हरिभूमि

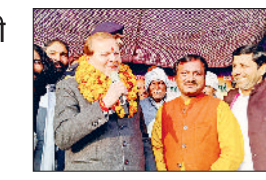
सोनीपत भूमि

रोहतक, गुरुवार 15 जनवरी 2026

तापमान

अधिकतम 12.9 डिग्री
न्यूनतम 0.4 डिग्री

11 देशी नस्ल की गायों का संवर्धन किया जा रहा



12 महिला विवि में सफाई कर्मियों को कंबल किए वितरित

खबर संक्षेप

टीकाकरण के बाद तबीयत बिगड़ने से मासूम की मौत

गोहाना। हसनगढ़ में बुधवार को दो माह के एक मासूम बच्चे की टीकाकरण के बाद अचानक तबीयत बिगड़ने से मौत हो गई। बंटी ने बताया कि उसका दो माह का बेटा हर्षित था। बुधवार सुबह गांव के आंगनबाड़ी केंद्र में स्वास्थ्य विभाग की टीम टीकाकरण के लिए पहुंची थी। इसी दौरान बंटी की मां सावित्री अपने पोते हर्षित को टीकाकरण के लिए केंद्र पर लेकर गई। स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा हर्षित को डीटीपी का इंजेक्शन लगाया गया। टीकाकरण के बाद जब सावित्री बच्चे को लेकर घर लौट रही थी, तभी रास्ते में उसकी तबीयत अचानक बिगड़ गई। घबराई दादी बच्चे को दोबारा आंगनबाड़ी केंद्र पर लेकर पहुंची, जहां मौजूद कर्मियों ने उसे तुरंत अस्पताल ले जाने की सलाह दी। स्वजन पहले बच्चे को दो निजी अस्पतालों में लेकर गए, लेकिन उसकी गंभीर हालत को देखते हुए डाक्टरों ने उसे सरकारी अस्पताल रेफर कर दिया। जहां उसे मृत घोषित कर दिया गया।

अत्तर सिंह दहिया ने स्वेच्छा से इस्तीफा दिया

खरखौदा। दहिया खाप के खांडा बारह के प्रधान पद पर रहे समाजसेवी अत्तर सिंह दहिया ने निर्धारित कार्यकाल के पूर्ण होने पर बुधवार को अपने पद से इस्तीफा दे दिया। उल्लेखनीय है कि अत्तर सिंह दहिया को 18 जून 2018 को बारह के अंतर्गत आने वाले समस्त गांवों द्वारा सर्वसम्मति से प्रधान चुना गया था। अपने कार्यकाल के दौरान दहिया ने समाज हित में अनेक उल्लेखनीय कार्य किए। उन्होंने सामाजिक एकता, भाईचारे और किसान हितों को प्राथमिकता देते हुए तन, मन और धन से किसानों व समाज के लिए निरंतर सहयोग किया।इस्तीफे के अवसर पर आयोजित सम्मान समारोह में भटगांव गौशाला की पूरी कमेटी को सम्मानित किया गया। अत्तर सिंह दहिया ने गौसेवा हेतु 22,251 की राशि दान स्वरूप भेंट की।

ट्यूबवेल डोरी व स्टार्टर चोरी करने वाला पकड़ा

सोनीपत। जिले के थाना मोहाना की पुलिस ने खेत से ट्यूबवेल कि डोरी व स्टार्टर चोरी करने की घटना मे संलिप्त आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित सूरत ऊर्फ छोटा निवासी गांव पिनाना जिला सोनीपत का रहने वाला है। रणबीर पुत्र दयान्नद निवासी गांव माहरा जिला सोनीपत ने थाना मोहाना में शिकायत दी की मैंने पंचायती जमीन पट्टे पर ले रखी है इस पटटे में दो ट्यूबवेल है कोई ट्यूबवेल की तार व स्टार्टर चोरी कर ले गया।

विश्वासघात की पराकाष्ठा

मल्हा माजरा हत्याकांड में दोस्त ही निकला कातिल

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

सोनीपत के गांव मल्हा माजरा में हुए किसान साहिल की हत्या और डकैती के मामले में जो खुलासा हुआ है उसने मित्रता के पवित्र रिश्ते को कलंकित कर दिया है। इस जघन्य अपराध की परतों को जब पुलिस ने उधेड़ा तो चौंकाने वाला सच सामने आया कि जिस साहिल को अपनी जान गंवानी पड़ी उसका कातिल कोई और नहीं बल्कि उसका सबसे भरोसेमंद और जिगरी दोस्त स्वर्णकार शेखर ही था। यह मामला केवल एक डकैती और हत्या का नहीं है बल्कि यह विश्वासघात की एक ऐसी कहानी है जिसने पूरे इलाके को झकझोर कर रख दिया है। साहिल और आरोपित शेखर की मित्रता कोई सामान्य या नई दोस्ती नहीं थी। इन दोनों परिवारों के संबंध दशकों पुराने थे। शेखर और साहिल के पिता भी आपस में घनिष्ठ मित्र थे जिसके कारण दोनों का एक दूसरे के घर पर बिना किसी रोक टोक के आना जाना था। जिस शेखर ने साहिल की शादी के लिए बड़े चाव से आभूषण गढ़े थे और सुनहरे भविष्य के सपने सजाने में मदद की थी वही हाथ अंत में साहिल के खून से सन गए। आरोपित ने इसी पुराने पारिवारिक भरोसे को हथियार बनाकर इस पूरी खूनी साजिश का ताना बाना बुना।

- साहिल की शादी के लिए आभूषण भी शेखर ने तैयार किए थे

ज्वेलर्स शेखर मास्टरमाइंड: दोनों परिवारों के बीच दो दशक से घनिष्ठ संबंध, मिलने के बहाने 15 दिन पहले की घर की रेकी

साहिल को भूमि सौदे के दो करोड़ मिलने वाले थे

पुलिस जांच में यह बात निकलकर सामने आई है कि वारदात से करीब 15 दिन पहले आरोपित शेखर साहिल के घर गया था। उस समय वह एक दोस्त के नाते नहीं बल्कि एक अपराधी की मानसिकता के साथ वहां पहुंचा था। उसने घर के कोने कोने की रेकी की और यह सुनिश्चित किया कि सुरक्षा में कहां चूक है। साहिल ने अपनी सरलता में शेखर को यह बता दिया था कि उसे जमीन के सौदे के करीब दो करोड़ रुपये मिलने वाले हैं। घर में रखे लाखों के जेवरात और नकदी की जानकारी ने शेखर के भीतर छिपे लालच के दानव को जगा दिया। बाजार में सोने और चांदी की बढ़ती कीमतों ने उसकी नियत को और अधिक भ्रष्ट कर दिया।

कर्ज उतारने के लिए सबसे प्रिय मित्र का घर लूट लिया

आरोपित शेखर के इस आपराधिक रास्ते पर चलने के पीछे की वजह उसका दलदल में फंसा जीवन था। वह भारी कर्ज के बोझ तले दबा हुआ था। जांच के अनुसार शेखर नशे का आदी था और अपने व्यक्तिगत खर्चों को पूरा करने के लिए उसने कई लोगों से उधार ले रखा था।

नशे का आदी

इसके अतिरिक्त वह एक महिला के साथ सहमति संबंध में रह रहा था जिसके कारण उस पर आर्थिक दबाव लगातार बढ़ता जा रहा था। अपनी विलासिता और कर्ज को उतारने के लिए उसने अपने ही सबसे प्रिय मित्र के घर को लूटने की योजना बना डाली।

दो बाइकों पर पांच साथियों को लेकर पहुंचा, खुद अंदर नहीं गया

शेखर को इस बात का भली भांति आभास था कि यदि वह वारदात के समय घर के अंदर गया तो साहिल और उसकी मां उसे तुरंत पहचान लेंगे। इसलिए उसने पर्दे के पीछे रहकर षड्यंत्रकारी की भूमिका निभाई। वारदात वाली रात वह दो मोटरसाइकिलों पर अपने पांच साथियों के साथ साहिल के घर पहुंचा। उसने खुद को घर के बाहर ही सुरक्षित रखा और बाहर रहकर पूरे ऑपरेशन की निगरानी की। उसने अपने साथियों को घर के भीतर की पूरी भौगोलिक स्थिति और कीमती सामान के रखे होने की जगह की जानकारी पहले ही दे दी थी।

आपराधिक तत्वों के साथ संपर्क में था शेखर

इस बड़ी वारदात को अंजाम देने के लिए शेखर ने दिल्ली के नरेला स्थित डीडीए फ्लैट्स में रहने के दौरान आपराधिक तत्वों से संपर्क साधा था। वहां उसकी मुलाकात बवाना की जेजे कॉलोनी में रहने वाले शफीक से हुई जो मूल रूप से पश्चिम बंगाल के मुर्शिदाबाद का निवासी है। शेखर ने शफीक को साहिल की संपन्नता का लालच दिया और फिर शफीक ने अपने अन्य साथियों को इस खूनी खेल का हिस्सा बनाया। एक स्वर्णकार के रूप में शेखर की पहचान और शफीक के गिरोह की ताकत ने मिलकर एक हंसते खेलते परिवार को तबाह कर दिया। पुलिस ने बताया कि आरोपितों ने न केवल लूटपाट की बल्कि विरोध करने पर साहिल पर चाकू से हमला कर उसकी जान ले ली। इस खुलासे के बाद मल्हा माजरा गांव के लोग स्तब्ध हैं क्योंकि किसी को अंदाजा नहीं था कि घर का भेदी ही लंका ढाएगा। फिलहाल पुलिस आरोपितों से गहन पूछताछ कर रही है ताकि लूटी गई संपत्ति और वारदात में प्रयुक्त हथियारों को पूरी तरह बरामद किया जा सके।

निगम चुनाव के लिए वार्डों का आरक्षण ड्रा : दिग्गजों के राजनीतिक समीकरण बिगड़े

22 में से 15 वार्ड सामान्य वर्ग के लिए आरक्षित, एससी समाज को चार सीट

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

चुनाव की तैयारी

- 1, 3, 4, 5, 7, 8, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21 व 22 में सामान्य वर्ग के प्रत्याशी लड़ेंगे चुनाव
- सामान्य वार्ड 5, 12, 14 व 21 महिलाओं के लिए आरक्षित किए गए
- 2, 9, 17 व 18 एसी वर्ग के लिए आरक्षित, 9 और 18 से महिलाओं को मिले
- पिछड़ा वर्ग के लिए वार्ड छह और 10 आरक्षित

सोनीपत नगर निगम के आगामी चुनावों को लेकर प्रशासनिक सरगर्मी तेज हो गई है। बुधवार को लघु सचिवालय के सभागार में उपायुक्त सुशील सारवान की अध्यक्षता में नगर निगम के सभी 22 वार्डों के लिए आरक्षण ड्रा की प्रक्रिया संपन्न हुई। इस महत्वपूर्ण प्रक्रिया के दौरान नगर निगम आयुक्त हर्षित कुमार, नगराधीश डॉ. अनमोल और संयुक्त आयुक्त मीतू धनखड़ सहित शहर के कई पूर्व पार्षद और गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। ड्रा के परिणाम सार्वजनिक होते ही शहर के राजनीतिक गलियारों में हलचल मच गई है क्योंकि इस नए आरक्षण गणित ने कई बड़े चेहरों के चुनावी भविष्य पर प्रश्नचिह्न लगा दिया है। इस बार का वार्ड आरक्षण केवल एक प्रशासनिक प्रक्रिया नहीं है बल्कि इसने चुनावी रणभूमि की पूरी तस्वीर बदल दी है। कई पुराने और अनुभवी चेहरे चुनावी मैदान से हटने को मजबूर होंगे जिसका सीधा लाभ नए चेहरों और उत्साही कार्यकर्ताओं को मिल सकता है। विशेष रूप से महिलाओं के लिए आरक्षित सीटों की संख्या और पिछड़ा वर्ग के नए समीकरणों ने सभी राजनीतिक दलों को अपनी रणनीति नए सिरे से बनाने पर मजबूर कर दिया है। अब विभिन्न दलों के आलाकमान को नए सिरे से जिताऊ उम्मीदवारों की खोज करनी होगी। जिन दिग्गजों के वार्ड आरक्षित हो गए हैं वे अब अपने परिवार की महिलाओं या अपने करीबी समर्थकों को मैदान में उतारने की संभावना तलाश रहे हैं। शहर की जनता अब इस बात पर नजर गड़ाए हुए है कि बदले हुए समीकरणों के बीच कौन सा राजनीतिक दल बाजी मारता है और कौन से नए चेहरे सदन में अपनी जगह बना पाते हैं।

- 22 वार्डों का हुआ आरक्षण, सीनियर डिप्टी मेयर का वार्ड भी हुआ आरक्षित

इस तरह किया गया आरक्षण

प्रशासन द्वारा अपनाई गई प्रक्रिया के तहत 22 वार्डों के लिए श्रेणीवार आरक्षण निर्धारित किया गया। उपायुक्त ने जानकारी देते हुए बताया कि कुल वार्डों में से 15 वार्ड सामान्य वर्ग के लिए रखे गए हैं। इनमें वार्ड नंबर 1, 3, 4, 5, 7, 8, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21 व 22 शामिल हैं। सामान्य वर्ग के भीतर भी महिला सशक्तिकरण को ध्यान में रखते हुए वार्ड नंबर 5, 12, 14 व 21 को महिला सदस्यों के लिए आरक्षित किया गया है। अनुसूचित जाति वर्ग के लिए कुल 4 वार्डों का चयन किया गया है। ड्रा के माध्यम से वार्ड नंबर 2, 09, 17 व 18 इस श्रेणी के लिए निर्धारित हुए हैं। इनमें से वार्ड नंबर 9 व 18 विशेष रूप से अनुसूचित जाति की महिला प्रत्याशियों के लिए आरक्षित रहेंगे। पिछड़ा वर्ग के अंतर्गत पिछड़ा वर्ग क के लिए वार्ड नंबर 6 व 10 को सुरक्षित किया गया है जिसमें वार्ड नंबर 06 महिला सदस्य के लिए होगा। इसी प्रकार पिछड़ा वर्ग ख श्रेणी की महिला सदस्य के लिए वार्ड नंबर 11 आरक्षित किया गया है। इस आरक्षण ड्रा के निकलते ही कई मौजूदा पार्षदों और नेताओं को जबरदस्त झटका लगा है। सबसे बड़ा उलटफेर सीनियर डिप्टी मेयर राजीव सरोहा के साथ हुआ है। उनका कार्यक्षेत्र रहा वार्ड नंबर 9 अब अनुसूचित जाति महिला के लिए आरक्षित हो गया है जिससे वे अपनी परंपरागत सीट से चुनावी दौड़ से बाहर हो गए हैं। उनके समर्थकों और इस वार्ड से तैयारी कर रहे अन्य सामान्य वर्ग के दावेदारों के इरादों पर पानी फिर गया है।

रेनू सैनी और सूर्या दहिया का वार्ड भी रिजर्व

इसी तरह वार्ड नंबर 6 से मौजूदा पार्षद रेनू प्रवीन सैनी को भी आरक्षण के नए स्वरूप ने प्रभावित किया है। यह वार्ड अब पिछड़ा वर्ग क महिला के लिए आरक्षित होने के कारण उनकी पुरानी स्थिति बदल गई है। वार्ड नंबर 14 के मौजूदा पार्षद सूर्या दहिया का नया क्षेत्र वार्ड नंबर 10 बना था लेकिन अब यह वार्ड पिछड़ा वर्ग क के लिए आरक्षित हो जाने से सूर्या दहिया के लिए भी यहां से चुनाव लड़ना संभव नहीं रह गया है। वहीं वार्ड नंबर 17 के पार्षद नवीन तंवर का क्षेत्र अब वार्ड नंबर 18 के रूप में महिला आरक्षित घोषित कर दिया गया है जिससे उनकी दावेदारी भी समाप्त हो गई है।

बांय में फर्जी रजिस्ट्री मामले में एएसपी को शिकायत

- दिल्ली के व्यापारी ने लगाया 36 कनाल भूमि हड़पने का आरोप

गन्नौर। गांव बांय में करीब 36 कनाल जमीन की फर्जी रजिस्ट्री कर धोखाधड़ी के मामले में बड़ी थाना पुलिस द्वारा अब तक केस दर्ज न किए जाने पर शिकायतकर्ता ने एसीपी गन्नौर से गुहार लगाई है। दिल्ली निवासी विकास कुमार पाडिया ने इस संबंध में एसीपी गन्नौर को शिकायत देकर मामले में त्वरित कार्रवाई की मांग की है। शिकायतकर्ता का कहना है कि उन्होंने बड़ी थाना पुलिस को पूरे मामले से संबंधित दस्तावेज, रजिस्ट्रियों की प्रतियां और फर्जीवाड़े से जुड़े साक्ष्य उपलब्ध कराए, लेकिन इसके बावजूद कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई। एसीपी को दी शिकायत में विकास कुमार ने आरोप लगाया कि प्रमोद कुमार निवासी नसीरपुर ने साजिश रचकर बलबीर सिंह निवासी पिल्लू खेड़ा को उक्त जमीन बेच दी, जबकि जमीन उनकी फर्म स्पाज एस्टेट प्राइवेट लिमिटेड के नाम दर्ज है। आरोपितों ने फर्म के फर्जी अथारिटी लेटर और निदेशकों के जाली हस्ताक्षरों के आधार पर जमीन की रजिस्ट्री कराई गई।

आरोप है कि इस फर्जीवाड़े में प्रवीन कुमार निवासी गांव बरोदा, रविंद्र निवासी गांव बायें तथा डीड राइटर विनय कुमार भी शामिल हैं। उन्होंने मांग की है कि मामले की निष्पक्ष जांच कर सभी आरोपितों के खिलाफ केस दर्ज किया जाए। शिकायत मिलने के बाद एसीपी गन्नौर ने मामले को संज्ञान में लेकर संबंधित थाना से रिपोर्ट तलब किए जाने का आश्वासन दिया है।

खांडा और झरोठी में झगड़ों में महिला सहित पांच लोग घायल

खरखौदा। थाना क्षेत्र खरखौदा के गांव झरोठी व खांडा गांव में हुए झगड़ों में महिला सहित पांच व्यक्ति घायल हो गए। खांडा गांव में राजेश पुत्र सुखबीर ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गांव के ही एक युवक से गाजर लेने की बात की गई थी। जिसके लिए उसने युवक को खेत में ट्रैक्टर लाने की बात कही थी। जब वह गाजर देने पहुंचा तो वहां पर कोई नहीं मिला। जब वह अपने सिर पर ही गाजर की बोरी को उठाकर वहां से आने लगा तो पीछे से अन्य युवक ने धक्का मारकर गिरा दिया। अन्य युवकों ने भी आकर उसके साथ झगड़ा किया। जैसे तैसे वह उनसे बचकर आगे निकल गया। तभी पीछे से पहुंचे युवक ने उसे पकड़ लिया और नीचे गिरा कर पिटाई शुरू कर दी । जिस कारण उसको काफी चोटें आई हैं। घायल अवस्था में इलाज के लिए अस्पताल में पहुंचा। दूसरी घटना में झरोठी गांव में रामवीर पुत्र उमराव सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गांव के ही व्यक्ति द्वारा उनके साथ पहले भी मारपीट की गई थी। वह उससे रंजिश रखे हुए था और मौके की तलाश में था। हमलावर ने उसकी पत्नी बबीता व दोनों बेटो के साथ मार पिटाई कर घायल कर दिया।

लोक निर्माण विभाग ने पूरी की टेंडर प्रक्रिया

खेवड़ा से जीटी रोड व पुराने राष्ट्रीय राजमार्ग 334बी का होगा चौड़ीकरण

- अलॉटमेंट के लिए मुख्यालय को लिखा पत्र

रविंद्र ठाकुर ⏭ सोनीपत

नए राष्ट्रीय राजमार्ग 334बी फ्लाईओवर से बहालगढ़ तक पुराने राष्ट्रीय राजमार्ग 334बी हिस्से का जल्द चौड़ीकरण किया जाएगा। साथ ही खेवड़ा से राष्ट्रीय राजमार्ग-44 तक सड़क का भी चौड़ीकरण करवाया जाएगा। इसके अलावा रोहतक रोड स्थित नए रेलवे ओवरब्रिज पर मास्टिक लेयर बिछाकर मजबूती लाने का कार्य भी होगा। योजना में शामिल तीन कार्यों पर करीब 19.80 करोड़ रुपये की राशि खर्च की जाएगी। दो मार्गों का चौड़ीकरण होने और आरओबी पर मास्टिक लेयर बिछने से वाहन चालकों का आवागमन सुगम होगा।लोक निर्माण विभाग ने तीनों कार्यों के लिए टेंडर प्रक्रिया पूरी कर ली है। कार्य शुरू करवाने के लिए मुख्यालय को अलॉटमेंट पत्र लिखा है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मंजूरी मिलते ही विभाग तीनों कार्य का श्रीगणेश करेगा।

7 से 10 व 14 के बजाय 18 फीट चौड़े होंगे मार्ग

अधिकारियों ने बताया कि खेवड़ा से राष्ट्रीय राजमार्ग-44 तक फिलहाल 7 फीट की सड़क है, इसे जल्द 10 फीट चौड़ा किया जाएगा। उक्त मार्ग पर दोनों ओर डेढ़-डेढ़ फीट सड़क चौड़ी की जाएगी। वहीं नए राष्ट्रीय राजमार्ग 334बी फ्लाईओवर से बहालगढ़ तक पुराने राष्ट्रीय राजमार्ग 334बी वाला हिस्सा कहीं 7 फीट तो कहीं 10 से 14 फीट तक है। उक्त सड़क को जल्द 18 फीट चौड़ा बनाया जाएगा। योजना के तहत पूरे मार्ग पर एक फीट का डिवाइडर भी शामिल रहेगा।

पलड़ी से रोहट तक मॉडल रोड के रूप में विकसित होगी सड़क

इनके अलावा राई के गांव पलड़ी से रोहट तक खस्ताहाल बीच की सड़क की मरम्मत करवाई जाएगी। उक्त मार्ग पर मरम्मत के बाद दिशा चिह्न लगवाना भी योजना में शामिल है, ताकि इस सड़क को मॉडल रोड के रूप में विकसित किया जाएगा। पलड़ी से रोहट मार्ग मॉडल रोड के रूप में विकसित होने से जिला में अपनी अलग पहचान बना सकेगा।

खंभे हटाने पर खर्च होंगे 17.50 लाख: पुराने राष्ट्रीय राजमार्ग 334बी वाले हिस्से में रूकावट बनने वाले खंभों को हटवाने की योजना भी बनाई गई है। सड़कों के चौड़ीकरण के दौरान बीच में आने वाले खंभों को साइड करने के लिए करीब 17.50 लाख रुपये की राशि खर्च की जाएगी। इसको लेकर जल्द बिजली निगम के अधिकारियों से चर्चा की जाएगी, ताकि योजना को जल्द अमलीजामा पहनाया जा सके। बिजली के खंभे साइड में लगाने से सड़क को चौड़ा करने में आसानी होगी।

रोहतक रोड पर नए आरओबी पर बिछेगी मास्टिक लेयर

रोहतक रोड पर बने नए आरओबी वाले हिस्से में मास्टिक लेयर बिछाई जाएगी। उक्त आरओबी पर करीब छह माह से कई जगह गड्ढे बनने के साथ सरिये दिखने लगे है। विभाग ने वर्ष 2014 में करीब 28 करोड़ रुपये की लागत से नए आरओबी का निर्माण शुरू किया था। पूर्व मुख्यमंत्री मनोहरलाल ने 11 फरवरी 2017 को इसे जनता को समर्पित कर दिया था। हालांकि इस बीच आरओबी पर मरम्मत का कार्य भी करवाया जा चुका है।

टेंडर प्रक्रिया पूरी: पुराने राष्ट्रीय राजमार्ग 334बी वाले हिस्से व खेवड़ा से राष्ट्रीय राजमार्ग-44 तक सड़क के चौड़ीकरण को लेकर टेंडर प्रक्रिया पूरी कर ली है। इसके अलावा रोहतक रोड नए आरओबी पर मास्टिक लेयर, पलड़ी से रोहट तक सड़क पर दिशा चिह्न लगाने की भी योजना है। कार्य शुरू करवाने के लिए मुख्यालय से अलॉटमेंट की मांग की गई है।
-अभिषेक जाटान, कार्यकारी अधीक्षण अभियंता

गणतंत्र दिवस पर परेड के चलते देरी से पहुंचेंगी पशिचम एक्सप्रेस

सोनीपत। गणतंत्र दिवस पर 26 जनवरी को नई दिल्ली में कर्तव्य पथ पर होने वाली परेड के चलते सोनीपत स्टेशन के रास्ते अप-डाउन रूट पर आवागमन करने वाली एक्सप्रेस ट्रेनों का परिचालन प्रभावित रहेगा। परेड के चलते नई दिल्ली में तिलकब्रिज स्टेशन तक रेल यातायात सुबह 10:30 से दोपहर 12 बजे तक अस्थायी रूप से निलंबित रहेगा। इसको लेकर उत्तर रेलवे की ओर से प्रभावित होने वाली ट्रेनों की सूची को जारी कर दिया गया है। इनमें सोनीपत पहुंचने वाली पश्चिम एक्सप्रेस भी शामिल है।
इसके अलावा नई दिल्ली में कई सवारी गाड़ियों के परिचालन को भी रद्द किया गया है। साथ ही कुछ के मार्ग में परिवर्तन किया गया है। इसके अलावा कुछ ट्रेनों का परिचालन रोककर किया जाएगा। इन ट्रेनों में दिल्ली से अंबाला रूट पर चलने वाली दो एक्सप्रेस ट्रेनें शामिल हैं। इसमें गाड़ी संख्या 12925 मुंबई सेंट्रल-अमृतसर पश्चिम एक्सप्रेस को परेड पूरी होने तक हजरत निजामुद्दीन स्टेशन पर रोका जाएगा।

नेशनल वेटलिफ्टिंग में प्रताप स्कूल की तमन्ना ने जीते दो स्वर्ण पदक

खरखौदा। मोदीनगर (उ.प्र.) में आयोजित खेलो इंडिया अस्मिता नेशनल वेटलिफ्टिंग चैंपियनशिप में प्रताप स्कूल की खिलाड़ी तमन्ना ने शानदार प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। तमन्ना ने जूनियर वर्ग में स्वर्ण पदक तथा सीनियर वर्ग में भी स्वर्ण पदक जीतकर दोहरी सफलता हासिल की। प्राचार्या दया दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया तथा डॉ. दीपिका दहिया ने तमन्ना को शुभकामनाएं दीं। प्रिंसिपल दया दहिया ने कहा कि तमन्ना इससे पहले भी चार बार नेशनल स्तर पर पदक जीत चुकी है। डॉ सुबोध दहिया ने बताया कि उनका विश्वास है कि शिक्षा और खेल एक-दूसरे के पूरक हैं।

हरियाणा और ब्रिटेन शैक्षणिक साझेदारी को मिलेगा विस्तार

सोनीपत। हरियाणा व ब्रिटेन के बीच उच्च शिक्षा, शोध, सुरक्षित व कानूनी प्रवासन के क्षेत्र में सहयोग को नई दिशा देने के उद्देश्य से ब्रिटिश उच्चायोग के एक उच्चस्तरीय प्रतिनिधिमंडल ने बुधवार को सोनीपत के मुरथल स्थित दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय का दौरा किया। प्रतिनिधिमंडल का नेतृत्व ब्रिटिश उच्चायोग की द्वितीय सचिव शार्लोट एबॉट ने किया। उनके साथ वरिष्ठ सलाहकारराजिंद्र एस नागरकोटी व विपणन एवं कार्यक्रम प्रबंधक निकिता गोयल मौजूद रहीं। विश्वविद्यालय पहुंचने पर कुलपति प्रो. श्रीप्रकाश सिंह व वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारियों ने प्रतिनिधिमंडल के साथ बैठक की। विदेश सहयोग विभाग के सलाहकार पवन चौधरी भी बैठक में शामिल रहे।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब अकसर सताए पेट में गैस की समस्या

मेरी उम्र 38 वर्ष है। पिछले काफी महीनों से मुझे गैस प्रॉब्लम हो रही है। कभी कभार तो चक्कर और वॉमिट भी होने लगता है। इससे छुटकारा पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-नरेश, भोपाल

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है। इसके लिए आप अपनी खान-पान और लाइफस्टाइल में बदलाव करें। अधिक ऑयली, तला-भुना खाना बिल्कुल ना खाएं। दोपहर के खाने में सलाद जरूर खाएं। रात का खाना बिल्कुल हल्का करें और सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। दूध रात में बिल्कुल ना लें। इस तरह बदलाव करने से आपको आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 34 वर्ष है। सर्दी के मौसम में मेरे बाल ज्यादा झड़ने लगते हैं। बालों में डेंड्रफ भी हो रही है। कृपया बताएं कि इस समस्या से निजात पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-अंकुश, रायपुर

सर्दियों के मौसम में बाल झड़ने की समस्या ज्यादा होती है, इसकी कई वजहें हैं। पहला डेंड्रफ अधिक होता है, लोग रोज तेज गर्म पानी से नहाते हैं, इसके साथ ही बाल ज्यादातर ढंक कर रखते हैं, इसलिए स्कैल्प को सनलाइट नहीं मिल पाती है। कोशिश करें कि नहाने के बाद थोड़ी देर धूप में बैठें। साथ ही ज्यादा गर्म पानी से ना नहाएं। पानी नॉर्मल होना चाहिए। तरह-तरह के शैंपू के इस्तेमाल से भी बचें।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। पिछले कुछ महीनों से मुझे बार-बार सर्दी-जुकाम की प्रॉब्लम हो रही है। दवाई लेने पर ठीक हो जाती है, कुछ दिनों बाद फिर से यही प्रॉब्लम शुरू हो जाती है। कृपया मेरी इस समस्या का कोई स्थाई समाधान बताने का कष्ट करें।

-गौतम, बिलासपुर

आजकल बड़े शहरों में होने वाले प्रदूषण की वजह से इस तरह की समस्या लोगों में देखने को ज्यादा मिल रही हैं। इससे बचने के लिए आप कोशिश करें कि घर से बाहर मास्क लगाकर ही निकलें और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए विटामिन सी यानी खट्टे फल अधिक खाएं। कोशिश करें कि फ्रिज में रखी ठंडी डिशेज और ड्रिंक न खाएं-पिएं। दही ताजा ही खाएं। इस तरह बदलाव करने से राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 64 वर्ष है। मैं अकसर अपने यूरीन प्रेशर पर कंट्रोल नहीं कर पाता हूं। इसकी क्या वजह हो सकती है? कृपया इसके समाधान का कोई उपाय बताएं।

-राकेश, रोहतक

बढ़ती उम्र में लोगों को प्रोस्टेट की समस्या देखी जाती है, आपकी समस्या सुनकर भी यही लग रहा है। हालांकि आजकल तो कम उम्र के लोगों में भी यह समस्या हो रही है। आपको एक बार यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लेना चाहिए। अगर ज्यादा प्रॉब्लम हो रही है और ऑपरेट करने लायक होगा तो डॉक्टर जांच करने के बाद आपको सजेस्ट करेंगे। आपको कुछ एहतियात बरतने होंगे, जिनके बारे में डॉक्टर बताएंगे। बगैर जांच किए कोई भी दवा ना खाएं।

मेरी उम्र 51 वर्ष है। जब कभी भी मैं ज्यादा चलता हूं या वॉक कर लेता हूं तो मेरे पैरों में सूजन हो जाती है। फिर अपने आप ठीक भी हो जाती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

-रामप्रकाश, बलौदा बाजार

आपको शुगर की समस्या तो नहीं है और अगर है तो आपने शुगर जांच कराना चाहिए। कई बार शुगर बढ़ने की वजह से भी सूजन आ जाती है। हालांकि कई बार मांसपेशियों की वजह से ऐसी समस्या देखी जाती है। फिलहाल आप कोशिश करें कि कम से कम टहलें और एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करा लें। उसके बाद ही ट्रीटमेंट हो पाएगा। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

अवेयरनेस

डॉ. माजिद अलीम

इन दिनों उत्तर और मध्य भारत के अधिकांश राज्यों में कड़ाके की ठंड हो रही है। ऐसे में हार्ट और बीपी पेशेंट्स को पूरी सावधानी बरतनी चाहिए। जरा सी लापरवाही आपके हार्ट पर भारी पड़ सकती है, जो बहुत रिस्की हो सकता है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि किस तरह आप अपने हार्ट की प्रॉपर केयर कर सकते हैं? इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

ठिठुरती सर्दी के दिनों में हार्ट की करें प्रॉपर केयर

जनवरी महीने की ठंड में आमतौर पर लोग सर्दी-खांसी, फीवर से ग्रस्त होते रहते हैं। लेकिन यही ठिठुरन भरी सर्दी हमारे हृदय पर भी भारी पड़ सकती है, यह हममें से ज्यादातर लोग नहीं जानते हैं। दरअसल, सर्दियों में, खासकर दिसंबर मध्य से लेकर फरवरी की शुरुआत के बीच हार्ट अटैक और दिल से जुड़ी आपात स्थितियों के मामले भारत में सबसे ज्यादा दर्ज होते हैं। लेकिन विडंबना यह है कि ज्यादातर लोग इसे मौसम का मामूली असर मानकर नजरअंदाज कर देते हैं। जबकि हकीकत यह है कि ठंड शरीर के भीतर ऐसी कई प्रतिक्रियाएं शुरू कर देती है, जो हृदय के लिए बेहद खतरनाक साबित हो सकती हैं।

ठंड का हार्ट पर असर

ठंड लगते ही शरीर अपनी गर्मी बचाने के लिए रक्त नलिकाओं को सिकोड़ने लगता है, इससे अचानक रक्तचाप बढ़ जाता है। दिल को उसी मात्रा में खून पंप करने के लिए तब ज्यादा जोर लगाना पड़ता है। जिन लोगों को पहले से ही हाई ब्लडप्रेशर, शुगर या दिल की बीमारी हो, उन्हें ठंड के मौसम में कोई भी खतरा मोल नहीं लेना चाहिए, क्योंकि जरा-सी लापरवाही ऐसे लोगों के लिए बहुत खतरनाक हो सकती है। कई मामलों में दिल की धमनियों में पहले से ही जमी चर्बी ठंड के कारण सिकुड़न और दबाव से टूट सकती है, जिससे अचानक हार्ट अटैक का खतरा पैदा हो जाता है।

सुबह का समय सबसे रिस्की

जनवरी के महीने में खासतौर पर दिल के दौरे के मामले सबसे ज्यादा आते हैं और ये ज्यादातर दौरे सुबह के समय ही दर्ज होते हैं। इसका सबसे बड़ा कारण है कम तापमान। नींद से अचानक उठना और ठंडे फर्श पर पैर रखना तथा वैसी ही स्थिति में शारीरिक गतिविधियां शुरू कर देना रिस्क बढ़ा देता है। जनवरी का महीना खासतौर पर उन लोगों के लिए बेहद खतरनाक होता है, जो सुबह 5-6 बजे जगते हैं और मॉर्निंग वॉक के लिए चल पड़ते हैं। ऐसे लोगों को पता नहीं होता कि वे अनजाने में कितना बड़ा रिस्क ले रहे हैं। दरअसल, ठंड में शरीर की धमनियां पहले से ही संकुचित होती हैं और अचानक तेज चलना या कसरत करने पर दिल पर अतिरिक्त दबाव डालती हैं। इसलिए सर्दी के दिनों में सुबह की सैर टाल देनी चाहिए या फिर ऐसी जगह पर करनी चाहिए, जो चारो तरफ से बंद हो।

बुजुर्गों के लिए ज्यादा खतरा

ठंड का असर उम्र के साथ और गहरा होता जाता है। बुजुर्गों में शरीर के तापमान को नियंत्रित करने की क्षमता कम हो जाती है। कई बार उन्हें ठंड का एहसास देर से होता है। इसलिए बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए ठंड की ठिठुरन बहुत खतरनाक होती है। लेकिन इस उम्र के लोग उसे पहचान नहीं पाते। सीने में दबाव महसूस करना, सांस का रह-रहकर फूलना, असहज बेचैनी होना, इसे ठंड की वजह मानकर नहीं चलना चाहिए। ऐसी लापरवाही जानलेवा साबित हो सकती है।

ब्लड सर्कुलेशन की समस्या

ठंड में चूंकि लोग कम पानी पीते हैं, इस कारण खून गाढ़ा हो जाता है। गाढ़े खून में थक्का बनने की आशंका बढ़ जाती है। यही थक्का या ब्लड क्लॉट वास्तव में हमारे दिल या दिमाग की किसी नली में अगर फंस जाता है, तो हार्ट अटैक या स्ट्रोक हो सकता है। इसके अलावा ठंड में प्रदूषण और कोहरे का असर सांस की नलियों पर पड़ता है, जिससे ऑक्सीजन की आपूर्ति प्रभावित होती है और उसका सीधा दबाव दिल पर पड़ता है। इसलिए सर्दियों में हार्ट अटैक बाकी सभी मौसमों के मुकाबले ज्यादा होते हैं। यही नहीं सर्दियों में हार्ट अटैक कई बार बड़े छुपे किस्म के होते हैं यानी पता ही नहीं चलता कि यह हार्ट अटैक के लक्षण हैं या किसी और समस्या के।

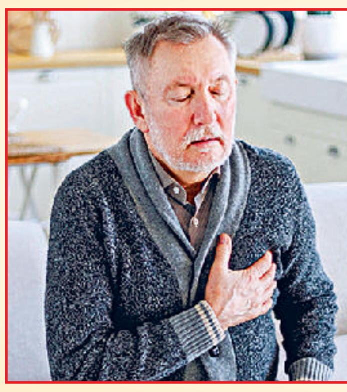
तब न बरतें लापरवाही

ठिठुरती सर्दी के इस मौसम में अगर सीने में तेज दर्द की बजाय भारीपन महसूस हो, जलन होने लगे, सांस लेने में परेशानी हो और बाएं हाथ या जबड़े में अचानक दर्द महसूस हो तथा पसीना आ जाए तो यह नहीं मानना चाहिए कि यह ठंड का असर है बल्कि तुरंत मानना चाहिए कि हार्ट अटैक के लक्षण हैं और तुरंत डॉक्टरी सहायता लेनी चाहिए।

इन बातों पर करें अमल

सर्दी के इस मौसम में भी आपका हृदय अच्छे से काम करे, हार्ट अटैक का रिस्क कम हो जाए इसके लिए कुछ बातों पर अमल करें।

- सूरज निकलने से पहले सुबह घर से बाहर खुले मैदान में वॉकिंग करने यानी टहलने से बचें। अगर जाएं तो तब ही जाएं जब धूप अच्छी तरह निकल आए।
- गर्म कपड़े ठीक से पहनें, खासकर छाती और कानों को लगातार ढंके रहें।
- जब सर्दी ज्यादा हो और प्यास बिल्कुल न लग रही हो, तब भी पानी पीते रहें। भले बहुत कम पिएं, लेकिन रह-रहकर पानी पिएं।
- ठिठुरती सर्दी के दिनों में ज्यादा एक्सरसाइज कभी न करें, बस हल्के से वार्मअप कर लें।
- अपने बीपी और शुगर की नियमित जांच करें।
- अगर आपको सीने में अचानक तेज दर्द महसूस हो, चाहे उसकी कोई वजह हो, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
- अकेले रहने वाले बुजुर्गों को अपनी हार्ट केयर पूरी सावधानी से करनी चाहिए। *



क्या कहते हैं हृदय संबंधी रोगों के आंकड़े

आंकड़े बताते हैं कि अपने देश में हर साल विभिन्न रोगों से जितनी मौतें होती हैं, उनमें से अकेले हृदय रोगों से 30 से 32 फीसदी लोगों की मौत होती हैं। कहने का मतलब कैंसर, श्वसन रोग, टीबी या संक्रमण आदि किसी भी बीमारी से कहीं ज्यादा लोग हार्ट अटैक और कार्डियक अरेस्ट से दम तोड़ते हैं। माना जाता है कि लगभग 62 लाख लोग हर साल हृदय रोगों से अपनी जान गंवाते हैं। इसका मतलब यह है कि हर दिन लगभग 17 हजार लोग हृदय रोग से दम तोड़ते हैं यानी हर घंटे 707 और हर मिनट में करीब 12 लोग हृदय रोगों के कारण खत्म हो जाते हैं। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि भारत में हृदय रोग कितनी गंभीर समस्या है। शहरी क्षेत्रों में हृदय रोग की दर 10 से 12 फीसदी है, तो गांवों में अभी भी 4 से 5 फीसदी है। हालांकि पहले हृदय रोग को शहरों की बीमारी ही माना जाता था, लेकिन अब ऐसा नहीं है। देश के 25 फीसदी से ज्यादा वयस्कों को 18 साल के बाद ही हाई ब्लड प्रेशर की शिकायत हो रही है। भारतीयों को पश्चिमी देशों के लोगों की तुलना में दस साल पहले अगर हार्ट अटैक आ रहा है तो उसकी वजह यही है कि देश के युवाओं को बड़े पैमाने पर हाइपर टेंशन ने अपनी गिरफ्त में ले लिया है। भारत में हृदय रोगों से बढ़ती मौतों का सबसे बड़ा कारण अस्वस्थ जीवनशैली है। जंक फूड, तैलीय खान-पान, धूम्रपान, शराब की लत और कम व्यायाम भी एक बड़ी समस्या है।

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. समीर कौशल
डायरेक्टर एंड हेड-ऑफ्थेलमोलॉजी
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

ग्लूकोमा आंखों से संबंधित गंभीर बीमारी है, जिसमें लापरवाही बरतने पर रोशनी हमेशा के लिए जा सकती है। ऐसे में बहुत जरूरी है कि आप इसके आरंभिक लक्षणों के साथ इसे कंट्रोल करने के तरीकों के बारे में भी जानें। इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

कभी इग्नोर ना करें ग्लूकोमा के लक्षण

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार, दुनिया भर में दृष्टिहीनता (अंधेपन) का दूसरा प्रमुख कारण ग्लूकोमा (काला मोतिया) है। हमारे देश में ही 1 से 2 करोड़ ग्लूकोमा के मरीज हैं। ग्लूकोमा से हुई आंखों को क्षति की भरपाई नहीं की जा सकती। इसलिए ग्लूकोमा को हल्के में लेना नेत्रों की सेहत के लिहाज से भारी पड़ सकता है। यही कारण है कि इस बीमारी के प्रति लोगों में जागरूकता उत्पन्न करने और बचाव के लिए हर साल जनवरी में 'ग्लूकोमा अवेयरनेस मंथ' का आयोजन किया जाता है।

शुरुआत में दिखते हैं हल्के लक्षण: ग्लूकोमा के इलाज में समस्या इसलिए आती है क्योंकि इस में शुरुआत में मरीज को कोई लक्षण नजर नहीं आते। जब तक स्पष्ट लक्षण सामने आने शुरू होते हैं, तब तक बहुत नुकसान हो चुका होता है। यहां कुछ ऐसे हल्के लक्षणों के बारे में बता रहे हैं, जिनके नजर आने पर आपको तुरंत अपनी आंखों की जांच करना चरहिए, ताकि ग्लूकोमा को शुरुआत में ही पहचान लिया जाए।

- दृष्टि का धुंधला होना।
- दृष्टि में धब्बे दिखाई पड़ना।
- पास रखी या दूर की वस्तुओं को साफ देखने में दिक्कत महसूस होना।
- सिरदर्द और आंखों में तेज दर्द होना
- प्रकाश में चारों ओर रंगीन छल्ले जैसा नजर आना।
- आंखों में लालिमा होना।
- ऑप्टिक नर्व का धीरे धीरे खराब होना।

ऑप्टिक नर्व को होता है नुकसान: ग्लूकोमा में आंखों की ऑप्टिक नर्व धीरे-धीरे खराब होती रहती है। आंखों मे अतिरिक्त दबाव (प्रेशर) बनता है, जिसे मेडिकल भाषा में इंट्राऑकुलर प्रेशर (आईओपी) कहा जाता है। ऑप्टिक नर्व पर लगातार दबाव पड़ने से वह नष्ट भी हो सकती हैं, जिसके दुष्परिणामस्वरूप दृष्टिहीनता भी संभव है। ऑप्टिक नर्व ही मस्तिष्क को किसी वस्तु का चित्र प्रेषित करती हैं। ग्लूकोमा के कारण एक बार जब आंखों की रोशनी क्षीण हो जाती हैं तो उसे दोबारा वापस नहीं लाया जा सकता।

वैसे तो ग्लूकोमा किसी भी आयु वर्ग में हो सकता है लेकिन इसके ज्यादातर मामले 40 वर्ष के बाद सामने आते हैं।

ग्लूकोमा को कैसे करें नियंत्रित: स्पष्ट लक्षण दिखने का इंतजार नहीं करना चाहिए। रोग की प्रारंभिक अवस्था में नेत्र विशेषज्ञ से परामर्श लेकर इसे नियंत्रित कर सकते हैं। चालीस साल की उम्र के बाद सबको अपने नेत्र विशेषज्ञ के पास जाकर उनसे ग्लूकोमा के संदर्भ में परामर्श लेना चाहिए। नेत्र सर्जन आंखों में इंट्राऑकुलर प्रेशर की जांच करते हैं। जांच के जरिए अगर शुरुआती दौर में ग्लूकोमा का पता चल जाता है तो इस बीमारी को नियंत्रित करने में काफी हद तक मदद मिलती है।

इनसे बढ़ता है ग्लूकोमा का रिस्क: कुछ मामलों में ग्लूकोमा का रिस्क बढ़ सकता है। उनके बारे में जानना जरूरी है।

- 40 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में ग्लूकोमा का जोखिम अधिक होता है।
- जिन लोगों को डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर या हृदय रोग की समस्या है, उनमें ग्लूकोमा का खतरा अधिक होता है।
- ग्लूकोमा की समस्या आनुवांशिक या जेनेटिक भी हो सकती है।
- आंख में चोट लगने से भी नेत्रों के आंतरिक भाग पर दबाव बढ़ सकता है, जिसके परिणामस्वरूप ग्लूकोमा का जोखिम बढ़ जाता है।
- जिन लोगों के चश्मे का नंबर ज्यादा होता है, उनके भी ग्लूकोमा होने की संभावना बढ़ जाती है।
- धूम्रपान से ग्लूकोमा का खतरा बढ़ता है और ऑप्टिक तंत्रिका को नुकसान पहुंच सकता है। इसी तरह लंबे समय तक स्टेरॉयड दवाओं के उपयोग से बचें, क्योंकि ये ग्लूकोमा को बढ़ा सकती हैं।

रोग बढ़ने से रोकने के तरीके: जांच के बाद ही नेत्र सर्जन ग्लूकोमा के इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित करते हैं। ग्लूकोमा के इलाज की प्रक्रिया यही है कि इस बीमारी के कारण आंखों को जो क्षति पहुंच चुकी है, उसे आगे बढ़ने से रोका जाए। आंखों को पहले से ही जो क्षति पहुंच चुकी है, उसकी क्षतिपूर्ति या रिकवरी नहीं हो सकती। ग्लूकोमा के इलाज का सबसे जरूरी स्टेप यह है कि इंट्राऑक्यूलर प्रेशर (आईओपी) को कम रखा जाए, ताकि आंख में होने वाले नुकसान को रोका जा सके।

दवाएं: आईओपी को कम करने के लिए कई दवाएं उपलब्ध हैं, जिन्हें नेत्र विशेषज्ञ आई ड्रॉप और टैब्लेट्स के रूप में देते हैं।

सर्जरी: अगर दवाइयों से इंट्राऑकुलर प्रेशर कंट्रोल नहीं होता, तब डॉक्टर सर्जरी की सलाह दे सकते हैं। ब्लॉकेज का कारण बन रहे टिश्यू को सर्जरी के जरिए हटा देते हैं। जरूरत पड़ने पर लेजर से भी इलाज किया जाता है।

इन उपायों से आंखें रहेंगी स्वस्थ: अपनी आंखों को स्वस्थ रखने के लिए कुछ उपायों पर अमल कर सकते हैं। अगर शुरुआत से इन बातों पर ध्यान देंगे तो आपकी आंखें स्वस्थ रहेंगी, समस्याएं दूर रहेंगी।

- स्वच्छ हाथों को आपस में रगड़कर पलकों को एक से दो मिनट तक दबाएं। ऐसा करने से आंखों को राहत मिलती है।
- जहां तक संभव हो स्क्रीन टाइम को कम करें। ऐसा करना आंखों के स्वास्थ्य के लिए बेहतर रहेगा।
- नियमित रूप से व्यायाम करें। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

डाइट में शामिल करें विटामिन ए रिच फूड्स

खान-पान में विटामिन ए को महत्व देने से ग्लूकोमा ठीक नहीं होता, लेकिन आंखों की सेहत को विटामिन ए युक्त खाद्य पदार्थ लेने से कुछ हद तक स्वस्थ रखा जा सकता है। नतीजतन कालांतर में ग्लूकोमा आदि नेत्रों से संबंधित बीमारियों के होने का जोखिम कम हो सकता है। विटामिन ए गाजर में पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है। इसके अलावा टमाटर, हरी पत्तेदार सब्जियां, संतरा और पपीता आदि भी विटामिन ए के अच्छे स्रोत हैं। विटामिन ए एग और दूध में भी पर्याप्त मात्रा में मौजूद होता है। इसलिए इनका सेवन अधिक करना चाहिए।

डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

ओवरवेट यानी मोटापा देश-दुनिया में बढ़ रही गंभीर समस्या है। इससे परेशान लोग हर संभव प्रयास करते हैं। अगर आप भी वेटलॉस करना चाहते हैं तो कुछ सब्जियों के जूस यहां बताए जा रहे तरीकों से पीना कारगर हो सकता है।

वेटलॉस करना है तो पिएं वेजीटेबल्स जूस

अगर आप भी उन लोगों में से हैं, जो मोटापा घटाने के लिए कई उपाय कर चुके हैं, लेकिन मोटापा कम होने का नाम ही नहीं ले रहा है तो आप फलों और सब्जियों के जूस का नियमित सेवन करके भी अपना वजन घटा सकते हैं। हरी सब्जियों के जूस ज्यादा फायदेमंद होते हैं। इनके रस पोषक तत्वों से तो भरपूर होते ही हैं, ये हमारे शरीर को टॉक्सिंस से भी निजात दिलाते हैं। हालांकि फ्रूट जूस के बजाय वेजीटेबल का जूस लेना ज्यादा फायदेमंद होता है, क्योंकि फलों के जूस में पाए जाने वाली शुगर, वेट घटाने में कम कारगर होती है।

इन बातों का रखें ध्यान: अब जानना यह भी जरूरी है कि वेजिटेबल या फ्रूट जूस कब और कैसे पीना चाहिए?

- वेजीटेबल जूस को सुबह लेना फायदेमंद होता है। इसे वर्कआउट करने के बाद लेना चाहिए। वेजीटेबल जूस को छानने की बजाय इसे फाइबर्स समेत पीना चाहिए।
- वेजीटेबल जूस में चुकंदर और गाजर का जूस बनाते समय उसमें चुकंदर की मात्रा ज्यादा और गाजर की कम रखें, तो उससे शुगर कम रहेगी। यह जूस पोषक तत्वों से भरपूर होता है।
- चुकंदर, गाजर, टमाटर, खीरा, पत्तागोभी का मिक्स जूस वजन घटाने वालों के लिए सबसे उत्तम होता है। इनके साथ टमाटर और खीरे को भी मिलाएं।
- सब्जियों के जूस को सुबह या शाम ही नहीं बल्कि भूख लगने पर दिन के समय कभी भी ले सकते हैं।
- धनिया, पुदीना, आंवला, टमाटर, गाजर और बींस इन सब्जियों को मिलाकर भी एक ऐसा वेजीटेबल जूस तैयार किया जा सकता है, जो ब्रेकफास्ट के लिए एक अच्छा विकल्प है।

- गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के लिए गाजर, चुकंदर, आंवला और टमाटर का जूस उनकी सेहत को सुधारता है।
- जो लोग फलों का जूस रेग्युलर पीते हैं और गैस की समस्या से परेशान रहते हैं, उनके लिए यह जरूरी है कि वो नियमित एक्सरसाइज भी करें ताकि उनकी पाचनक्रिया दुरुस्त हो सके।
- जिन लोगों को वेजीटेबल जूस पीने से पेट में गैस की समस्या होती है, वे सब्जियों को थोड़ा स्टीम करके उसके बाद जूस बनाएं।
- जिन लोगों को कच्ची सब्जियों का जूस नुकसान पहुंचाता है और किसी खास सब्जी की वजह से पेट में गैस होती है तो उस सब्जी को जूस में शामिल न करें। इससे भी आपको राहत मिलेगी।
- जो लोग शरीर में आयरन की कमी को पूरा करने के लिए जूस का सेवन करना चाहते हैं तो उन्हें विटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थों जैसे- संतरा, अनानास और कीवी को शामिल करना चाहिए।
- सेब, कीवी और पालक का जूस भी वजन घटाने में काफी सहायक होता है। सेब से कमर के आस-पास जमा फैट कम होता है, तो विटामिन सी से भरपूर कीवी वसा ऑक्सीकरण में मदद करता है। कम कैलोरी वाली पालक, फाइबर से भरपूर होती है, जो लंबे समय तक भूख लगने नहीं देती।
- पेट की चर्बी को कम करने के लिए खीरा, टमाटर, आंवला, काफी सहायक होते हैं। खीरे में कैलोरी कम होती है और पानी की मात्रा ज्यादा होती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो शरीर की सूजन को कम करते हैं।
- आयुर्वेद में वजन घटाने के लिए कम कैलोरीयुक्त लौकी का जूस काफी उपयुक्त माना जाता है। लौकी में कम कैलोरी होती है। *

खबर संक्षेप

राष्ट्रीय एकता व सामाजिक सद्भाव को बढ़ावा देना एनएसएस का उद्देश्य : राठी

खरखौदा। पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खरखौदा में आयोजित सात दिवसीय एनएसएस कैंप का समापन हो गया। मुख्य अतिथि एवं खंड शिक्षा अधिकारी प्रदीप राठी, आजाद सिंह भौरिया नपा के पूर्व उप चेयरमैन वंदीप उर्फ हैप्पी जेतली, पूर्व शिक्षका प्रेमवती, नरेश व राजनांद आदि मौजूद रहे। खंड शिक्षा अधिकारी ने एनएसएस के उद्देश्य को रेखांकित किया, इसके माध्यम से समाज सेवा के प्रति प्रेरित किया। समापन समारोह में एकल नृत्य और दौड़ के विजेताओं को सम्मानित किया गया। समारोह का संचालन कार्यक्रम अधिकारी देवेन्द्र ने किया।

गांव कथूरा में 51 महिलाओं ने निकाली कलश यात्रा

गोहाना। गांव कथूरा स्थित देवी मंदिर में मंगलवार को 9 दिवसीय श्री राम कथा शुरू हो गई। कथा का शुभारंभ विधिवत रूप से कलश यात्रा के साथ हुआ। यात्रा में गांव की 51 महिलाओं ने भाग लिया। मंदिर के पुजारी पं. सचिन वेदपाठी के अनुसार गांव में सुख-समृद्धि के लिए 13 से 21 जनवरी तक श्री राम कथा आयोजित की जाएगी। कार्यक्रम में कथा वाचक पं. दिगम्बर प्रसाद शास्त्री, पं. गिरीश, प. अमित, पं. खेमराज और पं. घनश्याम द्वारा कथा का वाचन किया जाएगा।

गोशालाओं को आत्मनिर्भर बनाने के लिए केंद्र-प्रदेश सरकार उठा रही है कदम

देशी नस्ल की गायों का संवर्धन, मिलकर करेंगे प्रयास : डॉ. अरविंद शर्मा

वर्ष 2014-15 में प्रदेश में 215 गोशालाएं पंजीकृत थीं, जो आज बढ़कर 686 तक पहुंच चुकी हैं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व की सरकार राष्ट्रीय गोकुल मिशन योजना के माध्यम से देशी नस्ल की गायों के संरक्षण व संवर्धन के लिए काम कर रही है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की अगुवाई में गोवंश को समृद्ध बनाने के लिए चलाई जा रही योजनाओं को हमें मिलकर आगे बढ़ाना है, ताकि गायों का संरक्षण और संवर्धन सुनिश्चित हो सके। मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा बुधवार को रोहतक रोड स्थित नन्दी गोशाला के वार्षिकोत्सव में मुख्यातिथि के तौर पर पहुंचे। मंत्री ने कहा कि गाय आध्यात्मिक एवं दिव्य गुणों की स्वामिनी है। गोसेवा, गोपालन और गोरक्षा का धर्म-ग्रंथों में उल्लेख है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देशी नस्ल की गायों के संरक्षण और संवर्धन के लिए राष्ट्रीय गोकुल मिशन शुरू किया, जिसके बाद देश में देशी गायों के संरक्षण को लेकर आमजन में रूझान बढा। उन्होंने कहा कि केंद्र-प्रदेश सरकार ने लंबे अरसे से बेरूखी का शिकार गोशालाओं की सुध लेने का सिलसिला शुरू किया। वर्ष 2014-15 में प्रदेश में 215 गोशालाएं पंजीकृत थी, जो आज बढ़कर 686 तक पहुंच चुकी हैं। इन गोशालाओं में गोवंश की देखभाल व उनके चारे की व्यवस्था पर प्रदेश सरकार अब तक 358 करोड की राशि पंजीकृत गोशालाओं को भेज चुकी है।

गोहाना। कार्यक्रम को संबोधित करते मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा। फोटो : हरिभूमि

कार्यक्रम में ये रहे मौजूद

सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने श्री सनातन धर्म मन्दिर शिवाला मस्तनाथ मन्दिर में जीर्णोद्धार सामुदायिक भवन का लोकार्पण करते हुए आमजन को समर्पित किया। कार्यक्रम में मन्दिर समिति प्रधान प्रवीण गोयल, डीसीपी भारती डबास, डॉ. धर्मबीर नांदल, नगर परिषद के पूर्व चेयरपर्सन सुनील मेहता व नीलम मेहता, विकास जैन, बलराम कौशिक, नरेन्द्र गहलावत, अंजू कालड़ा और कुलदीप कौशिक सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

जरूरतमंदों की मदद ही सबसे बड़ी सेवा : इंद्रजीत

गोहाना। शहर के नागरिक अस्पताल में जरूरतमंद लोगों को सर्दी से बचाव के लिए कंबल दिए गए। कंबल वितरण की सेवा पंजाबी महासभा गोहाना के अध्यक्ष इंद्रजीत विरमानी ने कौशल कर्मचारियों के साथ मिलकर की। अध्यक्ष इंद्रजीत विरमानी ने कहा कि जरूरतमंद लोगों की मदद करना हमारा नैतिक कर्तव्य है। जरूरतमंदों की मदद से बड़ी कोई दूसरी सेवा नहीं है। आर्थिक रूप से सम्पन्न हर व्यक्ति को जरूरतमंद लोगों की सेवा के लिए आगे आना चाहिए ताकि हर किसी को दो वक्त का भोजन और पहनने के लिए कपड़े मिल सकें।

किसान आईडी के लिए पोर्टल पर पंजीकरण करवाएं : डॉ. राजेंद्र

गोहाना। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा बुधवार को खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी मुंडलाना के कार्यालय में किसान आईडी प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया। प्रशिक्षण शिविर में विषय संबंधित ग्राम सचिवों को प्रशिक्षित किया गया। उपमंडल कृषि अधिकारी डॉ. राजेंद्र प्रसाद मेहरा ने बताया कि किसान आईडी बनवाने के लिए अटल सेवा केन्द्र पर आधार कार्ड, किला नंबर, पंजीकृत मोबाइल के माध्यम से पंजीकरण दर्ज करा सकते हैं। इस अवसर पर खंड कृषि अधिकारी मुंडलाना डॉ. कुलदीप सिंह, एटीएम मुकेश, सुपरवाइजर कपिल व रविन्द्र कुमार, पंचायत अधिकारी जोनी, ग्राम सचिव मनीषा, नीतू और दीपक के साथ ग्राम सचिव मौजूद रहे।

मकर सक्रांति पर मुंडलाना शिशुवाटिका का उद्घाटन

गोहाना। अखिल भारतीय विद्या भारती शिक्षण संस्थान द्वारा संचालित गीता विद्या मंदिर की मुंडलाना शिशुवाटिका-3 शाखा का बुधवार को मकर सक्रांति के अवसर पर शुभारंभ किया गया। शिशुवाटिका के शुभारंभ विधिवत पूजन एवं मंगलाचरण के साथ हुआ। शुभारंभ सत्र में हवन के मुख्य यजमान विद्यालय के संयुक्त सचिव महेंद्र भारद्वाज और उनकी पत्नी वीना भारद्वाज थे। तेजस, हर्षित, जसकीरत, निलेश और प्रतीक ने मनमोहक भजन प्रस्तुत किए। शिवम ने भगत सिंह के बलिदान से संबंधित मार्मिक रागिनी से सभी को मंत्रमुग्ध दिया। विद्यालय के अध्यक्ष एडवोकेट तिलक राज रेहल्न, प्रबंधक अतुल , प्राचार्य अश्वनी कुमार व सदस्य योगेश के साथ-साथ गांव के अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित हुए।

राजकीय विद्यालयों में दूसरे चरण की सेंसस असेसमेंट का परिणाम जारी

नतीजों में हुई उल्लेखनीय वृद्धि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

विद्यालय शिक्षा निदेशालय के तत्वावधान में जिला शिक्षा विभाग ने प्राथमिक कक्षाओं के विद्यार्थियों के दूसरे चरण में कराए गए हिंदी व गणित विषय पर आकलन (सेंसस ग्रुपिंग असेसमेंट) का परिणाम जारी कर दिया गया है। जारी नतीजों में विद्यालय प्रबंधकों की ओर से उल्लेखनीय परिणाम दिया है। विभाग ने 29 व 30 दिसंबर 2025 को जिले के 420 राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों का असेसमेंट करवाया था। इससे पहले प्रथम चरण की असेसमेंट में पिछड़ने पर मौलिक शिक्षा निदेशालय के महानिदेशक ने असेसमेंट में पिछड़ने वाले जिला के 10 विद्यालय प्रबंधकों को 23 दिसंबर को गुरुग्राम बुलाकर उन्हें फटकार लगाई थी।

दूसरे चरण की संसस ग्रुपिंग असेसमेंट प्रक्रिया में सोनीपत ने न केवल कक्षा दूसरी व तीसरी के नतीजों में, बल्कि साक्षरता व संख्यात्मकता दोनों ही स्तरों में संसेस असेसमेंट 1.0 (सितंबर 2025 में हुई) की तुलना में उल्लेखनीय वृद्धि की है। इन नतीजे को देखकर जिले के शिक्षा अधिकारियों ने भी खुशी व्यक्त की है। बुनियादी साक्षरता एवं संख्या ज्ञान (एफएलएन) के जिला समन्वयक मनोज वर्मा ने बताया कि दोनों संसस असेसमेंट के नतीजों की तुलना में जहां विद्यार्थियों की उपस्थिति एक मुख्य कारणों में से एक रही, वहीं शिक्षकों ने संसस असेसमेंट 2.0 को लेकर दिखाई गंभीरता सकारात्मक परिणाम लाई है। कक्षा दूसरी व तीसरी के विद्यार्थियों में साक्षरता एवं संख्यात्मक दक्षता की प्रगति का आकलन इस प्रकार रहा।

सोनीपत के सेक्टर-14 स्थित जिला शिक्षा विभाग का कार्यालय।

शिक्षक विषयों को गंभीरता से ले रहे

निदेशालय की ओर से सेंसस ग्रुपिंग असेसमेंट 2.0 के जारी किए गए नतीजे पर प्रशंसनीय है। रिपोर्ट दर्शाती है कि सोनीपत निपुण लक्ष्य की दिशा में सशक्त व सकारात्मक प्रगति कर रहा है। इससे स्पष्ट हुआ है कि जिला की प्राथमिक कक्षाओं में शिक्षा सुधार के तीव्र परिणाम सामने आए हैं। राजकीय विद्यालयों के शिक्षक अब अपने विषयों को गंभीरता से ले रहे हैं। विद्यार्थियों के स्तर को बढ़ाने में कोई कसर नहीं रख रहे हैं। अब वह दिन दूर नहीं, जब हम आगामी शैक्षणिक सत्र में सोनीपत के शत प्रतिशत विद्यार्थियों को निपुण स्तर पर लाकर अगली कक्षाओं में प्रवेश करवा पाने में सक्षम होंगे।

-रचना बाना, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी, सोनीपत

सब्जी मंडी में निक्षय शिविर लगा, 55 लोगों की हुई टीबी जांच व एक्स-रे

सोनीपत। स्वास्थ्य विभाग की ओर से जिला में टीबी जैसी गंभीर बीमारी को जड़ से खत्म करने के लिए लगातार प्रभारी कदम उठाए जा रहे हैं। विभाग ने निक्षय अभियान के अंतर्गत सब्जी मंडी में विशेष स्वास्थ्य जांच शिविर लगाकर लोगों में टीबी की जांच के साथ एक्स-रे व एड्स संबंधी जांच भी करवाई, ताकि अधिक से अधिक लोगों की समय रहते जांच करवाकर उन्हें गंभीर बीमारी से बचाया जा सके। जिला क्षय रोग अधिकारी डॉ. तरुण यादव के मार्गदर्शन में लगाए गए शिविर में कुल 55 लोगों के एक्स-रे और टीबी की जांच की गई। साथ ही स्वास्थ्य विभाग की टीम ने लोगों को टीबी के लक्षण, बचाव व समय पर इलाज के प्रति जागरूक किया। डॉ. तरुण यादव ने बताया कि टीबी उन्मूलन के लक्ष्य को हासिल करने के लिए विभाग निरंतर प्रयासरत है। इसके तहत हैंड पोर्टेबल एक्स-रे मशीन के माध्यम से घर-घर जाकर भी जांच की जा रही है, ताकि छिपे हुए टीबी के मरीजों की पहचान कर समय रहते उनका उपचार शुरू किया जा सके।

कुंडली में विकसित की जा रही अवैध कॉलोनी को किया गया ध्वस्त

सोनीपत। जिले में अवैध कॉलोनियों व निर्माणों को प्रारंभिक चरण में ही ध्वस्त करने के लिए उपायुक्त सुशील सारवान के निर्देशानुसार प्रशासन की ओर से सख्त अभियान चलाया जा रहा है। इसी क्रम में बुधवार को कुंडली की राजस्व संपदा में एनएच-44 पर 2.5 एकड़ पर विकसित की जा रही अवैध व्यवसायिक कॉलोनी पर कार्रवाई करते हुए इंटरलॉकिंग टाइलों से बने रास्तों के नेटवर्क को ध्वस्त किया गया।जिला नगर योजनाकार (डीटीपी) अजमेर सिंह ने लोगों से अपील करते हुए बताया कि अवैध कॉलोनियों में प्लॉट न खरीदें। ऐसी कॉलोनियों में सरकार द्वारा कोई भी मूलभूत सुविधा जैसे सडक, पानी, सीवरेज या बिजली प्रदान नहीं की जाती। इससे आपकी मेहनत की कमाई जोखिम में पड़ सकती है। उन्होंने कहा कि प्लॉट खरीदने से पूर्व यह सुनिश्चित करें कि संबंधित कॉलोनी नियमानुसार स्वीकृत है अथवा नहीं। जिले में किसी भी अवैध कॉलोनी के निर्माण की अनुमति नहीं दी जाएगी। जिला नगर योजनाकार विभाग की ओर से जिले के सभी क्षेत्रों पर सख्त निगरानी रखी जा रही है, यदि कोई व्यक्ति अवैध कॉलोनी विकसित करता पाया गया, तो उसके विरुद्ध एफआईआर दर्ज करवाई जाएगी। उन्होंने कहा कि अधिक जानकारी के लिए जिला नगर योजनाकर कार्यालय सोनीपत, प्रथम तल, एचएसवीपी कॉम्पलैक्स, सेक्टर-15 में संपर्क किया जा सकता है।

वेब डिजाइनिंग पर उद्यमिता पाठ्यक्रम का हुआ आयोजन

सोनीपत। जीवीएम कन्या महाविद्यालय में वेब डिजाइनिंग विषय पर 6-सप्ताहिक उद्यमिता पाठ्यक्रम का आयोजन किया गया। संस्था के प्रधान डॉ. ओपी परूथी व प्राचार्य डॉ. मंजुला स्पाह ने बताया कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को आवश्यक डिजिटल कौशल के साथ-साथ उद्यमशील सोच से सशक्त बनाना था, ताकि वह आत्मनिर्भर बन सकें। डिजिटल क्षेत्र में स्वरोजार एवं स्टार्ट-अप के अवसरों को पहचान सकें।कार्यक्रम के समन्वयक राकेश जुनेजा ने छात्राओं को मार्गदर्शन करते हुए बताया कि वह ग्राफिक डिजाइनिंग, वेब डिजाइनिंग एवं डिजिटल मार्केटिंग के क्षेत्र में स्वयं का कार्य शुरू कर सकती हैं। उन्होंने छात्राओं को लिंक्डइन जैसे प्रोफेशनल सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर अपना रिज्यूम अपलोड करने, पेड इंटर्नशिप एवं प्रोजेक्ट्स के माध्यम से आय अर्जित करने की जानकारी दी। साथ ही इंस्टाग्राम, फेसबुक आदि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स के माध्यम से अपने कार्य का प्रचार-प्रसार कर डिजिटल मार्केटिंग के अवसरों का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम में प्रीति, अंशु, रितु, डॉ. मोनिका, पारुल मौजूद रही।

नेपाल में गेटवे शिक्षण संस्थान की ऐतिहासिक शैक्षणिक पहल

सोनीपत। गेटवे शिक्षण संस्थान ने शिक्षा के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण अंतरराष्ट्रीय पहल करते हुए नेपाल के धनगढी स्थित चेतन्या पाठशाला में विशेष शैक्षणिक, तकनीकी एवं कॅरिअर मार्गदर्शन कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को आधुनिक शिक्षा, व्यावहारिक ज्ञान और स्पष्ट कॅरिअर दिशा से जोड़ना रहा। कार्यक्रम में चेतन्या पाठशाला के प्रमुख गणेश प्रसाद जोशी ने इस पहल की सराहना की। गेटवे शिक्षण संस्थान के विभिन्न विभागों के विद्यार्थियों ने नेपाल के छात्रों के साथ अपने अनुभव और ज्ञान साझा किए। तकनीकी विभाग से अनुज व हर्ष ने अभ्यासी और संवर्धित वास्तविकता, खेल निर्माण और त्रि-आयामी डिजाइन जैसी उभरती तकनीकों पर विशेष सत्र आयोजित किए, जिससे विद्यार्थियों को आधुनिक तकनीकों का व्यावहारिक अनुभव प्राप्त हुआ। वास्तुकला विभाग से दुष्यंत व अग्रिम ने स्थापत्य कला, रचनात्मक सोच, योजना निर्माण और आधुनिक शहरी नियोजन से संबंधित मार्गदर्शन प्रदान किया। फार्मेसी विभाग से दीपांशु व सचिन ने औषधि विज्ञान का प्रतिनिधित्व करते हुए कैलामाइन लोशन का व्यावहारिक प्रयोग प्रस्तुत किया।

भगत फूल सिंह महिला विवि परिसर में स्थित सुभाषिनी देवी छात्रावास के सामने लोहड़ी उत्सव मनाया

संस्कृति से जुड़ने की प्रेरणा देते हैं त्योहार: प्रो. सुदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) परिसर में स्थित सुभाषिनी देवी छात्रावास के सामने लोहड़ी उत्सव मनाया गया। हर्षोल्लास, पारंपरिक उल्लास एवं सांस्कृतिक सौहार्द के वातावरण में आयोजित इस समारोह में बड़ी संख्या में छात्राओं एवं स्टाफ सदस्यों ने सहभागिता की।

मुख्य अतिथि विवि की कुलपति प्रो. सुदेश ने लोहड़ी पर्व के सामाजिक एवं सांस्कृतिक महत्व पर प्रकाश डालते हुए छात्राओं को भारतीय संस्कृति एवं परंपराओं से जुड़े रहने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि हमारे त्योहार हमें अपने सांस्कृतिक मूल्यों के साथ आगे बढ़ने की प्रेरणा देते हैं। हमें अपने त्योहारों को हर्षोल्लास के साथ मनाना चाहिए। विवि के कुलसचिव प्रो. शिवालिक यादव ने भी छात्राओं को लोहड़ी पर्व की शुभकामनाएं दी। समारोह में छात्राओं ने पंजाबी संस्कृति पर आधारित सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी। कार्यक्रम में 'लोहड़ी क्वीन' का खिताब छात्रा याशिका को व 'नचदे पंजाब दी शान' का खिताब पलक को प्रदान किया गया। कार्यक्रम का आयोजन शिखा, निधि, खुशी, दीपिका, सोनिया एवं उनकी टीम द्वारा किया गया। मंच संचालन शिखा मलिक ने किया। इस अवसर पर चीफ वार्डन प्रो. शालिनी, सहायक चीफ वार्डन डॉ. दीपाली माथुर व मुख्य सुरक्षा अधिकारी लेफ्टिनेंट कर्नल डॉ. अनिल बलहारा उपस्थित रहे।

गोहाना। लोहड़ी उत्सव आयोजक टीम के साथ कुलपति प्रो. सुदेश, कुलसचिव प्रो. शिवालिक यादव व अन्य। फोटो : हरिभूमि

जीवन में कठिनाइयों व अंधकार के बाद अवश्य आता है प्रकाश : कविता जैन

सोनीपत। पूर्व कैबिनेट मंत्री कविता जैन व नगर निगम के पूर्व मेयर राजीव जैन ने बताया कि जीवन में चाहे कितनी भी कठिनाइयां क्यों न हो, अंधकार के बाद प्रकाश अवश्य आता है। सूर्य उत्तर की तरफ बढ़ना ही प्रतीक है कि मानव जीवन में नकारात्मकता, आलस्य व निराशा से निकलकर कर्म तप व सकारात्मक सोच की तरफ अग्रसर हों। कविता जैन व राजीव जैन ने बुधवार को विभिन्न कार्यक्रमों में भाग लेकर मकर संक्रांति पर्व की बधाई देते हुए अपने विचार व्यक्त किए। राजीव व कविता जैन ने जैन मंदिर में सिद्ध चक्र विधान, शनि मंदिर में आयोजित हवन व राजकीय कन्या महाविद्यालय में नटराज थिएट्रिकल ग्रुप की ओर से आयोजित नाचे गावें सक्रांत मनावें कार्यक्रम में भाग लिया। सक्रांति का पर्व कृषि प्रधान देश भारत में आशा व सम्मान का पर्व है, नई फसल के आगमन पर किसान प्रकृति एवं सूर्य भगवान का आभार व्यक्त करते हैं, इसलिए यह पर्व श्रम की गरिमा और अन्नदाता के महत्व को रेखांकित करते हैं।

न्यूज डायरी

वरिष्ठजनों का सम्मान करने व आशीर्वाद पाकर जीवन खुशियों से हो जाता हैं लबालब : सुरेंद्र पंवार

सोनीपत। पूर्व विधायक सुरेन्द्र पंवार ने कहा कि वरिष्ठजनों के सम्मान व आशीर्वाद से जीवन खुशियों से लबालब हो जाता है। बड़ों का स्नेह जीवन में रक्षक की तरह कार्य करता है। हमें अपने बड़ों का भरपूर सम्मान करना चाहिए। बड़ों की छांव में जितना रहेंगे, जीवन उतना ही खुशमयी होता चला जाएगा। पूर्व विधायक सुरेंद्र पंवार शास्त्री कालोनी, गोहाना रोड, चटिया ओलिया सहित अन्य स्थानों पर आयोजित मकर सक्रांति के कार्यक्रम में शिरकत करने के उपरांत क्षेत्रवासियों को संबोधित कर रहे थे। पूर्व विधायक सुरेंद्र पंवार ने मकर संक्रांति पर्व पर सभी क्षेत्र वासियों के सुखी व स्वस्थ जीवन की कामना की। समारोह में पहुंचने पर वार्ड 19 से पार्षद विजेंद्र मालिक व सरपंच चटिया औलिया जसवीर खत्री कार्यक्रम में मौजूद रहे। पूर्व विधायक ने कहा कि मकर सक्रांति का पर्व जीवन में खुशियां लेकर आता है। यह पर्व अपने बड़ो को सम्मानित करने का एक सुअवसर है।

खेवड़ा में भजन-रागिणी से एचआईवी/एड्स जागरूकता

सोनीपत। गांव खेवड़ा में एचआईवी/एड्स के प्रति जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से भजन और रागिणी के माध्यम से एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम हरियाणा स्टेट एड्स कंट्रोल सोसाइटी द्वारा भेजी गई टीम तथा जिला नागरिक अस्पताल सोनीपत की टीम के सहयोग से सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम में सुरेश नंबरदार की टीम ने भजन और रागिणी के जरिए यह बताया कि एचआईवी कैसे फैलता है और किन तरीकों से नहीं फैलता। सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से सरल भाषा में दी गई जानकारी को ग्रामीणों ने गंभीरता से सुना और समझा।

मरणोपरांत भी दुनिया देखेंगी अमृत देवी चावला की आंखें

सोनीपत। राज मोहल्ला निवासी स्वर्गीय अमृत देवी चावला धर्मपत्नी श्यामलाल चावला का मरणोपरांत उनके परिवार की ओर से नेत्रदान से पुण्य कार्य किया गया। अमृत चावला के मरणोपरांत भी उनकी आंखें इस दुनिया को देख सकेंगी।

महात्मा आशानंद वधवा हिंदू मंच सोनीपत के तत्वावधान में स्वर्गीय अमृत देवी चावला का मरणोपरांत उनके सुपुत्र शिवकुमार चावला, पौत्री इहीया, भाई परमानंद की सहमति से संस्था के प्रधान हरिचंद स्नेही, महासचिव हरभगवान रहेजा, हरीश जौहर की विशेष प्रेरणा से नेत्रदान करवाया गया। श्राफ नेत्र बैंक, दिल्ली के नेत्र तकनीकी विशेषज्ञ नरेंद्र कुमार लोहमोर व उनकी टीम ने अमृत देवी के नेत्रदान करवाए। परिवार के सदस्य सुरेश, रत्नलाल वर्मा व अन्य सदस्यों ने इस पुण्य कार्य में सहयोग किया। जिससे दो नेत्रहीनों को परमेश्वर की प्रकृति को देखने का सौभाग्य प्राप्त होगा। उनका आशीर्वाद परिवार को प्राप्त होगा। हरिचंद स्नेही ने बताया कि दिवंगत एक देवतातुल्य इन्सान थीं। हम सभी दिवंगत अमृत देवी चावला से प्रेरणा लेकर संकल्प ले सकते हैं। परमेश्वर दिवंगत को आत्मिक शांति व सदगति प्रदान करें।

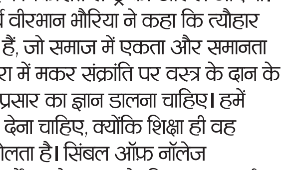
शोभनाथ मंदिर पर यज्ञ व भंडारा

खरखौदा। गहलावत आठगामा खाप के आस्था के केंद्र दादा शोभनाथ मंदिर में मकर संक्रांति पर यज्ञ, भंडारा, सांस्कृतिक कार्यक्रम व रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लेकर अपनी आस्था का परिचय दिया। मंदिर परिसर के चारों तरफ विशाल मेले का आयोजन किया गया। मेले में लगे झूलों लोगों ने खासकर बच्चों ने झूलने का आनंद उठाया। महिलाओं ने जहां धार्मिक भजन कीर्तन में सहभागिता की। वहीं संस्कृति कार्यक्रम में लोक गायको द्वारा धार्मिक व देशभक्ति की रागनियां सुनाई । इस दौरान आयोजित रक्तदान शिविर में 86 ने रक्तदान किया गया। दूर - दराज से पहुंचे साधु संन्यासियों को आयोजकों ने कंबल देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर विधायक पवन खरखौदा, ब्लॉक समिति चेयरमैन सतेंद्र, पूर्व चेयरमैन राजवीर दहिया, समाजसेवी शक्ति ठेकेदार, अठगामा प्रधान सतबीर नंबरदार, पूर्व सरपंच डॉ बस्ती, पंचायत समिति सदस्य सेवक राजे, मंदिर प्रबंधन समिति प्रधान आशीष, जोगिंद्र फोटोग्राफर सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

ऑर्गेनाइजेशन ने बांटे गर्म कपड़े

खरखौदा। मकर संक्रांति पर सिंबल ऑफ़ नॉलेज अंबेडकर एजुकेशनल सोशल रिफॉर्म आर्गेनाइजेशन (एसकेइएसआरओ) ने गरीब परिवारों को गर्म वस्त्र वितरित किए। संस्था के मुख्य सलाहकार एवं मेडिकल कॉलेज मौलाना आजाद दिल्ली के डायरेक्टर प्रोफेसर डॉ. रविन्द्र सिंह ने कहा कि अगर प्रत्येक परिवार एक गरीब परिवार को साथ लेकर चले तो इस समाज के साथ-साथ देश का भी विकास होगा और इस विकास की जड़ें इतनी गहरी होंगी कि हमें विकसित राष्ट्र की ओर ले जाएंगी। संस्था के ऑडिटर एवं सेवानिवृत्ति प्राचार्य वीरभान भौरिया ने कहा कि त्यौहार भारतवर्ष की महान बौद्धिक परंपरा रही हैं, जो समाज में एकता और समानता भाईचारे का प्रसार करती है। इसी परम्परा में मकर संक्रांति पर वस्त्र के दान के साथ-साथ बच्चों अभिभावकों में शिक्षा के प्रसार का ज्ञान डालना चाहिए। हमें अपने बच्चों की शिक्षा की तरफ भी ध्यान देना चाहिए, क्योंकि शिक्षा ही वह रास्ता है जो सफलताओं के रास्तों को खोलता है। सिंबल ऑफ़ नॉलेज अंबेडकर एजुकेशनल सोशल रिफॉर्म आर्गेनाइजेशन इसके लिए महत्वपूर्ण कदम उठा रही है, ताकि कोई भी बच्चा अनपढ़ न रहे। महंत अशोक कुमार समुद्र बडगूजर, मनीष सिंहमार, नवीन अहलावत,आजाद सिंह, मुकेश भोला, राममेहर, रणजीत सिंह और धर्मवीर सिंह, सविंदर आदि मौजूद रहे।

कांग्रेस नेताओं ने आनंद दहिया के पिता के स्वर्गवास पर जताया शोक



सोनीपत। कांग्रेस के राष्ट्रीय किसान सैल के उपाध्यक्ष आनंत दहिया के पिता पहलवान धर्मदेव दहिया के स्वर्गवास पर उनके आवास गांव छहतेरा माजरा (फार्म हाउस) पर वरिष्ठ नेताओं ने पहुंचकर शोक व्यक्त किया। कांग्रेस पार्टी के राष्ट्रीय महासचिव एवं कर्नाटक प्रभारी राज्यसभा सदस्य रणदीप सिंह सुरजेवाला, राष्ट्रीय महासचिव एवं सिरसा से सांसद कुमारी शैलजा, रोहतक के सांसद दीपेंद्र हुड्डा, सोनीपत के सांसद सतपाल ब्रहमचारी, बरोदा विधायक इंदुराज नरवाल, राष्ट्रीय किसान सैल से सुनील पंवार, पूर्व विधायक सुरेंद्र पवार, सुखबीर फरमाणा, जयबीर वाल्मीकि, जिला प्रधान ग्रामीण संजीव दहिया, शहरी प्रधान कमल दिवान, पूर्व सचिव डॉ. सत्यवीर निर्माण, सतपाल चौहान, जयभगवान, डॉ. सन्नी मलिक, एडवोकेट राहुल निर्माण, कबीर जागृति मंच के प्रधान हंसराज,अनूप , प्रमिंद्र , जोगिंद्र, ठेकेदार देवेंद्र कादियान मौजूद रहे।

मोनिका दहिया ने मकर संक्रांति पर ताऊ ससुर का सम्मान कर बढ़ाया मान

सोनीपत। सोनीपत के वेस्ट रामनगर में बुधवार को मकर संक्रांति पर्व के अवसर पर मोनिका दहिया ने अपने ताऊ ससुर वेदमित्र दहिया का सम्मान कर वर्षों से चली आ रही परंपरा को जीवंत किया। वहीं वेदमित्र दहिया ने पुत्रवधु को हमेशा खुश रहने का आशीर्वाद दिया। मोनिका दहिया ने बताया कि देश में पर्व हमें एकता व हरियाणा की समृद्ध परंपराओं, गहरी जड़ों वाले मूल्यों और जीवंत सांस्कृतिक विरासत की याद दिलाते हैं। जब युवा अपनी जड़ों, संस्कृति व विरासत से जुड़ते हैं, तो संस्कृति जीवंत रहती है। मकर संक्रांति जैसे पर्व पारिवारिक खुशियों को साझा करने, सामूहिक जिम्मेदारी के मूल्यों को और सुदृढ़ बनाते हैं। इस दौरान कपिल दहिया ने बताया कि मकर संक्रांति का पर्व दान दिक्षा की भावना को बढ़ावा देने, बड़ों का आदर-सत्कार करने का प्रमुख त्योहार है। इन छोटी-छोटी खुशियों से ही परिवार में सदैव खुशहाली का माहौल बना रहता है। यहीं परंपराएं हमारे देश, प्रदेश की विविधता में एकता की सुंदर मिसाल हैं।

पात्र परिवारों को प्लॉट मुहैया करवाने की मांग

सोनीपत। गांव किलोहड्द में 100-100 वर्गगज के प्लॉट का ड्रा 14 अक्तूबर को किया गया था, लेकिन 17 पात्र परिवारों को ड्रा में छोड़ दिया गया। इसको लेकर जिला पार्षद संजय बड़वासनी व सतीश राठी ने बुधवार को अतिरिक्त उपायुक्त को ज्ञापन देकर सभी पात्र परिवारों को योजना में शामिल करने की मांग की। जिला पार्षद संजय बड़वासनी ने बताया कि कई गांव में पहले भी ड्रा हुआ है।

खबर संक्षेप

इंटर कॉलेज टूर्नामेंट में छात्राओं ने झटके 6 पदक

सोनीपत। टीकाराम कन्या महाविद्यालय की छात्राओं ने इंटर कॉलेज टूर्नामेंट की पेंचक सिलाट प्रतियोगिता में विभिन्न पदक जीतकर जिले का नाम रोशन किया। टूर्नामेंट का आयोजन महर्षि दयानंद महाविद्यालय, रोहतक की ओर से करवाया गया। महाविद्यालय पहुंचने पर प्राचार्य गीता ने छात्राओं को बधाई देते हुए भविष्य में और भी शानदार प्रदर्शन के लिए प्रोत्साहित किया।

पाक कला प्रतियोगिता में राजकुमारी प्रथम

गोहाना। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा खंड कार्यालय कथूरा में बुधवार को पाक कला (रेसिपी) प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता में कथूरा खंड क्षेत्र के विभिन्न गांवों की माताओं ने प्रतिभागिता कर पाक कला का प्रदर्शन किया। विजेताओं को कथूरा खंड की महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी निर्मला ने सम्मानित किया।

ठेका सफाई कर्मचारियों का धरना जारी

सोनीपत। नगर निगम में ठेका सफाई कर्मचारी एकता मंच से जुड़े मूल निवासी कर्मचारी कल्याण महासंघ एवं बलि सेना यूनियन का धरना 14 जनवरी 2026 को नौवें दिन भी लगातार जारी रहा। धरने की अध्यक्षता प्रधान मुकेश टांक ने की जबकि संचालन प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य मुकेश कर्मा ने किया। प्रधान मुकेश टांक ने कहा कि निगम अधिकारियों पर किसी भी प्रकार का दबाव असर नहीं डाल रहा है।

अभिवादन समारोह का आयोजन कल

गन्नौर। सर्वजातीय सर्व खाप पंचायत महासम्मेलन के सफल आयोजन के उपलक्ष्य में 16 जनवरी को अभिवादन समारोह आयोजित किया जाएगा। यह समारोह लववंशीय लौर खत्री खाप के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुरेंद्र खत्री के पांची जाटान गांव स्थित आवास पर होगा। आयोजकों के अनुसार कार्यक्रम में महासम्मेलन को सफल बनाने में सहयोग देने वाली सभी खापों का आभार जताया जाएगा तथा सामाजिक कुरीतियों के खिलाफ एकजुट होकर कार्य करने के संकल्प को दोहराया जाएगा।

घना कोहरा, शीतलहर और बर्फीली हवाओं ने बढ़ाई मुश्किलें

रिकॉर्ड तोड़ ठंड से कांपा सोनीपत न्यूनतम तापमान 0.4 डिग्री पहुंचा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

मौसम में लगातार हो रहे बदलाव के बीच जिले में ठंड और कोहरे ने लोगों की परेशानी बढ़ा दी है। बुधवार को सोनीपत में न्यूनतम तापमान रिकॉर्डतोड़ 0.4 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जो न केवल इस सीजन का बल्कि अब तक का सबसे कम तापमान माना जा रहा है। मौसम विभाग के अनुसार प्रदेशभर में यह तापमान सबसे कम रहा। कड़ाके की ठंड, घने कोहरे और शीतलहर ने आम जनजीवन को बुरी तरह प्रभावित कर दिया है। हालात ऐसे रहे कि दिन में निकली धूप भी लोगों को राहत नहीं दे सकी। बुधवार तड़के करीब साढ़े पांच बजे से ही जिले में घना कोहरा छा गया। कोहरे के कारण दृश्यता काफी कम हो गई, जिससे नेशनल हाईवे सहित अन्य प्रमुख मार्गों पर वाहन चालकों को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ा। कई स्थानों पर वाहन बेहद धीमी गति से चलते नजर आए। सुबह के समय स्कूल जाने वाले बच्चों, नौकरीपेशा लोगों और खेतों की ओर जाने वाले किसानों को विशेष परेशानी झेलनी पड़ी। ठंड के साथ चल रही बर्फीली हवाओं ने गलन को और बढ़ा दिया। शहर में सुबह करीब 11 बजे सूर्य निकलने के बाद भी ठंडी हवा का असर बना रहा। लोग दिनभर गर्म कपड़ों में लिपटे नजर आए। बाजारों और सार्वजनिक स्थानों पर भी ठंड का असर साफ दिखाई दिया।

ठंड का पड़ रहा है असर

ठंड और कोहरे का असर रेल और सड़क यातायात पर भी पड़ा। कुछ ट्रेनों के देरी से चलने की सूचना मिली, वहीं सुबह के समय बस सेवाएं भी प्रभावित रहीं। वाहन चालकों को फॉग लाइट का सहारा लेना पड़ा और कई स्थानों पर ट्रैफिक पुलिस ने धीमी गति से वाहन चलाने की अपील की। ग्रामीण क्षेत्रों में भी हालात कुछ अलग नहीं रहे। खेतों में पाला पड़ने की आशंका के चलते किसान चिंतित नजर आए। सब्जी और सरसों की फसलों को नुकसान की संभावना जताई जा रही है। किसानों ने रात के समय खेतों में हल्की सिंचाई और धुएं का सहारा लेकर पाले से बचाव के प्रयास किए।

154 रहा एक्यूआई

वायु गुणवत्ता पर भी मौसम का असर देखने को मिला। बुधवार को सोनीपत का वायु गुणवत्ता सूचकांक 154 दर्ज किया गया, जो मध्यम श्रेणी में रहा। ठंड और स्थिर हवाओं के कारण प्रदूषण के कण वातावरण में अधिक देर तक टिके रहे। विशेषज्ञों के अनुसार यदि हवा की रफ्तार में सुधार नहीं हुआ तो आने वाले दिनों में एक्यूआई और खराब हो सकता है।

अधिकतम तापमान 12.9 डिग्री पहुंचा

मौसम विभाग के अनुसार सोनीपत के सरगथल क्षेत्र में न्यूनतम तापमान 0.4 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जबकि अधिकतम तापमान 12.9 डिग्री सेल्सियस रहा। दिनभर करीब छह किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से ठंडी हवा चलती रही, जिससे ठिठुरन बनी रही। विशेषज्ञों का कहना है कि उत्तर भारत में सक्रिय पश्चिमी विक्षोभ और उत्तर-पश्चिमी हवाओं के कारण तापमान में भारी गिरावट दर्ज की जा रही है।

अस्पतालों में बढ़ रही मरीजों की संख्या

शीतलहर का असर सबसे अधिक बुजुर्गों, बच्चों और बीमार लोगों पर देखा जा रहा है। अस्पतालों में सर्दी, खांसी, बुखार और सांस संबंधी समस्याओं के मरीजों की संख्या में भी बढ़ोतरी हो रही है। डॉक्टरों ने लोगों को ठंड से बचाव के लिए सावधानी बरतने, गर्म कपड़े पहनने और अनावश्यक रूप से सुबह व रात के समय बाहर न निकलने की सलाह दी है।

कुछ और दिन जारी रहेगा ठंड का दौर

अगले कुछ दिनों तक ठंड का यह दौर जारी रह सकता है। सुबह और रात के समय घना कोहरा छाए रहने की संभावना है, जबकि न्यूनतम तापमान में ज्यादा बदलाव के आसार नहीं हैं। लोगों को सतर्क रहने और मौसम विभाग की सलाह का पालन करने को कहा गया है। जनवरी का दूसरा पखवाड़ा सोनीपत के लिए और भी चुनौतीपूर्ण हो सकता है।

डॉ. प्रेमदीप, वैज्ञानिक, मौसम विभाग, जगदीशपुर।

मकर संक्रांति जैसे पर्व हमें दान व सेवा की प्रेरणा देते हैं : मेघा दिवान

सोनीपत। मकर संक्रांति पर सेक्टर-15 स्थित सामुदायिक केंद्र में भक्ति, सेवा व सामाजिक समर्पण से परिपूर्ण विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन ग्रुप ऑफ सीनियर सिटीजन वेलफेयर एसोसिएशन के नेतृत्व में किया गया। जिसमें धार्मिक अनुष्ठान के साथ-साथ जरूरतमंदों की सहायता कर समाज सेवा की प्रेरणादायी मिसाल प्रस्तुत की गई।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में कांग्रेस के शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान की पत्नी मेघा दिवान ने शिरकत की। उन्होंने कड़ाके की ठंड से राहत पहुंचाने के उद्देश्य से जरुरतमंद परिवारों को कंबल वितरित किए। साथ ही सुंदरकांड महिला समिति की सदस्यों ने श्रद्धा और भक्ति भाव से सुंदरकांड का पाठ किया। मेघा दिवान ने कहा कि मकर संक्रांति केवल सूर्य के उत्तरायण होने का पर्व नहीं है, बल्कि यह दान, त्याग व निस्वार्थ सेवा का संदेश भी देता है। ऐसे आयोजन समाज में भाईचारे, सहयोग और मानवीय मूल्यों को मजबूत करते हैं। कार्यक्रम में अनिल सेठ, जोगिंद्र खुराना, किशनचंद टुडेजा, सरल मलिक, शम्मि मलिक, पायल मलिक, संजीव सरदाना, अशोक मुखी, कैसी बत्रा, नरेश मुखी, ओमप्रकाश मुखी, मोहन धरेड़ा, राजन खुराना, राजेश मिड्ढा, रमेश, एसवी नंदा, संजय टुडेजा मौजूद रहे।

ईश्वर इंटरनेशनल स्कूल में विजेता खिलाड़ी को किया सम्मानित

राष्ट्रीय बॉक्सिंग चैंपियनशिप में अक्षित ने जीता रजत पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

राष्ट्रीय बॉक्सिंग चैंपियनशिप में गोहाना-सोनीपत मार्ग स्थित ईश्वर इंटरनेशनल स्कूल के छात्र अक्षित ने द्वितीय स्थान प्राप्त करके रजत पदक जीत लिया। इस उपलब्धि पर स्कूल में पदक विजेता खिलाड़ी को समारोहपूर्वक सम्मानित किया गया। समारोह की अध्यक्षता स्कूल के एमडी अनिल मलिक ने की और संयोजन प्राचार्या उषा कौशिक का रहा।

सीबीएसई द्वारा मध्यप्रदेश के गुना में 26 से 31 दिसंबर तक राष्ट्रीय बॉक्सिंग चैंपियनशिप आयोजित की गई। अक्षित ने इस चैंपियनशिप में रजत पदक जीतकर सीबीएसई राष्ट्रीय बॉक्सिंग चैंपियनशिप में लगातार तीसरी बार चैंपियन बनने का गौरव प्राप्त हुआ। वह पहले भी वर्ष 2023, 2024 और 2025 में सीबीएसई बॉक्सिंग चैंपियनशिप में चैंपियन रह चुके हैं। मंगलवार को स्कूल में अक्षित को सम्मानित किया गया। सम्मान समारोह के मुख्य अतिथि पंजाबी महासभा गोहाना के अध्यक्ष इंद्रजीत विरमानी, वरिष्ठ भाजपा नेता बलराम कौशिक, पूर्व प्राचार्या सुमन कौशिक और कोच अनिल शर्मा रहे।

गोहाना। पदक विजेता अक्षित को सम्मानित करते हुए एमडी अनिल मलिक व अन्य।

जिलेभर में मकर संक्रांति की धूम

राई। गांव बिंधरोली के प्राचीन मंदिर में विधायक कृष्णा गहलावत बुजुर्गों का सम्मान करते हुए ।

बुजुर्गों को शॉल और कंबल बांटे

राई। गांव बिंधरोली में गांव के प्राचीन मंदिर में नवनिर्मित भव्य गेट का विधिवत उद्घाटन वैदिक मंत्रोच्चार और पूजा-अर्चना के साथ विधायक कृष्णा गहलावत ने किया गया। मंदिर के नवनिर्मित गेट के उद्घाटन के बाद अतिथियों ने विधायक कृष्णा गहलावत ने मंदिर में दर्शन कर गांव की सुख-समृद्धि की कामना की। विधायक कृष्णा गहलावत ने संबोधित करते हुए कहा कि यह गेट न केवल मंदिर की शोभा बढ़ाएगा, बल्कि श्रद्धालुओं की सुविधा और सुरक्षा की दृष्टि से भी उपयोगी सिद्ध होगा। विधायक कृष्णा गहलावत ने मकर संक्रांति के उपलक्ष पर शामिल हुई दो कार्यक्रमों में बिंदरौली गांव के शिव मंदिर में सभी बुजुर्गों का व निजामपुर का माजरा गांव के बाबा सोमनाथ मंदिर में आयोजित कार्यक्रम में सभी बुजुर्गों का अपनी तरफ से शॉल व चद्दर देकर सम्मान किया। इस मौके पर कर्मवीर, डॉ विनोद, आनंद, खुशीराम कैप्टन कृष्णा दहिया, रोहतास, नरेश, राजेंद्र, सरपंच राजकरण, नफे सिंह, मास्टर निरंजन, सूरजभान आदि मौजूद थे।

गन्नौर। परिषद के सदस्य बुजुर्गों का मकर संक्रांति पर कंबल देकर सम्मान करते हुए ।

वृद्ध आश्रम में वृद्धो को कंबल व जुराब देकर भोजन करवाया

गन्नौर। भारत विकास परिषद गनौर शाखा द्वारा मकर संक्रांति पर ललहेड़ी रोड स्थित वृद्ध आश्रम में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें लगभग 25 वृद्धो को कंबल, गरम जुराब देकर भोजन करवाया। कार्यक्रम के दौरान शाखा सदस्यो ने सभी वृद्धजनों के साथ मिल बैठकर भोजन किया। परिषद के सदस्यों ने बुजुर्गों से उनके जीवन के अनुभव साझा किए, उनकी बातों को ध्यान से सुना और भावनात्मक रुप से उन्हें अपनापन दिया। इस अवसर पर वृद्धाश्रम रह रहे सभी बुजुर्गों से उनके स्वास्थ्य की स्थिति, दैनिक जरूरतों और अन्य व्यक्तिगत समस्याओं के बारे में जानकारी ली गई। इस अवसर पर शाखा अध्यक्ष संदीप सिंघल सचिव विकास भगवती, महिला संयोजिका भावना जग्या, संयोजक संस्कार मनीषा जैन,काजल सिंघल,निशि पाहुजा, डॉक्टर प्रीति सिंह, तरुण प्रताप त्यागी, कृष्ण जिंदल,सुनील दीवान,नरेंद्र पतंजलि, डॉक्टर अतर सिंह आदि सदस्य मौजूद रहे।

गोहाना। सफाई कर्मियों को कंबल भेंट करते कुलपति प्रो. सुदेश व कुलसचिव प्रो. शिवालिक यादव। फोटो : हरिभूमि

महिला विवि में सफाई कर्मचारियों को कंबलों का किया वितरण

गोहाना। मकर सक्रांति पर भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) में सफाई कर्मचारियों को सर्दी से बचाव के लिए कंबल वितरित किए गए। कंबल वितरण की सेवा कुलपति प्रो. सुदेश ने की। कुलपति ने कहा कि सफाई कर्मी विवि की रीढ़ हैं, जिनके परिश्रम से परिसर स्वच्छ, सुरक्षित और सुव्यवस्थित रहता है। उन्होंने कहा कि मकर संक्रांति का पर्व हमें सेवा, दान और कर्तव्य बोध का संदेश देता है। ऐसे आयोजनों से समाज में समानता, सम्मान और आपसी सहयोग की भावना मजबूत होती है। कुलपति प्रो. सुदेश ने सभी सफाई कर्मियों को मकर सक्रांति की शुभकामनाएं देते हुए उनके स्वास्थ्य, सम्मान और सुरक्षा के प्रति विवि की प्रतिबद्धता दोहराई। इस अवसर पर कुलसचिव प्रो. शिवालिक यादव भी उपस्थित रहे।

गन्नौर। मुख्यातिथि विधायक देवेंद्र कादियान को स्मृति चिह्न भेंट करते गौशाला कमेटी के पदाधिकारी।

मकर संक्रांति पर मनाया बाबा मोहनदास गोशाला का वार्षिकोत्सव

गन्नौर। मकर संक्रांति के अवसर पर शाहपुर तगा गांव स्थित श्री श्री 108 बाबा मोहनदास गौशाला में वार्षिकोत्सव श्रद्धा व उत्साह के साथ मनाया गया। इस दौरान आयोजित रागनी प्रतियोगिता में कलाकारों ने हरियाणवी संस्कृति, गोमाता के महत्व और गौसेवा के संदेश को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता गौशाला कमेटी प्रधान इंद्रेश त्यागी घसौली ने की। मुख्य अतिथि गन्नौर विधायक देवेंद्र कादियान रहे। विशिष्ट अतिथियों में प्रेमचंद गोयल, सुरेंद्र मलिक, पुनीत त्यागी राई और भीमसेन जिंदल शामिल रहे। रागनी प्रतियोगिता में शक्कुरानी, मधुर शर्मा, मन्नू चौधरी, रजनी रानी, प्रीति लठवाल, तन्नू त्यागी, दीपक त्यागी अगवानपुरिया, प्रीति चौधरी और पेप्सी शर्मा एंड पार्टी ने प्रस्तुतियां दीं। विधायक ने गोशाला में गायों को चारा व गुड़ खिलाकर गौसेवा की। इस मौके पर कमेटी उपप्रधान धर्मबीर सिंह नंबरदार, सरपंच प्रतिनिधि सुंदरपाल, घसौली सरपंच महेश त्यागी, महेंद्र चिरस्मी, रोहताश छिक्कारा, अरुण गोस्वामी, मांगेराम त्यागी आदि मौजूद रहे।

देवीलाल चौक पर ट्रैफिक नियम तोड़ने वालों पर कार्रवाई, 12 वाहनों के चालान

गन्नौर। यातायात नियमों की अवहेलना करने वाले वाहन चालकों के खिलाफ यातायात चौकी इंचार्ज सोहन सिंह ने अपनी पुलिस टीम के साथ देवीलाल चौक पर विशेष चेकिंग अभियान चलाया। इस दौरान नियमों का उल्लंघन करने वाले 12 वाहन चालकों के चालान किए गए। पुलिस चेकिंग के दौरान बिना हेलमेट, बिना लाइसेंस, कागजात अधूरे होने, गलत पार्किंग और अन्य यातायात नियमों का पालन न करने वाले वाहन चालकों के खिलाफ कार्रवाई की गई। कुछ मामलों में चालकों को मौके पर ही नियमों की जानकारी देकर भविष्य में सावधानी बरतने की हिदायत दी गई।

बहुविषयक अकादमिक पुस्तक का विमोचन

- गृह विज्ञान एवं उससे संबंधित विभिन्न विषयों को एक समग्र दृष्टिकोण के साथ प्रस्तुत करती है पुस्तक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) में बुधवार को एक्सटेंशन एजुकेशन, फूड एंड न्यूट्रिशन, हाउसहोल्ड मैनेजमेंट, क्लोदिंग एंड टेक्सटाइल क्रिएटिव प्रैक्टिस तथा चाइल्ड डेवलपमेंट जैसे समकालीन एवं उपयोगी विषयों को समाहित करने वाली एक बहुविषयक अकादमिक पुस्तक का विमोचन किया गया। पुस्तक का विमोचन विवि की कुलपति प्रो. सुदेश द्वारा किया गया। पुस्तक की लेखिका इंस्टिट्यूट ऑफ हायर लर्निंग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. अनीता अटवाल हैं।

गोहाना। पुस्तक का विमोचन करते हुए कुलपति प्रो. सुदेश व कुलसचिव प्रो. शिवालिक यादव। फोटो : हरिभूमि

शिक्षा को समाजोपयोगी बनाया जरूरी : प्रो. सुदेश

प्रो. सुदेश ने कहा कि वर्तमान समय में शिक्षा केवल सैद्धांतिक ज्ञान तक सीमित नहीं रहनी चाहिए, बल्कि उसे जीवनोपयोगी, कौशल आधारित एवं समाजोपयोगी बनाना आवश्यक है। यह पुस्तक पोषण, परिवार प्रबंधन, वस्त्र एवं रचनात्मक अभ्यास तथा बाल विकास जैसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों में विद्यार्थियों को व्यावहारिक समझ प्रदान करने में सहायक सिद्ध होगी। इस अवसर पर कुलसचिव प्रो. शिवालिक यादव, इंस्टिट्यूट ऑफ हायर लर्निंग की प्राचार्या प्रो. सुषमा जोशी, प्रो. सुनील सांगवान व डॉ. कल्पना दहिया भी मौजूद रहे।

वीबी-जीरामजी योजना है रोजगार की गारंटी

गोहाना। भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली ने कहा कि वीबी-जीरामजी भ्रष्टाचार मुक्त रोजगारी की गारंटी योजना साबित होगी। मनरेगा की खामियों को देखते हुए सरकार द्वारा यह योजना लागू की गई है। वे बुधवार को सिंचाई विश्राम गृह में पत्रकारों को संबोधित कर रहे थे। मोहन लाल बड़ौली ने कहा कि वीबी-जीरामजी योजना में श्रमिकों को 100 दिनों से बढ़ाकर 125 दिन की रोजगार गारंटी मिलेगी। मजदूरी के भुगतान में देरी होने पर मजदूरों को ब्याज सहित पूरी मजदूरी दी जाएगी।

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 X 8 सें.मी 10X 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

समस्या ग्रामीणों ने प्रशासन से की आवारा गोवंश की समस्या के स्थायी समाधान की मांग

किसान दिन-रात खेतों के चक्कर काटने के लिए हो रहे मजबूर, बढ़ी मुश्किलें

आवारा गोवंश से किसान परेशान, खेतों में खड़ी फसलों को कर रहे बर्बाद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गन्नौर के आसपास के गांवों में इन दिनों आवारा गोवंश किसानों के लिए बड़ी समस्या बन गया है। झुंड के रूप में घूम रहे आवारा पशु खेतों में घुसकर खड़ी फसलों को भारी नुकसान पहुंचा रहे हैं। हालात ये है कि फसल बचाने के लिए किसान दिन-रात खेतों के चक्कर काटने को मजबूर हैं। किसानों का कहना है कि गेहूं, सरसों और हरे चारे की फसल को आवारा गोवंश सबसे ज्यादा नुकसान पहुंचा रहा है। रात के समय झुंड खेतों में घुस आते हैं और कुछ ही घंटों में फसल को चट कर जाते हैं।

गन्नौर। राजलू गढ़ी गांव के पास किसानों की गेहूं की फसल में घुसा आवारा गोवंश का झुंड

गोवंशों की संख्या लगातार बढ़ रही

राजलू गढ़ी के किसान रमेश,सतीश ने बताया कि दिन में खेतों में काम करने के बाद भी उन्हें रात को जागकर फसल की रखवाली करनी पड़ रही है । ग्रामीणों के अनुसार, पहले यह समस्या सीमित थी, लेकिन अब आवारा गोवंश की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है। गांवों के आसपास बने गोशालाओं में जगह की कमी और उचित प्रबंधन न होने के कारण कई पशु सड़कों और खेतों में घूम रहे हैं। किसान लाठी, टॉर्च और पटाखों के सहारे पशुओं को भगाने का प्रयास करते हैं, लेकिन थोड़ी देर बाद वे फिर लौट आते हैं। किसानों ने बताया कि फसल खराब होने से उन्हें आर्थिक नुकसान उठाना पड़ रहा है। उनका कहना कि समय रहते इस समस्या का समाधान नहीं हुआ तो आने वाली फसल पर भी संकट गहरा सकता है। ग्रामीणों ने प्रशासन और पशुपालन विभाग से आवारा गोवंश की समस्या के स्थायी समाधान की मांग की है।