तापमान
अधिकतम 17 .4 डिग्री
न्यूनतम 4 .0 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार 8 जनवरी 2026

11 नशे के खिलाफ युवाओं को किया जागरूक

12 ट्रैक्टर व जेसीबी से खड़ी फसलों को उजाड़ा

खबर संक्षेप

हेरोइन बेचने के फिराक में घूम रहा युवक पकड़ा

सोनीपत। पुलिस ने एक युवक से 9.27 हेरोइन बरामद की है। आरोपी सचिन खेवड़ा का रहने वाला है।

मंगलवार को सहायक उप निरीक्षक सुरेश अपनी टीम के साथ राठधाना स्टेडियम के पास गश्त कर रहे थे, इसी दौरान पुलिस को सूचना मिली कि सचिन हेरोइन बेचने के इरादे से सुपर मैक्स सोसाइटी, मेरठ हाईवे पुल के नीचे मौजूद है। पुलिस टीम तुरंत मौके पर पहुंची और एक युवक को काबू किया। पूछताछ में युवक ने अपना नाम सचिन पुत्र इंद्रजीत निवासी खेवड़ा बताया। राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में की गई तलाशी के दौरान उसकी पैंट से प्लास्टिक पन्नी में बांधा गया पदार्थ बरामद हुआ, जिसे खोलकर जांचने पर हेरोइन पाई गई। बरामद हेरोइन का वजन पन्नी सहित 9.27 ग्राम निकला। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज कर अदालत में पेश किया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया।

खेवड़ा का युवक अवैध पिस्टल सहित पकड़ा

सोनीपत। क्राइम यूनिट कुंडली की पुलिस टीम ने अवैध हथियार रखने के मामले में एक आरोपी को पिस्टल और कारतसू सहित गिरफ्तार किया है। पकड़ा गया युवक सचिन जिले के खेवड़ा का रहने वाला है। सहायक उप निरीक्षक विक्रम ने छह जनवरी को बहालगढ़ चौक पर गश्त के दौरान फ्लाईओवर के नीचे संदिग्ध हालत में खड़े युवक की तलाशी ली तो उससे 315 बोर का अवैध पिस्टल व कारतूस मिला। पुलिस ने केस दर्ज कर उसे कोर्ट में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

मध्यस्थता से हुआ प्लॉट विवाद का समाधान

सोनीपत जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के तत्वाधान में संचालित सामुदायिक मध्यस्थता केंद्र के माध्यम से एक आपसी प्लॉट संबंधी लंबे समय से चले आ रहे विवाद का सफलतापूर्वक समाधान किया गया। यह विवाद मटिंडू, तहसील खरखौदा क्षेत्र से संबंधित था, जिसमें वीरेंद्र तथा वीरेंद्र के बीच 152 गज के प्लॉट की चारदीवारी निर्माण को लेकर मतभेद उत्पन्न हो गए थे। समय के साथ मामला तनावपूर्ण स्थिति तक पहुंच गया और आपसी संबंध भी प्रभावित होने लगे। दोनों पक्षों ने सहमति से प्लॉट की चारदीवारी करने पर सहमत हो गए।

मेयर और पार्षदों का कार्यकाल समाप्त अब आयुक्त संभालेंगे 'विकास' की कमान

2025 में हुए उपचुनाव में भाजपा प्रत्याशी राजीव जैन कांग्रेस उम्मीदवार कमल दिवान को हराकर मेयर चुने गए थे

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

नगर निगम के मेयर राजीव जैन सहित सभी पार्षदों का कार्यकाल बुधवार को औपचारिक रूप से समाप्त हो गया। कार्यकाल पूर्ण होने के साथ ही निगम की कमान अब आयुक्त हर्षित कुमार के हाथों में सौंप दी गई है। शहरी स्थानीय निकाय मुख्यालय के आदेश पर आयुक्त 12 जनवरी को प्रशासक का कार्यभार संभालेंगे। इसके बाद नगर निगम की प्रशासनिक व्यवस्था पूरी तरह अधिकारियों के अधीन हो जाएगी। अक्तूबर 2024 में मेयर निखिल मदान के विधायक बनने के बाद मेयर का पद खाली हो गया था। उस समय सीनियर डिप्टी मेयर राजीव सरोहा को कार्यकारी मेयर बनाया गया था। मार्च 2025 में राज्य चुनाव आयोग की ओर से नगरनिगम में मेयर पद पर उप चुनाव कराया था। इसमें कांग्रेस प्रत्याशी कमल दिवान को भाजपा के राजीव जैन ने हराया था। मेयर राजीव जैन ने पंचकूला में 25 मार्च को शपथ ग्रहण की थी और नगर निगम कार्यालय में 26 मार्च को पदभार ग्रहण किया था। बुधवार को निगम के 20 पार्षदों का कार्यकाल पूरा होने के साथ मेयर का कार्यकाल भी पूरा हो गया है। निगम आयुक्त हर्षित कुमार को मुख्यालय ने प्रशासक नियुक्त किया है। वह मुख्यालय के आदेश पर 12 जनवरी को प्रशासक की जिम्मेदारी संभालेंगे। उनके कार्यभार संभालने के बाद शहर के लंबित और प्रस्तावित विकास कार्यों को गति देने की दिशा में कदम बढ़ाए जाएंगे। वह शहर की जमीनी हकीकत से भली-भांति परिचित हैं।

निगम चुनाव को लेकर मूल्यांकन समिति की बैठक स्थगित, अब आगामी तिथि पर नजरें

सोनीपत। नगर निगम के होने वाले चुनाव की नजदीकियों पर बुधवार को फिर ब्रेक लग गया। नगर निगम की ओर से 7 जनवरी को लघु सचिवालय में होने वाली मूल्यांकन समिति की बैठक को अचानक स्थगित कर दिया गया। अब सभी की आगामी तिथि पर नजरें टिकी हैं। बैठक में चुनाव को लेकर वार्ड आरक्षण की प्रक्रिया को पूरा किया जाना था। वहीं नगर निगम मेयर व पार्षदों का बुधवार को कार्यकाल पूर्ण हो गया। कार्यालय में मेयर राजीव जैन व कुछ पार्षद आपस में बातचीत कर आगामी रणनीति पर चर्चा करते नजर आए। नगर निगम के मेयर व पार्षदों का 7 जनवरी को कार्यकाल पूरा हो चुका है। ऐसे में प्रदेश के 3 जिलों सहित सोनीपत में भी नगर निगम का चुनाव करवाया जाना है। प्रदेश सरकार की ओर से 26 दिसंबर 2025 को वार्डबंदी के अंतिम आदेश जारी किए जा चुके हैं।

20 के बजाय 22 वार्ड प्रस्तावित

चुनाव को लेकर क्षेत्र में 20 के बजाय 22 वार्ड प्रस्तावित किए गए हैं। सरकार की अधिसूचना के तहत नगर निगम क्षेत्र के कुल वार्डों में से अनुसूचित जाति, अनुसूचित जाति महिला, पिछड़ा वर्ग ए, पिछड़ा वर्ग बी महिला, महिला व सामान्य वर्ग के लिए आरक्षित किए जाने वाले वार्डों की संख्या पहले ही निर्धारित की जा चुकी है। इनमें 4 सीट अनुसूचित जाति, 3 पिछड़ा वर्ग ए व बी, 8 सीट महिला वर्ग व अन्य सामान्य वर्ग को आरक्षित की जानी हैं। बुधवार को मूल्यांकन समिति की बैठक बुलाई गई थी, लेकिन उसे रद कर दिया गया।

मेयर व पार्षदों ने एक साथ बिताया वक्त

कार्यकाल पूरा होने के अंतिम दिन मेयर राजीव जैन व कुछ वार्डों के पार्षदों ने नगर निगम स्थित कार्यालय में एक साथ बैठकर वक्त बिताया। इस दौरान मेयर अपनी समस्याओं को लेकर आए कुछ लोगों की फरियाद भी सुनी। साथ ही आपस में बातचीत कर विकास कार्यों व आगामी रणनीति पर चर्चा की। वहीं शहर की मौजूदा सरकार का कार्यकाल पूरा होने के बाद सभी की निगाहें नगर निगम चुनाव पर टिकी हैं। निगम चुनाव को लेकर राजनीतिक गलियारों में भी हलचल शुरू हो चुकी है। वार्डों में पार्षद पद के लिए नए-नए चेहरे भी अभी से अपनी तैयारी में जुट गए हैं।

शेयर बाजार में निवेश का लालच देकर 1.20 करोड़ की ठगी करने वाले गिरोह का भंडाफोड़

पंजाब व एमपी से चार पकड़े 29 लाख रुपये की राशि फ्रीज

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

साइबर ठगी के एक बड़े मामले का खुलासा करते हुए थाना साइबर सोनीपत पुलिस टीम ने शेयर मार्केट में उच्च मुनाफे का प्रलोभन देकर फर्जी वेबसाइट के माध्यम से 1 करोड़ 20 लाख 85 हजार 89 रुपये की ठगी करने वाले अंतरराज्यीय गिरोह का पर्दाफाश किया है। पुलिस ने गिरोह के चार सदस्यों को पंजाब और मध्य प्रदेश से गिरफ्तार किया। पुलिस कार्रवाई के दौरान ठगी गई राशि में से 29 लाख 32 हजार रुपये बैंक खातों में फ्रीज करवाए गए, 9 हजार रुपये नकद और घटना में प्रयोग किए गए चार मोबाइल फोन बरामद किए गए। आरोपितों को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया। गिरफ्तार किए गए आरोपितों की पहचान शुभम निवासी फतेहाबाद, वर्तमान निवासी जीरकपुर मोहाली, परविन्द्र निवासी जिला मानसा, जसप्रीत निवासी जिला मानसा तथा संजय निवासी जिला इंदौर के रूप में हुई।

- **फर्जी वेबसाइट पर मुनाफे का झांसा देकर करते थे ठगी**

पैसे लेकर थमा दिए नकली शेयर

मामले में शिकायत 13 नवम्बर 2025 को दर्ज कराई गई थी। शिकायतकर्ता ने बताया कि मोबाइल पर आंए एक अज्ञात लिंक पर क्लिक करने के बाद उसे व्हाट्सएप ग्रुप में जोड़ दिया गया, जहां अदविका नामक व्यक्ति ने स्वयं को शेयर ट्रेडिंग, प्राइमरी मार्केट और आईपीओ में बड़ा मुनाफा दिलाने का दावा किया। भरोसा दिलाने के बाद विभिन्न खातों में कुल 1 करोड़ 20 लाख 85 हजार 89 रुपये जमा करवाए गए। बाद में नकली शेयर आवंटन दिखाकर और अधिक धन जमा कराने का दबाव बनाया गया तथा धन न देने पर फंड फ्रीज करने की धमकी दी गई। रकम वापस मांगने पर भी लौटाने से इनकार कर दिया गया। जांच में पूरा प्रकरण फर्जी वेबसाइट और फर्जी दस्तावेजों के आधार पर की गई साइबर ठगी पाया गया। थाना साइबर सोनीपत के प्रबंधक निरीक्षक बसंत कुमार और टीम ने तकनीकी व बैंक ट्रांजैक्शन ट्रेसिंग के आधार पर पंजाब और मध्य प्रदेश में दबिश देकर चारों साइबर ठगों को गिरफ्तार किया। अब तक बैंक खातों से 53,500 रुपये की रिकवरी नकद प्राप्त हुई है।

रामकिशन की हत्या मामला: गिरफ्तार पत्नी सरिता बोली

पति को पहले भी कई बार मारने का प्रयास किया, सतपाल से संबंध का विरोध करता था

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

शहर के कामी रोड स्थित आशीर्वाद गार्डन में हुई केयरटेकर रामकिशन की नृशंस हत्या के मामले में पुलिस ने बड़ा खुलासा करते हुए आरोपित पत्नी सरिता को गिरफ्तार कर लिया है। बुधवार को पुलिस ने आरोपित महिला को न्यायालय में पेश किया जहां से उसे गहन पूछताछ के लिए दो दिन के पुलिस रिमांड पर भेज दिया गया है। पुलिस पूछताछ में जो तथ्य सामने आए हैं वे रूह कंपा देने वाले हैं। आरोपित पत्नी ने स्वीकार किया है कि उसने अपने साथी सतपाल के साथ मिलकर इस जघन्य हत्याकांड को अंजाम दिया। पुलिस के अनुसार इस वारदात की पटकथा लंबे समय से लिखी जा रही थी और इससे पहले भी आरोपित महिला कई बार पति को रास्ते से हटाने की असफल साजिश रच चुकी थी। घटनाक्रम के अनुसार मंगलवार को आशीर्वाद गार्डन में रामकिशन का शव संदिग्ध परिस्थितियों में मिला था। मूल रूप से गोहाना के गांव ककाना भादरी निवासी रामकिशन पिछले एक साल से अपनी पत्नी सरिता दो बेटों और मां रुक्मणि के साथ इसी गार्डन में रह रहे थे। वह दिन के समय दुकानों पर नमकीन सप्लाई करने का काम करते थे और रात के समय मैरिज पैलेस की रखवाली की जिम्मेदारी संभालते थे। रामकिशन के भाई मेहर सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में स्पष्ट किया था कि उनकी मां ने उन्हें रामकिशन की मौत की सूचना दी थी। मौके पर पहुंचने के बाद परिजनों को शक हुआ कि यह सामान्य मृत्यु नहीं बल्कि सुनियोजित हत्या है।

- **पुलिस की पूछताछ में खौफनाक खुलासा**

जेल में हुई थी रामकिशन और सतपाल की दोस्ती

पुलिस जांच में यह बात निकलकर आई है कि रामकिशन और सतपाल की पहचान जेल में रहने के दौरान हुई थी। रामकिशन पर पूर्व में चोरी और लूट के करीब चार से पांच मामले दर्ज थे। जेल में हुई यह दोस्ती जमानत पर बाहर आने के बाद भी जारी रही और सतपाल का रामकिशन के घर आना जाना शुरू हो गया। इसी दौरान सतपाल और सरिता के बीच नजदीकियां बढ़ गईं। रामकिशन इन अनैतिक संबंधों में बाधा बन रहा था जिसे हटाने के लिए दोनों ने मिलकर हत्या की साजिश रची।

सतपाल ने दबाया मुंह सरिता ने गुप्त अंग

पूछताछ में सरिता ने बताया कि मंगलवार की रात जब रामकिशन सो रहा था तब सतपाल कमरे में दाखिल हुआ। सतपाल ने रामकिशन की छाती पर बैठकर उसके मुंह को तकिये से जोर से दबा दिया। इसी दौरान सरिता ने रामकिशन के गुप्तांग को बुरी तरह दबा दिया जिससे तड़प तड़प कर उसकी मौके पर ही मौत हो गई। आरोपित महिला की क्रूरता का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि पति की हत्या करने के बाद उसके माथे पर शिकन तक नहीं थी। रामकिशन की मां रुक्मणि ने बताया कि सोमवार रात को सरिता ने रामकिशन से तीन हजार रुपये मांगे थे जिसे लेकर दोनों के बीच विवाद भी हुआ था।

ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी कुश्ती के लिए आठ पहलवान चयनित

गोहाना। गांव भैंसवाल कलां स्थित बलराज अखाड़ा के आठ पहलवानों का आल इंडिया यूनिवर्सिटी कुश्ती प्रतियोगिता के लिए चयन हुआ। पहलवान चंडीगढ़ यूनिवर्सिटी में होने वाली प्रतियोगिता में दांवपेंच लड़ाएंगे। हरियाणा राज्य भारत स्काउट्स एवं गाइड्स के सहायक आयुक्त जगबीर मलिक, ध्यानचंद अवार्डी कुलदीप मलिक, द्रोणाचार्य अवार्डी राज सिंह छिक्कारा ने पहलवानों को चयनित पहलवानों को बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रेरित किया। अखाड़ा संचालन बडल पहलवान व शमशेर मलिक ने बताया कि पहलवान कासा का 61 किलोग्राम, रोहित का 65 किलोग्राम, प्रतीक का 67 किलोग्राम, अमन का 74 किलोग्राम, मनजीत का 87 किलोग्राम, अंकुश का 97 किलोग्राम, परमीत का 125 किलोग्राम और परिक्षत का 130 किलोग्राम भारवर्ग में चयन हुआ। इन पहलवानों को पहलवान कृष्ण कुराड़ा, पहलवान धर्मवीर गुमाना, सरपंच अमरजीत पहलवान व संदीप मलिक ने आशीर्वाद दिया।

- **भैंसवाल कलां के बलराज अखाड़े के पहलवान दिखाएंगे दमखम**

लंबित इंतकालों और जमाबंदी के लिए हर शनिवार लगेंगे विशेष शिविर : एसडीएम

गोहाना। लंबित इंतकालों एवं जमाबंदी के समाधान के लिए 31 जनवरी तक प्रत्येक शनिवार को सोनीपत मार्ग स्थित उप मंडलीय परिसर में विशेष शिविर आयोजित किया जाएगा। शिविर में मौके पर ही इंतकाल दर्ज एवं जमाबंदी करने की प्रक्रिया पूरी की जाएगी। एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय ने कहा कि इंतकाल और जमाबंदी के लिए आवेदनकर्ताओं को अपने सभी आवश्यक कागजात मौके पर ही प्रस्तुत करने होंगे। इसके लिए विभागीय अधिकारी और कर्मचारी उपमंडलीय परिसर गोहाना में प्रत्येक शनिवार मौजूद रहेंगे। उन्होंने कहा कि राजस्व विभाग के अधिकारी अपने काम में कोई कोताही न बरतें।

- **31 जनवरी तक के लिए विशेष कैंप**
- **आवेदनकर्ता को सभी आवश्यक दस्तावेज देने होंगे**

सुविधा देना लक्ष्य

एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय ने कहा कि लोगों की सुविधा के लिए विशेष शिविर लगाए जा रहे है। विभाग के अधिकारी व कर्मचारी आवेदनकत्राओं के साथ हरसंभव सहयोग करेंगे।

महिला गैंग पचास हजार के सूट शॉल में छुपाकर फरार

खरखौदा। शहर के मुख्य बाजार स्थित सुमित्रा सूट कलेक्शन की दुकान से महिला गैंग द्वारा करीब 50 हजार के सूट चोरी करने का मामला सामने आया है। पीड़ित महिला दुकानदार ने इसकी शिकायत पुलिस को दी है, जिसके बाद पुलिस जांच में जुट गई है। दुकानदार के अनुसार शॉल ओढ़कर आई कुछ महिलाओं ने पहले उन्हें बातचीत में उलझाया और इसी दौरान दुकान से कीमती सूट चोरी कर लिए। आसपास के दुकानों

की सीसीटीवी फुटेज में ये महिलाएं दिखाई दे रही हैं। दुकानदार ने बताया कि दुकान खुले अभी एक महीना ही हुआ था और इसी बीच यह घटना हो गई। उन्होंने अन्य दुकानदारों से सतर्क रहने और फुटेज के आधार पर महिलाओं की पहचान होने पर तुरंत पुलिस को सूचना देने की अपील की है। महिला दुकानदार सुमित्रा का कहना है कि उन्होंने अपने इंस्टाग्राम और सोशल मीडिया पर भी आरोपियों की पोस्ट जारी की है, ताकि उनकी पहचान की जा सके और उन्हें पकड़ा जा सके।

नपा की बैठक में कई प्रस्ताव मंजूर, शहर के विकास को लगेंगे पंख

17 करोड़ की स्ट्रॉम वाटर लाइन का टेंडर जल्द, वार्ड छह में जलभराव का मुद्दा भी उठा, समाधान के निर्देश

गन्नौर। नगर पालिका हाउस की बैठक बुधवार को नपाध्यक्ष अरुण त्यागी की अध्यक्षता में हुई। बैठक में नॉमिनेट समेत 17 पार्षद मौजूद रहे, जबकि वार्ड 10 व 12 से पार्षद से गैरहाजिर थे। विधायक देवेंद्र कादियान बैठक में मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। करीब दो घंटे तक चली बैठक में शहर के विकास कार्यों और जन समस्याओं पर विस्तार से चर्चा की गई। विधायक देवेंद्र कादियान ने कहा कि शहर के विकास के लिए बजट की कोई कमी नहीं आने दी जाएगी। 17 करोड़ की स्ट्रॉम वाटर लाइन का टेंडर जल्द होगा। बैठक के दौरान वार्ड पार्षद कृष्ण टांक ने रेलवे लाइन के दूसरी ओर श्मशान घाट का मुद्दा उठाया। विधायक ने इसे जायज मांग बताते हुए कहा कि इस दिशा में काम चल रहा है। वार्ड 6 पार्षद अजय सरोहा ने गोशाला से सटी गली में लंबे समय से जलभराव की समस्या उठाई और अनदेखी का आरोप लगाया। विधायक ने जनहित में समस्या का समाधान कराने का भरोसा दिलाया। पार्षद सतबीर शर्मा ने वसंत विहार में पानी की निकासी की समस्या रखी। बैठक में पार्षदों ने अड्डे पर फ्लाईओवर के नीचे टॉयलेट बनवाने, आधार कार्ड सेंटर बंद होने और बीएलओ की लापरवाही का मुद्दा भी उठाया। विधायक ने एसडीएम को फोन कर बीएलओ की बैठक लेकर सख्त निर्देश जारी करने को कहा। इस अवसर पर नपा सचिव प्रदीप खर्ब, एमई राहुल मोर, जेई अरविंद सहित पार्षदगण मौजूद रहे।

- **बैठक में दो घंटे तक चर्चा**
- **वार्ड 10 व 12 के पार्षद रहे गैरहाजिर**

690 गोवंश और 300 बंदरों को पकड़ा जा चुका : त्यागी

नपाध्यक्ष अरुण त्यागी ने बैठक में बताया कि नगरपालिका द्वारा अब तक करीब 690 बेसहारा गोवंश और 300 बंदरों को पकड़ा जा चुका है। विधायक ने इस कार्य की सराहना करते हुए इसे शहर के लिए सबसे जरूरी कदम बताया। उन्होंने बैठक में विधायक व पार्षदों को बताया कि नगपालिका क्षेत्र में प्रदेश सरकार द्वारा 15 कालोनी वैध की गई थी।

गन्नौर स्टेडियम का नाम अटल रखा जाएगा

कॉलेज और अस्पताल बिल्डिंग को हाईवे की तरफ बनाया जाएगा। नगरपालिका की आमदनी बढ़ाने के लिए उसकी चिन्हित जमीन पर कमर्शियल बिल्डिंग बनाने का प्रस्ताव तैयार किया गया है। विधायक कादियान ने कहा कि शहर के प्रत्येक वार्ड में 50-50 लाख रुपए की लागत से विकास कार्य कराए गए है। हाल ही में विधानसभा में स्ट्रॉम वाटर लाइन, बस स्टैंड नवीनीकरण, रेलवे स्टेशन नवीनीकरण, बाईपास और मंडी शिफ्टिंग जैसे मुद्दे उठाए गए है और ये सभी कार्य पाइपलाइन में है। बैठक में विधायक देवेन्द्र कादियान ने कहा कि शहर के पार्कों का जीर्णोद्धार कराया जाएगा और प्रमुख चौकों का नामकरण किया जाएगा। रेलवे रोड पर जीटी रोड से रेलवे स्टेशन तक व्यवस्थित ढंग से ग्रिल लगाई जाएगी। अड्डे पर बने महाराजा अग्रसेन द्वार की तर्ज पर बेगा रोड पर यमुना द्वार सहित अन्य द्वार बनाए जाएंगे। गन्नौर स्टेडियम का नाम अटल रखा जाएगा। विधायक ने कहा कि शहर में सबसे अधिक विकास कार्यों की जरूरत गांधी नगर क्षेत्र में है, जिस पर विशेष ध्यान दिया जाएगा।

सत्यवान के लापता होने में नया मोड़, परिजनों ने हत्या का शक जताया

गोहाना। गांव बिचपड़ी से करीब एक माह पहले लापता हुए 57 वर्षीय ग्रामीण के मामले में अब नया मोड़ आ गया है। भतीजे की शिकायत पर पुलिस ने गुमशुदगी के मामले में हत्या की धाराएं जोड़ते हुए केस दर्ज कर लिया है। सदर थाना पुलिस ने मामले की गंभीरता से जांच शुरू कर दी है। गांव बिचपड़ी निवासी सत्यवान ने 18 दिसंबर 2025 को सदर थाना पुलिस को शिकायत दी थी कि उसके चाचा रामफल अचानक लापता हो गए हैं। रामफल अविवाहित थे और गांव व आसपास के क्षेत्र में कूड़ा बीनने का काम करते थे। काफी तलाश के बावजूद जब उनका कोई सुराग नहीं लगा तो पुलिस ने गुमशुदगी का मामला दर्ज किया था। अब सत्यवान ने पुलिस को दी नई शिकायत में आशंका जताई है कि उसके चाचा की दो-तीन युवकों ने हत्या कर दी है और साक्ष्य मिटाने के उद्देश्य से शव को खुर्द-बुर्द कर दिया गया है। भतीजे द्वारा जताए गए शक पर पुलिस ने जांच तेज कर दी है।

- **भतीजा बोला दो-तीन युवकों पर हत्या कर शव खुर्द-बुर्द किया**

बीमार बच्ची के उपचार के लिए पुलिसकर्मियों ने जुटाए 10 लाख

सोनीपत। पुलिस आयुक्त को सहायता राशि का चेक सौंपते कर्मचारी।

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

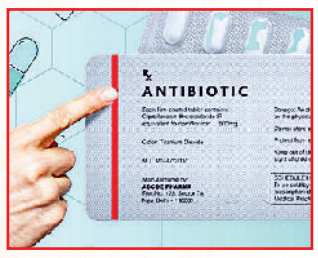
जिला पुलिस के जवानों ने संवेदनशीलता और आपसी सहयोग की मिसाल पेश करते हुए सिपाही संजय रमन की गंभीर रूप से बीमार सात माह की बेटी के उपचार के लिए दस लाख रुपये की आर्थिक सहायता प्रदान की है। यह सहायता राशि पुलिस विभाग के अधिकारियों और कर्मचारियों द्वारा स्वैच्छिक सहयोग से एकत्र की गई। पुलिस आयुक्त सोनीपत ममता सिंह ने अपने कार्यालय में सिपाही संजय रमन को उपचार सहायता का चेक सौंपा और उनके परिवार का मनोबल बढ़ाया। इस अवसर पर जिला पुलिस के अधिकारी और कर्मचारी उपस्थित रहे। पुलिस आयुक्त ने कहा कि सोनीपत पुलिस केवल एक विभाग नहीं, बल्कि एक परिवार की तरह है, और संकट की घड़ी में एक-दूसरे का साथ देना सामूहिक जिम्मेदारी है। उन्होंने पुलिस कर्मियों द्वारा दिखाए गए सहयोग और मानवीय भाव को सराहनीय बताया। सोनीपत पुलिस ने बच्ची के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ की कामना करते हुए आगे भी हर संभव सहयोग देने का आश्वासन दिया।

मेडिसिन पैकिंग पर मौजूद इन इंडिकेशंस पर करें गौर

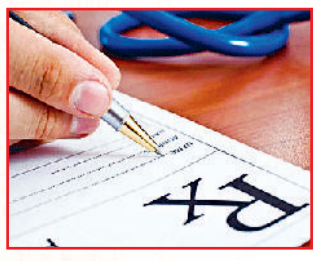
आप भी अकसर डॉक्टर की प्रिस्क्रिप्शन पर या अपनी जानकारी के आधार पर मेडिकल स्टोर से दवा ले आते होंगे। लेकिन दवा लेते समय सावधानी रखें और उसकी पैकिंग पर दर्ज कुछ मार्क्स या इंडिकेशंस पर गौर करें। इनमें से कुछ के बारे में यहां बता रहे हैं।

अवेयरनेस
प्रतिभा अग्निहोत्री

हम सभी को कभी न कभी किसी रोग के उपचार में डॉक्टर के पास जाना ही पड़ता है। अकसर देखा जाता है कि डॉक्टर का प्रिस्क्रिप्शन लेकर हम मेडिकल स्टोर पर जाते हैं और दवा लेकर चले आते हैं। कई बार कुछ दवाइयां बच भी जाती हैं और हम उन्हें उठाकर रख देते हैं। घर-परिवार में किसी अन्य सदस्य को वैसी ही बीमारी होने पर हम वही दवा उसे भी दे देते हैं या फिर प्रिस्क्रिप्शन देखकर अकसर मेडिकल स्टोर से बिना सोचे-विचारे, बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए दवा खरीदकर खा लेते हैं। इससे कई बार दवा का रिएक्शन हो जाता है और तबियत बिगड़ भी जाती है। कुछ दवाइयां ऐसी होतीं हैं, जिन्हें विशेष बीमारियों के लिए ही दिया जाता है। इनकी स्ट्रिप या पैकिंग पर कुछ निशान बने या इंडिकेशन लिखे होते हैं, जिन पर हम कभी ध्यान ही नहीं देते, जबकि इन्हें जानना अत्यंत आवश्यक होता है। ऐसी कोई भी दवाई आपके घर में है तो इन्हें लेने से पूर्व डॉक्टरी सलाह अवश्य लें।



रेड कलर की लाइनः सभी एंटीबायोटिक दवाइयों पर साइड में लाल रंग की एक धारी बनी होती है, जिसका तात्पर्य होता है कि इन्हें डॉक्टर की प्रिस्क्रिप्शन के बिना बेचा और खरीदा नहीं जा सकता। ये दवाइयां टी. बी., मलेरिया, यूरिनरी इंफेक्शन और एच. आई. वी. जैसी गंभीर बीमारियों में दी जाती हैं। रेड लाइन मार्क होने का उद्देश्य ही इनकी ओपेन सेलिंग पर रोक लगाना है।



Rx(आरएक्स): कुछ दवाइयों के नाम के सबसे ऊपर साइड में आरएक्स लिखा होता है। इसका मतलब है कि ऐसी दवाइयों का सेवन केवल डॉक्टर की सलाह से ही किया जा सकता है। इसे केवल वही खरीद सकता है, जिसे डॉक्टर ने अपने पर्चे पर लिखकर दिया हो। ऐसी दवाएं अपने मन से खरीदकर नहीं खानी चाहिए।

NRx (एनआरएक्स): यह भी कुछ दवाइयों के नाम के सबसे ऊपर ही लिखा होता है। चूंकि ये नशीली दवाइयां होतीं है। इसलिए इन्हें केवल वही डॉक्टर प्रिस्क्रिप्शन पर लिख सकते हैं, जिन्हें इन्हें लिखने का लाइसेंस प्राप्त हो और लाइसेंस होल्डर मेडिकल स्टोर ही इनको बेच सकते हैं। मस्तिष्क संबंधी और मिर्गी जैसी गंभीर मानसिक बीमारियां इसी केटेगरी में आती हैं।

XRx(एक्सआरएक्स): एक्सआरएक्स मार्कड दवाएं सीधे मेडिकल स्टोर से नहीं खरीदी जा सकती हैं। ये केवल उन डॉक्टरों के पास होती हैं, जिनके पास इनका लाइसेंस होता है। इसे डॉक्टर सीधे मरीज को दे सकते हैं। एनेस्थीसिया में दी जाने वाली दवाइयां इसी श्रेणी में आती हैं।

H या Hx (एच या एचएक्स): जिन दवाओं की पैकिंग पर यह मार्क किया हुआ होता है, वे बहुत खतरनाक दवाइयां होतीं हैं। ये स्वास्थ्यकर्मियों के लिए भी खतरनाक होती हैं। कीमोथेरेपी की दवाइयां इसी श्रेणी में आती हैं। इसलिए इन्हें विशेष रूप से हैंडल करने की आवश्यकता होती है। ये दवाएं सीधे मेडिकल स्टोर से नहीं खरीदी जा सकती हैं।

शेड्यूल H1 (एच वन): यह प्रिंट भारतीय दवा कानून से संबंधित है। दवाओं की पैकिंग पर यह प्रिंट विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। यह दवाओं की एक विशेष श्रेणी है। इस प्रिंट की दवाएं हार्ड एंटीबायोटिक्स या ऐसी ही तेज दवाएं होती हैं। इन्हें बिना डॉक्टरी प्रिस्क्रिप्शन के नहीं खरीदा जा सकता। इनकी बिक्री के लिए मेडिकल स्टोर को अलग से परमिशन लेनी पड़ती है, उसका रिकॉर्ड रखना होता है।

दवा खरीदते समय इन इंडिकेशंस को ध्यान में रखना चाहिए और बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए कोई दवा नहीं खरीदनी चाहिए। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. योगेश कुलकर्णी
हेड-गायनेकोलॉजिक ऑन्कोलॉजी, रोबोटिक सर्जन
कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

देश-दुनिया में हर साल लाखों महिलाएं सर्वाइकल कैंसर की चपेट में आती हैं। समय पर जांच और उपचार न करवाने से बड़ी संख्या में महिलाओं की डेथ भी हो जाती है। जबकि अगर शुरुआत से ही बच्चियों और महिलाओं को इसके प्रति अवेयर किया जाए और बचाव के सभी संभव उपाय अपनाए जाएं तो इससे बचाव और उपचार संभव है। सर्वाइकल कैंसर अवेयरनेस मंथ (जनवरी) पर इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

सर्वाइकल कैंसर सुरक्षा के लिए अपनाएं बचाव के सभी उपाय

विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के अनुसार, सर्वाइकल कैंसर दुनिया भर में महिलाओं में होने वाला चौथा सबसे कॉमन कैंसर है। भारत में यह स्थिति और भी गंभीर है, जहां हर साल लगभग 1.25 लाख नए मामले सामने आते हैं और लगभग 75,000 महिलाओं की मृत्यु इस बीमारी के कारण हो जाती है। सबसे दुःखद बात यह है कि जानकारी के अभाव में अधिकांश महिलाएं अस्पताल तब पहुंचती हैं, जब बीमारी अंतिम चरण में होती है।

सर्वाइकल कैंसर का कारण

सर्वाइकल कैंसर, गर्भाशय के निचले हिस्से (जिसे 'सर्विक्स' या गर्भाशय ग्रीवा कहा जाता है) की कोशिकाओं में विकसित होता है। इस कैंसर का मुख्य कारण ह्यूमन पैपिलोमा वायरस (एचपीवी) है। यह वायरस यौन संपर्क के माध्यम से फैलता है। हालांकि शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली अकसर इस वायरस से लड़ लेती है, लेकिन कुछ मामलों में यह वायरस वर्षों तक शरीर में बना रहता है और अंततः कैंसर का रूप ले लेता है। यदि एचपीवी संक्रमण को पहचाना नहीं गया और उसका समय पर इलाज नहीं किया गया, तो गर्भाशय ग्रीवा की असामान्य कोशिकाएं कैंसर का रूप ले सकती हैं।

वैक्सीनेशन से मिलती है सुरक्षा

सर्वाइकल कैंसर से बचने का सबसे प्रभावी तरीका एचपीवी वैक्सीन है। यह टीका शरीर में उन विशिष्ट (एचपीवी) वायरस के खिलाफ एंटीबॉडी बनाता है, जो कैंसर के लिए जिम्मेदार होते हैं। इस बारे में कुछ बातें जानना आपके लिए बहुत आवश्यक है।

सही उम्रः टीकाकरण का लाभ तब सबसे अधिक होता है, जब यह वायरस के संपर्क में आने से पहले, यानी यौन सक्रिय होने से पहले दिया जाए। विशेषज्ञों का मानना है कि 9 से 14 वर्ष की उम्र सबसे उपयुक्त होती है क्योंकि इस दौरान शरीर की प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया सबसे मजबूत होती है। 15 से 45 वर्ष की महिलाएं भी यह टीका लगवा सकती हैं। हालांकि उम्र बढ़ने के साथ इसकी प्रभावशीलता थोड़ी कम हो सकती है, लेकिन यह फिर भी कैंसर से सुरक्षा प्रदान करता है।

वैक्सीन डोजः वैक्सीन की डोज, महिला की आयु पर निर्भर करती है। 9 से 14 वर्ष आयु वर्ग की बच्चियों को 2 डोज लगवानी होती है। पहली डोज के 6 महीने बाद दूसरी डोज। जबकि 15 से 45 वर्ष आयु की किशोरियों और महिलाओं को 3 डोज लगावानी होती है। पहली डोज के 1-2 महीने बाद दूसरी और 6 महीने बाद तीसरी। यदि किसी महिला की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) बहुत कमजोर है, तो उन्हें डॉक्टर 3 खुराक की सलाह दे सकते हैं, भले ही उनकी उम्र 15 वर्ष से कम हो। स्वदेश निर्मित वैक्सीन लॉन्च हो चुकी है। यह वैक्सीन विदेशी टीकों की तुलना में काफी सस्ती है।

स्क्रीनिंग क्यों है जरूरी

सिर्फ वैक्सीन लगवाना ही काफी नहीं है। 30 वर्ष की आयु के बाद हर महिला को नियमित रूप से पैप स्मीयर या एचपीवी डीएनए टेस्ट करवाना चाहिए। ये टेस्ट कैंसर होने से पहले की स्थिति का पता लगा लेते हैं, जिससे समय रहते इलाज संभव हो पाता है।

ये लक्षण कभी न करें इग्नोर

शुरुआती चरणों में इस कैंसर के कोई विशेष लक्षण नहीं दिखते हैं लेकिन बीमारी बढ़ने पर कुछ लक्षण सामने आ सकते हैं।

- पीरियड्स के बीच में या शारीरिक संबंध के बाद असामान्य रक्तस्राव।
- मेनोपॉज (मासिक धर्म बंद होने) के बाद ब्लीडिंग होना।
- योनि (वेजाइना) से दुर्गंधयुक्त सफेद या गुलाबी पानी आना।
- पेल्विक एरिया (पेड़ू) में लगातार दर्द रहना।

सर्वाइकल कैंसर का उपचार

यदि किसी महिला में स्क्रीनिंग के दौरान सर्वाइकल कैंसर की पुष्टि होती है, तो इसका उपचार कैंसर के चरण (स्टेज), ट्यूमर के आकार और महिला की उम्र के आधार पर तय किया जाता है। यदि शुरुआती चरणों में पता चल जाए, तो यह पूरी तरह ठीक हो सकता है। उपचार के मुख्य तरीके निम्नलिखित हैं-

सर्जरीः जब कैंसर केवल गर्भाशय ग्रीवा (सर्विक्स) तक सीमित होता है, तो डॉक्टर सर्जरी की सलाह देते हैं।

कोन बायोप्सीः इसमें केवल कैंसर प्रभावित हिस्से को हटाया जाता है, जिससे महिला भविष्य में गर्भधारण कर सकती है।

हिस्टेरेक्टॉमीः इसमें गर्भाशय और ग्रीवा को पूरी तरह से निकाल दिया जाता है। यह आमतौर पर तब किया जाता है जब कैंसर फैलने का डर हो।

रेडिएशन थेरेपीः इसमें उच्च ऊर्जा वाली किरणों (जैसे एक्स रेज) का उपयोग कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए किया जाता है। यह दो तरह की होती है-

एक्सटर्नल बीम रेडिएशनः शरीर के बाहर से किरणों को ट्यूमर पर लक्षित किया जाता है।

ब्रेकीथेरेपीः इसमें रेडियोधर्मी सामग्री को शरीर के भीतर कैंसरग्रस्त भाग के पास रखा जाता है।

कीमोथेरेपीः इसमें शक्तिशाली दवाओं का उपयोग किया जाता है जो रक्त के माध्यम से पूरे शरीर में फैलती हैं और कैंसर कोशिकाओं को मारती हैं। अकसर बेहतर परिणामों के लिए रेडिएशन और कीमोथेरेपी को एक साथ (कीमोरेडिएशन) दिया जाता है।

टार्गेटेड थेरेपी और इम्यूनोथेरेपीः इसमें एडवांस्ड चरणों में, ऐसी दवाओं का उपयोग किया जाता है, जो केवल विशिष्ट कैंसर कोशिकाओं पर हमला करती हैं या शरीर की अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर से लड़ने के लिए मजबूत बनाती हैं।

उपचार के बाद निगरानीः इलाज पूरा होने के बाद भी नियमित जांच अत्यंत आवश्यक है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि कैंसर वापस नहीं आ रहा है। हेल्दी डाइट और डॉक्टर के बताए निर्देशों का पालन रिकवरी में मदद करता है।

इससे बढ़ता है रिस्क

मोटापा, सर्वाइकल कैंसर का जोखिम भरा कारक है। इसलिए इसे कंट्रोल करने के लिए संतुलित पौष्टिक आहार ग्रहण करना और नियमित रूप से व्यायाम करना आवश्यक है। जो महिलाएं मोटापे से ग्रस्त नहीं हैं, उन्हें भी अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए और अपने डॉक्टर या डाइटिशियन से परामर्श लेकर हेल्दी डाइट ग्रहण करना चाहिए। किसी भी तरह का मादक पदार्थ और तंबाकू का सेवन हानिप्रद है। कई लोगों के साथ यौन संबंध बनाने से बचने और कंडोम का उपयोग करने से एचपीवी के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

रोकथाम में आहार का महत्व

सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम में स्वास्थ्यकर आहार की भी अपनी भूमिका है। एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर खाद्य पदार्थों जैसे, फलों और सब्जियों का नियमित रूप से सेवन करने से एचपीवी संक्रमण और गर्भाशय ग्रीवा में इसके कारण होने वाले सेलुलर परिवर्तनों से सफलतापूर्वक निपटने में मदद मिल सकती है। विटामिन-ए, विटामिन-सी, डी, ई, फोलेट और फ्लेवोनोइड जैसे पोषक तत्व गर्भाशय ग्रीवा की कोशिकाओं को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

फिटनेस
डॉ. माजिद अलीम

स्ट्रेचिंग केवल वार्मअप का तरीका नहीं होती है। इसे सही तरीके से रेग्युलर किया जाए तो इससे कंप्लीट एक्सरसाइज के फायदे हासिल किए जा सकते हैं। इससे क्या फायदे होते हैं, इसके प्रमुख प्रकार कौन से हैं, बता रहे हैं यहां।

कंप्लीट एक्सरसाइज है स्ट्रेचिंग

आमतौर पर मानते हैं कि स्ट्रेचिंग, सिर्फ यह होती है कि कमर झुकाओ और अपने पैरों को छू लो। स्ट्रेचिंग, वर्कआउट से पहले केवल वार्म-अप करना भी नहीं है बल्कि यह अपने आप में एक्सरसाइज है।

होते हैं कई फायदे

स्ट्रेचिंग से दिल और दिमाग रिलैक्स होता है और रोजमर्रा के जीवन के तनावों को दूर करने में मदद मिलती है। शरीर को भी इससे बहुत फायदा मिलता है। इसीलिए स्ट्रेचिंग को एक कंप्लीट एक्सरसाइज माना जाता है क्योंकि इससे शरीर में फ्लेक्सिबिलिटी (लचीलापन) बढ़ती है। स्ट्रेचिंग से मांसपेशियों और जोड़ों की रेंज ऑफ मोशन बढ़ती है, जिससे शरीर ज्यादा सक्रिय और लचीला बनता है।

बेहतर होता है ब्लड सर्कुलेशन

जब हम स्ट्रेच करते हैं, तो मांसपेशियों में रक्त प्रवाह बढ़ता है। यह ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की आपूर्ति बढ़ाकर ऊतकों की सेहत सुधारता है। इससे तनाव और मानसिक थकान भी कम होती है। धीमी और गहरी स्ट्रेचिंग, खासकर सांस पर फोकस के साथ, मानसिक तनाव को कम करती है। कई बार इसे मेडिटेटिव (ध्यानात्मक) गतिविधि के रूप में भी अपनाया जाता है।

मांसपेशियां होती हैं मजबूत

नियमित स्ट्रेचिंग से मांसपेशियों की लंबाई और संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है, जो शरीर की सही मुद्रा को सपोर्ट करता है। इसीलिए संतुलित फिटनेस कार्यक्रम की एक मुख्य कड़ी के रूप में स्ट्रेचिंग को चिन्हित किया जाता है। इससे चोट लगने का खतरा कम होता है, शरीर की मूवमेंट बढ़ जाती है, बॉडी रिलैक्स होती है, एक्सरसाइज परफॉर्मेंस बढ़ जाता है, पोस्चर बेहतर होता है और शरीर लचीला और सतर्क रहता है।

किसे स्ट्रेच करना चाहिए

स्ट्रेचिंग सभी के लिए अच्छी है। आपका रूटीन कैसा भी हो। स्ट्रेचिंग के लाभ अनगिनत हैं। क्योंकि स्ट्रेचिंग संतुलित फिटनेस कार्यक्रम का महत्वपूर्ण हिस्सा है। स्ट्रेचिंग के लाभों के बारे में जो निरंतर शोधों से पुष्टि हो रही है, उससे प्रभावित होकर अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन ने संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ के लिए अपने दिशा निर्देशों में स्ट्रेचिंग को भी शामिल किया है।

एथलीट्स के लिए लाभदायक

लगातार दौड़ने से मांसपेशियों में अकड़ाहट बढ़ जाती है और लचीलापन कम हो जाता है। ऐसे में धावकों के लिए स्ट्रेचिंग न सिर्फ लचीलापन लाती है, बल्कि उनका सामान्य चोटों से भी बचाव करती है जैसे फुटबॉल से जुड़ी कमर की समस्या, कंधे में सूजन, टेनिस एलबो जिनका संबंध अन्य स्पोर्ट्स से है जैसे टेनिस, या घुटने की समस्या जो दौड़ने या स्क्वैश के कारण होती है।

कमर दर्द में कारगर

कमर के निचले हिस्से में दर्द का मुख्य कारण कम लचीलापन और हैमस्ट्रिंग्स होता है। ध्यान रखें कि जो मांसपेशी निरंतर सिकुड़ी हुई रहती हैं, उसे शांत करने के लिए अधिक ऊर्जा की जरूरत होती है। स्ट्रेचिंग से स्पाइन रिलैक्स होती है, जिससे मस्कुलर टेंशन दूर होती है। स्ट्रेचिंग से पोस्चर की अधिकतर समस्याएं मांसपेशियों में टाइटनेस के कारण खराब एलाइनमेंट की वजह से होती है। स्ट्रेचिंग से सॉफ्ट टिश्यु स्ट्रेचिंग रिएलाइन हो जाते हैं और पोस्चर ठीक रहता है। इसलिए स्ट्रेचिंग को फिटनेस रूटीन में जरूर शामिल करें।

कुछ इफेक्टिव स्ट्रेचिंग

आपको कुछ इफेक्टिव स्ट्रेचिंग के बारे में यहां बता रहे हैं।

कॉफ स्ट्रेचिंगः सीधा पैर आगे बढ़ाते हुए बड़ा कदम लें, सीधा पैर मुड़ा हुआ, उल्टा पैर सीधा अपने कूल्हों को आगे की तरफ मुड़े हुए घुटने की ओर बढ़ाएं। दोनों पैरों को आगे की ओर प्वाइंट करें और उल्टी एड़ी को जमीन पर लटकने दें। थोड़ी देर ऐसे ही रूकें और फिर साइड बदल लें। जांघ का अगला हिस्सा- सीधे खड़े हो जाएं। सीधे पैर को सीधे हाथ से पकड़ लें। अपने पैर को कूल्हे की ओर लाएं, घुटनों के साथ रखते हुए। थोड़ी देर रुकें और फिर दूसरे पैर से दोहराएं।

जांघ का पिछला हिस्साः एक पैर को आहिस्ता से उठाएं और किसी उठी हुई जगह पर रख लें, जैसे पार्क बैंच। अपने कूल्हों को स्क्वेयर रखते हुए, अपने पेट से झुकें और शरीर के ऊपरी हिस्से को आगे की ओर झुकाएं। थोड़ी देर रुकें और फिर दूसरे पैर से इसी प्रक्रिया को दोहराएं।

वेस्ट स्ट्रेचिंगः पैरों को कंधे की सीध में चौड़ा कर लें, घुटने थोड़े से मुड़े हुए हों और पैर के अंगूठे सीधे प्वॉइंट करते हुए, सीधे हाथ को कूल्हे पर रख लें और उल्टे हाथ को सिर के ऊपर ले जाएं। आहिस्ता से वेस्ट पर बेंड करें साइड में और एक मिनट तक ठहरें। दूसरी साइड से भी ऐसा ही दोहराएं।

ऊपरी कमर की स्ट्रेचिंगः इसके लिए सीधे खड़े होकर आगे की ओर हाथों को ऐसे बांध लें कि कमर के ऊपरी हिस्से में स्ट्रेचिंग महसूस हो। स्ट्रेचिंग के दौरान सिर को नीचा करें ताकि चिन सीने के करीब आ जाए।

नेक स्ट्रेचिंगः अपना सिर दाईं तरफ झुका लें जिससे कान, कंधे के करीब हों फिर बीच में आ जाएं। अब दूसरी साइड से भी ऐसा करें।

कंधों का स्ट्रेचः सीधे हाथ को सीने पर समतल क्रॉस कर लें। बांया हाथ उस पर कोहनी के पास रख लें, सीधे हाथ को सीने की ओर खींचें।

चेस्ट स्ट्रेचिंगः बैठकर अपने दोनों हाथ कमर पर रखें फिर दोनों हाथों को आपस में बांध लें और हाथों को ऊपर उठाएं ताकि पेक्टोरल्स में स्ट्रेच महसूस हो। *

हर्बल जोन
रेखा देशराज

कुछ समय पूर्व जानकारी सामने आई कि हल्दी को 'हर्ब ऑफ द ईयर' चुना गया है। इससे दुनिया भर में हल्दी के औषधीय गुणों को और महत्ता मिलेगी। हल्दी में कौन से हैं वे विशेष गुण, जिनकी वजह से इसे यह तमगा मिला, आप जरूर जानना चाहेंगे।

दुनिया कर रही स्वीकार हल्दी के औषधीय गुण

अंतरराष्ट्रीय जड़ी बूटी संघ (आईएचए) ने साल 2026 के लिए हल्दी को 'हर्ब ऑफ द ईयर' चुना है। यह एक पूर्व निर्धारित चयन है। दरअसल, आईएचए हर साल किसी एक जड़ी-बूटी को उसके औषधीय, पाक या सौंदर्य गुणों के कारण उस साल विशेष की जड़ी-बूटी का खिताब देता है और साल 2026 के लिए यह सेहरा हल्दी के सिर बंधा है।

इसलिए मिला यह तमगाः सवाल है, इस साल हल्दी को यह श्रेय क्यों मिला है? दरअसल, यह सदियों से आयुर्वेद की एक औषधीय जड़ी के साथ-साथ भारत में स्वाद और मसाले के रूप में प्रयुक्त होती रही है। इसके कई चिकित्सकीय और स्वास्थ्यरक्षक गुणों के कारण हाल के सालों में हल्दी पर जितने शोध हुए हैं, उतने शोध किसी और जड़ी-बूटी के हिस्से नहीं आए और इन शोधों से पता चला है कि हल्दी को हम जितना महत्वपूर्ण मानते हैं, वह उससे भी अधिक है। इसलिए आईएचए ने साल 2026 के लिए हल्दी को 'साल की जड़ी बूटी' के रूप में चुना है। इसके कारण अब हल्दी की लोकप्रियता पहले से कई गुना ज्यादा हो जाएगी।

कई रूपों में उपयोगीः हल्दी को सदियों से भारत और दुनिया के ज्यादातर हिस्सों में स्वास्थ्य, सौंदर्य, मसाले और औषधि के रूप में जाना जाता रहा है। चूंकि पिछले कई सालों से हल्दी को लेकर दुनिया में कई तरह के शोध अध्ययन हुए हैं, जिनमें पाया गया है कि हल्दी इम्यूनिटी बढ़ाने, शरीर के सूजन को नियंत्रित करने और एंटीऑक्सीडेंट्स के गुणों से भरपूर होती है। इसलिए उसे इस साल जड़ी बूटियों की महारानी होने का गौरव हासिल हुआ है।

भारत में सर्वाधिक उत्पादनः दुनिया में जितनी हल्दी का उत्पादन होता है, उसमें 80 फीसदी हल्दी भारत में ही पैदा होती है। इसलिए दुनिया भर में जो हल्दी पाई जाती है, उसमें 70 से 80 फीसदी हिस्सा भारतीय हल्दी का ही होता है। अब क्योंकि हल्दी को इस साल की प्रमुख जड़ी-बूटी का खिताब मिला है, इस कारण इसका महत्व और बढ़ जाएगा। अभी तक हल्दी को लोग भारतीय मसाला या दादी-नानी का औषधीय नुस्खा माना करते थे, पर अब हर्ब ऑफ द ईयर टैग पाने के बाद यह फोक या लोकल मेडिसिन से निकलकर वैज्ञानिक और ग्लोबल वेलनेस के फ्रेमवर्क का मुख्य हिस्सा बन गई है। इस कारण अब हल्दी को स्टैंडर्ड हर्ब मान लिया गया है।

हो रहे हैं नए रिसर्चः अब दुनिया के दर्जनों यूनिवर्सिटीज में हल्दी को लेकर नए-नए एंगल से रिसर्च हो रहे हैं। अनेक फार्मास्युटिकल कंपनियां इसके विभिन्न उत्पादों का ट्रायल कर रही हैं। न्यूट्रास्यूटिकल प्रोडक्ट डेवलपमेंट में भी हल्दी का कोई सानी नहीं है, क्योंकि हर्ब ऑफ द ईयर का तमगा पाने के बाद पूरी दुनिया इस पर निवेश करने के लिए तैयार है। यही कारण है कि हल्दी अब केवल किचन का हिस्सा नहीं है, यह लैब और क्लीनिक का भी विषय बन गई है। इस साल हमें हल्दी के कई नए उत्पाद देखने को मिलेंगे। जैसे- दुनिया की कई फार्मा कंपनियां, हल्दी आधारित इम्यूनिटी शॉट्स जैसा प्रोडक्ट लाने की तैयारी में हैं। स्किन केयर में हल्दी अब पूरी दुनिया में महत्वपूर्ण हर्ब मान ली गई है और इस साल दर्जनों स्किन केयर क्रीम हल्दी को लेकर आएंगी। स्पोर्ट्स न्यूट्रिएंट्स में भी अब हल्दी का भरपूर यूज किए जाने की उम्मीद है। माइक्रो-डोज, कैप्सूल, चाय आदि के नए रूपों में भी हल्दी सामने आ सकती है। *

खबर संक्षेप

साइबर अपराधों से बचाव का सबसे प्रभावी उपाय जागरूकता : राजेश

खरखौदा। थाना खरखौदा में नियुक्त महिला निरीक्षक राजेश कुमारी ने अपनी पुलिस टीम के साथ राजकीय कन्या विद्यालय, रोहणा में साइबर सुरक्षा जागरूकता अभियान का आयोजन किया। इस दौरान पुलिस टीम ने छात्राओं को साइबर अपराधों के प्रकार, उनसे बचाव के उपाय तथा जागरूकता के महत्व के संबंध में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। छात्राओं को बताया गया कि अंजान लिंक्स पर क्लिक न करें। सोशल मीडिया पर अपनी निजी जानकारी साझा न करें। अज्ञात नंबरों से आने वाली फ्रॉड कॉल/मैसेज से सावधान रहें।

रोहतक : सड़क हादसे में बुजुर्ग की मौत

रोहतक। शहर के व्यस्त माता दरवाजा चौक पर बुधवार को दोपहर एक दर्दनाक सड़क हादसे में 62 वर्षीय बुजुर्ग की मौत हो गई। पैदल जा रहे बुजुर्ग को तेज रफ्तार पंजाब नंबर की फॉर्च्यूनर गाड़ी ने टक्कर मार दी और चालक मौके से फरार हो गया। हादसे के बाद आसपास मौजूद लोगों ने गंभीर रूप से घायल बुजुर्ग को तुरंत पीजीआई के ट्रॉमा सेंटर पहुंचाया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मृतक की पहचान बलबीर (62) निवासी कबीर कॉलोनी के रूप में हुई है। बलबीर रोजमर्रा की तरह पैदल ही घर से निकले थे।

दुकान से कॉपर स्क्रैप चोरी का आरोपी काबू

रोहतक। पुलिस की टीम ने दुकान से सामान चोरी की वारदात का खुलासा करते हुए इस मामले में शामिल एक आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। आरोपी को अदालत में पेश कर दिया गया है, जबकि पुलिस मामले की गहनता से जांच कर रही है। शहर के प्रभारी निरीक्षक रमेश कुमार ने बताया कि कलानौर निवासी महावीर की शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई थी। शिकायत के अनुसार महावीर की गद्दी खेड़ी रोड पर मोटर वाइंडिंग की दुकान है। 4 जनवरी को दोपहर के समय वह अपनी दुकान खुली छोड़कर कुछ समय के लिए मार्केट चला गया था। जब महावीर वापस लौटा तो दुकान से कॉपर स्क्रैप की दो रील, जिनका वजन करीब 20 किलोग्राम था, चोरी मिलीं।

नाटक सिडक्शन का मंचन 11 जनवरी को

रोहतक। हरियाणा इंस्टीट्यूट ऑफ परफॉर्मिंग आर्ट्स और कला एवं सांस्कृतिक कार्य विभाग हरियाणा के संयुक्त तत्वावधान में एक नए नाटक सिडक्शन का मंचन रविवार 11 तारीख को दोपहर 3 बजे मानसरोवर पार्क के नजदीक सोनीपत रोड पर स्थित स्कॉलर्स रोजरी स्कूल के सभागार मे किया जाएगा। हरियाणा इंस्टीट्यूट ऑफ परफॉर्मिंग आर्ट्स की महासचिव गुंजन वाधवा ने बताया कि ये एक रशियन नाटक है जिसके लेखक हैं विश्व विख्यात एंटन चेखोव और हिपा रोहतक के लिए इसका निर्देशन किया है। हरियाणा के वरिष्ठ रंगकर्मी विश्व दीपक त्रिखा ने जिन्हें लोग गधे की बरात के लिए बखूबी जानते हैं।

विशाल नगर, ब्रह्म नगर में 1 करोड़ में नई सीवर लाइन बिछाई जाएगी

विधायक और मेयर ने विभिन्न वार्डों में होने वाले विकास कार्यों का शुभारंभ किया

22 करोड़ रुपये की लागत से होंगे विकास कार्य : निखिल मदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

विधायक निखिल मदान और मेयर राजीव जैन ने बुधवार सुबह नगर निगम क्षेत्र के विभिन्न वार्डों में लगभग 22 करोड़ रुपये की लागत से होने वाले विभिन्न विकास कार्यों का शुभारंभ किया। जिसमें ऋषि कॉलोनी में 9 करोड़ रुपये की लागत से 14 एकड़ में बनने वाले भारत रत्न पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेई के नाम पर बनने वाले थीम वैली पार्क के निर्माण कार्य का शुभारंभ किया। हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी में हरि शरणम पार्क के पास की विभिन्न गलियों को 88 लाख रुपये की लागत से सीसी और इंटरलॉकिंग टाइल्स से पक्का किया जाएगा। मुरथल रोड पर 36 लाख रुपये से जीवन विहार एक्सटेंशन में कुछ गलियों का इंटरलॉकिंग टाइल्स से नवनिर्माण और मरम्मत की जाएगी। लहराड़ा से ककरोई रोड मिनी बाई पास पर 84 लाख रुपये से सीवरेज वाटर डिस्पोजल बनाया जाएगा। मिनी बाईपास सीवरेज डिस्पोजल से ककरोई एसटीपी तक 2 करोड़ 11 लाख रु की लागत नई सीवर लाइन बिछाई जाएगी। विशाल नगर और ब्रह्म नगर में 1 करोड़ रुपये की लागत से नई सीवर लाइन बिछाई जाएगी। कालुपुर पार्क का 54 लाख रुपये से नवीनीकरण किया जाएगा और लघु संसद बनाई जाएगी।

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

ये होंगे कार्य

लगभग 1 करोड़ 12 लाख रुपये की लागत से वैक्सन कॉलोनी की मुख्य गली को मास्टिक से, तारा नगर और डबल स्टोरी की विभिन्न गलियों को सीसी से पक्का करने का काम किया जाएगा। लहराड़ा गांव में विभिन्न गलियों को 71 लाख रुपये की लागत से इंटरलॉकिंग टाइल्स द्वारा पक्का किया जाएगा। भगत सिंह कॉलोनी में सामुदायिक भवन का नवीनीकरण कार्य 21 लाख रुपए की लागत से किया जाएगा। कश्यप चौपाल में प्रथम तल पर लगभग 35 लाख रुपए की लागत से एक हॉल का निर्माण कार्य किया जाएगा। इसके साथ ही कालुपुर गांव की विभिन्न गलियों को 31 लाख रुपये की लागत से सीसी द्वारा पक्का किया जाएगा। लहराड़ा गांव में कश्यप चौपाल के प्रथम तल पर 31 लाख रुपए की लागत से लाइब्रेरी का काम किया जाएगा। गांव लहराडा की रविदास एवं वाल्मीकि चौपाल में 13 लाख रुपए की लागत से चौपाल का नवीनीकरण किया जाएगा। वार्ड नं 15 में गुड़मंडी के अंदर लगभग 38 लाख रु की लागत से सड़कों को मास्टिक से पक्का करने के कार्य का शुभारंभ किया गया है। इसके अलावा वार्ड नंबर 7 रायपुर गांव में भारत रत्न अटल बिहारी वाजपेयी के नाम पर व्यायामशाला और योगशाला का लोकार्पण किया गया है।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर निगम पार्षद हरि प्रकाश सैनी, निगम पार्षद मुकेश सैनी, निगम पार्षद मुनीराम ठोलेदार, निगम पार्षद लक्ष्मी नारायण तनेजा, निगम पार्षद अतुल जैन, निगम पार्षद नवीन तंवर, मार्किट कमेटी वाइस चेयरमैन संजय वर्मा, सुनीता सतबीर भोला, किरण बाला, सागर चोपड़ा, संजय चौधरी, मनोज गुप्ता, नवीन मंगला, कुलदीप सैनी, जय कंवर जैन, अजय गोयल मंडी प्रधान, सूरज जैन, नाकिन मेहरा, धीरेंद्र शांडिल्य, मनोज शर्मा, अनिल ग्रोवर, सीमा ग्रोवर, नरेश वर्मा, कुलदीप ठाकुर, मलिक राज ओबेरॉय, अनिल अबरोल, गौरव, अनिल कपूर, विजय टूली, आदि मौजूद रहे।

प्रताप सिंह मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में शिविर का समापन

एनएसएस शिविर में विद्यार्थियों को नशे के खिलाफ किया जागरूक

- युवा नशे से दूर रहकर जागरूक बनें तो समाज को नशा मुक्त बनाया जा सकता है : फूलकंवार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

प्रताप सिंह मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल खरखौदा में 1 जनवरी से शुरू हुआ सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर बुधवार को संपन्न हो गया। समापन अवसर पर एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी फूल कंवार ने स्वयंसेवकों को नशा मुक्त भारत में युवाओं की भूमिका तथा एचआईवी/एड्स विषय पर विस्तार से जानकारी दी। कार्यक्रम अधिकारी ने कहा कि युवा देश की सबसे बड़ी शक्ति हैं और यदि वे नशे से दूर रहकर जागरूक बनें, तो समाज को नशा मुक्त बनाया जा सकता है।

उन्होंने स्वयंसेवकों का आह्वान किया कि वे नशे के दुष्परिणामों के प्रति समाज में जागरूकता फैलाएं और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए लोगों को प्रेरित करें।

एचआईवी/एड्स विषय पर जानकारी देते हुए उन्होंने कहा कि यह एक गंभीर लेकिन रोकथाम योग्य बीमारी है। सही जानकारी, सुरक्षित व्यवहार एवं सामाजिक भेदभाव से दूर रहकर ही इस बीमारी पर नियंत्रण पाया जा सकता है।

खरखौदा। स्वयंसेवकों को नशे के प्रति जागरूक करते फूल कंवर।

एनएसएस स्वयंसेवकों को करवाया योग

गोहाना। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गोहाना में बुधवा को सात दिवसीय एनएसएस शिविर की शुरूआत हो गई। शिविर के शुभारंत्र सत्र में एनएसएस स्वयंसकों को योग का अभ्यास करवाया गया।

शिविर में योग गुरु हंसराम ने स्वयंसेवकों को उड्डीत, कपालभाती, अनुलोम-विलोम और भ्रामरी प्राणायाम योग क्रियाओं का अभ्यास करवाया और योग का महत्व समझाया। इसके बाद स्वयंसेवकों को शैक्षणिक भ्रमण के लिए नहर पर ले जाया गया। प्राचार्य सतेंद्र दहिया ने स्वयंसेवकों को जल है तो कल है विषय को लेकर जागरूक किया। इस आयोजन में कार्यक्रम अधिकारी हंसराम, जसवंद सिंह, बलराज, एनएसएस हैड ब्वाय विष्णु, कृष, सचिन, सुमित, प्रीत, अंकुश, विशाल, विनय, नमन, साहिल, मोहित, भविष्य, हर्ष, प्रिंस, आसिफ, सागर व प्रदीप उपस्थित रहे।

सोनीपत। एनएसएस शिविर के समापन पर मौजूद स्टाफ व स्वयंसेविकाएं।

स्वयंसेविकाओं को किया जागरूक

सोनीपत। पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मुरथल अड्डा में चल रहे सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) शिविर का बुधवार को समापन किया गया। शिविर की अध्यक्षता प्राचार्य सुमन बाला शर्मा ने की। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी पूनम, संगीता के नेतृत्व में शिविर की शुरुआत स्वयंसेविकाओं ने योगाभ्यास व सरस्वती वंदना प्रस्तुत करके की। दर्शना कुमारी ने स्वयंसेविकाओं को योग का महत्व बताकर इसे नियमित रूप में दिनचर्या में शामिल करने के लिए प्रेरित किया। प्राचार्य सुमन बाला शर्मा ने बताया कि एनएसएस के माध्यम से स्वयंसेविकाएं अपने जीवन में आगे बढ़ सकती हैं। साथ जीवन में शिक्षा, सेवा भावना, समाज सेवा के महत्व से अवगत कराया। दूसरे चरण में टीकाराम महाविद्यालय की सेवानिवृत्त उप प्राचार्य डॉ. अनीता ने स्वयंसेविकाओं को ध्यान का अभ्यास करवाकर इसके फायदों से अवगत कराया। साथ ही पर्यावरण व जल संरक्षण के लिए स्वयंसेविकाओं को जागरूक किया। इस दौरान स्वयंसेविकाओं को पौधे भी भेंट किए गए। स्वयंसेविकाओं ने नृत्य, गीत, कविता, कहानी प्रस्तुत कर सभी का मनोरंजन किया।

सोनीपत। नगर निगम के बाहर विरोध प्रदर्शन करते हुए ठेका सफाई कर्मचारी।

सोनीपत में ठेका सफाई कर्मियों का आंदोलन दूसरे दिन भी जारी

निगम कमिश्नर से वार्ता के बाद मिला आश्वासन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ठेका सफाई कर्मचारी एकता मंच संबंधित मूल निवासी कर्मचारी कल्याण महासंघ, सहयोग बलि सेना यूनियन और शहरी ठेका सफाई कर्मचारी यूनियन के साझा आंदोलन का आज दूसरा दिन रहा।

अध्यक्षता प्रधान मुकेश टांक ने की जबकि संचालन सहसचिव युधिष्ठिर ने किया। धरना स्थल पर संबोधन के बाद कर्मचारियों ने सामूहिक रूप से प्रदर्शन का निर्णय लिया और नगर निगम कार्यालय के बाहर जोरदार नारेबाजी करते हुए विरोध दर्ज कराया। कर्मचारियों की संख्या और एकजुटता को देखते हुए निगम कमिश्नर ने यूनियन प्रतिनिधिमंडल को वार्ता के लिए अंदर बुलाया, जहां जॉइंट कमिश्नर भी मौजूद रहीं। बैठक के दौरान कर्मचारियों ने ईएसआई, ईपीएफ, वेतन भुगतान और कर्मचारियों को हटाए जाने जैसे मुद्दों को प्रमुखता से उठाया। प्रधान मुकेश टांक ने कहा कि न तो ईएसआई और ईपीएफ जमा किया जा रहा और न ही पूरा वेतन दिया जा रहा, साथ ही कई कर्मचारियों को बिना कारण सेवा से हटाया गया है। शिकायतें सुनने के बाद निगम कमिश्नर ने आश्वस्त किया कि 8 जनवरी को ठेकेदार को निगम कार्यालय बुलाकर ईएसआई और ईपीएफ का पूरा रिकॉर्ड लिया जाएगा। जिन कर्मचारियों को बदले की भावना से हटाया गया है, उन्हें वापस नौकरी पर लेने की प्रक्रिया शुरू की जाएगी। कमिश्नर ने यह भी कहा कि यदि रिकॉर्ड जांच में किसी प्रकार की गड़बड़ी पाई गई तो संबंधित ठेकेदार के खिलाफ एफआईआर दर्ज कराई जाएगी। साथ ही यूनियन के 3 से 4 सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल की मुलाकात कल जॉइंट कमिश्नर से करवाई जाएगी ताकि समस्याओं का समाधान शीघ्र किया जा सके। आंदोलन स्थल पर बड़ी संख्या में सफाई कर्मी उपस्थित रहे। सावन कुमार, रविंद्र, नवीन चांवरिया, पवन, अमित, सोनू, निर्मला, बबली, आरती, रितेश, संजीप, रवि, रणबीर, संदीप सहित अनेक कर्मचारी आंदोलन में शामिल रहे।

सावित्रीबाई जयंती को महिला शिक्षिका दिवस घोषित करने की मांग उठाई

अध्यापक संघ ने सुप्रीम कोर्ट फैसले के विरोध में सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ संबंधित सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा ने जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय सोनीपत में दो अलग-अलग ज्ञापन सौंप कर अपनी मांगों को सरकार और प्रशासन के समक्ष उठाया। जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय में नवीन गुलिया को सौंपे गए पहले ज्ञापन में संघ ने 2009 से पहले नियुक्त पहली से 12वीं तक के अध्यापकों पर अध्यापक पात्रता परीक्षा थोपने के फैसले का विरोध दर्ज कराया और इसे अध्यापकों के साथ अन्यायपूर्ण बताया। जिला प्रधान नरेंद्र चहल की अध्यक्षता में सौंपे गए ज्ञापन में कहा गया कि शिक्षा अधिनियम वर्ष 2009 से लागू हुआ था, ऐसे में उससे पहले नियुक्त अध्यापकों को अध्यापक पात्रता से छूट मिलनी चाहिए।

ये रहे उपस्थित

दूसरे ज्ञापन में जिला शिक्षा अधिकारी के माध्यम से मुख्यमंत्री हरियाणा के नाम मांग रखी गई कि 3 जनवरी को सावित्रीबाई फुले जयंती को महिला शिक्षिका दिवस घोषित किया जाए। जिला सचिव दिनेश छिक्कारा ने कहा कि सावित्रीबाई फुले ने उस दौर में लड़कियों, दलितों और वंचित समुदायों के लिए शिक्षा का मार्ग प्रशस्त किया, जब इसे सामाजिक विरोध का सामना करना पड़ता था। उनके जन्मदिवस को महिला शिक्षिका दिवस के रूप में मान्यता दी जानी चाहिए। इस अवसर पर जोगिंदर सिंह, अरविंद दलाल, जगदीश मलिक, नरेंद्र सोलंकी, बलजीत दहिया, रोहतास चहल, आदि मौजूद रहे।

भगवान श्रीराम के परम भक्त थे संगीतकार त्यागराज

गोहाना। शहर के मुख्य बाजार स्थित हर मिलापी मंदिर में संत संगीतकार त्यागराज की पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि समारोह आयोजित किया गया। समारोह में नागरिकों ने संगीतकार त्यारागराज के चित्र पर पुष्प अर्पित करके नमन कियाा। मुख्य वक्ता आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के शहरी इकाई के अध्यक्ष सुभाष वर्मा ने कहा कि संत संगीतकार त्यागराज शास्त्रीय संगीत के महान संत और संगीतज्ञ थे। वे बचपन से ही भगवान राम के प्रति गहरे भक्त थे। त्यागराज ने अपने संगीत के माध्यम से भक्ति और आत्म साक्षात्कार का मार्ग दिखाया जिससे वह भारतीय शास्त्रीय संगीत के इतिहास में एक अमर संत बन गए।

स्वामी विवेकानंद की जीवनी पर डाला प्रकाश

राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय में एनएसएस शिविर संपन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मॉडल टाउन में चल रहे सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) शिविर का बुधवार को समापन किया गया। मुख्य अतिथि के रूप में प्राचार्य संजीव कुमार दहिया ने भाग लिया। समापन समारोह की अध्यक्षता एनएसएस के जिला संयोजक पवन कुमार ने की। स्वयंसेवकों ने शिविर की शुरुआत योगाभ्यास एवं प्राणायाम के साथ की। इसके पश्चात तीन सत्रों में वक्ताओं ने स्वयंसेवकों को विभिन्न विषयों पर जानकारी दी। शिविर के माध्यम से स्वयंसेवकों ने एक टीम के रूप में कार्य करने की सीख ली। समापन समारोह में स्वयंसेवकों ने भाषण प्रतियोगिता के माध्यम से स्वामी विवेकानंद की जीवनी पर अपने विचारों से प्रकाश डाला। प्राचार्य संजीव दहिया ने बताया कि इस प्रकार के शिविर का उद्देश्य विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास करना है। एनएसएस राष्ट्र सेवा का एक सशक्त माध्यम है। यह हमें व्यक्ति निर्माण से राष्ट्र निर्माण की साधना को सिखाता है। हमें स्वयं का विकास करके राष्ट्रोत्थान में अपना योगदान देना चाहिए।

सोनीपत। मॉडल टाउन स्थित राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में शिविर के समापन पर प्राचार्य संजीव दहिया के साथ मौजूद स्वयंसेवक।

एफएलएन के लक्ष्यों की प्राप्ति में शिक्षकों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण : लाकड़ा

पीआरटी शिक्षकों का रेमेडियल टीचिंग प्रशिक्षण सम्पन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

खरखौदा खंड के प्राथमिक शिक्षकों के लिए फाउंडेशनल लिटरेसी एंड न्यूमेरसी- एफएलएन के अंतर्गत रेमेडियल टीचिंग विषय पर आयोजित दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय में संपन्न हो गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम की मॉनिटरिंग डॉ. सुशील कुमार शर्मा (डाइट बीसवां मील), डॉ. अत्तर सिंह व सागर द्वारा की गई। मॉनिटरिंग के दौरान प्रशिक्षण सत्रों की गुणवत्ता की सराहना की गई तथा शिक्षकों को आवश्यक मार्गदर्शन प्रदान किया गया। कार्यवाहक खंड शिक्षा अधिकारी सुनील लाकड़ा द्वारा शिक्षकों को प्रेरक संबोधन दिया गया। एफएलएन के लक्ष्यों की प्राप्ति में शिक्षकों की भूमिका को अत्यंत महत्वपूर्ण बताते हुए उन्होंने शिक्षकों को निष्ठा एवं नवाचार के साथ कार्य करने के लिए प्रेरित किया। इस दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में कुल 90 प्रतिभागियों ने दो बैचों में सहभागिता की।

खरखौदा। प्रशिक्षण उपरांत प्रमाण पत्र ग्रहण करते पीआरटी शिक्षक।

बारिश होने पर प्रगति नगर एक्सटेंशन में बढ़ सकती है मुश्किल

सीवरेज लाइन कार्य के चलते आवागमन प्रभावित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

प्रगति नगर एक्सटेंशन, पुलिस लाइन के पीछे स्थित क्षेत्र में लंबे समय से लंबित सीवरेज लाइन बिछाने का कार्य शुरू होने के बाद जहां लोगों को स्थायी समाधान की उम्मीद जगी है, वहीं निर्माण कार्य के चलते फिलहाल स्थानीय निवासियों को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है।

सड़कों की व्यापक खुदाई के कारण आवागमन बाधित हो गया है। पैदल चलने वाले लोगों, दोपहिया चालकों और चारपहिया वाहनों के लिए रास्तों से गुजरना कठिन हो रहा है। क्षेत्रवासियों का कहना है कि यदि इस दौरान बारिश हो गई तो स्थिति और गंभीर हो जाएगी। सड़क पर भरे पानी और कीचड़ के कारण रास्ते पूरी तरह बंद हो सकते हैं, जिससे सैकड़ों घरों के निवासियों का आना-जाना मुश्किल हो जाएगा। उन्होंने आशंका जताई कि स्कूल जाने वाले बच्चों, बुजुर्गों, बीमार व्यक्तियों तथा आपातकालीन सेवाओं पर भी इसका सीधा असर पड़ेगा।

सोनीपत। प्रगति नगर एक्सटेंशन में खुले सीवर के मेनहोल।

वैकल्पिक मार्ग की व्यवस्था करने की मांग

प्रगति नगर एक्सटेंशन क्षेत्र में रहने वाले निवसियों ने नगर निगम और प्रशासन से मांग की है कि सीवरेज कार्य को निर्धारित समय सीमा में तेजी से पूरा किया जाए, कार्य के दौरान वैकल्पिक मार्ग की स्पष्ट व्यवस्था की जाए तथा खुले मैनहोल और खुदी सड़कों के आसपास सुरक्षा बैरिकेड व चेतावनी संकेत लगाए जाएं, ताकि किसी भी प्रकार की दुर्घटना को रोका जा सके। क्षेत्रवासियों ने कहा कि समस्या का जल्द समाधान न होने पर स्थिति और गंभीर हो सकती है।

खबर संक्षेप

स्टेट ताइक्वांडो स्पर्धा में जीते 11 पदक

सोनीपत। जीवीएम गर्ल्स कालेज की छात्राओं ने स्टेयर स्टेट ताइक्वांडो चैंपियनशिप में दमदार प्रदर्शन करते हुए छह स्वर्ण पदक सहित कुल 11 पदक जीते। संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने विजेताओं को बधाई देते हुए उनके स्वर्णिम भविष्य की कामना की। जीवीएम की खेल प्रभारी अनु ने बताया कि 3 से 4 जनवरी तक स्टेयर स्टेट ताइक्वांडो चैंपियनशिप का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता की पूमसे स्पर्धा में वंदना तथा संजना ने स्वर्ण पदक प्राप्त किए। कारूगी फाइट स्पर्धा में संजना, सिमरन, पलक व शिवांशी ने स्वर्ण जीता।

खेत से सोलर पंप का कंट्रोलर चुराया

गोहाना। मुंडलाना गांव में एक किसान के खेत से सोलर पंप का कंट्रोलर चोरी हो गया। किसान ने इस संदर्भ में सदर थाना गोहाना में शिकायत दी। पुलिस ने चोरी का केस दर्ज कर लिया। किसान राजेश ने अपने खेत में केएसबी नवीन एवं नवीनीकरण उर्जा विभाग की योजना के अंतर्गत साढ़े सात हॉर्स पावर का सबमर्सिबल सोलर वाटर पंप सिस्टम लगवा रखा है। वह 4 जनवरी को खेत में गया तो वहां से सोलर पंप का कंट्रोलर गायब मिला, जिसे कोई चोरी कर ले गया। किसान ने इस संदर्भ में सदर थाना गोहाना में शिकायत दी।

एक साल में सात बार हमला, आरपीएफ ने जागरूक करने का उठाया बीड़ा

बार-बार पत्थरबाजी का निशाना बन रही वंदे भारत, ऑपरेशन दोस्ती से बदलाव की पहल

1 रेलवे लाइन किनारे आबादी वाले क्षेत्रों और शिक्षण सस्थाओं में किया जा रहा जागरूक

2 6 किलोमीटर के दायरे में नरेला से राठधना स्टेशन के बीच होती हैं सबसे ज्यादा पत्थरबाजी की घटनाएं

3 वर्ष 2025 में ट्रेनों पर 20 बार हुआ पत्थराव, 8 आरोपियों को किया गिरफ्तार, न्यायालय में जुर्माना भर हुए रिहा

पिछले साल ऐसी रही स्थिति

माह	घटना	गिरफ्तारी
जनवरी	05	02
फरवरी	03	02
मार्च	00	00
अप्रैल	03	01
मई	01	01
जून	00	00
जुलाई	01	01
अगस्त	00	00
सितंबर	01	00
अक्तूबर	01	01
नवंबर	04	00
दिसंबर	01	00
कुल	20	08

रविंद्र ठाकुर ▶▶| सोनीपत

दिल्ली-अंबाला रेलमार्ग पर सोनीपत क्षेत्र में वर्ष 2025 में 20 बार ट्रेनों पर पत्थरबाजी के मामले सामने आए हैं। एक साल में वंदे भारत एक्सप्रेस ट्रेन 7 बार पत्थरों का निशाना बनी है। ऐसे में रेलवे पुलिस बल (आरपीएफ) की ओर से सोनीपत क्षेत्र में ट्रेनों पर होने वाली पत्थरबाजी, रेल लाइन पर अलार्म चेन पुलिंग (एसीपी) जैसी घटनाओं पर अंकुश लगाने के लिए ऑपरेशन दोस्ती जागरूकता अभियान चलाया गया है। आरपीएफ थाना प्रभारी इंस्पेक्टर संगम के नेतृत्व में टीम का भी गठन किया गया। एक ओर जहां रेलवे की ओर से यात्रियों को बेहतर सुविधाएं देने के साथ ही हाईस्पीड ट्रेनों के परिचालन पर जोर दिया जा रहा है, वहीं दिल्ली-अंबाला रेलमार्ग पर भी ट्रेनों की गति बढ़ाने के साथ ही कई हाई स्पीड वंदे भारत ट्रेनें दौड़ रही हैं। ट्रेनों पर बढ़ती पत्थरबाजी को रोकना आरपीएफ के लिए चुनौतीपूर्ण रहा है। सोनीपत क्षेत्र में एक वर्ष में वंदे भारत एक्सप्रेस पर 7 बार पत्थराव हुआ हैं, जिससे खिड़कियों व कोच ढांचे को नुकसान हुआ है। बढ़ती घटनाओं को रोकने के लिए आरपीएफ की ओर से लगातार जागरूकता अभियान चलाकर लोगों को जागरूक किया जा रहा है। पूरे साल में आरपीएफ की ओर से 8 लोगों को पत्थरबाजी के मामले में गिरफ्तार किया जा चुका है, जबकि अन्य आरोपियों की पहचान करने के प्रयास किए जा रहे हैं।

युवाओं को दी जानकारी

आरपीएफ ने सोनीपत में रेल लाइन किनारे आबादी वाले क्षेत्रों, विद्यालयों, महाविद्यालयों व आईटीआई संस्थानों में युवाओं को जागरूक करने के लिए ऑपरेशन दोस्ती अभियान चलाया है। लोगों को ट्रेनों पर पत्थर फेंकने के गंभीर परिणामों के बारे में जानकारी दी जा रही है। अभियान का उद्देश्य ग्रामीणों व युवाओं को यह समझाना है कि यह केवल शरारत नहीं, बल्कि ट्रेनों की सुरक्षा व यात्रियों की जान के लिए खतरा है। टीम में शामिल सब इंस्पेक्टर शहाबुद्दीन, एएसआइ राजपाल व एएसआइ सुमनलता जगह-जगह जाकर लोगों को जागरूक कर रहे हैं।

वर्ष 2025 में हुई घटनाएं

- 4 जनवरी को नरेला से राठधना स्टेशन के बीच गाड़ी संख्या 20978 अजमेर वंदे भारत एक्सप्रेस।
- 10 जनवरी को गन्नौर से भोड़वाल माजरी स्टेशन के बीच गाड़ी संख्या 20977 चंडीगढ़ वंदे भारत एक्सप्रेस।
- 5 फरवरी को गन्नौर से भोड़वाल माजरी स्टेशन के बीच वंदे भारत एक्सप्रेस।
- 9 फरवरी को राठधना से नरेला स्टेशन के बीच वंदे भारत एक्सप्रेस।
- 12 फरवरी को सांदल कलां से सोनीपत के बीच वंदे भारत एक्सप्रेस।

जनवरी में 20 मामले दर्ज

जनवरी 2025 से अब तक ट्रेनों पर पत्थरबाजी करने के 20 मामले दर्ज किए गए हैं। 8 आरोपियों को गिरफ्तार किया गया। शेष आरोपियों की पहचान करने का प्रयास किया जा रहा है। ट्रेनों पर बढ़ती पत्थरबाजी की घटनाओं पर अंकुश लगाने के लिए टीम लगातार नजर रखे हुए है। गन्नौर से नरेला तक ऑपरेशन दोस्ती के तहत जागरूकता अभियान चलाकर टीमें लोगों को जागरूक कर रही हैं। साथ ही पत्थरबाजी से होने वाले नुकसान व कार्रवाई से अवगत करा रही है। अभियान के सकारात्मक परिणाम सामने आए हैं, घटनाओं में कमी आई है।

राई गांव की 25 एकड़ जमीन पर लिया कब्जा

आधा दर्जन ट्रैक्टर व जेसीबी से खड़ी फसलों को उजाड़ा

जमीन पर कब्जा लेते हुए पुलिस बल। फोटो : हरिभूमि

कोर्ट में चल रहे विवाद में ग्रामीण ने केस हारा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

हरियाणा राज्य औद्योगिक और बुनियादी ढांचा विकास निगम (एचएसआइआइडीसी) ने बुधवार राई गांव स्थित 25 एकड़ के करीब अपनी जमीन पर कब्जा ले लिया। ग्रामीण इस जमीन को अपना बता रह थे, जिसको लेकर एचएसआइआइडीसी और ग्रामीणों के बीच कोर्ट में वाद चल रहा था। ग्रामीण कोर्ट में केस हार गए, जिसके बाद एचएसआइआइडीसी ने प्रशासन की मदद से खड़ी फसल पर आधा दर्जन ट्रैक्टर और आधा दर्जन जेसीबी चलाकर कब्जा लिया। मौके पर मौजूद डयूटी मैजिस्ट्रैट दिंगबर ने बताया कि यह जमीन एचएसआइआइडीसी ने हरियाणा स्टेट एग्रीक्लचर मार्केटिग बोर्ड से खरीदी थी। राई गांव के कुछ किसानों ने करीब 25 एकड़ जमीन पर अवैध कब्जा कर फसल की बिजाई कर रखी थी। आज वे विभाग के अधिकारियों के साथ पुलिस बल सहित अपनी जमीन पर कब्जा लेने पहुंचे। उनके साथ राई थाना प्रभारी व पुलिस बल के साथ मौजूद थे। प्रशासन ने जेसीबी व ट्रैक्टरों की मदद से सरसों व गेहूं की फसल को उजाड़ दिया। दोपहर बाद तक चली कार्रवाई में प्रशासन ने खसरा नंबर 58 व 73 में शामिल जमीन पर कब्जा ले लिया। किसान हाईकोर्ट में केस हार चुके थे, जिस कारण उन्होंने जमीन पर कब्जा लिया है। अब दोबारा कब्जे का प्रयास करने पर कानूनी कार्रवाई की जाएगी। डयूटी मैजिस्टैट ने बताया कि कुछ किसानों ने विरोध किया तो डयूटी मैजिस्ट्रैट ने कागजात दिखाने को कहा, वे कागजात लेकर आए लेकिन कागजातें में कुछ किसानों के हक में नही मिला। उसके बाद जमीन पर कब्जा कार्रवाई शुरू की और जमीन से कब्जा हटवाया।

जमीन से जनवरी 2022 में भी हटवाया था कब्जा

-उक्त जमीन पर जनवरी 2022 में भी तत्कालीन एसडीएम डयूटी मजिस्ट्रेट के नेतृत्व में जमीन पर कब्जा हटवा दिया गया था किसानों ने ड्यूटी मजिस्ट्रेट एसडीएम को पहले ही लिखित में दिया था कि एक सप्ताह के दौरान वे इस जमीन से संबंधित अपना पक्ष व स्टे आदि दिखाएंगे। अगर वह अपना पक्ष नहीं रख सके तो प्रशासन को कब्जा लेने का हक होगा। एसडीएम ने उन्हें एक सप्ताह का समय दे दिया था। लेकिन किसानों का तब भी कहना था कि मामला कोर्ट में विचाराधीन है और एचएसआइआइडीसी ने जबरन फसल को उजाड़ा है।

सेवानिवृत्त पुलिस अधिकारी रामस्वरूप हुए 101 साल के

लोगों ने दी बधाइयां

खरखौदा। वयोवृद्ध रामस्वरूप को सम्मानित करते गणमान्य व्यक्ति

खरखौदा। सामाजिक संगठनों, समाजसेवियों, क्षेत्र के प्रबुद्ध व्यक्तियों के प्रेरणास्रोत रामस्वरूप जांगड़ा का 101 वां जन्मदिवस श्रद्धा, सम्मान व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर उपस्थित लोगों ने उन्हें जन्मदिवस की बधाई दी तथा परमात्मा से उनके उत्तम स्वास्थ्य, दीर्घायु एवं सुखमय जीवन की कामना की। रामस्वरूप जांगड़ा का जन्म 3 जनवरी 1925 को जयलाल के घर गांव सिसाना (तत्कालीन जिला रोहतक) में हुआ। उनका जीवन संघर्ष, सेवा, अनुशासन और कर्तव्यनिष्ठा का अनुपम उदाहरण है। रामस्वरूप जांगड़ा ने नवम्बर 1947 में पंजाब पुलिस में सिपाही के रूप में अपनी सेवा यात्रा प्रारंभ की। कठिन परिश्रम, ईमानदारी और कर्तव्यपरायणता के बल पर उन्होंने पुलिस सेवा में विभिन्न पदों पर कार्य करते हुए निरंतर प्रगति की और वर्ष 1985 में उप पुलिस अधीक्षक के पद से सेवानिवृत्त हुए।

गन्नौर। पेड़ों की छिलाई के बाद खुला नजर आती सड़क।

पार्षद की तीन बार शिकायत के बाद हुआ समाधान

गन्नौर। नगरपलिका के वार्ड 15 की पार्षद द्वारा समाधान शिविर में दो माह में तीन बार शिकायत करने के बाद आखिरकार नगरपालिका अधिकारियों को समाधान करवाना पड़ा। समाधान के बाद पार्षद ने नपा अधिकारियों का आभार जताया वहीं दुकानदारों ने पार्षद शिवानी जैन के कार्य की सराहना की। ज्ञात रहे कि शिवानी जैन पार्षद ने अपने वार्ड के पुराना मार्किट कमेटी कार्यालय रोड पर वाहन चालकों व दुकानदारों के लिए परेशानी का कारण बने पेड़ों की छिलाई की समाधान शिविर में शिकायत की लेकिन शिकायत के बाद नगरपालिका दूसरे विभाग पर जिम्मेदारी देते हुए समाधान नही करवा रही थी। कई बार शिकायत होने के बाद एसडीएम के आदेश पर नपा अधिकारियों ने समाधान करवाया।

रेल यात्रियों को साइबर अपराध से बचाव के प्रति किया जागरूक

सोनीपत। राजकीय रेलवे पुलिस (जीआरपी) ने सोनीपत स्टेशन परिसर में जागरूकता अभियान चलाकर यात्रियों को साइबर अपराध के प्रति जागरूक किया। इस दौरान जीआरपी थाना प्रभारी धर्मपाल, एएसआई विकास ने स्टेशन पर मौजूद यात्रियों को साइबर ठगी के बढ़ते मामलों से अवगत कराते हुए उनसे बचाव के तरीके बताए और हमेशा सावधान रहने के लिए जागरूक किया। साथ ही सभी को नशे से दूर रहने का आह्वान भी किया। जीआरपी थाना से एएसआई विकास कुमार ने यात्रियों को बताया कि तकनीकी युग में हर व्यक्ति मोबाइल व कंप्यूटर से जुड़ा हुआ है।

गोहाना के 18 गांवों में खर्च होंगे 2.4 करोड

■ अधिकारियों को दिया निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

गोहाना विधानसभा क्षेत्र के 18 गांवों में 20 विकास कार्यों के लिए प्रदेश सरकार ने 2 करोड़ 4 लाख 89 हजार की राशि मंजूर करते हुए जारी कर दी है। हरियाणा ग्रामीण विकास योजना के तहत चौपाल, गलियों व अन्य कार्यों के लिए जारी राशि ग्राम पंचायत के माध्यम से खर्च की जाएगी। इसके लिए अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दे दिए गए हैं।

इन गांवों में होंगे विकास कार्य

डॉ. अरविंद शर्मा।

जानकारी देते हुए सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने बताया कि गोहाना विधानसभा के सोनीपत खंड के गांव सलीमसर माजरा में बीसी चौपाल के निर्माण के लिए 18 लाख 66 हजार रुपए, गांव भटाना जाफराबाद में इंडोर जिम के हॉल के निर्माण के लिए 16 लाख 58 हजार रुपए, गांव गुहणा में एससी चौपाल के निर्माण के लिए 16 लाख 43 हजार रुपए, गांव जाजी में बीसी चौपाल के निर्माण के लिए 16 लाख 43 हजार रुपए, गांव करेवड़ी में आंगनवाड़ी केंद्र भवन निर्माण के लिए 15 लाख 65 हजार रुपए, गांव हुल्लाहेड़ी में एससी चौपाल के निर्माण के लिए 10 लाख 95 हजार रुपए, गांव नैना तातारपुर में बीसी चौपाल के निर्माण के लिए 10 लाख 90 हजार रुपए, गांव रत्तनगढ के तालाब की चारदीवारी करवाने के लिए 10 लाख रुपए की राशि खर्च की जाएगी। इसके अलावा अन्य गांवों में भी विकास के लिए लाखों रुपये जारी किए गए है।

सीएनजी संकट के समाधान की मांग

सोनीपत। जिले और आसपास के क्षेत्रों में चल रहे सीएनजी गैस संकट को लेकर जिला व्यापार मंडल ने चिंता व्यक्त की है और समस्या के शीघ्र समाधान की मांग की है। व्यापार मंडल के प्रधान संजय सिंगला ने केंद्रीय पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस मंत्री हरदीप सिंह पूरी को पत्र लिखकर कहा कि यमुना क्षेत्र में पाइपलाइन टूटने के बाद आपूर्ति बाधित रही थी, और मरम्मत के बाद भी गैस सप्लाई अब तक सुचारु नहीं हो पाई है, जिसके कारण फिर से किल्लत गहरा गई है। उन्होंने बताया कि गैस पंपों पर लंबी कतारें लग रही हैं और कई बार गैस न मिलने से विवाद की स्थिति बन जाती है।

मजदूरों के अधिकारों की रक्षा पर जोर

कांग्रेस 12 जनवरी से शुरू करेगी मनरेगा बचाओ अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी द्वारा 12 जनवरी से प्रदेशभर में मनरेगा बचाओ संग्राम अभियान शुरू किया जाएगा। इस संदर्भ में बुधवार को गोहाना में बरोदा रोड स्थित कांग्रेस विधायक इंदुराज नरवाल के कार्यालय पर युवा कांग्रेस की बैठक सम्पन्न हुई। बैठक में अभियान को सफल बनाने को लेकर जरूरी नीतियों पर विचारविमर्श किया गया। युवा कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष निश्चित कटारिया ने कहा कि मजदूरों के अधिकारों की रक्षा के लिए कांग्रेस पार्टी द्वारा मनरेगा बचाओ संग्राम अभियान शुरू किया जाएगा। युवा कांग्रेस के प्रदेश प्रभारी सत्यवान गहलोत और सह प्रभारी मीमांसा आर्य ने कहा कि भाजपा सरकार द्वारा एचपीएससी के माध्यम से भर्तियों में प्रदेश के युवाओं के साथ खिलवाड़ किया जा रहा है। जिला अध्यक्ष रविंद्र उर्फ सोनू जसराना, प्रियांश मलिक, युवा कांग्रेस प्रदेश महासचिव अनुज लठवाल और बरोदा हलका अध्यक्ष आशीष लठवाल सहित युवा कांग्रेस के अन्य कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

गोहाना। अभियान की सफलता को लेकर विचारविमर्श करते हुए कांग्रेस युवा कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

किताबों से दोस्ती करें, बनाएंगी महान : मान

दीपक मान।

गोहाना। किताबों से दोस्ती कर लें, ये आपको आपको महान बना देंगी। विद्यार्थी का मूल कर्म विद्या ग्रहण करना है। जो विद्यार्थी अपने इस कर्म को निष्ठापूर्वक ईमानदारी से पूर्ण करते हैं उनको अपने जीवन में सफलता की चिंता नहीं रहती। विद्यार्थियों को यह संदेश गोहाना-खरखौदा मार्ग स्थित मान इंटरनेशनल स्कूल के एमडी दीपक मान ने दिया। एमडी दीपक मान ने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि तुम किताबों के आगे झुक जाओ, ये आपको दुनिया के आगे नहीं झुकने देंगी। किताबें ऐसी सच्ची दोस्त हैं जो जीवन में कभी धोखा नहीं देती। इनसे अर्जित ज्ञान के बूते पर आप जीवन में किसी भी मुकाम हो हासिल कर सकते हैं। दीपक मान ने कहा कि सफलता हासिल करने के लिए जीवन में लक्ष्य स्पष्ट होना चाहिए और उसे हासिल करने के लिए कड़ी मेहनत करें। उन्होंने कहा कि जीवन में केवल वही लोग असफलता का रोना रोते हैं जो अपने विद्यार्थी काल में विद्या ग्रहण करने के अपने कर्म के प्रति समर्पित नहीं होते। जो विद्यार्थी मन लगाकर पढ़ाई करते हैं और लक्ष्य के साथ आगे बढ़ते हैं वे इस योग्य जरूर बन जाते हैं कि अपने परिवार का गुजर-बसर आसानी से कर सकें।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 8295154800, 9253681010, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

जागरूक शिक्षा विभाग की ओर से जिलेभर में खंड स्तर पर दिया प्रशिक्षण

नई शिक्षा नीति पर चल रही दो दिवसीय कार्यशाला में 2290 शिक्षकों ने बढ़ाया ज्ञान

बुनियादी साक्षरता एवं संख्या ज्ञान प्राप्त कर बच्चों को निपुण बनाएंगे प्राथमिक शिक्षक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिला के सभी सात खंडों में बुनियादी साक्षरता व संख्या ज्ञान (एफएलएन) के तहत शीतकालीन अवकाश के चलते प्राथमिक शिक्षकों के लिए चल रही दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला बुधवार को संपन्न हुई। जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी रचना बाना, खंड शिक्षा अधिकारी सूरजभान व डायट प्राचार्य मंजू गर्ग ने राजकीय विद्यालयों में चल रही कार्यशाला का निरीक्षण कर शिक्षकों के साथ जानकारी साझा की। एफएलएन के जिला संयोजक मनोज वर्मा ने बताया कि खंड सोनीपत के राजकीय विद्यालय, गढ़ी ब्राह्मणान में एक साथ चार समूह में 770 शिक्षकों को प्रशिक्षण दिया गया। इनमें सोनीपत खंड के 407 शिक्षक, जबकि 363 अन्य जिलों में कार्यरत शिक्षक शिविर में शामिल हुए।

सोनीपत। सोनीपत के गढ़ी ब्राह्मणान स्थित राजकीय विद्यालय में कार्यशाला के समापन पर मौजूद शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

अन्य जिलों से भी शिक्षक हुए शामिल

गन्नौर के राजकीय विद्यालय में कार्यशाला में 385 शिक्षकों ने एक साथ तीन समूहों में प्रशिक्षण लिया। इनमें गन्नौर खंड के 297 व बाहर से आए 88 शिक्षक शामिल हुए। वहीं गोहाना के राजकीय कन्या विद्यालय में एक साथ दो समूहों में 276 शिक्षकों ने भाग लिया। इनमें गोहाना खंड के 160 व बाहर से अपने गृह जिलों में आए 116 शिक्षक शामिल रहे। खंड कथूरा के राजकीय माध्यमिक विद्यालय, गुढ़ा में एक समूह 76 शिक्षक प्रशिक्षण कार्यशाला में शामिल हुए। इनमें कथूरा के 56 व अपने गृह जिलों में आए 20 शिक्षक प्रतिभागी रहे। खरखौदा के बीआरसी कार्यालय में दो समूह में 210 शिक्षकों को प्रशिक्षण दिया गया। इनमें खरखौदा में कार्यरत 117 व बाहर से आए 93 शिक्षकों ने भाग लिया। इसके अलावा मुंडलाना में राजकीय विद्यालय खंडराई में दो समूहों में 152 शिक्षकों को प्रशिक्षण दिया गया। इनमें खंड मुंडलाना के 122 व अन्य जिलों में कार्यरत 30 शिक्षक कार्यशाला में शामिल हुए। वहीं राई में राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय, बीसवां मील में एक साथ चार समूहों 421 शिक्षकों ने प्रशिक्षण प्राप्त किया। इनमें खंड राई के 313 व बाहर से आए 108 शिक्षकों ने प्रशिक्षण प्राप्त किया।

कार्यक्रम का उद्देश्य

जिले के सभी प्राथमिक अध्यापकों के लिए निदेशालय के तत्वावधान में आयोजित की गई दो दिवसीय कार्यशाला संपन्न हो चुकी है। कार्यशाला का उद्देश्य शिक्षा में पिछड़ रहे विद्यार्थियों के लिए अलग रणनीति बनाना, किस तरह से उनका स्तर अन्य विद्यार्थियों के समकक्ष लाया जाए, ताकि उनका पढ़ाई का स्तर उच्च बनाया जा सके, इस पर शिक्षकों को विस्तृत जानकारी देना रहा, ताकि बच्चों को निपुण बनाया जा सके।

-रचना बाना, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी, सोनीपत