालकों पर लटकती है।

खबर संक्षेप

रक्तदान कर जरूरतमंद को दें जीवनदानः अंजलि

गोहाना। भगवान परशुराम शिक्षण संस्थानों के संस्थापक स्व. पंडित मांगेराम शर्मा की 16वीं पुण्यतिथि पर आयोजित रक्तदान शिविर में 57 नागरिकों ने रक्तदान का पुण्य बटोरा। यह शिविर शहर में सोनीपत मार्ग टी-प्वाइंट पर भगवान परशुराम चौक में आयोजित हुआ। शिविर की मुख्य अतिथि एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय ने कहा कि रक्तदान न केवल एक महादान है अपितु यह एक बड़ी समाजसेवा भी है। रक्तदान की सेवा के प्रति हर व्यक्ति को अपने कर्तव्य का निर्वहन करते हुए जरूरतमंद को जीवनदान देने में अपना सहयोग देना चाहिए। शिविर में एसडीएम ने रक्तदाताओं को बैज लगाकर इस सेवा के लिए प्रोत्साहित किया।

पूर्व छात्र मिलन समारोह में पहुंचे पूर्व विद्यार्थी

सोनीपत। लिटल एंजल्स स्कूल, सोनीपत में रविवार को पूर्व विद्यार्थी मिलन समारोह का शानदार आयोजन हुआ। इस अवसर पर विद्यालय की प्रधानाचार्या आशा गोयल, उपप्रधानाचार्या गीता अरोड़ा, मुख्याध्यापिका भारती दत्ता व अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। सभी पूर्व छात्रों ने अपनी सफलता का श्रेय विद्यालय प्रशासन व अपने अध्यापकों को दिया। उन्होंने कहा कि विद्यालय व अपने अध्यापकों के सहयोग से ही वे सफलता की ऊचांइयों को छू रहे हैं। विद्यार्थियों ने लिटल एंजल्स इंवल्यूजवि स्कूल में भी भ्रमण किया।

टीबी मुक्त भारतः स्वयंसेवकों को दिया प्रशिक्षण

सोनीपत। जिला स्वास्थ्य टीम ने टीबी मुक्त भारत अभियान के तहत विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया। जिसमें युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय के तत्वाधान में माई भारत के स्वयंसेवकों को टीबी के प्रति जागरूक किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता क्षयरोग अधिकारी डॉ. तरुण यादव व जिला युवा अधिकारी बृजेश कौशिक ने की। इस प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य टीबी के प्रति जागरूकता, रोकथाम,सामुदायिक स्तर पर टीबी उन्मूलन प्रयासों को मजबूत बनाना है। क्षयरोग की कॉर्डिनेटर डॉ. ज्योति ने टीबी के प्रमुख लक्षणों जैसे लगातार खांसी, वजन में कमी, भूख न लगना और रात में पसीना आने जैसी समस्याओं पर बचाव के लिए स्वच्छता, पोषण और नियमित स्वास्थ्य जांच की महत्ता पर जोर दिया गया। कार्यक्रम में डॉ. बबीता, विकास कुमार, मनोज सभरवाल, सुनील, कमल, नैंसी, अंजलि, अंकुश, दीपक, रणजीत आदि मौजूद रहे।

शारीरिक फिटनेस का निरीक्षण किया

सोनीपत। पुलिस लाइन सोनीपत में सोमवार को जनरल परेड का आयोजन किया गया, जिसमें जिला पुलिस के अधिकारियों व कर्मचारियों ने भाग लिया। जनरल परेड का निरीक्षण पुलिस उपायुक्त क्राइम नरेन्द्र कादयान ने किया। परेड के दौरान पुलिसकर्मियों की वर्दी, अनुशासन और शारीरिक फिटनेस का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान पुलिस उपायुक्त क्राइम ने पुलिस लाइन परिसर में स्थित विभिन्न कार्यालयों, कोत, स्टोर और परेड ग्राउंड में खड़े सरकारी वाहनों की भी जांच की। उन्होंने वाहनों की स्थिति, साफ-सफाई और रखरखाव को लेकर संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। इसके साथ ही पुलिसकर्मियों को ड्यूटी के प्रति सजग रहने, अनुशासन बनाए रखने और आमजन के साथ शालीन व्यवहार करने के निर्देश दिए। इस अवसर पर सहायक पुलिस आयुक्त खरखौदा और साइबर एसीपी राजदीप भी मौजूद रहे।

तय समय में हो शिकायतों का हल : अंजलि

- एसडीएम ने समाधान शिविर में सुनीं आमजन की शिकायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय ने सोमवार को अधिकारियों को निर्देश दिए कि समाधान शिविर में आने वाली शिकायतों का समाधान तय समय में किया जाए शिकायतकर्ता की संतुष्टि को प्राथमिकता दी जाए। लोग समाधान शिविर में समस्याओं के त्वरित निकारण के लिए आते हैं। इसलिए अधिकारी आपसी समन्वय से समस्याओं का निवारण करें। अंजलि श्रोत्रिय ने सोनीपत मार्ग पर उपमंडलीय परिसर स्थित अपने कार्यालय में समाधान शिविर में लोगों की समस्याएं सुनी। शिविर में गांव मुंडलाना व भैंसवाल कलां में हमारा गांव जगमग गांव से संबंधित शिकायत लेकर पहुंचे। शिविर में गांव भैंसवाल कलां की एक बुजुर्ग महिला गली से अवैध कब्जा हटवाने की शिकायत लेकर पहुंची। एसडीएम ने इस संबंध में एसईपीओ को तुरंत मौके का निरीक्षण करने व इस संबंध में रिपोर्ट देने के निर्देश दिए। उन्होनें कहा कि शिकायतों के समाधान में केवल कानूनी या प्रशासनिक दृष्टिकोण पर्याप्त नहीं अपितु मानवीय संवेदनशीलता और व्यवहारिक सोच भी उतनी ही जरूरी है।

शिविर में लोगों की शिकायतें सुनती एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय । फोटो: हरिभूमि

विवि प्रशासन से मामले में निष्पक्ष निर्णय लेने की मांग

- प्री-सबमिशन प्रक्रिया में देरी का लगाया आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

दीनबंधु छोटूराम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल के मैकेनिकल इंजीनियरिंग विभाग के पीएचडी शोधार्थी संदीप कुमार ने अपनी पीएचडी प्री-सबमिशन और थीसिस सबमिशन प्रक्रिया में हो रही देरी के विरोध में अनिश्चितकालीन अनशन पर बैठने की घोषणा की है। उन्होंने बताया कि आज से वह धरने पर बैठेंगे।

संदीप कुमार का कहना है कि उनका कोर्सवर्क, प्रोग्रेस रिपोर्ट और टीचिंग लोड सहित सभी शैक्षणिक रिकॉर्ड संतोषजनक हैं। उनके अनुसार, उनके विरुद्ध की गई शिकायत को शिकायतकर्ता स्वयं लिखित रूप में वापस ले चुका है और खेद भी व्यक्त किया गया है। इसके बावजूद पिछले साढ़े तीन महीनों से उनकी प्री-सबमिशन प्रक्रिया बिना कारण रोकी जा रही है।

उन्होंने इसे शैक्षणिक शोषण और मानसिक प्रताड़ना करार देते हुए कहा कि उनका उद्देश्य केवल अपने शैक्षणिक अधिकारों की रक्षा और न्याय प्राप्त करना है। शोधार्थी ने विश्वविद्यालय प्रशासन से मामले में शीघ्र और निष्पक्ष निर्णय लेने की मांग की है।

ओपन किड्स एथलेटिक्स में जीता स्वर्ण, स्वागत

सोनीपत। सरस्वती शिक्षा संस्थान सीनियर सेकेंडरी स्कूल सोनीपत (एस-7) विद्यालय के प्रथम कक्षा के एक होनहार छात्र ने दूसरा हरियाणा ओपन किड्स एथलेटिक्स चैंपियनशिप जोकि सीआरए कॉलेज द्वारा आयोजित की गई थी, उसमें शानदार प्रदर्शन किया। छात्र ने 50 मीटर दौड़ प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त करते हुए स्वर्ण पदक अपने नाम किया। इस प्रतियोगिता में हरियाणा प्रदेश के विभिन्न जिलों से आए अनेक प्रतिभाशाली खिलाड़ियों ने भाग लिया। इस उपलब्धि पर विद्यालय प्रबंधन समिति, प्रधानाचार्य, खेल शिक्षक एवं समस्त स्टाफ ने छात्र को बधाई दी। तथा उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

समस्या जिले में अचानक बढ़ी सर्दी से बिगड़ी सेहत, अस्थमा और सांस के मरीजों की संख्या में भारी वृद्धि

कोहरे ने बढ़ाई श्वास रोगियों की परेशानी, अस्पताल में मरीज बढ़े

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिले में पड़ रहे घने कोहरे और अचानक बढ़ी सर्दी ने श्वास और अस्थमा के रोगियों की मुश्किलें काफी बढ़ा दी हैं। बदलते मौसम के चलते लोगों के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ रहा है। सोमवार को जिला नागरिक अस्पताल (सिविल अस्पताल) में अस्थमा और सांस संबंधी बीमारियों के इलाज के लिए पहुंचने वाले मरीजों की संख्या में दोगुनी वृद्धि दर्ज की गई। अस्पताल के छाती रोग विशेषज्ञ ने बताया कि जहां सामान्य दिनों में अस्थमा के 40 से 50 मरीज उपचार के लिए आते थे, वहीं सोमवार को यह संख्या बढ़कर 80 तक पहुंच गई। सर्दी और कोहरा बढ़ जाने के कारण सांस के मरीजों को सांस लेने में भारी परेशानी का सामना करना पड़ा।

लगातार तीसरे दिन भी छाया रहा घना कोहरा

जिले में शनिवार से शुरू हुआ घना कोहरा सोमवार को भी लगातार तीसरे दिन जारी रहा। सुबह 10 बजे सूरज निकलने के बाद भी कोहरा पूरी तरह नहीं छटा, जिससे दिन भर लोगों को दिक्कतों का सामना करना पड़ा। इस घने कोहरे के कारण वातावरण में नमी और ठंडक बहुत बढ़ गई है, जो सीधे तौर पर श्वास रोगियों के लिए हानिकारक साबित हो रही है।

श्वास नली सिकुड़ने से पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं

छाती रोग विशेषज्ञ डॉ जेएस पूनिया ने बताया कि सर्दी और कोहरे की वजह से अस्थमा के मरीजों की श्वास नली सिकुड़ने लगती है। श्वास नली सिकुड़ने के कारण फेफड़ों तक पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती है। इसके परिणामस्वरूप, शरीर के अंदर कार्बन डाइऑक्साइड रक्त में ही घुलने लगती है, जिससे कार्बोनिक एसिड बनने लगता है। इसी कार्बोनिक एसिड के कारण मरीजों को एसिडिटी और अन्य संबंधित समस्याएं भी होने लगती हैं।

छाती रोग विशेषज्ञ की अस्थमा रोगियों को सलाह

डॉ पूनिया ने श्वास और अस्थमा के रोगियों को इस मौसम में खास सावधानी बरतने की सलाह दी है :

- घरों में रहने की सलाहः उन्होंने अस्थमा के रोगियों को कोहरे के दौरान अनावश्यक रूप से घरों से बाहर न निकलने की सख्त सलाह दी है।
- मास्क का उपयोगः बाहर निकलते समय हमेशा मास्क का प्रयोग करें, ताकि ठंडी और प्रदूषित हवा सीधे फेफड़ों में न जाए।
- नियमित भाप लेनाः श्वास नली को खोलने और बलगम को ढीला करने के लिए नियमित रूप से भाप (स्टीम) लेते रहें।
- गर्म कपड़ों का प्रयोगः घर से बाहर निकलते समय कई परत वाले गर्म कपड़े, टोपी, दस्ताने और स्कार्फ पहनें। स्कार्फ से नाक और मुंह को अच्छी तरह से ढकें।
- नाक से सांस लेनाः मुंह के बजाय हमेशा नाक से सांस लेने की कोशिश करें, क्योंकि नाक हवा को गर्म करने के साथ-साथ उसे फिल्टर भी करती है, जिससे फेफड़ों को सीधे ठंडी हवा से बचाया जा सकता है।
- श्वास रोगी अपने इनहेलर को हमेशा अपने पास रखें और डॉक्टर की सलाह के अनुसार ही दवाइयां लेते रहें। अचानक तबियत बिगड़ने पर तुरंत अस्पताल से संपर्क करें।

खबर संक्षेप

जरूरतमंदों को कंबल वितरित करेंगे वरिष्ठ नागरिक

सोनीपत। सामुदायिक केंद्र सेक्टर 15 में वरिष्ठ नागरिक सेवा समिति की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में सभी सदस्यों से आग्रह किया गया कि अपनी कमाई से जरूरतमंद लोगों के लिये गर्म कंबल की सहायता करें। इस अवसर पर विधायक निखिल मदान और मेयर राजीव जैन भी मौजूद रहे। इसके अलावा पूर्व मंत्री अनिल ठक्कर ने भी उपस्थिति दर्ज कराई। कार्यक्रम के दौरान बताया गया कि समिति द्वारा जरूरतमंद लोगों को घर घर जाकर कंबल वितरित किए जाएंगें।

निर्माण कार्य बंद करने के निर्णय पर पुनर्विचार की मांग

सोनीपत। वायु प्रदूषण के नाम पर बार-बार निर्माण कार्य पूरी तरह बंद किए जाने के सरकारी निर्णय पर सीमेंट एसोसिएशन सोनीपत ने

संजय सिंगला

गंभीर चिंता जताई है। एसोसिएशन की ओर से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को पत्र भेजकर इस नीति पर पुनर्विचार करने की मांग की गई है। एसोसिएशन पदाधिकारी संजय सिंगला ने कहा कि दिल्ली-एनसीआर सहित कई क्षेत्रों में अचानक निर्माण कार्य रोक दिए जाते हैं, जिससे लाखों मजदूर, मिस्त्री, ट्रांसपोर्टर, इंजीनियर, आर्किटेक्ट और बिल्डिंग मटेरियल से जुड़े व्यापारियों की आजीविका प्रभावित होती है।

30 मोतियाबिंद मरीजों को किया गया चिन्हित

सोनीपत। महात्मा आशानंद वधवा हिंदू मंच एवं जिला अन्धता निवारण समिति सोनीपत के तत्वाधान में तथा आनंद परिवार के विशिष्ट सहयोग से स्वर्गीय सोम नाथ आनंद और स्वर्गीय सुधीर कुमार आनंद की पुण्य स्मृति में 265वां निःशुल्क नेत्र जांच शिविर आयोजित किया गया। शिविर का आयोजन दीन बन्धु छोटू राम धर्मशाला परिसर, पंचायत भवन के सामने गोहाना रोड पर किया गया। जांच के उपरांत मोतियाबिंद से पीड़ित 30 मरीजों को चिन्हित किया गया, जिन्हें ऑपरेशन की प्रक्रिया के लिए 19 दिसंबर शुक्रवार को नागरिक अस्पताल में बुलाया गया है। शिविर में रोगियों को आंखों को स्वस्थ रखने से संबंधित आवश्यक परामर्श भी दिया गया। नेत्र जांच शिविर के सफल आयोजन में हंसराज वधवा, हर भगवान रहेजा, दिनेश आर्य, जे बी गुप्ता, देशराज अरोड़ा, सुरेश बत्रा, रामधारी आदि मौजूद रहे।

गुड गवर्नेंस एसोसिएट के दूसरे चरण का मुख्यमंत्री ने किया शुभारम्भ

सुशासन के नए युग की आधारशिला है देश की युवा शक्ति : सीएम सैनी

■ गांव चौहान जोशी स्थित एक निजी विश्वविद्यालय में आयोजित किया गया कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

गांव चौहान जोशी स्थित एक निजी विश्वविद्यालय में गुरुवार देर शाम गुड गवर्नेंस एसोसिएट्स (सीएमजीजीए)-2025 के दूसरे चरण का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि के तौर पर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी पहुंचे। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि सुशासन के नए युग की आधारशिला युवा शक्ति ही है। शासन का अर्थ केवल कानून-व्यवस्था बनाए रखना नहीं, बल्कि लोगों की पीड़ा को समझकर संवेदनशीलता, पारदर्शिता और समयबद्धता के साथ समाधान उपलब्ध कराना है। उन्होंने कहा कि यह कार्यक्रम केवल एक औपचारिक पहल या करियर अवसर नहीं, बल्कि हरियाणा में सुशासन की सुदृढ़, संवेदनशील और जन-केंद्रित परंपरा को मजबूत करने का संकल्प है। उन्होंने कहा कि जब प्रशासन जवाबदेह हो और सेवाएं समय पर मिलें तभी सच्चे अर्थों में सुशासन स्थापित होता है।मुख्यमंत्री ने कहा कि वर्ष 2016 में प्रारंभ किया गया सीएमजीजीए कार्यक्रम पढ़े-लिखे, ऊर्जावान और प्रतिबद्ध युवाओं को शासन की मुख्यधारा से जोडने की दूरदर्शी सोच का परिणाम है। यह कोई नौकरी नहीं, बल्कि युवाओं को परिवर्तन के वाहक (चेंज-मेकर) के रूप में तैयार करने की प्रक्रिया है। अब तक 175 से अधिक सुशासन सहयोगी इस कार्यक्रम से जुड़ चुके हैं। वह गांवों में जाकर संवाद के माध्यम से जमीनी समस्याओं की पहचान कर उनके समाधान सुझा रहे हैं। मुख्यमंत्री नायब सिंह ने कहा कि सीएमजीजीए से जुड़े 70 फीसदी से अधिक युवा आज भी नीति अनुसंधान, सामाजिक सरोकारों और विकास कार्यों में सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं।

सोनीपत। हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी सोनीपत में मुख्यमंत्री के सुशासन सहयोगी (सीएमजीजीए) के साथ संवाद करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सीएम सैनी की उपस्थिति में समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर करने उपरांत आदान प्रदान करते अधिकारी व साथ में है भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल कौशिक ।

600 से अधिक सेवाएं हैं ऑनलाइन : सीएम

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश की विरासत ऐतिहासिक है। गांव राखीगढ़ी की 4,600 वर्ष पुरानी सभ्यता इस प्रदेश की समृद्ध संस्कृति और प्राचीन सुशासन परंपरा की सशक्त साक्षी है। उन्होंने बताया कि अंत्योदय सरल पोर्टल के माध्यम से 600 से अधिक सरकारी सेवाएं ऑनलाइन की गई है, परिवार पहचान पत्र से 85 फीसदी से अधिक परिवारों का पंजीकरण हो चुका है। वहीं सक्षम हरियाणा अभियान के तहत लगभग 14 लाख बच्चों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का लाभ मिल रहा है।

27 सुशासन सहयोगी करेंगे काम

सीएमजीजीए-2025 के नए स्वरूप पर प्रकाश डालते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि इस चरण का मंत्र है कि नवाचार हो चुका है, अब प्रभावी क्रियान्वयन करना है। इस बार कुल 27 सुशासन सहयोगी ग्रामीण विकास, नीति अनुसंधान, शासन व्यवस्था, जलवायु नीति और आंकड़ा विश्लेषण जैसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों में कार्य करेंगे। मुख्यमंत्री ने चयनित सहयोगियों से आह्वान किया कि वह इस अवसर को केवल प्रमाणपत्र या करियर की सीढ़ी न समझें, बल्कि राष्ट्र-निर्माण के पवित्र मिशन के रूप में अपनाएं। उन्होंने गीता का संदेश उद्धृत करते हुए कहा कि कर्म करो, फल की चिंता मत करो। मुख्यमंत्री ने सभी से आह्वान किया कि वह हरियाणा को और अधिक मजबूत, समृद्ध, शिक्षित, स्वस्थ, सुरक्षित और सुशासित राज्य बनाने के लिए पूर्ण निष्ठा और समर्पण के साथ कार्य करें।

यह रहे मौजूद

कार्यक्रम में पूर्व रेल मंत्री सुरेश प्रभु, भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली, राई विधायक कृष्णा गहलावत, खरखौदा विधायक पवन खरखौदा आदि मौजूद रहे। फोटो 100 व 200 कैप्शन सोनीपत में

लक्ष्मण सिंह ने पोल वाल्ट व हैमर थ्रो में जीते दो पदक

गोहाना। पदक विजेता डीपीई लक्ष्मण सिंह को सम्मानित करते हुए उसके सहयोगी शिक्षकगण। फोटो : हरिभूमि

गोहाना। पंचकूला में सम्पन्न 34वीं हरियाणा स्टेट मास्टर एथलेटिक्स चैंपियनशिप आयोजित की गई। चैंपियनशिप में डीपीई लक्ष्मण सिंह ने पोल वाल्ट और हैमर थ्रो प्रतियोगिता में दो पदक हासिल करके अपनी प्रतिभा की धाक जमाई। वह गोहाना शहर से सटे गांव गढ़ी सराय नामदार खां स्थित राजकीय माध्यमिक विद्यालय में कार्यरत हैं। 13 और 14 दिसंबर को पंचकूला के सेक्टर-4 स्थित ताऊ देवीलाल स्टेडियम में उक्त चैंपियनशिप आयोजित की गई। इस चैंपियनशिप में 12 सौ खिलाड़ियों ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में प्रतिभागिता की। सोमवार को डीपीई लक्ष्मण सिंह को मुख्याध्यापक रविंद्र मलिक, सतपाल, सतीश, कपिल शर्मा, सुनील लाठर, विनोद भावा, तीजो देवी, मनीषा, मंजू लोहान, दलबीर खुंडिया, दलबीर दांगी, नरेश और अनिल ने फूलों की मालाएं पहनाकर सम्मानित किया।

नगरपालिका खरखौदा ने डेढ़ करोड़ की लागत से शुरू की पथ प्रकाश की व्यवस्था

खरखौदा। शहर के सौंदर्यीकरण व पथ प्रकाश की व्यवस्था करने को नगर पालिका द्वारा मुख्य मार्गों पर लगभग 300 खम्भे लगाए जा रहे हैं। जिन पर लाइट आदि लगाए जाने पर डेढ़ करोड़ रुपये की लागत आने का अनुमान है। 200 लाइटें सोनीपत बाईपास से लेकर सांपला बाईपास तक मुख्य मार्ग पर दोनों तरफ लगाई जाएंगी। इसके साथ 120 लाइटें दिल्ली चौक से लेकर दिल्ली मार्ग बाईपास तक दोनों तरफ लगाई जाएगी। नगर पालिका चेयरमैन हीरालाल ने सांपला बाईपास पर नारियल तोड़कर औपचारिक उद्घाटन किया। उन्होंने कहा कि शहर के मार्गों पर रोशनी की कमी को देखते हुए उक्त कदम उठाया जा रहा है। जिससे शहर के सौंदर्यकरण में भी निखार आएगा। शहर के अन्य विकास कार्यों के लिए भी प्रस्ताव पास किए गए हैं। धनराशि उपलब्ध होने पर उन कार्यों को सिरे चढ़ाया जाएगा। इस मौके पर पार्षद नवीन दहिया,अनूप सिंह, प्रमोद इंदौरा, सीताराम सैनी,कृष्ण कुमार,नरेंद्र दहिया व नगर पालिका कर्मचारी मौजूद रहे।

डीसीआरयूएसटी में शुरू हुआ सड़कों का निर्माण कार्य

सोनीपत। सड़क निर्माण कार्यों का जायजा लेते हुए वीसी एवं अन्य। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

दीनबंधु छोटू राम विज्ञानं एवं प्रोद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल में सड़कों का निर्माण कार्य शुरू हो गया है। विवि के वीसी प्रो. श्रीप्रकाश सिंह ने बताया कि सड़कों के नवनिर्माण के अलावा विश्वविद्यालय के अन्य विभागों को विश्वविद्यालय के प्रशासनिक विभाग से जोड़ा जा रहा हैं। अब विश्वविद्यालय के चारों कोने एक दूसरे से जुड़ जायेंगे। जिससे विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों, शिक्षकों, स्टाफ व अन्य आगुन्तको को आने जाने में बहुत सुविधा होगी।

किसान चैम्बरों से भी सलाह ले सरकार : जितेंद्र मोर

■ कृषि क्षेत्र के लिए केंद्रीय बजट पर राष्ट्रीय प्री-बजट परामर्श वेबिनार आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

किसान चैंबर ऑफ कॉमर्स द्वारा सोमवार को शहर में रोहतक रोड स्थित महादेव मोटर्स कार्यालय में कृषि क्षेत्र के लिए केंद्रीय बजट 2026–27 के संदर्भ में एक राष्ट्रीय प्री-बजट परामर्श वेबिनार का आयोजन किया गया। ऑनलाइन शुभारम्भ पूर्व न्यायधीश माननीय प्रीतमपाल और काक्रम संयोजक एवं पूर्व केंद्रीय कृषि आयुक्त डॉ. गुरबचन सिंह ने किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता किसान चैम्बर ऑफ कॉमर्स के अध्यक्ष जितेंद्र मोर ने की। उन्होंने कहा कि सरकार को चाहिए कि ओद्योगिक चैम्बरों की तरह किसान चैम्बर से भी समय-समय पर सुझाव तथा सलाह ली जाए। मुख्यतः देश के आम बजट जैसी प्रक्रिया में किसान चैम्बर ऑफ कॉमर्स की भागीदारी सुनिश्चित की जाए। वेबिनार का मुख्य उद्देश्य भारतीय कृषि से जुड़े जमीनी मुद्दों पर व्यापक चर्चा करना तथा आगामी केंद्रीय बजट 2026–27 के लिए ठोस और व्यावहारिक सुझाव तैयार करना था। बेबिनार में किसानों की आय में वृद्धि, सुगम निति, न्यूनतम समर्थन मूल्य व्यवस्था में सुधार, फसल विविधीकरण, सिंचाई एवं जल प्रबंधन, कृषि अवसंरचना का विकास, कृषि ऋण की उपलब्धता, ग्रामीण क्षेत्र में लघु-उद्योग, फसल बीमा, बढ़ती लागत पर नियंत्रण, जलवायु परिवर्तन के अनुरूप कृषि तथा कृषि आधारित एमएसएमई और स्टार्टअप को बढ़ावा देने आदि विषयों पर विचार विमर्श किया गया। किसान चैंबर ऑफ कॉमर्स के महासचिव सुरेश देशवाल ने बताया कि वेबिनार से प्राप्त सभी सुझावों एवं सिफारिशों को संकलित कर एक समग्र प्री-बजट ज्ञापन के रूप में भारत सरकार को प्रस्तुत किया जाएगा, ताकि इन्हें केंद्रीय बजट 2026–27 में सम्मिलित किया जा सके।

गोहाना। वेबिनार में किसानों के उत्थान को लेकर विचार विमर्श करते हुए वक्ता।

इन विषयों पर विचार व्यक्त किए

विभिन्न राज्यों से ऑनलाइन जुड़े वक्ताओं में डॉ. बलराज सिंह कुलपति कृषि विश्वविद्यालय जोधपुर, डॉ. देवेश राय आर्थिक नीति नाबार्ड, डॉ. प्रेमचंद कृषि लागत एवं मूल्य, डॉ. ममता जैन मुख्य संपादक कृषि जागरण, डॉ. कविता अर्थशास्त्री, डॉ. राजबीर सोलंकी कुलपति सीआरएसयू जींद, डॉ. टीआर प्रसाद नीति आयोग कर्नाटक, डॉ. टीएन नायर एफपीओ, प्रो. रणजीत सिंह घुम्मन कृषि अर्थशास्त्री, डॉ. समर सिंह कुलपति हॉर्टिकल्चर विश्वविद्यालय, प्रो. जगरूप सिंह शेखों, हरवीर सिंह मुख्य संपादक रूरल वॉइस, डॉ. जगदीश चंद्र एडीजी आईसीएआर, डॉ. भीम सिंह दहिया निदेशक वैज्ञानिक, डॉ. गुरजीत सिंह मान, जगदीप सिंह सिंधु डॉ. दीपक जैन डायरेक्टर एफआईआई, प्रो. एनके सिन्हा, प्रो. प्रताप सिंह पंवार, आरके मेघवाल, गूरनाम सिंह चढूनी सुमन हुड्डा, युद्धवीर सिंह, डॉ. गुणवंत पाटिल, डॉ. सुशांत रॉय बुर्दवान, राधा कृष्णन त्रिवेंद्रम, काजल सिंघा एफपीओ त्रिपुरा और नीरव कीकाणी भावनगर ने अपने विचार व्यक्त किए। वक्ताओं ने मुख्य रूप से किसान केंद्रित बजट प्रावधानों, मजबूत बाजार व्यवस्था, मूल्य संवर्धन, कृषि निर्यात को प्रोत्साहन तथा डिजिटल और आधुनिक तकनीकों के प्रभावी उपयोग की आवश्यकता पर बल दिया। छोटे एवं सीमांत किसानों, महिला किसानों तथा युवाओं की कृषि में भागीदारी विषयों पर अपने विचार व्यक्त किए।

उपमंडलीय परिसर में आरओ युक्त 2 वाटर कूलर स्थापित

गोहाना। अधिकारियों के साथ वाटर कूलर सेवा का शुभारंभ करते हुए एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

स्टेट बैंक ऑफ इंडिया (एसबीआई) के सहयोग से आमजन की सुविधा के लिए सोमवार को सोनीपत मार्ग स्थित उपमंडलीय परिसर में आरओ युक्त 2 वाटर कूलर स्थापित किए गए। एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय ने कहा कि आरओ युक्त वाटर कूलर की सेवा से उपमंडलीय परिसर में आने वाले लोगों को शुद्ध पेयजल पीने को मिलेगा। उन्होंने कहा कि हर व्यक्ति व संगठन में समाज के प्रति सेवा की भावना जरूरी है। मनुष्य में सेवा की भावना ही समाज के प्रति उसकी मनुष्यता को दर्शाती है। इस सेवा का शुभारंभ एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय, एसीपी गोहाना राहुल देव, एसबीआई कुंडली से एजीएम नरेन्द्र सिंह और एसबीआई शाखा लघु परिसर गोहाना प्रबंधक निशा दूहन की गरिमामयी उपस्थिति में हुआ। इस अवसर पर एएसआर आत्मप्रकाश विशेष रूप से उपस्थित रहे।

आरओ युक्त वाटर कूलर की सेवा से उपमंडलीय परिसर में आने वाले लोगों को शुद्ध पेयजल पीने का मौका

किसान की हत्या के मामले में एक गिरफ्तार, आज पुलिस लेगी रिमांड पर

गन्नौर। गांव बलि कुतुबपुर के खेत में बने कमरे में किसान रविंद्र उर्फ रवीश की सिर में ईंट मारकर की गई हत्या के मामले में पुलिस ने एक आरोपित को गिरफ्तार कर लिया है। खुबड़ू झाल चौकी पुलिस ने सोमवार को आरोपित बिजेंद्र निवासी बलि कुतुबपुर को काबू किया है। पुलिस आरोपित को मंगलवार को अदालत में पेश करेगी। चौकी प्रभारी एसआई कुलदीप सिंह ने बताया कि आरोपित बिजेंद्र को गिरफ्तार कर लिया गया है। रिमांड अवधि के दौरान हत्या के कारणों और अन्य आरोपितों की भूमिका की जांच की जाएगी। वहीं सोमवार को पोस्टमार्टम के बाद रविंद्र का गांव में अंतिम संस्कार किया गया। बता दें कि गांव बलि कुतुबपुर निवासी सुंदर ने गन्नौर थाना में शिकायत दर्ज कराई में थी कि उनके ताऊ के बेटे रवींद्र उर्फ रवीश खेतीबाड़ी करते थे। वह शनिवार रात खेतों की ओर पहुंचे तो उसके भाई रवींद्र गांव के ही बिजेंद्र, दीपक व अर्जुन के साथ बैठकर शराब पी रहे थे। इसके बाद रवींद्र रातभर घर नहीं लौटे। रविवार को तलाश के दौरान दोपहर में रवींद्र का शव खेत में बने कमरे में लहूलुहान हालत में मिला। उनके सिर पर ईंट से वार के गंभीर निशान थे, जबकि बाइक कमरे के बाहर खड़ी थी। सुंदर ने बिजेंद्र, दीपक व अर्जुन के खिलाफ हत्या का आरोप लगाया था। जिस पर पुलिस ने तीनों के खिलाफ केस दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी थी। खुबड़ू चौकी पुलिस ने मामले में संलिप्त एक आरोपित बिजेंद्र को गिरफ्तार कर लिया है।

ऑपरेशन हॉटस्पॉट डॉमिनेशन के तहत अवैध शराब बरामद

■ थाना मुरथल पुलिस ने आरोपित को गिरफ्तार कर भेजा जेल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिले में अवैध शराब के खिलाफ चलाए जा रहे ऑपरेशन हॉटस्पॉट डॉमिनेशन के तहत थाना मुरथल पुलिस ने अवैध शराब बेचने के मामले में एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान महिपाल निवासी गांव मुरथल जिला सोनीपत के रूप में हुई है।पुलिस के अनुसार 14 दिसंबर को थाना मुरथल में तैनात उप निरीक्षक सुल्तान अपनी पुलिस टीम के साथ गश्त पर मुरथल चौक पर मौजूद थे।

सोनीपत। अवैध शराब के साथ पकड़ा गया आरोपित साथ में पुलिस कर्मी।

बिना लाइसेंस व परमिट के बेच रहे थे शराब

इसी दौरान पुलिस को गुप्त सूचना मिली कि गांव मुरथल में जोहड़ के पास अपने घर के सामने महिपाल बिना लाइसेंस और परमिट के अवैध शराब बेच रहा है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने नियमानुसार कार्रवाई करते हुए गांव मुरथल के मुडाना पाना क्षेत्र में जोहड़ के पास दबिश दी। पुलिस टीम ने मौके पर एक व्यक्ति को घर के बाहर शराब बेचते हुए काबू किया। पूछताछ में उसने अपना नाम महिपाल निवासी मुरथल बताया। जब उससे शराब बेचने का लाइसेंस और परमिट मांगा गया तो वह कोई भी वैध दस्तावेज प्रस्तुत नहीं कर सका। इसके बाद पुलिस ने घर के सामने दीवार के पास जांच की, जहां से एक पेटी में 12 बोतल अंग्रेजी शराब मार्का आइकोनिक व्हाइट, तीन पेटियों में 35 बोतल देशी शराब मार्का फाल्कन संतरा और दो पेटियों में 48 अध्धे देशी शराब मार्का फाल्कन संतरा बरामद की गई। इस मामले में थाना मुरथल में आबकारी अधिनियम की संबंधित धाराओं के तहत अभियोग दर्ज किया गया। गिरफ्तार आरोपित को न्यायालय में पेश किया गया, जहां से आदेशानुसार उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

3.38 करोड़ से पक्की बनेगी गलियां, शुभारंभ

■ विधायक निखिल मदान और मेयर राजीव जैन रहे मौजूद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोमवार सुबह विधायक निखिल मदान और मेयर राजीव जैन वार्ड नं 19 के मयूर विहार और वार्ड नं 1 के जटवाड़ा में पहुंचे, जहां उन्होंने नगर निगम द्वारा करवाए जा रहे विकास कार्यों का नारियल तोड़कर शुभारंभ किया। इस अवसर पर स्थानीय लोगों द्वारा विधायक और मेयर का फूल मालाओं से स्वागत किया और विकास कार्यों के लिए आभार जताया। विधायक निखिल मदान ने बताया कि वार्ड नं 19 में मयूर विहार की गलियों का 95 लाख रुपये की लागत से सी सी द्वारा नवनिर्माण किया जाएगा। शास्त्री कॉलोनी में 81 लाख रुपये की लागत से विभिन्न गलियों का सीसी से पुनर्निर्माण करवाया जाएगा। इंडियन कॉलोनी में 57 लाख रुपये की लागत से सीसी द्वारा गलियों का नवनिर्माण किया जाएगा। कुछ गलियों में सीवरेज और पानी की पाइपलाइन बिछाई गई थी, जिसके बाद सड़कों की हालत जर्जर हो गई थी। ऐसी गलियों को भी पक्का करने का काम किया जाएगा। इस कार्य के पूरा होने से क्षेत्रवासियों को आवागमन में सहूलियत मिलेगी।

इसके साथ ही विभिन्न वार्डों में सड़क, गली निर्माण और सीवरेज लाइन बिछाने के कार्य प्रगति पर है जिन्हें जल्द ही पूरा कर लिया जाएगा। मेयर राजीव जैन ने बताया कि वार्ड नं 1 में जटवाड़ा के प्रजापत चौपाल में आज विकास कार्यों का शुभारंभ किया गया है। इन कार्यों में प्रजापत चौपाल में प्रथम तल का निर्माण कार्य किया जाएगा। एक बहुउद्देशीय हॉल और शौचालय का निर्माण किया जाएगा। इस कार्य में लगभग 60 लाख रुपये की लागत आएगी।

सोनीपत। विकास कार्यों का शुभारंभ करते हुए विधायक एवं मेयर साथ में अन्य।

मौके पर ये मौजूद रहे

इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष राजकुमार शर्मा, नीरज सोनी, शशिकांत भारद्वाज, जोगिंद्र प्रजापत सेठा, सोनू प्रजापति, कृष्ण सैनी, रामप्रसाद सैनी, ऋषि प्रकाश खत्री, खत्री खाप प्रधान बिजेंदर खत्री, नीरज वर्मा, गौरव प्रजापत, संजू खत्री, विनोद खत्री, ओम प्रकाश, किशन, यशपाल मदान, रमेश, लखीराम, अजय मलिक, नकीन मेहरा, आजाद आदि लोग मौजूद 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

मार्केट न्यूज

एंड्रोमेडा कैंसर अस्पताल ने 70 साल की बुजुर्ग मरीज़ की मुश्किल कैंसर सर्जरी सफलतापूर्वक की

सोनीपत। एंड्रोमेडा कैंसर अस्पताल की टीम ने हाल ही में एक 70 साल की महिला का सफल ऑपरेशन किया, जिसे कई खतरे थे। बुज़ुर्ग महिला को गहरा पीलिया हुआ था। जाँच में पता चला कि उन्हें पित्त नली, अग्न्याशय और छोटी आँत के जोड़ वाली जगह का कैंसर है। इस ऑपरेशन को व्हिपल सर्जरी कहते हैं, जो बहुत मुश्किल होती है और इसमें 5-6 घंटे लगते हैं। यह मामला इसलिए और भी चुनौतीपूर्ण था क्योंकि मरीज़ की उम्र ज़्यादा थी, वज़न बहुत कम (35 किलो से भी कम) था, और उन्हें थायरॉइड की दिक्कत भी थी। सर्जरी से पहले उनके शरीर में प्रोटीन की बहुत कमी थी और मांसपेशियाँ लगभग खत्म हो चुकी थीं। एंड्रोमेडा कैंसर अस्पताल की सर्जरी टीम ने पूरी तैयारी के साथ यह ऑपरेशन सफलतापूर्वक किया। मरीज़ को ऑपरेशन से पहले और बाद में बहुत गहन देखभाल में रखा गया। ऑपरेशन को लगभग एक महीना हो चुका है और मरीज़ अब पूरी तरह से ठीक हो रही हैं। एंड्रोमेडा कैंसर अस्पताल को हरियाणा के लोगों को बेहतरीन क्वालिटी की कैंसर देखभाल, वह भी किफायती दाम पर, देने के लिए बनाया गया है। अस्पताल अत्याधुनिक तकनीक, विशेषज्ञ डॉक्टरों और मरीज़-केंद्रित इलाज के साथ कैंसर देखभाल में उत्कृष्टता केंद्र के रूप में अपनी जगह मजबूत कर रहा है—जिससे अच्छी कैंसर देखभाल आसानी से और कम खर्च में मिल सके। यह सफल सर्जरी अस्पताल की क्षमता को दिखाती है कि वे जटिल और हाई-रिस्क कैंसर ऑपरेशन भी सुरक्षा, सटीकता और दया के साथ कर सकते हैं।

डॉ. अरूण कुमार गोयल
चेयरमैन, सर्जिकल ऑन्कोलॉजी