हरिभूमि

सोनीपत भूमि

रोहतक, मंगलवार 3 फरवरी 2026

तापमान

अधिकतम 20.8 डिग्री
न्यूनतम 6.6 डिग्री

12 मुरथल विवि में नए सत्र से शुरू होगा इंटीग्रेटेड बीटेक...

12 परिवर्तन से ही संवरेगा समाज का भविष्य : कादियान

खबर संक्षेप

गन्नौर बार एसो. ने रखा वर्क सस्पेंड

गन्नौर। रेलवे रोड स्थित हरियाणा किताब घर के संचालक सुरेंद्र जग्या से रंगदारी मांगने के मामले में गिरफ्तार गन्नौर बार एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष अरुण पहल के समर्थन में जिले की बार एसोसिएशन ने अनिश्चित काल तक वर्क सस्पेंड रखने का निर्णय लिया है। वर्क सस्पेंड की वजह से सोमवार को अदालतों में नियमित न्यायिक कार्य प्रभावित रहा। एसोसिएशन के अध्यक्ष गौरव त्यागी ने कहा कि अरुण पहल दुकान पर पेन लेने गए थे।

डिलीवरी बॉय की बाइक से पार्सल चोरी, एक काबू

सोनीपत। थाना सेक्टर-27 सोनीपत पुलिस ने डिलीवरी बॉय की मोटरसाइकिल से पार्सल चोरी करने की घटना का खुलासा करते हुए एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान मोहित निवासी गांव माहरा जिला सोनीपत के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपित को न्यायालय में पेश कर आदेशानुसार दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है।

पुलिस के अनुसार मनोज पुत्र राजेन्द्र निवासी साबुन दरवाजा, सोनीपत ने 25 जनवरी 2026 को शिकायत दी थी कि वह फ्लिपकार्ट कंपनी में डिलीवरी बॉय के रूप में कार्य करता है।

मोहाना हत्या मामले में एक और गिरफ्तारी

सोनीपत। गांव मोहाना में युवक की गोली मारकर हत्या करने की घटना में थाना मोहाना पुलिस ने एक और आरोपित को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने हत्या में प्रयुक्त हथियार उपलब्ध कराने वाले आरोपित रविन्द्र निवासी गांव मोहाना जिला सोनीपत को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। पुलिस के अनुसार 27 सितंबर 2023 की रात को आनंद की गांव मोहाना में साइकिल खेल देखते समय गोली मारकर हत्या कर दी गई थी। मृतक के पिता बलबीर ने थाना मोहाना में शिकायत दी थी कि रंजिश के चलते दीपक उर्फ मठोरी, दीपक, सागर सहित अन्य युवकों ने आनंद को पकड़कर पहले गोली मारी और चाकू से हमला किया।

कोहरे के कारण पेड़ से टकराई बाइक, एक की मौत

गन्नौर। गन्नौर से अपने घर खेड़ी गुज्जर लौट रहे एक बाइक चालक की घने कोहरे के कारण सड़क किनारे पेड़ से टक्कर हो गई। हादसे में गंभीर रूप से घायल युवक को स्वजन अस्पताल लेकर पहुंचे, जहां डाक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मृतक की पहचान 33 वर्षीय यशवीर उर्फ सन्नी निवासी खेड़ी गुज्जर के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार यशवीर का गढ़ी झंझारा गांव में मेडिकल स्टोर था। रविवार को वह किसी काम से गन्नौर गया था और रात के समय वापस घर लौट रहा था। जब वह खेड़ी रोड पर पहुंचा तो घने कोहरे के कारण उसकी बाइक सड़क किनारे खड़े पेड़ से टकरा गई। टक्कर इतनी तेज थी कि यशवीर सड़क पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गया।

अस्पताल ही कंडम कैसे होगा इलाज

सोनीपत के कच्चे क्वार्टर मार्केट के सामने ईएसआई अस्पताल का कंडम घोषित किया गया भवन।

सोनीपत के ईएसआई अस्पताल परिसर में पेड़ के सहारे लटके बिजली के तार व लटके मीटर के बॉक्स। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि पड़ताल

छत पर लेंटर से नजर आने लगे हैं सरिये, पिल्लरों से झड़ चुका है प्लास्टर, दीवारें भी हो रही हैं जर्जर। कई जगह लटके बिजली के तार जान जोखिम में डालकर मरीजों का उपचार कर रहे स्वास्थ्य कर्मी। चार माह बाद भी सरकारी बिल्डिंग की खोज नहीं कर पाया राज्य कर्मचारी बीमा निगम (ईएसआईसी) वर्ष 2015 में ईएसआई अस्पताल की जमीन पर मल्टीपरपज पार्किंग बनाने का रखा जा चुका है प्रस्ताव, 10 साल बाद भी शुरू नहीं हो पाई प्रक्रिया।

रविंद्र ठाकुर ▶▶| सोनीपत

शहर के बीचों-बीच कच्चे क्वार्टर मार्केट के सामने बना ईएसआई अस्पताल कंडम घोषित होने के बावजूद मरीजों के जख्मों पर मरहम लगाने में जुटा है। यहां अपनी जांच के लिए आने वाले मरीज खतरों के साए में अपना इलाज करवाने को विवश हैं। ईएसआई अस्पताल की खस्ताहालत होने के बावजूद स्थानीय प्रबंधन 4 माह बाद भी इसके खाली करने के साथ स्थानांतरण पर कोई निर्णय नहीं ले पाया है। अस्पताल में मरीजों के साथ कार्यरत स्वास्थ्य कर्मचारी जान जोखिम में डाल अपनी सेवाएं देने में जुटे हैं, जबकि सरकार करीब 10 साल पहले ईएसआई अस्पताल की जमीन पर मल्टीपरपज पार्किंग बनाने का प्रस्ताव रख चुकी है। पॉश व शहर के भीड़भाड़ वाले क्षेत्र में करीब डेढ़ एकड़ में बना सोनीपत का ईएसआई अस्पताल किसी भी समय अनहोनी घटना को अंजाम दे सकता है।

पार्किंग बनने से मिलेगी लोगों को जाम से मुक्ति

निवर्तमान मेयर राजीव जैन व पूर्व कैबिनेट मंत्री कविता जैन ने पुनः जून 2024 में मुख्यमंत्री नायब सैनी से ईएसआई अस्पताल को स्थानांतरण कर यहां पार्किंग बनाने की मांग की थी। इसके बाद भी अब तक कोई कार्यवाही अमल में नहीं लाई गई है। मार्केट पास होने के चलते यहां पार्किंग का अभाव है। ऐसे में लोगों को दिनभर जाम की स्थिति से दो-चार होना पड़ रहा है। अगर ईएसआई अस्पताल को स्थानांतरण कर यहां मल्टीपरपज पार्किंग का निर्माण करवा दिया जाता है, तो मार्केट में खरीदारी को आने वाले लोगों के साथ दुकानदारों व कर्मचारियों को भी जाम की स्थिति से छुटकारा मिल सकेगा।

सोनीपत के ईएसआई अस्पताल में शौचालय पर लटका ताला व छत व दीवारों से उतरती लेंटर की पपड़ियां। फोटो : हरिभूमि

इन खामियों का पिटारा है ईएसआई का भवन

- अस्पताल परिसर में भवन कंडम होने के साथ छत से लेंटर उखड़कर सरिये नजर आने लगे हैं।
- पिल्लरों से प्लास्टर झड़ रहा है, दीवारें तक जर्जर हो चुकी हैं। दीवारों, छत, पिल्लरों से पपड़ियां उतर रही हैं।
- बिजली के तार कई जगह लटके नजर आ रहे हैं। पुराने मीटर बॉक्स टूटी हालत में व कंडम खंभों पर लटके नजर आ रहे हैं।
- अस्पताल परिसर में सफाई व्यवस्था का अभाव है, मरीजों के लिए उपलब्ध व्हीलचेयर पर जाले व जंग लग चुका है।
- महिला शौचालय पर स्टाफ का पर्चा चस्पा ताला लटका दिया गया है।
- कर्मचारियों के क्वार्टरों की बिल्डिंग भी पूरी तरह कंडम और दरवाजे टूट चुके हैं।
- अस्पताल संबंधी रिकॉर्ड कक्ष की खिड़की टूट चुकी है, इससे बारिश में अस्पताल संबंधी रिकॉर्ड खराब होने को तैयार है।

अस्पताल के स्थानांतरण के निर्देश

सोनीपत शहर में स्थित ईएसआई अस्पताल के स्थानांतरण के निर्देश दिए गए हैं। फिलहाल मामले में कोई अपडेट नहीं मिला है। जल्द जिला अधिकारियों से मामले में इनपुट लिया जाएगा, ताकि अस्पताल को जल्द किसी सरकारी भवन में स्थानांतरित करवाया जा सके। **-डॉ. अनिल मलिक,** निदेशक, ईएसआईसी, पंचकूला

केंद्रीय मंत्री और सीएम के संज्ञान में मामला

ईएसआई अस्पताल की जगह पर पार्किंग बनाने के लिए केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल व मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के संज्ञान में लाया गया है। अगर ईएसआई अस्पताल स्थानांतरण हो जाता है, तभी उक्त जगह पर पार्किंग का विकल्प हो सकता है। फिलहाल मामले में कोई आदेश नहीं मिले हैं।
-राजीव जैन, निवर्तमान मेयर, नगर निगम, सोनीपत

पुराने औद्योगिक क्षेत्र में शिफ्टिंग चर्चा

ईएसआई अस्पताल का भवन कंडम घोषित किए जाने के बाद कई दिन तक शहर में चर्चा का माहौल गर्माया रहा। क्यास लगाने जा रहे थे कि उक्त अस्पताल को रोहतक रोड स्थित पुराने औद्योगिक क्षेत्र ईएसआई की जमीन पर बने भवन में शिफ्ट किया जा सकता है। बता दें कि रोहतक रोड पर ईएसआई के भवन में पहले से ही 3 डिस्पेंसरी का संचालन किया जा रहा है। ऐसे में अस्पताल के स्थानांतरण के लिए वह जगह उचित नहीं हैं।

सीएम को मई 2025 में भेजा था पत्र

नगर निगम के निवर्तमान मेयर राजीव जैन ने शहरवासियों की सुविधा को देखते हुए मई 2025 में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को पत्र भेजकर ईएसआई अस्पताल के स्थानांतरण की दोबारा मांग उठाई थी। इसके बाद केंद्रीय टीम व राज्य कर्मचारी बीमा निगम (ईएसआईसी) के उच्च अधिकारियों ने अस्पताल के भवन का निरीक्षण किया था। इसके बाद टीम ने 30 सितंबर 2025 को अपनी रिपोर्ट उजागर करते हुए ईएसआई अस्पताल के भवन को कंडम घोषित कर दिया था। साथ ही स्थानीय प्रबंधन व प्रशासन को किसी सरकारी भवन में ईएसआई अस्पताल को स्थानांतरण करने के निर्देश दिए थे।

मुरथल विवि में गैर-शिक्षक कर्मचारी यूनियन ने मांगों को लेकर दिया धरना

हरिभूमि न्यूज. सोनीपत

दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय (डीसीआरयूएसटी), मुरथल में सोमवार को गैर-शिक्षक कर्मचारी यूनियन ने अपनी लंबित मांगों को लेकर धरना जारी रखा। धरने में कई गांवों के सरपंचों ने भी कर्मचारियों का अपना समर्थन दिया और सरकार से विश्वविद्यालय में चल रही मूलभूत सुविधाओं संबंधी समस्याओं से अवगत कराने का आश्वासन दिया। सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा की जिला इकाई के पदाधिकारी भी धरने में शामिल हुए। सभी ने धरने के माध्यम से विवि प्रबंधन से सभी मूलभूत सुविधाओं व मांगों को पूरा करने की मांग की। यूनियन के प्रधान सुरेश पुट्ठी ने बताया कि मार्च 2023 से लंबित सेवा नियमों का सरकार से अनुमोदन, दूसरे दौर के नए पदों का सृजन, कर्मचारियों के अवकाश पर अनावश्यक आपत्तियों को हटाना, जर्जर छात्रावासों व घरों की मरम्मत, आकस्मिक अवकाश को समर्थ पोर्टल से हटाना, उच्च पदों पर नियुक्ति के बाद एनओसी देना, 7-8 महीने से लंबित एसीपी दिलवाना जैसी प्रमुख मांगें शामिल हैं।

डेढ़ लाख की बनती है रिकवरी

मुरथल विश्वविद्यालय में तीन-चार कर्मचारी व शिक्षक अपने निजी स्वार्थ के लिए किसी न किसी तरह विवि की छवि को धूमिल करने की कोशिश कर रहे। धरना देकर दूसरे कर्मचारियों को भी बरगलाने का काम किया जा रहा है। सुरेश कुमार ने बताया करीब डेढ़ लाख रुपये की रिकवरी बनती है। सुरेश कुमार व उनके साथियों पर वित्त नियंत्रक की ओर से अभद्र व्यवहार के आरोप लगाए गए हैं। मामले को उच्चाधिकारियों के संज्ञान में लाया गया है। *-श्रीप्रकाश सिंह, कुलपति, मुरथल विवि*

निलंबित पटवारियों के समर्थन में हड़ताल शुरू

- लोगों ने धरनास्थल पर पहुंचकर जरूरी कागजातों को सत्यापन करने की लगाई गुहार, काम करने से मुकरे पटवारी

हरिभूमि न्यूज. सोनीपत

दी रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन, हरियाणा के आह्वान पर जिला पदाधिकारियों व सदस्यों ने क्षतिपूर्ति पोर्टल पर फसल खराबा में गलत रिपोर्ट के मामले में निलंबित किए गए पटवारियों के समर्थन में सोमवार को लघु सचिवालय परिसर के धरना स्थल पर नियमित धरना शुरू कर रोष जताया।

पटवारियों व कानूनगो ने एकत्रित होकर सरकार को चेताया कि अगर निलंबित किए गए 6 पटवारियों को जल्द बहाल नहीं किया तो वह 5 फरवरी से शुरू होने वाली फसल गिरदावरी भी नहीं करेंगे।

जिले के 73 पटवारियों व 19 कानूनगों के सोमवार को हड़ताल पर जाने से पटवारखानों में कामकाज पूरी तरह से ठप रहा। काम न होने के कारण लोगों को वापस लौटना पड़ा। पटवारियों व कानूनगो ने कहा कि मामले में निलंबित किए गए पटवारियों को जब तक बहाल नहीं किया जाता तब तक वह हड़ताल जारी रहेगी। लघु सचिवालय में धरना स्थल पर बैठे दी रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन के सदस्यों ने नारेबाजी की। इससे खेतों में जमीन गिरदावरी का कार्य पूर्ण रूप से ठप रहा। साथ ही आय, जाति, निवास प्रमाण पत्र व फर्द संबंधी कार्य भी प्रभावित रहा।

खेलते समय महलाना के पास नहर में गिरा सात वर्षीय मासूम, तलाश में जुटी एजेंसियां

एसडीआरएफ की मोटर बोट और गोताखोर चला रहे सर्च ऑपरेशन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

गांव महलाना के पास सात वर्षीय मासूम सौमित खेलते-खेलते पश्चिमी यमुना लिंक नहर में गिर गया। रविवार शाम को खेतों की ओर जाते समय खेल-खेल में हुए इस हादसे के बाद से बच्चे का अब तक कोई सुराग नहीं लग पाया है। घटना की सूचना मिलते ही प्रशासन, पुलिस और आपदा राहत एजेंसियां मौके पर पहुंच गईं और लगातार सर्च ऑपरेशन चलाया जा रहा है। सोमवार देर शाम तक तलाश जारी रही, लेकिन मासूम का पता नहीं चल सका।

गांव महलाना निवासी सोनू का बेटा सौमित रविवार शाम अपनी बड़ी बहन के साथ खेतों की तरफ जा रहा था। बताया जा रहा है कि रास्ते में दोनों बच्चे खेलते हुए आगे बढ़ रहे थे। इसी दौरान अचानक सौमित का संतुलन बिगड़ा और उसका पैर फिसल गया, जिससे वह सीधे पश्चिमी यमुना लिंक नहर में जा गिरा। बहन के सामने ही यह पूरी घटना घटित हुई, जिससे वह घबरा गई और शोर मचाया। बहन की चीख-पुकार सुनकर आसपास के लोग मौके की ओर दौड़े। घटना की खबर कुछ ही देर में पूरे गांव में फैल गई। ग्रामीण बड़ी संख्या में नहर किनारे एकत्र हो गए और अपने स्तर पर बच्चे की तलाश शुरू कर दी। लोगों ने नहर में उतरकर और किनारों पर खोजबीन करने का प्रयास किया, लेकिन नहर में तेज बहाव के कारण सफलता नहीं मिल सकी। इसके बाद ग्रामीणों ने पुलिस और प्रशासन को सूचना दी। सूचना मिलते ही सदर थाना पुलिस मौके पर पहुंची और प्रशासन को अवगत कराया गया। पुलिस ने तत्काल राहत एवं बचाव कार्य शुरू कराया। प्रारंभिक स्तर पर स्थानीय संसाधनों की मदद से तलाशी अभियान चलाया गया, लेकिन बच्चे का कोई पता नहीं चल सका।

तेज बहाव के चलते बचाव कार्य चुनौती

नहर के पानी का तेज बहाव और गहराई बचाव कार्य में बड़ी चुनौती बनकर सामने आई। हालात को देखते हुए जिला प्रशासन ने विशेष टीम बुलाने का निर्णय लिया। इसके बाद गुरुग्राम के भोंडसी से स्टेट डिजास्टर रिस्पांस फोर्स की टीम को मौके पर बुलाया गया। एसडीआरएफ की टीम रविवार रात को ही गांव महलाना के पास पहुंच गई और तैयारी के साथ सर्च ऑपरेशन शुरू किया। टीम ने मोटर बोट की मदद से नहर के विभिन्न हिस्सों में तलाश शुरू की। संभावित स्थानों को चिन्हित कर गोताखोरों को नहर में उतारा गया।

पांच गोताखोर चला रहे हैं ऑपरेशन

एसडीआरएफ की टीम में शामिल पांच प्रशिक्षित गोताखोर लगातार नहर में सर्च ऑपरेशन चला रहे हैं। मोटर बोट के माध्यम से नहर के दोनों किनारों और बीच के हिस्सों में खोजबीन की जा रही है। राहत कार्य को प्रभावी बनाने के लिए नहर में पानी का बहाव भी कुछ हद तक कम कराया गया है। एसडीआरएफ कर्मी कपिल ने बताया कि टीम पूरी सतर्कता और संवेदनशीलता के साथ ऑपरेशन को अंजाम दे रही है और हर संभव प्रयास किया जा रहा है कि बच्चे का जल्द से जल्द पता लगाया जा सके।

चार भाई बहनों में तीसरे नंबर पर है सौमित

सौमित चार भाई-बहनों में तीसरे नंबर का था। परिवार में दो बेटियां और दो बेटे हैं। घटना के बाद से परिवार का रो-रोकर बुरा हाल है। माता-पिता नहर किनारे ही बैठे हुए हैं और हर गुजरते पल के साथ बच्चे के सकुशल मिलने की आस लगाए हुए हैं। गांव के लोग भी परिवार को ढांढस बंधा रहे हैं और लगातार ईश्वर से प्रार्थना कर रहे हैं।

ग्रामीणों से मिला सहयोग

गांव महलाना के पास खेलते हुए बच्चा पश्चिमी यमुना लिंक नहर में गिर गया था। बच्चे की तलाश जारी ग्रामीणों की तरफ से भी पूरा सहयोग मिल रहा है। *-इंस्पेक्टर अशोक, थाना प्रभारी, सदर सोनीपत*

मादक पदार्थ तस्करी के मामलों में तीन काबू

- क्राइम यूनिट वेस्ट और कुंडली की टीमों ने स्मैक व कोकीन सहित दबोचे तस्कर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिले में मादक पदार्थ तस्करी के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत सोनीपत पुलिस ने दो अलग-अलग मामलों में कार्रवाई करते हुए तीन आरोपितों को मादक पदार्थ सहित गिरफ्तार किया है। दोनों मामलों में गिरफ्तार आरोपितों को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

पहले मामले में क्राइम यूनिट वेस्ट सोनीपत की टीम ने स्मैक तस्करी में संलिप्त आकाश निवासी गांव रायपुर जिला सोनीपत को गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार 1 फरवरी को सहायक उप निरीक्षक प्रवेश अपनी टीम के साथ जीटी रोड बहालगढ़ क्षेत्र में गश्त पर थे।

इसी दौरान खुफिया सूचना मिली कि आकाश सेक्टर-7 मोड़ पुल के नीचे जीटी रोड पर स्मैक बेच रहा है। सूचना के आधार पर मौके पर पहुंची पुलिस टीम ने आकाश को काबू कर राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में तलाशी ली।

तलाशी के दौरान उसकी पेंट से पारदर्शी पॉलीथीन में स्मैक बरामद हुई, जिसका वजन इलेक्ट्रॉनिक कांटे पर 21.24 ग्राम पाया गया। इस संबंध में थाना बहालगढ़ में मादक द्रव्य पदार्थ निरोधक अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया।

कोहरे की चादर में लिपटा सोनीपत, रविवार रात को सड़कों पर वाहन चालक दिखे परेशान

बूंदों की तरह बरसा कोहरा, दृश्यता कम, थमी वाहनों की रफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत में मौसम का मिजाज पूरी तरह से बदला हुआ नजर आ रहा है। रविवार देर रात से ही जिले के वातावरण में घने कोहरे ने दस्तक दे दी थी। इस बार कोहरे का प्रभाव इतना अधिक था कि वह ओस की बूंदों की तरह बरसता हुआ प्रतीत हुआ। आलम यह रहा कि सोमवार सुबह जब लोग सोकर उठे तो सड़कें पूरी तरह से भीगी हुई मिलीं जिसे देखकर पहली नजर में ऐसा आभास हो रहा था जैसे रात के समय बरसात हुई हो। सुबह सात बजते-बजते कोहरा इतना गहरा गया कि कुछ ही मीटर की दूरी पर देख पाना भी मुश्किल हो गया। इस स्थिति के कारण सोनीपत से गुजरने वाले नेशनल हाईवे-44 के साथ-साथ केएमपी और केजीपी एक्सप्रेसवे पर यातायात व्यवस्था पूरी तरह प्रभावित रही। घने कोहरे के कारण दृश्यता शून्य के करीब पहुंच गई थी जिसके चलते वाहन चालकों को लाइट जलाकर रेंगने पर मजबूर होना पड़ा। सुबह नौ बजे के बाद कोहरे की परत धीरे-धीरे छंटनी शुरू हुई जिससे वाहन चालकों ने थोड़ी राहत महसूस की और वाहनों की रफ्तार में कुछ सुधार आया। हालांकि कोहरा कम होने के बावजूद ठंड का प्रकोप कम नहीं हुआ बल्कि जिले में कोल्ड-डे जैसे हालात बन गए।

सोनीपत। ओल्ड रोहतक रोड पर अलसुबह बारिश की तरह सड़क पर बरसा कोहरा व ओल्ड डीसी रोड पर सुबह के समय छाया कोहरा।

8 किमी की रफ्तार से चली ठंडी हवाएं

मौसम विभाग के आंकड़ों पर नजर डालें तो सरगथल केंद्र पर न्यूनतम तापमान 11.3 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया जबकि अधिकतम तापमान 20.1 डिग्री सेल्सियस रहा। अधिकतम तापमान सामान्य से 2.4 डिग्री अधिक रहा। लेकिन दिनभर वातावरण में नमी बनी रही और आठ किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से ठंडी हवाएं चली। हवाओं ने कंपकंपी बढ़ी व दुपहिया वाहन चालकों को सबसे ज्यादा परेशानी का सामना करना पड़ा।

प्रशासन की लापरवाही आई सामने

एक तरफ जहां लोग ठंड और कोहरे से परेशान हैं वहीं दूसरी तरफ प्रशासन की लापरवाही भी सामने आ रही है। सोनीपत में स्थापित वायु गुणवत्ता मापक यंत्र पिछले काफी समय से खराब पड़ा है। इस तकनीकी खराबी के कारण स्थानीय नागरिकों को शहर की हवा की शुद्धता के बारे में कोई सटीक जानकारी नहीं मिल पा रही है।

रात रहेगी ठंडी

वर्तमान में पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय है, जिसके कारण बादलों की आवाजाही बनी हुई है। आगामी दो-तीन दिन तक रात के तापमान में गिरावट और सुबह के समय घने कोहरे की संभावना बनी रहेगी। **-डा. प्रेमदीप, मौसम विज्ञानी, केवीके, जगदीशपुर**

हरिभूमि

सहेली

जब मानव जीवन मिला है तो इसे मूल्यवान समझें। बेशकीमती जीवन व्यर्थ ना जाने दें। हम इस बात को समझें कि जीवन मिला है तो दुखों का अंधेरा छाएगा ही, इससे हताश-निराश ना हों। यह ना भूलें कि सुबह का उजियारा नई आशाएं लेकर आएगा, सफल जीवन की राह बनाएगा। इस राह में हमारी जीवनशैली कैसी हो, जिससे जिंदगी आसान और खूबसूरत बने, जानिए।

भरपूर जिएं और बनाएं अपनी जिंदगी खूबसूरत

कवर स्टोरी

प्रतिभा अग्निहोत्री

प्रसिद्ध लेखक पी. वी. अखिलन ने अपनी पुस्तक 'चित्रप्रिया' में एक जगह लिखा है, 'अपनी जिंदगी का हर पल खूबसूरत बनाने का प्रयास करें। यदि सुंदर न बना सके तो कम से कम जैसी है, वैसी तो रहने दें।' जी हां, जब ईश्वर ने हमें मानव जीवन दिया है तो इसे व्यर्थ की चिंताओं, परेशानियों, तनाव और परस्पर वैमनस्य में ना गंवाएं। जिंदगी को रोते-बिलखते जीने से क्या फायदा? हमें यह समझना चाहिए, जीवन कभी भी एक जैसा नहीं रहता। इसमें सुख-दुःख आते-जाते रहते हैं। इसलिए जब इस संसार में जन्म लिया है तो जीवन का भरपूर आनंद लेते हुए परेशानियों-संकटों का समझदारी से सामना करें, इससे उबरें, इन पर विजय हासिल करें।

तनाव से बनाएं दूरी: जब भी आप तनाव में हों, प्रकृति के बीच जाएं। किसी पार्क में जाकर वहां फूल-पत्तियों को देखें कि कैसे वे धूप, बारिश, सर्दी, आंधी-तूफान सहकर भी खिले रहते हैं, मुस्कुराते रहते हैं। कली से बने फूलों को प्रकृति कैसे एक नाजुक बच्चे की तरह अपनी सुरक्षा देती है। एक बार ध्यान से प्रकृति की हर कृति को देखें। यकीन मानिए, आप दंग रह जाएंगी कि किस प्रकार एक मां के आंचल की भांति प्रकृति ने कलियों से बने फूल, फिर फल की सुरक्षा की है।

हमेशा सकारात्मक रहें: परेशानियां हर किसी के जीवन में आती हैं। कुछ उनका सामना हंसकर करते हैं तो कुछ जरा-सी परेशानी में घबरा जाते हैं, परेशान हो जाते हैं। जीवन का नाम ही संघर्ष है, परंतु परेशानियों से घबराकर भागना, ठीक नहीं है। संसार में हर समस्या का समाधान है। बस धैर्य, साहस और समझदारी से काम लेने की आवश्यकता होती है।

मित्र बनाएं

अकेलापन कई बार डिप्रेशन, ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों को जन्म देता है। अपनी कुछ सहेलियां अवश्य बनाएं। सुबह या शाम जब भी पार्क में टहलने जाएं, वहां आई महिलाओं से दोस्ती करें। इनसे कुछ अपनी कहें, कुछ उनकी सुनें। उनके साथ अपने सुख-दुःख साझा करें, इससे आपका मन हल्का होगा। आपको एक संबल मिलेगा।

छोटी-छोटी खुशियां सेलिब्रेट करें: जीवन चलने का नाम है। कभी परेशानियों का घना अंधेरा आपको घेर लेगा, तो कभी प्रातः उगे सूरज की किरणें नई आशाओं का संचार करेंगी। सुख और दुःख तो जीवन के दो पहलू हैं, इससे आपको प्रभावित होने की आवश्यकता नहीं है। सुख है तो दुःख भी आएगा, यह तो धूप-छांव का खेल है। आप धैर्य के साथ प्रत्येक स्थिति का सामना करें। सुख में बहुत अधिक खुश न हों, दुःख में बहुत अधिक दुःखी ना हों। जो भी आपके पास अच्छा है, उसे सहेजें और सोचें कि ये सब अन्य लोगों के पास कितना है। बहुत ज्यादा पाने की उत्कंठा ना पालें, जो भी आपके पास है, उसमें संतोष करें। यही सुखी जीवन का सूत्र है।

व्यस्त रहें-मस्त रहें: कहा जाता है 'व्यस्त रहें, मस्त रहें' क्योंकि खाली दिमाग शैतान का घर होता है। स्वयं को हर हाल में व्यस्त रखें। यदि आप वर्किंग हैं, ऑफिस के बाद कुछ समय आपके पास खाली रहता है तो उसमें अपने अधूरे शौकों को पूरा करें, जैसे म्यूजिक, डांसिंग, पेंटिंग या फिर राइटिंग जो भी आपकी पसंद का काम हो उसे करें और व्यस्त रहें। इससे आपको एक अलग ही खुशी मिलेगी, आप ऊर्जावान रहेंगी।

मन का करें: कई बार हम दूसरों को लेटेस्ट फैशन की ड्रेस पहने देखकर, डांस फ्लोर पर खुलकर डांस करते देखकर या बिंदास तरीके से जीते देखकर खुद भी वैसा जीवन जीने की सोचते हैं, लेकिन हमारे अंदर का संकोच ऐसा करने से रोक देता है। आपका जो भी करने का मन करे, खुलकर करें। हमेशा याद रखें, जो करना है, इसी जीवन में करना है। मन की अपनी किसी तमन्ना को मारे नहीं। लोग क्या कहेंगे, सोचकर अपनी ख्वाहिशों को दबाएं नहीं। अपनी जिंदगी अपने ढंग से जिएं, भरपूर जिएं और खुश रहें।

भूलना सीखें: कई बार किसी नाते-रिश्तेदार या मित्र-परिचित का व्यवहार मन को अंदर तक आहत कर देता है, इससे मन व्यथित हो उठता है। उस व्यवहार या बात को मन में पाले न रखें। जो हुआ, उसे भूल जाएं, मतलब 'बीती ताहि बिसार दे, आगे की सुधि ले' के सिद्धांत पर चलें। इससे आपको मानसिक शांति तो मिलेगी ही, साथ ही सामने वाले के प्रति मन में बैठी कड़वाहट भी खत्म होगी और रिश्तों में फिर से मिठास घुलेगी।

जीवन को अनुभव करें: आप मनुष्य हैं, अपने इस मनुष्य जीवन को अनुभव करें। इस बात को मानें कि आप पृथ्वी पर जन्म लेने वाले समस्त प्राणियों में सर्वश्रेष्ठ हैं। आपको ईश्वर ने पृथ्वी पर मनुष्य का 'महान जीवन' जीने के लिए भेजा है, इसे व्यर्थ के कार्यों में जाया ना करें। इसे परिवार, समाज, देश और मानव कल्याण में लगाएं। इस बारे में सीनियर काउंसलर कीर्ति वर्मा कहती हैं, 'जिंदगी एक बार मिली है, इसके हर रंग को हंसते-खेलते जिएं, पूरा आनंद उठाएं, आपको एक अलग तरह का सुकून मिलेगा, खुशी मिलेगी।' ❁

जब हां कहने से बढ़े बोझ तब ना कहना है जरूरी

लोगों की मदद करना, कोई बुरी बात नहीं है। लेकिन जब लोग आपकी इस आदत का फायदा उठाते हुए आप पर कामों का बोझ डालने लगेंगे तो आपके पास अपने लिए समय नहीं रहेगा। लगातार काम करते हुए आप तनाव से घिर सकती हैं, जो आपके स्वास्थ्य के लिए भी सही नहीं। इसलिए हर किसी के काम के लिए हां मत कहिए।

एडवाइस

अनीता जैन

हममें से कई लोग दूसरों की भावनाओं को ठेस न पहुंचे, इस सोच के कारण हर काम के लिए 'हां' कह देते हैं। हमें लगता है, 'ना' कहने से सामने वाला बुरा मान जाएगा या हमें गलत समझेगा। लेकिन हर बार अपनी इच्छा और सुविधा को नजरअंदाज कर दूसरों की बात मानना, धीरे-धीरे हमारे मन, समय और आत्म-सम्मान को नुकसान पहुंचाने लगता है। इससे तनाव, थकावट और मन में असंतोष बढ़ता है। हमें इससे बचना चाहिए।

हर किसी की बात पूरी करना जरूरी नहीं: हमारा यह समझना जरूरी है कि आज के व्यस्त जीवन में हर किसी की बात को पूरा करना जरूरी नहीं है। यदि सामने वाले को हमारी मदद की सच में जरूरत है तो हम सहानुभूति के साथ 'हां' कह सकते हैं। लेकिन अगर उसकी जरूरत केवल औपचारिक या दबावपूर्ण है, तो विनम्रता और स्पष्टता से 'ना' कहना बेहतर है। सही समय पर समझदारी से 'ना' कहना हमारे जीवन में संतुलन और मानसिक शांति बनाए रखने में मदद करता है।

बार-बार 'हां' बढ़ाता है तनाव: हर बार दूसरों की बात मानना भले ही तुरंत ठीक लगे, लेकिन लंबे समय में यह आदत हमें मानसिक और शारीरिक रूप से थका देती है। ऑफिस में जरूरत से ज्यादा जिम्मेदारी लेना, किसी रिश्ते में अपनी मर्जी के खिलाफ काम करना या सामाजिक आयोजनों में थकावट के बावजूद जाना, ये सभी बातें धीरे-धीरे हमारे भीतर चिड़चिड़ापन, असंतोष और तनाव पैदा करती हैं। ऐसे में खुद के लिए समय निकालना भी मुश्किल हो जाता है।

मना करना समझदारी भरा कदम: 'ना' कहना असभ्यता नहीं है, बल्कि यह एक समझदारी भरा कदम है। जब कोई काम हमारे समय, सुविधा या मानसिक स्थिति के अनुकूल न हो, तो उसे मना करना हमारी जिम्मेदारी है। ऐसा करना यह दिखाता है कि हम अपनी सीमाओं और जरूरतों को समझते हैं। साथ ही साथ यह दूसरों को भी सिखाता है कि हर बार आपसे 'हां' की उम्मीद न करें।

समय बचाने में मदद करता है 'ना': हम सबके पास समय सीमित है। अगर हम हर बात पर 'हां' कहेंगे, तो अपने जरूरी काम और आराम के लिए वक्त नहीं बचेगा। सोच-समझकर 'ना' कहने से हम अपनी ऊर्जा और ध्यान उन कामों में लगा सकते हैं, जो हमारे लिए वाकई जरूरी हैं। यह आदत हमें बेहतर समय प्रबंधन, मानसिक स्पष्टता और संतुलन देती है।

विनम्रता से कहें 'ना': कुछ लोग ना कहने में बहुत संकोच करते हैं। ऐसे लोगों के लिए जरूरी है वे अपने स्वभाव-व्यवहार में बदलाव लाएं। ऐसे लोग सबसे पहले अपनी प्राथमिकताएं तय करें। किसी काम का अनुरोध मानने से पहले सोचें कि क्या वह काम आपके समय या मानसिक स्थिति के अनुकूल है। अगर नहीं, तो विनम्रता से मना करना सही होगा। जैसे कहें, 'मैं आपकी बात समझती हूं, लेकिन फिलहाल यह मेरे लिए संभव नहीं है।' इससे रिश्तों में कटुता नहीं आती।

गिल्ट महसूस न करें: खुद के लिए सीमाएं तय करना कोई अपराध नहीं। 'ना' कहना, दरअसल आत्म-देखभाल का ही एक हिस्सा है, न कि असंवेदनशीलता।

तुरंत जवाब न दें: अगर किसी निर्णय को लेकर आप उलझन में हैं, तो समय लेकर सोचें। कहें, 'मैं इस पर सोचकर बताऊंगी।' यह आपको बिना दबाव के सही फैसला लेने में मदद करेगा।

सबको खुश करने की आदत छोड़ें: यह समझें कि आप हर किसी को खुश नहीं कर सकतीं। सीमाएं बनाना और उन्हें साफ तरीके से बताना आत्मबल की निशानी है। ❁

हर साल फरवरी-मार्च में जैसे-जैसे बच्चों के फाइनल एग्जाम्स करीब आने लगते हैं, वैसे ही बच्चों ही नहीं उनके पैरेंट्स का भी तनाव बढ़ने लगता है। ऐसे में पैरेंट्स को बहुत समझदारी से बच्चों की केयर और गाइड करना चाहिए, जिससे बच्चा टेंशनफ्री होकर एग्जाम दे सके।

बच्चों की ही नहीं ये आपकी भी परीक्षा का समय है

प्रिपरेशन

मनोज अग्निहोत्री

अब से कुछ ही दिनों बाद बच्चों के फाइनल एग्जाम शुरू होने वाले हैं। इन दिनों कई घरों में बच्चों से अधिक उनके माता-पिता एग्जाम को लेकर तनाव में दिख रहे हैं। उन्हें हर समय यही चिंता लगी रहती है कि बच्चा सही ढंग से पढ़ाई कर पा रहा है या नहीं। अपनी इसी सोच के चलते, पैरेंट्स बच्चे को बार-बार टोकते हैं। इससे बच्चा बहुत ज्यादा स्ट्रेस में आ जाता है। पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता। ऐसे में अभिभावकों की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है, क्योंकि यह समय बच्चों का सपोर्ट सिस्टम बनने का होता है, न कि आलोचक बनने का।

तुलना करेगी आहत: किसी बच्चे की अपने बच्चे से तुलना न करें। इस प्रकार की तुलनात्मक बातें बच्चे को मानसिक रूप से आहत और अपमानित करती हैं, क्योंकि जिस प्रकार अपनी रसोई में आपका काम करने का अपना तरीका होता है, उसी प्रकार हर बच्चे का भी अपनी पढ़ाई का एक तरीका, योग्यता और क्षमता होती है, वह उसी के अनुसार अपना अध्ययन करता है।

ताना न मारें: 'तुम कुछ नहीं कर सकते, भगवान जाने तुम्हारा क्या होगा?' 'हम तुम्हारी हर जरूरत को पूरा करते हैं और एक तुम हो कि इसके बदले में ढंग से पढ़ाई तक नहीं कर सकती हो।' ऐसे ताने या कटुवचन अपने बच्चे से बिल्कुल न बोलें। ध्यान रखिए, वर्तमान समय में अंकों की अधिकता किसी भी अच्छे स्कूल में एडमिशन होना सुनिश्चित नहीं करता और न ही एक कक्षा के अधिक मार्क्स से बच्चे का जीवन बनता-बिगड़ता है। हां इस प्रकार के वाक्यों से आप अपने और बच्चे के मध्य एक दूरी अवश्य बना लेते हैं।

रखें स्वस्थ पारिवारिक माहौल: कई परिवारों में पति-पत्नी आपस में लड़ते-झगड़ते रहते हैं या फिर मेहमानों का आवागमन होता रहता है। ऐसे में बच्चे के लिए पढ़ाई कर पाना मुश्किल हो जाता है। इस समय आवश्यक है कि आप अपने बच्चे को घर में एक स्वस्थ वातावरण प्रदान करें, ताकि वह बिना किसी बाधा के अपनी पढ़ाई कर सके। घर के वातावरण को सरल और सहज रखें ताकि बच्चा भी परीक्षा को हौव्वा न समझकर, सहज प्रक्रिया समझे।

डाइट है बहुत महत्वपूर्ण: एग्जाम के दिनों में अपने बच्चे की डाइट का विशेष ध्यान रखें। उसे पौष्टिक भोजन दें। फास्ट फूड के स्थान पर ताजे फलों का जूस, मेवे और हरी सब्जियां खाने को दें।

मददगार बनें: जब परीक्षा एकदम सिर पर होती है तो कुछ बच्चे घबरा जाते हैं कि कैसे पढ़ें, पढ़ाई के क्या तरीके अपनाएं या फिर कैसे रिवीजन करें? ऐसे में बच्चों को स्वयं गाइड करें या किसी परिचित शिक्षक से मदद लेने को कहें। ❁

(सीनियर साइकोलॉजिस्ट निधि तिवारी से की गई बातचीत पर आधारित)

भावनात्मक सपोर्ट दें

अकसर इन दिनों में बच्चे अपने कोर्स को लेकर घबरा जाते हैं, वे एग्जाम फोबिया से ग्रस्त हो जाते हैं। उन्हें लगता है कि यदि वे परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाए तो किसी लायक नहीं समझे जाएंगे। ऐसे में आपका दायित्व है कि आप उन्हें समझाएं कि उनके मार्क्स कम आएं या अधिक, आप हर हाल में उनके साथ हैं। समय निकालकर आप उनसे पढ़ाई के अलावा अन्य विषयों पर हल्की-फुल्की बातें करें, ताकि आप उनके मन की बातों को पढ़कर सही मार्गदर्शन दे सकें।

मेकअप

ललिता गोयल

जैसी हो आपकी स्किन टोन वैसा ही चुनें परफेक्ट लिपस्टिक शेड

लिपस्टिक लगाना लगभग सभी महिलाओं को अच्छा लगता है। इससे उनकी फेस ब्यूटी निखर उठती है। लेकिन कुछ महिलाएं इस बात को लेकर कंफ्यूज रहती हैं कि उनकी स्किन टोन के अनुसार लिपस्टिक का कौन-सा शेड उन्हें सूट करेगा? स्किन टोन के अनुसार सही शेड की लिपस्टिक आपके लुक को बदल सकती है और पूरा लुक इंस्टेंट अपग्रेड हो जाता है। वहीं गलत शेड की लिपस्टिक से लुक निखरकर सामने नहीं आता क्योंकि जहां कुछ कलर लुक को डल दिखाते हैं, वहीं कुछ ज्यादा ही लाउड लगते हैं। जैसे अगर किसी का स्किन टोन मीडियम-फेयर है, तो उन पर काफी शेड्स अच्छे लगते हैं, लेकिन हर शेड उन पर नहीं जंचता। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि आप अपनी स्किन टोन को ध्यान में रखते हुए परफेक्ट लिप शेड को चुनें। ये जरूरी नहीं कि लिपस्टिक का हर कलर हर किसी को सूट करे। इसके लिए स्किन कॉम्प्लेक्शन पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी है। आइए जानते हैं, स्किन टोन के हिसाब से कैसे किया जाए परफेक्ट लिपस्टिक शेड का सेलेक्शन।

फेयर स्किन टोन: अगर आपकी त्वचा गोरी रंगत वाली यानी आपका स्किन टोन फेयर है तो आपके लिप्स पर कोरल, वाइन रेड, लाइट पर्पल पीच, चेरी रेड या न्यूड पिंक शेड की लिपस्टिक बहुत अच्छी लगेंगी। फेयर स्किन टोन वाली महिलाएं, बोल्ड लुक के लिए मोव या मोका शेड भी ट्राई कर सकती हैं। लेकिन उन्हें डार्क पिंक, ब्लड रेड और बहुत ज्यादा शिमर या ग्लॉसी लुक वाले लिपस्टिक के शेड्स से बचना चाहिए।

व्हीटिश स्किन टोन: गेहुंआ रंगत यानी व्हीटिश स्किन टोन वाली महिलाओं को न्यूड शेड्स की लिपस्टिक लगाने से बचना चाहिए क्योंकि यह उनके चेहरे की रंगत को फीका कर सकते हैं। ऐसी स्किन टोन पर ब्राउन कलर के शेड्स परफेक्ट लगते हैं। इसके अलावा इस स्किन टोन वाली महिलाएं डार्क पिंक, ब्लड रेड, ब्रोज, राइप ऑरेंज, सिनामन कलर भी चुन सकती हैं। इन कलर के लिपस्टिक शेड्स चेहरे पर ताजगी और चमक लाते हैं। इसके साथ ही पूरे लुक को निखारते हैं।

डार्क स्किन टोन: अगर आपकी रंगत दबी हुई यानी सांवली (डार्क स्किन टोन) है तो आपको लिपस्टिक में मैट लिपस्टिक के ब्रिक रेड, ब्राउनिश रेड, कैरेमल कलर, कॉफी कलर ट्राय करने चाहिए। ये शेड उन्हें काफी सूट करते हैं। इस स्किन टोन वालों को ग्लॉसी लिपस्टिक से बचना चाहिए क्योंकि ये उनकी रंगत को और अधिक डार्क दिखाते हैं। अगर किसी का स्किन टोन ज्यादा डार्क है तो उन्हें ब्राउन, रेड, पर्पल कलर के शेड्स को चुनना चाहिए। ❁

(मेकअप आर्टिस्ट रेनू महेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

मेडिकल एडवाइस

अलग-अलग वजहों से महिलाओं में विभिन्न कैंसर हो सकते हैं। लेकिन अगर शुरुआती लक्षणों को पहचान लिया जाए, तो कैंसर का ट्रीटमेंट संभव है। वर्ल्ड कैंसर डे, 4 फरवरी पर विभिन्न तरह के कैंसरों के लक्षण और बचाव के उपायों के बारे में जानिए।

रहें अवेयर-पहचानें लक्षण कैंसर से होगा बचाव

बीते कुछ वर्षों में महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर, सर्वाइकल कैंसर, ओवेरियन कैंसर, एंडोमेट्रियल (यूटेरस) और कोलन कैंसर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। हालांकि सही लाइफस्टाइल, बैलेंस्ड डाइट और समय-समय पर जांच से इन कैंसरों के रिस्क को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

कैंसर के शुरुआती संकेत: महिलाओं में होने वाले अधिकतर कैंसर की पहचान शुरुआती लक्षणों से ही की जा सकती है। इस बारे में एक्शन कैंसर हॉस्पिटल, दिल्ली में डायरेक्टर-गायने ऑन्कोलॉजी, **डॉ. बुचुन कुमारी मिश्रा** बताती हैं, 'ब्रेस्ट कैंसर में स्तन में गांठ महसूस होना, स्तन के आकार या रंग में बदलाव, निप्पल का अंदर धंसना या निप्पल से किसी तरह का असामान्य डिस्चार्ज आना शुरुआती संकेत हो सकते हैं। वहीं सर्वाइकल कैंसर में पीरियड्स के अलावा बार-बार ब्लीडिंग होना, इंटरकोर्स के बाद रक्तस्राव या असामान्य वेजाइनल डिस्चार्ज को गंभीरता से लेना जरूरी है। ओवेरियन कैंसर के लक्षण अकसर सामान्य पेट की समस्या समझ लिए जाते हैं, जैसे लगातार पेट फूलना, निचले पेट में दर्द, जल्दी पेट भर जाना या बिना वजह वजन बढ़ना। इसी तरह एंडोमेट्रियल कैंसर में मेनोपॉज के बाद किसी भी तरह की ब्लीडिंग होना खतरे का संकेत माना जाता है। जबकि कोलन कैंसर में लंबे समय तक कब्ज रहना, स्टूल में खून आना, बार-बार थकान महसूस होना या खून की कमी जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। इनमें से किसी भी तरह के असामान्य लक्षण दिखने पर तुरंत जांच कराना बेहद जरूरी है।'

लाइफस्टाइल हो सही: हेल्दी लाइफस्टाइल, कैंसर से बचाव का कारगर उपाय है। महिलाओं को रोजाना कम से कम 30 से 40 मिनट वॉक, योगाभ्यास या किसी भी तरह की फिजिकल एक्टिविटी को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। वजन को कंट्रोल में रखना बेहद जरूरी है। इसके साथ ही धूम्रपान और शराब से पूरी तरह दूरी बनाना चाहिए। हार्मोन से जुड़ी या गर्भनिरोधक दवाओं का लंबे समय तक बिना डॉक्टर की सलाह के सेवन से बचना चाहिए। यह हार्मफुल हो सकता है।

न्यूट्रिशस डाइट: महिलाओं को डाइट में हरी सब्जियां जैसे पालक, ब्रोकली, पत्ता गोभी जरूर शामिल करनी चाहिए। इसके साथ ही पपीता, सेब, अनार और बेरीज जैसे फल इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करते हैं। दलिया, ओट्स और दालों जैसे फाइबर युक्त आहार पाचन तंत्र को दुरुस्त रखते हैं और कोलन कैंसर के खतरे को कम करते हैं। हल्दी, लहसुन और अदरक में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण शरीर को अंदर से सुरक्षित रखते हैं।

जरूरी टेस्ट: कैंसर से बचाव का सबसे प्रभावी तरीका रेग्युलर स्क्रीनिंग और समय पर जांच है, क्योंकि इससे बीमारी को शुरुआती स्टेज में ही पकड़ा जा सकता है। इस बारे में, रीजेंसी हॉस्पिटल, गोरखपुर की कंसल्टेंट-गायने ऑन्कोलॉजी, **डॉ. सहाना पुन्नेशेट्टी** डिटेल में बताती हैं, ब्रेस्ट कैंसर को पहचानने के लिए 20 साल की उम्र के बाद हर महिला को महीने में एक बार सेल्फ ब्रेस्ट एग्जामिनेशन करना चाहिए, ताकि किसी भी तरह की गांठ या बदलाव को समय रहते पहचाना जा सके। वहीं 40 साल की उम्र के बाद डॉक्टर की सलाह से मैमोग्राफी कराना बेहद जरूरी हो जाता है। सर्वाइकल कैंसर की जांच के लिए 25 साल की उम्र के बाद नियमित रूप से पैप स्मीयर टेस्ट कराना चाहिए। वहीं कोलन कैंसर से बचाव के लिए स्टूल टेस्ट किया जाता है। एचपीवी वैक्सीन, सर्वाइकल कैंसर से बचाव में कारगर है। ❁

प्रस्तुतिः सहेली फीचर्स

इसी महीने में बदला मेन्यू

राजमा-चावल, कढ़ी-पकौड़ा पोषण के साथ बढ़ाएंगे भोजन का स्वाद, 17 प्रकार के व्यंजन मिड-डे मील में शामिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

राजकीय विद्यालयों में विद्यार्थियों को मिलने वाले मिड-डे मील के मेन्यू में फरवरी माह से बदलाव कर दिया गया है। मिड-डे मील मेन्यू में विद्यार्थियों के स्वास्थ्य को तव्वजों देते हुए पारंपरिक व्यंजनों के साथ रागी व मिलेट्स जैसे पौष्टिक आहार को शामिल किया गया है। इसका उद्देश्य बच्चों में पोषण की कमी को दूर करना व संतुलित आहार उपलब्ध कराना है।

विद्यालय शिक्षा निदेशालय की ओर से जारी मिड-डे मील मेन्यू में कुल 17 प्रकार के व्यंजन शामिल किए गए हैं, जिन्हें 17 अलग-अलग विद्यार्थियों को परोसने के निर्देश दिए गए हैं। किसी दिन अवकाश रहता है, तो अगला कार्यदिवस मेन्यू क्रम के अनुसार रहेगा। स्वादिष्ट व्यंजनों में राजमा-चावल, कढ़ी-पंकौड़ा जैसे बच्चों को पसंद आने वाले आहार को भी शामिल किया गया था। साथ ही मिलेट्स पराठा, गेहूं-रागी का पूड़ा भी मेन्यू में शामिल किए गए हैं। निदेशालय ने मिड-डे मील की गुणवत्ता व स्वच्छता को लेकर स्कूलों को सख्त निर्देश दिए हैं। भोजन तैयार करने वाली समितियों को ताजी व गुणवत्तापूर्ण सामग्री के उपयोग के निर्देश दिए गए हैं।

■ मिलेट्स पराठा, गेहूं-रागी का पूड़ा भी मेन्यू में शामिल किए गए

माना जा रहा है कि स्वादिष्ट व पौष्टिक भोजन से बच्चों की उपस्थिति में भी सुधार होगा, विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में जहां मिड-डे मील पोषण का मुख्य स्रोत है। मिड-डे-मील मेन्यू में सब्जी पुलाव तथा काला चना, रोटी के साथ घीया चना दाल की सब्जी, राजमा चावल, कढ़ी पकौड़ा व चावल, गुड़ रोटी व दही, मिलेट्स पराठा व दही, सोया खिचड़ी, मीठा दलिया, चावल व सफेद चना, चना दाल खिचड़ी, मिस्सी पराठा, दाल चावल, रोटी के साथ मूंग मसूर की दाल, मिस्सी रोटी एवं सब्जी, मीठे मूंगफली चावल, नमकीन दलिया व गेहूं रागी का पूड़ा जैसी आइटम शामिल है।

गुणवत्ता पर ध्यान

राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों के लिए नया मिड-डे मील मेन्यू जारी किया गया है। इसका उद्देश्य केवल भोजन उपलब्ध कराना नहीं, बल्कि बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता व शारीरिक विकास को मजबूत करना है। सभी विद्यालयों में कार्यरत मिड-डे मील नोडल अधिकारी को व्यंजन के साथ उनकी गुणवत्ता पर भी ध्यान देना होगा।
-नवीन गुलिया, जिला शिक्षा अधिकारी, सोनीपत

शिविर में उपायुक्त ने सुनीं 21 शिकायतें, समाधान के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

उपायुक्त सुशील सारवान ने सोमवार को गांव बैंयापुर से आए शिकायत कर्ताओं की गली को चौड़ा व दुरुस्त करवाने की शिकायत पर कार्यवाही करते हुए डीडीपीओ को निर्देश दिए कि वो जल्द से जल्द समस्या का समाधान करवाना सुनिश्चित करें। इसी तरह पीपली गांव से आए शिकायतकर्ता की प्लाटों से संबंधित शिकायत पर एसडीएम को समाधान के निर्देश दिए गए।

सोनीपत के लघु सचिवालय में आयोजित समाधान शिविर के दौरान सोमवार को 21 शिकायतें प्राप्त हुई। जिन पर उपायुक्त सुशील सारवान ने संज्ञान लेते हुए संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि वो जल्द से जल्द शिकायतों को निवारण करना सुनिश्चित करे। शिविर में पेंशन , पीपीपी व अन्य शिकायतें प्राप्त हुई। जिनका उपायुक्त के द्वारा मौके पर ही समाधान करने के निर्देश दिए गए। इस दौरान एसडीएम सुभाष चंद्र, सीटीएम डॉ. अनमोल, एसीपी राजपाल सिंह, एसीयूटी योगेश दिल्हौर, डीआरओ सुशील शर्मा, डीडीपीओ मनीष मलिक आदि मौजूद रहे।

सोनीपत। सचिवालय में समाधान शिविर में समस्याएं सुनते अधिकारी।

खबर संक्षेप

दीपांशु ने बॉक्सिंग चैंपियनशिप में जीता कांस्य

खरखौदा । बॉक्सिंग क्लब खरखौदा में तीन दिवसीय अंडर 14 नेशनल बॉक्सिंग चैंपियनशिप आयोजित की गई। जिसमें 150 से अधिक बच्चों ने हिस्सा लिया। जिसमें जेबीएच स्कूल के छात्र दीपांशु ने 28 से 30 किलो भार वर्ग में क्वार्टर फाइनल में राजस्थान के बॉक्सर को हराकर कांस्य पदक प्राप्त किया। स्कूल में पहुंचने पर अध्यापकों ने दीपांशु का जोरदार स्वागत किया गया। अध्यापक पूजा दहिया, मनजीत दहिया, आशीष छिकारा, ज्योति शर्मा, ज्योति बरेजा, मंजू दहिया, कविता गर्ग आदि इस अवसर पर उपस्थित रहे।

प्रताप स्कूल की स्नेहा बल्हारा ने जीता कांस्य पदक

खरखौदा । दिल्ली में आयोजित नेशनल स्कूल जूडो गेम्स में प्रताप स्कूल की छात्रा स्नेहा बल्हारा ने 70 किलोग्राम भार वर्ग में कांस्य पदक जीतकर विद्यालय, क्षेत्र और प्रदेश का नाम रोशन किया है। प्राचार्या दया दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया, कोच मोहित पंवार व रोहित दहिया ने स्नेहा को बधाई और आशीर्वाद प्रदान किया। प्राचार्या दया दहिया व एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया ने कहा कि स्नेहा बल्हारा इससे पहले गंगानगर में आयोजित सीबीएसई नेशनल जूडो चैंपियनशिप स्वर्ण पदक जीतकर विद्यालय को गौरवान्वित किया था।

डिबेट प्रतियोगिता में आर्यभट्ट हाउस रहा प्रथम

सोनीपत। सरस्वती शिक्षा संस्थान सीनियर सेकेंडरी स्कूल सोनीपत (एस-7) विद्यालय में कक्षा 9वीं से 11वीं तक के विद्यार्थियों के लिए एक डिबेट प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में तार्किक सोच, आत्मविश्वास, विषय की गहराई से समझ तथा प्रभावी अभिव्यक्ति कौशल का विकास करना था। प्रतियोगिता में विवेकानंद हाउस ,चाणक्य हाउस, पतंजलि हाउस और आर्यभट हाउस के विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और समसामयिक एवं शैक्षिक विषयों पर अपने विचार प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किए। प्रतियोगिता के अंत में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया गया।

100 मीटर दौड़ में अंकित शर्मा ने गोल्ड मेडल जीता

सोनीपत। सोनीपत ब्रांच ऑफ एनआईआरसी ऑफ आईसीएआई ने रविवार को गेटवे इंटरनेशनल स्कूल में स्पोर्ट्स मीट का आयोजन किया। 70 से अधिक सदस्यों व छात्रों ने 100 मीटर दौड़, 400 मीटर दौड़, बैडमिंटन, बॉक्स क्रिकेट व लेमन रेस में हिस्सा लिया। चेयरपर्सन सीए विजय लठवाल ने कहा खेल सदस्यों-छात्रों के लिए बॉन्डिंग, रिलैक्सेशन व रिचार्ज का सुनहरा मौका है। दौड़ सदस्य वर्ग में 100 मीटर में अंकित शर्मा (गोल्ड), रमन तनेजा (सिल्वर), शुभम सिंघल (ब्रॉन्ज), 400 मीटर में रमन तनेजा (गोल्ड), सागर उपाध्याय (सिल्वर), राहुल सतीजा (ब्रॉन्ज) जीते। छात्र वर्ग में 100 मीटर में राजन (गोल्ड), कुणाल (सिल्वर), सनी (ब्रॉन्ज), 400 मीटर में मनन (गोल्ड), गर्वित (सिल्वर), राजन (ब्रॉन्ज) जीता। बैडमिंटन सिंगल्स में सदस्य वर्ग में ध्रुव (गोल्ड), राहुल सतीजा (सिल्वर), आकाश बत्रा (ब्रॉन्ज) और छात्र वर्ग में मुकेश (गोल्ड), अमन (सिल्वर), पुन्या (ब्रॉन्ज) जीता।

छात्रों को दी करियर निर्माण की जानकारी

सोनीपत। गेटवे शिक्षण संस्थान में आयोजित दो दिवसीय एचआर सम्मेलन का आयोजन किया गया। सोमवार को अंतिम दिन चार से पांच प्लेसमेंट ड्राइव का भी आयोजन किया गया, जिसमें गेटवे शिक्षण संस्थान के साथ-साथ विभिन्न कॉलेजों से आए 250 से अधिक विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। कार्यक्रम में इंजीनियरिंग, फार्मेसी तथा आर्किटेक्चर एवं डिजाइन संकायों के विद्यार्थियों की उपस्थिति रही। विद्यार्थियों ने विभिन्न सत्रों में सक्रिय भागीदारी निभाते हुए अपने प्रश्न रखे तथा विशेषज्ञों से मार्गदर्शन प्राप्त किया। इस अवसर पर गेटवे शिक्षण संस्थान के निदेशक जनरल कर्नल (डॉ.) अमिक ने विद्यार्थियों को करियर निर्माण संबंधी जानकारी दी।

दिल्ली-अंबाला रेलमार्ग पर सोमवार शाम को करीब 4:45 बजे आई खराबी

सिग्नल वायर में शॉर्ट-सर्किट : 3 वंदे भारत सहित पांच ट्रेनों के पहिये थमे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

दिल्ली-अंबाला रेलमार्ग पर सोमवार शाम को करीब 4:45 बजे रोहतक रोड स्थित रेलवे ओवरब्रिज के पास रेल लाइन के साथ नीचे सिग्नल वायर में स्पार्किंग होने से शॉर्ट-सर्किट हो गया। ऐसे में अपलाइन पर सिग्नल डाउन होने से 3 वंदे भारत एक्सप्रेस सहित 5 एक्सप्रेस ट्रेनों के पहिये थम गए। सभी ट्रेनें 2 से 4 मिनट तक हरसाना कलां स्टेशन से सोनीपत स्टेशन के बीच थमी रही। शॉर्ट-सर्किट ठीक कर 12 मिनट के बाद सभी ट्रेनों को गंतव्य की ओर रवाना कर दिया गया।

रोहतक आरओबी के पास अपलाइन पर सोमवार शाम करीब 4:45 बजे सिग्नल सिस्टम में अचानक शॉर्ट-सर्किट होने के कारण सिग्नल डाउन हो गया। मामले की सूचना मिलते ही सोनीपत की इलैक्ट्रिक इंजीनियरिंग टीम हरकत में आ गया। साथ ही मामले की सूचना दिल्ली उच्च अधिकारियों को दी गई। इलैक्ट्रिक इंजीनियरिंग टीम ने आरपीएफ व जीआरपी कर्मियों के साथ मौके पर पहुंचकर करीब 4:56 बजे सिंग्नल वायर का फाल्ट ठीक कर समस्या का समाधान किया। उधर सिग्नल डाउन होने के चलते अपलाइन पर ट्रेन संख्या 22477 नई दिल्ली से श्रीमाता वैष्णो देवी कटरा जाने वाले वंदे भारत एक्सप्रेस, 22487 दिल्ली से अमृतसर जाने वाली वंदे भारत एक्सप्रेस व 26461 दिल्ली से फिरोजपुर कैंट जाने वाली वंदे भारत एक्सप्रेस ट्रेन, 12715 हजूर साहिब नादेड़ से अमृतसर जाने वाली सचखंड एक्सप्रेस, 14649 जयनगर से अमृतसर जाने वाली सरयू यमुना एक्सप्रेस को हरसाना कलां व सोनीपत स्टेशन के बीच 2 से 4 मिनट के लिए रोका गया। टीम ने वायर में आई खामी को जल्द दूर कर सिग्नल व्यवस्था को दुरुस्त किया। इसके बाद सभी ट्रेनों को सुरक्षित रूप से गतंव्य की ओर रवाना कर दिया गया। इससे यात्रियों को मामूली असुविधा का सामना करना पड़ा। इस दौरान आरपीएफ से उप निरीक्षक धर्मेंद्र व जीआरपी से थाना प्रभारी धर्मपाल सिंह मौजूद रहे।

सोनीपत। सोनीपत रोहतक रोड स्थित आरओबी के पास सिग्नल वायर ठीक करने पहुंची इलेक्ट्रिक इंजीनियरिंग टीम। फोटो : हरिभूमि

खराबी ठीक कर ट्रेनों को किया रवाना

रोहतक आरओबी के पास शाम करीब पौने 5 बजे अचानक सिग्नल की वायर में स्पार्किंग होने से सिग्नल डाउन हो गया। सोनीपत की इलेक्ट्रिक टीम ने मौके पर पहुंचकर शॉर्ट-सर्किट को ठीक कर 10 मिनट के अंदर सभी ट्रेनों को गंतव्य की ओर रवाना किया।
-हिमांशु शेखर उपाध्याय, मुख्य जनसंपर्क अधिकारी, उत्तर रेलवे

इलेक्ट्रिक टीम पहुंची मौके पर

रेलवे अधिकारियों ने बताया कि सोनीपत में अचानक आई सिग्नल खराबी को समय रहते ठीक कर लिया गया, इससे किसी बड़े व्यवधान या सुरक्षा जोखिम की स्थिति नहीं बनी। इलेक्ट्रिक टीम ने मौके पर आवश्यक मरम्मत के साथ सिग्नल सिस्टम की अतिरिक्त जांच भी की, ताकि भविष्य में इस तरह की समस्या दोबारा न हो। सभी गाड़ियों को सुरक्षित गंतव्य की ओर रवाना किया गया।

सोनीपत। सेवानिवृत्ति समारोह के दौरान उपस्थित यूनियन के पदाधिकारी एवं सदस्यगण। फोटो : हरिभूमि

31 साल की सेवा के पश्चात रोहतास कुमार सेवानिवृत्त

सोनीपत। हरियाणा गर्वनमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन द्वारा सोमवार को सेवानिवृत्ति सम्मान समारोह जिला मुख्यालय में आयोजित किया गया। समारोह ब्रांच प्रधान विनोद शर्मा की अध्यक्षता में आयोजित किया गया। ब्रांच प्रधान विनोद शर्मा ने बताया कि 31 जनवरी को रोहतास कुमार बेलदार पद पर से जनस्वास्थ्य विभाग से अपनी 31 वर्ष की लंबी सेवा अवधि के उपरांत सकुशल स्वास्थ्य के साथ विभाग से सेवानिवृत्ति हुए। 31 जनवरी को छुट्टी होने से सोमवार को सेवानिवृत्ति सम्मान समारोह आयोजित किया गया। संगठन और सभी कर्मचारी साथियों द्वारा साथी का उपहार और फूल-मालाएं पहनाकर स्वागत किया और साथी की लंबी स्वस्थ दीर्घायु की कामना की। इस मौके पर धूप सिंह, सुरेंद्र सिंह, धर्मबीर, देवेंद्र कुमार, सतबीर शर्मा, रणबीर सिंह, राजबीर, तेज प्रकाश गौड़, सुरेश शर्मा, सुंदर सिंह, शंभू, नरेश, संजय, दलीप सिंह, अमित कुमार, धर्मेन्द्र, कृष्ण, राजेश, कपिल आदि मौजूद रहे।

जन संवाद कार्यक्रम में लोग बोले पीपीपी में अपने आप बढ़ जाती आय

गोहाना। सोमवार को जन संवाद कार्यक्रम में लोगों की समस्याएं सुनते हुए विधायक इंदुराज नरवाल। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

बरोदा विधानसभा क्षेत्र के विधायक इंदुराज नरवाल ने सोमवार को जन संवाद कार्यक्रम के तहत क्षेत्र के लोगों की समस्याएं सुनी। यह कार्यक्रम शहर में गोहाना-बरोदा मार्ग स्थित कांग्रेस बरोदा विधानसभा कार्यालय पर आयोजित हुआ। इस दौरान लोगों ने विधायक के समक्ष सबसे अधिक समस्याएं परिवार पहचान पत्र में आय अधिक बढ़ाने की रखी। विधायक इंदुराज नरवाल ने कहा कि परिवार पहचान पत्र में आय अधिक दर्ज करना आज एक बड़ी समस्या है। लोगों की वास्तविक आय कम होती है और परिवार पहचान पत्र में अधिक दर्ज की होती है। साल दर साल यह आय अपने आप बढ़ा दी जाती है। विधायक ने सरकार से सवाल किया कि उसके पास ऐसी कौनसी जादू की छड़ी है जो परिवार पहचान पत्र रातोंरात लोगों की आय बढ़ाकर उनको झूठा साहूकार बनाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि आज उनके पास सबसे अधिक लोग यही समस्या लेकर आते हैं। इस समस्या के समाधान के लिए सरकार को पारदर्शिता से काम करने की जरूरत है। जनसंवाद कार्यक्रम में लोग बीपीएल कार्ड काटे जाने, दूषित पानी की निकासी और चौपाल एवं गलियों का निर्माण करवाने मांगें लेकर पहुंचे। विधायक ने समस्याओं के समाधान के लिए मौके पर ही अधिकारियों से फोन पर बातचीत की।

■ जन संवाद : लोगों ने विधायक इंदुराज नरवाल के समक्ष रखीं समस्याएं

सोनीपत। पुलिस लाइन में योगाभ्यास करते हुए।

पुलिस जवानों ने पीटी परेड के साथ किया योग, 12 तक चलेगा अभियान

सोनीपत। जिला पुलिस लाइन सोनीपत में सूर्यनमस्कार अभियान के अंतर्गत प्रत्येक सोमवार को पुलिस के जवानों द्वारा पीटी परेड के साथ योगाभ्यास किया जा रहा है। इस योगाभ्यास में सूक्ष्म व्यायाम, यौगिक जॉगिंग, सूर्यनमस्कार, विभिन्न आसन एवं प्राणायाम का अभ्यास कराया जाता है। योग अभ्यास से शरीर में ऊर्जा का संचार होता है, मन शांत रहता है और सकारात्मकता का विकास होता है। नियमित योग और सूर्यनमस्कार से स्वास्थ्य सुदृढ़ रहता है और मानसिक प्रसन्नता भी बनी रहती है।

यह कार्यक्रम आयुष विभाग हरियाणा और योग आयोग हरियाणा के संयुक्त तत्वावधान में पुलिस विभाग सहित शिक्षा, खेल और अन्य विभागों में आयोजित किया जा रहा है। पुलिस लाइन सोनीपत में यह योगाभ्यास एसीपी वीपी गहलोत, राज सिंह मोर और लाइन इंचार्ज राकेश के नेतृत्व में जिला आयुर्वेदिक अधिकारी के मार्गदर्शन में आयुष योग सहायक जीत राम द्वारा कराया जा रहा है। अभियान 12 जनवरी से 12 फरवरी तक संचालित होगा।

कथूरा खंड को हरियाणा का पहला पूर्ण निपुण खंड बनाने का लक्ष्य

जिला उपायुक्त ने 'प्रोजेक्ट अक्षर' का किया शुभारंभ

आधारभूत साक्षरता व गणन क्षमता को मिलेगा नया बल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

आधारभूत साक्षरता एवं गणन क्षमता के परिणामों को तेजी से बेहतर बनाने के उद्देश्य से सोनीपत जिला प्रशासन ने निपुण हरियाणा मिशन के अंतर्गत 'प्रोजेक्ट अक्षर' की शुरुआत की है। यह प्रोजेक्ट उपायुक्त सोनीपत के नेतृत्व में संचालित की जा रही है, जिसका उद्देश्य प्राथमिक स्तर पर सीखने के स्तर को सुदृढ़ करना और निपुण लक्ष्यों की प्रभावी प्राप्ति सुनिश्चित करना है। जिला सोनीपत के कथूरा खंड को सबसे पहले इसके लिए चयनित किया गया है। उपायुक्त सुशील सारवान ने सोमवार को राजकीय प्राइमरी स्कूल बनवासा से इस प्रोजेक्ट का शुभारंभ किया।

उन्होंने कहा कि निपुण हरियाणा मिशन की शुरुआत 31 जुलाई 2021 को भारत सरकार के निपुण भारत मिशन के अनुरूप की गई थी। इस मिशन का लक्ष्य है कि प्रत्येक बच्चा कक्षा 3 तक आधारभूत साक्षरता और गणन क्षमता हासिल करे। प्रारंभ में यह मिशन कक्षा 1 से 3 तक केंद्रित था, जिसे शैक्षणिक सत्र 2024–25 से कक्षा 4 और 5 तक विस्तारित कर दिया गया है।

गोहाना। जिला उपायुक्त सुशील सारवान और कक्षा में विद्यार्थियों को मिशन की जानकारी देते हुए ।

कथूरा खंड के 24 स्कूल शामिल

प्रोजेक्ट अक्षर को एक डेटा-आधारित पायलट के रूप में शुरू किया गया है, जिसके अंतर्गत कथूरा खंड के सभी 24 सरकारी प्राथमिक विद्यालयों को शामिल किया गया है। लक्ष्य है कि कथूरा खंड को हरियाणा का पहला पूर्ण निपुण खंड बनाया जाए, जहां कक्षा 2 के कम से कम 75 प्रतिशत विद्यार्थी एफएलएन दक्षताएं हासिल करें। यह मॉडल भविष्य में अन्य ब्लॉकों और जिलों में भी लागू किया जा सकेगा। परियोजना के तहत कक्षा 2 के सभी विद्यार्थियों का प्रत्येक माह हिंदी (साक्षरता) और गणित (गणन क्षमता) में मोबाइल आधारित मानकीकृत टूल्स के माध्यम से स्वतंत्र मूल्यांकन किया जाएगा। मूल्यांकन के आधार पर सीखने की कमियों की पहचान कर लक्षित वर्कशीट्स और शिक्षक सहायता पैकेट उपलब्ध कराए जाएंगे।

24 पर्यवेक्षक नियुक्त किए

पारदर्शिता और निष्पक्षता सुनिश्चित करने के लिए 13 विधि विद्यार्थियों को स्वतंत्र आकलनकर्ता के रूप में तैनात किया गया है, जिन्हें प्रत्येक विद्यालय के लिए जिम्मेदारी दी गई है। गुणवत्ता और प्रक्रिया मानकों के पालन के लिए 24 अधिकारियों को विशेष पर्यवेक्षक के रूप में नियुक्त किया गया है, जिनमें खंड शिक्षा अधिकारी (बीईओ) और सीआरसी हेड शामिल हैं। प्रथम चरण का मूल्यांकन 2 और 3 फरवरी 2026 को सभी 24 विद्यालयों में आयोजित किया जाएगा। इसके बाद एक माह के लक्षित शैक्षणिक सहयोग के उपरांत मार्च और अप्रैल में अगले चरणों के मूल्यांकन किए जाएंगे, जिससे प्रगति का आकलन कर आगे की रणनीति तय की जाएगी।

खरखौदा के विधायक ने सुनीं जन समस्याएं, समाधान के निर्देश

खरखौदा। समाधान शिविर में समस्याएं सुनते विधायक पवन खरखौदा।

खरखौदा। लघु सचिवालय में आयोजित समाधान शिविर में विधायक पवन खरखौदा ने समाधान शिविर में आम जन की शिकायतें सुनी व उन शिकायतों का तुरंत समाधान के लिए संबंधित विभागों को निवारण करने के निर्देश दिए। सोमवार को लघु सचिवालय खरखौदा में लगे समाधान शिविर में विधायक ने स्वयं उपस्थित होकर आमजन की शिकायतों के समाधान के निर्देश दिए। इस दौरान समाधान शिविर में 12 शिकायत आई। समाधान शिविर के दौरान प्रमुख रूप से खंड विकास पंचायत विभाग, मार्केट कमेटी, नगर पालिका खरखौदा, परिवार पहचान पत्र, वृद्धावस्था पेंशन से संबंधित शिकायतें आई। जिनका संबंधित विभागों के माध्यम से तुरंत समाधान के निर्देश दिए गए। विधायक पवन खरखौदा ने कहा कि समाधान शिविर में जो शिकायतें आती हैं, उनका मौके पर ही मौजूदा अधिकारियों व कर्मचारियों को ठीक करने के निर्देश देकर ठीक करवाने का प्रयास किया जाता है। शिविर का उद्देश्य आमजन की समस्या का त्वरित समाधान करना होता है। समाधान शिविर के इस अवसर पर नायब तहसीलदार अचिन कुमार, बीडीपीओ सुरेंद्र आर्य व संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

पुलिस ने अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया

गन्नौर। शहर में यातायात व्यवस्था को सुचारु बनाए रखने और असामाजिक तत्वों की लगातार मिल रही शिकायतों को ध्यान में रखते हुए यातायात पुलिस ने रेलवे रोड पर अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया। अभियान के दौरान दुकानों के बाहर अवैध रूप से रखा गया सामान, होर्डिंग, तख्त और सड़क पर गलत ढंग से खड़ी रेहडियों को हटवाया गया। इसके साथ ही नियमों का उल्लंघन करने वाले वाहन चालकों व बाइकों पर घूमते मिले असामाजिक तत्वों के चालान भी किए गए।

64 नागरिकों ने कमाया रक्तदान का पुण्य

गोहाना। सोमवार को अलग-अलग स्थानों पर आयोजित दो रक्तदान शिविरों में 3 महिलाओं समेत 64 नागरिकों ने रक्तदान का पुण्य बटोरा। दोनों शिविरों में 15 नागरिकों ने पहली बार रक्तदान का खाता खोला। भागराम ट्रस्ट का साप्ताहिक रक्तदान शिविर शहर में ड्रेन संख्या-8 के पुल के समीप स्थित भगवान परशुराम चौक में आयोजित किया गया। इस शिविर में 39 नागरिकों ने रक्तदान किया।

सोनीपत की रग्बी टीमों का चयन कल

सोनीपत। हरियाणा राज्य अंतर जिला सीनियर महिला एवं पुरुष रग्बी सेवन प्रतियोगिता का आयोजन 7 फरवरी को नांगल कला खेल मैदान में किया जाएगा।

यह जानकारी खेल हरियाणा फरीदाबाद के मीडिया प्रभारी सत्यवीर धनखड ने दी। उन्होंने बताया कि इस प्रतियोगिता में हरियाणा के विभिन्न जिलों की टीमें भाग लेंगी। प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए टीमों का चयन सोनीपत रग्बी संघ द्वारा 4 फरवरी को गांव नांगल कलां सोनीपत के खेल मैदान में होगा।

कृषि विभाग प्रशिक्षण के लिए होंगी नई व्यवस्थाएं, शोध को मिलेगा बढ़ावा

मुरथल विवि में नए सत्र से शुरू होगा इंटीग्रेटेड बीटेक-एमटेक और टैक्सटाइल डिजाइन कोर्स

- डीसीआरयूएसटी प्रदेश में नई शिक्षा योजना-2020 पाठ्यक्रम लागू व उच्च शिक्षा में डिजिटल परिवर्तन लाने वाला बना पहला विश्वविद्यालय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

मुरथल स्थित दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय (डीसीआरयूएसटी) में वर्ष 2026-27 के शैक्षणिक सत्र में जिला के विद्यार्थियों को दो नए कोर्स का प्रशिक्षण मिल सकेगा। विश्वविद्यालय प्रबंधन नए सत्र से इन कोर्स को शुरू करवाने व छात्रों के लिए सीट बढ़वाने के लिए प्रयास शुरु कर दिए हैं। विश्वविद्यालय में इंटीग्रेटेड बीटेक-एमटेक, टैक्सटाइल डिजाइन कोर्स को प्रारंभ किया जाएगा। साथ ही विद्यार्थी इलेक्ट्रिकल एवं कंप्यूटर विज्ञान कोर्स एक साथ कर सकेंगे। इसके अलावा कृषि विभाग में प्रशिक्षण के लिए नई व्यवस्थाएं शामिल की जाएंगी, ताकि जिला के किसानों को भी लाभ पहुंचाया जा सके। डीसीआरयूएसटी प्रदेश में नई शिक्षा योजना-2020 पाठ्यक्रम लागू व उच्च शिक्षा में डिजिटल परिवर्तन करने वाला पहला विश्वविद्यालय है। यहां विद्यार्थियों की सुविधा के लिए अक्षय ऊर्जा परीक्षण केंद्र भी स्थापित किया गया है। विश्वविद्यालय में जिला के छात्रों की सुविधा के लिए नए शैक्षणिक सत्र 2026-27 से पांच वर्षीय इंटीग्रेटेड बीटेक-एमटेक, चार वर्षीय डिपार्टमेंट डिजाइन कोर्स शुरू किया जाएगा। कुलपति श्रीप्रकाश सिंह ने बताया कि इंटीग्रेटेड बीटेक-एमटेक कोर्स में दोनों डिग्रियां एक साथ मिलेगी। इससे छात्रों को इंजीनियरिंग की पढ़ाई में विशेषज्ञता व रिसर्च का मौका मिलेगा। साथ ही औद्योगिक क्षेत्र में आगे बढ़ने के अवसर मिलेंगे। टैक्सटाइल डिजाइन कोर्स से छात्रों को कम्युनिकेशन डिजाइन, फैशन डिजाइन, प्रोडक्ट, ग्राफिक डिजाइन का प्रशिक्षण मिलेगा। इससे छात्रों में रचनात्मकता व तकनीकी कौशल का विकास होगा। इनके अलावा कृषि विभाग प्रशिक्षण के लिए छात्रों के लिए आधुनिक व्यवस्थाएं की जाएंगी। इलेक्ट्रिकल एवं कंप्यूटर विज्ञान विभाग को मिलाकर प्रशिक्षण दिया जाएगा।

सोनीपत। मुरथल स्थित डीसीआरयूएसटी में जानकारी देते कुलपति श्रीप्रकाश सिंह व कार्यकारी कुलसचिव प्रो. डॉ. आशुतोष मिश्रा।

प्रत्येक कोर्स में 30 सीट बढ़ाने का लक्ष्य

मुरथल विश्वविद्यालय में फिलहाल करीब 5 हजार विद्यार्थी इंजीनियरिंग, मैनेजमेंट, विज्ञान विषयों पर अध्ययनरत हैं। इनके अलावा 5 हजार विद्यार्थी विश्वविद्यालय के अंतर्गत आने वाले महाविद्यालयों में प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे हैं। विश्वविद्यालय में पीएचडी व एमटेक विभाग के अंतर्गत सिविल, इलेक्ट्रिकल, इलेक्ट्रोनिक्स जैसे 7 संकाय में शोधार्थी प्रशिक्षण ले रहे हैं। इस सत्र में पीएचडी के अलग-अलग संकाय में 100, एमटेक के लिए 15-15 सीटें निर्धारित की गई हैं। प्रबंधन ने नए शैक्षणिक सत्र में 30-30 सीटें बढ़वाने का प्रस्ताव उच्च अधिकारियों को भेजा है।

प्रो. डॉ. आशुतोष ने संभाला कुलसचिव का अतिरिक्त कार्यभार

कुलाधिपति एवं राज्यपाल प्रोफेसर असीम कुमार घोष के निर्देश पर डीसीआरयूएसटी में सोमवार को प्रो. डॉ. आशुतोष मिश्रा ने कुलसचिव का अतिरिक्त कार्यभार संभाला। कुलपति प्रो. श्रीप्रकाश सिंह ने प्रो. डॉ. आशुतोष मिश्रा को नई जिम्मेदारी के लिए बधाई दी। प्रो. डॉ. आशुतोष मिश्रा ने 16 जनवरी 2025 को राई स्थित डॉ. बीआर आंबेडकर राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय के नए कुलसचिव का पदभार ग्रहण किया था। इससे पहले वह दिल्ली विश्वविद्यालय के विधि संकाय में सहायक प्राध्यापक के रूप में कार्यरत थे। उनके वर्तमान दायित्वों के साथ अब कुलाधिपति एवं राज्यपाल प्रो. असीम घोष ने उन्हें डीसीआरयूएसटी के कुलसचिव का अतिरिक्त कार्यभार सौंपा है। इस संबंध में हरियाणा राजभवन से आधिकारिक अधिसूचना जारी की गई है। प्रो. डॉ. आशुतोष मिश्रा ने कहा कि वह कुलपति प्रो. श्रीप्रकाश सिंह के नेतृत्व में विश्वविद्यालय को विकास के पथ पर अग्रसर करने के लिए पूरी निष्ठा एवं समर्पण के साथ कार्य करेंगे।

नगरपालिका चेयरमैन हीरालाल की अध्यक्षता में नगर पालिका में बैठक

पार्षदों ने विकास कार्य न होने पर जताई नाराजगी

खरखौदा। पार्षदों को संबोधित करते चेयरमैन हीरालाल।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

नगरपालिका चेयरमैन हीरालाल की अध्यक्षता में पालिका पार्षदों की एक बैठक हुई। जिसमें पार्षदों से उनके वार्ड की समस्याओं के बारे में जानने का प्रयास किया गया। अधिकतर पार्षदों ने सीवरेज, स्ट्रीट लाइट व लचर सफाई व्यवस्था का मुद्दा उठाया। पार्षद इस बात से नाराज नजर आए कि अब तक विकास संबंधी जितने प्रस्ताव पास किए गए है, उन पर कोई अमल नहीं किया गया है। यहां तक कि नपा कर्मचारियों की बायोमेट्रिक हाजिरी लगाने की शुरुआत नहीं की गई है। इसके विपरित कर्मचारी बिना मूवमेंट दिखाए कार्यालय से बाहर चले जाते हैं। पार्षद जसबीर का सुझाव था कि नंदी शाला के लिए शहर भर से रोटी व चारा आदि एकत्रित करने के लिए रिक्शा जैसा कोई साधन उपलब्ध कराया जाए। पार्षद अनूप ठेकेदार ने कहा कि शहर में विकास की असीम संभावनाओं से बेखबर नगर पालिका कुंभकर्णी नींद में सो रही है। यही कारण है कि न तो शहर में स्वागत द्वार बनाए गए और न ही मुख्य मार्गों का सौंदर्यकरण किया जा सका। सांपला मार्ग पर लंबे समय से पानी भरा हुआ है। जिसकी निकासी की व्यवस्था की जानी चाहिए। पार्षद कृष्ण ने धानक चौपाल के पुनर्निर्माण व लाल डोरा में प्रॉपर्टी प्रमाण पत्र बनाए जाने की मांग रखी। पार्षद संजय पवार ने वाल्मीकि चौपाल के निर्माण की मांग की। पार्षद सोमवती ने वार्ड पांच की गलियों का तल को समतल किए जाने व पानी निकासी के पाइपों को ठीक करने की मांग की। पार्षद पूनम ने वार्ड संख्या 12 के मेन होल पर ढक्कन रखवाने की मांग की।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष ने पत्रकारों से बातचीत के दौरान दी जानकारी

बजट हरियाणा के विकास को नई गति देगा : बड़ौली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली ने कहा कि मोदी सरकार द्वारा प्रस्तुत केंद्रीय बजट समावेशी है, जिसमें इंफ्रास्ट्रक्चर, कृषि, उद्योग, युवाओं और रोजगार पर विशेष फोकस किया गया है। यह हरियाणा के विकास को भी नई गति देगा। बड़ौली सोमवार को शहर स्थित सिंचाई विश्रामगृह में जिला भाजपा अध्यक्ष बिजेंद्र मलिक व जिला प्रभारी डा. किरण कलकल के साथ पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। मोहनलाल बड़ौली ने कहा कि यह बजट विकसित भारत की यात्रा को तेज करने वाला और युवा शक्ति को समर्पित है। युवाओं की सोच, सपने और आकांक्षाएं इसमें शामिल हैं। ग्रामीण अर्थव्यवस्था, फसल विविधीकरण, जल संरक्षण और किसानों की आय बढ़ाने पर जोर दिया गया है। यह बजट समाज के हर वर्ग को ध्यान में रखकर तैयार किया गया है।

कासंडी में कई लोग भाजपा में शामिल

गांव कासंडी में संदीप भनवाला द्वारा कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ौल पहुंची। इस मौके पर जजपा नेता अशोक चहल, कृष्ण कटवाल और कृष्ण सांगवान ने भाजपा की सदस्यता ग्रहण की। इस मौके पर प्रदीप बड़वासनी, डा. राममेहर राठी, संजय मेंहदीरत्ता, प्रवीण खुराना, प्रवीण कश्यप मौजूद आर्यन रहे।

परिवर्तन से ही संवरेगा समाज का भविष्य : कादियान

- चाइल्ड केयर इंटरनेशनल स्कूल का वार्षिक उत्सव धूमधाम से मनाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

शिक्षा का उद्देश्य केवल साक्षरता नहीं, बल्कि व्यक्तित्व में वह सकारात्मक परिवर्तन लाना है जो समाज को नई दिशा दे सके। विधायक देवेंद्र कादियान चाइल्ड केयर इंटरनेशनल स्कूल के वार्षिक उत्सव में बतौर मुख्य अतिथि बोल रहे थे। परिवर्तन थीम पर आधारित इस समारोह में स्कूली बच्चों ने अपनी कलात्मक प्रस्तुतियों से न केवल दर्शकों को मंत्रमुग्ध किया, बल्कि सामाजिक सरोकारों का संदेश भी दिया। समारोह का आगाज मुख्य अतिथि द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। इसके बाद नन्हे कलाकारों ने मंच पर उत्तर भारत की संस्कृति से लेकर आधुनिक दौर की चुनौतियों को परिवर्तन के धागे में पिरोकर पेश किया। नाटक के माध्यम से पर्यावरण संरक्षण और मोबाइल के बढ़ते प्रभाव जैसे विषयों पर चोट की गई, जिसे देख दीर्घा में बैठे अभिभावक भावुक हो उठे। इस दौरान 9वीं क्लास की छात्रा भूमिका ने विधायक देवेंद्र को तस्वीर पेंटिंग भेंट की।

गन्नौर। स्कूल निदेशक अजय यावदव विधायक देवेन्द्र कादियान को तस्वीर भेंट करते हुए।

किया मार्गदर्शन

विशिष्ट अतिथि के रूप में बीईओ सुरजीत घनघस, बीआरसी आजाद सिंह दहिया और हुसा अध्यक्ष संदीप कादयान ने बच्चों का मार्गदर्शन किया। स्कूल के डायरेक्टर अजय यादव और प्रधानाचार्य अरुण गौतम ने अतिथियों का आभार जताते हुए कहा कि विद्यालय का लक्ष्य बच्चों को किताबी ज्ञान के साथ-साथ नैतिक मूल्यों से लैस करना है। कार्यक्रम के अंत में मेधावी छात्रों को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर रविंदर धनखड़, नवीन कुमार, अजय भुक्कर, जोगिंदर मलिक, जगबीर देशवाल, तथा डॉ. मनोज कुमार आदि मौजूद रहे।

पांच को दिल्ली में जंतर-मंतर पर होगा प्रदर्शन

गोहाना। पुरानी पेंशन लागू करवाने के लिए व टीईटी की अनिवार्यता के खिलाफ 5 फरवरी को संसद के समक्ष जंतर-मंतर पर प्रदर्शन को लेकर सोमवार को हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ की टीम में जिला अध्यक्ष नरेंद्र चहल, जिला ऑडिटर राजेंद्र सिंह और जिला उप प्रधान सुरेंद्र पाल ने गांव नगर, भैंसवान, छिछड़ाना और मिर्जापुर खेड़ी में सरकारी विद्यालयों में पहुंचकर अध्यापकों को निमंत्रण दिया। अध्यक्ष नरेंद्र चहल ने कहा कि अगस्त 2010 से पूर्व नियुक्त उच्च प्राथमिक कक्षाओं तक पढने वाले अध्यापकों के संबंध में सरकार की गलत पैरवी के कारण सर्वोच्च न्यायालय द्वारा दिए गए निर्णयानुसार टीईटी उत्तीर्ण करना अनिवार्य कर दिया गया है जो अस्वीकार्य है। इससे लाखों अध्यापकों की नौकरियां समाप्त होने जा रही हैं। जिला ऑडिटर राजेंद्र सिंह ने कहा कि सरकार अपनी हठधर्मिता छोडकर पीएफआरडीए बिल में बदलाव करके सभी कर्मचारियों को पुरानी पेंशन का लाभ सुनिश्चित करे।

गांव बुटाना खेतलान में प्रजापति धर्मशाला का उद्घाटन किया

गोहाना। भाजपा बरोदा हलका के पूर्व प्रत्याशी प्रदीप सांगवान ने सोमवार को गांव बुटाना खेतलान में प्रजापति धर्मशाला का उद्घाटन किया। सरकार द्वारा इस चौपाल का 18 लाख रुपये की लागत से नवीनीकरण करवाया गया है। प्रदीप सांगवान ने कहा कि भाजपा का लक्ष्य हर तबके के लोगों का समान रूप से रूप करवाकर देश को एक मजबूत राष्ट्र बनाना है। इस दिशा में भाजपा सरकार सबका साथ-सबका विकास की नीति पर काम रही है। प्रदीप सांगवान ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी दिन-रात आमजन की समस्याओं का निदान करने में लगे हुए हैं। मुख्यमंत्री ने आम लोगों के लिए सन्त कबीर कुटीर के दरवाजे 24 घण्टे खोल रखे हैं। उन्होंने कहा कि विधानसभा चुनाव से पहले मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा 217 संकल्प लिए गए, जिसमें से 56 संकल्प पूरे किए जा चुके हैं और बाकी संकल्पों पर तेजी से काम किया जा रहा है।

पार्टी के प्रचार को लेकर तैयार की रूपरेखा

कांग्रेस भवन में नवनिर्वाचित पदाधिकारियों की बैठक

- कांग्रेस के विभिन्न पदाधिकारी रहे मौजूद, नगर निगम चुनाव को लेकर की चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

नगर निगम चुनाव की सरगर्मियां तेज होते ही कांग्रेस पार्टी पूरी तरह एक्शन मोड में आ गई है। सोमवार को सुभाष चौक स्थित कांग्रेस भवन में शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान और ग्रामीण जिला अध्यक्ष संजीव दहिया की संयुक्त अध्यक्षता में नवनिर्वाचित पदाधिकारियों की एक बैठक आयोजित की गई। बैठक में आगामी निगम चुनावों को लेकर जीत का खाका तैयार किया गया और कार्यकर्ताओं को चुनावी मैदान में उतरने के कड़े निर्देश दिए गए। बैठक के दौरान पार्टी के प्रचार-प्रसार को लेकर विस्तृत रूपरेखा तैयार की गई। जिला अध्यक्ष कमल दिवान ने पदाधिकारियों को कहा कि प्रत्येक वार्ड में पार्टी की नीतियों और जनविरोधी नीतियों के खिलाफ आवाज बुलंद की जाएगी। इस बार कांग्रेस पूरी मजबूती के साथ चुनाव लड़ेगी और नगर निगम में कांग्रेस का परचम लहराना तय है। रणनीतिक रूप से हर वार्ड के लिए अलग-अलग टीमें गठित करने पर भी सहमति बनी, जो घर-घर जाकर पार्टी का संदेश पहुंचाएंगी। बैठक में सतपाल कौशिक, प्रशांत शर्मा, हरिंदर सैनी, अमनदीप पाराशर, एडवोकेट मुकेश पन्नालाल, देवेंद्र शर्मा,आशा अहलावत, अनुज छाबड़ा, सौरभ सचदेवा, डा. सत्यवीर सिंह निर्माण, दयानंद वाल्मीकि, राजेश, देवेंद्र सिंह, राजेश कालूपर, पायल मलिक, अमित मंडल,अनुज जैन, सीमा वर्मा, हरिओम सरोहा, कुलदीप देशवाल, बबला मलिक, नरेंद्र हुड्डा, धनंजय मलिक, प्रेम रेलन और अंकित मेहता मौजूद रहे।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान नवनियुक्त पदाधिकारियों के साथ कमल दिवान।

गन्नौर। जनता दरबार में विधायक देवेन्द्र कादियान समस्या सुनते हुए।

जनता दरबार में विधायक ने सुनीं समस्याएं, अधिकारियों को निर्देश

गन्नौर। विधायक देवेंद्र कादियान ने सोमवार को अपने आवास पर जनता दरबार आयोजित कर आमजन की समस्याएं सुनीं। विधायक ने फरियादियों से सीधे संवाद कर उनकी शिकायतों को गंभीरता से सुना और समाधान का भरोसा दिलाया। जनता दरबार में नागरिकों ने बिजली, सड़क, पेयजल, राशन कार्ड, पेंशन सहित अन्य विकास कार्यों से जुड़ी समस्याएं रखी। विधायक ने प्रत्येक शिकायत को ध्यानपूर्वक सुना और मौके पर ही संबंधित विभागों के अधिकारियों से फोन पर बात कर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए और कहा प्राथमिकता के आधार पर शिकायतों का त्वरित समाधान सुनिश्चित किया जाए, ताकि लोगों को अपने काम के लिए बार-बार चक्कर न काटने पड़ें। इस दौरान विधायक ने कई निजी और स्थानीय स्तर की समस्याओं का अपने स्तर पर ही समाधान कराया। विधायक देवेंद्र कादियान ने कहा कि जनता की सेवा करना ही उनका मुख्य उद्देश्य है। उन्होंने कहा कि क्षेत्र के हर नागरिक की समस्या उनकी अपनी समस्या है और समाधान कराना उनकी प्राथमिक जिम्मेदारी है।

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

सूचना 6 से परिचालन बहाल होने के बाद यात्रियों को आवागमन में मिलेगी सुविधा

दिल्ली-पंजाब रूट पर बठिंडा एक्सप्रेस का 5 फरवरी तक परिचालन रद्द, यात्री परेशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत के रास्ते दिल्ली-पंजाब रूट पर चलने वाली ट्रेन संख्या 14507 व 14508 बठिंडा एक्सप्रेस ट्रेन का परिचालन रद्द होने के कारण पंजाब की ओर आवागमन करने वाले यात्रियों को परेशानी झेलनी पड़ रही है। बंठिडा एक्सप्रेस ट्रेन का एक सप्ताह से रद्द है। वहीं 6 फरवरी से इस एक्सप्रेस ट्रेन के चलने की उम्मीद जताई जा रही है। ट्रेन के रद्द होने के कारण पंजाब आवागमन करने वाले यात्रियों को अब ट्रेन संख्या 12952 पश्चिम एक्सप्रेस से सफर करना पड़ रहा है।

सोनीपत। सोनीपत स्टेशन पर ट्रेन का इंतजार करते यात्री।

पंजाब में रेलवे लाइन का चल रहा कार्य

पंजाब में रेलवे लाइन में चल रहे मरम्मत कार्य के चलते फाजिल्का-दिल्ली जं. इंटरसिटी एक्सप्रेस पांच दिन से बंद है और 5 फरवरी तक रद्द रहेगी। इस समस्या को देखते हुए पुरानी दिल्ली की ओर से जाने वाले यात्रियों को पैसेंजर ट्रेनों का सहारा लेना पड़ रहा है। सोनीपत रेलवे स्टेशन से बड़ी संख्या में यात्री पुरानी दिल्ली की ओर से सफर करते है। पूर्वाह्न के समय पुरानी दिल्ली जाने के लिए पैसेंजर के बाद यही एकमात्र ट्रेन है। रेलवे ने रेलमार्ग पर विभिन्न जगह चल रहे कार्य की वजह से फाजिल्का-दिल्ली जंक्शन इंटरसिटी एक्सप्रेस को रद्द कर रखा है। ऐसे में पंजाब जाने वाले यात्रियों को पश्चिम एक्सप्रेस या अन्य वाहनों में सफर करना पड़ रहा है। बठिंडा या फाजिल्का की ओर जाने वाले यात्रियों को अपनी जेब ढीली करनी पड़ रही है।

यात्रियों को जल्द मिलेगी राहत

दिल्ली से पंजाब रूट पर आवागमन करने वाली बठिंडा एक्सप्रेस का रेल लाइन पर मरम्मत कार्यों के चलते 5 फरवरी तक परिचालन रद्द किया गया है। 6 फरवरी से ट्रेन बहाल होने के बाद यात्रियों को आवागमन में सुविधा मिलेगी।

- हिमांशु शेखर उपाध्याय, मुख्य जनसंपर्क अधिकारी, उत्तर रेलवे

धज्जा राम की जयंती पर खिलाड़ी सम्मानित

गोहाना। बुटाना गांव स्थित जनता शिक्षण संस्थान में सोमवार को संस्थापक चौ. धज्जा राम की 123वीं जयंती पर संस्थान के खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। अध्यक्षता संस्थान के अध्यक्ष अजीत सांगवान ने की। मुख्य अतिथि पंजाबी महासभा गोहाना के अध्यक्ष एवं समाजसेवी इंद्रजीत विरमानी ने कहा कि चौ. धज्जा राम ने जनता विद्या शिक्षण संस्थान की शुरूआत वर्ष 1951 में स्कूली शिक्षा से की थी। यहां वर्ष 1977 में हरियाणा के पहले प्राइवेट फार्मेसी कॉलेज की शुरूआत की गई। ग्रामीण क्षेत्र में यह संस्थान शुरू करके चौ. धज्जा राम ने ग्रामीण क्षेत्र को शिक्षा के क्षेत्र में आगे बढ़ाने का काम किया। संस्थान के अध्यक्ष अजीत सांगवान ने कहा कि यहां पर विद्यार्थियों के लिए खेलों की सुविधा उपलब्ध करवाई जाएंगी।