



अधिकतम 21.5 डिग्री
न्यूनतम 8.2 डिग्री

हरिभूमि सोनीपत मूवि

रोहतक, गुरुवार, 25 दिसंबर 2025

क्रिसमस के साथ मनाया गया तुलसी पूजन



निजी बिल्डर को लाभ पहुंचाने का आरोप



खबर संक्षेप

वाहन चोरी के आरोपी प्रोडक्शन वारंट पर

सोनीपत। बहालगढ़ थाना पुलिस ने 2022 में हुई मोटरसाइकिल चोरी की घटना में संलिप्त दो आरोपितों दिलबाग व आशु निवासी घरौली जिला सोनीपत को प्रोडक्शन वारंट पर गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने दोनों से चोरीशुदा मोटरसाइकिल भी बरामद की है। घटना संबंधी जानकारी के अनुसार 6 मार्च 2022 को अशोक निवासी सिसाना, जिला बागपत ने थाना बहालगढ़ में शिकायत दी थी कि वह निजी कम्पनी कुंडली में कार्य करता है। 4 मार्च को वह काम से मुरथल गया था और अपनी स्लेंडर मोटरसाइकिल को देवीलाल पार्क की पार्किंग में खड़ा कर भोजन करने चला गया। वापस लौटने पर बाइक वहां से गायब मिली।

कार और नकदी छीनने का आरोपी पकड़ा



सोनीपत। सोनीपत जिले के थाना मोहाना पुलिस ने पिस्तौल की नोक पर कार, रुपये और मोबाइल फोन छीनने की घटना में संलिप्त नौवें आरोपित को प्रोडक्शन वारंट पर गिरफ्तार कर लिया। पुलिस के अनुसार पकड़ा गया आरोपित अमन उर्फ राकेश निवासी मदीना, जिला सोनीपत है। उसे न्यायालय में पेश कर दो दिन के पुलिस रिमाण्ड पर लिया गया है। घटना 19 जून 2025 की बताई गई है, जब शिकायतकर्ता राकेश अपने दोस्त को करेवड़ी छोड़कर वापस लौट रहा था। सोनीपत-गोहाना रोड पर करेवड़ी मोड़ के पास गाड़ी रोकने के दौरान तीन युवकों ने मोटरसाइकिल से आकर कार के पास अचानक हमला किया। उन्होंने पिस्तौल तानकर शिकायतकर्ता को वाहन से नीचे उतार दिया और कार लेकर फरार हो गए। कार में लाखों की नकदी थी।

टॉवर में चोरी करने का प्रयास का आरोपी काबू

सोनीपत। थाना कुंडली क्षेत्र में इंडस कंपनी के टावर पर चोरी का प्रयास करने के मामले में पुलिस ने एक आरोपित को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे एक दिन के पुलिस रिमांड पर भेज दिया गया। गिरफ्तार आरोपित अमित निवासी गाजियाबाद यूपी बताया गया है। यह मामला उस समय सामने आया जब 20 दिसंबर की रात्रि लगभग 11 बजकर 5 मिनट पर गांव बरोटा स्थित टावर पर संदिग्ध गतिविधि की सूचना टेक्नीशियन टीम को मिली। मौके पर पहुंचने पर संदिग्ध व्यक्ति अंधेरे और धुंध का फायदा उठाकर भाग गया, जबकि उसका मोबाइल फोन वहीं गिर गया। तकनीकी साक्ष्यों के आधार पर जांच आगे बढ़ाई गई। इस संबंध में सन्दीप निवासी अदियाना की शिकायत पर केस दर्ज किया गया था।

मारपीट की वारदात सीसीटीवी में कैद हुई

हरिभूमि न्यूज | गन्नौर

मंगलवार देर रात सवारी लेकर जा रहे एक ई-रिक्शा चालक की रिक्शा पलटने के बाद हुई मारपीट में चालक की मौत हो गई। मृतक की पहचान डाकौत

■ पुलिस ने कड़ी मोहल्ला निवासी मदन के रूप में कार्रवाई का आवासन देकर जाम करवाया। मारपीट की घटना मौके पर लगे सीसीटीवी में भी कैद हो गई। घटना के बाद

बुधवार को स्वजनों ने आरोपितों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग को लेकर माडल संस्कृति स्कूल से सोनीपत की तरफ जा रहे रोड को सड़क जाम कर प्रदर्शन किया। प्राप्त जानकारी अनुसार अनुसार डाकौत मोहल्ला निवासी मदन मंगलवार देर रात के समय सवारी लेकर जा रहा था। इसी दौरान अचानक सामने आई एक बाइक को बचाने के प्रयास में उसका ई-रिक्शा अनियंत्रित होकर पलट गया।



गन्नौर। ई-रिक्शा चालक की मौत पर प्रदर्शन करते परिजन व लोग। इनसेट में मदन का (फाइल फोटो)

रिक्शा में बैठी एक महिला को मामूली चोटें आईं। आरोप है कि महिला ने अपने परिवार के सदस्यों को मौके पर बुला लिया, जिसके बाद ई-रिक्शा चालक मदन के मोहल्ला के परिवार के सदस्यों ने बुरी तरह से मारपीट कर दी। स्थानीय लोगों ने मदन को

हमलावरों से छुड़वाया। जिसके बाद आरोपित मौके से फरार हो गए। गंभीर चोट लगने के कारण मदन की हालत बिगड़ गई। घटना के बाद मदन को घायल अवस्था में अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मृतक के

वारदात की सीसीटीवी फुटेज



माई प्रकाश ने इस संबंध में थाना गन्नौर पुलिस को शिकायत दी, लेकिन त्वरित कार्रवाई न होने से नाराज परिवार के सदस्यों और आसपास के लोगों ने बुधवार को माडल संस्कृति स्कूल से सोनीपत जाने वाले सड़क मार्ग को जाम कर दिया। सड़क जाम के कारण दोनों ओर वाहनों की लंबी कतारें लग गईं।

आधे घंटे बाद जाम खोला

जाम की सूचना मिलते ही गन्नौर थाना प्रमारी धीरज कुमार पुलिस टीम के साथ मौके पर पहुंचे। उन्होंने प्रदर्शन कर रहे परिवार के सदस्यों से बातचीत कर उनका पक्ष सुना और मामले में कड़ी कार्रवाई का आश्वासन दिया। इस दौरान परिवार ने घटना से जुड़ा एक सीसीटीवी फुटेज भी पुलिस को सौंपा, जिसमें मारपीट की घटना कैद होने का दबाव किया गया है। थाना प्रमारी धीरज कुमार ने परिवार को निष्पक्ष कार्रवाई का भरोसा दिलाया। पुलिस के आश्वासन के बाद करीब आधे घंटे बाद सड़क जाम खोल दिया गया, जिसके बाद यातायात सामान्य हो सका।

बिसरा रिपोर्ट आने के बाद होगी कार्रवाई

गन्नौर थाना प्रमारी धीरज कुमार ने बताया कि पुलिस ने फिलहाल इलाफकिया कार्रवाई की है। शव को पोस्टमार्टम करवाया गया है। बिसरा रिपोर्ट आने के बाद आगे की कार्रवाई की जाएगी।

चार दिन के लिए भारी कोहरे का अर्रिज अलर्ट, आज-कल शीतलहर की संभावना

हरिभूमि न्यूज | सोनीपत

मौसम के बदलते मिजाज के बीच कड़ाके की ठंड और घने कोहरे ने दस्तक दे दी है। बुधवार को सुबह से खिली धूप ने लोगों को कुछ समय के लिए राहत जरूर दी लेकिन उत्तर भारत के कई हिस्सों में शीतलहर का खतरा मंडरा रहा है। जगदीशपुर स्थित केंद्र पर बुधवार को अधिकतम तापमान 21.5 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 8.2 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया गया। दिन के समय लगभग 10 किलोमीटर प्रतिघंटा की रफ्तार से चली ठंडी हवाओं ने वातावरण में सिहरन बनाए रखी।

मौसम विभाग ने आने वाले चार दिनों के लिए भारी कोहरे का अर्रिज अलर्ट जारी किया है। विभाग का अनुमान है कि वीरवार और शुक्रवार को क्षेत्र में भीषण शीतलहर यानी कोल्ड वेव चल सकती है। इसके साथ ही वायु गुणवत्ता सूचकांक यानी एक्वआई भी खराब श्रेणी में 277 दर्ज किया गया है जो स्वास्थ्य के नजरिए से चिंताजनक है। मौसम में अचानक आए इस बदलाव और गिरते तापमान का सबसे सीधा असर मानव स्वास्थ्य पर पड़ता है।

■ बुधवार को सुबह से ही खिल गई थी धूप, लोगों को मिली राहत



डॉक्टरों के अनुसार जब तापमान में तेजी से गिरावट आती है और साथ में शीतलहर चलती है तो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रभावित होती है। कोहरे और खराब एक्वआई के कारण सांस के मरीजों की मुश्किलें बढ़ सकती हैं।

हृदय रोगियों को विशेष सावधानी बरतने की सलाह ठंड के मौसम में हृदय रोगियों को विशेष सावधानी बरतने की जरूरत

है क्योंकि कम तापमान में रक्त वाहिकाएं संकुच जाती हैं जिससे रक्तचाप बढ़ जाता है और दिल का दौरा पड़ने का खतरा बढ़ जाता है। बुजुर्गों और बच्चों को इस दौरान घर के अंदर रहने की सलाह दी गई है। चिकित्सक डॉ. जेएस पुनिया का कहना है कि शीतलहर के दौरान शरीर को गर्म रखना अनिवार्य है और इसके लिए परतों वाले ऊनी कपड़े पहनने चाहिए। वहीं वायु प्रदूषण के बढ़ते स्तर और 277

न्यूनतम तापमान नीचे गिरेगा

कृषि विज्ञान केंद्र, जगदीशपुर के वैज्ञानिक डॉ. प्रेमदीप ने कहा कि चार दिनों के लिये भारी कोहरे का अर्रिज अलर्ट जारी किया गया है। दो दिनों के लिये शीतलहर चलने की भी आशंका बनी हुई है। न्यूनतम तापमान सामान्य से नीचे जा सकता है। अधिकतम तापमान में भी कमी दर्ज की जा सकती है। किसानों को अपनी फसल का विशेष ध्यान रखना होगा।

एक्वआई को देखते हुए फेफड़ों से जुड़ी बीमारियों का जोखिम बढ़ गया है। अस्थमा और ब्रॉन्काइटिस से पीड़ित लोगों को बाहर निकलते समय मास्क का प्रयोग करना चाहिए। साथ ही खानपान में गर्म तासीर वाली चीजों और गुनगुने पानी का सेवन बढ़ा देना चाहिए ताकि शरीर का आंतरिक तापमान स्थिर बना रहे।

लगातार पड़ रहे कोहरे से किसान चिंतित

बदलते मौसम और आने वाले चार दिनों के अर्रिज अलर्ट ने किसानों की चिंता भी बढ़ा दी है। कृषि वैज्ञानिकों का मानना है कि कोहरे और गिरता तापमान रबी की फसलों के लिए निला जुला असर लेकर आता है। गेहूं की फसल के लिए हल्की ठंड और ओस की बूंदें लाभदायक मानी जाती हैं क्योंकि इससे फसल के फुटव में मदद मिलती है। हालांकि यदि पाला पड़ता है तो यह फसलों के लिए विनाशकारी साबित हो सकता है। खेतिजों की खेती करने वाले किसानों को भारी गुकसान की आशंका है। टमाटर, मिर्च, बैंगन और सरसों जैसी फसलों पर कोहरे और पाले का सबसे ज्यादा असर पड़ता है। पाले के कारण पौधों की कोशिकाओं के अंदर का पानी जम जाता है जिससे पतियां काली पड़कर सूख जाती हैं। कृषि विभाग ने किसानों को सलाह दी है कि वे अपनी फसलों को पाले से बचाने के लिए शाम के समय खेतों की मेड़ों पर धुआं करें। इससे खेत के आसपास का तापमान थोड़ा बढ़ जाता है और पाले का असर कम होता है।

तीन लोगों से 14 लाख रुपये की साइबर टगी पुलिस ने तीनों मामलों में केस दर्ज किया

हरिभूमि न्यूज | सोनीपत

साइबर ठग ऑनलाइन निवेश, घर बैठे कमाई और फर्जी आरटीओ चालान लिंक के नाम पर लोगों को लगातार निशाना बना रहे हैं। तीन अलग-अलग मामलों में साइबर ठगों ने 14 लाख रुपये से अधिक की टगी कर ली। साइबर थाना पुलिस ने प्रारंभिकी दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी है। गांव बली ब्राह्मणान निवासी अमित शर्मा को व्हाट्सएप कॉल और मैसेज के जरिए फ्री शेयर मार्केट क्लास का झांसा दिया गया। उन्होंने रुप में जोड़ा गया, जहां रोजाना ऑनलाइन क्लास के नाम पर निवेश के लिए उकसाया गया। शुरुआत में मोटे मुनाफे का लालच देकर भरोसा जीता गया और फिर फर्जी ट्रेडिंग एप व वेबसाइट के माध्यम से अलग-अलग खातों में पैसे ट्रांसफर करवाए गए। उनसे 5,31,902 रुपये की राशि टग ली गई।

युवती बनी शिकार

गन्नौर की रहने वाली कीर्ति को टेलीग्राम पर होटल-रेस्टोरेट को ऑनलाइन लाइक करने के नाम पर कमाई का ऑफर मिला। शुरुआत में



गोहाना में मोबाइल हैक कर 5 लाख उड़ाए

गोहाना निवासी सुंदर लाल को व्हाट्सएप पर आरटीओ चालान से संबंधित एक लिंक भेजा गया। जब उन्होंने लिंक पर क्लिक किया, उनका मोबाइल हैक हो गया। ठगों ने उनके बैंक खाते से एफडी तुड़वाकर 5 लाख रुपये निकाल लिए। पंडित को तब जानकारी मिली जब खाते से पैसे कटने का मैसेज आया।

भरोसा बनाने के लिए उनके खाते में छोटी-छोटी रकम ट्रांसफर की गई। इसके बाद बिजनेस पॉइंट बढ़ाने और अकाउंट फ्रीज होने का डर दिखाकर उनसे अलग-अलग खातों में पैसे डलवाए गए। उनसे 3.73 लाख की टगी की गई। जब उन्होंने पैसे वापस मांगे तो ठगों ने मना कर दिया और संपर्क बंद कर दिया।

मांगों को लेकर ज्ञापन देंगे कर्मचारी

सोनीपत। हरियाणा कौशल रोजगार निगम कर्मचारी मंच और हनुडू जन स्वास्थ्य कर्मचारी यूनियन को सामूहिक आवश्यक बैठक यूनियन कार्यालय एचएसवीपी परिसर सेक्टर 15 में सुबह 10 बजे आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता महावीर सिंह नागर-राज्य प्रधान हरियाणा कौशल रोजगार निगम कर्मचारी मंच ने की, जबकि सभा संचालन आरजीईसी के जिला प्रधान राकेश योगी ने किया। सभा

को संबोधित करते हुए हनुडू यूनियन के प्रदेश अध्यक्ष, हरियाणा संयुक्त कर्मचारी मंच के प्रदेश महासचिव और हरियाणा कौशल रोजगार निगम कर्मचारी मंच के प्रदेश चेयरमैन आरके नागर ने बताया कि बैठक में निर्णय लिया गया है कि 9 जनवरी को डीसी सोनीपत के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन और नोटिस सौंपा जाएगा। इसी क्रम में बुधवार को बैठक कर रणनीति तैयार की गई।

चरस तस्करी का आरोपी गिरफ्तार, केस

गोहाना। हरियाणा स्टेट नारकोटिक्स बरोदा के क्षेत्र में तीन लोगों को चरस के साथ गिरफ्तार किया था। तब पूछताछ में चरस की सप्लाई उत्तर प्रदेश के सहारनपुर से होने की बात सामने आई थी। अब इसी मामले में सप्लायर रसालू को पुलिस ने करनल के मधुवन में पकड़ा पुल के पास से गिरफ्तार किया। पुलिस ने उसे रिमांड पर लेकर पूछताछ शुरू कर दी है। पुलिस सप्लाई चैन, स्टॉक व्वाइंट के बारे में जानकारी जुटाएगी।

अवैध शराब की खेप के साथ युवक पकड़ा

सोनीपत। थाना सिविल लाइन पुलिस ने सब्जी मंडी क्षेत्र में अवैध शराब की तस्करी का मामला पकड़ते हुए एक आरोपित को अवैध शराब सहित गिरफ्तार किया है। पुलिस ने मौके से 50 पच्चे अवैध शराब बरामद की। गिरफ्तार आरोपित पंकज निवासी हल्द्वानी उत्तराखंड, हाल निवासी जटवाड़ा सोनीपत है। मामले में पुलिस ने आबकारी अधिनियम के तहत अभियोग दर्ज कर आरोपित को न्यायालय के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया है। जानकारी के अनुसार 23 दिसंबर को थाना सिविल लाइन में तैनात सहायक उप निरीक्षक शिवमुनि पुलिस टीम के साथ सब्जी

अवैध टोनेटो सांस फैक्ट्री पर छापा, 600 लीटर सांस बरामद, थमाया नोटिस

खरखौदा। मुख्यमंत्री उड़नदस्ता और फूड सेफ्टी विभाग की संयुक्त टीम ने फिरोजपुर बांगर में चल रही एक अवैध टोनेटो सांस फैक्ट्री पर छापेमारी की। टीम को फैक्ट्री परिसर से करीब 600 लीटर टोनेटो सांस बरामद हुई, जिसे बाजार में सप्लाई करने की तैयारी थी। अधिकारियों के अनुसार फैक्ट्री बिना किसी वैध लाइसेंस के संचालित की जा रही थी। मौके पर न तो खाद्य सुरक्षा मानकों का पालन किया जा रहा था और न ही स्वच्छता से जुड़े नियमों का ध्यान रखा गया था। टीम ने पाया कि मौके पर ब्यायलर को चलाया जा रहा है। जबकि प्रदूषण को देखते हुए गेप-4 के चलते ऐसा नहीं किया जा सकता है। टीम की तरफ से इस दौरान तैयार चटनी के सैंपल लिए गए, ताकि उन्हें जांच के लिए लैब में भेजा जा सके। वहीं बरामद की गई सांस की गुणवत्ता भी देखने में ठीक नहीं थी। फूड सेफ्टी विभाग की टीम ने पुलिस की मौजूदगी में पूरी सांस को मौके पर ही नष्ट कर दिया। इसके साथ ही फैक्ट्री से संबंधित दस्तावेजों की जांच की गई। लाइसेंस नहीं मिलने पर फैक्ट्री मालिक को नोटिस दिया गया है।

किसानों की आईडी बनेगी, फसलों का डाटाबेस तैयार किया जाएगा : मेहरा

गोहाना। राज्य सरकार द्वारा किसान आईडी बनाने का अभियान शुरू कर दिया गया है। किसान आईडी बनाने के लिए कृषि एवं किसान कल्याण विभाग गांवों में शिफ्ट लगाए जायेंगे। विभाग के गोहाना के एसडीओ डॉ. राजेंद्र प्रसाद मेहरा के अनुसार किसान आईडी को एग्रीस्टैक नाम दिया गया है। यह एक डिजिटल कृषि इको सिस्टम है जो किसान का सभ्य डाटाबेस तैयार करता है। इसमें किसान की पहचान, भूमि रिकार्ड, फसल वितरण, ऋण और बीमा इतिहास जैसी महत्वपूर्ण जानकारी शामिल होगी। डॉ. राजेंद्र प्रसाद के अनुसार किसान को एक यूनिक आईडी मिलेगी, जिससे पारदर्शिता, फसल बीमा, कृषि ऋण, सब्सिडी और अन्य सरकारी योजनाओं जैसे सभी लाभ सही किसान को उसके बैंक खाते में सीधे ही के माध्यम से प्राप्त होंगे। इससे बिचौलियों की भूमिका खत्म होगी और कागजी कार्रवाई का इंडस्ट्र भी खत्म होगा। यह प्रक्रिया तेज और पारदर्शी भी होगी।

मंडी क्षेत्र में गश्त पर थे। इसी दौरान उन्हें गोपनीय सूचना मिली कि एक व्यक्ति कट्टे में अवैध शराब लेकर जाहरी रोड पुल के पास खड़ा है और शीघ्र कार्रवाई करने पर पकड़ा जा सकता है। पुलिस टीम तुरंत मौके पर पहुंची, जहां संदिग्ध व्यक्ति को शक के आधार पर काबू किया गया। पूछताछ में उसने अपना नाम पंकज बताया। पुलिस टीम ने कट्टे की तलाशी ली तो उसके अंदर पाया पेटी बरामद हुई। पेटी खोलने पर उसमें 50 पच्चे अवैध शराब मिले। पुलिस के अनुसार आरोपित सब्जी मंडी क्षेत्र में अवैध शराब की सप्लाई के लिए यह खेप ले जा रहा था।

रेल हाई राइजर सोसायटी के पीछे पराली व चारे के ढेर में आग लगी, दमकल विभाग की टीम बुझाने में जुटी

हरिभूमि न्यूज | सोनीपत

सोनीपत के सेक्टर-10 स्थित रेल हाई राइजर सोसायटी के पीछे पराली और चारे के बड़े-बड़े ढेरों में अचानक आग लग गई, जिससे आसपास रहने वाले लोगों में दहशत का माहौल बन गया। बताया जा रहा है कि यह चारा राजस्थान से आई हजारों देशी गायों के डेयरियों के लिए यहां जमा किया गया था। आग लगते ही तेज लपटें और भारी धुआं उठने लगा, जो सोसायटी की ओर बढ़ने का अंदेश पैदा कर रहा है। अगर समय रहते आग पर काबू नहीं पाया गया तो यह पास की आवासीय बिल्डिंगों तक पहुंचकर बड़ा नुकसान कर सकती है। घटना के समय मौके पर मौजूद सुरेंद्र कौशिक और डॉ. योगी मलिक ने तुरंत मदद के लिए आगे आते हुए फायर ब्रिगेड को सूचना दी। सूचना मिलते ही दमकल विभाग

■ आग फैलने से लोग सहमे, आसपास की डेरियों को भी खतरा



सोनीपत। आग बुझाने के लिए पहुंची दमकल विभाग की टीम।

की कई गाड़ियां मौके पर पहुंचीं और आग बुझाने के प्रयास शुरू किए। देर शाम तक दमकल कर्मी लगातार पानी की बौछार कर आग पर काबू पाने का प्रयास कर रहे थे।

लोग बोले- असामाजिक तत्वों के सिगरेट पीकर तिल्ली फेंकने से लगी आग

स्थानीय लोगों का कहना है कि इस क्षेत्र में प्रतिदिन शाम को कुछ गलत किस्म के लोग इकट्ठा होकर शराब और बीड़ी-सिगरेट का सेवन करते हैं। आशंका जताई जा रही है कि संभवतः किसी ने लापरवाही में जलती तिल्ली फेंक दी होगी, जिसके कारण सूखी पराली और चारे में आग भड़क गई। गाय पालकों ने प्रशासन से मदद की गुहार लगाई है। उनका कहना है कि आग से उनके चारे का बड़ा हिस्सा नष्ट होने का खतरा है और साथ ही डेयरियों पर भी संकट मंडरा रहा है। स्थानीय लोग और सोसायटी निवासियों प्रशासन से सुरक्षा प्रबंध पुष्का करने और ऐसे घटनास्थलों पर निगरानी बढ़ाने की मांग कर रहे हैं।



किसी गंभीर दुर्घटना या बीमारी के कारण कई बार हमारी स्पाइन विकारग्रस्त हो जाती है। इसके ट्रीटमेंट में वेसलप्लास्टी तकनीक काफी प्रभावी सिद्ध हो रही है। इसकी विशेषताओं के बारे में एक्सपर्ट डॉ. यहां विस्तार से बता रहे हैं।

स्पाइन की कई समस्याओं से छुटकारा दिलाए वेसलप्लास्टी

ट्रीटमेंट
डॉ. सुदीप जैन
डाक्टरेटर-स्पाइन कॉन्सल्टेंट इंडिया
नारायण विहार, नई दिल्ली



रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) से संबंधित कई समस्याओं के इलाज में वेसलप्लास्टी तकनीक, पीड़ितों के लिए नई उम्मीद की तरह विकसित हुई है। मौजूदा दौर में आमतौर पर पीड़ित व्यक्ति 'ओपन सर्जरी' से बचते हुए ऐसी सर्जरी कराने का इच्छुक रहता है, जिसमें कम से कम ऑपरेशन हो और जो सुरक्षित भी हो, इस कसौटी पर वेसलप्लास्टी खरी उतरती है।

वेसलप्लास्टी की जरूरत: तंत्रिका तंत्र का एक अभिन्न भाग रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) आपके शरीर को भी एक आकार प्रदान करती है, लेकिन कई बार दुर्घटनाओं या फिर बीमारियों के कारण जब यह विकारग्रस्त हो जाती है, तब कई गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं के संदर्भ में 'स्पाइनल कॉलम' और 'वर्टिब्रा' के बारे में जानना जरूरी है। गौरतलब है कि रीढ़ की हड्डी की गर्दन से लेकर कमर के निचले भाग तक की पूरी संरचना को 'स्पाइनल कॉलम' कहा जाता है। इसी तरह रीढ़ की हड्डी में अनेक कशेरुकाएं (वर्टिब्रा) होती हैं, जिन्हें 'वर्टिब्रल बोन' कहा जाता है, जिनसे रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) बनती है।

संभव हैं ये दुष्प्रभाव: सड़क दुर्घटनाओं के अलावा आघात या चोट लगने, ऊंचाई से गिरने, ऑस्टियोपोरोसिस (जरा-सा आघात लगने पर हड्डियों का टूट जाना या फ्रैक्चर होना) की समस्याएं, हड्डियों से संबंधित टीबी (बोन टीबी), रीढ़ की हड्डी में पस पड़ जाना और बोन कैसर आदि के कारण 'वर्टिब्रल बोन' क्षतिग्रस्त या विकारग्रस्त हो सकती हैं। आमतौर पर ऐसी समस्याएं तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टम) की कार्यप्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं। इनमें ये समस्याएं शामिल हैं-

- ▶ शारीरिक संतुलन स्थापित करने में दिक्कत।
- ▶ किसी भी तरह की संवेदना का एहसास करने में परेशानी।

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

हेल्थ सजेसन

डॉ. मोनिका शर्मा

आमतौर पर अच्छे खान-पान से लेकर फिजिकल एक्टिविटी तक, सब कुछ शरीर की अच्छी सेहत से जोड़कर देखा जाता है। नींद और आराम को भी शरीर की थकान उतारने का ही जरिया माना जाता है। जबकि जीवनशैली से जुड़ी यही बातें हमारे ब्रेन हेल्थ को भी गहराई से प्रभावित करती हैं। असंतुलित आहार हो या प्रकृति से दूरी, आराम करने में की गई कोताही हो या नकारात्मक विचारों का घेरा, मस्तिष्क के स्वास्थ्य पर भी दुष्प्रभाव डालते हैं। ऐसी ही कुछ बातों का ध्यान रखने से दुरुस्त रहेगा ब्रेन हेल्थ।

शारीरिक सक्रियता

फिजिकल एक्टिविटी केवल शरीर का मोटापा काबू में रखने में ही नहीं, ब्रेन फॉग से बचाने में भी मददगार बनती है। व्यायाम चाहे किसी भी रूप में किया जाए, शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाने के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य पर भी पॉजिटिव प्रभाव डालता है। नियमित शारीरिक एक्टिविटीज करना अवसाद और चिंता से बचाने वाली जीवनशैली से जोड़ता है। शारीरिक व्यायाम की मनोदशा सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका है। शारीरिक सक्रियता से शरीर को एंडोर्फिन हार्मोन मिलता है। यह हार्मोन शरीर का नेचुरल मूड लिफ्टर है। यही वजह है कि शारीरिक रूप से सक्रिय रहना ओवरथिंकिंग और नेगेटिविटी पैदा करने वाले विचारों से भी दूर रखता है। ये दोनों ही बातें दिमागी सेहत की बेहतर से भी जुड़ी होती हैं।

संतुलित आहार

हमारे यहां तो कहा ही गया है कि 'जैसा खावें अन्न, वैसा हो मन।' हर आयुवर्ग के लोगों पर यह बात लागू होती है। समझना जरूरी है कि मन से ही मस्तिष्क भी जुड़ा है। ऐसे में हमारा भोजन शरीर ही नहीं, मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर डालता है। फलों-सब्जियों से भरपूर संतुलित आहार तो भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा माना गया है। ऐसी सुपाच्य चीजें बांटी को भी सही पोषण देती हैं। वहीं खराब फूड हैबिट्स दिमाग से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ाती हैं। अस्वास्थ्यकर भोजन किसी काम पर फोकस ना कर पाना, जूसी, घबराहट और चिड़चिड़ेपन, सूखी भावनाओं को बढ़ाता है। अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड, फास्ट फूड और शुगर युक्त ड्रिंक्स के सेवन से अवसाद और चिंता का जोखिम भी बढ़ता है।

पब्लिक हेल्थ न्यूट्रिशन जर्नल में छपे अध्ययन के मुताबिक नियमित रूप से फास्ट फूड का सेवन करने वाले लोगों में अवसाद विकसित होने की संभावना 51 प्रतिशत ज्यादा होती है। अक्सल में प्रोसेस्ड फूड्स में शामिल शुगर और नमक की अधिक क्वांटिटी वाले फूड प्रोडक्ट्स बहुत स्वादिष्ट लगते हैं। इससे ना केवल इन्हें रेगुलर खाने की लत लग जाती है बल्कि ऐसे फूड प्रोडक्ट्स बांटी में हार्मोनल और न्यूरो बायोलॉजिकल बदलाव का भी कारण बन

सकते हैं। मौजूदा जीवनशैली में अत्यधिक नमक का सेवन याददाश्त और इंटरिजेंस को कमजोर करने का अहम कारण माना जा रहा है। इसीलिए फिजिकल फिटनेस के लिए ही नहीं दिमाग की सेहत दुरुस्त रखने के लिए भी हेल्दी फूड्स का सेवन करना आवश्यक है।

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

आमतौर पर लोग अपनी फिजिकल हेल्थ पर तो ध्यान देते हैं लेकिन ब्रेन हेल्थ को इग्नोर करते हैं। जबकि ब्रेन हेल्थ हमारी पूरी मेटल हेल्थ को कंट्रोल करता है। इसलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि ब्रेन हेल्थ के लिए किन बैड हैबिट्स को छोड़ना और किन गुड हैबिट्स को अपनाना चाहिए। इस बारे में हम दे रहे हैं आपके लिए बहुत यूजफुल सजेसंस।

आपका ब्रेन हेल्थ रहेगा परफेक्ट लाइफस्टाइल में करें ये बदलाव



इंडोर ही की जाती है। घर-दफ्तर तो प्राकृतिक जुड़ाव से दूर हैं ही। ऐसे में इरादतन नेचर के करीब रहने का प्रयास किया जाना चाहिए। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के मुताबिक सप्ताह में कम से कम दो घंटे प्रकृति के करीब बिताने से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों बेहतर हो सकते हैं। हरे-भरे वातावरण में रहने से कोग्निटिव हेल्थ सुधरती है। रचनात्मक सोच बढ़ती है। मन प्रसन्न रहता है। मस्तिष्क ठहराव और सुकून महसूस करता है। ऐसी सभी बातें दिमाग को सक्रिय और स्वस्थ रखती हैं।

मौजूदा जीवनशैली में अत्यधिक नमक का सेवन याददाश्त और इंटरिजेंस को कमजोर करने का अहम कारण माना जा रहा है। इसीलिए फिजिकल फिटनेस के लिए ही नहीं दिमाग की सेहत दुरुस्त रखने के लिए भी हेल्दी फूड्स का सेवन करना आवश्यक है।

आज के दौर में तकनीकी उपकरणों संग सीमित दायरे में बंद रहा समय हमें प्रकृति से दूर कर रहा है। प्रकृति के संपर्क में कमी को 'स्नेचर डेफिसिट डिस्ऑर्डर' कहा जाता है। यह डिस्ऑर्डर शरीर ही नहीं दिमाग की सेहत बिगाड़ने वाला भी है। समझना जरूरी है कि हरे-भरे परिवेश में सैर, योग या जॉगिंग करना शरीर को ही नहीं दिमाग को भी दुरुस्त रखता है। देखने में आता है कि अब फिजिकल एक्टिविटीज भी

इंडोर ही की जाती है। घर-दफ्तर तो प्राकृतिक जुड़ाव से दूर हैं ही। ऐसे में इरादतन नेचर के करीब रहने का प्रयास किया जाना चाहिए। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के मुताबिक सप्ताह में कम से कम दो घंटे प्रकृति के करीब बिताने से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों बेहतर हो सकते हैं। हरे-भरे वातावरण में रहने से कोग्निटिव हेल्थ सुधरती है। रचनात्मक सोच बढ़ती है। मन प्रसन्न रहता है। मस्तिष्क ठहराव और सुकून महसूस करता है। ऐसी सभी बातें दिमाग को सक्रिय और स्वस्थ रखती हैं।

मौजूदा जीवनशैली में अत्यधिक नमक का सेवन याददाश्त और इंटरिजेंस को कमजोर करने का अहम कारण माना जा रहा है। इसीलिए फिजिकल फिटनेस के लिए ही नहीं दिमाग की सेहत दुरुस्त रखने के लिए भी हेल्दी फूड्स का सेवन करना आवश्यक है।

आज के दौर में तकनीकी उपकरणों संग सीमित दायरे में बंद रहा समय हमें प्रकृति से दूर कर रहा है। प्रकृति के संपर्क में कमी को 'स्नेचर डेफिसिट डिस्ऑर्डर' कहा जाता है। यह डिस्ऑर्डर शरीर ही नहीं दिमाग की सेहत बिगाड़ने वाला भी है। समझना जरूरी है कि हरे-भरे परिवेश में सैर, योग या जॉगिंग करना शरीर को ही नहीं दिमाग को भी दुरुस्त रखता है। देखने में आता है कि अब फिजिकल एक्टिविटीज भी

यह फिजिकल थकान आराम करने से ही जाएगी। लेकिन यही बात दिमाग की थकान को लेकर नहीं सोची जाती। घंटों काम करने के बाद भी मन-मस्तिष्क को आराम नहीं दिया जाता। जबकि अच्छी नींद शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। मूड को बेहतर करने के लिए ही नहीं डिस्ट्रेसन घटाने के लिए भी पर्याप्त नींद लेनी ही चाहिए। स्पष्ट देखा जा सकता है कि आज की आपाधापी भरी जीवनशैली में नींद की कमी भी अवसाद, चिंता और दूसरी मानसिक समस्याओं को बढ़ावा दे रही है। इतना ही नहीं ठीक से नींद ना लेना, स्ट्रेस मैनेजमेंट की क्षमता पर भी दुष्प्रभाव डाल रहा है। शुरुआत में सही रूटीन बनाने और अच्छी नींद लेने की अहमियत नहीं समझी जाती और बाद में इंसान बाकायदा अनिद्रा की समस्या के घेरे में आ जाता है। गौरतलब है कि अवसाद के शिकार 90 प्रतिशत तक लोग अनिद्रा यानि इनसोमनिया की शिकायत करते हैं। असल में नींद की कमी से कोर्टिसॉल

हार्मोन का लेवल बढ़ता है। ऐसे में समय पर सोने-जागने की दिनचर्या ना केवल तनाव और बेचैनी बढ़ाने वाले कोर्टिसॉल हार्मोन को नियंत्रित रखती है, बल्कि इमोशनल बैलेंस बनाए रखने में भी मदद करती है। *

हार्मोन का लेवल बढ़ता है। ऐसे में समय पर सोने-जागने की दिनचर्या ना केवल तनाव और बेचैनी बढ़ाने वाले कोर्टिसॉल हार्मोन को नियंत्रित रखती है, बल्कि इमोशनल बैलेंस बनाए रखने में भी मदद करती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

हेल्थ न्यूज

आजकल पुरुषों में बांझपन यानी इंपर्टिलिटी तेजी से बढ़ रहा है। इसकी बड़ी वजह है बदलती जीवनशैली, तनाव, लंबे समय तक काम करना और प्रदूषण। डॉक्टरों का कहना है कि 30-35 साल के पुरुषों में यह समस्या सबसे ज्यादा देखी जा रही है। इस बारे में मद्रहद फर्टिलिटी एंड आईवीएफ सेंटर के फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट डॉ. मंदावी राय के अनुसार, 'पिछले कुछ सालों में, खासकर 30-35 साल के पुरुषों में बांझपन बहुत बढ़ रहा है। तनाव वाला काम, देर तक बैटकर काम करना, नाइट शिफ्ट और अनियमित डाइट हैबिट से स्पर्म की संख्या, उसकी गति और उसका आकार प्रभावित होता है। इनके अलावा हार्मोन का बिगड़ना और यौन इच्छा

कम होना, पुरुषों में फर्टिलिटी बढ़ने की आम वजहें हैं। कई पुरुष इस बात को समझ नहीं पाते कि शराब, सिगरेट, टाइट ड्रेस, लैपटॉप की गर्मी और कम नींद, स्पर्म को काफी

कमजोर कर देते हैं। सबसे चिंता की बात यह है कि बहुत कम पुरुष खुद से फर्टिलिटी चेकअप करवाने आते हैं। अगर समय पर चेकअप करवाएं और लाइफस्टाइल सुधारा

जाए तो ज्यादातर समस्याओं का इलाज आसानी से हो सकता है।

दिल्ली स्थित नोवा आईवीएफ सेंटर की डॉ. पारुल गुप्ता खन्ना कहती हैं, 'आज की लाइफस्टाइल का पुरुषों की फर्टिलिटी पर सीधा असर पड़ रहा है। तनाव, देर रात मोबाइल का उपयोग करना और शराब, सिगरेट का सेवन करना भी इसके कारण हैं। अच्छी नींद, डेली व्यायाम, हेल्दी फूड्स और सही सप्लीमेंट्स का सेवन करें तो सेहत में सुधार आ सकता है। जब पुरुष अपनी डाइट सुधारते हैं, शरीर को गर्मी से बचाते हैं और तनाव कम करते हैं, तो स्पर्म कुछ ही महीनों में बेहतर हो जाते हैं। लेकिन सप्लीमेंट्स बिना डॉक्टर की सलाह के कभी नहीं लेने चाहिए। शराब और सिगरेट से दूर रहें और सबसे जरूरी सालों तक इंतजार न करें नियमित जांच करवाएं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

मौसमी सब्जियां, भरपूर मात्रा में उपलब्ध होती हैं। शकरकंद, पालक, मेथी, सरसों, बथुआ, मूली, चुकंदर, जलजम, गाजर, सोया साग, गांठ गोभी, शलजिम्बु सब्जियां प्राकृतिक रूप से खनिज लवणों से भरपूर होती हैं। गर्म तासीर वाली इन सब्जियों में आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फाइबर, बीटा कैरोटीन, विटामिन के और महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो रक्त में हिमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाकर शरीर में आयरन की कमी पूरा करते हैं। हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। पाचनक्रिया में सुधार करके आंतों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं।

गर्म पेय पदार्थ: अदरक, लहसुन, कालीमिर्च, दालचीनी, हल्दी, अजवाइन और तुलसी सर्दी के मौसम में हमें विशेष तौर पर टंड से बचाते हैं। टंड लगने पर तुलसी, सौंफ और दूसरे मसालों से बनी चाय हमें राहत दिलाती है। संक्रमण से बचाकर हमारे फेफड़ों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है।

हल्दी वाला दूध, सब्जियों के सूप, शोरबा, गर्म पानी और काढ़ा, शरीर को टंड से बचाते हैं। सर्दियों में गाजर, टमाटर, मिक्स सब्जियों का सूप भी हमें कब्ज से निजात दिलाकर हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त रखता है। इसलिए सर्दी के इस मौसम का भरपूर फायदा उठाएं और यहां बताए गए फूड आइटम्स का सेवन करें। इससे आप पूरे सर्दी के मौसम में हेल्दी बने रहेंगे। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

हरी पत्तेदार सब्जियां: सर्दी के मौसम में

सर्दी के मौसम में हेल्दी बने रहने के लिए आपको अपनी डाइट पर पूरा ध्यान देना चाहिए। इस दौरान आप अपनी डाइट में क्या शामिल कर सकते हैं, बता रहे हैं डिटेल में।

इनका करें नियमित सेवन इस मौसम में रहेंगे हेल्दी

पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और शरीर को संक्रमण से लड़ने के लिए तैयार करते हैं। साबुत अनाज: मोटे और साबुत अनाजों को खाने और पचाने के लिए सर्दी का मौसम सबसे उपयुक्त होता है। ज्वार, बाजरा, रागी, मक्का, सोयाबीन, जई, जैसे पारंपरिक भारतीय अनाज को हम रोटी के रूप में या इनके खिचड़ी, दलिया, बनाकर उन्हें मंत्रों के साथ भी खा सकते हैं। ये अनाज हमारे शरीर को गर्मी देने के साथ-साथ पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और ऊर्जा के स्तर में भी सुधार करते हैं। ग्लूटेन फ्री ये मोटे अनाज सर्दियों में बढ़ने वाले वजन को नियंत्रित रखते हैं। गुड़ और इससे बने व्यंजन: सर्दी के मौसम में हम भरपूर मात्रा में पिस्ता, बादाम, अंजीर, किशमिश जैसे सूखे मेवों और खरबूज,

तरबूज, अलसी, तिल, जैसे कई और बीजों का सेवन करके अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। इस मौसम में चीनी को दरकिनार करके गुड़ और गुड़ से बने झाइफ्रूट्स के लड्डू और मोठे खाद्य पदार्थ न केवल हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं, हमें टंड से भी बचाते हैं। शरीर में आयरन की कमी को भी पूरा करते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां: सर्दी के मौसम में

सर्दी के मौसम में हेल्दी बने रहने के लिए आपको अपनी डाइट पर पूरा ध्यान देना चाहिए। इस दौरान आप अपनी डाइट में क्या शामिल कर सकते हैं, बता रहे हैं डिटेल में।

इनका करें नियमित सेवन इस मौसम में रहेंगे हेल्दी

पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और शरीर को संक्रमण से लड़ने के लिए तैयार करते हैं। साबुत अनाज: मोटे और साबुत अनाजों को खाने और पचाने के लिए सर्दी का मौसम सबसे उपयुक्त होता है। ज्वार, बाजरा, रागी, मक्का, सोयाबीन, जई, जैसे पारंपरिक भारतीय अनाज को हम रोटी के रूप में या इनके खिचड़ी, दलिया, बनाकर उन्हें मंत्रों के साथ भी खा सकते हैं। ये अनाज हमारे शरीर को गर्मी देने के साथ-साथ पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और ऊर्जा के स्तर में भी सुधार करते हैं। ग्लूटेन फ्री ये मोटे अनाज सर्दियों में बढ़ने वाले वजन को नियंत्रित रखते हैं। गुड़ और इससे बने व्यंजन: सर्दी के मौसम में हम भरपूर मात्रा में पिस्ता, बादाम, अंजीर, किशमिश जैसे सूखे मेवों और खरबूज,

तरबूज, अलसी, तिल, जैसे कई और बीजों का सेवन करके अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। इस मौसम में चीनी को दरकिनार करके गुड़ और गुड़ से बने झाइफ्रूट्स के लड्डू और मोठे खाद्य पदार्थ न केवल हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं, हमें टंड से भी बचाते हैं। शरीर में आयरन की कमी को भी पूरा करते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां: सर्दी के मौसम में

सर्दी के मौसम में हेल्दी बने रहने के लिए आपको अपनी डाइट पर पूरा ध्यान देना चाहिए। इस दौरान आप अपनी डाइट में क्या शामिल कर सकते हैं, बता रहे हैं डिटेल में।

इनका करें नियमित सेवन इस मौसम में रहेंगे हेल्दी

पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और शरीर को संक्रमण से लड़ने के लिए तैयार करते हैं। साबुत अनाज: मोटे और साबुत अनाजों को खाने और पचाने के लिए सर्दी का मौसम सबसे उपयुक्त होता है। ज्वार, बाजरा, रागी, मक्का, सोयाबीन, जई, जैसे पारंपरिक भारतीय अनाज को हम रोटी के रूप में या इनके खिचड़ी, दलिया, बनाकर उन्हें मंत्रों के साथ भी खा सकते हैं। ये अनाज हमारे शरीर को गर्मी देने के साथ-साथ पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और ऊर्जा के स्तर में भी सुधार करते हैं। ग्लूटेन फ्री ये मोटे अनाज सर्दियों में बढ़ने वाले वजन को नियंत्रित रखते हैं। गुड़ और इससे बने व्यंजन: सर्दी के मौसम में हम भरपूर मात्रा में पिस्ता, बादाम, अंजीर, किशमिश जैसे सूखे मेवों और खरबूज,

तरबूज, अलसी, तिल, जैसे कई और बीजों का सेवन करके अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। इस मौसम में चीनी को दरकिनार करके गुड़ और गुड़ से बने झाइफ्रूट्स के लड्डू और मोठे खाद्य पदार्थ न केवल हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं, हमें टंड से भी बचाते हैं। शरीर में आयरन की कमी को भी पूरा करते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां: सर्दी के मौसम में

सर्दी के मौसम में हेल्दी बने रहने के लिए आपको अपनी डाइट पर पूरा ध्यान देना चाहिए। इस दौरान आप अपनी डाइट में क्या शामिल कर सकते हैं, बता रहे हैं डिटेल में।

इनका करें नियमित सेवन इस मौसम में रहेंगे हेल्दी

पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और शरीर को संक्रमण से लड़ने के लिए तैयार करते हैं। साबुत अनाज: मोटे और साबुत अनाजों को खाने और पचाने के लिए सर्दी का मौसम सबसे उपयुक्त होता है। ज्वार, बाजरा, रागी, मक्का, सोयाबीन, जई, जैसे पारंपरिक भारतीय अनाज को हम रोटी के रूप में या इनके खिचड़ी, दलिया, बनाकर उन्हें मंत्रों के साथ भी खा सकते हैं। ये अनाज हमारे शरीर को गर्मी देने के साथ-साथ पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और ऊर्जा के स्तर में भी सुधार करते हैं। ग्लूटेन फ्री ये मोटे अनाज सर्दियों में बढ़ने वाले वजन को नियंत्रित रखते हैं। गुड़ और इससे बने व्यंजन: सर्दी के मौसम में हम भरपूर मात्रा में पिस्ता, बादाम, अंजीर, किशमिश जैसे सूखे मेवों और खरबूज,

तरबूज, अलसी, तिल, जैसे कई और बीजों का सेवन करके अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। इस मौसम में चीनी को दरकिनार करके गुड़ और गुड़ से बने झाइफ्रूट्स के लड्डू और मोठे खाद्य पदार्थ न केवल हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं, हमें टंड से भी बचाते हैं। शरीर में आयरन की कमी को भी पूरा करते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां: सर्दी के मौसम में

सर्दी के मौसम में हेल्दी बने रहने के लिए आपको अपनी डाइट पर पूरा ध्यान देना चाहिए। इस दौरान आप अपनी डाइट में क्या शामिल कर सकते हैं, बता रहे हैं डिटेल में।

इनका करें नियमित सेवन इस मौसम में रहेंगे हेल्दी

पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और शरीर को संक्रमण से लड़ने के लिए तैयार करते हैं। साबुत अनाज: मोटे और साबुत अनाजों को खाने और पचाने के लिए सर्दी का मौसम सबसे उपयुक्त होता है। ज्वार, बाजरा, रागी, मक्का, सोयाबीन, जई, जैसे पारंपरिक भारतीय अनाज को हम रोटी के रूप में या इनके खिचड़ी, दलिया, बनाकर उन्हें मंत्रों के साथ भी खा सकते हैं। ये अनाज हमारे शरीर को गर्मी देने के साथ-साथ पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और ऊर्जा के स्तर में भी सुधार करते हैं। ग्लूटेन फ्री ये मोटे अनाज सर्दियों में बढ़ने वाले वजन को नियंत्रित रखते हैं। गुड़ और इससे बने व्यंजन: सर्दी के मौसम में हम भरपूर मात्रा में पिस्ता, बादाम, अंजीर, किशमिश जैसे सूखे मेवों और खरबूज,

तरबूज, अलसी, तिल, जैसे कई और बीजों का सेवन करके अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। इस मौसम में चीनी को दरकिनार करके गुड़ और गुड़ से बने झाइफ्रूट्स के लड्डू और मोठे खाद्य पदार्थ न केवल हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं, हमें टंड से भी बचाते हैं। शरीर में आयरन की कमी को भी पूरा करते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां: सर्दी के मौसम में

सर्दी के मौसम में हेल्दी बने रहने के लिए आपको अपनी डाइट पर पूरा ध्यान देना चाहिए। इस दौरान आप अपनी डाइट में क्या शामिल कर सकते हैं, बता रहे हैं डिटेल में।

इनका करें नियमित सेवन इस मौसम में रहेंगे हेल्दी

पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और शरीर को संक्रमण से लड़ने के लिए तैयार करते हैं। साबुत अनाज: मोटे और साबुत अनाजों को खाने और पचाने के लिए सर्दी का मौसम सबसे उपयुक्त होता है। ज्वार, बाजरा, रागी, मक्का, सोयाबीन, जई, जैसे पारंपरिक भारतीय अनाज को हम रोटी के रूप में या इनके खिचड़ी, दलिया, बनाकर उन्हें मंत्रों के साथ भी खा सकते हैं। ये अनाज हमारे शरीर को गर्मी देने के साथ-साथ पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और ऊर्जा के स्तर में भी सुधार करते हैं। ग्लूटेन फ्री ये मोटे अनाज सर्दियों में बढ़ने वाले वजन को नियंत्रित रखते हैं। गुड़ और इससे बने व्यंजन: सर्दी के मौसम में हम भरपूर मात्रा में पिस्ता, बादाम, अंजीर, किशमिश जैसे सूखे मेवों और खरबूज,

तरबूज, अलसी, तिल, जैसे कई और बीजों का सेवन करके अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। इस मौसम में चीनी को दरकिनार करके गुड़ और गुड़ से बने झाइफ्रूट्स के लड्डू और मोठे खाद्य पदार्थ न केवल हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं, हमें टंड से भी बचाते हैं। शरीर में आयरन की कमी को भी पूरा करते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां: सर्दी के मौसम में

सर्दी के मौसम में हेल्दी बने रहने के लिए आपको अपनी डाइट पर पूरा ध्यान देना चाहिए। इस दौरान आप अपनी डाइट में क्या शामिल कर सकते हैं, बता रहे हैं डिटेल में।

इनका करें नियमित सेवन इस मौसम में रहेंगे हेल्दी

पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और शरीर को संक्रमण से लड़ने के लिए तैयार करते हैं। साबुत अनाज: मोटे और साबुत अनाजों को खाने और पचाने के लिए सर्दी का मौसम सबसे उपयुक्त होता है। ज्वार, बाजरा, रागी, मक्का, सोयाबीन, जई, जैसे पारंपरिक भारतीय अनाज को हम रोटी के रूप में या इनके खिचड़ी, दलिया, बनाकर उन्हें मंत्रों के साथ भी खा सकते हैं। ये अनाज हमारे शरीर को गर्मी देने के साथ-साथ पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और ऊर्जा के स्तर में भी सुधार करते हैं। ग्लूटेन फ्री ये मोटे अनाज सर्दियों में बढ़ने वाले वजन को नियंत्रित रखते हैं। गुड़ और इससे बने व्यंजन: सर्दी के मौसम में हम भरपूर मात्रा में पिस्ता, बादाम, अंजीर, किशमिश जैसे सूखे मेवों और खरबूज,

तरबूज, अलसी, तिल, जैसे कई और बीजों का सेवन करके अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। इस मौसम में चीनी को दरकिनार करके गुड़ और गुड़ से बने झाइफ्रूट्स के लड्डू और मोठे खाद्य पदार्थ न केवल हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं, हमें टंड से भी बचाते हैं। शरीर में आयरन की कमी को भी पूरा करते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां: सर्दी के मौसम में

सर्दी के मौसम में हेल्दी बने रहने के लिए आपको अपनी डाइट पर पूरा ध्यान देना चाहिए। इस दौरान आप अपनी डाइट में क्या शामिल कर सकते हैं, बता रहे हैं डिटेल में।

इनका करें नियमित सेवन इस मौसम में रहेंगे हेल्दी

पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और शरीर को संक्रमण से लड़ने के लिए तैयार करते हैं। साबुत अनाज: मोटे और साबुत अनाजों को खाने और पचाने के लिए सर्दी का मौसम सबसे उपयुक्त होता है। ज्वार, बाजरा, रागी, मक्का, सोयाबीन, जई, जैसे पारंपरिक भारतीय अनाज को हम रोटी के रूप में या इनके खिचड़ी, दलिया, बनाकर उन्हें मंत्रों के साथ भी खा सकते हैं। ये अनाज हमारे शरीर को गर्मी देने के साथ-साथ पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और ऊर्जा के स्तर में भी सुधार करते हैं। ग्लूटेन फ्री ये मोटे अनाज सर्दियों में बढ़ने वाले वजन को नियंत्रित रखते हैं। गुड़ और इससे बने व्यंजन: सर्दी के मौसम में हम भरपूर मात्रा में पिस्ता, बादाम, अंजीर, किशमिश जैसे सूखे मेवों और खरबूज,

तरबूज, अलसी, तिल, जैसे कई और बीजों का सेवन करके अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। इस मौसम में चीनी को दरकिनार करके गुड़ और गुड़ से बने झाइफ्रूट्स के लड्डू और मोठे खाद्य पदार्थ न केवल हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं, हमें टंड से भी बचाते हैं। शरीर में आयरन की कमी को भी पूरा करते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां: सर्दी के मौसम में

सर्दी के मौसम में हेल्दी बने रहने के लिए आपको अपनी डाइट पर पूरा ध्यान देना चाहिए। इस दौरान आप अपनी डाइट में क्या शामिल कर सकते हैं, बता रहे हैं डिटेल में।

इनका करें नियमित सेवन इस मौसम में रहेंगे हेल्दी

पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और शरीर को संक्रमण से लड़ने के लिए तैयार करते हैं। साबुत अनाज: मोटे और साबुत अनाजों को खाने और पचाने के लिए सर्दी का मौसम सबसे उपयुक्त होता है। ज्वार, बाजरा, रागी, मक्का, सोयाबीन, जई, जैसे पारंपरिक भारतीय अनाज को हम रोटी के रूप में या इनके खिचड़ी, दलिया, बनाकर उन्हें मंत्रों के साथ भी खा सकते हैं। ये अनाज हमारे शरीर को गर्मी देने के साथ-साथ पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं और ऊर्जा के स्तर में भी सुधार करते हैं। ग्लूटेन फ्री ये मोटे अनाज सर्दियों में बढ़ने वाले वजन को नियंत्रित रखते हैं। गुड़ और इससे बने व्यंजन: सर्दी के मौसम में हम भरपूर मात्रा में पिस्ता, बादाम, अंजीर, किशमिश जैसे सूखे मेवों और खरबूज,

तरबूज, अलसी, तिल, जैसे कई और बीजों का सेवन करके अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। इस मौसम में चीनी को दरकिनार करके गुड़ और गुड़ से बने झाइफ्रूट्स के लड्डू और मोठे खाद्य पदार्थ न केवल हमारी पा

खबर संक्षेप

काम के घंटे बढ़ाना, श्रमिकों के अधिकारों पर हमला

सोनीपत। हरियाणा विधान सभा में काम के घंटे की पाली 9 की बजाय 10 घंटे करना श्रमिकों के अधिकारों पर बड़ा हमला है। यह सब पूंजीपतियों और कारपोरेट सेक्टर के हित में मजदूरों की मेहनत की लूट के लिए किया जा रहा है। सीटू हरियाणा के पूर्व उपाध्यक्ष आनंद शर्मा ने प्रदेश सरकार के इस निर्णय की कड़े शब्दों में निंदा की है। विपक्षी पार्टियों के प्रतिरोध के बावजूद कल हरियाणा विधान सभा में इसे पास किया गया है।

शरीर का संतुलन, स्थिरता बढ़ाता है त्रिकोणासन

सोनीपत। भारत स्वामिमान ट्रस्ट, सोनीपत के द्वारा जिले में चलाए जा रहे मिशन फिट सोनीपत के तहत भारत स्वामिमान ट्रस्ट सोनीपत ट्रस्ट की टीम गांव बेवापुंर के खेलान पाना स्थित चौपाल में योग शिक्षक सूरजपाल द्वारा संचालित नि:शुल्क योग कक्षा में पहुंची। साधकों को संबोधित करते हुए भारत स्वामिमान ट्रस्ट के जिला प्रभारी सूर्यनमस्कार के वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर इंजीनियर लक्ष्मीनारायण ने उपस्थित योग साधकों को संबोधित करते हुए बताया कि त्रिकोणासन के निरमित अभ्यास से शरीर का संतुलन, स्थिरता और लचीलापन बढ़ता है।

पावर पॉइंट प्रस्तुति में मानसी रही प्रथम

खरखौदा। कन्या महाविद्यालय, खरखौदा में प्राचार्या डॉ. तराना नेगी की अध्यक्षता व डॉ. किरण सरोहा के दिशा-निर्देशन में नशा-मुक्ति के प्रति जागरूकता बढ़ाने हेतु निदेशालय उच्च शिक्षा द्वारा प्राप्त दिशा-निर्देशों के अंतर्गत दिसंबर माह की गतिविधि के रूप में पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का संचालन एंटी ड्रग अवेयरनेस सेल प्रभारी डॉ. शालिनी द्वारा किया गया।

फैमिली आईडी में लापरवाही पार्षद ने उठाए सवाल

गन्नौर। नगर पालिका कार्यालय में फैमिली आईडी और आधार कार्ड में त्रुटियां ठीक करवाने के लिए एडीसी कार्यालय द्वारा एक कर्मचारी को ड्यूटी लगाई गई है, लेकिन निर्धारित व्यवस्था का पालन न होने से लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। जानकारी के अनुसार, संबंधित कर्मचारी को सप्ताह में दो दिन नगर पालिका में अतिवाच्य रूप से बैठने के निर्देश दिए गए हैं।

ओम शांति शिक्षा सदन में क्रिसमस डे मनाया

राई। ओम शांति शिक्षा सदन विद्यालय में क्रिसमस डे मनाया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत प्री-प्राइमरी से कक्षा तृतीय तक के नन्हे-मुन्हे विद्यार्थियों ने गीत, नृत्य, कविताओं एवं भावपूर्ण प्रस्तुतियों के माध्यम से प्रेम, भाईचारे और शांति का संदेश दिया। विद्यार्थियों में नैतिक मूल्यों और भारतीय संस्कृति के प्रति जागरूकता बढ़ाने हेतु तुलसी के महत्व पर एक ज्ञानवर्धक प्रस्तुति भी दी गई, जिसमें तुलसी के धार्मिक, औषधीय एवं पर्यावरणीय लाभों पर प्रकाश डाला गया।

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, वीएसएनएल 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-सुगम **हरिभूमि** के माध्यम से
साईज संस्करण विशेष छूट राशि
5 X 8 से.मी स्थानीय संस्करण के छ. 2000/-
10X 8 से.मी अन्तर के पृष्ठ पर छ. 2500/-
+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मात्र। अन्य किसी साईज के लिए कोई दर नहीं।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
हरिभूमि कार्यालय, वीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन 0130-4012310, 9253681028

एचएसवीपी के कुछ अधिकारियों पर मिलीभगत का आरोप

निजी बिल्डर को लाभ पहुंचाने के लिए नांगल कलां में नहर बंद कर सड़क का किया निर्माण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

ग्राम नांगल कलां, सेक्टर-64 कुंडली में सरकारी सिंचाई/ड्रेनेज नहर को अवरुद्ध कर सड़क निर्माण, सरकारी धन के दुरुपयोग और निजी बिल्डर को लाभ पहुंचाने के गंभीर आरोपों को लेकर राज्य के मुख्य सचिव, पंचकूला एचएसवीपी मुख्यालय और अन्य उच्चाधिकारियों को विस्तृत शिकायत भेजी गई है। शिकायत विकास तुसीर द्वारा फोटो व जीपीएस साक्ष्यों सहित दर्ज कराई गई है, जिसमें आरोप लगाया गया है कि एचएसवीपी के कुछ अधिकारियों की मिलीभगत से नहर के प्राकृतिक प्रवाह को समाप्त कर उसी स्थान पर सड़क तैयार कर दी गई।

शिकायत के अनुसार यह घटना सेक्टर-64 कुंडली क्षेत्र की है, जहां जियो टेड फोटो में स्पष्ट तौर पर दिखाई देता है कि कंक्रीट लाइनिंग वाली नहर को तोड़कर उसका प्रवाह रोक दिया गया है। आगे की ओर टीडीआई सिटी बिल्डर द्वारा नहर की भूमि पर पक्का निर्माण किए जाने की बात भी शिकायत में दर्ज है, जिससे नहर में पानी की आपूर्ति पूरी तरह बाधित हो गई है। शिकायतकर्ता के अनुसार यह कार्य क्षेत्र की परंपरागत जल निकासी प्रणाली, जोहड़ व तालाबों की जल आपूर्ति और भूजल रिचार्ज पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है।

शिकायतकर्ता ने इस प्रकरण को हरियाणा नहर एवं जल निकासी अधिनियम 1974, पर्यावरण संरक्षण अधिनियम 1986, हरियाणा पब्लिक मनी नियमों तथा भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम के उल्लंघन की दृष्टि से गंभीर

शिकायतकर्ता के अनुसार यह कार्य क्षेत्र की परंपरागत जल निकासी प्रणाली, जोहड़ व तालाबों की जल आपूर्ति और भूजल रिचार्ज पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है, मुख्य सचिव, एचएसवीपी और अन्य अधिकारियों को दी थी शिकायत



सोनीपत। नांगल कलां गांव में रोकी गई नहर।



सोनीपत। बनाई गई सड़क, जिसके खिलाफ शिकायत दी गई है।

बताया गया है। शिकायतकर्ता ने मांग की है कि इस मामले की उच्च स्तरीय सतर्कता जांच कराई जाए, जिम्मेदार अधिकारियों के विरुद्ध विभागीय व आपराधिक कार्रवाई की जाए तथा टीडीआई सिटी द्वारा नहर भूमि पर किए गए निर्माण को ध्वस्त कराया जाए। साथ ही यह भी आग्रह किया गया है कि सड़क निर्माण में खर्च सरकारी धन की स्वतंत्र वित्तीय जांच कराई जाए, नहर को उसकी मूल त्थिति में बहाल कर जल प्रवाह पुनः शुरू किया

जाए तथा प्रभावित जोहड़ों और तालाबों के पुनर्जीवन के निर्देश जारी किए जाएं। शिकायत में कहा गया है कि मामला केवल ग्रामवासियों के हित से जुड़ा नहीं बल्कि सरकारी संपत्ति संरक्षण, पर्यावरण संतुलन, परंपरागत जल स्रोतों की सुरक्षा और संभावित भ्रष्टाचार की जांच का विषय भी है। मामले को लेकर ग्रामीणों में भी रोष व्याप्त बताया जा रहा है और संबंधित विभागों से त्वरित कार्रवाई की अपेक्षा जताई गई है।

सूखने की कगार पर जोहड़ और तालाब

शिकायत में कहा गया है कि नहर बंद होने के कारण जोहड़ और तालाबों में पानी पहुंचना बंद हो गया, जिससे वे सूखने की कगार पर पहुंच गए हैं। इससे अतिथि में भूजल स्तर में गिरावट, गाम्भीणों और पशुओं के लिए पानी का संकट और कृषि पर नकारात्मक असर पड़ने की आशंका जताई गई है। साथ ही जल निकासी ठकने से जलभराव और बाढ़ का खतरा बढ़ने की बात भी सामने आई है।

नहर क्षेत्र में सीमेंटेड संरचनाएं की विकसित

विकास तुसीर ने यह भी आरोप लगाया है कि सड़क निर्माण के बाद टीडीआई सिटी द्वारा नहर क्षेत्र में सीमेंटेड संरचनाएं विकसित की गईं, जिससे प्रतीत होता है कि यह पूरा कार्य निजी बिल्डर को लाभ पहुंचाने के उद्देश्य से किया गया। शिकायत में कहा गया है कि इसके बावजूद एचएसवीपी अधिकारियों ने कोई कार्रवाई नहीं की, जिससे उनकी मिलीभगत का संकेत मिलता है।

विज्ञान प्रश्नोत्तरी में पैशन हाउस प्रथम विधायक ने 66 लाख के विकास कार्यों का किया उद्घाटन

डीबीएम पब्लिक स्कूल मदीना के विद्यार्थियों ने विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में दिखाई प्रतिभा



गोहाना। प्रतियोगिता में विजेता विद्यार्थी अपने गुरुजनों के साथ। फोटो : हरिभूमि

गई। प्रतियोगिता दो सत्रों में सम्पन्न हुई जिसमें पैशन सदन की टीम ने प्रथम और एम्बिशन हाउस की टीम ने द्वितीय स्थान किया। प्रतियोगिता में मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में विज्ञान विषय के प्रति रूचि पैदान करना और उनको विज्ञान के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करना था। प्रतियोगिता के लिए मार्गदर्शन स्कूल प्रबंधन समिति से सोनिया और किरण का रहा।

बली कुतुबपुर में सब हेल्थ सेंटर का शिलान्यास व पुरखास में पानी के नए ट्यूबवेल का उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

क्षेत्रीय विधायक देवेन्द्र कादियान ने बुधवार को करीब 66 लाख रुपए की लागत से कराए गए कार्यों का शिलान्यास व उद्घाटन किया। विकास कार्यों से ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं और पेयजल आपूर्ति को मजबूती मिलेगी। कादियान ने सबसे पहले गांव बली कुतुबपुर में बनने वाले सब हेल्थ सेंटर के निर्माण कार्य का नारियल तोड़कर शिलान्यास किया। इस परियोजना पर करीब 53.69 लाख रुपए की लागत आएगी। सब हेल्थ सेंटर के निर्माण से गांव सहित आसपास के क्षेत्रों के लोगों को प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधाएं अपने



गन्नौर। विधायक देवेन्द्र कादियान करीब 66 लाख रुपए की लागत से कराए गए कार्यों का शिलान्यास व उद्घाटन करते हुए।

ही गांव में मिल सकेंगे। इससे मरीजों को इलाज के लिए दूर के अस्पतालों में जाने से राहत मिलेगी। विधायक ने पुरखास गांव में

ये रहे मौजूद

इस मौके पर बली कुतुबपुर सरपंच देवेन्द्र सरोहा, प्रेम सिंह, मंजीता, हवा सिंह, काला, जयपाल, संदीप, राजेंद्र, पुरखास सरपंच बहादुर, जिला पार्षद सीता, संदीप, राजेश, उमेश, पूर्व सरपंच बाबा, नरेश, धर्मपाल, दिलावर आदि मौजूद रहे।

करीब एक हजार घरों में स्वच्छ पेयजल की आपूर्ति होगी। जलापूर्ति व्यवस्था को सुचारू बनाने के लिए गांव में नई पाइप लाइन भी बिछाई गई है। विधायक कादियान ने कहा कि क्षेत्र के प्रत्येक गांव में मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध कराना उनकी प्राथमिकता है।

आंध्र प्रदेश में शक्ति शिक्षा सदन में क्रिसमस डे मनाया

राई। आंध्र शांति शिक्षा सदन विद्यालय में क्रिसमस डे मनाया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत प्री-प्राइमरी से कक्षा तृतीय तक के नन्हे-मुन्हे विद्यार्थियों ने गीत, नृत्य, कविताओं एवं भावपूर्ण प्रस्तुतियों के माध्यम से प्रेम, भाईचारे और शांति का संदेश दिया। विद्यार्थियों में नैतिक मूल्यों और भारतीय संस्कृति के प्रति जागरूकता बढ़ाने हेतु तुलसी के महत्व पर एक ज्ञानवर्धक प्रस्तुति भी दी गई, जिसमें तुलसी के धार्मिक, औषधीय एवं पर्यावरणीय लाभों पर प्रकाश डाला गया।



खरखौदा। साक्षी व प्रशिक्षकों का स्वागत करते हुए स्कूल प्रबंधन।

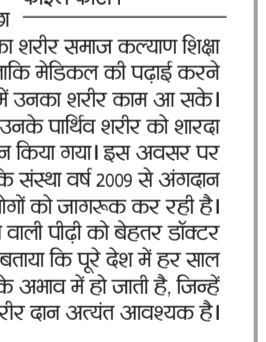
साक्षी ने बॉक्सिंग चैंपियनशिप में जीता गोल्ड

खरखौदा। गोहाना में आयोजित हरियाणा स्टेट सीनियर बॉक्सिंग चैंपियनशिप (65 किग्रा भार वर्ग) में स्वर्ण पदक जीतकर लौटी प्रतिभावान मुक्केबाज साक्षी का प्रताप स्कूल परिसर में मध्य स्वागत किया गया। इस अवसर पर दोगाचार्य अवाडी ओम प्रकाश दहिया, प्राचार्य दया दहिया, अकादमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया, साक्षी के पिता संदीप, बॉक्सिंग कोच नवीन व पिछू ने साक्षी को सम्मानित कर शुभकामनाएं दीं। कार्यक्रम में विद्यालय के अध्यक्ष वेद प्रकाश दहिया व संस्थापक सत प्रकाश दहिया ने भी बधाई संदेश प्रेषित किए। दोगाचार्य अवाडी ओम प्रकाश दहिया ने बताया कि साक्षी ने राज्य स्तर पर कई पदक तथा एक बार राष्ट्रीय स्तर पर भी पदक प्राप्त कर विद्यालय और प्रदेश का नाम गौरवान्वित किया है। उन्होंने यह भी बताया कि प्रताप स्कूल के मुक्केबाज अब तक 21 अंतरराष्ट्रीय व 173 राष्ट्रीय पदक जीतकर प्रदेश और देश का नाम रोशन कर चुके हैं।

पूर्ण शरीर दान से चिकित्सा शिक्षा को मिला योगदान

सोनीपत। समाज कल्याण शिक्षा समिति द्वारा अंगदान एवं पूर्ण शरीर दान को लेकर चलाई जा रही मुहिम के तहत एक दिल्ली निवासी भारत भूषण का शरीर दान करवाया है। भारत भूषण वर्ष 2013 से समाज कल्याण शिक्षा समिति द्वारा संचालित वृद्ध आश्रम में रह रहे थे। करीब दो वर्ष पूर्व वे नोएडा स्थित आनंद ओल्ड एज होम में रहने वाले गए थे, लेकिन जाने से पहले उन्होंने संस्था के माध्यम से पूर्ण शरीर दान का फॉर्म भर दिया था। ओल्ड एज होम में रहने के कुछ दिन बाद उनकी तबीयत बिगड़ने पर उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया। अस्पताल में रहते हुए भी उन्होंने अपनी अंतिम इच्छा बतलाई कि उनके निधन के बाद उनका शरीर समाज कल्याण शिक्षा समिति के माध्यम से दान किया जाए, ताकि मेडिकल की पढ़ाई करने वाले विद्यार्थियों के शोध और अध्ययन में उनका शरीर काम आ सके। उनकी इस इच्छा का सम्मान करते हुए उनके पार्थिव शरीर को शरदा युनिवर्सिटी, नोएडा नॉलिंग पार्क-3 में दान किया गया। इस अवसर पर समिति के प्रधान आनंद कुमार ने बताया कि संस्था वर्ष 2009 से अंगदान और शरीर दान को लेकर लगातार लोगों को जागरूक कर रही है। उन्होंने कहा कि संस्था का उद्देश्य आने वाली पीढ़ी को बेहतर डॉक्टर उपलब्ध कराना है। साथ ही उन्होंने बताया कि पूरे देश में हर साल लगभग पांच लाख लोगों की मृत्यु अंगों के अभाव में हो जाती है, जिन्हें बचाने के लिए अंगदान और शरीर दान अत्यंत आवश्यक है।

सोनीपत। भारत भूषण की फाइल फोटो।



गन्नौर। नदी पकड़ने के अभियान की मानटरिंग करने पहुंचे नपाय्यक्ष। फोटो : हरिभूमि

शहर को 31 दिसंबर तक नदी व बंदर मुक्त करने का लक्ष्य : नपाय्यक्ष

गन्नौर। नगर पालिका गन्नौर के अध्यक्ष अरुण त्यागी ने बुधवार को प्रेसवार्ता कर शहर में आवारा पशुओं की समस्या को लेकर चल रहे अभियान की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि गन्नौर को 31 दिसंबर तक नदी और बंदर मुक्त करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है, जिस पर तेजी से काम किया जा रहा है। पालिका अध्यक्ष ने बताया कि अब तक 560 नदियों को पकड़ा जा चुका है। इनमें से 85 नदियों को श्री कृष्ण प्रणाली गोशाला गढ़ी केसरी में भेजा गया है, जबकि शेष नदियों को खरखौदा के सिसाना गांव की गोशाला में छोड़ा जा रहा है। इस कार्य के लिए नगर पालिका संबंधित एजेंसी को 1945 रुपये प्रति नदी का भुगतान कर रही है। उन्होंने कहा कि सड़कों पर धूम रहे नदियों से आए दिन दुर्घटनाएं हो रही थीं, ऐसे में यह अभियान आमजन की सुरक्षा के लिए जरूरी है। बंदरों के संबंध में जानकारी देते हुए अरुण त्यागी ने बताया कि अब तक करीब 200 बंदरों को पकड़ा जा चुका है। पकड़े गए बंदरों को दो दिन तक स्मार्ट हाउस में रखा जाता है, जहां उनके खाने-पीने की सुविधाएं व्यवस्था की जाती हैं। इसके बाद मेडिकल जांच कराकर एजेंसी उन्हें कलेसर के जंगलों में छोड़ती है।

बहालगढ़ स्थित दिवान फार्म की दीवार गिराने का मामला, कांग्रेस नेता ने की कानूनी कार्रवाई

निगम अधिकारियों पर मानहानि व नुकसान की भरपाई के लिये भेजा नोटिस

सत्ता के अहंकार के आगे न झुकेंगे और ना ही डरेंगे : कमल दिवान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

बहालगढ़ रोड स्थित दिवान फार्म की दीवार गिराए जाने के मामले ने अब सियासत गर्मा गई है। कांग्रेस के जिला शहरी अध्यक्ष कमल दिवान ने नगर निगम की इस कार्रवाई को लेकर अदालत के दरवाजे खटखटाए थे। अब संबंधित आदालत ने नगर निगम के तीन अधिकारियों को मानहानि और नुकसान की भरपाई का कानूनी नोटिस भेजा है। वहीं, कमल दिवान



सोनीपत। नगर निगम द्वारा तोड़ी गई दिवान फार्म की दीवार।

ने नगर निगम की ओर से फार्म की दीवार गिराने की कार्रवाई को राजनीतिक ढ़ेष और अदालत की अवमानना बताया था। उन्होंने कहा है कि वे सत्ता के अहंकार के आगे न झुकेंगे और ना ही डरेंगे। कमल दिवान ने बताया कि अदालत की ओर से भेजे गए कानूनी नोटिस में नगर निगम के कार्यकारी अधिकृत अजय निराला, एसडीओ देवेन्द्र खासा और बिल्लिंग इम्पेक्टर आनंद शामिल हैं। नोटिस में इन अधिकारियों पर पद का

दुरुपयोग करने, अदालत के स्थगन आदेश की जानबूझकर अवहेलना करने और एक प्रतिष्ठित नागरिक की छवि को नुकसान पहुंचाने के गंभीर आरोप लगाए गए हैं। उन्होंने बताया कि 13 दिसंबर को नगर निगम का दरता दलबल के साथ बहालगढ़ रोड स्थित दिवान फार्म पहुंचा और निगम अधिकारियों ने अवैध निर्माण बताते बुलडोजर से दीवार के एक बड़े हिस्से को ढहा दिया। तोड़फोड़ की सूचना मिलते ही वे समर्थकों और कांग्रेस नेताओं के साथ मौके पर पहुंचे, जिसके बाद निगम अधिकारियों और उनके बीच तीखी बहस हुई।

1.26 करोड़ का टैक्स मरा, फिर भी तोड़फोड़

कमल दिवान ने निगम की निष्पक्षता पर सवाल उठाते हुए कहा कि उन्होंने नगर निगम उपजुगाव के दौरान बकाया के रूप में एक करोड़ 26 लाख रुपये का भारी-भरकम टैक्स नगर निगम के सरकारी खजाने में जमा कराया था। इसके बावजूद निगम के अधिकारी उन्हें टारगेट कर रहे हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि भाजपा नेता के इशारे पर कांग्रेस कार्यकर्ताओं को मानसिक और आर्थिक रूप से प्रताड़ित किया जा रहा है।

अब आर-पार की जंग होगी

कमल दिवान ने कहा कि नोटिस के माध्यम से उन्होंने अधिकारियों से दीवार गिराने से हुए आर्थिक नुकसान की भरपाई और सार्वजनिक रूप से माफी मांगने की मांग की है। यदि संतोषजनक जवाब नहीं मिला, तो वे उच्च न्यायालय का दरवाजा खटखटाएंगे। उन्होंने कहा कि यह केवल एक दीवार का मामला नहीं है, बल्कि यह एक नागरिक के संवैधानिक अधिकारों और न्यायपालिका के सम्मान की लड़ाई है। अब वे पीठ नहीं हटेंगे।