तापमान

अधिकतम 42.0 डिग्री सें
न्यूनतम 21.0 डिग्री सें

हरिभूमि
सोनीपत भूमि

रोहतक, गुरुवार 11 जून 2026

13 बड़े विवादों को सौहार्दपूर्ण तरीके से निपटाया

14 बच्चों को वैदिक संस्कृति व संस्कारों से जोड़ने का आह्वान

आंधी से 10 ट्रांसफार्मर व 65 से अधिक पोल क्षतिग्रस्त, गोहाना में सबसे ज्यादा नुकसान

मौसम बिगड़ने से बिजली व्यवस्था चरमराई, जिले में सैकड़ों पेड़ गिरे

12 जून से सक्रिय होगा पश्चिमी विक्षोभ, 14 तक बारिश व तेज हवाएं चलने की संभावना

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

मंगलवार रात आई धूल भरी आंधी और तेज हवाओं ने जिले में बिजली व्यवस्था को बुरी तरह प्रभावित कर दिया। बिजली निगम के अनुसार करीब 10 ट्रांसफार्मर और 65 से अधिक बिजली पोल क्षतिग्रस्त हुए, जबकि जिले में विभिन्न स्थानों पर करीब 315 पेड़ गिर गए। सबसे अधिक नुकसान गोहाना क्षेत्र में दर्ज किया गया। इसके चलते शहर और ग्रामीण क्षेत्रों में कई घंटे बिजली आपूर्ति बाधित रही तथा लोगों को रातभर अघोषित कटों का सामना करना पड़ा। बुधवार को मौसम साफ होने के बाद गर्मी ने फिर तेवर दिखाए। अधिकतम तापमान 42 डिग्री सेल्सियस से ऊपर पहुंच गया, जबकि गर्म हवाओं और उमस ने लोगों की परेशानी बढ़ा दी। मौसम विशेषज्ञों के अनुसार 12 जून को एक और पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने की संभावना है, जिससे 14 जून तक तेज हवाएं, बूंदाबांदी और कुछ स्थानों पर ओलावृष्टि भी हो सकती है। इससे तापमान में लगभग चार डिग्री की गिरावट आने के आसार हैं।

ट्रांसफार्मरों की मरम्मत शुरू

तेज हवाओं के कारण मंगलवार रात अलग-अलग स्थानों पर क्षतिग्रस्त हुए ट्रांसफार्मरों और बिजली पोलों की मरम्मत का कार्य बिजली निगम ने शुरू कर दिया है। वहीं धूल भरी आंधी से ग्रामीण क्षेत्रों में गिरे करीब पेड़ों को हटाने का काम भी जारी है। आंधी के कारण शहर और ग्रामीण इलाकों में बिजली आपूर्ति प्रभावित रही तथा लोगों को करीब छह घंटे तक अघोषित बिजली कटों का सामना करना पड़ा। हालांकि बुधवार सुबह अधिकांश क्षेत्रों में बिजली आपूर्ति सामान्य हो गई।

गोहाना। शहर में पानीपत मार्ग पर आंधी में गिरे हुए बिजली पोल।

गोहाना। आंधी के कारण पानीपत रोड पर गिरा सफेदे का पेड़ व बिजली का खंभा।

चलती बाइक पर गिरा खंभा बाल-बाल बचा युवक

मंगलवार देर रात आई तेज आंधी का सबसे अधिक असर गोहाना क्षेत्र में देखने को मिला। एक मुख्य मार्ग पर चलती मोटरसाइकिल पर अचानक बिजली का खंभा गिर गया। गनीमत रही कि चालक समय रहते बाइक से कूद गया, जिससे उसकी जान बच गई। हालांकि हादसे में मोटरसाइकिल पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई।

परिवर्तनशील रहेगा मौसम

फिलहाल दिल्ली-एनसीआर क्षेत्र में मौसम परिवर्तनशील बना रहने की संभावना है। 12 जून को पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से तेज हवाओं के साथ बूंदाबांदी के आसार हैं। जून के मध्य में दिल्ली-एनसीआर क्षेत्र में प्री-मानसून गतिविधियां शुरू होने की संभावना है, जिससे लोगों को गर्मी से राहत मिल सकती है।

बारिश का इंतजार कर रहे किसान

किसान खरीफ सीजन के लिए बारिश का इंतजार कर रहे हैं। वर्तमान में धान की पौध तैयार की जा रही है और 15 जून के बाद रोपाई शुरू होगी। किसानों का कहना है कि 20 से 30 मिमी बारिश होने पर धान की रोपाई के साथ-साथ ज्वार, बाजरा, मक्का और कपास की बुवाई में भी सुविधा मिलेगी। इसके अलावा पहले से बोई गई फसलों और हरे चारे को भी लाभ होगा।

होर्डिंग, फ्लैक्स और टीन शेड उड़ गए

गोहाना। मंगलवार रात करीब नौ बजे आई तेज आंधी और बारिश से शहर व ग्रामीण क्षेत्रों में बिजली व्यवस्था बुरी तरह प्रभावित हो गई। तेज हवाओं के कारण अनेक पेड़ टूटकर बिजली लाइनों पर गिर गए, जिससे कई स्थानों पर बिजली के खंभे टूट गए और ट्रांसफार्मर क्षतिग्रस्त हो गए। इसके चलते शहर और गांवों की बिजली आपूर्ति बाधित हो गई। रात नौ बजे गुल हुई बिजली बुधवार शाम तक कई क्षेत्रों में बहाल हो सकी। गर्मी और उमस के बीच लोगों को बिना बिजली के रात गुजारनी पड़ी। इनवर्टर जवाब दे गए और पेयजल आपूर्ति भी प्रभावित रही। क्षेत्र सैकड़ों गिरने की सूचना है, जिससे कई प्रमुख सड़कों और संपर्क मार्गों पर यातायात भी प्रभावित हुआ। बिजली निगम की टीमें पूरी रात और बुधवार दिनभर क्षतिग्रस्त लाइनों को दुरुस्त करने में जुटी रहीं। आंधी का असर बाजारों में भी देखने को मिला, जहां कई होर्डिंग, फ्लैक्स और टीन शेड क्षतिग्रस्त हो गए। गांव ठसका की गोशाला में भी टीन शेड को नुकसान पहुंचा। बिजली निगम के एक्सईएन राज सिंह ने बताया कि शहर और गांवों में बिजली आपूर्ति बहाल कर दी गई है।

कैलाना पर दस खंभे गिरे, हाईटेंशन लाइन टूटी

चार गांवों के बिजली बाधित रही

गन्नौर। मंगलवार देर रात चली तेज आंधी से कैलाना के निकट बिजली ढांचे को भारी नुकसान पहुंचा। तेज हवाओं के कारण करीब 10 बिजली खंभे गिर गए और हाईटेंशन लाइन के तार क्षतिग्रस्त हो गए, जिससे कैलाना, सिटावली, रहमाना और डबरपुर गांवों की बिजली आपूर्ति ठप हो गई। बिजली बाधित रहने से ग्रामीणों को रातभर अंधेरे में रहना पड़ा। बुधवार को भी बिजली बहाल नहीं होने से लोगों को गर्मी, पेयजल संकट और दैनिक कार्यों में परेशानी का सामना करना पड़ा। सूचना मिलते ही बिजली निगम की टीमें मौके पर पहुंचीं और क्षतिग्रस्त पोल हटाकर नई लाइनें स्थापित करने का कार्य शुरू किया। विभाग के प्रारंभिक आकलन के अनुसार आंधी से करीब एक करोड़ रुपये का नुकसान हुआ है। बिजली निगम अधिकारियों का कहना है कि युद्धस्तर पर मरम्मत कार्य जारी है और वीरवार शाम तक प्रभावित गांवों में बिजली आपूर्ति सामान्य करने का प्रयास किया जाएगा। तब तक वैकल्पिक व्यवस्था भी की जा रही है

खबर संक्षेप

पानीपत से लापता युवती का शव नहर से बरामद

सोनीपत। गांव किलोहड़द के पास पश्चिमी यमुना लिंक नहर से एक युवती का शव बरामद हुआ। पुलिस जांच में उसकी पहचान पानीपत की 18 वर्षीय सोनम देवी के रूप में हुई, जो 8 जून की रात से लापता थी। सदर थाना पुलिस ने शव मिलने के बाद पहचान के प्रयास शुरू किए और पानीपत व करनाल पुलिस से संपर्क किया। जांच के दौरान पता चला कि युवती के पिता रामदीन ने पुराना औद्योगिक थाना, पानीपत में गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कराई थी। परिजनों ने मौके पर पहुंचकर शव की पहचान की। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। मामले में आगे की कार्रवाई पानीपत पुलिस करेगी।

ट्रैक्टर चालक का रास्ता रोककर हमला, केस

खरखौदा। गांव गोरड़ में मिट्टी ढुलाई का कार्य कर रहे ट्रैक्टर चालक के साथ मारपीट और जान से मारने की धमकी देने का मामला सामने आया है। पुलिस ने शिकायत के आधार पर तीन लोगों के खिलाफ जांच शुरू कर दी है। गांव गोरड़ निवासी बलेश ने पुलिस को बताया कि वह ट्रैक्टर से मिट्टी ढो रहा था। इसी दौरान रोहित, कालू और लखन ने मोटरसाइकिल आगे लगाकर उसका रास्ता रोक लिया। आरोप है कि तीनों ने उसके साथ मारपीट की और ट्रैक्टर को भी नुकसान पहुंचाया। शोर सुनकर आसपास के लोग मौके पर पहुंचे, जिसके बाद आरोपी फरार हो गए। घायल बलेश का अस्पताल में मेडिकल कराया गया। पुलिस ने शिकायत और मेडिकल रिपोर्ट के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

ट्रैक्टर की टक्कर से बाइक सवार घायल

गन्नौर। गांव पांची जाटान के पास ट्रैक्टर की टक्कर से बाइक सवार युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने ट्रैक्टर चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव घसौली निवासी सतीश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह 4 जून की सुबह बाइक से पानीपत जा रहा था। हर्ष पब्लिक स्कूल के पास पहुंचने पर एक न्यू हॉलैंड ट्रैक्टर के चालक ने लापरवाही से उसकी बाइक को टक्कर मार दी। हादसे में वह घायल हो गया। आरोप है कि दुर्घटना के बाद चालक मौके से फरार हो गया। घायल को उसके साथी अमित ने खानपुर मेडिकल कॉलेज अस्पताल पहुंचाया। पुलिस ने ट्रैक्टर चालक रविंद्र के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मामले के जांच अधिकारी ने बताया कि जल्द ही आरोपी को गिरफ्तार किया जाएगा।

कबीरपुर में 11वीं के छात्र ने फंदा लगाकर दी जान

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

- घर में अकेला था किशोर, परिजन लौटे तो कमरे में लटका मिला शव

कबीरपुर क्षेत्र में 11वीं कक्षा के एक छात्र का शव घर के अंदर फंदे से लटका मिला। परिवार के लोग काम से लौटे तो कमरा अंदर से बंद था। खिड़की पर लगा कूलर हटाकर भाई अंदर पहुंचा तो छात्र फंदे पर लटका मिला।

शव परिजनों को सौंपा

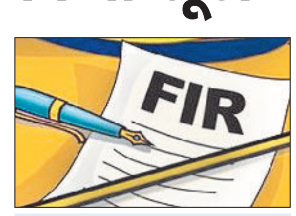
सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। परिजनों ने फिलहाल किसी पर संदेह नहीं जताया है।

कबीरपुर निवासी 16 वर्षीय वंशु 11वीं कक्षा का छात्र था। बुधवार को वह घर पर अकेला था, जबकि परिवार के अन्य सदस्य काम पर गए हुए थे। दोपहर में उसका भाई घर लौटा तो दरवाजा अंदर से बंद मिला। काफी आवाज देने के बाद भी दरवाजा नहीं खुला। इस पर उसने खिड़की से कूलर हटाकर अंदर प्रवेश किया, जहां वंशु का शव फंदे से लटका मिला।

बताया जा रहा है कि वंशु अक्सर पिता के काम से लौटने के बाद उनका मोबाइल इस्तेमाल करता था। बुधवार को परिजन मोबाइल अपने साथ ले गए थे। हालांकि पुलिस के समक्ष परिजनों ने इस संबंध में कोई आधिकारिक बयान दर्ज नहीं कराया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। हालांकि परिजनों ने किसी पर शक नहीं जताया है।

ट्रक चालक से चांदी के जेवर और नकदी लूटी

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत



- नाथूपुर के पास सड़क किनारे ट्रक खड़ा कर सो रहा था चालक
- तीन बाइक सवार युवक वारदात कर फरार, केस दर्ज

गांव नाथूपुर के पास सड़क किनारे खड़े ट्रक में सो रहे चालक से बाइक सवार तीन युवक चांदी के जेवर, मोबाइल और नकदी लूटकर फरार हो गए। पीड़ित चालक की शिकायत पर कुंडली थाना पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाल रही है। बिहार के दरभंगा जिले के मूल निवासी हुकम देव यादव ने पुलिस को बताया कि वह दिल्ली के नरेला में रहकर एक ट्रांसपोर्ट कंपनी में ट्रक चलाते हैं। दिल्ली में ट्रक खाली करने के बाद वह करनाल के घरौंडा जा रहे थे। रास्ते में कंपनी का एक अन्य ट्रक नाथूपुर के पास खड़ा मिला। वह अपना ट्रक वहीं रोककर साथी चालक के साथ केबिन में आराम करने लगे। देर रात बाइक पर आए तीन अज्ञात युवकों ने चालक के पास मौजूद चांदी का कड़ा, चांदी की चेन, दो अंगूठियां, मोबाइल और पर्स छीन लिया। पर्स में पांच हजार रुपये थे। वारदात के बाद आरोपी फरार हो गए। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

2.144 किलो गांजे सहित युवक काबू

सोनीपत। क्राइम यूनिट सेक्टर-27 की टीम ने मादक पदार्थ तस्करी के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान बिहार के समस्तीपुर निवासी श्याम के रूप में हुई है। पुलिस ने उसके कब्जे से 2 किलो 144 ग्राम गांजा बरामद किया। पुलिस के अनुसार 9 जून को गश्त के दौरान सूचना मिली थी कि एक व्यक्ति मुरथल रोड स्थित खाली पड़ी हुड्डा मार्केट की जमीन पर गांजा बेचने की फिराक में बैठा है। सूचना के आधार पर टीम ने मौके पर पहुंचकर उसे काबू कर लिया। राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में तलाशी लेने पर उसके पास मौजूद प्लास्टिक के थैले से गांजा बरामद हुआ। इलेक्ट्रॉनिक कांटे से तौलने पर गांजे का वजन 2 किलो 144 ग्राम पाया गया। थाना सेक्टर-27 में एनडीपीएस अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर आरोपी को अदालत में पेश किया गया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

पावर ग्रिड लाइन के विरोध में ग्रामीणों ने दिया धरना

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

सिवानी से जाजी पावर ग्रिड के लिए प्रस्तावित 400 केवी हाईटेंशन लाइन के विरोध में गुहणा गांव स्थित बाबा डाहर वाले आश्रम पर ग्रामीणों ने सामूहिक धरना शुरू कर दिया। ग्रामीणों का आरोप है कि परियोजना के तहत खंभों की खुदाई शुरू कर दी गई, जबकि प्रभावित किसानों और भूमि मालिकों को उचित मुआवजा नहीं मिला। ग्रामीणों ने कहा कि जब तक भूमि का उचित मूल्य निर्धारित कर भुगतान नहीं किया जाता, तब तक ग्रिड लाइन से संबंधित कोई कार्य नहीं होने दिया जाएगा। विरोध के चलते संबंधित स्थान पर काम रोक दिया गया है। धरने में गुहणा, जाजी, मोहाना, भैसवाल, बिलबिलाण और आंवली गांवों के ग्रामीण शामिल हुए। प्रदर्शनकारियों ने प्रशासन और संबंधित विभाग से मांगों को जल्द पूरा करने की मांग की।

आपातकालीन वार्ड, ओपीडी, अल्ट्रासाउंड कक्ष व आयुष्मान कक्ष का किया निरीक्षण

एनक्यूएएस टीम ने नागरिक अस्पताल की व्यवस्थाएं परखीं, रिकॉर्ड साथ ले गई

- मरीजों की गोपनीयता, स्वच्छता और सुविधाओं को लेकर दिए सुझाव
- स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता का आकलन कर तैयार की रिपोर्ट

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

राष्ट्रीय गुणवत्ता आश्वासन मानक (एनक्यूएएस) की चार सदस्यीय टीम ने बुधवार को दिल्ली रोड स्थित नागरिक अस्पताल का निरीक्षण कर स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता का आकलन किया। टीम ने आपातकालीन वार्ड, ओपीडी, अल्ट्रासाउंड कक्ष, आयुष्मान कार्ड कक्ष सहित विभिन्न विभागों की व्यवस्थाओं की जांच की और निरीक्षण रिपोर्ट तैयार कर अपने साथ ले गई। फरीदाबाद से पहुंची टीम ने अस्पताल की स्वच्छता, पेयजल व्यवस्था, शौचालयों की स्थिति और मरीजों को उपलब्ध कराई जा रही सुविधाओं का गहन निरीक्षण किया। टीम सदस्य डॉ. सुरेंद्र ने इंजेक्शन वार्ड में मरीजों की गोपनीयता सुनिश्चित करने तथा शौचालयों के लिए स्पष्ट संकेतक बोर्ड लगाने संबंधी सुझाव दिए।

सोनीपत। नागरिक अस्पताल में निरीक्षण के दौरान जानकारी जुटाती टीम।

मरीजों से बातचीत कर सुझाव लिए

इसके अलावा कर्मचारियों से योजनाओं के संचालन और मरीजों को मिल रही सुविधाओं की जानकारी भी ली गई। निरीक्षण के दौरान टीम ने पहली और दूसरी मंजिल के वार्डों, प्रतीक्षालयों तथा अन्य व्यवस्थाओं का भी जायजा लिया। आपातकालीन कक्ष में उपलब्ध सुविधाओं पर टीम ने संतोष जताया। अधिकारियों ने मरीजों से बातचीत कर स्वास्थ्य सेवाओं पर उनकी राय भी जानी, जिस पर अधिकांश मरीज संतुष्ट नजर आए। निरीक्षण के अंत में टीम ने अस्पताल प्रबंधन को स्वच्छता, पेयजल, शौचालय और मरीजों की सुविधाओं को और बेहतर बनाने के सुझाव दिए। साथ ही स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक सुगम और व्यवस्थित बनाए रखने पर जोर दिया।

खरखौदा में 18 एकड़ में विकसित हो रही अवैध कॉलोनी पर चला बुलडोजर

- कच्ची सड़क, 20 बिजली पोल और 10 डीपीसी ध्वस्त

खरखौदा। खरखौदा-रोहतक बाईपास के निकट लगभग 18 एकड़ क्षेत्र में विकसित की जा रही अवैध कॉलोनी पर बुधवार को जिला नगर योजनाकार (डीटीपी) विभाग ने कार्रवाई की। जिला प्रशासन की मौजूदगी में कच्ची सड़क, 20 बिजली पोल और 10 डीपीसी को ध्वस्त कर दिया गया। डीटीपी अजमेर सिंह ने कहा कि आमजन अवैध कॉलोनियों में प्लॉट खरीदने से बचें। ऐसी कॉलोनियों में सरकार की ओर से सड़क, पानी, सीवरेज और बिजली जैसी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध नहीं कराई जाती हैं। उन्होंने लोगों से अपील की कि प्लॉट खरीदने से पहले यह अवश्य जांच लें कि संबंधित कॉलोनी विभाग से स्वीकृत है या नहीं। उन्होंने स्पष्ट किया कि जिले में किसी भी अवैध कॉलोनी को विकसित नहीं होने दिया जाएगा। विभाग सभी क्षेत्रों पर लगातार निगरानी रखे हुए है। यदि कोई व्यक्ति अवैध कॉलोनी विकसित करता पाया गया तो कार्रवाई होगी।

पहले स्ट्रीट लाइट बंद की फिर घर में घुसकर लाखों के जेवर व नकदी चोरी

सोनीपत। सरस्वती विहार कॉलोनी में चोरों ने एक बंद मकान को निशाना बनाते हुए लाखों रुपये के जेवर, नकदी और अन्य सामान पर हाथ साफ कर दिया। घटना का पता तब चला जब मकान की देखरेख करने वाला व्यक्ति वहां पहुंचा और मुख्य दरवाजे का ताला टूटा मिला। सूचना पर पुलिस ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू कर दी।

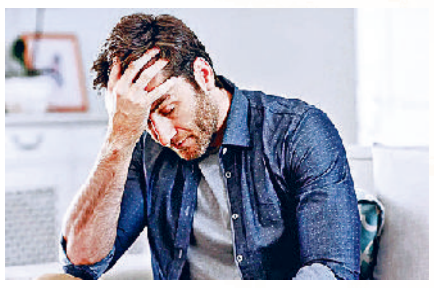
सीसीटीवी में युवक कैद

गली में लगे सीसीटीवी कैमरे में एक संदिग्ध युवक दिखाई दिया है। मूल रूप से भटगांव निवासी सतीश कुमार ने पुलिस को बताया कि उनके छोटे भाई सुमित का मकान सरस्वती विहार की गली नंबर-7 में है। सुमित परिवार सहित गांव गया हुआ था और मकान की देखरेख की जिम्मेदारी सतीश के पास थी। 8 जून की रात करीब सवा आठ बजे वह मकान पर पहुंचे तो ताला टूटा मिला। अंदर अलमारी और कमरों का सामान बिखरा पड़ा था। जांच में पता चला कि चोर डेढ़ तोला सोने का लॉकेट, दो अंगूठियां, करीब 300 ग्राम चांदी के जेवर, 13 चांदी के सिक्के, दो सेट, पाजेब, पांच हजार रुपये नकद, भरा हुआ गैस सिलिंडर और करीब 80 सूट चोरी कर ले गए। पीड़िता दर्शना के अनुसार बदमाशों ने वारदात से पहले गली की स्ट्रीट लाइट बंद कर दी थी। इसकी फुटेज पुलिस को सौंप दी गई है। थाना पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

स्पेशलः मेंस हेल्थ वीक (15-21 जून)

वर्तमान समय में बदलती जीवनशैली, बढ़ता तनाव, अनियमित-अस्वस्थ खान-पान, शारीरिक गतिविधियों की कमी, धूम्रपान, शराब का सेवन और नींद की खराब आदतों से हर उम्र के पुरुष बीमार हो रहे हैं। इससे हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा, मानसिक स्वास्थ्य, नींद संबंधी विकार, हार्मोनल असंतुलन और हड्डियों से जुड़ी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। इनसे बचने के लिए क्या उपाय किए जा सकते हैं, जानिए।

रेग्युलर कराएं चेकअप-बरतें प्रिकॉशन हर उम्र में आप रहेंगे हेल्दी



अवेयरनेस

रजनी अरोड़ा

हमारे समाज में आमतौर पर माना जाता है कि पुरुष आसानी से बीमार नहीं पड़ते। यह सोच उनके स्वास्थ्य के लिए रिस्की हो जाती है, क्योंकि कई पुरुष अपनी स्वास्थ्य समस्याओं के शुरुआती संकेतों को नजरअंदाज करते हैं। आईसीएमआर की रिपोर्ट के हिसाब से भारत में तकरीबन 46 प्रतिशत पुरुष किसी न किसी बीमारी से पीड़ित हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार केवल बुजुर्ग ही नहीं, युवा और कम उम्र के पुरुष भी स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त हो रहे हैं। इसलिए सजग रहना जरूरी है। अब जानते हैं कि किन समस्याओं का सामना पुरुष ज्यादा करते हैं?

हृदय रोगः पुरुषों में मृत्यु का सबसे बड़ा कारण यही है। भारत में हृदय रोग से होने वाली 70 प्रतिशत से अधिक मौतें

70 वर्ष की आयु से पहले होती हैं। उच्च रक्तचाप, बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल, धूम्रपान, शराब, तनाव और शारीरिक निष्क्रियता इसके प्रमुख कारण हैं। सीने में दर्द या भारीपन, बाईं बांह में दर्द, सांस फूलना, अत्यधिक पसीना आना, चक्कर आना और अनियमित धड़कन हृदय रोग के मुख्य लक्षणों में शामिल हैं।

डायबिटीजः साइलेंट किलर कहलाने वाली डायबिटीज धीरे-धीरे व्यक्ति के हृदय, गुर्दे, आंखें और तंत्रिकाओं को नुकसान पहुंचाती है। भारत में लगभग 25 करोड़ लोग प्रभावित हैं, जिनमें महिलाओं के बनिस्पत पुरुषों की संख्या ज्यादा है। बार-बार प्यास और पेशाब, अचानक वजन कम होना, थकान, घाव देर से भरना और हाथ-पैरों में सुन्नपन इसके लक्षण हैं।

मानसिक स्वास्थ्यः अवसाद, चिंता, तनाव और आत्महत्या की प्रवृत्ति पुरुषों में गंभीर चिंता का विषय है। सीडीसी के अनुसार पुरुषों में आत्महत्या दर महिलाओं से 4 गुना अधिक है। लगातार उदासी, चिड़चिड़ापन, नींद की समस्या, काम में रुचि न रहना और अत्यधिक शराब पीना इसके संकेत हो सकते हैं।

फेफड़ों की बीमारियांः सीओपीडी और फेफड़ों का कैंसर, पुरुषों में कॉमन हैं, खासकर धूम्रपान करने वालों में। लगातार खांसी, खांसी में खून, सांस फूलना और सीने में दर्द इसके लक्षण हैं।

प्रोस्टेट-टेस्टिकल कैंसरः प्रोस्टेट कैंसर पुरुषों में होने वाला दूसरा बड़ा कैंसर है। खास लक्षण न होने के कारण इसकी पहचान अकसर प्रारंभिक अवस्था में नहीं हो पाती। अकसर कोई लक्षण नहीं दिखता। पेशाब करने में कठिनाई, बार-बार पेशाब आना, पेशाब में खून और पेड़ू में दर्द इसके संकेत हैं।

टेस्टिकल कैंसर, युवा पुरुषों में अधिक देखा जाता है। अंडकोष में गांठ, सूजन, भारीपन या दर्द होना इसके प्रमुख लक्षण हैं।

ओबेसिटीः यह मूलतया आधुनिक सिटिंग वर्ककल्चर के बढ़ते ट्रेंड, सेडेंटरी लाइफस्टाइल और खान-पान की गलत आदतों की देन है। ट्रंकल ओबेसिटी यानी पेट की चर्बी, हृदय रोग, मधुमेह और जोड़ों की समस्याओं का प्रमुख कारण है। जरूरी है पुरुष अपना बीएमआई इंडेक्स 18.5-24.9 के बीच और कमर की चौड़ाई 90 सेमी. से कम रखें।

जोड़ों की समस्याएंः बढ़ती उम्र में हार्मोन की कमी से पुरुषों की भी हड्डियां कमजोर होने लगती हैं, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस, ऑस्टियोपीनिया और आर्थराइटिस जैसी समस्याएं होती हैं। यही नहीं घंटों कंप्यूटर वर्क करने और गलत पॉश्चर के कारण युवाओं में भी पीठ दर्द, सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं।

हार्मोन की कमी और एंड्रोपॉजः विशेषकर टेस्टोस्टेरोन की कमी से कुछ समस्याएं हो सकती हैं। टेस्टोस्टेरोन केवल यौन हार्मोन नहीं, यह मांसपेशियां, हड्डियां, मनोदशा, ऊर्जा और हृदय स्वास्थ्य भी प्रभावित करता है। यह 20-25 वर्ष की उम्र में चरम पर होता है और बाद में हर साल 1-2 प्रतिशत घटता है। 60 वर्ष की आयु के बाद टेस्टोस्टेरोन हार्मोन तकरीबन खत्म हो जाता है यानी पुरुषों में एंड्रोपॉज या मेल मेनोपॉज होता है। लगातार थकान, चिड़चिड़ापन, वजन बढ़ना, मांसपेशियों में कमजोरी, नींद की समस्या, यौन इच्छा में कमी एंड्रोपॉज समस्या के लक्षण हैं।

इंफर्टिलिटीः इरेक्टाइल डिस-फंक्शन, यौन इच्छा में कमी, शीघ्रपतन, शुक्राणुओं की संख्या और गुणवत्ता कम होना और इंफर्टिलिटी आज तेजी से बढ़ रही समस्याएं हैं। लाखों पुरुष इससे प्रभावित हैं, लेकिन संकोचवश इसे छुपाते रहते हैं। यह केवल यौन समस्या नहीं, बल्कि हृदय रोग, मधुमेह या हार्मोन असंतुलन का शुरुआती संकेत भी हो सकता है। धूम्रपान, शराब, मोटापा, तनाव और टेस्टोस्टेरोन की कमी इसके प्रमुख कारण हैं।

सार्कोपीनिया या मसल-लॉसः उम्र के साथ मांसपेशियों का कम होना एक गंभीर समस्या है। 30 वर्ष के बाद हर दशक में मांसपेशियों का मास 3.5 प्रतिशत कम होता जाता है। 60 साल की उम्र के बाद कमजोरी, संतुलन बिगड़ने और गिरने का खतरा बढ़ जाता है।

अल्जाइमर और डिमेंशियाः पुरुषों में बढ़ती उम्र के साथ दिखाई देने वाले गंभीर मस्तिष्क संबंधी विकार हैं, जो याददाश्त, सोचने-समझने की क्षमता और दैनिक कार्य करने की योग्यता को प्रभावित करते हैं। शुरुआती लक्षणों में हाल की बातें भूलना, बार-बार एक ही प्रश्न पूछना, निर्णय लेने में कठिनाई, रास्ता भूल जाना, ध्यान केंद्रित न कर पाना और व्यवहार या मनोदशा में बदलाव शामिल हैं। बढ़ती उम्र, आनुवंशिकता, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, धूम्रपान, शारीरिक निष्क्रियता, सामाजिक अकेलापन और खराब नींद इसके प्रमुख रिस्क फैक्टर्स हैं।

जरूरी है रेग्युलर हेल्थ चेकअपः आमतौर पर पुरुष डॉक्टर के पास तभी जाते हैं, जब तक बीमारी के लक्षण स्पष्ट रूप

से दिखाई देने लगते हैं। जिसकी वजह से वे गंभीर बीमारियों की गिरफ्त में आ जाते हैं और कई मामलों में समय से पहले ही मौत हो जाती है। विशेषज्ञों का मानना है कि अधिकांश बीमारियों को समय पर जांच और सही आदतों से रोका जा सकता है।

20 से 30 वर्ष आयु के पुरुषः इस उम्र में शरीर सामान्यतः स्वस्थ रहता है, लेकिन धूम्रपान, शराब, जंक फूड, अनियमित नींद और मानसिक तनाव सबसे बड़े खतरे हैं, जो आगे कई बीमारियों की जड़ बनते हैं। पूरी एहतियात बरतनी जरूरी है। इसके लिए टेस्टिकल का स्व-परीक्षण जरूरी है। साल में एक बार ब्लड प्रेशर, सीबीसी ब्लड काउंट, बीएमआई, मानसिक स्वास्थ्य और विटामिन-डी। हर दो-तीन साल में-ब्लड शुगर, विटमिन डी, नेत्र परीक्षण। हर पांच साल में लिपिड प्रोफाइल चेक कराएं।

30 से 40 वर्ष उम्र के पुरुषः काम का दबाव, पारिवारिक जिम्मेदारियां और बैठकर काम करने की आदत स्वास्थ्य को प्रभावित करने लगती हैं। लाइफस्टाइल संबंधी बीमारियां उभरने लगती हैं। इसलिए ये टेस्ट जरूर करवाएं। हर 6 महीने में ब्लडप्रेशर। साल में एक बार, ब्लड शुगर (एचबीएएलसी), लिपिड प्रोफाइल, केएफटीए, एलएफटी, विटामिन बी-12, विटामिन-डी, बीएमआई, मानसिक स्वास्थ्य। हर 2 साल में थाइरॉयड, पेट का अल्ट्रासाउंड करवाना भी जरूरी है।

40 से 50 वर्ष उम्र के पुरुषः इस उम्र में वार्षिक पूर्ण स्वास्थ्य जांच अनिवार्य है। हर तीन महीने में ब्लड प्रेशर। हर 6 महीने में ब्लड शुगर और लिपिड प्रोफाइल। हर साल पीएसए (प्रोस्टेट ग्लैंड), टेस्टोस्टेरोन टेस्ट, ट्रेडमिल टेस्ट (हृदय की कार्यक्षमता), कोलोनोस्कोपी (पेट की जांच), स्पाइरोमेट्री, एक्स-रे या सिटी स्कैन (फेफड़ों), आई टेस्ट।

50 वर्ष से अधिक उम्र के पुरुषः हृदय, पेट, प्रोस्टेट, हड्डियों और मस्तिष्क के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना चाहिए। हर साल पीएसए टेस्ट, आई साइट और ईयर चेकअप। हर दो साल डेक्सा स्कैन (बोन डेंसिटी), इकोकार्डियोग्राफी या एंजियोग्राफी। हर दस साल में क्लोनोस्कोपी टेस्ट। *

(सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली के सीनियर फिजिशियन, डॉ. मोहसिन वली और पूर्व अध्यक्ष-एंडोक्राइन सोसाइटी ऑफ इंडिया, डॉ. संजय कालरा से बातचीत पर आधारित)

अपनाएं ये गुड हैबिट्स

लंबी उम्र और बेहतर स्वास्थ्य उम्र का रहस्य हेल्दी लाइफस्टाइल में छिपा है। कुछ अच्छी आदतें कम उम्र में अपनाकर आप स्वस्थ, सक्रिय जीवन जी सकते हैं।

हेल्दी लाइफस्टाइलः बिजी रुटीन होने के बावजूद पुरुषों को हेल्दी रुटीन अपनाना चाहिए। नियत समय पर उठना, सोना, खाना जरूरी है।

नियमित व्यायामः वजन नियंत्रित रखें, नियमित व्यायाम करें 20-30 वर्ष की आयु में प्रतिदिन लगभग 45 मिनट व्यायाम की आदत डालें। 30-40 वर्ष में रेग्युलर स्ट्रैंथ ट्रेनिंग एक्सरसाइज और 40 वर्ष के बाद योग, तैराकी तथा पैदल चलना जैसी एक्टिविटीज करना फायदेमंद है।

संतुलित आहारः पोषक तत्वों से भरपूर और संतुलित आहार लें। फाइबर, प्रोटीन और कैल्शियम युक्त आहार का सेवन ज्यादा से ज्यादा करें। आहार में मौसमी और ताजे फल, हरी सब्जियां, दालें, साबुत अनाज और मेवे खाएं। नमक, चीनी और जंक फूड कम करें। यथासंभव ऑइली फूड खासकर ट्रांस फैट से परहेज करें। पर्याप्त पानी पिएं और विटामिन-डी के लिए प्रतिदिन 15-20 मिनट धूप लें।

स्ट्रेस करें कंट्रोलः तनाव को दबाने की बजाय परिवार, मित्रों या विशेषज्ञ से अपने दिल की बात साझा करें। मजबूत सामाजिक संबंध भी लंबी आयु और बेहतर स्वास्थ्य से जुड़े हुए हैं। ध्यान, योग और प्राणायाम मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायक हैं। इनसे मस्तिष्क में एंडोर्फिन और सेरोटोनिन बनते हैं जो प्राकृतिक अवसाद विरोधी हार्मोन हैं।

स्क्रीन टाइम करें सीमितः लंबे समय तक लैपटॉप, स्मार्टफोन की स्क्रीन देखने से नींद खराब होती है, आंखें कमजोर होती हैं और पीठ दर्द होता है। रात को सोने से एक घंटे पहले मोबाइल बंद करें।

लें भरपूर नींदः रोज 7-8 घंटे की नींद लें क्योंकि नींद शरीर ऊर्जा और ताजगी देती है। कम नींद से कोर्टिसोल बढ़ता है, जो हृदय रोग और मधुमेह का कारण बनता है। रात को एक ही समय पर सोने की आदत बचपन से ही बनाएं। धूम्रपान और शराब से पूरी तरह परहेज करें। स्वास्थ्य संबंधी किसी भी तरह की समस्या होने पर बिना कोई देर किए निःसंकोच डॉक्टर को कंसल्ट करें।

हर्बल जोन

रेखा देशराज

हीट वेव से बचाने में कारगर हैं फ्रूट्स-हर्ब्स

हालांकि कई दक्षिणी राज्यों में मानसून ने दस्तक दे दी है लेकिन उत्तर से लेकर मध्य और पश्चिम भारत में अभी भी हीट वेव्स चल रही हैं। इस वजह से लोग डिहाइड्रेशन, चक्कर आने, थकान और लू से पीड़ित हो रहे हैं। ऐसे में गर्मी से राहत दिलाने, हीट वेव से बचाने के लिए कुछ फ्रूट्स और हर्ब्स का सेवन बहुत कारगर हो सकता है। बेल का शर्बत, सौंफ का पानी, पुदीना, धनिया और खस से बने पेय शरीर को ठंडक पहुंचाने के लिए बहुत कारगर हैं।

बनाए रखते हैं हाइड्रेशनः आयुर्वेद के अनुसार ग्रीष्म ऋतु में शरीर में द्रवों की कमी होने लगती है और पित्त का प्रभाव बढ़ जाता है। इसलिए ऐसे खाद्य पदार्थों और जड़ी-बूटियों का सेवन लाभदायक होता है, जो शरीर को शीतलता प्रदान करें और हमारी ऊर्जा को भी बरकरार रखें। यही कारण है कि इन दिनों बेल, सौंफ, पुदीना, खस, आंवला, धनिया और गुलकंद जैसी चीजों का उपयोग करना फायदेमंद होता है। विशेषज्ञों का मानना है कि इनकी सबसे बड़ी ताकत है, इनमें मौजूद प्राकृतिक तत्व, जो शरीर को हाइड्रेट रखने, हमारे शरीर के पाचनतंत्र को संतुलित करने और गर्मी से होने वाली बेचैनी को कम करने में सहायक होते हैं।

पुदीना-बेल-आंवलाः पुदीना शरीर को ताजगी देता है और गर्मी के कारण होने वाली थकान तथा भूख की कमी होने वाली समस्याओं को कम करने में मदद करता है। ग्रामीण क्षेत्रों में सदियों से गर्मी और लू से बचने के लिए बेल का शर्बत पिया जाता रहा है। फाइबर और खनिज से भरपूर बेल में शरीर को गर्मी से लड़ने के लिए अनेक तत्व होते हैं, जो हमारे पाचनतंत्र से लेकर शरीर की ऊर्जा तक को महफूज रखते हैं। गर्मी से लड़ने में कारगर औषधीय फल आंवला भी है। बढ़ती गर्मी और बदलते मौसम के बीच संक्रमणों से बचाव के लिए भी यह बेहद उपयोगी है।

बरतें ये सावधानीः यह समझना जरूरी है कि ये फल और हर्ब्स, हीट वेव का इलाज नहीं करते केवल उससे बचाव में सहायक होते हैं। इसलिए किसी व्यक्ति को तेज बुखार, बेहोशी, अत्यधिक कमजोरी या हीट स्ट्रोक के लक्षण दिखाई दें तो उसे केवल घरेलू उपायों पर निर्भर रखना खतरनाक हो सकता है। ऐसी स्थिति में तुरंत चिकित्सीय सहायता लेना जरूरी है। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. तृप्ति अग्रवाल

जनरल फिजिशियन

आजकल ज्यादातर लोग देर रात में ही डिनर करते हैं। इससे कई हेल्थ प्रॉब्लम्स बढ़ती हैं। अगर आप डिनर टाइम में थोड़ा चेंज करें तो इतने फायदे होंगे कि आप हैरान रह जाएंगे। डिनर जल्दी करने के फायदों के बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

सही टाइम पर करें डिनर आप रहेंगे हेल्दी-एक्टिव

पुराने जमाने में हमारे बड़े-बुजुर्ग रात को सोने से पहले जल्दी खाना खाते थे, लेकिन आजकल की भाग-दौड़ भरी बिजी लाइफस्टाइल में डिनर का समय फिक्स नहीं है। देर रात भोजन करना आम बात हो गई है। ज्यादातर लोग 9 बजे के बाद या उससे भी देर से डिनर करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि अगर इस आदत में थोड़ा-सा बदलाव कर लिया जाए यानी शाम 6-8 बजे के बीच डिनर करना शुरू कर दिया जाए तो यह सेहत के लिए कितना अधिक फायदेमंद हो सकता है? आइए जानते हैं कि जल्दी डिनर करने से हेल्थ को कितने फायदे मिलते हैं?

पाचन तंत्र में सुधारः शाम 6-8 बजे के बीच डिनर करने से डाइजेस्टिव एंजाइम्स एक्टिव रहते हैं और खाना आसानी से पच जाता है, जिससे शरीर को सोने से पहले खाना पचाने के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है और एसिडिटी, गैस और पेट फूलने की समस्या दूर होती है।

गहरी और अच्छी नींदः जिन लोगों को अकसर रात में सोने के लिए मशक्कत करनी पड़ती है, तो जल्दी डिनर करने से आपकी यह मेहनत बच सकती है, क्योंकि सोने से 2-3 घंटे पहले डिनर कर लेने से सोने और खाने के बीच गैप हो जाता है, जिससे शरीर रिलैक्स मोड में आ जाता है और अनिद्रा की समस्या दूर होती है और नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है।

वजन कंट्रोलः देर रात खाना खाने से कैलोरी फैट के रूप में जमा होने लगती है, जबकि जल्दी डिनर करने से शरीर को रात भर फास्टिंग में रहने का समय मिलता है। इससे इंसुलिन सेंसिटिविटी में सुधार होता है और मेटाबॉलिक रेट बेहतर होता है और वजन मैनेज करने में मदद मिलती है।

हार्मोनल बैलेंसः शाम 6-8 बजे के बीच डिनर करने से मेलाटोनिन और कोर्टिसोल जैसे हार्मोंस बैलेंस रहते हैं। यह शरीर की सर्केडियन रिदम को बनाए रखने में मदद करता है, जिससे एनर्जी लेवल और मूड पर सकारात्मक असर पड़ता है।

ब्लड शुगर लेवल कंट्रोलः जल्दी डिनर करने से रात भर ब्लड शुगर के स्तर को स्थिर रखने में मदद मिलती है। यह खासतौर से डायबिटीज के मरीजों या प्री-डायबिटिक स्थिति वाले लोगों के लिए फायदेमंद है। देर रात खाना खाने से सुबह उठने पर ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है।

हार्ट हेल्थ बेटरः नियमित रूप से जल्दी डिनर करने से कोलेस्ट्रॉल लेवल और ब्लड प्रेशर पर पॉजिटिव असर देखा गया है। यह दिल की बीमारियों के जोखिम को कम करने में मददगार साबित हो सकता है।

नहीं होती ब्लोटिंगः रात को देर से डिनर करने की वजह से अकसर सुबह ब्लोटिंग की समस्या होती है। जबकि शाम 6-8 बजे तक डिनर करने से सुबह ब्लोटिंग की समस्या से छुटकारा मिल सकता है।

हार्ट हेल्थ में होता है सुधारः हार्ट को हेल्दी रखने के उपायों में लिए जल्दी डिनर करना एक महत्वपूर्ण उपाय है। जल्दी खाने से ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में मदद मिलती है, जिससे दिल की सेहत दुरुस्त होती है।

स्किन के लिए फायदेमंदः जल्दी खाना खाने से रात भर पाचन संबंधी बोझ कम होने से डिटॉक्स साइकिल बेहतर होती है। जिससे कुछ दिनों में, चेहरा कम डल दिखने लगता है और चेहरे पर ग्लो आता है। *

प्रस्तुतिः ललिता गोयल

क्या करें-क्या न करें

- रात का खाना हमेशा हल्का, पौष्टिक और आसानी से पचने वाला होना चाहिए। भारी, तली-भुनी या मसालेदार चीजें खाने से बचना चाहिए।
- खाना खाने के तुरंत बाद न लेटें। डिनर के बाद 15-20 मिनट तक हल्की वॉक जरूर करें। स्क्रीन टी.वी. या मोबाइल देखते हुए खाना खाने से बचें, इससे आप जरूरत से ज्यादा खा लेते हैं। इसलिए स्वस्थ और सुकून भरी लाइफस्टाइल के लिए रात को जल्दी भोजन करने की आदत अपनाएं।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

गर्मी की वजह से जब होने लगें घमौरियां

मेरी उम्र 28 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे शरीर पर घमौरियां निकल रही हैं। चेहरे, गले पर भी लाल-लाल दाने निकल आए हैं। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-सोहम, रोहतक

हाल में मौसम में काफी उतार-चढ़ाव हुआ है। तापमान कम और ज्यादा हुआ है। सामान्य तौर पर इस तरह बारिश में होता है। अधिक पसीना आने की वजह से घमौरियां होती हैं और तब इस तरह की परेशानी शुरू हो जाती है। इससे राहत के लिए जब भी बाहर से घर लौटें तो पसीने को तुरंत साफ कपड़े से पोछें और स्किन को ड्राय करें। आप घमौरी वाला पावडर भी लगा सकते हैं और संभव हो तो धूप में कम निकलें, जिससे पसीना कम आएगा।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। कुछ हफ्ते पहले अचानक मेरे सिर में दाहिनी तरफ तेज दर्द हुआ। तब पेन-किलर लेने पर यह दर्द ठीक हो गया था। उसके बाद से बीच-बीच में उसी जगह दर्द होता रहता है। कृपया बताएं, ऐसा क्यों हो रहा है?

-अविनाश, रायपुर

सबसे पहले आप अपनी आंखों की जांच करवाएं। कई बार आंख कमजोर होने की वजह से दर्द शुरू हो जाता है। अगर आपकी आई साइट ठीक है तो जरूर आपको एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। बगैर जांच कराए कोई भी ट्रीटमेंट न कराएं।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से कुछ भी खाते-पीते समय मेरे गले में दर्द और चुभन जैसा फील होता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और मेरी यह प्रॉब्लम कैसे ठीक होगी?

-प्रशांत, जांजगीर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको टॉन्सिल की प्रॉब्लम है, जिस वजह से चुभन महसूस हो रही है। बेहतर होगा कि एक बार आप ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क कर लें, वे जांच करके पता लगाएंगे, उसके बाद ट्रीटमेंट किया जाएगा। इस दौरान आप ठंडा पानी या कोई भी फ्रिज में रखी ठंडी चीज बिल्कुल न खाएं न पिएं।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे दाहिने पैर में सूजन दिख रही है। दर्द भी होता है। कृपया कोई उपचार बताएं।

-मुकेश, कांकेर

क्या आपके पैर में कभी चोट लगी थी? क्योंकि इस तरह की समस्या कई बार चोट लगने से होती है। अगर ऐसा है तो आपको एक्स-रे करवा लेना चाहिए, जिससे कारण पता चलेगा। फिलहाल आप पैर में सिंकाई कर सकते हैं और वजन उठाने का काम ना करें। तेज वॉकिंग या रनिंग भी बिल्कुल न करें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरे हाथ-पैर के नाखूनों का रंग बिल्कुल सफेद दिखने लगा है। वे रूखे भी दिखते हैं। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और यह कैसे ठीक होगा?

-दिवाकर, बिलासपुर

इस समस्या को सुनकर लग रहा है कि आपको कैल्शियम की कमी है। इस वजह से नाखून सफेद पड़ने लगते हैं। आपको कैल्शियम की दवा लेनी होगी। बेहतर होगा कि डॉक्टर से संपर्क कर आप पहले कैल्शियम की जांच कराएं और डॉक्टर जो दवा प्रिसक्राइब करें, उसे रेग्युलर लें। दवा आपको लंबे समय तक लेनी पड़ेगी। इसमें लापरवाही न बरतें।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मुझे लंच और डिनर के साथ सलाद खाना बहुत पसंद है। क्या खाना खाने के पहले सलाद खाना ज्यादा फायदेमंद होता है?

-रचित, दुर्ग

खाने के साथ आपको जरूर सलाद खाना चाहिए। अगर आप खाने से पहले सलाद खा लेते हैं तो इससे आप खाना कम खाएंगे और पेट में फाइबर ज्यादा पहुंचेगा। डाइजेशन सिस्टम के लिए ठीक रहेगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

खबर संक्षेप

घसौली में सोलर पंप की वायरिंग चोरी

गन्नौर। गांव घसौली में चोर खेत में लगे सोलर पंप की पूरी वायरिंग चोरी कर ले गए। खेत मालिक ने इसकी शिकायत थाना बड़ी में दी। शिकायत में घसौली गांव के जयभगवान त्यागी ने बताया कि उनकी पत्नी मनीषा त्यागी के नाम पर वर्ष 2021 से खेत में सोलर पंप लगा हुआ है। एक जून की सुबह खेत पर पहुंचे साझीदार ने देखा कि सोलर पंप सेट की पूरी वायरिंग चोरी हो चुकी है। इसके बाद डायल 112 पर सूचना दी। शिकायत मिलने पर थाना बड़ी पुलिस ने जांच की, जिसके बाद अज्ञात के खिलाफ चोरी का केस दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी है।

लंबित मांगें पूरी करने की मांग उठाई

गोहाना। शहर में महम मार्ग स्थित पावर हाउस परिसर में बुधवार को हरियाणा बिजली पेंशनर वेलफेयर एसोसिएशन की बैठक हुई। बैठक में एसोसिएशन के प्रधान कृष्ण कुमार व महासचिव नरेंद्र गुर्जर ने सेवानिवृत्त कर्मचारियों की लंबित मांगों को पूरा करवाने को लेकर चर्चा की व सरकार व निगमों के प्रति नाराजगी जताते रोष प्रकट किया। कृष्ण कुमार ने कहा कि जब से भाजपा सरकार बनी है, तब से उनकी मांगें लंबित पड़ी हैं। उन्होंने सरकार से मृत कर्मचारियों की पत्नियों की एलटीसी देने, सेवानिवृत्त कर्मचारियों को बिजली की 160 यूनिट आपूर्ति फ्री करने, आयु अनुसार पेंशन में 5, 10 व 15 प्रतिशत वृद्धि, मेडिकल भत्ता 1 हजार से बढ़ाकर 3 हजार रुपए करने समेत अन्य मांगों को लागू करने की मांग की।

निशानदेही पर चोरी के आभूषण बरामद

सोनीपत। थाना सिविल लाइन पुलिस ने घर से नकदी और आभूषण चोरी करने के मामले में एक अपचारी बालक को उसके परिजनों की मौजूदगी में अभिरक्षा में लिया है। पुलिस ने उसकी निशानदेही पर चोरीशुदा आभूषण भी बरामद कर लिए हैं। पुलिस के अनुसार मॉडल टाउन स्थित साईं मार्केट निवासी रौनक ने 6 जून को शिकायत दी थी कि 2 जून की रात वह परिवार सहित सामने स्थित दूसरे घर में सोने चले गए थे। अगले दिन सुबह लौटने पर घर का ताला टूटा मिला। शिकायत के आधार पर थाना सिविल लाइन में भारतीय न्याय संहिता की संबंधित धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया था।

पीएम मोदी के कार्यकाल की उपलब्धियों पर हवन में आहुति दी

वैश्विक मंच पर निर्णायक भूमिका निभा रहा भारत : डॉ. अरविंद

सेवा, सुशासन, गरीब कल्याण को समर्पित रहे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 12 साल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

■ भगवान महादेव से पीएम मोदी के उत्तम स्वास्थ्य की कामना

गोहाना। शिवलिंग का जलाभिषेक करते हुए मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा अपनी पत्नी डॉ. रीटा शर्मा के साथ।

सहकारिता, कारागार, निर्वाचन, विरासत व पर्यटन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में दुनियाभर की अंतरराष्ट्रीय प्रतिष्ठा बढी है। आज दुनिया भारत की बात गंभीरता से सुनती है और वैश्विक मंचों पर भारत मजबूत और निर्णायक भूमिका निभा रहा है। नरेंद्र मोदी के प्रधानमंत्री कार्यकाल के ये 12 साल महज राजनीतिक उपलब्धि के नहीं, बल्कि भारत के नवनिर्माण, आत्मनिर्भरता और विकसित राष्ट्र बनने की दिशा में मजबूत आधारशिला हैं। बुधवार को सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने देश के निरंतर सबसे अधिक समय तक प्रधानमंत्री प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कार्यकाल की उपलब्धि पर आदर्श नगर स्थित प्राचीन शिव मंदिर परिसर में अपनी पत्नी डॉ. रीटा शर्मा के साथ हवन में आहुति डाली तथा जलाभिषेक करते हुए भगवान महादेव से उनकी दीर्घायु एवं उत्तम स्वास्थ्य की कामना की। मंत्री डॉ. अरविंद ने कहा कि वर्ष 2014 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में शुरू हुई विकास यात्रा ने आज भारत को दुनिया की अग्रणी अर्थव्यवस्थाओं में स्थापित करने का काम किया है। पिछले 12 सालों में देश ने सुशासन, पारदर्शिता, विकास और गरीब कल्याण के क्षेत्र में अभूतपूर्व उपलब्धि हासिल की है।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर मार्केट कमेटी चेयरमैन कृष्ण सैनी, नप गोहाना की उप चेयरपर्सन राजबाला मलिक, डॉ. ओमप्रकाश शर्मा, आजाद मलिक, अरूण बड़ौक, सूरजमल शर्मा, परीक्षित कत्याल, संजय मेहंदीरत्ता, मंडल अध्यक्ष प्रवीण खुराना, विनोद राजौरा, अंजू कालड़ा, नरेंद्र, प्रभुदयाल प्रजापति, वीरेंद्र जैन, हवासिंह वर्मा, नरेश देवी, प्रसन्नी, सत्यवती पांचाल, किरण सैनी, अनिल चावला, सुनील बिट्टू मौजदू रहे।

अवैध हथियारों पर बड़ी कार्रवाई : पांच मामलों में सात आरोपित गिरफ्तार

सोनीपत। सोनीपत पुलिस ने अवैध हथियार रखने के खिलाफ विशेष अभियान चलाते हुए पांच अलग-अलग मामलों में सात आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से देशी पिस्तौल और जिंदा कारतूस बरामद किए हैं। सभी आरोपियों के खिलाफ शस्त्र अधिनियम के तहत मामले दर्ज कर उन्हें न्यायालय में पेश किया गया, जहां से न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। पुलिस अधिकारियों के अनुसार सभी मामलों में आरोपियों के कब्जे से बरामद हथियार अवैध पाए गए। गिरफ्तार सातों आरोपियों को संबंधित न्यायालयों में पेश किया गया, जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। पुलिस का कहना है कि जिले में अवैध हथियार रखने वालों के खिलाफ अभियान लगातार जारी रहेगा और कानून व्यवस्था को प्रभावित करने वाले तत्वों पर सख्त कार्रवाई की जाएगी। पहले मामले में क्राइम यूनिट वेस्ट की टीम ने विश्वकर्मा पार्क, रोहतक रोड क्षेत्र में कार्रवाई करते हुए गांव नकलोई निवासी सचिन उर्फ पोपी को अवैध देशी पिस्तौल और एक जिंदा कारतूस सहित गिरफ्तार किया। पूछताछ और जांच के दौरान उसकी निशानदेही पर गांव सिलाना निवासी रवि को भी गिरफ्तार किया गया। दोनों आरोपियों को अदालत में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया। दूसरे मामले में क्राइम यूनिट कुंडली की टीम ने मुरथल-सोनीपत रोड पर गांव रेवली मोड़ के पास दबिश देकर गांव फाजिलपुर निवासी चिंटू को अवैध देशी पिस्तौल सहित गिरफ्तार किया। आरोपी हथियार संबंधी कोई वैध लाइसेंस प्रस्तुत नहीं कर सका। उसके खिलाफ थाना मुरथल में मामला दर्ज किया गया। तीसरे मामले में क्राइम यूनिट खरखौदा ने मटिंडू रोड स्थित आईटीआई के पास स्टेडियम मार्ग पर कार्रवाई करते प्रह्लादपुर किडौली निवासी निशांत को अवैध देशी पिस्तौल के साथ गिरफ्तार किया।

श्रद्धालुओं ने यज्ञ में आहुति देकर क्षेत्र की समृद्धि और जनकल्याण की कामना की

■ शिव मंदिर में विशाल भंडारा संपन्न श्रद्धालुओं ने ग्रहण किया प्रसाद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

गन्नौर। घसौली गांव में विशाल भंडारे में प्रसाद ग्रहण करते श्रद्धालु।

गांव घसौली स्थित शिव मंदिर में बुधवार को विशाल भंडारे का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत प्रातःकाल हवन यज्ञ से हुई, जिसमें श्रद्धालुओं ने आहुति डालकर क्षेत्र की सुख-शांति, समृद्धि एवं जनकल्याण की कामना की। इसके बाद विशाल भंडारे का आयोजन किया गया, जिसमें सैकड़ों श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। हवन यज्ञ के दौरान मंदिर परिसर भगवान शिव के जयकारों और वैदिक मंत्रोच्चारण से भक्तिमय माहौल में सराबोर रहा। श्रद्धालुओं ने पूरे विधि-विधान के साथ पूजा-अर्चना कर भगवान शिव का आशीर्वाद प्राप्त किया। भंडारे में पहुंचे त्यागी समाज के प्रदेश अध्यक्ष पुनीत त्यागी ने कहा कि धार्मिक आयोजन का उद्देश्य समाज में भाईचारे, सद्भाव और आध्यात्मिक चेतना को बढ़ावा देना है। आयोजन को सफल बनाने में विकास त्यागी, रोहित त्यागी तथा समस्त घसौली ग्रामवासियों ने सक्रिय भूमिका निभाई।

विभिन्न राज्यों से चयनित होकर आए 87 बच्चे शिविर में कर रहे सहभागिता

■ सूर्या साधना स्थली झिंझौली में पंद्रह दिवसीय व्यक्तित्व विकास शिविर शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ खरखौदा

खरखौदा। शिविर में भाग लेने वाले बच्चों के साथ पदाधिकारी।

सूर्या साधना स्थली, झिंझौली में 15 दिवसीय एडवांस व्यक्तित्व विकास शिविर का शुभारंभ किया गया। यह व्यक्तित्व विकास श्रृंखला का एक विशेष एवं उन्नत स्तर का प्रशिक्षण कार्यक्रम है। जिसमें केवल उन्हीं प्रतिभागियों को प्रवेश दिया जाता है जिन्होंने पूर्व में आयोजित व्यक्तित्व विकास शिविरों में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया हो और अपनी प्रतिभा, अनुशासन तथा नेतृत्व क्षमता का परिचय दिया हो। देश के विभिन्न राज्यों से चयनित होकर आए 10 राज्यों के 87 बच्चे इस शिविर में सहभागिता कर रहे हैं। विविध सांस्कृतिक एवं भौगोलिक पृष्ठभूमियों से आने वाले ये युवा आगामी 15 दिनों तक व्यक्तित्व विकास, नेतृत्व निर्माण, टीम प्रबंधन, संवाद कौशल, निर्णय क्षमता, समय प्रबंधन तथा राष्ट्र भावना जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर गहन प्रशिक्षण प्राप्त करेंगे। इस शिविर का उद्देश्य केवल प्रतिभागियों के व्यक्तिगत विकास तक सीमित नहीं है, बल्कि उन्हें समाज और राष्ट्र के लिए सक्रिय, जागरूक एवं उत्तरदायी नेतृत्वकर्ता के रूप में तैयार करना भी है। शिविर के दौरान विभिन्न प्रशिक्षण सत्रों, समूह गतिविधियों, शारीरिक अभ्यासों, बौद्धिक चर्चाओं तथा व्यवहारिक अभ्यासों के माध्यम से प्रतिभागियों की छिपी हुई क्षमताओं को विकसित किया जाएगा।

गोहाना। महाराजा सुहेलदेव को नमन करते नागरिक। फोटो : हरिभूमि

महाराजा सुहेलदेव राजभर को नमन कर श्रद्धांजलि दी

गोहाना। बुधवार को पुराना बस अड्डा गोहाना स्थित सत नगर में महाराजा सुहेलदेव राजभर को उनके विजय दिवस पर याद किया गया। यह समारोह आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के तत्वावधान में आयोजित हुआ जिसमें नागरिकों ने महाराजा सुहेलदेव के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि दी। अध्यक्षता समाजसेवी हर भगवान चोपड़ा ने की। मुख्य वक्त आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के निदेशक डॉ. सुरेश सेतिया ने कहा सम्राट महाराजा सुहेलदेव राजभर 11वीं शदी में उत्तर प्रदेश में श्रावस्ती बहराइच क्षेत्र के महान और पराक्रमी राजा थे। वे हिंदू धर्म और गो रक्षा के लिए तत्पर रहने वाले राजा के रूप में पूजे जाते हैं। उन्हे विदेशी आक्रांतों से मातृभूमि की रक्षा करने भारतीय संस्कृति के संरक्षण और बहराइच के ऐतिहासिक युद्ध में महमूद गजनवी के भांजे गाजी सालार मसूद को पराजित करने और जान से मारने के लिए इतिहास में अमर माना जाता है। मार्गदर्शन मोर्चा के मुख्य निदेशक आजाद सिंह दांगी का रहा। उन्होंने कहा गाजी सालार मसूद की डेढ लाख सेना को हराने के बाद अगले 140 वर्षों तक भारत में घुसने की विदेशी आक्रमणकारियों की हिम्मत नहीं हुई। उनका शासनकाल 1027 से 1077 ई तक रहा। उधम सिंह, बलवान सिंह, करण शर्मा आदि मौजूद रहे।

दायित्व ग्रहण समारोह में संस्कारयुक्त सेवा और राष्ट्र निर्माण का लिया संकल्प

■ भाविप की प्रबुद्ध व माधव शाखा का सोनीपत शाखा में विलय, नई कार्यकारिणी ने संभाला दायित्व

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

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

भारत विकास परिषद, सोनीपत शाखा का दायित्व ग्रहण समारोह मंगलवार को ऋषिकुल वर्ल्ड अकादमी में गरिमामय वातावरण में आयोजित किया गया। समारोह में भाविप की प्रबुद्ध शाखा और माधव शाखा का सोनीपत शाखा में विलय कर पुनर्गठित शाखा की नई कार्यकारिणी का गठन किया गया। कार्यक्रम में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के जिला संघचालक डॉ. मनोज राय मुख्य अतिथि रहे, जबकि हरियाणा उत्तर क्षेत्र-2 के क्षेत्रीय संयुक्त महासचिव महेंद्र शर्मा ने अध्यक्षता की। हरियाणा मध्य प्रांत के प्रांतीय अध्यक्ष दीपक जिंदल, प्रांतीय उपाध्यक्ष रामचरण सिंगला तथा प्रांतीय संयोजक (संपर्क) सुनील जैन विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। राष्ट्रीय गतिविधि सदस्य (संपर्क) एवं अखिल भारतीय वैचारिक समूह के सदस्य अरुण बंसल भी विशेष रूप से मौजूद रहे। कार्यक्रम का संचालन नीरज शर्मा ने किया। अतिथियों का स्वागत पौधे एवं पटका भेंट कर किया गया। विद्यार्थियों और परिषद परिवार के बाल कलाकारों ने सांस्कृतिक प्रस्तुतियों से समां बांध दिया।

सोनीपत। बैठक के दौरान मौजूद कांग्रेस पदाधिकारी, सदस्यगण। फोटो :हरिभूमि

हर विषम परिस्थितियों में करें मतदाताओं की मदद

सोनीपत। कांग्रेस पार्टी द्वारा राई विधानसभा क्षेत्र में एसआईआर को लेकर एक महत्वपूर्ण बैठक का आयोजन कांग्रेस भवन में बीएलए वन पूर्व प्रत्याशी जयभगवान आंतिल द्वारा किया गया। इस अवसर पर जिलाध्यक्ष संजीव दहिया, विधायक इन्दुराज नरवाल, पूर्व संसदीय सचिव जयवीर वाल्मीकि, प्रदेश प्रवक्ता राकेश सौदा, सुनील कटारिया एवं जिला पार्षद संत कुमार ने बीएलए टू को विस्तृत रूप से एसआईआर प्रक्रिया के बारे मे जानकारी देते हुए कहा कि चुनाव आयोग द्वारा 2002 की मतदाता सूची को आधार बनाकर इस बार मतदाताओं का विशेष गहन परिक्षण किया जा रहा है। जिसमे बीएलए टू की महत्त्वपूर्ण जिम्मेदारी बनती है कि वो सभी योग्य मतदाताओं के फार्म सही तरीके से भराने का काम करें तथा साथ ही किसी भी प्रकार की कोई दिक्कत आने पर मतदाताओं को पूरी सहायता करने का काम भी करें। इस पूरी प्रक्रिया मे बीएलए टू को बी एल ओ के साथ मिलकर पारदर्शी तरीके से प्रक्रिया को पूरा कराना है। जिस तरह का माहौल एस आई आर को लेकर देश मे है उस परिस्थिति मे अब और भी जरूरी हो गया है कि बीएलए टू अपनी पूरी जिम्मेदारी के साथ इस प्रक्रिया पर नजर रखें तथा किसी भी विषम परिस्थिति में मतदाताओं की मदद करें। पूरी कांग्रेस पार्टी देश के मतदाताओं के साथ मजबूती से खड़ी है।

44 डिग्री तापमान ने बढ़ाई लोगों की परेशानी, बाजारों में छाया रहा सन्नाटा

■ गर्मी का असर केवल लोगों पर ही नहीं, बल्कि पशु-पक्षियों पर भी पड़ रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

गन्नौर। गन्नौर के मुख्य बाजार में छाया सन्नाटा।

भीषण गर्मी का प्रकोप लगातार बढ़ता जा रहा है। बीती रात हुई हल्की बूंदाबांदी के बावजूद लोगों को गर्मी से कोई खास राहत नहीं मिली बल्कि और गर्मी ज्यादा बढ़ गई। तापमान 44 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया, जिससे जनजीवन प्रभावित रहा।

दोपहर के समय गन्नौर के प्रमुख बाजारों और सड़कों पर सन्नाटा पसरा दिखाई दिया। तेज धूप और गर्म हवाओं के कारण लोग घरों से बाहर निकलने से बचते नजर आए। इसका सीधा असर व्यापारिक गतिविधियों पर भी पड़ा। दुकानदारों का कहना है कि भीषण गर्मी के चलते ग्राहकों की संख्या में भारी कमी आई है, जिससे कारोबार प्रभावित हो रहा है। दिनभर बाजारों में सन्नाटा रहा सुबह वह शाम को ही लोग बाजारों में नजर आए । गर्मी का असर केवल लोगों पर ही नहीं, बल्कि पशु-पक्षियों पर भी पड़ रहा है। बढ़ते तापमान के कारण पक्षियों को पानी और भोजन की तलाश में काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है।

बड़े विवादों को सौहार्दपूर्ण तरीके से निपटाया

■ मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी के नेतृत्व में हुआ समाधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रचेता सिंह के साथ दोनों पार्टी।

सर्वोच्च न्यायालय के निर्देश पर आयोजित समाधान समारोह (विशेष लोक अदालत 2026) के तहत जिला विधिक सेवा प्राधिकरण (डीएलएसए), सोनीपत ने वर्षों से लंबित दो बड़े विवादों का सौहार्दपूर्ण निपटारा कराने में बड़ी सफलता हासिल की है। मुख्य न्यायिक दण्डाधिकारी-सह-सचिव प्रचेता सिंह के नेतृत्व में अदालती चौखट पर दशकों से न्याय की आस लगाए बैठे परिवारों को न केवल त्वरित राहत मिली, बल्कि विवाद से संवाद के जरिए समाधान की राह भी आसान हुई। पहले मामले में करीब 29 वर्षों से लंबित चल रहे भूमि अधिग्रहण मुआवजे के एक जटिल विवाद को हमेशा के लिए सुलझा लिया गया। डायरी संख्या 12244/2024 के तहत चल रहे इस पुराने मामले में डीएलएसए सोनीपत, मध्यस्थों और लीगल एड डिफेंस काउंसिल के निरंतर प्रयासों व आपसी संवाद के बाद पक्षकारों के बीच आम सहमति बन सकी। इसके बाद राज्य सरकार ने उच्चतम न्यायालय के 12 जुलाई 2023 के निर्णय के अनुरूप मुआवजा राशि जारी करने पर अपनी सहमति दे दी। इस निर्णय से दिवंगत राजेश बाल के विधिक उत्तराधिकारियों को लगभग तीन दशकों के लंबे इंतजार के बाद उनका वैधानिक हक और मुआवजा मिलने का रास्ता साफ हो गया है।

127 गर्भवती महिलाओं की प्रसव पूर्व स्वास्थ्य जांच की

■ प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान के तहत महिलाओं के लिए विशेष कैंप का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

गन्नौर। गर्भवती महिलाओं को गुड़ व चना वितरित करते एसएमओ डा. टीना आनंद। फोटो :हरिभूमि

प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान के 10 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में उपमंडल अस्पताल गन्नौर में विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान 127 गर्भवती महिलाओं की प्रसव पूर्व स्वास्थ्य जांच की गई तथा उन्हें आवश्यक चिकित्सकीय परामर्श दिया गया। इनमें 11 महिलाओं ने पहली बार अभियान के तहत सेवाओं का लाभ लिया। एसएमओ डा. टीना आनंद ने बताया कि कार्यक्रम के दौरान सभी 127 महिलाओं की स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ द्वारा जांच की गई। विभिन्न स्वास्थ्य जांचों के तहत 11 महिलाओं की हीमोग्लोबिन, 41 की ब्लड ग्रुप, 11 की यूरिन एल्ब्यूमिन तथा 11 महिलाओं की हेपेटाइटिस-बी जांच की गई। इसके अलावा 26 गर्भवती महिलाओं का अल्ट्रासाउंड तथा 30 महिलाओं की एचआईवी जांच की गई। डा इस अवसर पर स्वास्थ्य निरीक्षक रमेश धनखड़ा व अस्पताल के चिकित्सक, स्वास्थ्य कर्मी मौजूद रहे।

सोनीपत: सेक्टर-7 पॉलीक्लिनिक में बिजली व पानी संकट पर उठे सवाल

■ मरीजों और कर्मचारियों को गर्मी में हो रही परेशानी, जल्द समाधान की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। पॉलीक्लिनिक पहुंचें देवेंद्र गौतम समस्या बताते हुए।

सेक्टर-7 स्थित पॉलीक्लिनिक में बिजली और पेयजल जैसी बुनियादी सुविधाओं के अभाव को लेकर न्याय युद्ध मंच के संस्थापक एवं सामाजिक कार्यकर्ता देवेंद्र गौतम ने स्वास्थ्य विभाग की कार्यप्रणाली पर सवाल उठाए हैं। देवेंद्र गौतम अपनी बेटी के उपचार के लिए पॉलीक्लिनिक पहुंचे थे, जहां उन्होंने व्यवस्थाओं की बदहाल स्थिति देखी।

उन्होंने बताया कि पिछले लगभग तीन दिनों से बिजली आपूर्ति बाधित होने के कारण स्वास्थ्य केंद्र का कार्य प्रभावित हो रहा है। वहीं खराब पड़े वाटर कूलरों के चलते मरीजों, उनके परिजनों और कर्मचारियों को पेयजल संकट का सामना करना पड़ रहा है।

कंप्यूटर आधारित कार्य भी प्रभावित बताए गए हैं। देवेंद्र गौतम ने कहा कि इस संबंध में नागरिक अस्पताल की मुख्य चिकित्सा अधिकारी और अन्य अधिकारियों को सूचना दी जा चुकी है, लेकिन अभी तक समाधान नहीं हुआ है।

उन्होंने बिजली आपूर्ति बहाल करने, पेयजल व्यवस्था दुरुस्त करने, सभी मूलभूत सुविधाएं सुनिश्चित करने और जिम्मेदार अधिकारियों की जवाबदेही तय करने की मांग की है।

कक्षा 12वीं की परीक्षा में 94 प्रतिशत अंक प्राप्त करने पर सम्मान

गांव गुमड़ की इच्छा को किया सम्मानित

निरंतर मेहनत और अपने लक्ष्य पर केंद्रित रहने का संदेश दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

गन्नौर। सेवा भारती रोहतक विभाग के प्रमुख समुद्र सिंह मेधावी छात्र को सम्मानित करते हुए। फोटो :हरिभूमि

गांव गुमड़ की होनहार छात्रा इच्छा को कक्षा 12वीं की परीक्षा में 94 प्रतिशत अंक प्राप्त करने पर सेवा भारती सोनीपत शाखा द्वारा सम्मानित किया गया। इस अवसर पर सेवा भारती के जिला अध्यक्ष तिलक राज, उपाध्यक्ष सतपाल राणा तथा सेवा भारती रोहतक विभाग के प्रमुख समुद्र सिंह मौजूद रहे। उन्होंने छात्रा को प्रेरित करते हुए निरंतर मेहनत करने और अपने लक्ष्य पर केंद्रित रहने का संदेश दिया। समुद्र सिंह ने बताया कि सेवा भारती समाज के विभिन्न वर्गों के उत्थान के लिए निरंतर कार्य कर रही है। हरियाणा में संगठन द्वारा सात छात्रावास संचालित किए जा रहे हैं, जिनमें जरूरतमंद परिवारों के बच्चों को निशुल्क शिक्षा, आवास और अन्य सुविधाएं उपलब्ध कराई जाती हैं। बच्चों के लिए बाल संस्कार केंद्र, कोचिंग सेंटर और पुस्तकालय भी संचालित किए जा रहे हैं।

अधिकारी बनना सपना

छात्रा ने इच्छा ने बताया कि उसका सपना एक बड़ा अधिकारी बनकर देश की सेवा करना है। उसने कहा कि परीक्षा के दौरान परिस्थितियां आसान नहीं थीं, क्योंकि उसकी माता अस्पताल में भर्ती थीं। इसके बावजूद उसने कठिन मेहनत और लगन के बल पर उत्कृष्ट परिणाम हासिल किया।

ग्राम पंचायत बुसाना

सफाई कर्मचारी की नियुक्ति करने बारे

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि प्रधान सचिव हरियाणा सरकार विकास एवं पंचायत विभाग हरियाणा चण्डीगढ़ के कार्यालय के पत्र क्रमांक 81-SBM (G)/MEC-B-2018/23796 दिनांक 09.04.2018 के आदेशानुसार वर्ष 2011 की जनगणना के अधार पर खण्ड मुण्डलाना की ग्राम पंचायत बुसाना में एक पद रिक्त (मृत्यु होने उपरांत) सफाई कर्मचारी की नियुक्ति की जानी है। जिसके लिए दिनांक 15.06.2026 से 19.06.2026 शाम 5.00 बजे तक खण्ड कार्यालय मुण्डलाना में आवेदन पत्र लिए जाएंगे तथा सफाई कर्मचारी की नियुक्ति हेतु दिनांक 23.06.2026 को प्रातः 11 बजे चयनित कमेटी द्वारा साक्षात्कार खण्ड कार्यालय मुण्डलाना में लिया जाएगा। इच्छुक व्यक्ति आवेदन कर सकता है।

उक्त पद के लिए शर्तें :

1. गांव का स्थाई निवासी होना चाहिए।
2. आवेदक की आयु साक्षात्कार में 18 वर्ष से 55 वर्ष तक होनी चाहिए।
3. आवेदक शारीरिक रूप से स्वस्थ व सफाई का कार्य करने में सक्षम होना चाहिए।

हस्ता/- सरपंच, ग्राम पंचायत बुसाना, खण्ड मुण्डलाना तह. गोहाना, जिला सोनीपत, हरियाणा, मो. 9416541934

सोनीपत। गांव जुआं स्थित वैदिक ज्ञान योग महाविद्यालय गुरुकुल में महाशय खजान सिंह आर्य की पुण्य स्मृति पर आयोजित कार्यक्रम में अपने विचार रखते अतिथि डॉ. सुरेंद्र कुमार।

सोनीपत। गांव जुआं स्थित वैदिक ज्ञान योग महाविद्यालय गुरुकुल में महाशय खजान सिंह आर्य की पुण्य स्मृति पर आयोजित कार्यक्रम में आचार्य श्रुत कीर्ति का सम्मान करते गणमान्य लोग।

सोनीपत। गांव जुआं स्थित वैदिक ज्ञान योग महाविद्यालय गुरुकुल में महाशय खजान सिंह आर्य की पुण्य स्मृति पर आयोजित कार्यक्रम में मौजूद प्रतिभागी जन।

वैदिक विचारों के प्रखर प्रचारक एवं सुविख्यात सामाजिक कार्यकर्ता **महाशय खजान सिंह आर्य की पुण्य स्मृति पर कार्यक्रम**

गांव जुआं स्थित वैदिक ज्ञान योग महाविद्यालय गुरुकुल में राष्ट्रीय युवा चरित्र निर्माण एवं व्यायाम प्रशिक्षण शिविर लगाया

महिला विवि की कुलपति डॉ. सुदेश छिक्कारा, पूर्व सूचना आयुक्त डॉ. कुलबीर सिंह छिक्कारा ने परिवार सहित हवन में डाली आहुति

बच्चों को वैदिक संस्कृति व संस्कारों से जोड़कर प्राचीन संस्कृति को पुनः जीवित करने का आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

वैदिक विचारों के प्रखर प्रचारक एवं सुविख्यात सामाजिक कार्यकर्त्ता महाशय खजान सिंह आर्य की पुण्य स्मृति में बुधवार को वैदिक ज्ञान योग महाविद्यालय गुरुकुल, जुआं, सोनीपत में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के साथ गुरुकुल में चल रहे राष्ट्रीय युवा चरित्र निर्माण एवं व्यायाम प्रशिक्षण शिविर का भी समापन किया गया। अलसुबह वैदिक मंत्रों के उच्चारण के साथ हवन में आहुति डालकर कार्यक्रम की शुरूआत की गई। हवन में गुरुकुल जुआं के संचालक आचार्य वेदनिष्ठ की अध्यक्षता में महाशय खजान सिंह छिक्कारा की पुत्री एवं खानपुर कलां स्थित बीपीएस महिला मेडिकल कॉलेज की कुलपति प्रो. सुदेश, पुत्र पूर्व सूचना आयुक्त डॉ. कुलबीर सिंह छिक्कारा ने परिवार सहित आहुति डाली। आर्य जगत से जुड़े गणमान्य लोगों ने अपने विचारों से कार्यक्रम में प्रतिभागी लोगों को प्रभावित किया। अंत में भंडारा लगाकर कार्यक्रम संपन्न किया गया।

सोनीपत। गांव जुआं स्थित वैदिक ज्ञान योग महाविद्यालय गुरुकुल में महाशय खजान सिंह आर्य की पुण्य स्मृति पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित महिलाएं।

> आर्य जगत से जुड़े गणमान्य लोगों ने अपने विचारों से प्रतिभागी लोगों को किया प्रभावित, आर्य वीर शिवा ने भजनों से किया सभी को आकर्षित

ओम का जप ही निकाल सकता है नकारात्मकता : बलबीर आर्य

आचार्य डॉ. बलबीर आर्य ने सभी बच्चों को पुनः संस्कारों से जोड़ने का आह्वान करते हुए कहा कि हमें दोबारा से समाज की व्यवस्था बदलकर संस्कृति को जागृत कर पुनः भारत को विश्वगुरू का दर्जा दिलवाना है। इसके लिए पुनः गुरुकुल परंपरा को अपनाना होगा और आगे बढ़ना होगा। महर्षि स्वामी दयानंद सरस्वती ने लिखा है कि मंत्रों का उच्चारण कब करना चाहिए। मनुष्य के मन में एक घंटे में 60 से 70 हजार विचार आते हैं, लेकिन 80 प्रतिशत विचार ऐसे नकारात्मक होते हैं, जिन्हें हम अपने नजदीकियों को भी नहीं बताते। मानुष शरीर में मन संकल्प, विचार करता है, जबकि बुद्धि सकारात्मक राह पर चलने का व्यवहार बताती है, लेकिन नकारात्मक विचार मनुष्य के जीवन में आगे बढ़ने की रूकावट बनते हैं। मन के विचार ही वाणी के रूप में बाहर आते हैं। हम जैसा बोलते है, वैसा काम करते है, जैसा काम, वैसे हम हो जाते हैं, इसलिए हमें शरीर से नकारात्मकता निकालना जरूरी है। इसका एकमात्र उपाय ओम का जप करना है। वैदिक काल से ही यह परंपरा चली आ रही है। व्यक्ति कितना ही कमा ले, लेकिन उसे संतुष्टि नहीं है। इस प्रकार उसके अंदर लोभ (पाप का पाप) बढ़ता जाता है। ओम उच्चारण के सहारे ही आत्म दर्शन संभव है। इससे शरीर स्वस्थ रहेगा, डॉक्टरों के पास जाने की जरूरत भी नहीं पड़ेगी।

डॉ. सुरेंद्र कुमार की प्रेरणादायक कुछ पक्तियां

हमने तन को मल-मल कर धोया,
मगर वह मन में पड़ी की पड़ी
रह गई।
हमने सोचा ये तृष्णा मिट जाएगी,
भोग लेंगे जब संसार के।
भोग भोगे नहीं, हम ही भोगे गए
ओर तृष्णा पड़ी की पड़ी रह गई।
हमने तन को मल-मल कर
धोया, मेल मन में पड़ी की पड़ी
रह गई।
बेल अज्ञान की मन पे ऐसी चढ़ी,
राग व द्वेष के फल लगे।
बेल वो तो चढ़ी की चढ़ी रह गई,
हमने तन को मल-मल कर
धोया, मेल मन में पड़ी की पड़ी
रह गई।
पुण्य आ-आकर देता रहा
दस्तकें, पर अहंकार ने दरवाजे
खोले नहीं।
अरगला दो अहम की कड़ी,
हमने तन को मल-मल कर
धोया, मेल मन में पड़ी की पड़ी
रह गई।
हम बदलते रहे उम्र भर राह, पर
मंजिल खड़ी की खड़ी रह गई।
हमने तन को मल-मल कर धोया,
मेल मन में पड़ी की पड़ी रह गई।

'मेरे ईश्वर तेरा जवाब नहीं' ने खींचा ध्यान

कार्यक्रम में अतिथि के रूप में रोहतक महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के संस्कृत विभाग के पूर्व अध्यक्ष डॉ. सुरेंद्र कुमार, रोहतक से आचार्य डॉ. बलबीर आर्य, वक्ता के रूप में आचार्य इंद्रदेव, आचार्य श्रुत कीर्ति ने प्रतिभागी जनों का मार्गदर्शन किया। कार्यक्रम की शुरुआत आर्य वीर शिवा ने अपने भजनों से की। उन्होंने मेरे ईश्वर तेरा जवाब नहीं, भजन सुनाकर श्रोताओं का ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया। डॉ. सुरेंद्र कुमार ने कहा कि भारत को पुनः विश्वगुरू बनाने के लिए हमें अपने संस्कारों में सुधार लाना होगा। बच्चों को वैदिक संस्कृति व संस्कारों से जोड़कर प्राचीन संस्कृति को पुनः जीवित करना होगा। गुरुकुल में लगाए गए सात दिवसीय वीर एवं वीरांगना प्रशिक्षण शिविर से बच्चों में उचित शैली, भाषा, चरित्र निर्माण देखने को मिला है। उन्होंने कहा कि महर्षि स्वामी दयानंद सरस्वती ने एक लक्ष्य निर्धारित किया था, जिस पर चलकर मनुष्य शारीरिक, मानसिक, आत्मिक विकास से उन्नति पा सकता है। आत्मा निर्विकार है, जब वह शरीर में क्रमाशस को कोष से जोड़ती है, तभी शरीर शुद्धि के साथ क्रमाश शुद्धि पाता है, जो आत्मा को उन्नत बनाता है। इसके पीछे सुक्ष्म शरीर भी है। जिसके 17 तत्व एवं पंच निर्माता है। यह सभी मिलकर मनुष्य के शरीर के अंदर काम करते हैं। मनुष्य का शरीर पुष्ट होने के साथ मन व बुद्धि में निर्मलता होना जरूरी है। इनके बिना व्यक्ति स्वस्थ नही है और तब वह वास्तव में शारीरिक उन्नति संभव नहीं है। बुद्धि को ज्ञान (प्रकाश) से शोधित किया जा सकता है, तभी हम इस संसार की चीजों का ज्ञात, विवेक, विवेचन कर सकते हैं। अन्यथा कभी व्यक्ति इधर-उधर भटकता है।

विचारशील प्राणी का समूह ही कहलाता है समाज

डॉ. सुरेंद्र कुमार ने बताया कि मनुष्य के आंख, कान, नासिका निरंतर अपना-अपना आहार हरण कर रहे हैं, लेकिन आंख के आहार हरण पर चिंतन (ध्यान) जरूरी है, तभी मन का शुद्धिकरण किया जा सकता है, लेकिन युवा पीढ़ी आज सोशल मीडिया के कारण परास्त का मार्ग चुन रही है, लेकिन विवेक का आचरण जरूरी है। बच्चों का चरित्र निर्माण होगा, तो समाज तभी उन्नति कर सकेगा। समाज भौतिक संपदा नहीं, व्यक्तियों का समूह है। मनुष्य विचारशील प्राणी का समूह ही समाज कहलाता है, लेकिन हम भीड़ है, विचारशील नहीं। इसके लिए देखना, खाना-पीना, सोना-जागना जैसी बातों पर ध्यान जरूरी है। जीवन के चार आयु काल होते हैं, इनमें सुखायु काल, हितायु काल, दुखायु काल व गीतायु काल शामिल हैं। महर्षि दयानंद सरस्वती का कार्य तभी पूरा होगा, जब तक हम मन के मैन को नहीं धो लेते।

कार्यक्रम में ये रहे मौजूद

कार्यक्रम में हरियाणा साहित्य अकादमी के पूर्व निदेशक पूर्णमल गौड़, प्रताप मेमोरियल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खरखौदा से ओमप्रकाश दहिया, गुरुकुल के प्रधान मास्टर सुरजीत आर्य, डॉ. महिपाल, प्राचार्य जितेंद्र, प्राचार्य राममेहर, व्यायाम शिक्षक राजकिशोर आर्य, सरपंच विनोद कुमार, पूर्व सरपंच संजय, आर्य नरेंद्र बूरा, ट्रीमेन देवेंद्र सूरा, देवेंद्र आर्य, संजीव आर्य, राजकिशोर सहित आर्य जगत से जुड़े कई गणमान्य लोग मौजूद रहे।

अमेरिका ने भी माना भारत में बुद्धि का होता है निर्माण

आचार्य इंद्रदेव ने बताया कि वह भी दौर था, जब बच्चे ग्रीष्मकालीन अवकाश में नाना-मामा के घर जाने को ललायित होते थे, लेकिन महाशय खजान सिंह बच्चों को पकड़कर यहीं रख लेते थे। शिविर लगाकर उन्हें प्राणायाम करवाकर, वेदों के ज्ञान से मार्गदर्शन कर, शुद्ध खाना खिलाकर बच्चों का मार्गदर्शन करते थे। अच्छी बुद्धि का विकास उसी व्यक्ति के जीवन में हो सकता है, जो स्वस्थ है, डॉक्टरों से अपना आर्थिक लाभ बचाना जानता है। इस बात को अमेरिका ने भी माना है कि भारत में बुद्धि का निर्माण होता है। बलवान तो बैल होता है, लेकिन बुद्धि वाला ही आज बलवान है।

खजान सिंह का सानिध्य पाकर कई युवा हुए सफल

आचार्य इंद्रदेव ने कहा कि बहुत व्यक्ति समाज में परोपकार करना चाहते हैं, लेकिन यह ईश्वर की कृपा होती है, किससे क्या कार्य करवाना है। महाशय खजान सिंह आर्य से मेरी कई बार भेंट हुई। उन्होंने बताया था कि समाज में काम करना कठिन कार्य है, उनकी प्रेरणा एवं कमी आज भी जीवन में खलती है। महाशय खजान सिंह ने ही गांव में बच्चों को नशे से बचाने के लिए जागरूकता की शुरुआत की। हमें व्यायाम से प्रेरित किया। जबकि आज का युवा सूर्य की किरण पड़े बिना बिस्तर नहीं छोड़ता। महाशय खजान सिंह ने इसी पर कार्य की शुरुआत की। आज उनका सानिध्य पाकर कई युवा बड़े पदों पर आसीन हैं। उन्होंने हमें सिखाया कि वैदिक ही हमारा धर्म है। ब्रह्म मूर्त में उठे, शरीर के क्लेश को दूर करने को प्राणायाम करें।

उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले वीर-वीरागंना सम्मानित

गुरुकुल में सात दिवसीय प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले आर्य वीर व आर्य वीरांगनाओं ने अपने प्रशिक्षण का प्रदर्शन भी किया। युवाओं ने अनुशासन, सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, लाठी कौशल जैसी प्रतिभाओं को प्रदर्शित किया। शिविर में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले वीर-वीरागंनाओं को सम्मानित किया गया। खुशी को सर्वश्रेष्ठ आर्य वीरांगना व आदित्य को सर्वश्रेष्ठ आर्य वीर का खिताब मिला। आर्य वीरों के कनिष्ठ वर्ग में शिवा आर्य ने प्रथम, खुशवंत ने द्वितीय, उमंग ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। वरिष्ठ वर्ग में मनीष प्रथम, यश द्वितीय, हैप्पी तृतीय रहे। आर्य वीरांगनाओं के कनिष्ठ वर्ग में ईशा प्रथम, खुशी शर्मा द्वितीय, आकांशी तृतीय रही। वरिष्ठ वर्ग में नितिशा, संजना प्रथम व पूनम तृतीय स्थान पर रही।

न्यूज डायरी

अवैध निर्माण पर लगे अंकुश, नक्शों को पास करने में लाएं तेजी : जैन

सोनीपत। नगर निगम मेयर राजीव जैन ने निर्देश दिए है कि व्यावसायिक नक्शों को पास करने में तेजी लाई जाए ताकि अवैध निर्माण पर अंकुश लग सके। साथ ही निगम की खाली जमीनों की पैमाइश कराकर चारदीवारी करवाई जाये। निगम कार्यालय में भवन शाखा के अधिकारियों की बैठक में मेयर जैन ने कहा कि नक़्शे पास ना होने के कारण प्लाट मालिक इंतजार करके अपने भवन का निर्माण कर लेता है। उन्होंने कहा कि निगम क्षेत्र में लगभग 246 एकड़ जमीन है जिसमे से केवल 180 एकड़ जमीन ही बोली पर दी जा रही है। बैठक में आयुक्त हर्षित कुमार एवं सह आयुक्त मीतू धनखड़ विशेष रूप से उपस्थित रहे। राजीव जैन ने कहा कि निगम की आय बढ़ाने के लिए बाकी जमीन की भी जल्द बोली करवाई जाये। बैठक में तय किया गया कि सभी जमीनों की एजेंसी द्वारा पैमाइश करवाने और उसके बाद चारदीवारी करने का टेंडर तुरंत लगाया जायेगा।

आयुष ने ओपन कुश्ती स्पर्धा में जीता कांस्य

गोहाना। राष्ट्रीय ओपन कुश्ती प्रतियोगिता में गांव मदीना स्थित नेताजी सुभाष चंद्र बोस खेल अकादमी के बाल पहलवान आयुष ने अंडर-17 आयु वर्ग में कांस्य पदक हासिल किया। इस शानदार प्रदर्शन को लेकर बुधवार को आयुष को अकादमी में सम्मानित किया गया। उत्तरप्रदेश के गोंडा में 6 से 8 जून तक राष्ट्रीय ओपन कुश्ती प्रतियोगता आयोजित की गई। आयुष ने इस प्रतियोगिता के अंडर-17 आयु वर्ग में 55 किलोग्राम भारवर्ग में तीसरा स्थान प्राप्त करके कांस्य पदक जीत लिया। उनके इस उत्कृष्ट प्रदर्शन को लेकर बुधवार को खेल अकादमी में उनका स्वागत किया गया।

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

गोहाना। कार्यक्रम को लेकर विचारविमर्श करते हुए अधिकारी।

भगत फूल सिंह महिला विवि में होगा योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण कार्यक्रम

गोहाना। 21 जून को 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में गांव खानपुर कलां स्थित भगत फूल सिंह महिला विवि में एक दिवसीय योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। जिला उपायुक्त नेहा सिंह के मार्गदर्शन में 21 जून को 12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाएगा। आयुष विभाग, सोनीपत एवं जिला प्रशासन के संयुक्त तत्वावधान में इस कार्यक्रम के अंतर्गत 11, 12 एवं 13 जून को जिले के सभी खंडों में योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. राम अवतार सिंह ने बताया कि सभी खंडों में योग सहायकों, विभागीय अधिकारियों एवं कर्मचारियों को प्रशिक्षित किया जा रहा है। इस क्रम में 12 जून को भगत फूल सिंह महिला विवि में उक्त कार्यक्रम आयोजित होगा जिसमें प्रदेश सरकार के पंचायत एवं विकास, खनन एवं भूविज्ञान मंत्री कृष्ण लाल पंवार मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे। कार्यक्रम को लेकर आयुष विभाग ने विवि के कुलसचिव प्रो. शिवालिक यादव व अन्य अधिकारियों के साथ चर्चा की।

राजकीय महाविद्यालय गन्नौर में 240 सीटों पर होंगे प्रवेश, 15 तक करें आवेदन

गन्नौर। राजकीय महाविद्यालय गन्नौर में नए शैक्षणिक सत्र के लिए स्नातक कक्षाओं में दाखिला प्रक्रिया शुरू हो गई है। महाविद्यालय में बीए की 160 तथा बीकाम की 80 सीटों पर प्रवेश दिए जाएंगे। इच्छुक विद्यार्थी उच्च शिक्षा विभाग के पोर्टल पर आनलाइन पंजीकरण कर आवेदन कर सकते हैं। जानकारी अनुसार अब तक बीए पाठ्यक्रम के लिए 60 तथा बीकाम के लिए 25 आवेदन प्राप्त हो चुके हैं। सभी दाखिले निर्धारित प्रक्रिया के तहत मेरिट आधार पर किए जाएंगे। विद्यार्थियों को समय रहते आवेदन प्रक्रिया पूरी करने की सलाह दी गई है ताकि अंतिम समय में किसी प्रकार की परेशानी न हो। दाखिला कार्यक्रम के अनुसार 15 जून तक आनलाइन आवेदन किए जा सकेंगे। आवेदन पत्र में किसी प्रकार की त्रुटि होने पर 17 जून तक उसमें संशोधन किया जा सकेगा। इसके बाद 22 जून तक दस्तावेजों का सत्यापन किया जाएगा। प्रथम मेरिट सूची 26 जून को जारी होगी, जबकि 27 जून को अंतिम चयन सूची प्रदर्शित की जाएगी। चयनित विद्यार्थियों को 1 जुलाई तक फीस जमा करवानी होगी। रिक्त सीटों के लिए इसके बाद दूसरी तथा तीसरी मेरिट सूची जारी की जाएगी। महाविद्यालय के प्राचार्य सूरज प्रकाश यादव ने बताया कि प्रवेश प्रक्रिया पूरी तरह पारदर्शी तरीके से संचालित की जाएगी। उन्होंने विद्यार्थियों से निर्धारित तिथियों का ध्यान रखते हुए समय पर आवेदन करने और दस्तावेजों को सही प्रकार से अपलोड करने की अपील की, ताकि दाखिला प्रक्रिया सुचारु रूप से संपन्न हो सके।

छोटू राम आर्य कॉलेज के नए प्राचार्य बने डॉ. राजीव कुमार

सोनीपत। छोटू राम आर्य कॉलेज में बुधवार को डॉ. राजीव कुमार ने स्थायी प्राचार्य के रूप में पदभार ग्रहण किया। वर्ष 1951 में स्थापित इस शिक्षण संस्थान में

आयोजित कार्यक्रम के दौरान टीका राम शिक्षण संस्थाओं के प्रधान सुरेंद्र सिंह दहिया ने उन्हें नियुक्ति पत्र सौंपकर नई जिम्मेदारी सौंपी। पदभार ग्रहण करने से पूर्व डॉ. राजीव कुमार ने टीका राम शिक्षा महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सुरेंद्र राणा, टीका राम गर्ल्स कॉलेज की प्राचार्या डॉ. ऊषा दहिया, कॉलेज के प्राध्यापकों तथा गैर-शिक्षण कर्मचारियों के साथ चौधरी छोटू राम, चौधरी टीकाराम और चौधरी ओमप्रकाश दहिया की प्रतिमाओं पर माल्यार्पण किया। इसके बाद उन्होंने औपचारिक रूप से प्राचार्य पद का कार्यभार संभाला। इस अवसर पर डॉ. राजीव कुमार ने सुरेंद्र सिंह दहिया एवं प्रबंध समिति का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उन्हें जिस विश्वास के साथ यह जिम्मेदारी सौंपी गई है, उसका निर्वहन वे सभी स्टाफ सदस्यों के सहयोग से पूरी निष्ठा और समर्पण के साथ करेंगे। गांव किलोहड़द निवासी डॉ. राजीव कुमार वर्ष 2008 में कॉलेज के अंग्रेजी विभाग में प्राध्यापक नियुक्त हुए थे। वर्तमान में वे प्रोफेसर पद पर कार्यरत हैं।

प्रतियोगिता कोच और शिष्या ने एक साथ विश्व चैंपियन बनकर बढ़ाया देश का मान

विश्व योगासन खेल चैंपियनशिप में सृष्टि-देवांशी ने जीते कई स्वर्ण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

प्रथम विश्व योगासन खेल चैंपियनशिप-2026 में भारत की युवा योगासन खिलाड़ी सृष्टि दहिया और उनकी शिष्या देवांशी ने स्वर्ण पदक जीतकर देश का गौरव बढ़ाया है। 78 से अधिक देशों और 600 से ज्यादा खिलाड़ियों की भागीदारी वाली इस प्रतिष्ठित प्रतियोगिता में कोच और छात्रा दोनों का एक साथ विश्व चैंपियन बनना योगासन खेल जगत के लिए ऐतिहासिक उपलब्धि माना जा रहा है। 18 वर्षीय सृष्टि दहिया पिछले नौ वर्षों से योगासन का अभ्यास कर रही हैं। विश्व मंच पर भारत का तिरंगा लहराते हुए राष्ट्रगान सुनना उनका सपना था, जो इस जीत के साथ साकार हो गया। सृष्टि अब तक विभिन्न प्रतियोगिताओं में 120 से अधिक पदक जीत चुकी हैं। उन्होंने तीन बार खेलो इंडिया में भाग लिया है और

सोनीपत। विजेता खिलाड़ी अपने पदक दिखाते हुए।

राष्ट्रीय स्तर पर 30 से अधिक पदक अपने नाम किए हैं। विश्व चैंपियनशिप का यह स्वर्ण पदक उनके खेल जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि माना जा रहा है।

परिवार ने जताई खुशी

सृष्टि की सफलता पर उनके पिता रविंद्र दहिया, माता सरोज दहिया, भाई हर्षित दहिया सहित पूरे परिवार ने खुशी व्यक्त की। इस उपलब्धि में योगासन भारत, विश्व योगासन महासंघ के महासचिव डॉ. जयदीप आर्य तथा हरियाणा राज्य योगासन संघ के सचिव युद्धवीर के सहयोग और मार्गदर्शन को भी महत्वपूर्ण बताया गया। वहीं ब्राइट स्कूल की 14 वर्षीय छात्रा देवांशी ने केवल दो वर्षों के अभ्यास में विश्व चैंपियन बनने का गौरव हासिल किया। वह सृष्टि दहिया और सरोज दहिया के मार्गदर्शन में प्रशिक्षण प्राप्त कर रही हैं। कम उम्र में विश्व स्तर पर स्वर्ण पदक जीतकर देवांशी ने अपनी प्रतिभा और मेहनत का परिचय दिया है। दोनों खिलाड़ियों की सफलता युवा पीढ़ी के लिए प्रेरणा का स्रोत बनी है।

महिला अंडर-18 एशिया कप में कांस्य जीतने वाली खिलाड़ियों का हुआ सम्मान

सोनीपत। प्रीतम सिवाच स्पोर्ट्स प्रमोशन फाउंडेशन के लिए बुधवार का दिन गर्व और खुशी से भरा रहा। फाउंडेशन की ओर से महिला अंडर-18 एशिया कप-2026 में कांस्य पदक जीतने वाली खिलाड़ियों दिया और नैंसी सरोहा के सम्मान में भव्य स्वागत एवं सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। दोनों खिलाड़ियों ने अपनी शानदार उपलब्धि से देश, हरियाणा और अपनी अकादमी का नाम रोशन किया है। कार्यक्रम में भारतीय खेल प्राधिकरण (साई) के उत्तरी क्षेत्रीय केंद्र की कार्यकारी निदेशक ऋतु पाठक और हाई परफॉर्मेंस डायरेक्टर पीयूष दुबे मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे। उन्होंने खिलाड़ियों को सम्मानित किया और उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं। इस दौरान दोनों अतिथियों ने संयुक्त रूप से प्रीतम सिवाच स्पोर्ट्स प्रमोशन फाउंडेशन खेलो इंडिया सेंटर का उद्घाटन भी किया। मुख्य अतिथियों ने कहा कि देश में खेल प्रतिभाओं को आगे बढ़ाने के लिए ऐसे प्रयास बेहद महत्वपूर्ण हैं। उन्होंने युवा खिलाड़ियों को मेहनत, अनुशासन और समर्पण के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।