हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार 12 मार्च 2026

तापमान
अधिकतम 37 .5 डिग्री
न्यूनतम 14 .4 डिग्री

11 नशे के खतरे के खिलाफ करेंगे जागरूक
12 महिला विवि ने सांस्कृतिक उत्सव में जीते पांच पुरस्कार

खबर संक्षेप

अवैध हथियार व कारतूस सहित युवक गिरफ्तार

सोनीपत। क्राइम यूनिट पश्चिम सोनीपत की पुलिस टीम ने अवैध हथियार रखने के मामले में एक आरोपित को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से देसी पिस्तौल और एक जिंदा राउंड बरामद किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान सूरज निवासी गांव रेवाड़ी खेड़ा, जिला झज्जर हाल निवासी गांव बैयापुर, जिला सोनीपत के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी को बड़वासनी पुल के पास गोहाना-सोनीपत बाईपास पर अवैध हथियार सहित पकड़ा। पुलिस ने शस्त्र अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर आरोपित को न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

मारपीट के आरोप में महिलाओं पर केस

खरखौदा। सिसाना गांव में एक महिला के साथ मारपीट और गाली-गलौच का मामला सामने आया है। पुलिस ने शिकायत के आधार पर चार महिलाओं के खिलाफ केस दर्ज किया है। पीड़िता ममता ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 7 मार्च को वह घर पर अकेली थी। उसका पति घर से बाहर गया हुआ था। जबकि बच्चे स्कूल और सास-ससुर घर से बाहर गए हुए थे। दोपहर करीब 12 से 1 बजे के बीच जब वह अपने पति से फोन पर बात करते हुए घर के दरवाजे पर खड़ी थी, तभी गांव की एक महिला वहां से गुजरते हुए पुरानी रंजिश के चलते उसे गाली देने लगी। इसी दौरान उस महिला के परिवार की तीन महिलाएं भी मौके पर पहुंच गईं। चारों महिलाओं ने मिलकर उसके साथ मारपीट की। उसे घर से बाहर घसीटकर निकाला और मारपीट की गई। शोर सुनकर आसपास के लोगों ने किसी तरह बीच-बचाव कर उसे छुड़वाया गया।

अवैध शराब बेचने का आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। थाना शहर सोनीपत पुलिस ने अवैध शराब बेचने के एक पुराने मामले में कार्रवाई करते हुए आरोपित को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। आरोपी की पहचान संजय निवासी गांव कालुपुर के रूप में हुई। पुलिस के अनुसार 4 दिसंबर 2025 को थाना शहर सोनीपत में तैनात सहायक उप निरीक्षक सुरेंद्र अपनी टीम के साथ गश्त पर गांव कालुपुर में मौजूद थे। इसी दौरान उन्हें गुप्त सूचना मिली कि संजय गांव में अवैध देशी शराब बेच रहा है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर छापा मारा, लेकिन पुलिस को देखकर आरोपित वहां से फरार हो गया।

पीएनजी के सहारे ढाबे, कमर्शियल गैस सिलेंडर पर चलने वालों की हालत खराब

■ गैस संकट बढ़ा, शहर में फास्ट फूड बनाने वालों का धंधा चौपट ■ मुरथल के 80 प्रतिशत ढाबों पर पीएनजी की सप्लाई

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

गैस का संकट जिले में धीरे धीरे बढ़ता जा रहा है। विशेषतौर पर खाद्य उद्योग पर संकट के बादल मंडरा रहे हैं। जिले में मुरथल क्षेत्र वैसे भी ढाबों के लिये मशहूर है, लेकिन क्षेत्र के तकरीबन 80 प्रतिशत ढाबे फिलहाल तो पीएनजी की सप्लाई पर चल रहे हैं। जिसकी वजह से मौजूदा समय में तो ज्यादा समस्या नहीं है। हालांकि बाकि के 20 प्रतिशत के करीब ढाबे कमर्शियल सप्लाई के भरोसे हैं, जोकि फिलहाल बंद होने के कगार पर हैं। क्योंकि इनमें से अधिकतर ढाबों पर गैस की सप्लाई कम ही बची है। हालांकि अभी पाइपलाइन से कॉमर्शियल गैस की भी आपूर्ति जारी है, जिसके कारण मुरथल के ढाबे चल रहे हैं, लेकिन उनमें भी संशय बरकरार है, जबकि गेल गैस ने जिले के उद्योगपतियों को कभी भी गैस की आपूर्ति बंद करने का नोटिस जारी कर दिया है। वहीं दूसरी ओर बुधवार को उपायुक्त द्वारा जिला खाद्य आपूर्ति विभाग व पेट्रोल पंप संचालकों की बैठक ली गई।

- शहर में फूड स्ट्रीट के नाम से मशहूर आठ मरला की मुख्य सड़क सुनसान
- सिलेंडर के सहारे चल रहे होटल व रेस्टोरेंट पर बंद करने का संकट

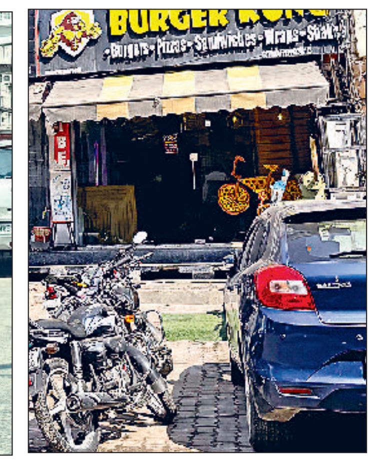
जिसमें सभी को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं ताकि आम नागरिकों को इन आवश्यक सेवाओं की बिना किसी रूकावट के आपूर्ति सुनिश्चित की जा सके।वहीं दूसरी ओर सबसे बदतर स्थिति शहर में चल रही खाद्य सामग्री वाली छोटी दुकानों की है।

पीएनजी की सप्लाई बाधित हुई तो कारोबार प्रभावित होने का खतरा

प्रदेश ही नहीं बल्कि देश और विदेश में भी प्रसिद्ध मुरथल के ढाबों पर फिलहाल गैस की आपूर्ति सुचारु है। विशेषतौर पर उन 80 प्रतिशत ढाबों पर अभी स्थित नियंत्रण में हैं। यहां पाइपलाइन के जरिए गेल गैस इंडिया लिमिटेड की ओर से गैस की आपूर्ति की जा रही है, लेकिन युद्ध की स्थिति को देखते हुए यहां के ढाबा संचालक भी चिंतित जरूर हैं। क्योंकि उनके पास गैस के अलावा अपने चूल्हे, भट्ठी, तंदूर आदि जलाने को कोई और वैकल्पिक साधन नहीं है। यदि आपूर्ति बंद हुई तो पूरा कारोबार ही ठप हो जाएगा और मुरथल के ढाबे सूने हो जाएंगे।

कमर्शियल गैस की सप्लाई बंद होने के कारण इनमें से ज्यादातर दुकानें बंद हो गई हैं, वहीं जो चल रही हैं उनके यहां पीएनजी सप्लाई चल रही है। कमर्शियल गैस की कमी के चलते सोनीपत शहर में 8 मरला की मुख्य सड़क जोकि एक फूड स्ट्रीट के तौर पर विकसित हो चुकी है।

वह भी सुनसान नजर आने लगी है। शहर के कच्चे क्वार्टर, सुभाष चौक आदि स्थानों पर ढाबा, रेस्टोरेंट चलाने वालों ने कहा कि अभी तो उनके पास पुराना स्टॉक है, लेकिन एक-दिन बाद स्टॉक समाप्त होने के बाद स्थिति विकट हो सकती है और उनके पास ढाबा, रेस्टोरेंट बंद करने के अलावा कोई विकल्प नहीं बचेगा। इससे उनकी परेशानी बढ़ जाएगी।



सोनीपत। 8 मरला की मुख्य सड़क पर खुली फास्ट फूड और खाद्य सामग्री बनाने वालों की दुकानें।

बहुत कम बची है गैस, कैसे चलाएं काम

गैस बहुत कम बची है, समाप्त होने वाली है। लकड़ी से कैसे काम चलेगा उसके लिए भट्ठी भी बनानी पड़ेगी। अगर गैस की दिक्कत आई तो कई ढाबे बंद हो जाएंगें। ज्यादातर ढाबों पर पीएनजी की सप्लाई है, लेकिन कई ढाबों पर पीएनजी की सप्लाई नहीं है, वे कमर्शियल गैस पर निर्भर थे।
-मेहर सिंह, एमडी, मित्रां दा ढाबा, मुरथल

मिला है मैसेज, आ सकती है दिक्कत

हमारे ढाबे पर गैस पाइपलाइन से गैस सप्लाई हो रही है। अभी तक तो कोई दिक्कत नहीं आई है, लेकिन मैसेज मिला है कि किसी भी समय दिक्कत आ सकती है। अगर इस तरह से गैस की सप्लाई बंद हो गई तो बड़ी समस्या खड़ी हो जाएगी।
दयानंद, संचालक, पहलवान ढाबा, मुरथल

जमाखोरी को सहन नहीं करेंगे : डीसी

उपायुक्त सुशील सारवान ने कहा कि जिले में घरेलू गैस, पेट्रोल, डीजल व सीएनजी की आपूर्ति तथा उपयोग को लेकर प्रशासन पूरी तरह सतर्क है। बुधवार को लघु सचिवालय में आयोजित बैठक की अध्यक्षता करते हुए उपायुक्त के द्वारा जिला खाद्य आपूर्ति विभाग व पेट्रोल पंप संचालकों को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं ताकि आम नागरिकों को इन आवश्यक सेवाओं की बिना किसी रूकावट के आपूर्ति सुनिश्चित की जा सके। उन्होंने बताया कि किसी भी व्यक्ति अथवा व्यावसायिक स्थल पर अवैध रूप से एलपीजी, पेट्रोल, डीजल या सीएनजी के भंडारण अथवा जमाखोरी करने पर कड़ी कार्रवाई की जाएगी। प्रशासन पूरी नजर रख रहा है।

चरस की खेप के साथ दो तस्कर गिरफ्तार, गोहाना में करनी थी सप्लाई

सोनीपत। क्राइम यूनिट कुंडली की पुलिस टीम ने मादक पदार्थ तस्करी के मामले में दो आरोपितों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से 562 ग्राम चरस बरामद की है। गिरफ्तार आरोपितों की पहचान नरेंद्र उर्फ नानु निवासी गांव महलाना, हाल निवासी नरेला दिल्ली और गौरव निवासी दौसा, राजस्थान के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार 10 मार्च को क्राइम यूनिट कुंडली में तैनात सहायक उप निरीक्षक आशीष अपनी टीम के साथ सोनीपत-गोहाना रोड पर गांव बड़वासनी के पास गश्त पर थे। इसी दौरान उन्हें सूचना मिली कि नरेंद्र नामक व्यक्ति वैगनआर कार में चरस लेकर बवाना से गोहाना की ओर सप्लाई करने जा रहा है।सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने फ्लाईओवर के नीचे नाकाबंदी कर वाहन की निगरानी शुरू कर दी। कुछ देर बाद संदिग्ध वैगनआर कार आती दिखाई दी। पुलिस ने वाहन को रोकने का इशारा किया तो चालक ने गाड़ी मोड़कर भागने की कोशिश की, लेकिन पुलिस ने उसे काबू कर लिया। तलाशी के दौरान आरोपी नरेंद्र की गोद में रखी काले रंग की पॉलिथीन से 562 ग्राम चरस बरामद हुई। इसके बाद मादक द्रव्य पदार्थ निरोधक अधिनियम के तहत थाना सदर सोनीपत में मामला दर्ज किया गया। पुलिस ने दोनों आरोपितों को न्यायालय में पेश किया, जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

- पुलिस ने वैगन आर से बरामद की 562 ग्राम चरस

एथेंस इंटरनेशनल वुशु चैम्पियनशिप में हिस्सा लेगी खरखौदा की किरण

खरखौदा। प्रताप स्कूल की होनहार खिलाड़ी किरण, पुत्री निरंजन निवासी औरंगपुर, झज्जर का चयन प्रतिष्ठित छठी एक्रोपोलिस इंटरनेशनल वुशु टूर्नामेंट के लिए हुआ है। उक्त प्रतियोगिता 13 से 15 मार्च 2026 तक एथेंस, ग्रीस में आयोजित की जाएगी। किरण ने हाल ही में छत्तीसगढ़ में आयोजित चयन ट्रायल में शानदार प्रदर्शन करते हुए 70 किलोग्राम भार वर्ग में स्वर्ण पदक जीतकर इस प्रतियोगिता के लिए अपना स्थान सुनिश्चित किया। वह पहले भी दो बार राष्ट्रीय स्तर पर पदक जीत चुकी हैं। इस उपलब्धि पर द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया, खेल निदेशक प्रताप स्कूल, प्राचार्या दया दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया तथा वुशु कोच विनोद गुलिया ने किरण को बधाई दी और उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया ने कहा कि किरण की यह सफलता उसकी कड़ी मेहनत, अनुशासन और समर्पण का परिणाम है। एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया ने बताया कि विद्यालय के वुशु खिलाड़ियों ने अब तक अंतरराष्ट्रीय स्तर पर 27 पदक और राष्ट्रीय स्तर पर 261 पदक जीतकर देश और प्रदेश का नाम रोशन किया है। किरण के पिता निरंजन ने अपनी बेटी के चयन पर खुशी जताई।

खरखौदा। अपने कोच विनोद गुलिया के साथ खिलाड़ी किरण।

रूस में पढ़ाई का झांसा देकर 3.70 लाख रुपये ठगे

गन्नौर । विदेश भेजने के नाम पर लाखों रुपये की ठगी का मामला सामने आया है। पीड़ति ने मुख्यमंत्री को शिकायत भेजकर आरोपितों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की। जिस पर शिकायत थाना गन्नौर में पहुंची। शिकायत पर थाना गन्नौर पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। शिकायत में गांव पट्टी ब्राह्मण निवासी तुषार ने बताया कि 7 स्टार इमिग्रेशन से जुड़ी पूनम शर्मा, पूनम अहलावत और साहिल ने उसे पढ़ाई के वीजा पर रूस भेजने और वहां नौकरी दिलवाने का झांसा दिया। इसके बदले 4 लाख 20 हजार रुपये तय हुए। उसने 3 लाख 70 हजार रुपये आनलाइन खाते में ट्रांसफर कर दिए, जबकि 50 हजार रुपये बाद में देने की बात हुई।

कॉलेज के दस्तावेज सही न होने पर रूस सरकार ने वापस भेजा

शिकायत के अनुसार 31 मार्च 2025 को वह रूस पहुंचा, लेकिन कालेज के कागजात सही न होने के कारण उसे 2 अप्रैल को वापस भारत भेज दिया गया। इसके बाद आरोपितों ने उसे यूरोप भेजने का भरोसा दिया, लेकिन बाद में दुबई का टूरिस्ट वीजा और टिकट भेज दी। तुषार का आरोप है कि एयरपोर्ट पर टिकट और होटल बुकिंग डमी पाई गई, जिससे वह विदेश नहीं जा सका। उसने बताया कि आरोपितों ने पैसे भी वापस नहीं किए और फोन उठाना बंद कर दिया। थाना गन्नौर पुलिस ने पूनम शर्मा, पूनम अहलावत और साहिल के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। जांच अधिकारी ने बताया कि जल्द आरोपियों को गिरफ्तार किया जाएगा।

क्यों जिंदगी की जंग हार रहे बच्चे

जनशताब्दी ट्रेन के आगे कूदा लड़का, जेब में सोनीपत से नरेला जाने का टिकट मिला

सोनीपत। हिंदू कन्या महाविद्यालय के पास मंगलवार शाम जनशताब्दी ट्रेन (12057) के आगे कूदकर युवक ने आत्महत्या कर ली। ट्रेन के लोको पायलट की सूचना के बाद जीआरपी मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर शिनाख्त के लिए जिला अस्पताल के शवगृह में रखवा दिया है। जांच अधिकारी एएसआई अजय कुमार ने बताया कि मंगलवार शाम नई दिल्ली से सोनीपत आ रही जनशताब्दी ट्रेन के आगे कूदकर युवक ने आत्महत्या कर ली। मौके पर पहुंचकर तलाशी ली गई तो उसकी जेब से सोनीपत से नरेला जाने के लिए रेल टिकट मिला। उसने रेल टिकट सोनीपत रेलवे स्टेशन से पौने तीन बजे खरीदा था। उसने हरी रंग की चेकदार कमीज, नीले रंग का लोअर व स्लेटी रंग की चप्पल पहन रखी थी।

किशोरी ने घर में फंदा लगाया, परिजन बोले- बीमार रहने से परेशान चल रही थी

गन्नौर। गांव लड़सौली में 13 वर्षीय किशोरी ने घर में फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। सूचना मिलने के बाद थाना बड़ी पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी। पुलिस के अनुसार रोशनी निवासी सीतापुर, उत्तरप्रदेश कुछ समय से लड़सौली औद्योगिक क्षेत्र बड़ी में नौकरी करती थी। मंगलवार को वह घर पर थी। इसी दौरान उसने घर के अंदर फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। घटना की सूचना मिलने पर थाना पुलिस मौके पर पहुंची और मामले की जांच शुरू की। मौके पर एफएसएल टीम को भी बुलाया गया, जिसने घटनास्थल से साक्ष्य जुटाए। पुलिस के अनुसार युवती पिछले कुछ समय से बीमार चल रही थी। फिलहाल पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवाने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया।

■ गन्नौर में अब नहीं होगी पेयजल किल्लत

जलघर में 41 करोड़ रुपये से दो स्टोरेज टैंक बनेंगे

बादशाही रोड पर नए टैंक बनने से शहर की पानी की सप्लाई होगी मजबूत

अगवानपुर रोड पर नया जलघर बन रहा, फाटक पार क्षेत्र में होगा सप्लाई

हरिभूमि न्यूज ⏭ गन्नौर

शहर में पेयजल आपूर्ति को बेहतर बनाने के लिए जनस्वास्थ्य विभाग की ओर से जलघर में दो नए पानी के स्टोरेज टैंक बनाए जा रहे हैं। टैंकों के निर्माण से पानी स्टोर करने की क्षमता बढ़ेगी और लोगों को पानी की किल्लत से राहत मिलने की उम्मीद है। विभाग का लक्ष्य है कि निर्माण कार्य 27 सितंबर तक पूरा कर लिया जाए। जानकारी के अनुसार पहले जलघर में 21 दिन बाद सात दिन के लिए नहरी पानी आता था, लेकिन अब नहर 32 दिन तक बंद रहती है और उसके बाद केवल आठ दिन ही चलती है। ऐसे में शहर में पानी की आपूर्ति प्रभावित न हो, इसके लिए अतिरिक्त स्टोरेज टैंक बनाए जा रहे हैं, ताकि नहर चलने के दौरान अधिक मात्रा में पानी जमा किया जा सके। परियोजना के तहत शहर में दो नए बूस्टिंग स्टेशन भी स्थापित किए जाएंगे। इनमें एक बूस्टिंग स्टेशन बड़ी रोड पर और दूसरा तहसील के पास बनाया जाएगा। इससे शहर के अलग-अलग इलाकों में पानी का दबाव बेहतर रहेगा और सप्लाई सुचारु होगी। इसके अलावा अगवानपुर रोड पर भी एक नए जलघर का निर्माण किया जा रहा है। यहां भी दो स्टोरेज टैंक बनाए जा रहे हैं। इस जलघर के शुरू होने के बाद गांधी नगर, पांची रोड और गढ़ी झंझारा रोड क्षेत्र में पर्याप्त पानी मिलेगा।

शहर में पेयजल किल्लत नहीं रहेगी

जनस्वास्थ्य विभाग क जेई बसंत कुमार के अनुसार इन सभी कार्यों पर करीब 41 करोड़ रुपये खर्च किए जा रहे हैं। योजना पूरी होने के बाद शहर की पेयजल व्यवस्था मजबूत होगी और लोगों को पानी की समस्या से राहत मिलेगी।

कुमासपुर व खेवड़ा में अवैध निर्माण पर चला बुलडोजर

- एसएमडीए की कार्रवाई से हड़कंप मचा
- 12 दुकानों, एक फैक्ट्री व अन्य निर्माण कार्य ध्वस्त

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

सोनीपत महानगर विकास प्राधिकरण (एसएमडीए) द्वारा बुधवार को एसएमडीए की टीम ने गांव कुमासपुर व खेवड़ा राजस्व संपदा के नियंत्रित क्षेत्र में किए जा रहे अवैध निर्माणों पर तोड़फोड़ की कार्रवाई की गई। उन्होंने बताया कि इस दौरान गांव कुमासपुर में 12 दुकानों तथा 2 बाउंडरी वॉल तथा गांव खेवड़ा में 1 औद्योगिक निर्माण, 1 टायल फैक्टरी तथा लेबर क्वार्टर को ध्वस्त किया गया। प्राधिकरण से जिला नगर योजनाकार (डीटीपी) नीलम शर्मा ने अपील करते हुए कहा 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।

11 किसानों के खेतों से 2450 मीटर बिजली के तार व उपकरण चोरी

खरखौदा। थाना क्षेत्र खरखौदा के गांव थाना खुर्द में चोरों ने एक ही रात में 11 किसानों के खेतों को अपना निशाना बनाया। चोरों ने खेतों में बने कोठड़ों के तालों और खिड़कियों तोड़कर करीब 2450 मीटर बिजली की केबल व कीमती बिजली उपकरण चोरी कर ले गए। घटना से क्षेत्र के किसानों में भारी रोष और भय का माहौल व्याप्त है। पुलिस को दी गई शिकायत में पीड़ित किसान देवेन्द्र ने बताया कि 8 और 9 मार्च की रात्रि को चोरों ने खेतों में बने कोठड़ों में रखी ट्यूबवेल संबंधित बिजली की तार चोरी कर ली। घटना का पता सुबह तब चला जब किसान अपने खेतों में पहुंचे। शिकायत के अनुसार देवेन्द्र के खेत से 100 फुट बिजली की केबल, रेणुका के कोठड़े का ताला तोड़कर ग्रिप व 150 फुट केबल, बेगराज के कोठड़े की खिड़की तोड़कर ग्रिप व 300 फुट केबल चोरी, दलजीत, मनोज, सुरेन्द्र व राजबीर इन चारों किसानों के कोठड़ों के ताले तोड़कर ग्रिप व 300-300 फुट केबल चोरी की गई हैं। नफे व अमित के खेत से 200-200 फुट केबल चोरी की गई हैं। जबकि मुकेश व भूपेन्द्र के ट्यूबवेल से 150-150 फुट केबल गायब हैं। वारदात के बाद पीड़ित किसानों ने थाना खरखौदा में अज्ञात चोरों के खिलाफ शिकायत दर्ज कराई है। किसानों का कहना है कि केबल और ग्रिप चोरी होने से सिंचाई का काम पूरी तरह प्रभावित हो गया है, जिससे फसलों को नुकसान पहुंचने का डर है। शिकायतकर्ता देवेन्द्र ने पुलिस प्रशासन से मांग की है कि इलाके में गश्त बढ़ाई जाए और जल्द से जल्द अज्ञात चोरों को पकड़कर चोरी किया गया सामान बरामद किया जाए।

खुले में कूड़ा फेंका तो पांच से पचास हजार तक जुर्माना

सोनीपत। जिले में कचरा प्रबंधन को लेकर प्रशासन ने सख्त रुख अपनाते हुए सार्वजनिक स्थानों पर कूड़ा फेंकने वालों के खिलाफ कार्रवाई करने के निर्देश जारी किए हैं। उपायुक्त सुशील सारवान ने एनजीटी के दिशा-निर्देशों के तहत जिले में ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियमों को सख्ती से लागू करने के आदेश दिए हैं। उपायुक्त ने बताया कि सड़कों के किनारे, नदियों, जल निकायों, नहरों, वेटलैंड्स, झीलों, पंचायती या राजस्व भूमि तथा लोक निर्माण विभाग की भूमि पर कूड़ा डालना पूरी तरह प्रतिबंधित है। उन्होंने कहा कि ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम 2016 के अनुसार कोई भी व्यक्ति या संस्थान अपनी सीमा से बाहर गलियों, सार्वजनिक स्थानों या नालियों में कचरा नहीं फेंक सकता और न ही उसे जला सकता है। उन्होंने बताया कि प्रत्येक नागरिक के लिए घर या संस्थान से निकलने वाले कचरे को गीला, सूखा और घरेलू खतरनाक कचरे के रूप में अलग-अलग श्रेणियों में विभाजित कर केवल अधिकृत कचरा संग्रहकर्ताओं को ही देना अनिवार्य है। हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी अजय मलिक ने बताया कि सामान्य कचरा फैलाने के पहले मामले में 5 हजार रुपये और दोबारा उल्लंघन करने पर 10 हजार का जुर्माना लगाया जाएगा। वहीं बड़ी मात्रा में कचरा उत्पन्न करने वाले संस्थानों, निकायों या ठेकेदारों की लापरवाही पर पहली बार 25 हजार और दोबारा उल्लंघन पर 50 हजार जुर्माना लगेगा।

- नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल के आदेशों का सख्ती से पालन होगा : डीसी

हरी सब्जियां हर मौसम में उपलब्ध रहती हैं। इन सब्जियों के सेवन से न केवल इम्यूनिटी बढ़ती है, जरूरी विटामिंस और मिनरल्स शरीर को मिलते हैं। साथ ही कई तरह के रोगों से भी बचाव होता है। हरी सब्जियों के सेवन से होने वाले फायदों के बारे में जानिए।

पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं हरी सब्जियां

डाइट सजेशन
डॉ. अनुजा चौहान
डाइटीशियन

आजकल की इस आपा-धापी भरी जीवनशैली में लोग स्वस्थ रहने के लिए नेचुरल चीजों के बजाय महंगे सप्लीमेंट्स और सुपर फूड्स पर अधिक निर्भर होते जा रहे हैं। जबकि हर मौसम में प्रकृति हमें पोषक तत्वों से भरपूर ऐसे फल, सब्जियां प्रदान करती है, जो सस्ते और आसानी से उपलब्ध होते हैं। ये शरीर की जरूरत के अनुसार ऊर्जा और पोषण प्रदान करते हैं और हमें कई रोगों से भी बचाते हैं।

हर मौसम में उपलब्धः हमारे देश में मौसम के अनुसार अलग-अलग तरह की हरी सब्जियां उगाई जाती हैं। सर्दी के मौसम में जहां हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे-पालक, मेथी, बथुआ, सरसों, सोया और केल खूब मिलते हैं। वहीं गर्मी के मौसम में करेला, भिंडी, तोरई, चौलाई का साग, पत्ता गोभी का सेवन किया जा सकता है। ब्रोकली, शिमला मिर्च, लौकी जैसी हरी सब्जियां लगभग हर मौसम में मिल जाती हैं। ये सभी हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। ये सब्जियां हमारे स्थानीय बाजार में आसानी से उपलब्ध हो जाती हैं।

होते हैं कई पोषक तत्वः सभी हरी सब्जियां, कैलोरी में कम और पोषण में अधिकतम होने की वजह से इनको 'न्यूट्रिएंट डेंसिटी' वाली डाइट भी कहा जाता है। ये सब्जियां विटामिंस, मिनरल, फाइबर और फाइटोकेमिकल्स से भरपूर होती हैं। मेथी और सरसों का साग फोलेट, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट्स का प्रचुर स्रोत माने जाते हैं। देखा गया है कि एक कप कच्चे पालक में दैनिक आवश्यकता का विटामिन-ए, विटामिन-के, आयरन कैल्शियम मिलता है। इतना ही नहीं, हरी सब्जियां क्लोरोफिल से भरपूर होती हैं, जो खून की शुद्धिकरण और ऑक्सीजन परिवहन में सहायक होता है।

कई रोगों से करे बचावः हरी सब्जियों में मौजूद ल्यूटिन, जियाजैंथिन और बीटा-कैरोटिन जैसे यौगिक, फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं, उन्हें नष्ट कर शरीर से बाहर करने में सहायक होते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों में नाइट्रेट्स जैसे तत्वों की मौजूदगी हृदय रोग के जोखिम को कम करने और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मददगार होती है। कुछ हरी सब्जियां जैसे सरसों, केल, ग्लूकोसाइनोलेट्स नामक यौगिक छोड़ती हैं, जो फ्री रेडिकल्स के विकास को रोकने में सहायक होता है। इनके अतिरिक्त विटामिन-के का अच्छा स्रोत होने की वजह से ये सब्जियां हड्डियों में कैल्शियम के जमाव और ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। साथ ही कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स और उच्च फाइबर के कारण ये ब्लड शुगर को स्थिर रखती हैं। हरी सब्जियां इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाने में सहायता करती हैं। इनमें मौजूद ल्यूटिन और जियाजैंथिन कंपाउंड आंखों की कोशिकाओं को मजबूती देता है। विटामिन सी और ए, रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं। इस प्रकार हरी पत्तेदार सब्जियां पोषण का सबसे किफायती और प्रभावी स्रोत हैं। ये ना केवल बीमारियों से बचाती हैं, बल्कि समग्र स्वास्थ्य और दीर्घायु प्रदान करती हैं। अपने संतुलित आहार में इन्हें प्रमुख स्थान दें और प्रकृति के इस अनमोल उपहार का पूरा लाभ उठाएं। लेकिन इस बात का अवश्य ध्यान रखें कि अपनी डाइट में मौसम के अनुसार अलग-अलग प्रकार की हरी सब्जियां शामिल करें। *

प्रस्तुतिः संध्या रानी

स्पेशलः वर्ल्ड किडनी डे, 12 मार्च

शरीर में मौजूद छोटा सा एक जोड़ी अंग किडनी, बहुत महत्वपूर्ण काम करता है। इसमें गड़बड़ी होने से आपको गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि किडनी में किन वजहों से किस तरह की समस्याएं हो सकती हैं? साथ ही यह भी जानिए कि किडनी की प्रॉपर केयर आप कैसे कर सकते हैं?

किडनी की करें प्रॉपर केयर

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. मनीषा सहाय
एचओडी-नेफ्रोलॉजी
उस्मानिया जनरल हॉस्पिटल एंड मेडिकल कॉलेज, हैदराबाद

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कई अंग बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन अंगों में से एक किडनी भी है। राजमा के आकार का शरीर का छोटा-सा अंग किडनी, क्लीनिंग मैकेनिज्म का महत्वपूर्ण काम करती है और शरीर में टॉक्सिंस, इलेक्ट्रोलाइट्स का बैलेंस बनाए रखती है।

किडनी के कार्यः किडनी में नेफ्रॉन नामक सूक्ष्म वाहिकाओं वाले फिल्टर यूनिट (करीब 10 लाख) होते हैं, जो ग्लोमेरूलर फिल्ट्रेशन प्रक्रिया के माध्यम से शरीर में तकरीबन 140 लीटर खून साफ करते हैं। ग्लूकोज, अमीनो एसिड, प्रोटीन और इलेक्ट्रोलाइट्स (सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम) जैसे एसेंशियल तत्व फिल्टर किए रक्त के माध्यम से पूरे शरीर में वापस चले जाते हैं। जबकि यूरिक एसिड, क्रिएटिनिन जैसे टॉक्सिक पदार्थ, अतिरिक्त पानी ब्लैडर में जमा होते जाते हैं और यूरिन के जरिए शरीर से बाहर निकल जाते हैं। साथ ही किडनी एरिथ्रोपोइटिन हार्मोन (रेड ब्लड सेल्स बनाने में सहायक), रेनिन हार्मोन (सोडियम लेवल को सामान्य बनाने और ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने) का स्राव करती है। हड्डियों, दांतों और मांसपेशियों की मजबूती के लिए जरूरी एक्टिव विटामिन-डी के निर्माण में भी सहायक है।

ऐसे होती है समस्याः कई कारणों से किडनी के फिल्टर्स को नुकसान पहुंचता है, जिसकी वजह से किडनी ठीक तरह से काम नहीं कर पाती। ध्यान न देने पर किडनी के टिश्यू धीरे-धीरे खराब होने लगते हैं और कई तरह की समस्याएं होने लगती हैं। अनदेखी करने या समुचित उपचार न कराने पर किडनी खराब होने लगती है। व्यक्ति एक्यूट किडनी फैल्योर, क्रॉनिक किडनी फेल्यॉर, नेफ्रोटिक सिंड्रोम जैसी किडनी की बीमारियों का शिकार हो जाता है। व्यक्ति को असमय मौत का सामना भी करना पड़ सकता है। जबकि प्रारंभिक स्तर पर ही इलाज शुरू कर दिया जाए तो काफी हद तक इसे डैमेज होने से बचाया जा सकता है।

किडनी प्रॉब्लम्स के कारणः कई गलत आदतें और बीमारियां किडनी खराब होने का कारण बनती हैं। जैसे-हेल्दी लाइफस्टाइल न होना। हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, पॉलिसिस्टिक किडनी डिजीज, किडनी डिस्प्लेसिया, यूटीआई इंफेक्शन जैसी गंभीर बीमारी होना। घर का बना पौष्टिक और संतुलित आहार के बजाय जंक या प्रोसेस्ड फूड का सेवन अधिक करना। आहार में नमक और चीनी की मात्रा अधिक होना। खाने में ऊपर से नमक डालकर खाना। पानी या अन्य तरल पदार्थ जरूरत से कम मात्रा में लेने से डिटॉक्सीफाई न हो पाना। कई तरह के नेचुरल या आर्टिफिशियल हेल्थ प्रोडक्ट्स, हेल्थ टॉनिक या प्रोटीन सप्लीमेंट्स के गैर-जरूरी सेवन से किडनी में इंटरस्टीशियल नैफ्राइटिस एलर्जी होना। पेनकिलर, एंटी बायोटिक या अपने मन से दवाओं का ज्यादा सेवन करना। आनुवांशिक किडनी बीमारियां होना जैसे- ऑटोसोमल डॉमिनेंट पॉलीसिस्टिक किडनी डिजीज, हाइपरॉक्सालुरिया, किडनी डिस्प्लेसियाएनेफ्रोनोफ्थिसिस डिसऑर्डर। इंटरस्टीशियल नैफ्राइटिस एलर्जी, यूटीआई एपाइलोनेफ्राइटिस जैसे किडनी इंफेक्शन होना। लंबे समय तक यूरिन रोके रहना। नियमित रूप से व्यायाम न करना। एल्होहल का सेवन करना।

किडनी रोगों के लक्षणः किडनी की बीमारी को साइलेंट किलर कहा जाता है। कुछ लक्षण किडनी में गड़बड़ी होने की ओर इशारा करते हैं, जिनसे व्यक्ति को सचेत हो जाना चाहिए और यथाशीघ्र डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए। जैसे-शरीर के विभिन्न हिस्सों में सूजन आना। खासकर सुबह उठने पर आंखों के आस-पास सूजन होना और शाम होते-होते पैर और टखनों में सूजन आना। बार-बार यूरिन पास करने की इच्छा होना या यूरिन रुक-रुक कर आना। सामान्य से अधिक या कम यूरिन आना, दिन के बजाय रात को यूरिन ज्यादा आना। यूरिन में एलब्यूमिन-एरिथ्रोपोएटिन नामक प्रोटीन का रिसाव होना, यूरिन का पीला या भूरे रंग का होना, झाग आना या बदबू आना, यूरिन करते हुए जलन होना। कमजोरी और थकान महसूस करना। भूख कम लगना, पेट में जलन और दर्द रहना, घबराहट रहना जैसी गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं होना। मांसपेशियों में खिंचाव होना।

न करें इग्नोरः स्वस्थ शरीर के लिए हेल्दी किडनी जरूरी है। किडनी संबंधी समस्या होने पर व्यक्ति को बिना देर किए नेफ्रोलॉजिस्ट डॉक्टर को दिखाना चाहिए। अर्ली स्टेज में बीमारी पकड़ में आने पर आगे का ट्रीटमेंट प्लान हो सकता है।

डायग्नोसिसः किडनी की फिल्टर क्षमता को जांचने के लिए ग्लोमेरूलर फिल्टरेशन रेट (जीआरएफ) टेस्ट, ब्लड टेस्ट, यूरिन टेस्ट, अल्ट्रासाउंड, बायोप्सी जैसे टेस्ट कराए जाते हैं।

ट्रीटमेंट का तरीकाः मरीज और रोग की स्थिति के हिसाब से उपचार किया जाता है। डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर को पहले कंट्रोल किया जाता है। एक्यूट किडनी फेल्योर के मरीज का उपचार अगर सही समय पर शुरू कर दिया जाता है, तो मेडिसिन से उसे ठीक किया जा सकता है। किडनी ज्यादा खराब होने पर डायलिसिस का सहारा लिया जाता है, जिसमें किडनी का ब्लड फिल्टर करने का काम मशीन अस्थाई तौर पर करती है। स्थिति गंभीर हो जाने पर किडनी ट्रांसप्लांट आखिरी उपाय है, जिसके लिए किडनी डोनेशन की जरूरत रहती है।

ऐसे करें किडनी केयरः इन बातों को फॉलो करके आप अपनी किडनी की प्रॉपर केयर कर सकते हैं।

- अगर आपकी किडनी डिजीज की फैमिली हिस्ट्री है, तो रेगुलर मेडिकल चेकअप कराएं। 45 साल से ज्यादा उम्र के लोग साल में एक बार होल बॉडी चेकअप कराएं। किडनी जांच के लिए केएफटी जरूर करवाएं।
- डायबिटीज, ब्लड प्रेशर होने का पता चले तो आप अपना यूरिन टेस्ट और किडनी फंक्शन टेस्ट जरूर कराएं। किडनी को स्वस्थ रखने के लिए डायबिटीज को कंट्रोल में रखें।
- वेट कंट्रोल रखें। हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाएं।
- न्यूट्रीशन से भरपूर बैलेंस डाइट लें। कार्बोहाइड्रेट सीमित मात्रा में लें। यथासंभव रिफाइंड सफेद चीजों (चीनी, नमक, मैदा, चावल) के सेवन से बचें। इनके बजाय मल्टीग्रेन आटा, ब्रेड को आहार में शामिल करें।
- पालक, साग, टमाटर जैसी चीजों से परहेज रखें। लौकी, तोरई, परवल, टिंडा और फूलगोभी, किडनी के लिए फायदेमंद हैं। इन में पानी ज्यादा और पोटेशियम कम होता है।
- फ्रूट्स का इनटेक अच्छा रखें। सेब, पपीता और अमरूद फायदेमंद हैं।
- रोजाना 3-4 ग्राम से ज्यादा नमक न खाएं। खासकर खाने में ऊपर से डाला गया सॉल्ट पूरी तरह अवॉइड करें। अचार, पापड़, नमकीन और डिब्बा बंद बिस्कुट से दूरी बनाकर चलें।
- जंक या फास्ट फूड का सेवन न करें।
- हाइड्रेशन स्टेटस मेंटेन रखें। मौसम, शरीर और काम के हिसाब से पानी पिएं। कम पानी पीने से शरीर के विषाक्त पदार्थ शरीर में इकट्ठे होने लगते हैं। लेकिन ज्यादा पानी पीना भी किडनी के लिए नुकसानदायक है।
- डेली कम से कम 6 घंटे की नींद जरूर लें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

इसलिए मनाते हैं वर्ल्ड किडनी डे

किडनी की समस्या आज उम्रदराज लोगों में ही नहीं, युवाओं और बच्चों में भी देखी जा रही है। 10 में से 1 व्यक्ति किडनी डिजीज का शिकार हो रहा है। डब्ल्यूएचओ के आंकड़ों के हिसाब से दुनिया भर में करीब 85 करोड़ लोग किडनी डिजीज से जूझ रहे हैं। हार्ट डिजीज, स्ट्रोक और श्वसन रोगों के विपरीत किडनी डिजीज से होने वाली मृत्यु दर निरंतर बढ़ रही है। हर साल क्रॉनिक किडनी डिजीज से तकरीबन 24 लाख लोगों की मौत भी हो जाती है। अनुमान है कि 2040 तक नॉन-कम्यूनिकेबल डिजीज से होने वाली मौतों का पांचवां सबसे बड़ा कारण किडनी डिजीज होगा। किडनी डिजीज के प्रति लोगों में जागरुकता लाने के लिए हर साल मार्च के दूसरे गुरुवार को वर्ल्ड किडनी डे मनाया जाता है। इस साल की थीम है- सभी के लिए किडनी स्वास्थ्यः लोगों की देखभाल, धरती की सुरक्षा।

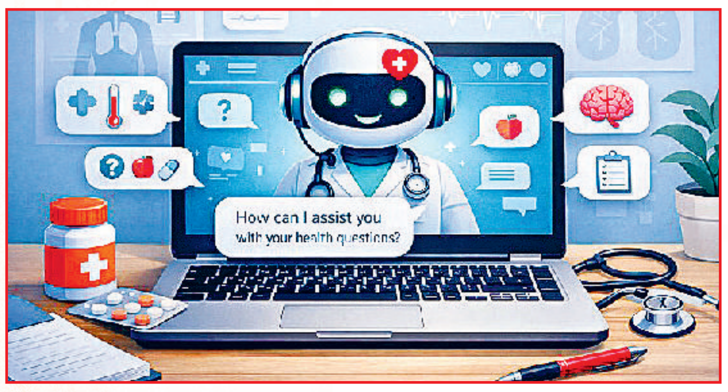
हमारे जीवन में सोशल मीडिया और एआई का दखल बढ़ता जा रहा है। लेकिन अपने हेल्थ इश्यूज के बारे में इन पर ब्लाइंड फेथ करना बहुत हार्मफुल हो सकता है। इस बारे में आपको बहुत सावधान रहने की जरूरत है।

हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकते हैं डॉक्टर एआई

प्रिकॉशन
डॉ. माजिद अलीम

आज के समय में विभिन्न आयुवर्ग के बहुत से लोग अपने या अपने परिवार के सदस्यों की बिगड़ती सेहत या किसी बीमारी के लक्षण दिखने पर डॉक्टर की सलाह लेने की बजाय, पहले कदम के रूप में एआई का ही सहारा लेते हैं। विभिन्न सर्वेक्षण भी इस बात का खुलासा करते हैं कि 2023 की तुलना में 2024 में एआई सिस्टम चेकर की खोज में 134.3 प्रतिशत की बढ़ोत्तरी हुई है यानी, अब अधिक लोग अपने स्वास्थ्य की जांच के लिए एआई का सहारा ले रहे हैं।

इसलिए बढ़ रहा ट्रेंडः आजकल अधिकतर लोग डॉक्टर के पास जाने की बजाय चिकित्सा सुविधा के लिए एआई टूल का इस्तेमाल इसलिए करते हैं, क्योंकि यह समय और पैसा बचाने वाला तथा ज्यादा सुविधाजनक माध्यम लगता है। छोटी-मोटी स्वास्थ्य संबंधी परेशानी होने पर एआई के माध्यम से उन्हें अपनी बीमारी को समझने में काफी मदद मिलती है। इतना ही नहीं कुछ लोग तो लक्षण बताकर अपनी बीमारी की गंभीरता की जांच भी एआई के माध्यम से करते हैं। वह डॉक्टर के पास जाने की जरूरत भी नहीं समझते। दरअसल, कोविड महामारी के बाद से हमारे जीवन में टेलीमेडिसिन का चलन काफी तेजी से बढ़ गया है। यही वजह है कि अब सोशल मीडिया, व्हाट्सएप और टेलिग्राम पर कई लोग एक्टिव हो गए हैं, जो खुद को एक्सपर्ट होने का दावा करके सोशल मीडिया पर एक्टिव रहते हैं और हेल्थ संबंधी सलाह देते रहते हैं। हकीकत यह है कि किसी विशेष मेडिकल स्थिति के लिए सही डॉक्टर से कंसल्ट करने से लेकर जटिल शब्दों को सरल बनाने तक एआई उपकरण मेडिकल टर्म्स को लोगों को बेहतर ढंग से समझाने में मदद कर रहे हैं। लोग अपनी मेडिकल रिपोर्ट्स को समझने के लिए भी चैटजीपीटी का सहारा ले रहे हैं। समय बचाने के लिए डॉक्टर से न मिलना पड़े इसलिए भी एआई उपकरणों का उपयोग करके लोग अपनी स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां हल कर रहे हैं।



निर्भरता हो सकता है रिस्कीः हर स्वास्थ्य समस्या पर सोशल मीडिया या एआई टूल का उपयोग करना रिस्की हो सकता है। साल 2023 में प्रकाशित एक स्टडी में यह दावा किया गया कि टेलीमेडिसिन पर दी गई हेल्थ कंसल्टेंसी 30 प्रतिशत मामलों में अधूरी या गलत होती है। आमतौर पर एआई से हम अपनी बीमारी के सामान्य लक्षण के आधार पर उनसे सलाह लेते हैं। किसी मरीज की पर्सनल मेडिकल हिस्ट्री या गंभीर बीमारी को एआई भला कैसे समझ सकता है। इसलिए इन पर निर्भर होना गंभीर हेल्थ प्रॉब्लम बढ़ा सकता है। हकीकत यह भी है कि कई लोग अपने लक्षणों को गलत समझ लेते हैं, उसी गलत समझ के आधार पर वह गलत निष्कर्ष पर पहुंचकर खुद से ही दवा ले लेते हैं। मुंबई में कार्यरत पैथोलॉजिस्ट डॉ. राजेश बेंद्रे का कहना है, 'अधिकांश एआई उपकरण पश्चिमी आबादी के डेटा का उपयोग करके बनाए गए हैं, जो भारतीय संदर्भ का सही प्रतिनिधित्व नहीं करते और इससे उनकी सटीकता भी सीमित हो जाती है।' कई मरीज चैटजीपीटी, गूगल बार्ड या अन्य हेल्थ एप का उपयोग करके अपने लक्षणों की जानकारी ढूंढ़ते हैं और अकसर ही बिना सोचे, समझे गलत निष्कर्ष पर पहुंच जाते हैं। ये धारणाएं अनावश्यक चिंता का कारण बन जाती हैं।

डॉक्टर से कंसल्टेशन है जरूरीः एआई के विशेषज्ञों के अनुसार किसी भी एआई उपकरण के साथ डॉक्टर की सलाह के बिना उस सलाह पर भरोसा करना जोखिम भरा हो सकता है। खांसी, जुकाम, बुखार जैसी छोटी बीमारियों के अलावा यह गंभीर बीमारियों पर भी लागू होता है। इस बारे में एआई विशेषज्ञ जसप्रीत बिंद्रा का कहना है, 'डॉक्टर की निगरानी हमेशा इस प्रक्रिया का हिस्सा होनी चाहिए।' एआई हमें अधिक जानने, बेहतर शोध करने और यहां तक कि नई चीजों की खोज करने में मदद कर सकता है। लेकिन डॉक्टरी सलाह अभी भी बहुत महत्वपूर्ण है। जसप्रीत बिंद्रा के अनुसार, 'मानव चिकित्सक रोगी का समग्र रूप से इलाज करते हैं न कि बाहरी लक्षणों के आधार पर। वे तनाव, जीवनशैली या छुपे हुए लक्षणों पर भी विचार करते हैं, जिन्हें एआई अनदेखा कर सकता है। इसलिए मेडिकल कंसल्टेंसी के लिए एआई का उपयोग करते समय डॉक्टर की सलाह लेना भी जरूरी है।'

बरतें सावधानीः सोशल मीडिया पर किसी बीमारी के ये लक्षण या किसी अन्य बीमारी के ये लक्षण हैं। इस बीमारी में ये परहेज बरतें, इस बीमारी ये खाएं, इस बीमारी में ये न खाएं, इस तरह की फर्जी सलाह आपकी हेल्थ को भारी नुकसान पहुंचा सकती है। इससे बचने में ही समझदारी है। एक ही बीमारी के लिए व्यक्ति के लक्षण, उसकी शारीरिक और मानसिक स्थिति के अनुसार अलग-अलग तरह की दवाई दी जाती है। जब आप किसी डॉक्टर को दिखाते हैं तो वह आपकी पूरी शारीरिक जांच करने के बाद आपकी बॉडी, वजन, हाइट और स्वास्थ्य के आधार पर आपके अनुकूल दवाई लिखते है। ऐसे में केवल एआई या सोशल मीडिया पर पूरी तरह भरोसा करना हार्मफुल हो सकता है। इसी तरह सोशल मीडिया पर जो डॉक्टर कैमरे के सामने लोगों को फ्री कंसल्टेंसी देते हैं, उनकी भी सलाह तभी माननी चाहिए जब आप उनसे पर्सनल कॉन्टेक्ट कर, मिलकर उनसे सलाह लें। सोशल मीडिया पर मेडिकल हेल्थ कंसल्टेंसी देने वाले व्यक्ति की योग्यता और उसकी प्रमाणिकता की भी जांच जरूरी है। हेल्थ संबंधी समस्या छोटी हो या बड़ी, डॉक्टर से पर्सनली मिलकर ही सलाह लें। अगर किसी से पर्सनली न मिल पाएं तो किसी प्रमाणित टेलीमेडिसिन का प्रयोग करें। गलत दवा से गंभीर नुकसान भी हो सकता है। आजकल लोग फर्जी एकाउंट बनाकर भी लाइक्स और फॉलोवर्स के लिए लोगों को आधी-अधूरी मेडिकल सलाह दे रहे हैं। इसलिए उन पर भरोसा न करें। खुद भी सतर्क रहें और अपने घर परिवार के लोगों को भी एआई की हेल्थ सलाह के प्रति सजग और सचेत रखें। *

इन दिनों मेट्रो शहरों से लेकर गांव-कस्बों में भी ऑनलाइन योगा क्लासेज का ट्रेंड बढ़ रहा है। ऐसी क्लासेज के कुछ पॉजिटिव तो कुछ नेगेटिव पहलू भी हैं। ऐसे में ऑनलाइन योगा क्लासेज में शामिल होते समय कुछ बातों का ध्यान रखें।

तभी फायदेमंद होगी ऑनलाइन योगा क्लासेज

सजेशन
दिव्यज्योति 'नंदन'

कोविड काल के बाद भारत में जिस तरह हर क्षेत्र में ऑनलाइन मोड का ट्रेंड बढ़ा है, उससे योगा भी अछूता नहीं रहा। पहले आश्रमों में या स्थानीय योगा क्लासेज में जाकर ही लोग योग सीखने का प्रशिक्षण लिया करते थे। लेकिन अब बड़े पैमाने पर महानगरों से लेकर छोटे कस्बों और गांवों तक लोग अपने मोबाइल, लैपटॉप या स्मार्ट टीवी के जरिए अपने घर पर ही योगा क्लासेज करते हैं। सवाल है क्या ऑनलाइन योगा क्लासेज इतनी प्रभावी होती हैं, जितनी ऑफलाइन यानी प्रशिक्षक के आमने-सामने की क्लासेज होती हैं? इसका उत्तर कई कारकों पर निर्भर करता है। मसलन, योग का स्तर, अभ्यास का उद्देश्य, प्रशिक्षण की गुणवत्ता और स्वयं सीखने वाले की गंभीरता।

ऑफलाइन योगा क्लासेज के फायदेः जहां तक ऑफलाइन योगा क्लासेज के प्रभाव की बात है तो यह सीधे प्रशिक्षक के सामने उनकी निगरानी या देखरेख में संपूर्ण होती है। ऐसे में अगर योगा सीखने वाले प्रशिक्षार्थी श्वास और शरीर की मुद्राएं गलत बनाते हैं, तो उन्हें प्रशिक्षक न सिर्फ स्वयं आकर सही कराते हैं बल्कि सही तकनीक भी सिखाते हैं। इससे खुद से फायदा यह होता है कि अकेले में गलत तरीके से आसन करने से जो चोट लगने या दूसरे नुकसान होते हैं, उनसे हम बच जाते हैं। एक बात यह भी है कि जब योगा समूह में और अनुशासन के साथ किया जाता है, तो उसमें एक नियमितता विकसित होती है। विशेष रोग यानी पीठ दर्द, स्ट्रोक, रिकवरी, सर्वाइकल और घुटनों की समस्या में ऑफलाइन योग कहीं ज्यादा सुरक्षित और प्रभावी माना जाता है। जबकि समय और स्थान की बाध्यता के कारण ऑफलाइन योग कई बार हमारी पहुंच से दूर होता है। ऑनलाइन योगा क्लासेज करने से यात्रा का समय और खर्च बचता है, जबकि ऑफलाइन योगा करने से यह अच्छा खासा खर्च बन जाता है। कई बार ऑफलाइन योगा क्लासेज इसलिए प्रभावशाली नहीं होती क्योंकि छोटी-सी जगह में बहुत बड़ी संख्या में सीखने वाले लोग होते हैं, इसलिए सबको सीखने की व्यक्तिगत सुविधा नहीं मिल पाती।

ऑनलाइन योगा के फायदेः ऑनलाइन योगा क्लासेज, सामान्य फिटनेस, लचीलापन, सांस नियंत्रण और तनाव कम करने तथा दिनचर्या बनाए रखने के लिए काफी प्रभावी होती है। जिन्हें पहले से योग का अनुभव है, ऐसे लोग ध्यान, प्राणायाम जैसे सरल आसनों को आसानी से ऑनलाइन निर्देशों के साथ कर सकते हैं। लेकिन यह भी सच है कि ऑनलाइन योग अपने आप कारगर नहीं होता, उसे कारगर बनाने के लिए मेहनत करनी होती है। ऑनलाइन योगा क्लासेज की कमी यह है कि स्क्रीन के जरिए प्रशिक्षक हर व्यक्ति की बारीक गलतियों को नहीं देख सकता, खासकर कमर, गर्दन और घुटनों से जुड़ें आसनों में। ऑनलाइन क्लासेज, कई बार चोट लगने का कारण बनती हैं। क्योंकि देखकर किसी अभ्यास को सही तरीके से कर लेना सबके बस में नहीं होता है। इसके अलावा घर के माहौल में फोन, परिवार और काम हमेशा आपके योग करने में बाधा डालते हैं। इसलिए ऑनलाइन योग करने वाले ऑफलाइन से ज्यादा छुट्टियां करते हैं, इससे ये कम प्रभावी होता है। इसका नुकसान ये है कि किसी को ऑनलाइन योगा करते देख तमाम लोग उसी के अनुरूप करने लगते हैं। इससे कई बार फायदे की जगह नुकसान होता है।

रखें ध्यानः सवाल है फिर ऐसा क्या करें कि ऑनलाइन योग भी ऑफलाइन योगा की तरह प्रभावी बन सके? इसके लिए सबसे जरूरी है कि योग्य, योग प्रशिक्षक चुनें। सिर्फ फॉलोवर्स को या उसकी लोकप्रियता को देखकर उसे अपना प्रशिक्षक न बनाएं। प्रशिक्षक की योग शिक्षा, उसके अनुभव और शारीरिक एनाटोमी की समझ भी देखें। ऑनलाइन योगा और भी शानदार और लाइव इंट्रेक्टिव बन सके, इसलिए रिकॉर्डिंग वीडियो से बेहतर है लाइव योगा शिक्षण में शामिल हों। अगर आप हाई ब्लड प्रेशर के रोगी हैं, स्ट्रोक प्रॉब्लम है, हृदय रोग से पीड़ित हैं, स्लिपडिस्क या सर्वाइकल से परेशान हैं, तो डॉक्टर की सलाह और अनुभवी योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही योगा करें। *

खबर संक्षेप

अनुसूचित जाति के किसानों को योजनाओं की जानकारी दी

गोहाना। शहर में सोनीपत मार्ग स्थित उप मंडल कृषि अधिकारी कार्यालय में वैज्ञानिक-किसान संवाद कैंप आयोजित किया गया। कैंप में अनुसूचित जाति के किसानों को विभाग की योजनाओं की जानकारी दी गई। कैंप की अध्यक्षता उपमंडल कृषि अधिकारी गोहाना डॉ. राजेंद्र प्रसाद ने की।

कैंप में कृषि विज्ञान केंद्र सोनीपत से आए कृषि विज्ञान केन्द्र से आए हुए वरिष्ठ विस्तार विशेषज्ञ डॉ. परमिंद्र ने किसानों को खेती में बही खातों का महत्व, किसान क्रेडिट कार्ड, फसलों का कुशल विपणन, प्राकृतिक खेती का महत्व, कृषि में उद्यमशीलता विकास व कृषि विज्ञान केन्द्र द्वारा अनुसूचित जनजातियों के लिए दिए जाने वाले प्रशिक्षण कार्यक्रमों की जानकारी दी। उनके अनुसार कृषि विज्ञान केंद्र सोनीपत में अनुसूचित जाति के लिए एक विशेष प्रशिक्षण कैंप का आयोजन किए जाते हैं जिनमें प्रशिक्षण के साथ-साथ जीविका का साधन चलाने के लिए सिलाई-कढ़ाई, अचार, मुरब्बा, जेम बनाना, स्प्रे तकनीक व बेकरी संबंधित ट्रेनिंग कराई जाती है।

ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल में राष्ट्रीय धूम्रपान निषेध दिवस पर दिलाई नशे से दूर रहने की शपथ

विद्यार्थियों ने लिया संकल्प, नशे के खतरे से लोगों को करेंगे जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल (जी-3) में बुधवार को राष्ट्रीय धूम्रपान निषेध दिवस (नो स्मोकिंग डे) पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने संकल्प लिया कि वे धूम्रपान के खतरे के बारे में अपने परिवार व आसपास के लोगों को जागरूक करेंगे। स्कूल के चेयरमैन सुधीर जैन, डायरेक्टर ध्रुव जैन, स्कूल की प्राचार्या गीता चोपड़ा व उप प्राचार्या रूना दास की विशेष मौजूदगी में छात्र-छात्राओं ने धूम्रपान व नशे से दूर रहने की शपथ भी ली। शपथ के माध्यम से विद्यार्थियों को तंबाकू, बीड़ी, सिगरेट, हुक्का, गुटका सहित अन्य किसी भी रूप में तंबाकू का उपयोग न करने के लिए प्रेरित किया गया, ताकि भविष्य में हमारी पीढ़ी बीमारियों और बुरी आदतों से बच सके। इस अवसर पर कोऑर्डिनेटर नीरजा, महक व गीता राणा, निधि, मोनिका, पारूल, ज्योति, रितु सिंह, श्वेता, नमिता, मीनू, अर्चना, सुषमा, आहुति, स्वाति, सोनिया मदान, निशा, सीमा रानी ,खेल इंचार्ज संजीत, पीटीआई राखी सहित सभी स्टाफ मौजूद रहे।

सोनीपत। ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल के विद्यार्थी राष्ट्रीय धूम्रपान निषेध दिवस पर जागरूकता का संदेश देते हुए। *फोटो: हरिभूमि*

सोनीपत। शिविर का शुभारंभ के दौरान छात्राओं की रैली को रवाना करती प्राचार्या। *फोटो: हरिभूमि*

महलाना में छात्राओं का सात दिवसीय कैंप शुरू

सोनीपत। टीकाराम कन्या महाविद्यालय में दिनांक बुधवार को एनएसएस यूनिट एक और दो के द्वारा सात दिवसीय कैम्प का शुभारंभ गांव महलाना में किया गया। कॉलेज प्राचार्या गीता द्वारा हरी झंडी दिखाकर सात दिवसीय कैम्प का शुभारंभ किया गया। प्राचार्या ने छात्राओ को अनुशासन में रहने का संदेश देते हुए उन्हें समाज कल्याण के लिए प्रेरित किया। कैम्प के प्रथम दिवस पर सीआरए कॉलेज की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. ऊषा दहिया ने व्यक्तित्व विकास के बारे में स्वयंसेविकाओ को जागरुक करते हुए अपने व्यवहार को सकारात्मक रखते हुए आत्म जागरुकता और अच्छे व्यवहारिक दृष्टिकोण को अपनाने के लिए प्रेरित किया। इस कैम्प की संयोजिका एनएसएस यूनिट की प्रोग्राम ऑफिसर डा. दिव्याश्री व डा. आषा रानी रही। इसमें 103 स्वयंसेविकाएं प्रतिभागी रही।

डिलीवरी बॉय की बाइक से पार्सल चोरी का तीसरा आरोपी गिरफ्तार

■ पुलिस ने आरोपित से दो एप्पल एयरपॉड्स बरामद कर न्यायिक हिरासत में भेजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

थाना सेक्टर-27 सोनीपत पुलिस ने डिलीवरी बॉय की मोटरसाइकिल से पार्सल चोरी करने के मामले में तीसरे आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान हरित निवासी गांव माहरा, जिला सोनीपत हाल निवासी मयूर विहार, सोनीपत के रूप में हुई है।

पुलिस के अनुसार 25 जनवरी 2026 को साबुन दरवाजा निवासी मनोज ने थाना सेक्टर-27 में शिकायत दी थी कि वह फ्लिपकार्ट कंपनी में डिलीवरी बॉय के रूप में कार्य करता है। 24 जनवरी को वह सुपरमैक्स सोसायटी में पार्सल देने गया था और अपनी मोटरसाइकिल को ई ब्लॉक के नीचे खड़ा कर 12वीं मंजिल पर डिलीवरी करने चला गया। वापस लौटने पर उसने देखा कि उसके कोरियर बैग से छह पार्सल चोरी हो चुके थे। सीसीटीवी फुटेज की जांच में एक व्यक्ति स्विफ्ट कार से उतरकर मोटरसाइकिल के बैग से पार्सल चोरी करता हुआ दिखाई दिया। इसके बाद पुलिस ने भारतीय न्याय संहिता की धाराओं के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू की।

मामले में पुलिस पहले ही दो आरोपितों मोहित निवासी माहरा और हेमंत निवासी मेहराना, जिला झज्जर को गिरफ्तार कर चुकी थी। अब मुख्य सिपाही सतीश की टीम ने तीसरे आरोपित हरित को भी गिरफ्तार कर लिया।

रस्साकशी में अल्फा असॉल्ट्स की टीम बनीं विजेता, किया पुरस्कृत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हिंदू गर्ल्स कॉलेज, सोनीपत में एनसीसी फेस्ट 'लक्ष्य 2025-26' का आयोजन किया जा रहा है। इस फेस्ट के अंतर्गत विभिन्न प्रतियोगिताओं की प्रतियोगिताओं का शुभारंभ हो चुका है, जिनमें अंततः विजेता टीम को प्रतिष्ठित "शौर्य कप" प्रदान किया जाएगा। इसी क्रम में एनसीसी कैडेट्स के बीच रस्साकशी (टग ऑफ वॉर) प्रतियोगिता का पहला मुकाबला 10 मार्च को आयोजित किया गया। यह मुकाबला चार टीमों अल्फा असॉल्ट्स, ब्रावो बटालियन, केमो कमांडोज तथा डेल्टा डिफेंडर्स के बीच खेला गया। प्रतियोगिता का नेतृत्व यूओ शिवानी, क्वार्टर मास्टर शीतल, एलसीपीएल रितिका तथा कैडेट सपना द्वारा किया गया। टीम अल्फा असॉल्ट्स ने रस्साकशी प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त कर विजय हासिल की।

कॉलेज की प्राचार्या डॉ. विपाशा अग्रवाल ने विजेता टीम को बधाई देते हुए कहा कि ऐसे कार्यक्रमों से विद्यार्थियों में अनुशासन, नेतृत्व क्षमता, टीम भावना तथा आत्मविश्वास का विकास होता है। एसोसिएट एनसीसी ऑफिसर कैप्टन नीतू नसीयर दूहन ने बताया कि एनसीसी फेस्ट 'लक्ष्य 2025-26' के अंतर्गत आने वाले दिनों में विभिन्न खेल, बौद्धिक और सांस्कृतिक प्रतियोगिताएं आयोजित की जाएंगी।

सोनीपत। हिंदू कॉलेज में आयोजित प्रतियोगिता में छात्राओं के साथ प्राचार्या एवं अन्य।

खरखौदा। पुरस्कार वितरण समारोह में शामिल पुरस्कृत शिक्षक।

कल्पना चावला विद्यापीठ में हुआ शिक्षक सम्मानित

खरखौदा। कल्पना चावला विद्यापीठ में शिक्षकों के सम्मान और उनके वर्षभर के कड़े परिश्रम को सराहने के लिए वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह का भव्य आयोजन किया गया। इस पूरे कार्यक्रम की कमान अध्यापिका शीतल ने बखूबी संभाली और अपनी कुशल कार्यशैली से समारोह को सफल बनाया। समारोह का मुख्य आकर्षण एनुअल हाउस ऑफ द ईयर की घोषणा रही। विभिन्न गतिविधियों और अनुशासन के आधार पर सदनों को पुरस्कृत किया गया। प्रथम स्थान पर सुंदरम सदन, द्वितीय स्थान पर सत्यम सदन, तृतीय स्थान पर शिवम सदन रहा। विद्यालय की प्रगति में शिक्षकों के योगदान की सराहना करने के लिए कार्यक्रम की शुरुआत उन शिक्षकों को सम्मानित करके की गई जिनकी शत प्रतिशत उपस्थित रही जिसमें शिक्षक सुमित, मनित, रीमा, बिजेंद्र हुड्डा और विजय रहे। इसके पश्चात सभी विषयों के विभागाध्यक्षों और री-चेकिंग विभाग को उनकी सटीकता और जिम्मेदारी के लिए पुरस्कृत किया गया। सभी शिक्षकों को उनके बेहतरीन शैक्षणिक प्रदर्शन और छात्रों के प्रति समर्पण के लिए सम्मानित किया गया।

साइंस ओलंपियाड में द स्टैनफोर्ड स्कूल के विद्यार्थियों का रहा शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

उपमंडल के गांव थाना खुर्द स्थित द स्टैनफोर्ड स्कूल के छात्रों ने साइंस ओलंपियाड फाउंडेशन द्वारा आयोजित अंतर्राष्ट्रीय ओलंपियाड परीक्षाओं में शानदार प्रदर्शन कर विद्यालय और क्षेत्र का नाम रोशन किया है।

विद्यालय के 44 विद्यार्थियों ने ओलंपियाड परीक्षा उत्तीर्ण की। चौथी कक्षा की मेधावी छात्रा काव्या ने विज्ञान विषय में जोनल टॉपर में गोल्ड पदक हासिल करके शानदार प्रदर्शन किया। वहीं सत्र 2025–26 में 44 विद्यार्थियों ने विज्ञान विषय की ओलंपियाड परीक्षा उत्तीर्ण की और साथ में 8 गोल्ड पदक हासिल करके विशेष उपलब्धि दर्ज की है। विद्यालय चेयरमैन उत्सव दहिया के अनुसार छात्रों की यह सफलता उनकी कड़ी मेहनत, शिक्षकों के मार्गदर्शन और अभिभावकों के सहयोग का परिणाम है। अपने विद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले छात्रः पहली कक्षा की श्रेया, दूसरी कक्षा के जयंत एवं वेदिका, चौथी कक्षा की काव्या और आठवीं कक्षा के पारस सैनी, राशि, किंजल, आरुष दहिया शामिल है। स्कूल की हैड पूजा दहिया ने छात्रों की इस उपलब्धि पर प्रसन्नता व्यक्त की। सभी 44 विद्यार्थियों को पुरस्कार से सम्मानित किया गया। जिसमें उप प्रधानाचार्या कुमारी सरिता, शिक्षिका कीर्ति, मोनिका, काजल, रितु कुमार, नीलम लाकड़ा आदि उपस्थित रहे।

खरखौदा। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए स्कूल प्रबंधन।

गोहाना। समारोह में अपने विचार व्यक्त करते हुए वक्तागण।

हिंदू सम्मेलन में संस्कृति संरक्षण का संदेश दिया

■ सेक्टर-7 की परशुराम बस्ती में हिंदू सम्मेलन आयोजित

गोहाना। गोहाना में क्षेत्र के अनुसार आयोजित किए जा रहे विराट हिंदू सम्मेलन की श्रृंखला के अंतर्गत बुधवार को सेक्टर-7 की परशुराम बस्ती में सम्मेलन आयोजित किया गया। समारोह में सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से भारतीय संस्कृति के संरक्षण का दिया गया। मुख्य अतिथि मोहन पांचाल और विशिष्ट अतिथि विभाग सद्भावना प्रमुख प्राचार्य अश्वनी कुमार व एमसी प्रदीप लठवाल थे। नगर कार्यवाहक व हिंदू सम्मेलन के सह-संयोजक संजीव ने राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की 100 वर्ष की गौरवशाली यात्रा की जानकारी देते हुए संगठन के समाज जीवन में योगदान पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम में धर्म जागरण के प्रांत सदस्य आदित्य रोहिला ने बतौर मुख्य वक्ता भारतीय संस्कृति के महत्व पर विचार रखते हुए समाज को संगठित एवं संस्कारित बनाने का आह्वान किया। पंच परिवर्तन के संकल्प के माध्यम से समाज को समृद्ध बनाने तथा अपनी संस्कृति और परंपराओं को संजोकर रखने का संदेश भी दिया। कार्यक्रम संयोजक दलजीत व सह-संयोजक देवेंद्र रहे। मंच संचालन संगीत ने किया। देव और अर्णव ने भजन प्रस्तुति देकर वातावरण को भक्तिमय बना दिया।

प्रोजेक्ट मुस्कान के तहत बुजुर्गों को निःशुल्क जबड़े लगाए

गोहाना। शहर में बरोदा रोड स्थित नागरिक अस्पताल में अभ्युदय जन सेवा कल्याण न्यास द्वारा प्रोजेक्ट मुस्कान के तहत कार्यक्रम आयोजित किया। लायंस क्लब गोहाना सिटी के सहयोग से 60 वर्ष से अधिक उम्र के आठ बुजुर्गों को निःशुल्क जबड़े लगाए गए। इस बार जबड़ों का खर्च एनएन गुप्ता ने वहन किया। अस्पताल के दंत रोग विशेषज्ञ डा. राकेश रोहिल्ला ने बताया कि न्यास द्वारा तीन वर्ष पहले प्रोजेक्ट मुस्कान के बुजुर्गों को निशुल्क जबड़े लगाने का अभियान शुरू किया था। इसके तहत अब तक 412 बुजुर्गों को निश्शुल्क जबड़े लगाए जा चुके हैं। अब इस अभियान में लायंस क्लब गोहाना सिटी जुड़ चुका है, जो अपने खर्च पर बुजुर्गों को निशुल्क जबड़े उपलब्ध करा रहा है।

बेसहारा व्यक्ति को अपना घर आश्रम भेजकर पेश की मानवता की मिसाल

■ सेफ इंडिया फाउंडेशन के पदाधिकारियों ने आश्रम के सहयोग से पहुंचाई मदद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सेफ इंडिया फाउंडेशन ने मुख्य सड़क पर बेसहारा और विक्षिप्त अवस्था में पड़े एक व्यक्ति को सुरक्षित रूप से अपना घर आश्रम भिजवाया। संस्था के प्रधान संजय सिंगला ने बताया कि बुधवार को वे अपने साथियों एडवोकेट अरविंद मित्तल और जितेंद्र गुप्ता के साथ एनएच-334बी राठधाना, सेक्टर-32 जा रहे थे। इसी दौरान मुख्य सड़क पर एक व्यक्ति अत्यंत दयनीय और विक्षिप्त अवस्था में पड़ा दिखाई दिया। यह दृश्य देखकर संस्था के पदाधिकारियों ने तुरंत उसकी सहायता करने का निर्णय लिया। उन्होंने तुरंत अपना घर आश्रम के प्रधान बलराज डबास से संपर्क किया।

सूचना मिलते ही आश्रम की गाड़ी मौके पर पहुंची, जिसमें चालक मनोज कुमार और कर्मचारी छुट्टन भी पहुंचे। साथ ही सेक्टर-27 थाना के एसएचओ सवित कुमार को भी सूचना दी गई, जिन्होंने हेड कांस्टेबल वीरेंद्र कुमार को मौके पर भेजा। सभी की मौजूदगी में पूरी प्रक्रिया के तहत उस व्यक्ति को सुरक्षित रूप से अपना घर आश्रम, पुठ दिल्ली भेज दिया गया, जहां उसकी देखभाल और उपचार किया जाएगा।

सोनीपत। बेसहारा व्यक्ति के साथ संस्था सदस्य। *फोटो: हरिभूमि*

गोहाना। जसमीन को आशीर्वाद देते हुए फणींद्रनाथ शर्मा व अन्य।

भाजपा नेता की भतीजी को दिया आशीर्वाद

गोहाना। भाजपा प्रदेश संगठन महामंत्री फणींद्रनाथ शर्मा बुधवार को शिवनगरी धनाना में भाजपा नेता व कयाकिंग एंड कैनोइंग एसोसिएशन हरियाणा के वरिष्ठ उपाध्यक्ष पं. अनिल धनाना की भतीजी जसमीन पुत्री पं. ऋषिराम के शादी समारोह में पहुंचे। संगठन महामंत्री फणींद्रनाथ ने शादी का शगुन देते हुए जसमीन के सुखमय दाम्पत्य जीवन का आशीर्वाद दिया। फणींद्रनाथ शर्मा ने कहा कि शादी जैसे समारोह हमारी जीवंत परम्परा एवं समृद्ध संस्कृति के प्रतीक हैं। हल्दी, मेहंदी, बारात और सात फेरे जैसी रस्में केवल आयोजन नहीं पीढ़ियों से चले आ रहे हमारे सांस्कृतिक मूल्यों को दर्शाती हैं। इस मौके पर जिला गोहाना भाजपा मीडिया प्रभारी डॉ. राममेहर राठी,भाजपा नेत्री डॉ. रमा बल्हारा, डीएसपी पंजाब पुलिस पहलवान पं. सतीश एवं पहलवान रामकेश, कथूरा ब्लॉक समिति वाइस चेयरमैन प्रतिनिधि सतीश कुमार, बिजेंद्र शास्त्री, बलबीर शास्त्री, ऋषिराम शर्मा, सन्तोष देवी, अनिल ढुल और सोनू नंबरदार सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

नारा लेखन में विजेता का शानदार प्रदर्शन

सोनीपत। जीवीएम गर्ल्स कालेज में आयोजित ऑनलाईन राष्ट्रीय नारा लेखन प्रतियोगिता में करनाल की विजेता अव्वल रही। संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने विजेताओं को बधाई दी। आस्था बतरा ने बताया कि महिला दिवस के उपलक्ष्य में महिलाओं को सलाम विषय पर राष्ट्रीय स्तर पर ऑनलाईन नारा लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें डा. गणेश दास डीएवी कालेज ऑफ एजुकेशन फोर वूमन की छात्रा विजेता ने प्रथम स्थान तथा चितकारा यूनिवर्सिटी राजपुरा के केशव ने द्वितीय तथा मेजबान जीवीएम की छात्रा पायल गहलावत ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। विजेताओं को क्रमशः 500 रुपये, 300 रुपये तथा 200 रुपये के पुरस्कार से सुशोभित किया गया। प्राचार्या डा. मंजुला ने कहा कि महिलाओं को सलाम विषय से आयोजित प्रतियोगिता का उद्देश्य समाज में महिलाओं के योगदान, शक्ति और उपलब्धियों को सम्मान देना था।

पृथ्वीराज शब्द भेदी बाण में थे निपुण : मेहता

■ पृथ्वीराज चौहान को उनकी पुण्यतिथि पर दी श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

पुरानी सब्जी मंडी गोहाना के समीप चंद्रशेखर आजाद पार्क में बुधवार को पृथ्वीराज चौहान की पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि समारोह आयोजित किया गया। समारोह में पृथ्वीराज चौहान के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि दी गई। मुख्य वक्ता पार्क सुधार सभा के पूर्व अध्यक्ष सेवानिवृत्ति इतिहास के प्राध्यापक रमेश मेहता ने कहा पृथ्वीराज चौहान 12वीं शताब्दी के प्रसिद्ध चौहान वंश के महान राजा थे जो अपनी वीरता, युद्ध कौशल और शब्द भेदी बांण के विख्यात हुए। उन्होंने 13 वर्ष की आयु में राजगद्दी संभाल ली थी और मोहम्मद गौरी को 17 बार युद्ध में हराया था। वे दिल्ली, हरियाणा राजस्थान पर शासन कर उत्तर भारत के शक्तिशाली हिंदू सम्राट के रूप में प्रसिद्ध हुए। समारोह की अध्यक्षता आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने की। उन्होंने कहा आवाज सुनकर लक्ष्य भेदने की पृथ्वीराज चौहान की अनोखी कला ने उन्हें अमर बना दिया। पुरानी सब्जी मंडी गोहाना के समीप चंद्रशेखर आजाद पार्क में बुधवार को पृथ्वीराज चौहान की पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि समारोह आयोजित किया गया। समारोह में पृथ्वीराज चौहान के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि दी गई।इस मौके पर रामदित्ता मल डूडेजा, करमचंद, हर भगवान चोपड़ा, लंबू भाई, बूटाराम, नारायण दास, नंदलाल, राजकुमार, सुरेंद्र, सांई दास, राजेंद्र, जगदीश व सत्यनारायण मौजूद थे।

सामुदायिक केंद्र में वरिष्ठ नागरिकों के लिए स्वास्थ्य जांच शिविर

25 लोगों के स्वास्थ्य की जांच कर दी निःशुल्क दवाइयां

शिविर का आयोजन संस्था प्रधान बीआर आहूजा की अध्यक्षता में किया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

वरिष्ठ नागरिक परिषद सोनीपत के तत्वावधान में सेक्टर 14 स्थित सामुदायिक केंद्र में स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का आयोजन संस्था प्रधान बीआर आहूजा की अध्यक्षता में सुबह 10:30 बजे से दोपहर 12:30 बजे तक किया गया, जिसमें वरिष्ठ नागरिकों के स्वास्थ्य की जांच कर उन्हें स्वास्थ्य संबंधी आवश्यक परामर्श दिया गया। शिविर में डॉ. डीबी रावल के निर्देशन में डॉ. एचबीडी अरोड़ा, डॉ. इंदु कपूर, डॉ. हरीश कुमार और डॉ. सविता कुमार की विशेषज्ञ टीम ने 25 लोगों के स्वास्थ्य की जांच की। इस दौरान उपस्थित लोगों की शुगर, रक्तचाप और वजन की जांच की गई। शिविर में सुरेश रैलन ने सहयोगी के रूप में सेवा भाव से कार्य किया। जांच के बाद डॉक्टरों की टीम ने उपस्थित लोगों को स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए संतुलित खानपान अपनाने, नियमित व्यायाम करने और आवश्यक सावधानियां बरतने के संबंध में महत्वपूर्ण सुझाव दिए।

संस्था के पदाधिकारियों ने बताया कि वरिष्ठ नागरिक परिषद द्वारा प्रत्येक माह के पहले बुधवार को स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया जाता है और इसे निरंतर जारी रखने का प्रयास किया जा रहा है। इसके साथ ही राम पाल गोयल के मार्गदर्शन में सोहनलाल भारती और राम किशन बत्रा के सहयोग से प्रतिदिन सुबह योगाभ्यास शिविर भी आयोजित किया जाता है, जिससे अनेक लोग लाभान्वित हो रहे हैं। इस अवसर पर हरिचंद स्नेही, हर भगवान रहेजा, मदन लाल कत्याल, ओ पी इलाहावादी, राम किशन बत्रा, हर ज्ञान सिंह, रमेश गुप्ता, ओ पी झांब और एच जी कुकरेजा सहित अन्य सदस्यों ने भी सहयोग दिया।

सोनीपत। शिविर में बुजुर्ग के साथ में संस्था पदाधिकारी एवं चिकित्सक। *फोटो: हरिभूमि*

देशभर के विद्वान यज्ञ, भजन और वैदिक प्रवचनों से करेंगे श्रद्धालुओं का मार्गदर्शन

गुरुकुल जुआं में 14 व 15 मार्च को होगा सत्रहवां वार्षिकोत्सव और सत्संग समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ग्राम जुआं स्थित वैदिक ज्ञान योग महाविद्यालय (गुरुकुल) में 14 और 15 मार्च 2026 को सत्रहवां वार्षिकोत्सव एवं सत्संग समारोह आयोजित किया जाएगा। दो दिवसीय इस धार्मिक एवं वैदिक कार्यक्रम में देश के विभिन्न क्षेत्रों से विद्वान, संत और समाजसेवी भाग लेंगे तथा यज्ञ, भजन और वैदिक प्रवचनों के माध्यम से श्रद्धालुओं को धर्म और जीवन मूल्यों का संदेश देंगे।

दूसरे दिन भजन एवं उपदेश तथा इसके बाद गुरुकुल प्रसाद का वितरण किया जाएगा

स्वामी विदेह योग उपस्थित रहेंगे

गुरुकुल के संचालक आचार्य वेदनिष्ठ के अनुसार कार्यक्रम का आयोजन वैदिक ज्ञान यज्ञ योग धर्मार्थ ट्रस्ट के तत्वावधान में किया जा रहा है। समारोह के दौरान वैदिक विद्वानों द्वारा उपदेश, भजन संध्या और सत्संग का आयोजन किया जाएगा, जिसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं के शामिल होने की संभावना है। कार्यक्रम में यज्ञ के ब्रह्मा के रूप में स्वामी विदेह योगी (कुरुक्षेत्र) उपस्थित रहेंगे, जबकि भजनोपदेशक के रूप में टीकम चंद आर्य (बिजनौर) श्रद्धालुओं को भजनों के माध्यम से आध्यात्मिक संदेश देंगे। इसके अलावा आमंत्रित विद्वानों में आचार्य वेदव्रत, स्वामी सर्वानंद और आचार्य सत्यवान (हिसार) शामिल रहेंगे।

प्रवचन और भजन संध्या का होगा आयोजन

समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में प्रदेश अध्यक्ष भाजपा हरियाणा मोहन लाल बड़ौली तथा हरियाणा सरकार में पर्यटन, सहकारिता एवं कारागार मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा शिरकत करेंगे। वहीं विशिष्ट अतिथियों में जितेंद्र भाटिया, ओमप्रकाश मलिक और ठेकेदार सतबीर छिक्कारा भी कार्यक्रम में भाग लेंगे। कार्यक्रम के पहले दिन 14 मार्च को प्रातः 7:30 से 8:30 बजे तक यज्ञ, 8:30 से दोपहर 12 बजे तक भजन एवं उपदेश, दोपहर 2 से 5 बजे तक यज्ञ और भजन प्रवचन तथा रात्रि 7:30 से 9:30 बजे तक भजन संध्या का आयोजन किया जाएगा। दूसरे दिन 15 मार्च को प्रातः 7:30 से 8:30 बजे तक यज्ञ, 8:30 से दोपहर 1 बजे तक भजन एवं उपदेश तथा इसके बाद गुरुकुल प्रसाद का वितरण किया जाएगा।

सुरक्षा के बीच हुई कंप्यूटर साइंस की परीक्षा

जिले के 1013 परीक्षार्थी हुए शामिल, नकल का कोई मामला नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की ओर से आयोजित 10वीं और 12वीं कक्षा की वार्षिक परीक्षाओं के तहत बुधवार को जिले में कंप्यूटर साइंस विषय की परीक्षा शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न हुई। परीक्षा के दौरान प्रशासन की ओर से सुरक्षा और निगरानी के कड़े इंतजाम किए गए। जिले के विभिन्न परीक्षा केंद्रों पर कुल 1013 परीक्षार्थी परीक्षा में शामिल हुए, जबकि 11 परीक्षार्थी अनुपस्थित रहे। सख्त व्यवस्थाओं के चलते कहीं से भी नकल का कोई मामला सामने नहीं आया।

सात उड़नदस्तों ने केंद्रों का किया निरीक्षण

परीक्षा के दौरान हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के उपाध्यक्ष सतीश शाहपुर ने जिले के विभिन्न परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने अपनी मौजूदगी में प्रश्न-पत्रों के पैकेट खुलवाए और केंद्रों पर व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने परीक्षा दे रहे परीक्षार्थियों की व्यक्तिगत रूप से जांच भी की। उन्होंने केंद्र अधीक्षकों और पर्यवेक्षकों को निर्देश दिए कि परीक्षा कक्षों के भीतर और बाहर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए जाएं, ताकि किसी भी बाहरी व्यक्ति द्वारा परीक्षा में व्यवधान न डाला जा सके। उपाध्यक्ष सतीश शाहपुर के नेतृत्व में गठित उड़नदस्ते ने जिले के अन्य संवेदनशील परीक्षा केंद्रों का भी निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान सभी केंद्रों पर परीक्षा शांतिपूर्वक संचालित होती पाई गई। जिला प्रशासन की ओर से गठित सात उड़नदस्तों ने भी विभिन्न परीक्षा केंद्रों का औचक निरीक्षण किया। विशेष रूप से जिले के आठ संवेदनशील केंद्रों पर कड़ी निगरानी रखी गई। परीक्षा के दौरान केंद्रों के आसपास धारा 163 लागू रही और पुलिस बल तैनात रहा।

खबर संक्षेप

सरिता मलिक को नेपाल से मिला स्त्री शक्ति सम्मान

गोहाना। उच्च शिक्षा विभाग में अंग्रेजी की सहायक प्राध्यापिका डॉ. सरिता मलिक को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर नेपाल में स्त्री शक्ति सम्मान से नवाजा गया। डॉ. सरिता वर्तमान में गांव बड़ौता स्थित राजकीय महाविद्यालय में कार्यरत हैं। नेपाल सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त नेपाल की प्रतिष्ठित संस्था शब्द प्रतिभा बहुक्षेत्रीय सम्मान फाउन्डेशन द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर स्त्री शक्ति सम्मान समारोह आयोजित किया गया।

यूपीएससी में 268वीं रैंक प्राप्त इशिता शर्मा सम्मानित

गोहाना। संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी) की ऑल इंडिया सिविल सर्विस की परीक्षा में 268वीं रैंक प्राप्त सेक्टर-7 निवासी इशिता शर्मा को बुधवार को भाजपा प्रदेश कार्य समिति सदस्य एवं पूर्व प्रत्याशी प्रदीप सांगवान ने उनके घर जाकर अपना आशीर्वाद दिया। प्रदीप ने इशिता शर्मा को पुष्पगुच्छ भेंट करके उनके उज्वल भविष्य की कामना की। पूर्व प्रत्याशी प्रदीप सांगवान ने कहा कि यह शाश्वत सत्य है कि मेहनत का फल कभी व्यर्थ नहीं जाता।

नगर निगम ने सिक्का कॉलोनी में लगाया विशेष शिविर

पेयजल व सीवर कनेक्शन वैध कराने को 1,291 आवेदन जमा

निगम के विभिन्न वार्डों में वैध कनेक्शन की संख्या करीब 53000, जबकि अवैध कनेक्शन 70000 के पार

6 लोगों के पेयजल व सीवर कनेक्शन वैध कराने के लिए दस्तावेज जमा किए गए, जबकि मंगलवार को पटेल नगर में 9 लोगों ने अपने आवेदन जमा करवाए थे

लोग 1550 रुपये खर्च कर अपने कनेक्शनों को वैध की श्रेणी में शामिल कर सकते हैं, वार्ड-13 में 18-1 9 मार्च को कबीरपुर की सैनी चौपाल में शिविर लगाया जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

नगर निगम क्षेत्र में पेयजल-सीवर कनेक्शन वैध कराने के लिए अब तक 1291 लोग अपने आवेदन जमा जमा करवा चुका हैं। लोगों के पास 21 मार्च तक कनेक्शन वैध कराने का सुनहरा अवसर है। शहर में नगर निगम के अंतर्गत आने वाले विभिन्न वार्डों में पेयजल व सीवर कनेक्शन को वैध कराने की प्रक्रिया करीब दो माह से जारी है। नगर निगम ने बुधवार को सिक्का कॉलोनी स्थित लक्ष्मी नारायण मंदिर में विशेष शिविर लगाया। शिविर में 6 लोगों के पेयजल व सीवर कनेक्शन वैध कराने के लिए दस्तावेज जमा किए गए, जबकि मंगलवार को पटेल नगर में 9 लोगों ने अपने आवेदन जमा करवाए थे।

निगम के विभिन्न वार्डों में वैध कनेक्शन की संख्या करीब 53000, जबकि अवैध कनेक्शन 70000 के पार है। अधिकारियों के अनुसार नगर निगम की ओर से फिलहाल 21 मार्च तक शिविर के माध्यम से लोगों के दस्तावेज जमा करवाने का निर्णय लिया गया है। इसके बाद लोगों को फाइल नंबर मोबाइल पर मुहैया करवाकर नगर निगम कार्यालय में फीस जमा करवाने के लिए बुलाया जाएगा।

सोनीपत। सिक्का कॉलोनी में शिविर के दौरान नगर निगम कर्मियों को दस्तावेज जमा करवाते लोग।

आज सिक्का कॉलोनी में लगेगा शिविर

दूसरे चरण में 9 मार्च से शिविर लगाए जा रहे हैं। वीरवार को भी सिक्का कॉलोनी स्थित लक्ष्मी नारायण मंदिर में शिविर लगाया जाएगा। इसके बाद दो दिन कच्चे क्वार्टर स्थित गंज घर, फिर वार्ड नंबर-12 के लिए जीवन नगर स्थित हनुमान मंदिर में 16 व 17 मार्च को शिविर लगाया जाएगा। वहीं वार्ड-13 में 18 व 19 मार्च को कबीरपुर की सैनी चौपाल में शिविर लगाया जाएगा, जबकि वार्ड 14 के लिए आईटीआई बूस्टर पर 20 व 21 मार्च को शिविर लगेगा। शिविर के माध्यम से लोग 1550 रुपये खर्च कर अपने कनेक्शनों को वैध की श्रेणी में शामिल कर सकते हैं। निगम ने पेयजल कनेक्शन वैध करवाने के लिए 1050 रुपये व सीवर कनेक्शन वैध करवाने के लिए 500 रुपये शुल्क तय किया है।

वैध कनेक्शन के लिए आवश्यक दस्तावेज

- घर की रजिस्ट्री
- प्रॉपर्टी आईडी बिल
- पानी का मीटर (जीएसटी बिल सहित)
- पानी के मीटर की फोटो
- आधार कार्ड की प्रति
- एक पासपोर्ट साइज फोटो

लोगों से योजना का लाभ उठाने की अपील

विशेष शिविर लगाकर लोगों को अपने पेयजल व सीवर कनेक्शन वैध करवाने का मौका दिया गया है। अगर कोई व्यक्ति लापरवाही के चलते अपने पेयजल व सीवर संबंधी कनेक्शन वैध नहीं करवाता है, तो शिविर के पश्चात ऐसे लोगों के कनेक्शन काटने की कार्यवाही अमल में लाई जाएगी। लोगों से अपील है कि वह नगर निगम की इस योजना का लाभ अवश्य उठाएं।

-हर्षित कुमार, आयुक्त, नगर निगम, सोनीपत

बिना टेंडर के 50 लाख के काम का नारियल फोड़ा

बात थोड़ी सी पुरानी है। शहर की सरकार के 20 में से एक नुमाइंदे ने आने वाले चुनावों के मद्देनजर अपने क्षेत्र में विकास कार्यों को तवज्जो देनी शुरू कर दी थी। भाई साहब ने बिना सिरमोर की परमिशन के अपने एरिये में 50 लाख रुपये के काम का नारियल फोड़ दिया। कमाल की बात ये भी है कि जिस काम का नारियल फोड़ा, उसका टेंडर भी नहीं हुआ था।

मेयर दावेदार और गाड़ी का सायरन

अब जोर है निगम चुनावों का तो एक और किस्सा बताता चलूं। भाजपा से मेयर की दावेदारी ठोंक रहे एक कैंडिडेट कुछ दिनों से अपनी गाड़ी को लेकर चर्चा में हैं। भाईसाहब अभी तक खुद को टिकट की दौड़ में बता रहे हैं, लेकिन गाड़ी में हूटर कई सालों से चला रहे हैं। उनकी सायरन वाली गाड़ी के चर्चे हर छोट- बड़े पदाधिकारी की जुबान पर हैं।

कॉलोनी व नेताजी की चर्चा

अवैध कॉलोनियों के कारोबार में अपने कई माननीय, भावी माननीय का हिस्सा रहता है। प्रशासनिक स्तर पर तो इन कॉलोनियों को संरक्षण मिल जाता है और नेताजी को कौड़ी के दाम में करोड़ों का माल मिल जाता है। ऐसे ही एक सौदे में अपने एक युवा माननीय का हिस्सा डाला था, लेकिन तीन माह होने को हैं नेताजी ने अभी तक कौड़ी की बोरी नहीं भिजवाई।

घणे मामा का भांजा भूखा सोया करै

निगम चुनाव में लड़ने के इच्छुक भावी पार्षदों की कई जोड़ी जूतियां टूट गई हैं, लेकिन राह जुगाड़ नहीं मिल रहा। बेचारे दर बदर घूमते फिर रहे हैं। निवर्तमान के पास जाते हैं तो वहां से माननीय का रास्ता दिखा दिया जाता है। माननीय बड़े प्रधान का एड्रेस दे देते हैं। कुछ घणे श्याणे सभी के हाजिरी लगा देते हैं। उनके लिये बस एक लाइन, घणे मामा का भांजा भूख सोया करै।

खुद को दावेदार साबित करने में जुटे नेता

कांग्रेस में इन दिनों कुछ नेता भी मेयर बनने के सपने संजोये हुए हैं। रोजाना खिचड़ी तो पका रहे हैं, लेकिन किसी की दाल कच्ची है या किसी के चावल। होली के मौके पर दो-चार चौक पर होर्डिंग्स लगाकर मेयर बनने की ख्वाइश में ये चार पांच लोग, दो-चार हजार रुपये में अपने लेवल के किसी यू-ट्यूबर को पकड़ते हैं और खुद को दावेदार घोषित कर देते हैं।

सतगुरु माता सुदीक्षा महाराज के जन्मदिन पर आज लगेगा निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर

सोनीपत। सतगुरु माता सुदीक्षा महाराज के जन्मदिन पर संत निरंकारी चैरिटेबल फाउंडेशन की ओर से संत निरंकारी हेल्थ सिटी के सहयोग से विशेष ब्लड स्क्रीनिंग एवं स्वास्थ्य जांच शिविर लगाया जाएगा। शिविर 13 मार्च शुक्रवार को सुबह 7 से 11 बजे तक रेलवे रोड स्थित संत निरंकारी सत्संग भवन में लगाया जाएगा। शिविर में लोगों को कई स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराई जाएंगी। इसमें ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर के साथ स्वास्थ्य संबंधी प्राथमिक जांच शामिल रहेगी। संत निरंकारी चैरिटेबल फाउंडेशन ने सभी लोगों से अपील की, कि वह शिविर का लाभ उठाएं। इसके अलावा शिविर में फुल बॉडी हेल्थ स्क्रीनिंग मात्र 500 में की जाएगी। इसमें कई महत्वपूर्ण जांच शामिल होंगी, जैसे कम्प्लीट ब्लड काउंट (सीबीसी), लिवर फंक्शन टेस्ट (एलएफटी), किडनी फंक्शन टेस्ट (केएफटी), थायरॉइड फंक्शन टेस्ट (टीएफटी), लिपिड प्रोफाइल, एचबीए 1सी, आयरन पैनल, विटामिन बी12, विटामिन डी3 व फास्टिंग ग्लूकोज संबंधी जांच शामिल होगी। फुल बॉडी हेल्थ स्क्रीनिंग के लिए 12 घंटे का उपवास अनिवार्य होगा।

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 : 9253681005, 9253681010

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

महेंद्रगढ़ में आयोजित अंतर-विद्यालय सांस्कृतिक उत्सव में शानदार प्रदर्शन

महिला विवि ने सांस्कृतिक उत्सव में जीते पांच पुरस्कार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) की छात्राओं ने सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विश्वविद्यालय का नाम रोशन किया है। छात्राओं ने 27 व 28 फरवरी को महेंद्रगढ़ में आयोजित अंतर-विश्वविद्यालय सांस्कृतिक उत्सव स्पंदन में भाग लेते हुए कुल पांच पुरस्कार अपने नाम किए, जिनमें दो प्रथम तथा तीन द्वितीय स्थान शामिल हैं।

विवि की टीम का नेतृत्व संस्कृति एवं युवा कार्यक्रम निदेशक प्रो. सुषमा जोशी ने किया। प्रतियोगिता में विवि की छात्राओं अनु, इशिका, भारती, अंशुल सहित अन्य प्रतिभागियों ने भाग लिया। अंशुल ने मेहंदी प्रतियोगिता में प्रथम स्थान तथा इशिका ने कोलाज प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इसके अतिरिक्त विवि की छात्राओं ने 7 मार्च 2026 को कर्नाटक में आयोजित राष्ट्रीय स्तर की नुक्कड़ नाटक प्रतियोगिता, जिसका आयोजन जनभागीदारी समिति द्वारा किया गया में भी भाग लिया। इस प्रतियोगिता में विवि की टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त कर राष्ट्रीय स्तर पर भी अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। नुक्कड़ नाटक प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली छात्राओं में नंदिनी, अनु, आरती, निशा सियाग, निशा भारती, इशिका, वंदना और तनु शामिल थी। विवि पहुंचने पर कुलपति प्रो. सुदेश एवं कुलसचिव डॉ. शिवालिक यादव ने छात्राओं को सम्मानित किया।

गोहाना। विजेता छात्राएं कुलपति प्रो. सुदेश व कुलसचिव प्रो. शिवालिक यादव के साथ।

ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी बॉक्सिंग में मुक्केबाजों का शानदार प्रदर्शन

राई। हरियाणा खेल विश्वविद्यालय, राई के मुक्केबाजों ने कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय में आयोजित ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी बॉक्सिंग चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन करते हुए तीन पदक अपने नाम किए और समग्र अंक तालिका में चौथा स्थान हासिल किया। विश्वविद्यालय के मुक्केबाज आर्यन यादव ने शानदार खेल दिखाते हुए स्वर्ण पदक जीता, जबकि अभि धनखड़ और प्रिंस चिक्कारा ने कड़े मुकाबलों में बेहतर प्रदर्शन कर कांस्य पदक प्राप्त किए। खिलाड़ियों की इस सफलता में टीम के कोच डॉ. संदीप कुमार और संदीप लखी के मार्गदर्शन में खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट खेल कौशल का प्रदर्शन किया। विश्वविद्यालय के कुलपति अशोक कुमार ने कहा कि यह उपलब्धि विश्वविद्यालय में उपलब्ध उच्च स्तरीय कोचिंग, शिक्षण व्यवस्था और खेल विज्ञान आधारित प्रशिक्षण का परिणाम है। इस अवसर पर डीन फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स, डायरेक्टर स्पोर्ट्स तथा असिस्टेंट डायरेक्टर सहित विश्वविद्यालय के शिक्षकों ने खिलाड़ियों को बधाई दी।

वार्षिक महोत्सव 14 से 20 मार्च तक

गन्नौर। हरिनगर स्थित श्री कृष्ण प्रणामी मंदिर (सिद्धपीठ धाम) एवं गौशाला में 14 मार्च से 20 मार्च तक श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान यज्ञ एवं वार्षिक महोत्सव का भव्य आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम के आयोजक श्री श्याम दास महाराज ने बताया कि सात दिवसीय महोत्सव में देश के विभिन्न स्थानों से संत-महात्मा पहुंचकर श्रद्धालुओं को आशीर्वाद देंगे। कार्यक्रम में हरिद्वार से परम श्रद्धेय स्वामी शंकरानंद महाराज व्यासपीठ से श्रीमद्भागवत कथा का वाचन करेंगे। इसके साथ ही संत शिरोमणि श्री 108 सदानंद जी महाराज, संत शिरोमणि श्री उदय राज महाराज सहित कई संत-महात्मा भी उपस्थित रहेंगे। आयोजक श्री श्याम दास जी महाराज ने बताया कि आयोजन समिति के अनुसार 14 मार्च को सुबह 5 बजे मंगल आरती से कार्यक्रम का शुभारंभ होगा। इसके बाद श्री तारतम सागर पारायण का शुभारंभ किया जाएगा तथा सुबह 9 बजे कलश एवं शोभा यात्रा निकाली जाएगी। महोत्सव के दौरान 19 मार्च को रात्रि 8 बजे से संगीतमय भजन संध्या का आयोजन भी किया जाएगा। वहीं 20 मार्च को साप्ताहिक पारायण की पूर्णाहुति, ध्वजारोहण व भंडारे का आयोजन किया जाएगा। योजन में मुख्य अतिथि के रूप में पूर्व विधायक निर्मल चौधरी शामिल होंगी। गन्नौर नगरपालिका चेयरमैन अरुण त्यागी तथा श्री कृष्ण प्रणामी गौशाला के प्रधान सतपाल शर्मा सहित अनेक गणमान्य मौजूद रहेंगे।

मांग हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ ने फरमान को वापस लेने की उठाई मांग

सीसीएल लेने के लिए डीसी दफ्तर के काटने पड़ेंगे चक्कर

शिक्षा विभाग के निदेशक के फरमान से महिला कर्मियों पर हमले का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ संबद्ध सर्व कर्मचारी संघ एवं स्कूल टीचर्स फेडरेशन ऑफ इंडिया की जिला इकाई ने सोनीपत में बैठक कर शिक्षा विभाग के निदेशक के निर्देशों को निंदनीय बताया है। जिला प्रधान नरेंद्र चहल, सचिव दिनेश छिक्कारा कैशियर रोहतास गंगना, राज्य सचिव जोगिंद्र सिंह व रोहतास चहल ने महानिदेशक माध्यमिक शिक्षा हरियाणा के उस फरमान की कड़े शब्दों में निंदा करते हुए अतिशीघ्र वापस लेने की मांग की है, जिसके तहत शिक्षा विभाग के स्कूलों में कार्यरत शैक्षिक/गैर शैक्षिक महिला कर्मचारियों एवं क्षेत्रीय कार्यालयों में काम करने वाली महिला कर्मियों को चाईल्ड केयर लीव (सीसीएल) लेना ओर भी कठिन कर दिया गया है। संघ के पदाधिकारियों ने बताया कि महिला कर्मियों को सीसीएल के लिए स्कूल, बीईओ, डीईईओ, डीईओ, डायरेक्टर दफ्तर के चक्कर काटने पड़ते थे। अब डीसी दफ्तर में भी जाकर गुहार लगानी पड़ेगी।

सोनीपत। बैठक कर विभाग के निदेशक के निर्देशों का रोष जताते हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ की जिला इकाई के पदाधिकारी।

सीसीएल लेना और भी कठिन किया

पदाधिकारियों ने बताया कि स्कूल शिक्षा विभाग हरियाणा में कार्यरत महिला कर्मियों को सीसीएल लेने के लिए दफ्तरों के चक्कर काटने पड़ते हैं। पहले ही अपनी छुट्टी के दौरान विकल्प तलाशना पड़ता है, लेकिन अब सीसीएल लेना ओर भी कठिन कर दिया गया है। महानिदेशक शिक्षा हरियाणा आदेश क्रमांकः 1/1-2026 प्रशासन (1) दिनांक 9 मार्च, 2026 के अनुसार विभाग में कार्यरत महिला कर्मियों का सीसीएल मामला संबंधित डीसी से अनुमोदन उपरांत ही डीईईओ, डीईओ की मार्फत निदेशालय में भेजा जाएगा। इससे स्पष्ट है कि अब महिला कर्मियों को डीसी दफ्तर के चक्कर भी काटने पड़ेंगे। उक्त आदेश महिला विरोधी है। सीसीएल खैरात में नहीं मिली, यह सांझे संघर्ष की देन है। इन आदेशों को शीघ्र रद्द किया जाए। इन आदेशों से तो महिला कर्मियों की परेशानी बढ़ेगी, साथ ही कार्य प्रभावित होगा। उन्होंने कहा कि शक्तियों का विकेंद्रीकरण कर आहरण एवं वितरण अधिकारियों को चाईल्ड केयर लीव (सीसीएल), एसीपी, मकान निर्माण ऋण व अन्य ऋणों को स्वीकृत करने की अनुमति दी जाए, ताकि कर्मियों को समय पर लाभ मिल सके। डीईओ, डीईईओ व निदेशालय के चक्कर न काटने पड़े। उन्होंने कहा कि इन तुगलकी फरमानों से महिला कर्मियों में गहरा रोष है। अगर समय रहते इन फरमानों को वापस नहीं लिया, तो कर्मचारी धरना प्रदर्शन करने को मजबूर होंगे।

सहायक प्राध्यापक चयनित होने पर प्रिंस कुमार सम्मानित

गोहाना। राजकीय महाविद्यालय बड़ौता के पूर्व छात्र प्रिंस कुमार एचपीएससी के माध्यम से भूगोल विषय मे सहायक प्राध्यापक पद पर चयनित हुए हैं। प्रिंस कुमार की इस उपलब्धि पर बुधवार को महाविद्यालय में उनको समारोहपूर्वक सम्मानित किया गया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अनिल ग्रोवर ने कहा कि प्रिंस कुमार की यह सफलता दूसरे विद्यार्थियों के लिए प्रेरणादायक है। महाविद्यालय के दूसरे विद्यार्थी भी उनसे प्रेरणा लेकर अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए निरंतर प्रयास करेंगे।