हरिभूमि

सोनीपत भूमि

रोहतक, गुरुवार 7 मई 2026

तापमान

अधिकतम 38 .2 डिग्री
न्यूनतम 15 .2 डिग्री

13 हार्दिक बने हेड ब्वॉय, खुशबू बनी स्कूल की हेड गर्ल

14 सीवर लाइन डालने के चार महीने बाद भी नहीं बनीं गलियां

खबर संक्षेप

अवैध हथियार व कारतूस सहित युवक गिरफ्तार

गोहाना। सदर पुलिस ने अवैध हथियार सहित युवक को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान रामगढ़ निवासी अमित उर्फ गप्पू के रूप में हुई। पुलिस ने आरोपी को न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। 5 मई को थाना सदर गोहाना में तैनात सहायक उप निरीक्षक प्रदीप अपनी टीम के साथ गश्त पर थे। इसी दौरान गांव बड़ौता फ्लाईओवर के पास खुफिया सूचना के आधार पर अमित उर्फ गप्पू को काबू किया गया। तलाशी लेने पर उसके पास से एक अवैध देशी पिस्तौल और एक जिंदा राउंड बरामद हुआ।

घर के बाहर खड़ी पिकअप चोरी

गन्नौर। रामनगर से एक पिकअप गाड़ी चोरी होने का मामला सामने आया है। थाना बड़ी पुलिस को दी शिकायत में जयपाल ने बताया कि वह अपनी महिंद्रा बोलेरो पिकअप को गली में खड़ी कर घर चला गया था। अगली सुबह उठने पर गाड़ी वहां से गायब मिली। उसने आसपास काफी तलाश की, लेकिन गाड़ी का कोई सुराग नहीं लगा। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है, ताकि आरोपियों का सुराग लगाया जा सके।

बैंयापुर में ज्वेलर्स से सोने का लॉकेट ठगा

सोनीपत। सदर थाना क्षेत्र के गांव बैंयापुर में भंडारे के नाम पर झांसा देकर एक स्वर्णकार से आभूषण ठगने का मामला सामने आया है। पीड़ित रमेश वर्मा, जो पिछले करीब 28 वर्षों से रमेश कुमार ज्वेलर्स के नाम से दुकान चला रहे हैं, ने इस संबंध में पुलिस में शिकायत दर्ज कराई है। शिकायत के अनुसार मंगलवार को एक महिला और एक युवक बाइक पर उनकी दुकान पर पहुंचे। महिला ने अपना नाम कमलेश निवासी नसीरपुर बताते हुए कहा कि युवक मंदिर में भंडारे के लिए आभूषण लेना चाहता है। आरोप है कि युवक चांदी की पाजेब और सोने का लॉकेट अपने भाई को दिखाने की बात कहकर दुकान से निकल गया, लेकिन वापस नहीं लौटा। काफी देर तक इंतजार करने के बाद पीड़ित ने मामले की सूचना पुलिस को दी। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है और आरोपी की तलाश जारी है

नेशनल हाईवे-334बी चलती क्रेटा में आग लगी, चालक का चेहरा झुलसा

■ युवक ने बोनट से धुआं निकलता देख कार रोकी, थोड़ी देर में आग सारे वाहन में फैल गई

सोनीपत। नेशनल हाईवे-334बी पर बहालगढ़ से राठधना मार्ग के बीच बुधवार शाम उस समय अफरा-तफरी मच गई, जब एक चलती कार में अचानक आग लग गई। दिल्ली के शालीमार बाग क्षेत्र के हैदरपुर स्थित आंबेडकर नगर निवासी सौरव चौहान अपनी क्रेटा कार से बहालगढ़ की ओर से राठधना जा रहे थे। बताया गया कि लिवान के पास पहुंचते ही कार के बोनट से धुआं उठने लगा। स्थिति को भांपते हुए चालक ने तुरंत गाड़ी सड़क किनारे रोक दी। जैसे ही उन्होंने बोनट खोला, आग भड़क उठी, जिससे उनका चेहरा हल्का झुलस गया। कुछ ही देर में आग ने पूरी कार को अपनी चपेट में ले लिया। घटना की सूचना मिलते ही

अग्निशमन विभाग की टीम मौके पर पहुंची और कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। प्राथमिक जांच में आग लगने का कारण तकनीकी खराबी माना जा रहा है

स्नो स्प्रे की आड़ में बिहार भेजी जा रही अंग्रेजी शराब की खेप पकड़ी

■ लॉजिस्टिक्स कंपनी ने केस दर्ज करवाया

■ फर्जी बिल के जरिए तस्करी का प्रयास विफल

सोनीपत। स्नो स्प्रे के नाम पर बिहार भेजी जा रही अंग्रेजी शराब की बड़ी खेप पकड़ी गई है। मामला उस समय सामने आया जब सिद्धार्थ कॉलोनी स्थित एक लॉजिस्टिक्स कंपनी की ब्रांच में ऑडिट किया गया। कंपनी के मैनेजर ने इस संबंध में पुलिस को शिकायत देकर प्राथमिकी दर्ज कराई है। गांव गढ़ी गसीटा निवासी रविंद्र ने बताया कि वह लॉजिस्टिक्स कंपनी में मैनेजर के पद पर कार्यरत हैं। 5 मई को वह ऑडिट के लिए सिद्धार्थ कॉलोनी स्थित ब्रांच में पहुंचे थे। वहां गोदाम में रखे 30 सीलबंद बॉक्स की जांच की गई, जिन्हें बिहार के पटना भेजा जाना था। जांच के दौरान बॉक्स असामान्य रूप से भारी लगे और उनमें से शराब की गंध आ रही थी।

संदेह होने पर जब बॉक्स खोलकर जांच की गई, तो उनमें से ऑल सीजन ब्रांड की अंग्रेजी शराब के पाव बरामद हुए। सभी बॉक्स की तलाशी लेने पर कुल 144 पाव शराब बरामद की गई। दस्तावेजों की जांच में सामने आया कि यह खेप इंद्रलोक, सोनीपत स्थित दीपक ट्रेडिंग कंपनी की ओर से बुक कराई गई थी। बॉक्स को पटना की एक फर्म को भेजा जाना था। धोखाधड़ी करने के उद्देश्य से बिल में माल को स्नो स्प्रे दर्शाया गया था, जबकि वास्तविकता में उनके भीतर शराब छिपाई गई थी। ब्रांच इंचार्ज अंशुल ने बताया कि यह माल एक टेंपो के जरिए ब्रांच तक पहुंचाया गया था। पुलिस को उन मोबाइल नंबरों की जानकारी दे दी गई है, जिनसे माल बुक कराने वाले चालक और कथित मालिक ने संपर्क किया था।

कंपनी ने किया इनकार, पुलिस से कार्रवाई की मांग

लॉजिस्टिक्स कंपनी प्रबंधन ने स्पष्ट किया है कि उनके नियमों के तहत शराब या किसी भी प्रकार के नशीले पदार्थ की डिलीवरी पूरी तरह प्रतिबंधित है। आरोपितों ने फर्जी दस्तावेजों और गलत जानकारी के आधार पर कंपनी के साथ धोखाधड़ी की है। बरामद बोतलों पर 'फॉर सेल इन यूटी चंडीगढ़' लिखा हुआ है।

पॉश सेक्टरों और वार्डों में नहीं पहुंच रहे कूड़ा उठाने वाले वाहन, बिगड़ रहे हालात

शहर की सड़कों पर सड़ रहा पांच टन से ज्यादा कचरा, हड़ताली कर्मचारी उठाने नहीं दे रहे कूड़ा

सोनीपत। शहर के वार्ड-1 में सड़क पर लगा कूड़े का ढेर। फोटो : हरिभूमि

सफाई संकट

सोनीपत। शहर के गुड़ मंडी क्षेत्र में सड़क पर फैला कूड़ा। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

जिले में हड़ताल पर चल रहे दमकल और सफाई कर्मियों की संयुक्त हड़ताल के चलते शहर की सफाई व्यवस्था पूरी तरह से चरमरा गई है। आरोप है कि हड़ताली कर्मचारी कूड़ा उठाने पहुंच रहे सफाई कर्मचारियों का विरोध कर रहे है, जिससे स्थिति तनावपूर्ण हो गई है। एक ओर कचरे का उठान नहीं होने से शहरवासी परेशान हैं, वहीं नगर निगम के अंतर्गत आने वाले अधिकतर क्षेत्रों में घर-घर से कूड़ा उठाने वाली गाड़ियां भी नहीं पहुंच रही हैं। शहर के बाजारों और कई वार्डों में सफाई के अभाव में अव्यवस्था का माहौल नजर आ रहा है। सड़कों पर करीब पांच टन से अधिक कचरा जमा हो चुका है। वार्ड नंबर 1, 2, 11, 12 और 13 में कई दिनों से कूड़े का उठान नहीं हुआ है।

भाजपा नेता दिलावर बोले- हड़ताल कहीं विपक्ष की साजिश तो नहीं

भाजपा नेता रविंद्र दिलावर ने बताया कि वार्ड-2 के कुम्हार गेट स्थित वाल्मीकि मोहल्ले में जब सरकारी कर्मचारी कचरे के ढेर को उठाने पहुंचे, तो यूनियन कर्मी वहां पहुंच गए और कूड़ा उठाने का विरोध किया। उन्होंने आरोप लगाया कि नगर निगम चुनाव को देखते हुए यह विपक्ष की साजिश भी हो सकती है, जिसके कारण कर्मचारी हड़ताल खत्म करने को तैयार नहीं हैं।

आज अर्धनग्न प्रदर्शन करेंगे कर्मचारी कल निकालेंगे मोटरसाइकिल रैली

सोनीपत। हरियाणा अग्निशमन विभाग कर्मचारी यूनियन के आह्वान पर प्रदेशभर के नियमित व अनियमित दमकल कर्मचारियों की राज्यव्यापी हड़ताल का बुधवार को 29वां दिन रहा। नगर निगम कार्यालय परिसर में 93 दमकल कर्मियों के साथ नगरपालिका कर्मचारी संघ के सफाई कर्मचारियों ने संयुक्त रूप से धरना देकर सरकार की हठधर्मिता के खिलाफ रोष जताया। सफाई कर्मियों ने अपनी हड़ताल 7 मई तक, जबकि दमकल कर्मचारियों ने 10 मई तक बढ़ाने की घोषणा की है। कर्मचारी शुक्रवार को बाइक रैली निकालकर रोष मार्च निकालेंगे, जबकि वीरवार को अर्धनग्न होकर नगर निगम कार्यालय से गीता भवन चौक तक प्रदर्शन किया जाएगा।

धरने की अध्यक्षता दमकल यूनियन के जिला प्रधान राजीव खत्री और नगरपालिका कर्मचारी संघ के इकाई प्रधान भारत कंडेरा ने की, जबकि संचालन जिला सचिव अमित दहिया ने किया। कर्मचारी नेताओं ने आरोप लगाया कि कुछ संगठन कर्मचारियों के नाम पर राजनीति कर रहे हैं और फूल-मालाओं से इसे उत्सव का रूप दे रहे हैं, जबकि हकीकत यह है कि प्रदेश का कच्चा कर्मचारी लंबे समय से अपने अधिकारों के लिए संघर्ष कर रहा है।

गोहाना में मुख्य मार्ग बने डंपिंग प्वाइंट

गोहाना। सफाई कर्मियों की हड़ताल के चलते शहर में सफाई व्यवस्था पूरी तरह बेपटरी हो गई है। शहर के मुख्य मार्ग अब डंपिंग प्वाइंट बन चुके हैं। सार्वजनिक स्थान कचरे के ढेरों में तब्दील हो चुके हैं। हर तरह बदबू फैलने लगी है, जिससे बीमारियां फैलने का खतरा बढ़ता जा रहा है। सफाई कर्मियों का कहना है कि जब तक सरकार मांगों को पूरा नहीं करेगी तब तक हड़ताल जारी रहेगी। नगरपालिका कर्मचारी संघ हरियाणा के आह्वान पर नगर परिषद के सफाई कर्मी एक मई से हड़ताल पर हैं। पालिका रोल के कर्मचारी, घर-घर से कचरा उठाने वाली एजेंसी और स्वीपिंग एजेंसी के कर्मचारी काम छोड़ कर नगर परिषद कार्यालय में धरना दे रहे हैं। सड़कों, बाजारों और कालोनियों में कचरे के ढेर लग गए हैं। घरों के अंदर भी कचरा जमा होने से लोगों का जीना मुहाल होने लगा है।

आंधी में बेगा रोड पर पेड़ गिरने से यातायात रुका

■ पेड़ गिरने से बिजली के तार भी टूटे

■ कई गांवों के बिजली घंटों बाधित रही

गन्नौर। क्षेत्र में आई तेज आंधी के कारण रोशनपुर के पास बेगा रोड पर सड़क के बीचों-बीच एक बड़ा पेड़ गिर गया। पेड़ गिरने से बिजली की तारें भी टूट गईं, जिससे कई गांवों की बिजली आपूर्ति बाधित हो गई। पेड़ गिरने के कारण बेगा रोड पूरी तरह अवरुद्ध हो गया और दोनों ओर वाहनों की लंबी कतारें लग गईं। राहगीरों और वाहन चालकों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ा, विशेषकर दोपहिया वाहन चालकों को निकलने में परेशानी हुई। सूचना मिलते ही स्थानीय लोग मौके पर पहुंचे और स्थिति को संभालने का प्रयास करते हुए पेड़ हटाने की कोशिश शुरू की। बाद में संबंधित विभाग की टीम भी मौके पर पहुंची और पेड़ को हटाकर सड़क किनारे रखवा दिया, जिससे यातायात सुचारू हो सका। वहीं, बिजली निगम के कर्मचारियों ने क्षतिग्रस्त तारों की मरम्मत का कार्य शुरू किया। दोपहर बाद मरम्मत पूरी होने पर बिजली आपूर्ति बहाल कर दी गई। गनीमत रही कि इस घटना में किसी प्रकार की जनहानि नहीं हुई।

नई शिक्षा नीति और 'निपुण हरियाणा' की गूंज अब विदेशों तक

दक्षिण अफ्रीका, तंजानिया सहित कई देशों के शिक्षाविदों ने नवीनतम शैक्षिक तकनीक का लाइव डेमो देखा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

केंद्र सरकार की नई शिक्षा नीति और राज्य के 'निपुण हरियाणा' मिशन की सफलता अब अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान बना रही है। मंगलवार को 9 देशों के प्रतिनिधियों ने सोनीपत सहित गुरुग्राम, झज्जर और रोहतक के राजकीय विद्यालयों का शैक्षणिक दौरा किया। इस भ्रमण का उद्देश्य राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के तहत शुरू किए गए 'निपुण भारत मिशन' के अंतर्गत हरियाणा में चल रहे 'निपुण हरियाणा' कार्यक्रम की प्रगति और प्रभाव का आकलन करना था।

सोनीपत में पहली बार विदेशी प्रतिनिधिमंडल ने राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक विद्यालय, कबीरपुर और बंदेपुर का दौरा कर यहां की शिक्षण प्रणाली और कार्यशैली को करीब से देखा। यह कार्यक्रम राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद के निपुण कार्यक्रम के तहत आयोजित किया गया। ब्रिटिश काउंसिल के डिप्टी डायरेक्टर साइमन स्टीपन के नेतृत्व में आए प्रतिनिधिमंडल में तंजानिया, दक्षिण अफ्रीका, नेपाल, केन्या और घाना सहित विभिन्न देशों के शिक्षाविद शामिल थे। भ्रमण के दौरान प्रतिनिधियों ने विद्यालयों में अपनाई जा रही आधुनिक शिक्षण तकनीकों का लाइव प्रदर्शन देखा। साथ ही 'निपुण हरियाणा मेंटर्स ऐप' के माध्यम से कक्षा अवलोकन (क्लासरूम ऑब्जर्वेशन) की प्रक्रिया को भी समझा। उन्होंने केंद्र और राज्य सरकार की शिक्षा नीतियों की सराहना करते हुए कहा कि वे अपने-अपने देशों में इस मॉडल को अपनाने की सिफारिश करेंगे।इस अवसर पर शिक्षा विभाग के ज्वाइंट डायरेक्टर जितेंद्र जोशी ने भ्रमण की अगुवाई की। जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी रचना बाना ने बताया कि विदेशी प्रतिनिधिमंडल के लिए सोनीपत का चयन होना जिले के लिए गर्व की बात है।

बच्चों के साथ बैठे विदेशी मेहमान

सोनीपत। कबीरपुर विद्यालय में नवीनतम शैक्षिक तकनीक का लाइव डेमो देखते विदेशी प्रतिनिधि।

थाने में पुलिसकर्मी से हाथापाई, महिला काबू

पुलिस ने महिला को किसी मामले में पूछताछ के लिए बुलाया था

विवाद होने पर महिला ने पुलिसकर्मी की वर्दी का शोल्डर फाड़ा और बटन तोड़ दिए

सोनीपत। थाना शहर सोनीपत पुलिस ने सरकारी कार्य में बाधा डालने और महिला पुलिस कर्मी के साथ हाथापाई करने के मामले में एक महिला आरोपित को गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार, 5 मई को एक महिला पुलिस कर्मचारी ने शिकायत दी कि एक महिला को पूछताछ के लिए बुलाया गया था। पूछताछ के दौरान आरोपित महिला आरोपों की पुष्टि नहीं कर सकी और मोबाइल में रिकॉर्डिंग सुनाने लगी। इसी दौरान उसने कथित रूप से पैसे लेकर कार्रवाई करने की बात भी कही। महिला कर्मी द्वारा आपत्ति जताने पर आरोपित भड़क गई और गुत्थम-गुत्था करते हुए उसकी वर्दी का शोल्डर फाड़ दिया तथा बटन तोड़ दिए। शोर सुनकर अन्य पुलिसकर्मियों ने मौके पर पहुंचकर बीच-बचाव किया। मामले में भारतीय न्याय संहिता की संबंधित धाराओं के तहत केस दर्ज कर महिला मुख्य सिपाही प्रमिला की टीम ने आरोपित को गिरफ्तार कर लिया। अदालत में पेश करने के बाद उसे न्यायिक हिरासत में सुनारिया जेल भेज दिया गया है।

यूपी का माफिया यमुना में कर रहा अवैध खनन

खनन विभाग के टीम ने किया निरीक्षण, यूपी की तरफ मिले वाहनों के टायरों के निशान

प्रशासन ने उत्तर प्रदेश सरकार के अफसरों को दी जानकारी, कड़ी निगरानी शुरू

गन्नौर। यमुना नदी में अवैध रास्ता बनाने के मामले में माइनिंग व इंफोर्समेंट विभाग की संयुक्त टीम द्वारा किए गए निरीक्षण में सामने आया कि पोकलेन मशीन और बड़े वाहन हरियाणा सीमा में नहीं पाए गए। साथ ही नदी के भीतर बनाया गया रास्ता भी उत्तर प्रदेश की सीमा में मिला है। अधिकारियों के अनुसार, मौके पर हरियाणा क्षेत्र में किसी प्रकार की सक्रिय खनन गतिविधि नहीं मिली, जिससे संकेत मिलता है कि संबंधित गतिविधियां सीमा पार से संचालित की जा रही थीं।

ग्रामीण बोले- अवैध काम चल रहा

हालांकि, स्थानीय लोगों का कहना है कि हरियाणा सीमा में भी ऐसे निशान मिले हैं, जिनसे भारी वाहनों के उपयोग की आशंका बनी हुई है। एसडीएम प्रवेश कादियान ने बताया कि सोनीपत प्रशासन ने मामले को गंभीरता से लेते हुए उत्तर प्रदेश प्रशासन को अवगत करवा दिया है।

उनसे अनुरोध किया गया है कि अपने क्षेत्र में जांच कर यह सुनिश्चित करें कि कहीं अवैध खनन तो नहीं हो रहा। वहीं, ग्रामीणों ने यमुना क्षेत्र में संयुक्त अभियान चलाने और लगातार निगरानी रखने की मांग की है, ताकि भविष्य में इस प्रकार के मामलों की पुनरावृत्ति न हो सके। प्रशासन में यमुना में अवैध खनन की सूचना पर निगरानी कड़ी कर दी है।

हेल्दी और फिट रहने के लिए केवल डाइट प्लान और वर्कआउट रूटीन को फॉलो करना पर्याप्त नहीं होता है। इसके लिए आपकी लाइफस्टाइल भी सही होनी चाहिए। आज अनेक यंगस्टर्स इसी फॉर्मूले को फॉलो कर रहे हैं।

फिटनेस के लिए यंगस्टर्स बदलें अपनी लाइफस्टाइल

फिटनेस
दिव्यज्योति 'नंदन'

आज के दौर में सुबह पार्क में दौड़ते हुए युवा, जिम में पसीना बहाती हुई युवतियां, कलाइयों पर स्मार्ट वाच और सोशल मीडिया में फिटनेस अपडेट के साथ लगातार जुड़े यंगस्टर्स, अब सिर्फ फिट नहीं रहना चाहते बल्कि फिटनेस की अपनी पूरी अवधारणा ही बदल डालना चाहते हैं यानी, अब शरीर को फिट रखने की जगह वे अपनी पूरी जीवनशैली को ही फिट बनाने में लगे हैं। इसके लिए एफर्ट से ज्यादा अपनी सोच बदलने की जरूरत होती है। अगर आप अपनी सोच में हेल्थ और फिटनेस को तरजीह देंगे तो हेल्दी-फिट लाइफ जीना आसान हो जाएगा।

स्लिम नहीं स्ट्रांग को दें इंपोर्टेंस: एक समय था जब युवाओं का लक्ष्य फिट दिखने के नाम पर पतला और स्मार्ट दिखना होता था। लेकिन अब फिट होने का मतलब है स्ट्रांग होना। आज के युवा सिक्स पैक या जीरो फिगर से आगे बढ़कर स्ट्रेंथ, स्टेमिना और वर्क पावर पर ध्यान दे रहे हैं। ऐसी सोच ही आपको रियली फिट रहने में हेल्पफुल होती है। इसी तरह युवतियों में वेट ट्रेनिंग का तेजी से चलन बढ़ रहा है, क्योंकि फिट दिखने से ज्यादा अब वे फिट महसूस करना जरूरी मानती हैं। इसके लिए बॉडी को पॉजिटिविटी चाहिए होती है। यंगस्टर्स की सोच में आया यह बदलाव बताता है कि फिटनेस अब दिखावे से बाहर निकलकर हेल्थ का मूल मंत्र बन गया है।

मेंटल हेल्थ पर ध्यान देना भी जरूरी: पूरी तरह हेल्दी और फिट रहने के लिए यह समझना भी जरूरी है कि सिर्फ शरीर को मजबूत करना ही पर्याप्त नहीं होता है। आज के दौर में यंगस्टर्स के लिए कॉलेज, करियर और सोशल मीडिया के दवाब के बीच मेंटल हेल्थ भी एक बड़ा मुद्दा बन चुका है। इसे बनाने के लिए योगासन, ध्यान और प्राणायाम भी अब युवाओं का पसंदीदा शगल बन गया है। अनेक विशेषज्ञ कहते हैं कि मेंटल हेल्थ के लिए योग का अभ्यास कारगर होता है। इसके अलावा डिजिटल डिटॉक्स और माइंडफुलनेस भी जरूरी मंत्र हैं। अच्छी फिटनेस तनाव कम करने का माध्यम भी बन सकती है। इसलिए अब फिटनेस की पुरानी परिभाषा केवल मसल्स फिटनेस तक सीमित नहीं रही है, बल्कि मस्तिष्क का संतुलन भी जरूरी है।

डिजिटल फिटनेस भी जरूरी: फिटनेस की दुनिया अब तकनीक की गहराई से भी जुड़ती है। स्मार्ट वॉच और फिटनेस बैंड से स्टेप काउंट अब यंगस्टर्स के लिए सामान्य बात है। अच्छी नींद, हार्ट रेट और कैलोरी ट्रैकिंग अब जरूरी होता जा रहा है। मोबाइल एप्स के जरिए भी वर्कआउट प्लान बनाया जा सकता है। सही तरह से यूज किया जाए तो ये सब डिजिटल टेक्नीक्स आपको हेल्दी, फिट रखने में हेल्पफुल साबित होते हैं। इनकी मदद से आप हर दिन अपने आंकड़े पहले से बेहतर करने के लिए प्रेरित हो सकते हैं। लेकिन डेटा के प्रेशर में आने से बचने में ही समझदारी है।

फिटनेस बना सोशल फेस: आज फिटनेस केवल व्यक्तिगत गतिविधि भर नहीं है। रनिंग क्लब, साइकिलिंग ग्रुप्स, जिम कम्युनिटी का एक तरह के सोशल प्लेटफॉर्म के रूप में यूज किया जा सकता है। इससे आपके सोशल रिलेशन मजबूत होते हैं, जो आपको मेंटली रिलैक्स होने में सहायक होता है।

फिटनेस पाने के नए तरीके: फिटनेस के लिए जरूरी नहीं कि आप जिम में जाकर ही एक्सरसाइज करें। फिटनेस के लिए आप पिलेट्स, क्रॉस फिट और फंक्शनल ट्रेनिंग भी आजमा सकते हैं।

डाइट कॉन्शसनेस भी आवश्यक: फिटनेस के लिए हेल्दी डाइट का भी बड़ा रोल होता है। यही कारण है कि आज के युवा हाई प्रोटीन सप्लीमेंट्स को अपनी फिटनेस जर्नी का जरूरी हिस्सा मानते हैं। लेकिन सप्लीमेंट लेने से पहले डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। *

कुछ लोगों को बेवजह, बिना किसी गंभीर बीमारी या बिना परिश्रम किए भी हमेशा थकान महसूस होती है। वास्तव में यह भी एक शारीरिक समस्या क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम के लक्षण हो सकते हैं। **इंटरनेशनल क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम अवेयरनेस डे (12 मई)** के अवसर पर यहां दे रहे हैं इससे जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां।

जब महसूस हो हर समय थकान

अवेयरनेस
रजनी अरोड़ा

जतिन कुछ दिनों से महसूस कर रहा था कि रात को तकरीबन 7 घंटे की गहरी नींद सोने के बाद भी सुबह उठने में दिक्कत होती थी। जैसे-तैसे घर का काम निपटा कर ऑफिस चला तो जाता था। लेकिन काम करने का मन नहीं करता था। पूरा दिन सुस्ती, थकान बनी रहती थी। यहां तक कि आराम करने के लिए उसने ऑफिस से छुट्टियां भी लीं, पर थकान ने उसका पीछा नहीं छोड़ा। डॉक्टर को दिखाने और जरूरी टेस्ट करवाने पर पता चला कि मिडिल एज पर पहुंचे जतिन क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम से ग्रस्त हैं। उन्हें डॉक्टर ने हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करने और मल्टीविटामिन सप्लीमेंट्स लेने की सलाह दी।

क्या है क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम

क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम (सीएफएस) गंभीर मेडिकल कंडीशन है, जिसमें व्यक्ति बहुत ज्यादा थकान महसूस करता है और यह थकान लंबे समय यानी 6 महीने या अधिक समय तक लगातार बनी रह सकती है। इसे सेट यानी सिस्टेमिक एक्जरशन इंटोलरेंस डिजिज भी कहते हैं। यह कोई आम थकान नहीं, सुबह उठने पर व्यक्ति को ऐसा लगता है, जैसे उसकी नींद पूरी ही नहीं हुई। मसल्स, पूरा शरीर एकदम टूटा-टूटा और थका-थका-सा महसूस करता है। थोड़ा और आराम करने पर भी राहत नहीं मिल पाती। थकान सारा दिन बनी रहती है और रोजमर्रा के काम करने में भी मुश्किल होती है। क्वालिटी ऑफ लाइफ प्रभावित होती है।

आम थकान से है अलग

दिन भर फिजिकल और मेंटल एक्टिविटिज करने के कारण व्यक्ति को कमजोरी और थकावट महसूस होती ही है। अगर कुछ देर आराम मिल जाए, तो एनर्जी लेवल रिचार्ज हो जाता है और वो दुबारा अपनी एक्टिविटिज में लग जाता है। लेकिन क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम में आराम करने के बाद भी यह थकान दूर नहीं होती, सुस्ती महसूस होती है, व्यक्ति का मूड खराब रहता है।

क्या होता है असर

अकसर मरीज के परिवार वाले मरीज की इस बीमारी को समझ नहीं पाते। परिवार वालों को लगता है कि व्यक्ति को सिर्फ वहम है, काम से बचने के लिए थकावट का बहाना बना रहा है। जबकि यह बहाना नहीं, लंबे समय तक चलने वाली बीमारी है, जिसका इलाज कराना होता है और फिजिकल रिहैबिलिटेशन और दवाइयां भी लेनी होती हैं। नजरअंदाज करने पर पीड़ित व्यक्ति को फ्रस्ट्रेशन, स्ट्रेस एंग्जाइटी, डिप्रेशन होने की संभावना बनी रहती है, जिससे उबरने के लिए व्यक्ति को लंबे समय तक उपचार भी कराना पड़ सकता है।

फटीग सिंड्रोम के क्या हैं कारण

क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम होने के कई कारण हो सकते हैं। इनमें शामिल हैं-अनहेल्दी लाइफस्टाइल, अनियमित दिनचर्या के कारण स्लीप साइकल गड़बड़ाना और नींद पूरी न होना, पौष्टिक और

संतुलित आहार का सेवन न करना, कैफीन का अधिक सेवन करना, मेटाबॉलिज्म गड़बड़ाने से पाचन क्रिया प्रभावित होना, शरीर में आयरन और विटामिन बी-12 की कमी से एनीमिया या खून में हीमोग्लोबिन की कमी होना, हाइपोथायरॉइड होने पर शरीर में कमजोरी रहना, हार्मोनल असंतुलन के कारण अनियमित मासिक धर्म और उससे जुड़ी समस्याएं होना, थायरॉइड, डायबिटीज, टीबी, लिवर, किडनी जैसी गंभीर बीमारियां होना, स्ट्रेस, एंगजाइटी, डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याएं होना।

फटीग सिंड्रोम के प्रमुख लक्षण

पीड़ित व्यक्ति में गहरी नींद का अल्फा डेल्टा वेव पैटर्न डिस्टर्ब होता रहता है, जिसकी वजह से रात भर सोने के बाद भी फ्रेश महसूस नहीं करते। लो-एनर्जी होने से हर वक्त थकान रहना, आराम करने के बाद भी थकान बनी रहना, भूख न लगना, लगातार कमजोरी महसूस होना, चक्कर आना, मांसपेशियों, जोड़ों और सिर में दर्द रहना, डाइजेशन (पाचन) संबंधी समस्याएं होना, किसी काम को करने में कंसंट्रेशन कम होना जैसी समस्याएं होती हैं। मरीजों को शॉर्ट टर्म मेमोरी लॉस, याददाश्त कम होना, मूड स्विंग जैसी न्यूरोलॉजिकल समस्याएं होने की शिकायत भी रहती है। यूं तो यह बीमारी किसी भी उम्र में किसी को हो सकती है। शोधों से साबित हो गया है कि सीएफएस, महिलाओं में पुरुषों की तुलना में चार गुना ज्यादा पाया जाता है।

आजमाएं ये उपाय

बॉडी में एनर्जी बनाए रखने के लिए लाइफस्टाइल मॉडिफिकेशन जरूरी है।

- स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं। अपनी बायोलॉजिकल क्लॉक को रिसेट करें। नियत दिनचर्या बनाएं और यथासंभव उस पर अमल करें। जिसमें सोने-जागने, खाने-पीने, दिनचर्या के काम करने, पढ़ने, काम करने, एक्सरसाइज, खेलने, आराम करने का समय निर्धारित करें। ब्रेकफास्ट अवॉइड न करें और रात का खाना सोने से तकरीबन 3 घंटे पहले कर लें।
- काम और आराम में संतुलन बनाएं। लगातार एक जैसा काम करते रहने से थकान के साथ बोरियत भी महसूस होती है। इससे बचने के लिए कोई भी काम लगातार न करें। टुकड़ों में बांट लें और बीच-बीच में छोटे-छोटे ब्रेक लेकर खुद को फ्रेश करें।
- आहार का पूरा ध्यान रखें। जंक या फास्ट फूड की बजाय पोषक तत्वों से भरपूर आहार लें। एंटी-इंफ्लेमेट्री डाइट का सेवन करें। खाने में रेनबो डाइट शामिल करें। आहार में मौसमी और ताजी फल-सब्जियां ज्यादा से ज्यादा लें। ग्लूकोज कम करें। गेहूं के बजाय स्टार्च निकले चावल या ब्राउन राइस, ओट्स, मक्की की रोटी, क्नीओवा, बेसन, मल्टीग्रेन आटा बेहतर है। हेल्दी फैट्स, कॉम्प्लेक्स कार्ब्स डाइट में शामिल करें। ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर ड्राई फ्रूट्स और सीड्स का सेवन करें। दिन में एक-दो बार कैमोमाइल टी लें।
- शुगर, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट या ऑयली खाद्य पदार्थों के बजाय कैल्शियमरिच, आयरनयुक्त, प्रोटीन रिच फूड्स का सेवन करें। खाने में शुगर या कार्बोहाइड्रेट ज्यादा लेने से नींद ज्यादा आती है, जबकि प्रोटीन रिच डाइट लेने से ब्लड में शुगर धीरे-धीरे रिलीज होता है और आप ज्यादा एक्टिव रहते हैं। रात को सोने से पहले गुनगुना दूध पीना भी फायदेमंद है।
- चाय-कॉफी, एल्कोहल, सिगरेट से परहेज रखें। हालांकि लगातार काम करने की स्थिति में दिमाग थक जाता है और फ्रेश फील करने के लिए चाय-कॉफी पीना एनर्जेटिक तो फील कराती है, लेकिन ज्यादा कैफीन का सेवन सुस्ती की तरफ ले जाता है।
- स्क्रीन टाइम कम करें। शारीरिक-मानसिक थकावट दूर करने के लिए लाइट म्यूजिक सुनें। संगीत आपको पॉजिटिव ऊर्जा देगा और मूड को बेहतर बनाएगा, जिससे आप तरोताजा महसूस करेंगे और नए कार्य करने को सक्रिय होंगे।
- अपने को फिट रखने के लिए सुबह या दिन में कम से कम 30 मिनट एक्सरसाइज, वॉक, योगा जरूर करें। सुबह की ताजी हवा सुस्ती दूर करती है। वैज्ञानिक मानते हैं कि बहुत ज्यादा थकान रहने वाले लोगों को एक्सरसाइज करने से थकान का लेवल कम हो जाता है।
- कुछ समय मेंटल रिलेक्सेशन के लिए जरूर निकालें। प्रकृति के साथ कुछ समय बिताएं, बच्चों के साथ समय बिताएं। स्ट्रेस से बचने के लिए मेडिटेशन करें, घर में पेड़-पौधे लगाएं, उनसे थोड़ी पॉजिटिव एनर्जी आएगी। अपने पसंदीदा इंसान के साथ कुछ समय गुजारें।
- 7-8 घंटे की भरपूर नींद लें। यथासंभव दिन में एक पॉवर नैप लेना, खुद को रि-चार्ज कर लेने जैसा होता है। एक्टिव रहने के वास्ते नींद से समझौता बिलकुल न करें। रात को सोने से करीब एक घंटा पहले डिजिटल गैजेट्स से दूरी बना लें। अपनी पसंदीदा किताबें पढ़ें या पसंदीदा हॉबीज करें। *

(लाइव लाइफ मोर वेलनेस क्लीनिक, कनाडा के सीनियर फिजीशियन, डॉ. संदीप जस्सल और आहार विशेषज्ञ पल्लवी जस्सल से बातचीत पर आधारित)

इलाज के तरीके

सबसे पहले यह जानना जरूरी होता है कि थकान के पीछे क्या कारण हैं। इसके लिए डॉक्टर कई तरह के ब्लड टेस्ट कराते हैं जैसे- हीमोग्लोबिन, थाइरॉयड फंक्शन टेस्ट, लिवर और किडनी फंक्शन टेस्ट, ब्लड शुगर, विटामिन-डी और बी-12 लेवल का टेस्ट, चेस्ट एक्स-रे। हीमोग्लोबिन या शरीर में विटामिन और आयरन की कमी होने पर मरीज को इनके सप्लीमेंट्स दिए जाते हैं। जरूरत के हिसाब से मल्टीविटामिंस भी दिए जाते हैं। थाइरॉयड हार्मोन की गड़बड़ी, डायबिटीज जैसी गंभीर बीमारियों को कंट्रोल करने के लिए मेडिसिन दी जाती हैं।

सीजनल डाइट / शिवचरण चौहान

गर्मी में बहुत लाभकारी है छाछ

एक मिट्टी की मटकी में जमाए गए दही में पानी मिला कर काठ की मथानी से मथे गए द्रव्य को मट्ठा या छाछ कहते हैं। जिस मट्ठे की मलाई ना निकाली गई हो पानी ना डाला गया हो उसे घोल कहते हैं। मट्ठे से मक्खन निकाल लिया गया हो और उसमें पानी ना डाला गया हो उसे मति कहा जाता है। जिस दही में न पानी डालकर मथा गया हो उसे तक्र कहा गया है। गाय के दूध से जमाए गए दही को बिलोकर बनाया गया मट्ठा गर्मी के मौसम में विशेष रूप से लाभकारी होता है।

कई रोगों में कारगर: हमारे प्राचीन ग्रंथों में भी मट्ठे का उल्लेख मिलता है। भुने हुए जीरा और काला नमक मिलाकर मट्ठा पीना, गर्मियों में पेट के रोगों के लिए रामबाण का काम करता है। मट्ठा स्वादिष्ट, खट्टा, हलका, उष्ण होता है। वात शूल, आमातिसार, वायु विकार, पीलिया, बवासीर, पेट पीड़ा, उल्टी, भोजन से अरुचि, मूत्र विकार, अजीर्ण समेत कई उदर विकारों में फायदेमंद होता है। मट्ठा त्रिदोष नाशक भी माना जाता है। कई विशेषज्ञों का मानना है कि सुबह दही के साथ नाश्ता करने, दोपहर के भोजन के बाद मट्ठा पीने और शाम को हल्का गुनगुना दूध पीना बहुत लाभकारी होता है। छाछ में प्रोबायोटिक्स होते हैं, जो पाचन सुधार में सहायक होते हैं। मसालेदार भोजन करने से अगर जलन या एसिडिटी हो रही हो तो छाछ का सेवन राहत देता है। इसकी तासीर ठंडी होती है, इसलिए गर्मी के मौसम में इसे पीने से लू लगने की आशंका कम होती है। शरीर में ताजगी बनी रहती है। नियमित छाछ पीने से बोंस मजबूत बनती हैं क्योंकि इसमें कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। अगर आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो भी छाछ का सेवन फायदेमंद हो सकता है क्योंकि इसमें कैलोरीज कम होती हैं। यह शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है और इलेक्ट्रोलाइट्स को संतुलित करता है, इसलिए गर्मी में इसका सेवन विशेष रूप से फायदेमंद माना जाता है। इतना ही नहीं यह रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है।

सेवन करते समय रखें ध्यान: नियमित मट्ठे का सेवन करने से मूत्र का पीलापन समाप्त हो जाता है। मट्ठे का नित्य सेवन करने से मनुष्य लंबी उम्र पाता है। सभी उम्र के लोगों को मट्ठा बहुत फायदा पहुंचाता है। लेकिन मट्ठे का सेवन समझ-बूझकर और डॉक्टर की सलाह से ही करना चाहिए। जलोदर, यकृत विकार, सांस, खांसी, बुखार से ग्रस्त व्यक्ति को मट्ठा नहीं पीना चाहिए। *

थैलेसीमिया एक आनुवांशिक जटिल रोग है। इसके अधिकांश रोगियों को सारी उम्र ब्लड ट्रांसफ्यूजन करवाना पड़ता है। लेकिन जागरूकता से इसे काफी हद तक कंट्रोल कर सकते हैं। **विश्व थैलेसीमिया दिवस (8 मई)** के अवसर पर यहां इस रोग के संबंध में कुछ उपयोगी जानकारियां दे रहे हैं।

जागरूकता से ही संभव है थैलेसीमिया पर नियंत्रण

डिजीज
रेखा देशराज

वास्तव में थैलेसीमिया एक आनुवांशिक रक्त विकार है, जिसके चलते शरीर पर्याप्त मात्रा में हीमोग्लोबिन नहीं बना पाता। हीमोग्लोबिन, लाल रक्त कणिकाओं का मुख्य घटक होता है, जो शरीर में हर कोने तक ऑक्सीजन पहुंचाने का काम करता है। इसलिए इस रक्त विकार से पीड़ितों को बचपन से ही पूरी जिंदगी नियमित रूप से रक्त चढ़ाना पड़ता है। कुछ मामलों में बोन मैरो ट्रांसप्लांट से इस बीमारी का स्थाई इलाज किया जा सकता है।

जागरूकता की है कमी: भारत में हर साल हजारों बच्चे थैलेसीमिया विकार के साथ जन्म लेते हैं और इसका मुख्य कारण जागरूकता की कमी और विवाह के पहले आपस में शादी करने वाले जोड़ों का हेल्थ चेकअप न करवाना होता है। इसीलिए हर वर्ष विश्व थैलेसीमिया दिवस पर दुनिया भर में इस विकार से पीड़ित लोगों के लिए समय-समय पर जांच और सही नीतियों के कार्यान्वयन का अभियान चलाया जाता है, जिससे कि भविष्य में इस विकार या रोग से पीड़ित लोगों की संख्या में कमी आए।

इसलिए मनाते हैं थैलेसीमिया दिवस: साल 1994 में थैलेसीमिया इंटरनेशनल फेडरेशन ने इस दिन को मनाना शुरू किया। दरअसल 8 मई का दिन इसलिए चुना गया, क्योंकि थैलेसीमिया इंटरनेशनल फेडरेशन के संस्थापक जॉर्ज एंगलजोस के बेटे की इसी दिन इस विकार से पीड़ित होने के चलते मौत हो गई थी, इस स्मृति में यह दिन मनाया जाता है। इस दिवस को मनाए जाने के पीछे उद्देश्य यही है कि थैलेसीमिया के प्रति दुनिया में जागरूकता बढ़ाई जाए और इसके मरीजों तथा उनके परिजनों को सामाजिक और मानसिक रूप से सहयोग व समर्थन दिया जाए। आगे चलकर विश्व स्वास्थ्य संगठन और दूसरी अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं ने भी इस पहल को समर्थन दिया। जिस कारण आज यह दिन करीब-करीब पूरी दुनिया में मनाया जाता है और यह एक तरह से वैश्विक स्वास्थ्य आंदोलन का रूप ले चुका है।

जागरूकता बढ़ाने की जरूरत: विश्व थैलेसीमिया दिवस का महत्व कई तरह से समझा जा सकता है। सबसे पहले तो इस दिन का आह्वान इसकी रोकथाम पर जोर देना होता है, क्योंकि थैलेसीमिया एक ऐसी बीमारी है, जिसे सिर्फ जन्म से पहले ही रोका जा सकता है। यदि शादी से पहले दोनो पार्टनर अपना हेल्थ चेकअप कराएं, तो यह पता लग सकता है कि उनसे पैदा होने वाला बच्चा थैलेसीमिया विकार से पीड़ित होगा या नहीं। थैलेसीमिया मरीजों को नियमित रक्त चढ़ाने की जरूरत होती है। यह दिन समाज को स्वैच्छिक रक्तदान के लिए प्रेरित करता है, क्योंकि लोगों के द्वारा किए गए रक्तदान से ही इस विकार से पीड़ित लोग जिंदा रह सकते हैं। यह दिन इस बात पर भी जोर देता है कि थैलेसीमिया मरीजों को सस्ती और सुलभ चिकित्सा उपलब्ध कराई जाए, ताकि वह भी अपने जीवन के अधिकार को सही तरह से हासिल कर सकें। याद रहे, दुनिया के कई समाजों में इस बीमारी को लेकर तरह-तरह की मनगढ़ंत धारणाएं जोड़ दी गई हैं तथा यह दिन उन धारणाओं और मिथकों को तोड़ने व थैलेसीमिया के मरीजों को सम्मान देने का काम भी करता है।

बढ़ रही है सजगता: वैसे हाल के सालों में देखा गया है कि थैलेसीमिया को लेकर प्री-मैरिज टेस्टिंग में अच्छी खासी बढ़ोत्तरी हुई है। डिजिटल प्लेटफॉर्म और सोशल मीडिया के कारण भी अब इस बीमारी को लेकर लोगों में पहले के मुकाबले बेहतर जागरूकता आई है। इसलिए भारत जैसे देश में जहां बहुत बड़ी तादाद में जनसंख्या है और स्वास्थ्य संसाधन सीमित हैं, वहां यह और भी जरूरी हो जाता है कि हर नागरिक इस विषय को अच्छी तरह से समझे और शादी के पहले अपने घर के युवाओं हेतु यह सुनिश्चित करें कि थैलेसीमिया टेस्ट जरूर हो। एक छोटा सा टेस्ट इस मामले में बड़ा बदलाव ला सकता है। *

प्रिकॉशन
डॉ. माजिद अलीम

अनेक लोग अपने दांतों की सफाई को लेकर बहुत कॉन्शस नहीं रहते हैं। इससे केवल दांत संबंधी ही नहीं कई तरह की गंभीर बीमारियां भी हो सकती हैं। इन बीमारियों से कैसे बचें और अपनी ओरल हेल्थ अच्छी रखें, इस बारे में दे रहे हैं कुछ यूजफुल सजेशंस।

टीथ क्लीनिंग में लापरवाही से हो सकती है गंभीर समस्याएं

द लैंसेट रीजनल हेल्थ, साउथ ईस्ट एशिया में ओरल हेल्थ से संबंधित प्रकाशित एक लेख में इस बात की चर्चा की गई है कि हमें अपनी दांतों की सफाई के प्रति बेहद सजग और सचेत होना चाहिए, क्योंकि इसमें बरती गई लापरवाही कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी की वजह बन सकती है। ओरल हेल्थ और कैंसर के खतरे के बीच इस लेख में सिर और गर्दन के कैंसर के मामलों से भी जोड़कर बताया गया है।

बिल्कुल न बरतें लापरवाही: हम लोग अकसर मुंह की साफ-सफाई को या दांतों के स्वास्थ्य को सांस संबंधी बीमारियों से जोड़कर देखते हैं। हकीकत यह है कि कैविटी और मसूड़ों से जुड़ी बीमारियां और दांतों के रख-रखाव में बरती गई लापरवाही के कारण कैंसर और दूसरी गंभीर बीमारियों की वजह भी हो सकती है। हाल में ही एम्स द्वारा लोगों से अपील की गई है कि सुबह उठकर प्रतिदिन अपने दांत साफ करने को लेकर स्कूलों में भी बच्चों को इस बारे में सजगता बरतने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। आइए जानते हैं कि किस तरह हम ओरल हेल्थ को लेकर सजग रह सकते हैं?

दिन में दो बार ब्रश करें: सुबह सोकर उठने के बाद और रात को सोने से पहले दांतों की सफाई जरूरी है। रात को ब्रश करने से उनमें

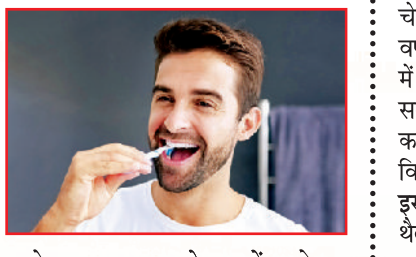
दिनभर में जमा होने वाला प्लाक, खाने के कण दांतों में जमने से दांतों की गंदगी से होने वाली बीमारियों के खतरे कम हो जाते हैं।

टंग क्लीनर न भूलें: दांतों की सफाई के साथ-साथ प्रतिदिन जीभ की भी सफाई करें ताकि पूरा मुंह साफ रहे। जीभ पर बैक्टीरिया जमा होने से सांसों की दुर्गंध और जीभ पर अनेक बैक्टीरिया जमा हो जाते हैं, जिनकी सफाई जरूरी है।

प्रतिदिन फ्लॉस करें: फ्लॉसिंग का मतलब दांतों और मसूड़ों के बीच की साफ-सफाई से होता है। फ्लॉसिंग से दांतों में फ्लॉस का जमाव कम होता है और कैविटी के साथ ही मसूड़ों की बीमारियां कम होती हैं।

माउथ वॉश: दिन में कम से कम एक बार माउथ वॉश से मुंह की सफाई करें, ये हमारे दांतों की सुरक्षा और सांसों की बदबू को दूर करता है। खाना खाने के बाद जब हमारे मुंह में भोजन के कण लंबे समय तक बने रहते हैं तो इससे सांसों में दुर्गंध पैदा होती है, इसलिए माउथ वॉश का इस्तेमाल जरूर करें।

ब्रश करने की सही तकनीक अपनाएं: जल्दबाजी में ब्रश करने से भोजन के कण दांतों में ही फंसे रह जाते हैं, जिससे उनमें प्लाक बनता है। नरम ब्रिसल वाले टूथब्रश से सर्कुलर मोशन में लगभग दो मिनट तक मुंह की सफाई करनी चाहिए। दांतों को तेजी से न रगड़ें क्योंकि इससे उनके इनेमिल को नुकसान पहुंचता है और मसूड़े खराब होते हैं।



फ्लोराइड युक्त टूथ पेस्ट चुनें: फ्लोराइड युक्त टूथ पेस्ट दांतों के इनेमिल की रक्षा करता है और उन्हें गिरने से बचाता है। अपने टूथ पेस्ट का इस्तेमाल करते हुए ब्रांड और फ्लेवर की बजाय फ्लोराइड युक्त पेस्ट का इस्तेमाल करें।

जमकर पानी पीएं: दिन में 8 से 10 गिलास पानी जरूर पीएं, ताकि दांतों में जमा भोजन के कण पानी के साथ मिल सकें और लार बनें, क्योंकि मुंह में बनने वाले और हमारे दांतों को नुकसान पहुंचाने वाले एसिड के लिए यह सुरक्षा कवच है।

ज्यादा मीठा-एसिडिक फूड न खाएं: सोडा, चाय और सिट्रिस ड्रिंक्स दांतों की बाहरी परत को नुकसान पहुंचाते हैं। इनको कम से कम लें और मीठा या सोडा लेने के बाद पानी पीएं।

नियमित जांच कराएं: हर छह महीने के बाद अपने दांतों की जांच करवाएं और किसी प्रोफेशनल डेंटिस्ट से क्लीनिंग करवाएं। डेंटिस्ट दांतों संबंधी बीमारियों को समय रहते डायग्नोस कर ट्रीटमेंट कर देंगे। *

खबर संक्षेप

गांव राजलू गढ़ी में खेत से 100 फुट केबल चोरी

गन्नौर। गांव राजलू गढ़ी में एक किसान के खेत से कापर की तार चोरी होने का मामला सामने आया है। पीड़ति किसान ने चोरी की शिकायत थाना बड़ी में दी। कियत में विनोद कुमार ने बताया कि वह खेती बाड़ी का काम करता है और उसके खेत में लगे ट्यूबवेल पर करीब 100 फुट कापर की तार लगी हुई थी। शिकायत के अनुसार, रात के समय अज्ञात आरोपित ट्यूबवेल से तार काटकर चोरी कर ले गए। सुबह जब वह खेत में पहुंचा तो तार गायब मिली। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है और आरोपितों की तलाश की जा रही है।

प्लॉट से कॉपर कॉइल चोरी का आरोपी दबोचा

सोनीपत। थाना मोहाना पुलिस ने आरओ प्लॉट से एसी चिलर की कॉपर कॉइल चोरी के मामले में चौथे आरोपित को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपित की पहचान रवि उर्फ गाढ़ा निवासी गांव बड़वासनी के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार 12 अप्रैल 2026 को आशीष निवासी ठरू उलेद्पुर ने शिकायत दी थी कि गांव गढ़ी हकीकत स्थित उसके आरओ प्लॉट पर देर रात दो युवक कॉपर कॉइल चोरी करते पकड़े गए। शोर मचाने पर आरोपित मोटरसाइकिल छोड़कर कॉपर कॉइल लेकर फरार हो गए थे।

रेलवे ने यात्रियों की सुविधा के लिए उठाया कदम

सुधार के लिए आज रात आधा घंटा प्रभावित होंगी ऑनलाइन सुविधाएं

सिस्टम अपग्रेड होने के बाद ऑनलाइन बुकिंग की गति में काफी सुधार होने की संभावना

सोनीपत। सोनीपत स्टेशन पर ट्रेन में सवार होते यात्री। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

रेलवे अपनी बुकिंग प्रक्रिया को और अधिक पारदर्शी व हाईटेक बनाने की दिशा में लगातार काम कर रहा है, ताकि यात्रियों का कीमती समय व पैसा दोनों पूरी तरह सुरक्षित रहे। इसी उद्देश्य के साथ उत्तर रेलवे ने यात्रियों के लिए महत्वपूर्ण सूचना जारी की है, जिसमें सीआरआईएस ने केंद्रीकृत मोबाइल टिकटिंग रोलिंग डिपॉजिट स्कीम (आरडीएस) डेटाबेस में डेटाबेस रखरखाव गतिविधि के लिए समय निर्धारित किया है। सिस्टम के आंतरिक रखरखाव व तकनीकी प्रदर्शन में सुधार करने के उद्देश्य से 7 मई वीरवार की रात को 12 से 12:30 बजे तक इस गतिविधि के दौरान विभिन्न सेवाएं अनुपलब्ध रहेंगी।

उत्तर रेलवे के मुख्य जनसंपर्क अधिकारी हिमांशु शेखर उपाध्याय ने बताया कि निर्धारित समय अवधि के दौरान यात्री ऑनलाइन मोबाइल टिकट बुकिंग, रेलवन के माध्यम से यूटीएस टिकटिंग, पेटीएम के माध्यम से क्यूआर भुगतान से एटीवीएम पर टिकट बुकिंग और सीयूएमटीए व एमएमआरडीए जैसे तृतीय-पक्ष एप का प्रयोग करने में असमर्थ रहेंगे। रेलवे अधिकारी ने सभी यात्रियों को परामर्श दिया कि वह अपनी भविष्य की यात्रा की योजना इस महत्वपूर्ण समय अंतराल को ध्यान में रखते हुए पहले से ही सुव्यवस्थित कर लें। सिस्टम अपग्रेड होने के बाद ऑनलाइन बुकिंग की गति में काफी सुधार होने की संभावना है। इससे वेबसाइट पर पड़ने वाला भारी लोड कम करने में मदद मिलेगी। बता दें कि आरडीएस ई-टिकटिंग योजना से यात्रियों, ट्रैवल एजेंटों के लिए टिकट बुकिंग की प्रक्रिया को परेशानी मुक्त बनाना है।

टिकट बुकिंग प्रक्रिया आसान

इसके माध्यम से प्रयोगकर्ता को आईआरसीटीसी के पास पहले से एक निश्चित राशि जमा करनी होती है, जिससे टिकट की बुकिंग होती है। यात्री खासकर बैंकिंग सर्वर जैसी की समस्याओं से बचने के लिए इसका प्रयोग करते है। टिकट बुकिंग के लिए सीधे आरडीएस खाते से राशि कटती है और टिकट बुकिंग प्रक्रिया आसान रहती है। साथ ही टिकट रद्द होने पर रिफंड की राशि भी सीधे आरडीएस खाते में पहुंच जाती है।

प्रभात कक्षा के बच्चों की मां विषय पर प्रस्तुति ने सभी को भाव-विभोर किया

- गीता विद्या मंदिर की शिशु वाटिका में कक्षा अरुण एवं उदय के विद्यार्थियों की माताओं के साथ मातृ गोष्ठी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

गीता विद्या मंदिर गोहाना की शिशु वाटिका में कक्षा अरुण एवं उदय के विद्यार्थियों की माताओं के साथ मातृ गोष्ठी का सफल आयोजन किया गया। इसका उद्देश्य माताओं से परिचय, विद्यालय की रीति-नीति से अवगत कराना तथा बालकों के सर्वांगीण विकास में उनकी भूमिका को सशक्त बनाना रहा। अध्यक्षता प्राचार्य अश्विनी कुमार ने की। संयोजन शिशु वाटिका प्रमुख सुनीता वर्मा कार्यक्रम का शुभारंभ प्रांत शिशु वाटिका संयोजक सोमनाथ द्वारा दीप प्रज्वलन से हुआ। कार्यक्रम में लगभग 107 माताओं ने भाग लिया। मुख्य अतिथि सोमनाथ ने विभिन्न क्रियाकलापों के माध्यम से माताओं को बच्चों के लालन-पालन एवं संस्कार निर्माण में उनकी भूमिका समझाई। प्रभात कक्षा के बच्चों की मां विषय पर प्रस्तुति ने सभी को भाव-विभोर किया। आचार्या युक्ता ने पहेलियों के माध्यम से वातावरण को रोचक बनाया। मंच संचालन शालू एवं अंजलि ने किया। विशेष सहयोग जीनू व शीला भट्टी का रहा।

गोहाना। अतिथि का स्वागत करते हुए प्राचार्य अश्विनी कुमार व सुनीता वर्मा। *फोटो : हरिभूमि*

फसल अवशेष जलाने की घटनाओं पर किया जाए नियंत्रण : डीसी

सोनीपत। वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (सीएक्यूएम) के अध्यक्ष राजेश वर्मा की अध्यक्षता में बुधवार को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग (वीसी) के माध्यम से संबंधित उपायुक्तों के साथ बैठक आयोजित की गई। बैठक में फसल अवशेष जलाने (स्टबल बर्निंग) की घटानओं को पूर्ण रूप से खत्म करने को लेकर कार्य योजना की समीक्षा की गई तथा आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। बैठक के उपरांत उपायुक्त नेहा सिंह ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि स्टबल बर्निंग की घटनाओं पर प्रभावी नियंत्रण सुनिश्चित किया जाए तथा नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई अमल में लाई जाए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि खेतों में मौके पर जाकर नियमित निरीक्षण करें, शिकायतों एवं घटनाओं की तुरंत जांच करें तथा दोषी पाए जाने पर नियमानुसार जुर्माना लगाया जाए। इस दौरान कृषि विभाग के उप निदेशक डॉ. प्रवीन कुमार ने जानकारी देते हुए बताया कि रबी सीजन 2026 के दौरान जिला में फ़सल अवशेष जलाने के 221 मामले संज्ञान में आए हैं। जिन पर विभाग द्वारा नियमानुसार कार्यवाही की जा रही है। इस दौरान एसडीएम अमित कुमार, आरओ अजय मलिक, एएई नवीन हुड्डा व अन्य मौजूद रहे।

सोनीपत। बैठक के दौरान मौजूद अधिकारीगण। *फोटो : हरिभूमि*

रक्तचाप, शुगर व वजन जांच के साथ दिए स्वास्थ्य संबंधी परामर्श

- वरिष्ठ नागरिक परिषद का मासिक स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

वरिष्ठ नागरिक परिषद सोनीपत द्वारा प्रत्येक माह के पहले बुधवार को आयोजित किए जाने वाले स्वास्थ्य जांच शिविर के तहत मई माह का कैंप सेक्टर-14 स्थित सामुदायिक केंद्र में आयोजित किया गया। कार्यक्रम संस्था प्रधान बीआर आहूजा की अध्यक्षता में संपन्न हुआ, जिसमें वरिष्ठ नागरिकों के स्वास्थ्य की जांच और परामर्श की व्यवस्था की गई। शिविर में डॉ. डीबी रावल के निर्देशन में डॉ. इन्दु कपूर, डॉ. सविता कुमार और डॉ. हरीश चन्द्र कुमार की टीम ने 25 व्यक्तियों की शुगर, रक्तचाप और वजन की जांच की। जांच के दौरान सुरेश रैलन ने सहयोगी के रूप में समर्पित भाव से अपनी सेवाएं दीं। स्वास्थ्य परीक्षण के बाद चिकित्सकों ने उपस्थित लोगों को दवाइयों के साथ-साथ संतुलित खान-पान, नियमित दिनचर्या और आवश्यक सावधानियों को लेकर महत्वपूर्ण सुझाव भी दिए। आयोजकों ने बताया कि भविष्य में भी प्रत्येक माह के प्रथम बुधवार को इस प्रकार के शिविर नियमित रूप से आयोजित किए जाएंगे, ताकि वरिष्ठ नागरिकों को निरंतर स्वास्थ्य सुविधाएं मिलती रहें। शिविर में बीआर आहूजा, ओपी एलावादी, हरभगवान रहेजा, रविन्द्र कुकरेजा, हरिचन्द स्नेही, रामफल वर्मा, राम किशन बत्रा, मदन लाल कत्याल, अशोक भगत आदि मौजूद रहे।

सोनीपत। शिविर के दौरान मौजूद परिषद के पदाधिकारी एवं सदस्यगण।

'सामाजिक क्रांति के अग्रदूत थे छत्रपति शाहूजी'

- छत्रपति शाहूजी महाराज की 104वीं पुण्यतिथि पर आंबेडकर चौक में श्रद्धांजलि समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

आंबेडकर चौक गोहाना में बुधवार को छत्रपति शाहूजी महाराज की 104वीं पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि समारोह आयोजित किया गया। हरियाणा अंबेडकर संघर्ष समिति के तत्वाधान में आयोजित इस समारोह में नागरिकों ने छत्रपति साहूजी के चित्र पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। अध्यक्षता समिति के प्रदेश महासचिव रोहतास अहलावत ने की। मुख्य वक्ता आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने कहा छत्रपति शाहूजी महाराज समानता एवं न्याय के लिए लडने वाले, सामाजिक क्रांति के अग्रदूत, दलित पिछड़ों के मसीहा और आरक्षण के जनक थे। छत्रपति शाहूजी ने डॉ. भीमराव आंबेडकर के जीवन में महत्वपूर्ण योगदान देने और विदेश में उच्च शिक्षा प्राप्त करवाने में अहम भूमिका निभाई। 1902 में कोल्हापुर रियासत में सरकारी नौकरियों में पिछड़े वर्गों के लिए 50 % आरक्षण लागू किया जो लोकतंत्र और सामाजिक बराबरी की नींव का एक क्रांतिकारी कदम था। प्रदेश महासचिव रोहतास अहलावत ने कहा शाहूजी महाराज ने स्त्री शिक्षा को प्रोत्साहित किया व विधवा पुनर्विवाह को वैध बनाया और साथ ही बाल विवाह को रोकने के लिए प्रयास किया। भगवान चोपड़ा, रविंद्र, आर्यन, जयपाल, गोधू, रोहित, कृष्ण व फतेहचंद उपस्थित रहे।

गोहाना। छत्रपति शाहूजी महाराज के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि देते हुए नागरिक। *फोटो : हरिभूमि*

दिलबाग सिंह ब्रांच प्रधान बने पवन को उपप्रधान की कमान

- पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन की शाखा-2 का चुनाव संपन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन (रजि. नं. 41) की शाखा नंबर-2, पब्लिक हेल्थ गन्नौर का त्रिवार्षिक चुनाव बुधवार को सर्वसम्मति से संपन्न कराया गया। चुनाव प्रक्रिया केंद्रीय कमेटी के निर्देशानुसार राज्य प्रेस प्रवक्ता विनोद शर्मा व राज्य सह सचिव सतीश कुमार रंगा की देखरेख में शांतिपूर्ण ढंग से पूरी हुई। चुनाव में सभी पदाधिकारियों का चयन सर्वसम्मति से किया गया। इसमें दिलबाग सिंह को ब्रांच प्रधान, रोशनलाल को सचिव, संदीप कश्यप को कोषाध्यक्ष, सुमेर चंद को चेयरमैन तथा सुरेश, महताब और पवन को उपप्रधान चुना गया। चुनाव के उपरांत नवनियुक्त पदाधिकारियों को संगठन की शपथ दिलाई गई। नवनियुक्त ब्रांच प्रधान दिलबाग सिंह ने कर्मचारियों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उन्हें जो जिम्मेदारी सौंपी गई है, उसे वे पूरी निष्ठा के साथ निभाएंगे। उन्होंने आश्वासन दिया कि कर्मचारियों की मांगों को प्रमुखता से उठाया जाएगा और उनके समाधान के लिए निरंतर प्रयास किए जाएंगे। इस अवसर पर जिला प्रधान विष्णु दत्त भारद्वाज सहित धूप सिंह, सुरेंद्र, देवेंद्र, लहणा सिंह, शम्भू, नरेश कुमार, दलीप सिंह, सतीश, रणबीर, अशोक, मौसम, मोहित, दीपक, धरमबीर, रवि, सुरेश सहित सैकड़ों कर्मचारियों ने भाग लिया।

गन्नौर। त्रिवार्षिक चुनाव के पदाधिकारी।

हार्दिक हेड ब्वॉय व खुशबू बनी पूर्ण मूर्ति ग्लोबल विद्यालय की हेड गर्ल

- पूर्ण मूर्ति ग्लोबल स्कूल में किया अलंकरण समारोह का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

पूर्ण मूर्ति ग्लोबल स्कूल, कामी रोड में विद्यार्थियों के लिए अलंकरण समारोह का उत्साह पूर्वक आयोजन किया गया। छात्र-छात्राओं में नेतृत्व की क्षमता विकसित करने के उद्देश्य से आयोजित इस समारोह में स्कूल के हेड ब्वॉय, हेड गर्ल व स्पोर्ट्स कैप्टन के साथ ही विभिन्न हाउस के कैप्टन व वाइस कैप्टन का चयन भी किया गया। बारहवीं कक्षा के छात्र हार्दिक को स्कूल का हेड ब्वॉय व छात्रा खुशबू को हेड गर्ल चुन लिया गया। प्रधानाचार्या हिमानी दहिया की देखरेख में चयनित सभी छात्र-छात्राओं को बैज और शैश प्रदान किया गया और उन्हें अपना दायित्व पूरी निष्ठा व ईमानदारी के साथ निभाने की शपथ दिलाई गई। इससे पहले स्कूल के चेयरमैन डा.विजयपाल नैन, सचिव गौतम नैन, स्कूल की प्रधानाचार्या हिमानी दहिया व उप प्रधानाचार्य वरुण ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। अलंकरण समारोह में स्कूल के चारों हाउस के छात्र-छात्राओं ने शानदार मार्च पास्ट कर सभी को प्रभावित किया। इस मौके पर स्कूल की कोऑर्डिनेटर मीनाक्षी, अध्यापिका शीतल, अमन शर्मा, विकास, विनम, रितु, नीलम, निशा, निशु, वंदिता, शिल्पा सहित सभी स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

सोनीपत। स्कूल में आयोजित अलंकरण समारोह में चयनित छात्र-छात्राएं चेयरमैन डा. विजयपाल नैन, प्रधानाचार्या हिमानी दहिया व उप प्रधानाचार्य वरुण के साथ।

लाइसेंसधारी हथियारों के उपयोग पर कड़ी निगरानी के दिए निर्देश

- हर उपयोग की 30 दिन के भीतर देनी होगी सूचना, उल्लंघन पर लाइसेंस होगा रद्द

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिले में कानून-व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ करने के उद्देश्य से पुलिस प्रशासन ने लाइसेंसधारी हथियारों के उपयोग को लेकर सख्त दिशा-निर्देश जारी किए हैं। पुलिस आयुक्त ममता सिंह के नेतृत्व में जारी इन निर्देशों का मुख्य उद्देश्य पारदर्शिता बढ़ाना और हथियारों के दुरुपयोग पर प्रभावी नियंत्रण सुनिश्चित करना है। नए निर्देशों के तहत अब सभी लाइसेंस धारकों को अपने हथियार के हर उपयोग की जानकारी संबंधित लाइसेंसिंग प्राधिकरण को 30 दिनों के भीतर देना अनिवार्य होगा। इस सूचना में उपयोग की तिथि, स्थान, उद्देश्य के साथ-साथ प्रयुक्त कारतूसों की संख्या और प्रकार का विस्तृत विवरण देना होगा। इसके अलावा उपयोग के बाद खाली कारतूस जमा कराना भी जरूरी किया गया है। यदि कारतूस उपलब्ध नहीं हैं तो उसके लिए संतोषजनक कारण प्रस्तुत करना होगा, जिसका सत्यापन किया जाएगा। पुलिस अधिकारियों ने स्पष्ट किया है कि तय समय में सूचना न देने या अधूरी जानकारी देने पर सख्त कार्रवाई की जाएगी। ऐसे मामलों की रिपोर्ट लाइसेंसिंग प्राधिकरण को भेजी जाएगी और लाइसेंस के नवीनीकरण के समय इसे गंभीरता से लिया जाएगा। आवश्यकता पड़ने पर लाइसेंस निलंबित या रद्द भी किया जा सकता है। इसके साथ ही गन हाउस संचालकों को भी निर्देश दिए गए हैं कि वे इन नियमों को अपने प्रतिष्ठानों पर स्पष्ट रूप से प्रदर्शित करें, ताकि सभी धारक इनसे अवगत रह सकें।

रोलर स्केटिंग में ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल के खिलाड़ियों ने जीते 4 पदक

- 15वीं शार्ट ट्रैक रोलर स्केटिंग चैंपियनशिप में छात्र-छात्राओं ने दिखाया अपना जलवा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल (जी-3) के खिलाड़ियों ने 15 वीं शार्ट ट्रैक रोलर स्केटिंग चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन करते हुए एक स्वर्ण व दो रजत पदक सहित कुल 4 पदक जीतकर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। सोनीपत में न्यू फ्लाइंग स्केटिंग एकेडमी की तरफ से सफियाबाद में आयोजित स्टेट लेवल स्केटिंग चैंपियनशिप में ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल के प्रतिभागियों ने अपने दमदार प्रदर्शन से सभी को प्रभावित किया। रोलर स्केटिंग चैंपियनशिप में छात्र विनीत ने अंडर-12 आयु वर्ग के इनलाइन मुकाबले में स्वर्ण पदक हासिल कर स्कूल का नाम रोशन किया। छात्र आदित्य ने अंडर-10 आयु वर्ग के इनलाइन मुकाबले में व छात्रा युक्ति ने अंडर-12 आयु वर्ग के क्वाड मुकाबले में रजत पदक हासिल किया। छात्रा लवी ने अंडर-10 आयु वर्ग के क्वाड मुकाबले में कांस्य पदक जीता।

स्कूल के चेयरमैन सुधीर जैन, डायरेक्टर ध्रुव जैन व प्राचार्या गीता चोपड़ा ने विद्यालय में पदक विजेताओं को सम्मानित करते हुए उनकी हौसलाफजाई की।

सोनीपत। ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल के पदक विजेता प्राचार्या गीता चोपड़ा व स्पोर्ट्स इंचार्ज संजीत के साथ।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर नीरजा, गीता राणा, मोनिका, नमिता, मधु, मीनाक्षी, महक, सुविधा, पलक, निशा, राखी, पारुल, योगिंद्र, स्पोर्ट्स इंचार्ज संजीत, स्केटिंग कोच विनोद सहित सभी स्टाफ सदस्यों ने पदक विजेताओं को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

विस चुनाव में जीत पर भाजपाइयों ने मनाई खुशी, कार्यकताओं में बांटे लड्डू

खरखौदा। लड्डू बांटकर खुशी प्रकट करते विधायक पवन खरखौदा। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

भरत सिंह वाटिका में विधायक पवन खरखौदा ने पश्चिम बंगाल, असम और पुडुचेरी में भाजपा की जीत पर खुशी जाहिर करते हुए खरखौदा में कार्यकर्ताओं के साथ लड्डू बांटे। इस दौरान भाजपा पदाधिकारी व बड़ी संख्या में कार्यकर्ता मौजूद रहे। विधायक पवन खरखौदा ने कहा कि पश्चिम बंगाल, असम और पुडुचेरी के चुनाव परिणामों में जनता ने भाजपा की नीतियों और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व पर भरोसा जताया है। उन्होंने कहा कि भाजपा ने पश्चिम बंगाल और असम में ऐतिहासिक प्रदर्शन किया है, जिससे कार्यकर्ताओं में उत्साह का माहौल है।

एसडीसी एडवांस ग्रामीण पर्सनैलिटी डेवलपमेंट कैंप का समापन

लक्ष्य निर्धारित कर निरंतर परिश्रम से सफलता

मोबाइल के संतुलित उपयोग पर विशेष बल दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

खरखौदा। शिविरार्थियों को सम्मानित करते आयोजक। *फोटो :हरिभूमि*

सूर्या फाउंडेशन द्वारा आदर्श गांव योजना के अंतर्गत झिंझोली में आयोजित एसडीसी एडवांस ग्रामीण पर्सनैलिटी डेवलपमेंट कैंप का समापन हो गया। दस दिवसीय इस विशेष शिविर में विभिन्न राज्यों से आए बच्चों और युवाओं ने सहभागिता करते अपने व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास की दिशा में महत्वपूर्ण अनुभव प्राप्त किए। समापन कार्यक्रम के अवसर पर प्रतिभागियों द्वारा शिविर में सीखी विविध गतिविधियों का आकर्षक एवं अनुशासित प्रदर्शन प्रस्तुत किया गया। कार्यक्रम में टी-ड्रिल, फ्यूजन डांस, योगाभ्यास, पीटी एवं अन्य रचनात्मक प्रस्तुतियों ने सभी उपस्थित अतिथियों व अभिभावकों का मन मोह लिया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि एवं सेवानिवृत्त कर्नल अशोक मोर ने अपने उद्बोधन में बच्चों को अनुशासन के महत्व को जीवन का आधार बताते मोबाइल के संतुलित उपयोग पर विशेष बल दिया। कहा कि वर्तमान समय में तकनीक का सही उपयोग जहां विकास का मार्ग प्रशस्त करता है, वहीं उसका दुरुपयोग बच्चों के भविष्य को प्रभावित कर सकता है। सभी प्रतिभागियों को नियमित दिनचर्या अपनाने, लक्ष्य निर्धारित करने एवं निरंतर परिश्रम के माध्यम से सफलता अर्जित करने का संदेश दिया। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित पहलवान पवन कुमार सरोहा ने बच्चों को खेलों के महत्व से अवगत करवाया है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर डॉ. मनोज राय ने पर्यावरण संरक्षण, जल संरक्षण एवं कर्तव्य बोध जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर प्रकाश डालते हुए बच्चों को जागरूक किया। कार्यक्रम के अंत में प्रमोद आसरे द्वारा सभी अतिथियों, आयोजकों व सहयोग कर्ताओं के प्रति आभार व्यक्त किया गया। समापन समारोह में झिंझोली गांव के प्रधान राम सिंह सहित अनेक गणमान्य नागरिकों की गरिमामयी उपस्थिति रही।

ग्राम पंचायत जौली
खण्ड गोहाना, जिला सोनीपत

नीलामी सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत जौली में चौंदा तालाब की मछली पालन हेतू खुली बोली दिनांक 12.05.2026 को प्रातः 10 बजे ग्राम पंचायत जौली वाल्मिकी चौपाल में करवाई जानी है। बोलीदाता को 50,000/- रूपये की अग्रिम राशि बतौर सिक्योरिटी जमा करवानी होगी। नीलामी की शर्तें व नियम मौके पर बताई व सुनाई जाएंगी। बोलीदाता अपना आधार कार्ड साथ लेकर आएं।

हस्ता/-सरपंच
ग्राम पंचायत जौली
ब्लॉक गोहाना (सोनीपत)
मो. नं. 9992650776

ज्ञान व भीम नगर में समस्या, करीब 90 लाख रुपये से करवाया जाना था पुनर्निर्माण

सीवर लाइन डालने के चार महीने बाद भी नहीं बनीं गलियां, लोग परेशान

शिकायत करने पर भी नहीं हो रही सुनवाई, लोग गिरकर हो रहे घायल

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सोनीपत

नगर निगम शहर के नए वार्ड-15 व पुराने वार्ड-11 स्थित ज्ञान व भीम नगर में सीवर लाइन डालने के बाद गलियों की सड़क को दुरुस्त करवाना भूल गया है। लोगों का आरोप है कि सीवर व पेयजल लाइन डालने के बाद करीब 4 माह बीत चुके हैं, लेकिन निगम प्रशासन ने खस्ताहाल गलियों को लेकर कोई सुध नहीं ली है। उबड़-खाबड़ गलियों के कारण वाहन चालकों व राहगीरों को आवागमन में परेशानी झेलनी पड़ रही है। मंगलवार रात हुई थोड़ी बरसात के बाद ही गलियों में कीचड़ की स्थिति बन गई है। दोपहिया वाहन चालक व राहगीर गिरकर चोटिल हो रहे हैं। नगर निगम की ओर से खस्ताहाल गलियों का करीब 90 लाख रुपये से पुनर्निर्माण करवाया जाना है।

कॉलोनी वासी अशोक कुमार, शिव कुमार, सुशील, सुरेश, कृष्ण ने बताया कि ज्ञान व भीम नगर में दिसंबर 2025 में विकास कार्यों के नाम पर सीमेंटिड गलियों को उखाड़कर सीवर लाइन बिछाई गई थी। इसके बाद बारिश के पानी की निकासी को लेकर स्ट्राम वाटर लाइन डाली गई। इन कार्यों पर करीब 70 लाख रुपये की राशि खर्च की गई है। आरोप है कि लोगों के कहने के बावजूद उस समय भी निर्माण कार्यों में कई अनियमितताएं बरती गई थी। जिस पर कॉलोनी वासियों ने एकत्रित होकर नगर निगम कमिश्नर को शिकायत कर समाधान की गुहार लगाई थी। लोगों ने नए सिरे से सीवर लाइन डलवाकर नगर निगम की ओर से सरकार को आर्थिक नुकसान पहुंचाने का आरोप लगाया था। अब काम पूरा हुए करीब 4 माह बीत चुके हैं, लेकिन अधिकारियों ने गलियों के निर्माण पर कोई संज्ञान नहीं लिया है। ऐसे में लोग अपने घरों से बाहर आने-जाने में परेशानी झेल रहे हैं। बरसात के बाद घरों के बाहर कीचड़ की स्थिति बनी है।

सोनीपत। ज्ञान नगर और भीम नगर में खस्ता हालत में गली।

विकास के नाम पर दिखावा

कॉलोनी वासियों ने बताया कि नई सीवर लाइन दबाने के नाम पर दोनों कॉलोनियों की दुरुस्त सड़कों को उखाड़ कर रख दिया है। नगर निगम चुनाव के चलते विकास के नाम पर केवल दिखावा किया जा रहा है। ज्ञान नगर व भीम नगर ही नहीं, कई अन्य कॉलोनियों की सड़कें उखाड़कर भी लोगों को परेशान किया जा रहा है। अधिकारी गलियों के पुनर्निर्माण करवाने का आश्वासन देने के बावजूद काम शुरू नहीं करवा रहे हैं। बरसात के मौसम में कॉलोनी में घरों के सामने कीचड़ व जलभराव की स्थिति पैदा हो रही है।

जानें क्या कहते हैं कॉलोनी के नागरिक

निगम के प्रति रोष

अधिकारियों ने ज्ञान व भीम नगर में सीवर लाइन डालने के बाद ही गलियों का पुनर्निर्माण करवाने का आश्वासन दिया था, लेकिन अब खस्ताहाल गलियों को अधर में ही छोड़ दिया है। इससे स्थानीय लोगों में नगर निगम के प्रति रोष है।

-सूरज कुमार, भीम नगर

बड़े-बड़े वादे किए

पहले विकास के नाम पर बड़े-बड़े वादे करके पक्की गलियों को उखाड़ दिया गया। अब आश्वासन देने वाले निवर्तमान मेयर पूर्व पार्षद कार्य की शुरुआत करवाने के बाद कहीं दिखाई नहीं दे रहे हैं। घरों के आगे कीचड़ होने से लोग परेशान हैं।

-बबीता देवी, ज्ञान नगर

चोटिल हो रहे चालक

अधिकारियों को समझाने के बावजूद पहले पक्की गलियों को उखाड़ दिया गया। अब उनकी कोई सुनवाई नहीं हो रही है। खस्ताहाल गलियों के कारण दोपहिया वाहन चालक फिसलकर चोटिल हो रहे हैं। अगर कोई बड़ी घटना होती है, तो उसका जिम्मेदार कौन होगा।

- पप्पी कुमारी, ज्ञान नगर

आरोप : कमीशन के चक्कर में खेला गया खेल

लोगों का आरोप है कि कमीशन के चक्कर में अच्छी भली सड़क तोड़कर सीवर लाइन बिछाई गई हैं, जबकि न तो इसमें लोगों की मांग थी, न ही कोई शिकायत की गई। न ही पुरानी लाइन में कहीं लीकेज की समस्या थी। ऐसा करके केवल कुछ लोगों को लाभ पहुंचाने का कार्य किया गया। यह खेल केवल कमीशन के चक्कर में खेला गया है। इससे एक तरफ लाखों रुपये का बजट बिना जरूरत के खराब किया गया, तो दूसरी तरफ विकास का दिखावा किया जा रहा है।

क्या कहते हैं जेई

ज्ञान व भीम नगर में गलियों के पुनर्निर्माण के लिए बजट तैयार कर अप्रूवल ले ली गई है। फिलहाल कच्चे क्वार्टर व बत्रा कॉलोनी में गलियों को दुरुस्त करवाया जा रहा है। इनके साथ ज्ञान व भीम नगर भी एक ही सेंटर में आते हैं। मजदूरों की कमी के चलते एक साथ सभी जगह काम नहीं करवाया जा सकता। निर्माण कार्य जल्द होने के बाद लोगों को आवागमन में सुविधा मिल सकेगी।

अमित शर्मा, जेई, नगर निगम, सोनीपत

भाजपा की जीत पर कार्यकर्ताओं ने जताई खुशी

राई। भारतीय जनता पार्टी की पश्चिम बंगाल, असम और पांडिचेरी में मिली चुनावी सफलता पर राई क्षेत्र में भाजपा कार्यकर्ताओं ने खुशी जाहिर की। भाजपा के वरिष्ठ नेता मनोज त्यागी ने कार्यकर्ताओं के साथ बैठक कर जीत का जश्न मनाया और इसे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व व नीतियों की जीत बताया। मनोज त्यागी ने कहा कि देश की जनता अब विकास, पारदर्शिता और मजबूत नेतृत्व के पक्ष में खुलकर खड़ी हो रही है। उन्होंने कहा कि पश्चिम बंगाल, असम और पांडिचेरी के चुनाव परिणाम इस बात का स्पष्ट संकेत हैं कि जनता ने भाजपा की नीतियों और कार्यशैली पर विश्वास जताया है। भाजपा के वरिष्ठ नेता मनोज त्यागी ने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे इसी उत्साह के साथ संगठन को और मजबूत करने में जुटें। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि भाजपा सरकार ने केंद्र और विभिन्न राज्यों में जनहित की अनेक योजनाएं लागू की हैं, जिनका लाभ आम लोगों तक पहुंच रहा है। भाजपा के वरिष्ठ नेता मनोज त्यागी ने कहा कि पार्टी की जीत केवल चुनावी सफलता नहीं, बल्कि देश के विकास और जनकल्याण की दिशा में उठाया गया एक महत्वपूर्ण कदम है।

गन्नौर। मार्केट कमेटी के वाइस चेयरमैन योगेश कौशिक।

जनता के विश्वास और प्रधानमंत्री के नेतृत्व में चल रही नीतियों की जीत : योगेश कौशिक

गन्नौर। भाजपा की पश्चिम बंगाल, आसाम, पांडिचेरी के चुनावों में जीत पर मार्केट कमेटी के वाइस चेयरमैन योगेश कौशिक ने खुशी मनाई और कहा कि पार्टी की जीत पर कार्यकर्ताओं में खासा उत्साह है। गन्नौर में वाइस चेयरमैन योगेश कौशिक ने कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा कि पश्चिम बंगाल में भाजपा की जीत देश की जनता के विश्वास और प्रधानमंत्री के नेतृत्व में चल रही नीतियों की जीत है। उन्होंने कहा कि जनता ने विकास, पारदर्शिता और सुशासन को प्राथमिकता देते हुए भाजपा के पक्ष में अपना जनादेश दिया है। यह परिणाम इस बात का प्रमाण है कि देशभर में भाजपा की नीतियों को व्यापक समर्थन मिल रहा है। मार्केट कमेटी के वाइस चेयरमैन योगेश कौशिक ने आगे कहा कि पश्चिम बंगाल जैसे राज्य में भाजपा का मजबूत प्रदर्शन कार्यकर्ताओं की मेहनत और समर्पण का परिणाम है। उन्होंने कहा कि पार्टी ने हमेशा गरीब, किसान, मजदूर और युवाओं के हित में कार्य किया है, जिसका लाभ अब चुनाव परिणामों में साफ दिखाई दे रहा है।

मुरथल फ्लाईओवर के नीचे सुलभ शौचालय के पास खून से लथपथ मिला मजदूर, मौत

धारदार हथियारों से किया गया हमला

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सोनीपत

मुरथल थाना क्षेत्र में एक मजदूर की बेरहमी से पीट-पीटकर और धारदार हथियार से हमला कर हत्या करने का सनसनीखेज मामला सामने में आया है। हमलावरों ने युवक के सिर, मुंह और पैरों पर गंभीर वार किए थे। पुलिस ने अज्ञात आरोपितों के खिलाफ हत्या की प्राथमिकी दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

गांव मुरथल निवासी महेश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि मंगलवार सुबह जब वह सोनीपत की ओर जा रहे थे, तब उन्होंने मुरथल फ्लाईओवर के नीचे सुलभ शौचालय के पास भीड़ जमा देखी। मौके पर जाकर देखने पर एक युवक गंभीर अवस्था में लहूलुहान पड़ा था। युवक के शरीर के ऊपरी हिस्से पर कपड़े नहीं थे और वह दर्द से तड़प रहा था। सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंची एंबुलेंस ने घायल को अस्पताल पहुंचाया, जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। प्रारंभिक जांच और शरीर पर मिले निशानों से स्पष्ट है कि आरोपितों ने किसी धारदार हथियार और लाठी-डंडों से युवक पर हमला किया था।

सोशल मीडिया से हुई मृतक की पहचान

शव की शिनाख्त के लिए पुलिस ने युवक की फोटो सोशल मीडिया के विभिन्न प्लेटफॉर्म पर वायरल की थी। बुधवार दोपहर को मृतक की पहचान अंकुश (25) के रूप में हुई। अंकुश मूल रूप से गांव नैना ततारपुर का रहने वाला था और वर्तमान में मुरथल की आरके कॉलोनी में रह रहा था। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम कराकर परिजनों को सौंप दिया है।

मजदूरी कर चलाता था परिवार का खर्च

परिजनों से हुई पूछताछ में सामने आया है कि अंकुश अभी अविवाहित था और मजदूरी करके अपने परिवार की आर्थिक मदद करता था। वह छह भाई-बहनों में से एक था। परिजनों ने बताया कि वह सोमवार रात को घर से निकला था, जिसके बाद वह वापस नहीं लौटा। पुलिस अब घटनास्थल के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाल रही है ताकि आरोपितों का सुराग लगाया जा सके।

हमलावरों का पता लगाया जा रहा

युवक की पहचान के बाद हमलावरों के बारे में पता लगाया जा रहा है। मामले में जल्द पटाक्षेप किया जाएगा

-राजीव, थाना प्रभारी मुरथल

जनसंपर्क अभियानः बार एसो. में पहुंचे भाजपा के मेयर प्रत्याशी

ट्रिपल इंजन की सरकार के साथ बहेगी विकास की बयार : जैन

सोनीपत। बार एसोसिएशन में पहुंचें भाजपा प्रत्याशी राजीव जैन का स्वागत करते हुए।

सोनीपत। भाजपा मेयर प्रत्याशी राजीव जैन ने कहा कि जब प्रदेश में ट्रिपल इंजन की सरकार बनेगी तो ऐसे में क्षेत्र में विकास की बयार तीव्र गति के साथ बहेगी और सोनीपत नगर निगम क्षेत्र भी तेजी के साथ आगे बढ़ेगा। उन्होंने कहा कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जहां देश का मान -सम्मान बढ़ाया है, वहीं राज्य के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में राज्य निरंतर विकास के पथ पर अग्रसर है। बुधवार को उन्होंने जनसंपर्क अभियान के दौरान आयोजित सभाओं में कहा कि सोनीपत नगर निगम को सर्वश्रेष्ठ निगम बनाना उनका मुख्य टारगेट है। इसके लिए वह हर संभव प्रयास करेंगे। जनसंपर्क अभियान के दौरान सोनीपत बार एसोसिएशन में भाजपा के मेयर प्रत्याशी राजीव जैन का स्वागत किया गया। उन्होंने बार के सदस्यों को भरोसा दिलाया कि बार से संबंधित सभी समस्याओं का प्रभावी तरीके से सामाधन करवाया जाएगा। इस मौके पर बार के प्रधान कमल हुड्डा, उपाध्यक्ष सोनू भारद्वाज, सचिव प्रवीण ढिल्लो, संयुक्त सचिव कीर्तिका, पूर्व प्रधान मस्तान शर्मा, रामधन शर्मा, दिव्यांक जैन, दिनेश अत्री, बबीता दहिया, रजनीश मलिक सहित बड़ी संख्या में बार के सदस्य मौजूद रहे। राजीव जैन ने हिंदू विद्यापीठ वाली गली, मिशन रोड, रेलवे रोड, कलावती विहार, विकासपूरी, कृपाल आश्रम, पालीवाल धर्मशाला सहित करीब दो दर्जन सभाओं को संबोधित करते हुए वोट की अपील की।

विकास के नाम पर हो रहा दिखावा, अब समाधान करके दिखाएंगे : कमल दिवान

- सारंग रोड अंडरब्रिज में जलभराव को बताया भ्रष्टाचार और गलत इंजीनियरिंग का नतीजा

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सोनीपत

सोनीपत। जनसभा में कांग्रेस प्रत्याशी कमल दिवान साथ में पूर्व विधायक एवं अन्य।

कांग्रेस के मेयर प्रत्याशी व शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान ने भाजपा पर जमकर निशाना साधा और शहर की बदहाली के लिए भाजपा की 'विफल' नीतियों को जिम्मेदार ठहराया। नई अनाज मंडी और मोहन नगर में आयोजित जनसभाओं को संबोधित करते हुए दिवान ने कहा कि भाजपा के शासन में विकास के नाम पर केवल जनता के पैसे की बर्बादी हुई है। उन्होंने सारंग रोड रेलवे अंडर ब्रिज का मुद्दा उठाते हुए कहा कि लाखों रुपये खर्च करने के बावजूद आज भी वहां जलभराव की स्थिति बनी हुई है। हर दूसरे दिन रास्ता बंद हो जाता है, जिससे लोगों को परेशानी होती है। यह भाजपा के भ्रष्टाचार और गलत इंजीनियरिंग का जीता-जागता उदाहरण है। उन्होंने वादा किया कि मेयर बनने के बाद उनकी पहली प्राथमिकता इस समस्या का स्थायी समाधान करना होगी। वार्ड नंबर 10 (नवीन पब्लिक स्कूल), वार्ड नंबर 11 (कैलाश कॉलोनी) और कोट मोहल्ला में आयोजित कार्यक्रमों में उन्होंने शहर की सफाई व्यवस्था पर सवाल उठाए और कहा कि भाजपा ने केवल काम का ढिंढोरा पीटा है, जबकि हकीकत में शहर में जगह-जगह गंदगी के ढेर लगे हैं। दिवान ने कहा कि हम काम का विज्ञापन नहीं करेंगे, बल्कि काम करके दिखाएंगे। हर वार्ड में सफाई कर्मचारी समय पर पहुंचेंगे और कूड़ा उठान की व्यवस्था को दुरुस्त किया जाएगा। सिक्का कॉलोनी और सुंदर सांवरी की गलियों में जनसंपर्क के दौरान उन्होंने कहा कि भाजपा के काल में नगर निगम अव्यवस्था का केंद्र बन गया है। इसके अलावा कांग्रेस प्रत्याशी ने वार्ड नंबर 13 (मसाला फैक्ट्री व कप्तान ढोल वाली गली), वार्ड नंबर 1 और वार्ड नंबर 2 के विभिन्न मोहल्लों में भी जनसंपर्क अभियान जारी रखा। इस अवसर पर ग्रामीण जिला अध्यक्ष संजीव दहिया, जयवीर आंतिल, पूर्व विधायक सुरेंद्र पंवार, रौनक खत्री, सूर्य दहिया, पीके बाली, राजेश सेवली, अंकित मेहता, पूर्व प्रधान लीलू ककरोई आदि मौजूद रहे।

14 मई को होगी राज्य स्तरीय मॉक ड्रिल

सोनीपत। संभावित बाढ़ आपदा से निपटने की तैयारियों को लेकर जिला प्रशासन ने कवायद तेज कर दी है। बुधवार को लघु सचिवालय में एसडीएम गन्नौर प्रवेश कादियान की अध्यक्षता में ओरिएंटेशन एवं समन्वय बैठक आयोजित की गई, जिसमें विभिन्न विभागों के अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। बैठक में राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के प्रतिनिधि रविन्द्र परम और हरियाणा सरकार के राजस्व विभाग के सचिव डीके मेहरा वर्चुअल माध्यम से जुड़े। अधिकारियों को बताया गया कि 14 मई को राज्य स्तरीय बाढ़ मॉक ड्रिल आयोजित की जाएगी, जबकि 12 मई को टेबल टॉप अभ्यास होगा। स्वास्थ्य सेवाओं को लेकर अस्पतालों में अतिरिक्त बेड, आपातकालीन चिकित्सा सुविधा और सांप के काटने के उपचार की उपलब्धता सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए।

नगर निगम चुनाव की तैयारियां तेज

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सोनीपत

- ईवीएम की अंतिम रेंडमाइजेशन प्रक्रिया पूरी
- 264 बूथों के लिए मशीनों का आवंटन

नगर निगम चुनाव को निष्पक्ष और पारदर्शी तरीके से संपन्न कराने की दिशा में जिला प्रशासन ने महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए ईवीएम की अंतिम रेंडमाइजेशन प्रक्रिया पूरी कर ली। लघु सचिवालय में आयोजित इस प्रक्रिया की अध्यक्षता उपायुक्त नेहा सिंह ने की, जिसमें विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधि भी मौजूद रहे। मेयर और पार्षद पद के चुनाव के लिए उपयोग में लाई जाने वाली ईवीएम मशीनों का आवंटन पूरी तरह कंप्यूटरीकृत रेंडमाइजेशन के जरिए किया गया। इस दौरान 264 मतदान केंद्रों के लिए ईवीएम निर्धारित की गईं, जबकि अतिरिक्त 20 प्रतिशत मशीनें रिजर्व के रूप में रखी गईं। कुल 317 ईवीएम का रेंडमाइजेशन किया गया। प्रक्रिया के दौरान सभी राजनीतिक दलों की सहमति ली गई और पूरी पारदर्शिता के साथ कार्य संपन्न किया गया। इस अवसर पर आरओ (पार्षद) सुभाष चंद्र, एआरओ सुरेन्द्र सिंह, सीटीएम सिमरन, डीडीपीओ मनीष मलिक, डीआईओ विशाल कुमार, भाजपा से नवीन वर्मा, कांग्रेस से जयवीर, आईएनएलडी से बिजेन्द्र, सीपीआई(एम) से एसएन सोलंकी आदि मौजूद रहे।

विकलांग व्यक्ति से मोबाइल छीनने वाले दो आरोपित गिरफ्तार

सोनीपत। थाना मुरथल पुलिस ने विकलांग व्यक्ति से मोबाइल फोन छीनने की घटना में संलिप्त दो आरोपितों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से चोरीशुदा मोबाइल बरामद किया है। पुलिस के अनुसार 5 मई 2026 को समुंद्र निवासी आरके कॉलोनी ने शिकायत दी थी कि वह रात करीब 12:30 बजे रिक्शा से मुरथल रोड स्थित होटल की ओर जा रहा था। इसी दौरान मोटरसाइकिल सवार दो युवकों ने रास्ता रोककर उसका मोबाइल छीन लिया और फरार हो गए। मामले में भारतीय न्याय संहिता की धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू की गई।

मुकुल दहिया ने ग्रीस में 24 किमी समुद्री तैराकी कर बढ़ाया देश का मान

खरखौदा। उपमंडल खरखौदा के गांव थाना कलां के पूर्व सरपंच बलराम दहिया के पुत्र मुकुल दहिया ने कोच रोहन मोरे के मार्गदर्शन में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर एक शानदार उपलब्धि हासिल करते हुए केप टाउन साउथ अफ्रीका में आयोजित ओपन वाटर स्विमिंग इवेंट डबल लांगेबान एक्सप्रेस में 24 किलोमीटर अटलांटिक महासागर में तैराकी सफलतापूर्वक पूरी की है। मुकुल दहिया ने यह कठिन तैराकी मात्र 6 घंटे 37 मिनट में पूरी की, जहां समुद्र का तापमान करीब 15 डिग्री सेल्सियस था। खास बात यह रही कि यह तैराकी बिना किसी रिले सहायता के पूरी की गई, जो इसे और अधिक चुनौतीपूर्ण बनाती है। मुकुल दहिया पहले भी ओपन वाटर स्विमिंग में कई रिकॉर्ड बना चुके हैं। इससे पहले वे अरब सागर में 10 चैनल पार करने जैसी उपलब्धियां भी हासिल कर चुके हैं और आगे 4 अटलांटिक महासागर तैराकी बाकी है जो आने वाले कुछ दिनो में वातावरण को ध्यान में रखते हुए निर्धारित की जाएगी।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 9653530209, 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

समस्या संबंधित विभागों को बार-बार अवगत करवाने के बाद भी नहीं हो रहा समधान

अंतरराष्ट्रीय मंडी के सामने अंडरपास में खड़े ट्रक ट्रालों से बढ़ा हादसे का खतरा, कार्रवाई की मांग

कुछ लोग रेहड़ियां लगाकर भी कर रहे अतिक्रमण मार्ग हुआ संकरा

गन्नौर। अंडरपास में अवैध रूप से खड़े ट्रक, ट्राले और रेहड़ियों के कारण हादसे की आशंका।

हरिभूमि न्यूज ▸▸ गन्नौर

जीटी रोड स्थित अंतरराष्ट्रीय मंडी के सामने बनाए गए अंडरपास में अवैध रूप से खड़े ट्रक, ट्राले और रेहड़ियों के कारण हादसे की आशंका लगातार बढ़ती जा रही है। वाहन चालकों और राहगीरों ने समस्या को लेकर रोष जताते हुए ट्रैफिक पुलिस व एनएचएआई अधिकारियों से तत्काल कार्रवाई की मांग की है। वर्तमान में यह अंडरपास अव्यवस्था का शिकार बन चुका है। यहां दिन-प्रतिदिन भारी वाहनों का अवैध रूप से खड़ा होना आम बात हो गई है। इसके अलावा कुछ लोगों द्वारा रेहड़ियां लगाकर अतिक्रमण भी किया जा रहा है, जिससे मार्ग संकरा हो गया है। वाहनचालकों का कहना है कि अंडरपास में खड़े ट्रक और ट्राले दृश्यता को बाधित करते हैं, जिससे अचानक सामने वाहन आने पर दुर्घटना का खतरा बढ़ जाता है। खासकर रात के समय यह स्थिति और भी खतरनाक हो जाती है, जब रोशनी की कमी के कारण वाहन चालकों को आगे का रास्ता साफ दिखाई नहीं देता। कई बार छोटे वाहन चालक बाल-बाल हादसों से बच चुके हैं। वाहन चालकों ने आरोप लगाया कि इस समस्या के समाधान के लिए कई बार संबंधित विभागों को अवगत कराया गया, लेकिन अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं की गई है। ट्रैफिक पुलिस और एनएचएआई की अनदेखी के चलते अंडरपास में अवैध पार्किंग करने वालों के हौसले बुलंद हैं।

शिकायत मिली है, सभी वाहनों के चालान किए जाएंगे : प्रभारी

एरिया के ट्रैफिक इंचार्ज लाल सिंह ने बताया कि शिकायत मिली है, सभी वाहनों के चालान किए जायेंगे। उन्होंने कहा कि इसके बाद भी वाहन चालकों ने आदेशों का पालन नहीं किया तो अंडरपास में खड़े वाहनों को इंपाउंड किया जाएगा

प्रमुख मांगें

लोगों की मांग है कि अंडरपास में खड़े होने वाले ट्रक-ट्रालों और रेहड़ियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए। साथ ही यहां नियमित निगरानी और ट्रैफिक व्यवस्था को दुरुस्त करने के लिए आवश्यक कदम उठाए जाएं, ताकि किसी बड़े हादसे को होने से पहले रोका जा सके।