तापमान

अधिकतम 40.0 डिग्री से.
न्यूनतम 30.0 डिग्री से.

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार 2 जुलाई 2026

11 मानसून की पहली फुहारों ने दिलाई गर्मी से राहत

12 तीन गांवों में 88.34 लाख रुपये से संवरे अमृत सरोवर

खबर संक्षेप

युवती का पीछा कर धमकाने का आरोप

सोनीपत। बहालगढ़ थाना क्षेत्र के एक गांव की युवती ने एक युवक पर पीछा करने, अभद्र व्यवहार, मारपीट और जान से मारने की धमकी देने का आरोप लगाया है। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पीड़िता ने शिकायत में बताया कि रोहित पांडेय नामक युवक काफी समय से उसका पीछा कर रहा था। आरोप है कि वह कई बार रास्ते में रोककर अभद्र हरकतें करता था, जिससे वह मानसिक रूप से परेशान थी। युवती का आरोप है कि विरोध करने पर आरोपी ने उसके साथ मारपीट की और गंभीर परिणाम भुगतने की धमकी दी। बहालगढ़ थाना पुलिस ने विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी है।

1.041 किलो चरस के साथ तीन युवक गिरफ्तार

खरखौदा। हरियाणा स्टेट नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो ने खरखौदा क्षेत्र में कार्रवाई करते हुए 1 किलो 41 ग्राम (1.041 किलोग्राम) चरस के साथ तीन युवकों को गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि आरोपी मोटरसाइकिल पर चरस की सप्लाई करने आ रहे हैं। सूचना के आधार पर दिल्ली रोड स्थित पाई माइनर के पास नाकाबंदी की गई। राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में तलाशी लेने पर आरोपी राहुल के कब्जे से 1 किलो 41 ग्राम चरस बरामद हुई। पुलिस ने चरस, मोटरसाइकिल और अन्य सामान कब्जे में लेकर आरोपियों के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है

कचरा फेंकने से रोकने पर किसान से मारपीट

गोहाना। गांव छतैहरा में खेत में कचरा फेंकने से रोकने पर किसान के साथ मारपीट का मामला सामने आया है। पुलिस ने दो आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव निवासी जितेंद्र ने पुलिस को बताया कि उसने करीब 30 किले जमीन ठेके पर लेकर खेती की हुई है। 29 जून को वह खेत पर जा रहा था। इसी दौरान उसके खेत में गांव के मंजीत और अमित शराब पी रहे थे। उसने दोनों को खेत में कचरा नहीं फेंकने के लिए कहा तो आरोपियों ने उसका रास्ता रोक लिया और लकड़ी के बिट्टे तथा डंडों से हमला कर दिया। शोर सुनकर लोग मौके की ओर आए तो आरोपी जान से मारने की धमकी देते हुए फरार हो गए। घायल किसान को परिजन उपचार के लिए पीजीआई खानपुर कलां ले गए। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है

लाइनपार में सीवर संकट पर निगम नाराज, 15 दिन में सुधार के निर्देश

सीवरेज और दूषित पेयजल पर मेयर-आयुक्त सख्त, लापरवाह ठेकेदारों पर लगेगा जुर्माना

पार्षद बोले- 15 दिन से गलियों में भरा गंदा पानी, लोगों का जीना हुआ मुहाल

हर दो वार्ड पर बनेगी विशेष टीम, बारिश में पंपिंग स्टेशनों के लिए जनरेटर की व्यवस्था

सोनीपत। पार्षदों और अधिकारियों के साथ बैठक करते मेयर राजीव जैन।

- पार्षदों ने मयूर विहार, गढ़ी ब्राह्मण, लक्ष्मी नगर व अन्य जगहों के मुद्दे उठाए

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

लाइनपार क्षेत्र और शहर के कई वार्डों में सीवरेज जाम तथा दूषित पेयजल की समस्या को लेकर बुधवार को नगर निगम कार्यालय में आयोजित बैठक में पार्षदों ने अधिकारियों और ठेकेदारों को जमकर घेरा। बैठक में मेयर राजीव जैन और नगर निगम आयुक्त हर्षित कुमार ने लापरवाही पर सख्त नाराजगी जताते हुए चेतावनी दी कि काम में कोताही बरतने वाले ठेकेदारों पर जुर्माना लगाया जाएगा। बैठक में पार्षदों ने बताया कि कई वार्डों में पिछले 10 से 15 दिनों से गलियों में सीवर का गंदा पानी भरा है, जबकि कई स्थानों पर दूषित पेयजल की आपूर्ति हो रही है। उन्होंने कहा कि लोगों का घरों से निकलना मुश्किल हो गया है और शिकायतों के बावजूद समस्या का स्थायी समाधान नहीं हो रहा। पार्षदों ने मयूर विहार, गढ़ी ब्राह्मण, लक्ष्मी नगर और सरस्वती विहार सहित कई क्षेत्रों में सीवर जाम और पेयजल पाइपलाइन लीकेज का मुद्दा उठाया। उनका कहना था कि जगह-जगह पाइपलाइन टूटने से लोगों को दूषित पानी मिल रहा है। बैठक में कार्यकारी अभियंता पद्म भूषण, राहुल पुनिया, उपमंडल अभियंता मंजीत दहिया, कनिष्ठ अभियंता राहुल दहिया, विकास कुमार, ठेकेदार केतन आनंद, अजय खत्री तथा कई पार्षद और सुपरवाइजर मौजूद रहे। अधिकारियों को तय समय-सीमा में समस्या का समाधान करने के निर्देश दिए गए।

खानापूर्ति कर लौट जाते हैं कर्मचारी

पार्षद राजेश मलिक, अनुराग जैन, नवीन बिट्टू और राजकुमार शर्मा ने कहा कि शिकायत मिलने पर कर्मचारी केवल औपचारिक सफाई कर लौट जाते हैं और कुछ घंटों बाद फिर वही स्थिति बन जाती है। उन्होंने कहा कि कई बार शिकायत करने के बावजूद स्थायी समाधान नहीं किया जा रहा। इस पर अधिकारियों और ठेकेदारों ने 10 से 15 दिन में समस्या दूर करने का भरोसा दिया।

मानसून के लिए निगम का एक्शन प्लान तैयार

मेयर और आयुक्त ने निर्देश दिए कि प्रत्येक दो वार्ड के लिए ठेकेदारों की अलग टीम बनाई जाए। बारिश के दौरान बिजली बाधित होने पर सीवर पंपिंग स्टेशनों को चालू रखने के लिए जनरेटर उपलब्ध कराए जाएंगे। जलभराव से निपटने के लिए अतिरिक्त पंप सेट और मैनपावर की व्यवस्था भी की जाएगी। साथ ही पार्षदों से कहा गया कि वे सुबह ही अपने वार्ड की शिकायतें सुपरवाइजर को उपलब्ध करा दें, ताकि समय रहते कार्रवाई शुरू हो सके।

वार्ड-21 में बनेगा शिकायत रजिस्टर

पार्षद दीपमाला ने सीवरेज की गहन सफाई और नालों से गाद निकालने की मांग की। उन्होंने घोषणा की कि वार्ड-21 में शिकायत रजिस्टर शुरू किया जाएगा, जिसमें पानी, सीवर और बिजली संबंधी शिकायतें दर्ज होंगी। शिकायत के बावजूद लापरवाही पाए जाने पर संबंधित कर्मचारी के खिलाफ विभागीय कार्रवाई की जाएगी।

नालों की सफाई पर विशेष जोर

बैठक के अंत में मेयर राजीव जैन ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि बरसात से पहले नालों की सफाई पूरी कराई जाए और अतिरिक्त पंप सेट हर समय तैयार रखे जाएं। उन्होंने अधिकारियों से फील्ड में नियमित निरीक्षण करने और जलभराव की समस्या का त्वरित समाधान सुनिश्चित करने को कहा।

वेयरहाउस से ल्यूब ऑयल चोरी मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। थाना बहालगढ़ पुलिस ने वेयरहाउस से ल्यूब ऑयल और अन्य सामान चोरी के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों की पहचान पुष्पेंद्र निवासी टोंकी (सोनीपत) और आशीष उर्फ आशू निवासी जलोकी (राजस्थान), हाल निवासी संजय कॉलोनी (पानीपत) के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार 29 जून को टीडीआई किंग्सबरी, कुंडली निवासी अभिजीत ने शिकायत दी थी कि वह एनवी टेलीकॉम सर्विसेज प्राइवेट लिमिटेड में वेयरहाउस इंचार्ज है। स्टॉक जांच के दौरान करीब 100 लीटर ल्यूब ऑयल, सात स्टॉपर, दो-तीन स्टार्टर रिंग और 15 डीजी फिल्टर गायब पाए गए। शिकायत में आरोप लगाया गया कि वेयरहाउस की चाबियां ऑफिस बॉय आशीष उर्फ आशू के पास रहती थीं। शिकायत के आधार पर पुलिस ने कार्रवाई करते हुए दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने बताया कि न्यायालय में पेशी के बाद आशीष उर्फ आशू को न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया, जबकि पुष्पेंद्र को जमानत पर रिहा कर दिया गया।

चाऊमीन विक्रेता पर 7–8 युवकों का हमला, गंभीर रूप से घायल

- घर लौटते समय रास्ता रोककर डंडों से मारपीट, पीजीआई रेफर

खरखौदा। शहर में चाऊमीन की रेहड़ी लगाकर घर लौट रहे एक युवक पर 7–8 युवकों ने हमला कर उसे गंभीर रूप से घायल कर दिया। पीड़ित सुनील ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह रात को घर लौट रहा था, तभी गली में पहले से मौजूद युवकों ने उसका रास्ता रोक लिया और डंडों से मारपीट की। आरोप है कि हमलावरों ने उसे जान से मारने की धमकी भी दी। हमले में उसके सिर और हाथ में गंभीर चोटें आईं। उसे पहले उपमंडलीय नागरिक अस्पताल ले जाया गया, जहां से गंभीर हालत के चलते पीजीआई रोहतक रेफर कर दिया गया। उपचार के बाद दी गई शिकायत पर पुलिस ने अज्ञात आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

कुमासपुर फ्लाईओवर पर ट्राले से कार टकराई, तीन घायल

- एम्स जा रहे दो सगे भाइयों समेत तीन घायल, पीजीआई रोहतक रेफर

सोनीपत। एनएच-44 पर कुमासपुर फ्लाईओवर के पास ट्राले से कार की टक्कर में दो सगे भाइयों सहित तीन लोग गंभीर रूप से घायल हो गए। घायलों को पहले नागरिक अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां से प्राथमिक उपचार के बाद उन्हें पीजीआई रोहतक रेफर कर दिया गया। जानकारी के अनुसार, जम्मू-कश्मीर के श्रीनगर स्थित ईदगाह निवासी यूनुस रफीक अपने बीमार भाई शाहिद को इलाज के लिए दिल्ली एम्स लेकर जा रहे थे। कार ताजिल चला रहा था। इसी दौरान कुमासपुर फ्लाईओवर पर आगे चल रहे ट्राले ने अचानक लेन बदल दी, जिससे कार अनियंत्रित होकर ट्राले के पिछले हिस्से से टकरा गई। टक्कर इतनी तेज थी कि कार बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई और तीनों लोग वाहन में फंस गए। राहगीरों ने शीशे तोड़कर उन्हें बाहर निकाला और अस्पताल पहुंचाया। पुलिस ने ट्राला चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

अनियंत्रित कार दीवार से टकराई, चालक की मौत

लड़सौली रेस्ट हाउस के पास देर रात हुआ हादसा, अस्पताल में मृत घोषित

गन्नौर। लड़सौली रेस्ट हाउस के पास देर रात एक कार अनियंत्रित होकर सड़क किनारे बनी दीवार से टकरा गई, जिसमें चालक की मौत हो गई। गांव जैनपुर टिकोला निवासी 35 वर्षीय नितिन कार से घर लौट रहा था। जैसे ही वह लड़सौली रेस्ट हाउस के पास पहुंचा, कार का संतुलन बिगड़ गया और वाहन दीवार से जा टकराया। टक्कर इतनी तेज थी कि वह गंभीर रूप से घायल हो गया। घायल को तुरंत अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

टेंपो की टक्कर से युवक की मौत

गन्नौर। जीटी रोड स्थित अपोलो इंटरनेशनल स्कूल के पास टेंपो की टक्कर से बाइक सवार युवक की मौत हो गई। गांधी नगर निवासी 25 वर्षीय आशीष बहालगढ़ स्थित एक निजी कंपनी में कार्यरत था। वह मंगलवार शाम बाइक से ड्यूटी के लिए जा रहा था। इसी दौरान पीछे से आए टेंपो ने उसकी बाइक को टक्कर मार दी, जिससे वह सड़क पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गया। राहगीरों की मदद से उसे अस्पताल पहुंचाया गया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने मामले में केस दर्ज किया है।

दो गांवों से बच्चा और बुजुर्ग किसान लापता, केस दर्ज

- गढ़ी उजाले खां से 9 वर्षीय बच्चा और मातंड से 64 वर्षीय किसान गायब

गोहाना। क्षेत्र के दो अलग-अलग गांवों से एक 9 वर्षीय बच्चा और एक 64 वर्षीय किसान के लापता होने का मामला सामने आया है। दोनों मामलों में परिजनों की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव गढ़ी उजाले खां की सोनू ने पुलिस को बताया कि उसकी बहन रेखा अपने बेटे राहुल के साथ करीब एक माह पहले उसके घर रहने आई थी। दोनों मानसिक रूप से अस्वस्थ बताए जा रहे हैं। 17 जून को रेखा अपने बेटे के साथ बिना बताए घर से चली गई थी। बाद में रेखा तो मिल गई, लेकिन उसका बेटा राहुल अभी तक लापता है। दूसरे मामले में गांव मातंड निवासी मोहित ने बताया कि उसके पिता बलबीर 29 जून की दोपहर बिना बताए घर से चले गए और वापस नहीं लौटे। परिजनों ने काफी तलाश की, लेकिन उनका कोई सुराग नहीं मिला। पुलिस ने दोनों मामलों में गुमशुदगी दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

अंशु मलिक ने राज्यस्तरीय कुश्ती में जीता स्वर्ण पदक, प्रतिद्वंद्वी को 6-0 से दी मात

68 किलोग्राम भार वर्ग के फाइनल में रोहतक की पहलवान को हराया

गोहाना। राज्यस्तरीय कुश्ती चैंपियनशिप में गांव मदीना स्थित नेताजी सुभाष चंद्र बोस खेल अकादमी की महिला पहलवान अंशु मलिक ने शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक अपने नाम किया। उनकी इस उपलब्धि पर अकादमी में नागरिक अभिनंदन किया गया। चरखी दादरी में 26 से 28 जून तक आयोजित राज्यस्तरीय कुश्ती चैंपियनशिप में हरियाणा के विभिन्न जिलों के पहलवानों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में अंशु मलिक ने अंडर-23 आयु वर्ग के 68 किलोग्राम भार वर्ग के फाइनल मुकाबले में रोहतक की पहलवान को 6-0 अंकों के अंतर से पराजित कर स्वर्ण पदक पर कब्जा जमाया। बुधवार को अकादमी में आयोजित सम्मान समारोह में अकादमी संचालक पहलवान अजमेर मलिक, कोच दीपिका मलिक, कोच सोमबीर मलिक, प्राचार्या पूनम, अभिभावक कर्मवीर और सुदेश सहित अन्य ने अंशु मलिक को बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

एचटेट परीक्षा के लिए सोनीपत में 22 परीक्षा केंद्र तैयार

4-5 जुलाई को परीक्षा, परीक्षार्थियों को डायल-112 से मिलेगी त्वरित सहायता

- तीन चरणों में होगी पात्रता परीक्षा, केंद्रों के बाहर धारा 163 लागू रहेगी

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

मुख्यमंत्री ने वीसी से बैठक लेकर तैयारियों की समीक्षा की

हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा (एचटेट)-2026 के शांतिपूर्ण और निष्पक्ष आयोजन के लिए जिला प्रशासन ने तैयारियां पूरी कर ली हैं। उपायुक्त नेहा सिंह ने बताया कि 4 और 5 जुलाई को होने वाली परीक्षा के लिए सोनीपत शहर में 22 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं।

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से तैयारियों की समीक्षा कर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। प्रशासन ने बताया कि लेवल-3 (पीजीटी), लेवल-2 (टीजीटी) और लेवल-1 (पीआरटी) के हजारों परीक्षार्थी परीक्षा में शामिल होंगे।

गर्मी को देखते हुए परीक्षा केंद्रों पर पेयजल, छाया, बिजली और चिकित्सा सुविधाओं के विशेष प्रबंध किए गए हैं। किसी भी आपात स्थिति में परीक्षार्थी डायल-112 पर संपर्क कर सहायता प्राप्त कर सकेंगे। परीक्षा केंद्रों के आसपास धारा-163 लागू रहेगी और सुरक्षा के लिए पुलिस बल तैनात रहेगा।

पारकर मॉल के पास दो युवकों पर हमला

सोनीपत। कुंडली क्षेत्र में पारकर मॉल के पास दो युवकों पर चाकू और डंडों से हमला करने का मामला सामने आया है, जिसमें एक युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। पुलिस को दी शिकायत में दिनेश ने बताया कि वह अपने दोस्त रोहित के साथ मौजूद था, तभी कुछ युवक वहां पहुंचे और किसी बात को लेकर विवाद हो गया। देखते ही देखते विवाद मारपीट में बदल गया। आरोप है कि हमलावरों ने चाकू और डंडों से हमला किया, जिससे दिनेश गंभीर रूप से घायल होकर बेहोश हो गया। राहगीरों की मदद से दोनों को अस्पताल पहुंचाया गया, जहां दिनेश को गंभीर हालत में पीजीआई रोहतक रेफर किया गया। पुलिस ने नामजद आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

- चाकू और डंडों से हमला, पीजीआई रोहतक रेफर

अंतरराष्ट्रीय ताइक्वांडो में पलक शर्मा ने जीता स्वर्ण

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

गोवा के कैलंगुट स्थित पेड्डेम इंडोर स्टेडियम में आयोजित 9वीं एशिया कप अंतरराष्ट्रीय ताइक्वांडो चैंपियनशिप में जीवीएम गर्ल्स कॉलेज की छात्रा पलक शर्मा ने शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक जीता। पलक ने सीनियर वर्ग के -62 किलोग्राम भार वर्ग में जीत दर्ज कर संस्थान, प्रदेश और देश का नाम रोशन किया। प्रतियोगिता में कई देशों के खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया, जिससे मुकाबला काफी प्रतिस्पर्धात्मक रहा।पलक शर्मा की इस उपलब्धि पर संस्था के प्रधान डा. आपो परूथी और प्रचार्या मंजुला स्पाह ने पलक शर्मा का हार्दिक शुभकामनाएं देते हुए भविष्य के लिए मंगलकामनाएं दीं। प्रधान डा. ओपी परूथी ने कहा कि एशिया कप अंतरराष्ट्रीय ताइक्वांडो चैंपियनशिप में कई देशों के

खिलाडियों ने भाग लिया, जिससे प्रतियोगिता का स्तर अत्यंत प्रतिस्पर्धात्मक रहा। ऐसे प्रतिष्ठित अंतरराष्ट्रीय मंच पर स्वर्ण पदक जीतना पलक शर्मा की कड़ी मेहनत, अनुशासन और वर्षों के निरंतर अभ्यास का परिणाम है।

उमस भरी गर्मी में हैवी वर्कआउट करने से डिहाइड्रेशन की आशंका बढ़ जाती है। ऐसा आपके साथ न हो, इसके लिए आपको वर्कआउट करने से पहले लिक्विड डाइट जरूर लेना चाहिए। इससे आपकी बॉडी में हाइड्रेशन लेवल मेंटेन रहेगा।

प्री-वर्कआउट ड्रिंक्स बॉडी रहेगी हाइड्रेटेड

सजेशन
ललिता गोयल

शरीर को फिट रहने के लिए कुछ लोग जिम में हैवी वर्कआउट जरूर करते हैं, लेकिन इस दौरान अगर वे खाली पेट रहते हैं, शरीर के लिए सही नहीं होता है। इसके कारण वे कमजोरी महसूस कर सकते हैं और उनका ब्लड प्रेशर भी लो हो सकता है। हाइड्रेशन लेवल कम होने पर वे बेहोश भी हो सकते हैं। इससे बचने के लिए जिम में वर्कआउट करने से पहले कुछ नेचुरल प्री-वर्कआउट ड्रिंक्स पीना फायदेमंद होता है, जो वर्कआउट के दौरान एनर्जी लेवल बढ़ाने में मदद करते हैं। लेकिन अगर आपको कोई स्वास्थ्य समस्या रहती है तो एक्सपर्ट की सलाह पर ही इनका सेवन करें।

नीबू पानी: नीबू पानी में विटामिन-सी मौजूद होता है, जो बॉडी में इलेक्ट्रोलाइट लेवल बढ़ाने में मदद करता है। नीबू पानी में थोड़ा-सा शहद और चुटकी भर नमक

मिला लेने से यह एक बेहतरीन प्री-वर्कआउट ड्रिंक बन जाता है, जो शरीर को डिटॉक्स और हाइड्रेट करता है और वर्कआउट के लिए जरूरी एनर्जी भी देता है।

नारियल पानी: बॉडी में एनर्जी लेवल नेचुरली बढ़ाने के लिए नारियल पानी सबसे अच्छा माना जाता है, इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स की उच्च मात्रा, सोडियम और मैग्नीशियम होता है, साथ ही इसमें मौजूद नेचुरल शुगर शरीर में एनर्जी के लेवल को मेंटेन रखती है। इलेक्ट्रोलाइट्स का यह नेचुरल सोर्स शरीर में हाइड्रेशन और एनर्जी को बनाए रखता है, जिससे वर्कआउट करने में आसानी होती है।

गोंद कतीरा ड्रिंक: इस मौसम में बॉडी को हाइड्रेट रखने के लिए गोंद कतीरा को भी प्री-वर्कआउट ड्रिंक के रूप में लिया जा सकता है। यह पानी ज्यादा सोखता है इसलिए इसके सेवन से बॉडी हाइड्रेट रहती है, कूलिंग इफेक्ट मिलता है। इसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट से बॉडी में एनर्जी मेंटेन रहती है और इसमें मौजूद फाइबर डाइजेशन ठीक रखने में भी मदद करता है। पानी में चिया सीड्स, नीबू और गोंद कतीरा डालकर हेल्दी ड्रिंक बनाया जा सकता है।

सत्तू शरबत: प्रोटीन इनटेक बढ़ाने के लिए सत्तू का शरबत एक बेहतरीन प्री-वर्कआउट ड्रिंक ऑप्शन है। इसके सेवन से बॉडी हाइड्रेटेड रहती है और वर्कआउट के बाद कमजोरी महसूस नहीं होती है।

बेल का शरबत: उमस भरी गर्मी के लिए बेल का शरबत एक सुपरड्रिंक है। यह शरीर को ठंडक देने के साथ डिहाइड्रेशन से बचाता है। बेल के शरबत में मौजूद नेचुरल शुगर तुरंत एनर्जी देती है और वर्कआउट से पहले इसे पीने से डाइजेशन भी सही रहता है।

ग्रीन टी: ग्रीन टी एक बेहद हेल्दी और लो कैलोरी प्री-वर्कआउट ड्रिंक है। ग्रीन टी, कैफीन और एंटीऑक्सीडेंट्स का अच्छा

सोर्स होती है, जो वर्कआउट के दौरान एनर्जी बढ़ाने और फोकस करने में मदद करती है।

तरबूज का जूस: तरबूज का जूस प्री-वर्कआउट के लिए एक टेस्टी और हेल्दी ऑप्शन है। तरबूज में 90 प्रतिशत से अधिक पानी होता है और इसका जूस पीने से शरीर तुरंत हाइड्रेट हो जाता है और इसमें मौजूद लाइकोपीन, विटामिन ए और सी शरीर को एनर्जी देते हैं। *

(जिम इंस्ट्रक्टर राहुल चौहान से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. लोकेश महाजन
वरिष्ठ बाल रोग विशेषज्ञ
मैरिंगो एशिया हॉस्पिटल, फरीदाबाद

वैसे तो कोई भी दवा बिना डॉक्टर की सलाह के नहीं लेनी चाहिए। लेकिन कफ सिरप को लेकर और सावधानी बरतने की जरूरत होती है। खासतौर पर बच्चों को कफ सिरप का सेवन डॉक्टर के निर्देशानुसार ही कराना चाहिए। कफ सिरप कब हार्मफुल हो सकता है, इसका सेवन करते समय किन बातों का ध्यान जरूर रखना चाहिए, यहां डिटेल में बताया जा रहा है।

डॉक्टर की सलाह के बिना ना करें कफ सिरप का सेवन

हाल ही में भारत सरकार ने ड्रग्स रूल्स 1945 में संशोधन करते हुए ड्रग्स रूल्स 2026 लागू किया है। जिसके तहत देश भर में अब किसी भी मेडिकल स्टोर पर सिरप आधारित दवाओं (विशेषकर कफ सिरप) की ओवर-द-काउंटर ब्रिकी को निषेध किया गया है। यानी डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन के बिना कोई भी सिरप दवाई नहीं मिलेगी। केंद्र सरकार ने यह फैसला मूलतया नकली या कहें मिलावटी कफ सिरप पीने से होने वाली मौतों के आधार पर लिया है। लोगों की जान बचाने और दवाओं के सुरक्षित इस्तेमाल के लिए सरकार द्वारा उठाया गया यह कदम सराहनीय है।

दूषित सिरप से बच्चों की मौतें

पिछले कुछ वर्षों में भारत और अन्य देशों में ऐसे कई मामले सामने आए, जिनमें कुछ कफ सिरप में डाइएथिलीन ग्लाइकॉल और इथाइलीन ग्लाइकॉल जैसे जहरीले रसायन पाए गए। इनसे बच्चों में किडनी फेल होने और मृत्यु तक की कुछ घटनाएं सामने आईं। ऐसे में हम सभी अगर जरूरी सावधानियां बरतें तो दवाओं से होने वाले नुकसान से काफी हद तक बचे रह सकते हैं।

गाइडलाइन का क्या है उद्देश्य

लोगों की स्वास्थ्य सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए ही सरकार ने सभी सिरपों पर प्रतिबंध नहीं लगाया है, केवल उनकी बिक्री को डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन से जोड़ दिया है ताकि उनका सुरक्षित उपयोग हो सके। सरकार की हाल में दी गई नई गाइडलाइन के पीछे पांच बड़े उद्देश्य बताए जा रहे हैं।

- दूषित सिरप से होने वाली मौतों की रोकथाम।
- बच्चों की स्वास्थ्य सुरक्षा सुनिश्चित हो।
- सेल्फ-मेडिकेशन या मेडिकल स्टोर जाकर स्वयं दवा लेने की आदत कम करना।
- सिरप के दुरुपयोग को रोकना और नशे की समस्या पर नियंत्रण करना।
- दवाओं की गुणवत्ता तथा उसके सही वितरण व्यवस्था पर कड़ी निगरानी रखना।

कफ सिरप तब होता है हार्मफुल

विशेषज्ञ मानते हैं कि शरीर की खांसी एक प्राकृतिक रक्षा प्रणाली भी है। इसलिए बार-बार कफ सिरप पीना, खुराक बढ़ा देना या कई कफ सिरप एक साथ लेना नुकसानदायक हो सकता है। सिरप अलग-अलग तरह के कंसंट्रेशन और डोज के साथ आते हैं। इन्हें लंबे समय तक, गलत तरीके से (जैसे-छोटे-बड़े सबको एक समान), ज्यादा मात्रा में या डॉक्टर की सलाह के बिना लिया जाए, तो कई साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। यहां तक कि व्यक्ति की मौत भी हो सकती है। हाल के वर्षों में जिन सिरपों ने सबसे अधिक चिंता पैदा की, उनमें डाइएथिलीन ग्लाइकॉल, एथिलीन ग्लाइकॉल जैसे विषैले घटक पाए गए हैं। जिनसे किडनी-लिवर फेलियर, ब्लड प्रेशर-हार्ट रेट बढ़ना, मस्तिष्क को नुकसान, दौरे पड़ना, मृत्यु तक हो सकती है। कुछ कफ सिरप में कोडीन नामक दवा होती है। यह खांसी को दबाने में मदद करती है, लेकिन अधिक मात्रा में लेने पर नशे जैसी स्थिति पैदा कर सकती है। अत्यधिक नींद और सुस्ती आ सकती है। सांस

लेने की गति धीमी हो सकती है। व्यक्ति को इसकी लत लग सकती है।

डेक्स्ट्रोमेथॉर्फन नामक रासायनिक घटक भी कई कफ सिरप में पाया जाता है। इसे अधिक मात्रा में लेने पर चक्कर आना, कंफ्यूजन होना, व्यवहार में बदलाव जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा क्लोरफेनिरामाइन, डाइफेनहाइड्रामाइन एंटीहिस्टामिन जैसी दवाएं एलर्जी और खांसी के उपचार में दी जाती हैं। इनसे अधिक नींद, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, कंफ्यूजन जैसी स्थिति पैदा कर सकती हैं। स्वाद बढ़ाने के लिए कई सिरपों में काफी मात्रा में चीनी मिलाई जाती है। इससे मधुमेह रोगियों को परेशानी हो सकती है। बच्चों में दांतों की समस्याएं बढ़ सकती हैं।

किन्हें है ज्यादा खतरा

डॉक्टर की सलाह के बिना कफ सिरप लेने के दुष्प्रभावों का जोखिम मूलतया कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों पर अधिक होता है जैसे छोटे बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं, अस्थमा रोगी, किडनी, लिवर या गंभीर बीमारियों से ग्रसित व्यक्ति। इसलिए ऐसे लोग पूरी सावधानी बरतें।

इन बातों का रखें विशेष ध्यान

कफ सिरप का सेवन करने से पहले कुछ बातों का विशेष ध्यान रखें।

- खांसी के कारण का पता लगाएं। किसी भी सिरप को सुरक्षित या सामान्य मानकर बार-बार न लें। खांसी शरीर का एक संकेत है, बीमारी नहीं। इसलिए केवल खांसी दबाने के बजाय उसके कारण का पता लगाकर उपचार कराना अधिक महत्वपूर्ण है।

- यदि आप पहले से मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अस्थमा, किडनी, लिवर या हृदय रोग की दवाएं ले रहे हैं, तो डॉक्टर को इसकी जानकारी दें। कुछ सिरप अन्य दवाओं के साथ प्रतिक्रिया कर सकते हैं।
- डॉक्टर की सलाह के बिना कोई कफ सिरप न लें। खांसी-जुकाम या गले की खराश होने पर हर बार सिरप लेना जरूरी नहीं होता। खांसी कई बार एलर्जी, अस्थमा, टीबी, निमोनिया, एसिडिटी या किसी अन्य बीमारी का लक्षण भी हो सकती है। इसलिए बगैर जांच कराए बार-बार स्वयं दवा लेने से बचें।
- गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को बिना डॉक्टर की सलाह के कोई भी सिरप नहीं लेना चाहिए।
- बुजुर्गों में किडनी और लिवर की कार्यक्षमता कम हो सकती है। इसलिए दवा का प्रभाव अधिक हो सकता है। उन्हें डॉक्टर द्वारा निर्धारित की गई मात्रा में ही किसी भी तरह के सिरप का सेवन करना चाहिए।
- सिरप ही नहीं कोई भी दवा खरीदते समय उसकी एक्सपायरी डेट, बैच नंबर और निर्माता कंपनी की जानकारी अवश्य जांचें। एक्सपायर सिरप का उपयोग न करें। बोतल की सील टूटी हुई न हो और पैकिंग सही अवस्था में हो। यदि सिरप का रंग, गंध या स्वाद असामान्य लगे। तो उसका उपयोग न करें।
- निर्धारित मात्रा से अधिक किसी दवा का सेवन कभी न करें। कुछ लोग यह सोचकर अधिक मात्रा में सिरप पी लेते हैं कि जल्दी आराम मिलेगा। ऐसा करना खतरनाक हो सकता है और दुष्प्रभावों का जोखिम बढ़ा सकता है।
- बच्चों को विशेष सावधानी से दवा दें। बच्चों के लिए दवा की मात्रा उम्र और वजन के अनुसार तय होती है। कभी भी बड़े लोगों वाली दवा बच्चों को न दें और न ही अनुमान से खुराक तय करें।
- कोई भी सिरप पिलाने के लिए मापने वाले सही चम्मच या कप का ही उपयोग करें। कई लोग घर के सामान्य चम्मच से सिरप पी लेते हैं। इससे दवा की मात्रा कम या अधिक हो सकती है। हमेशा दवा के साथ मिलने वाले मापने वाले कप, ड्रॉपर या माप वाले चम्मच का ही उपयोग करें।
- किसी दूसरे व्यक्ति के लिए लिखी गई दवा स्वयं न लें और इसी तरह अपनी दवा किसी अन्य को रोगी को न दें। एक जैसी खांसी होने पर भी कारण अलग-अलग हो सकते हैं।
- यदि सिरप लेने के बाद अत्यधिक नींद, चक्कर, सांस लेने में कठिनाई, त्वचा पर चकत्ते, सूजन या अन्य असामान्य लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत चिकित्सकीय सलाह लें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

खतरनाक है सेल्फ मेडिकेशन

कई लोग खांसी-जुकाम या बुखार होने पर बिना डॉक्टर से सलाह लिए सीधे मेडिकल स्टोर से सिरप खरीद लेते हैं। कई बार बीमारी का सही कारण जाने बिना दवा लेने से समस्या बढ़ सकती है। वास्तव में सेल्फ मेडिकेशन बहुत खतरनाक हो सकता है, इसलिए इससे बचा जाना जरूरी है। कुछ सिरप में ऐसे घटक होते हैं, जो अधिक मात्रा में लेने पर नशे जैसी स्थिति पैदा कर सकते हैं। इसलिए इनके दुरुपयोग और लत की आशंका भी रहती है।

हेल्थ अवेयरनेस
शिखर चंद जैन

हमारे शरीर की कोशिकाओं में उपस्थित जीन में हमारे वर्तमान और भावी स्वास्थ्य की पिक्चर कोड के रूप में मौजूद रहती है। आने वाले समय में जीन मैपिंग और एडिटिंग के जरिए अनेक बीमारियों का पूर्वानुमान लगाकर उसको पनपने से भी रोका जा सकेगा।

जीन तय करते हैं कैसा होगा स्वास्थ्य

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने आज उस रहस्यमयी चाबी को खोज लिया है, जो हमारे स्वास्थ्य और आयु के छिपे रहस्यों के राज खोल सकती है। ये चाबी और कुछ नहीं हमारे 'जीन' हैं। हमारी जीन कुंडली में हमारे जीवन का इतिहास, वर्तमान और भविष्य लिखा है। विज्ञान की भाषा में इसे 'जेनेटिक ब्लूप्रिंट' कहा जाता है, जो न केवल हमारी शारीरिक बनावट तय करता है, बल्कि यह भी निर्धारित करता है कि हम कितने साल जिएंगे और किन बीमारियों के प्रति संवेदनशील होंगे।

क्या है जेनेटिक कुंडली: चिकित्सा विज्ञान में जीनोम सीक्वेंसिंग के जरिए व्यक्ति की सेहत की सटीक 'कुंडली' तैयार की जा सकती है। हमारे शरीर में बड़ी संख्या में जीन होते हैं। ये जीन डीएनए के बने होते हैं, जो प्रोटीन बनाने के निर्देश देते हैं। ये प्रोटीन ही तय करते हैं कि हमारी मांसपेशियां कितनी मजबूत होंगी, हमारा मेटाबॉलिज्म कैसा होगा और हमारा इम्यून सिस्टम कितना प्रभावी होगा।

एआई इमेज

जीन से आयु का निर्धारण: वैज्ञानिकों का मानना है कि मनुष्य की औसत आयु का लगभग 20 से 30 प्रतिशत हिस्सा उसके आनुवंशिक गुणों पर निर्भर करता है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि जो लोग 100 वर्ष से अधिक जीवित रहते हैं, उनमें अक्सर 'फॉक्सो-3' नामक जीन का एक विशेष प्रकार पाया जाता है। इसे 'दीर्घायु जीन' भी कहा जाता है। यह जीन कोशिकाओं की मरम्मत करने और इंसुलिन के स्तर को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। साथ ही हमारे क्रोमोसोम के सिरों पर 'टेलोमेयर्स' नामक सुरक्षा कवच होते हैं। टेलोमेयर्स का सीधा संबंध इस बात से है कि आपका शरीर कितनी तेजी से 'बूढ़ा' हो रहा है। इसकी प्रक्रिया कुछ इस तरह काम करती है, हमारा शरीर लगातार पुरानी कोशिकाओं को हटाकर नई कोशिकाएं बनाता रहता है। जब भी एक कोशिका दो भागों में बंटती है, तो उसके टेलोमेयर्स थोड़े छोटे हो जाते हैं। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, टेलोमेयर्स इतने छोटे हो जाते हैं कि कोशिकाएं अब और विभाजित नहीं हो पातीं। यहीं से बुढ़ापा शुरू होता है। अंग कमजोर होने लगते हैं और इम्यून सिस्टम थक जाता है। जिनके टेलोमेयर्स धीरे-धीरे छोटे होते हैं या लंबे समय तक सुरक्षित रहते हैं, वे लोग आमतौर पर ज्यादा समय तक जवान और स्वस्थ रहते हैं।

मिलते हैं बीमारियों के पूर्व संकेतः जेनेटिक मैपिंग का सबसे बड़ा लाभ बीमारियों के जोखिम को पहले से पता लगाना होता है।

क्योर से प्रिवेंशन तकः आने वाले 10-20 वर्षों में, स्वास्थ्य देखभाल का केंद्र अस्पताल नहीं, बल्कि हमारा अपना डेटा होगा। जीन एडिटिंग तकनीक के जरिए भविष्य में दोषपूर्ण जीन को गर्भ में ही ठीक करना संभव हो सकता है। हम एक ऐसे युग की ओर बढ़ रहे हैं, जहां बीमारी होने का इंतजार नहीं किया जाएगा, बल्कि उसे होने से पहले ही रोक दिया जाएगा।

कैंसर की पहचानः 'बीआरसीए-1 और बीआरसीए-2' जैसे जीन में म्यूटेशन स्तन और डिंबग्रंथि के कैंसर के उच्च जोखिम का संकेत देते हैं।

हृदय रोग और मधुमेहः यदि किसी के जीन में कोलेस्ट्रॉल प्रबंधन की क्षमता कम है, तो उसे कम उम्र में ही दिल के दौरे का खतरा हो सकता है, भले ही वह बाहर से फिट दिखे।

अल्जाइमर और पार्किंसंसः मस्तिष्क से जुड़ी इन जटिल बीमारियों के संकेतों को भी जेनेटिक टेस्टिंग के जरिए दशकों पहले पहचाना जा सकता है।

पर्सनलाइज्ड मेडिसिनः मौजूदा दौर में चिकित्सा पद्धति 'ट्रायल और एरर' पर आधारित है, यानी एक ही दवा सबको दी जाती है लेकिन फार्माकोजेनोमिक्स ने इसे बदल दिया है। जीन यह तय करते हैं कि आपका शरीर किसी दवा को कैसे प्रोसेस करेगा। कुछ लोगों पर एक विशेष दवा बहुत अच्छा असर करती है, जबकि दूसरों पर उसका कोई प्रभाव नहीं होता या साइड इफेक्ट हो जाते हैं। जेनेटिक प्रोफाइलिंग से डॉक्टर अब यह जान सकते हैं कि आपके लिए कौन-सी दवा और कितनी डोज सही रहेगी।

एपिजेनेटिक्सः सटीक सुझाव का वैज्ञानिक आधार एपिजेनेटिक्स वह विज्ञान है जो बताता है कि हमारे पर्यावरण और आदतों के कारण जीन कैसे 'ऑन' या 'ऑफ' होते हैं। मान लीजिए आपके जीन में टाइप-2 मधुमेह का जोखिम लिखा है। लेकिन यदि आप सही खान-पान और नियमित व्यायाम अपनाते हैं, तो आप उस 'खराब जीन' को सुप्त रख सकते हैं। अत्यधिक तनाव और खराब पर्यावरण हमारे अच्छे जीन को भी नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

कैसे होता है जेनेटिक टेस्टः जेनेटिक टेस्ट चार चरणों में पूरा होता है। पहले लार या खून का एक छोटा नमूना लिया जाता है। फिर लैब में कोशिकाओं से डीएनए को अलग किया जाता है। इसके बाद मशीनों के जरिए डीएनए के कोड्स को पढ़ा जाता है। अंत में विशेषज्ञ आपके डेटा की तुलना 'नॉर्मल डेटा' से करते हैं और बताते हैं कि आपके जीन में कहां गड़बड़ी या जोखिम है। जेनेटिक रिपोर्ट को कभी भी अंतिम फैसला न मानें। यह केवल 'जोखिम' बताती है। रिपोर्ट आने के बाद हमेशा एक योग्य जेनेटिक काउंसलर या डॉक्टर से सलाह लें। *

तब देर से आएगा बुढ़ापा

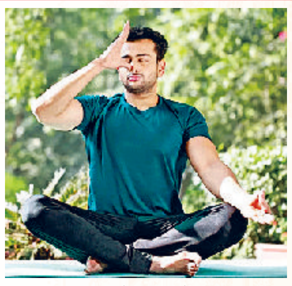
टेलोमेयर्स जब देर से यानी धीमी गति से कमजोर-छोटे होते हैं तो बुढ़ापा भी देर से आता है। वैज्ञानिकों के अनुसार, कुछ आदतें टेलोमेयर्स को तेजी से घिसने (छोटा होने) पर मजबूर करती हैं, जबकि कुछ आदतें उन्हें सुरक्षित रखती हैं। अत्यधिक मानसिक तनाव, सिगरेट और शराब का सेवन, बहुत ज्यादा चीनी और जंक फूड का सेवन, प्रदूषणयुक्त माहौल में रहने और सुस्त जीवनशैली से बचें। अनुशासित जीवनशैली अपनाएं और पौष्टिक भोजन करें।

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

वैसे तो विभिन्न योगासनों को डेली करने से अनेक फायदे मिलते हैं। लेकिन अगर आपके पास अधिक समय नहीं है तो लोंगेविटी और रिकवरी योगा से भी आप निरोगी तन-मन के साथ लंबा जीवन जी सकते हैं।

निरोगी तन-लंबी उम्र का नया मंत्र लोंगेविटी और रिकवरी योगा

हालांकि आज के दौर में लोगों में अपनी हेल्थ को लेकर सजगता बढ़ी है लेकिन देखने में आता है कि जिम वर्कआउट और अच्छी डाइट लेने के बावजूद लोग बहुत जल्दी थक जाते हैं। नींद अच्छी नहीं आती है और छोटी उम्र में ही कई तरह की बीमारियों के चक्रव्यूह में फंस रहे हैं। ऐसे में हम आपको बता रहे हैं कि लोंगेविटी और रिकवरी योगा के जरिए आप कैसे निरोगी तन-मन के साथ दीर्घायु पा सकते हैं?



अनुलोम-विलोम

त्रिकोणासन

क्या है लोंगेविटी योगाः लोंगेविटी का सीधा अर्थ लंबी उम्र से है। लेकिन यह लंबी उम्र केवल सालों की बढ़ती संख्या नहीं है बल्कि ऊर्जावान और रोगमुक्त जीवन ही लोंगेविटी है। इसलिए आजकल लोग स्वस्थ, ऊर्जावान और रोगमुक्त जीवन बिताने के लिए लोंगेविटी योगा पर फोकस कर रहे हैं। क्योंकि इसे करने से शरीर की हर प्रणाली-मांसपेशियां, हृदय, मस्तिष्क और हार्मोन लंबे समय तक संतुलित रहते हैं। लोंगेविटी योगा में कुछ अलग-अलग आसनों और प्राणायाम को शामिल किया जाता है। इससे शरीर का लचीलापन बढ़ता है, जोड़ों और हड्डियों को मजबूती मिलती है, ब्लड सर्कुलेशन बेहतर बनता है और हार्मोनल संतुलन को बनाए रखता है।

शवासन

शामिल यौगिक क्रियाएंः लोंगेविटी योगा में कुछ आसन और प्राणायाम शामिल होते हैं। जैसे-ताड़ासन, भुजंगासन, त्रिकोणासन और अनुलोम-विलोम प्राणायाम का नियमित रूप से अभ्यास करना ही लोंगेविटी योगा कहलाता है। ये तीनों योगासन और अनुलोम-विलोम शरीर को न केवल स्वस्थ बल्कि पूरी तरह से सक्रिय रखते हैं। इस कारण जो भी व्यक्ति इन योगासनों को करता है, बढ़ती उम्र की जटिलताओं का आसानी से सामना कर लेता है।

क्या है रिकवरी योगाः रिकवरी योगा कोई अलग से योगासन नहीं होता बल्कि उन सभी योगासनों को रिकवरी योगा कहा जाता है, जिन्हें करने से शरीर और मन ठीक रहता है। शरीर में ऊर्जा होने का एहसास होता है और थकान से मुक्ति मिलती है। रिकवरी योगा विशेषकर उन लोगों के लिए बहुत उपयोगी है, जो मानसिक तनाव से ज्यादातर समय परेशान रहते हैं, किसी बड़ी बीमारी या शॉक के कारण उबर नहीं पा रहे हैं। रिकवरी योगा ऐसे धीमी गति वाले आसन हैं, जो गहरी सांस लेने और नियमित रूप से ध्यान करने से संबंधित होते हैं। रिकवरी योगा के लिए शशांकासन, विपरीतकर्णी आसन, शवासन और योग निद्रा जैसे अभ्यास शामिल हैं।

मेंटल हेल्थ में कारगरः एंजाइटी, डिप्रेशन आज बिल्कुल आम बीमारियां बन चुकी हैं। रिकवरी योगा खासकर मेडिटेशन और योग निद्रा इन समस्याओं से छुटकारा दिलाने में कारगर हैं। दरअसल ये योगा थकान और शरीर दर्द को कम करते हैं। लंबे समय तक काम करने की क्षमता को बढ़ाते हैं।

इसलिए बढ़ रही पॉपुलैरिटीः हाल के सालों में इनका चलन तेजी से बढ़ने की वजह है तेज रफ्तार जीवनशैली और उसके नतीजे में बढ़ता तनाव। आज की जीवनशैली खासतौर पर डिजिटल दुनिया, लोगों को लगातार व्यस्त रखकर न सिर्फ शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी थका देता है। थकान की इस स्थिति को मैनेज करने के लिए और तनाव प्रबंधन के लिए यह कारगर है। पहले जो जीवनशैली संबंधी परेशानियां 45 या 50 की उम्र के बाद से परेशान करती थीं, आज ये परेशानियां कम उम्र में ही हमें दबोच ले रही हैं। डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट प्रॉब्लम जैसी बीमारियां 30-40 साल की उम्र वालों में भी खूब फैल रही है। लोंगेविटी और रिकवरी योगा इन्हीं समस्याओं को दूर करने का महत्वपूर्ण हिस्सा है। *

खबर संक्षेप

बिजली निगम में कर्मचारियों की हो स्थायी भर्ती : सुरेश यादव

गोहाना। ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन की राज्य कमेटी के सदस्य सुरेश यादव ने कहा कि बिजली निगमों में कर्मचारियों की भारी कमी के चलते बिजली संकट बढ़ रहा है और लोग परेशान हैं। ऐसे में सरकार बिजली निगमों में कर्मचारियों की स्थाई भर्ती करे ताकि बिजली सप्लाई व्यवस्था में कोई व्यवधान उत्पन्न न हो। सुरेश यादव ने कहा कि 30 जून को प्रदेश से विभिन्न विभागों सहित बिजली निगमों से 1346 कर्मचारी सेवानिवृत हुए हैं जबकि उनकी जगह कोई स्थाई भर्ती नहीं की गई है। ऐसे में कर्मचारियों पर काम का बोझ और बढ़ गया है।

टीबी मरीजों को 120 पोषण आहार किट बांटे

सोनीपत। प्रधानमंत्री टीबी मुक्त भारत अभियान के तहत मंगलवार को सिविल अस्पताल सोनीपत में वीएसपी चेरीटेबल ट्रस्ट ने 120 टीबी मरीजों को पोषण आहार किट वितरित की। कार्यक्रम का उद्देश्य उपचाराधीन मरीजों को पोषण संबंधी सहायता उपलब्ध कराकर उनके स्वास्थ्य लाभ में सहयोग करना रहा। इस अवसर पर ट्रस्ट के संस्थापक पालाराम, महेंद्र वशिष्ठ, नितेश कुमार, कपीश कुमार, मांगेराम, प्रवीन कुमार, पवन शर्मा, डॉ. तरुण यादव, पुष्प लता और नरेश मौजूद रहे। ट्रस्ट की ओर से बताया गया कि जो मरीज किसी कारणवश अस्पताल पहुंचकर किट प्राप्त नहीं कर सके, उन्हें उनके घर जाकर पोषण आहार किट उपलब्ध कराई जाएगी।

सुबह से छाए रहे बादल, ठंडी हवाओं ने सोखी जून की तपिश, उमस से मिली निजात

मानसून की पहली फुहारों से मिली राहत, 24 घंटे में 7 डिग्री लुढ़का पारा

वीरवार से जिले में पूरी तरह एक्टिव मोड में आएगा मानसून, मौसम विभाग ने जारी किया अलर्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

कई दिनों से भीषण गर्मी, चिलचिलाती धूप और असहनीय उमस का सामना कर रहे सोनीपत वासियों के लिए बुधवार की सुबह राहत लेकर आई। शहरों सहित ग्रामीण अंचलों में सुबह से ही काले मानसूनी बादलों ने डेरा डाल लिया, जिसके बाद शुरू हुई हल्की फुहारों और ठंडी हवाओं ने मौसम का मिजाज पूरी तरह बदल दिया। हालांकि, हवा की रफ्तार धीमी होने के कारण वातावरण में मौजूद भारी नमी ने दोपहर के समय हल्की उमस जरूर पैदा की, लेकिन दिनभर आसमान में सूरज और बादलों की लुकाछिपी चलती रही, जिससे धूप नाममात्र की रही। मौसम विज्ञानियों का कहना है कि वीरवार तक जिले में मानसून पूरी तरह से एक्टिव मोड में आ जाएगा, जिससे आने वाले दिनों में अच्छी बारिश के आसार बने हुए हैं। एनसीआर के अंतर्गत आने वाले सोनीपत जिले में इस बार जून का महीना पहले सप्ताह के बाद बिल्कुल सूखा और बेहद गर्म गुजरा था। जून के आखिरी दिनों तक स्थिति यह थी कि अधिकतम तापमान 40 डिग्री सेल्सियस के पार बना हुआ था, वहीं न्यूनतम तापमान भी 30 डिग्री के आसपास रहने से रातें भी बेहद गर्म हो रही थीं। बुधवार को मौसम के बदले इन तेवरों ने इस पूरी तपिश को सोख लिया। महज 24 घंटों के भीतर ही सोनीपत के न्यूनतम तापमान में 3 डिग्री से अधिक की भारी गिरावट दर्ज की गई, जबकि अधिकतम तापमान में भी 7 डिग्री तक की रिकॉर्ड कमी आई है।

खरीफ फसलों को मिला 'अमृत' रूपी जीवनदान

मानसून की इन शुरुआती गतिविधियों ने ग्रामीण इलाकों और विशेषकर कृषि क्षेत्र में नई जान फूंक दी है। जिले में इस बार लगभग 90 हजार हेक्टेयर कृषि भूमि पर धान की रोपाई का मुख्य लक्ष्य निर्धारित है, जो पानी की भारी कमी और ट्यूबवेलों पर अत्यधिक निर्भरता के चलते अब तक रफ्तार नहीं पकड़ पा रहा था। देर रात से लेकर सुबह तक रुक-रुककर हुई इस वर्षा से अब धान की रोपाई के काम में जबरदस्त तेजी आएगी। इसके साथ ही, ग्रामीण क्षेत्रों में पशु चारे के लिए उगाई गई ज्वार जैसी अन्य खरीफ फसलों को भी इस प्राकृतिक सिंचाई से बड़ी संजीवनी मिली है। इस बारिश को फसलों के लिए अमृत के समान माना जा रहा है। हालांकि, कृषि विशेषज्ञों ने कपास उत्पादक किसानों को थोड़ी सावधानी बरतने की विशेष सलाह दी है। विशेषज्ञों का कहना है कि कपास की फसल में ज्यादा समय तक पानी जमा नहीं रहना चाहिए, इसलिए किसान अपने खेतों में जलभराव न होने दें और जल निकासी की उचित व्यवस्था रखें।

तपिश से राहत की बानगी

जिले का अधिकतम तापमान 32 डिग्री सेल्सियस व न्यूनतम तापमान 26.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। जबकि मंगलवार को जिले का अधिकतम तापमान 40.3 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 29.5 डिग्री सेल्सियस रहा था।

सप्ताहांत तक तेज वर्षा के आसार

प्रदेश में मानसून की गतिविधियां शुरू हो गई हैं। आगामी 48 से 72 घंटों में यह सोनीपत सहित पूरे प्रदेश को कवर कर लेगा। सप्ताह के अंत तक जिले के अधिकांश हिस्सों में अच्छी और तेज वर्षा के आसार बने रहेंगे, जिससे लोगों को गर्मी से राहत मिलेगी।

-डॉ. प्रेमदीप, वैज्ञानिक, केवीके, जगदीशपुर

गन्नौर। एमएम बरसात में ही रेलवे रोड पर जगह जगह पर भरे पानी ने खोली नालो की सफाई की पोल। फोटो : हरिभूमि

मानसून से पहले शहर में 14 लाख की लागत से नालों का सफाई कार्य जारी, बारिश ने खोली पोल

गन्नौर। बरसात के मौसम के दृष्टिगत जन स्वास्थ्य विभाग द्वारा करीब 14 लाख की लागत से व नगरपालिका द्वारा लाखों रुपए खर्च करके नालों की सफाई का कार्य जारी है। वही बुधवार को हुई बरसात ने नालों की बेहतर सफाई के दावों की पोल खोल कर रख दी है। रेलवे रोड पर बरसात होने के कई घंटे बाद भी जगह-जगह पर पानी भरा रहा। ऐसे हालात को देखकर शहर के लोगों ने कहा कि थोड़ी सी बरसात में नालों की बेहतर सफाई होने के दावों के बाद यह हाल है तो जब सावन माह में तेज बरसात होगी तो लोगों का निकलना भी मुश्किल हो जाएगा। शहर वासियों ने प्रशासन व विधायक से मांग की है कि नालों की बहुत ही बेहतर सफाई का कार्य करवाया जाए ताकि बरसात होने पर लोगों को परेशानी का सामना न करना पड़े। लोगों का कहना है कि सभी नाल दुकानदारों में अन्य लोगों द्वारा जगह -जगह पर स्लेब ढक रखे हैं, जिससे उन्हें उठाकर अच्छे तरीके से सफाई नहीं की जा रही। दुकानदारों ने ही मांग की है कि सभी सेलेक्ट को उठाकर नालों की सफाई होनी चाहिए जब टेंडर में सरकार भुगतान कर रही है तो। गौरतलब है कि जन स्वास्थ्य विभाग द्वारा करवाए जा रहे नालों की सफाई मैं निरीक्षण के दौरान एसडीएम को संतोषजनक नहीं मिला था। नालों की सफाई का कार्य। जन स्वास्थ्य विभाग द्वारा गढ़ी केसरी से शमशान घाट, देवीलाल चौक से श्मशान घाट और श्मशान घाट चौक से लेकर मॉडल संस्कृति स्कूल और मॉडल संस्कृति स्कूल से लेकर रेलवे स्टेशन और मॉडल संस्कृति स्कूल से लेकर ईदगाह रोड तक सफाई का कार्य ठेकेदार 14 लाख रुपए की लागत से कर रहा है।

न्यूज डायरी

सेक्टर 14 में 25 वरिष्ठ नागरिकों का जांचा स्वास्थ्य

सोनीपत। सोनीपत में नागरिक परिषद द्वारा मासिक स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। यह शिविर सामुदायिक भवन सेक्टर 14 के प्रांगण में वरिष्ठ नागरिक परिषद सोनीपत के प्रधान बलदेव राज आहूजा की अध्यक्षता में आयोजित हुआ। शिविर के दौरान डॉ. डीबी रावल, डॉ. एचबीडी अरोड़ा एवं सहायक सुरेश रेल्हन द्वारा 25 वरिष्ठ सदस्यों के रक्त संचार, शुगर स्तर एवं भार की गहनता से निरीक्षण किया गया। डॉक्टरों द्वारा जीवन शैली को स्वस्थ एवं सुदृढ़ बनाने के लिए खानपान, नियमित उपचार हेतु दवाइयां, व्यायाम और योग पर बल दिया गया। वरिष्ठ नागरिक परिषद सोनीपत के संयोजक हर भगवान रहेजा ने बताया कि संस्था अपने सदस्यों के स्वास्थ्य के प्रति हमेशा सचेत हैं। इस अवसर पर रमेश कुकरेजा, मदन लाल कत्याल, राज मदान, राम कृष्ण बत्रा, अशोक भगत, देवेन्द्र जून, ओ पी एलाबाधी, दिनेश कुमार, रमेश गुप्ता आदि रहे।

शिक्षकों को एआई के उपयोग का दिया प्रशिक्षण

सोनीपत। गेटवे इंटरनेशनल स्कूल में बुधवार को शिक्षकों के लिए कक्षा में एआई का उपयोग विषय पर इनहाउस प्रशिक्षण सत्र आयोजित किया गया। प्रशिक्षण का संचालन दीपक कुहाड़ और दीप्ति अरोड़ा ने किया। कार्यक्रम की शुरुआत प्रार्थना के साथ हुई। सत्र के दौरान विशेषज्ञों ने शिक्षकों को आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) और उससे जुड़े विभिन्न टूल्स के बारे में सरल तरीके से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि एआई की मदद से पढ़ाई को अधिक रोचक और प्रभावी बनाया जा सकता है। साथ ही शिक्षकों को यह भी समझाया गया कि नई तकनीक का उपयोग कर विद्यार्थियों की सीखने की प्रक्रिया को बेहतर बनाया जा सकता है। प्रशिक्षण के दौरान शिक्षकों को विभिन्न एआई टूल्स का व्यावहारिक अभ्यास भी कराया गया। विद्यालय प्रबंधन ने कहा कि इस तरह के प्रशिक्षण शिक्षकों को समय के साथ नई तकनीकों से जोड़ने में मददगार साबित होते हैं।

ग्रीष्म अवकाश के बाद छात्रों का तिलक लगाकर स्वागत

गोहाना। ग्रीष्मावकाश के उपरांत विद्यालय खुलने पर गीता विद्या मंदिर गोहाना में विद्यार्थियों का पारंपरिक भारतीय संस्कृति के अनुरूप तिलक लगाकर एवं पुष्पवर्षा के साथ आत्मीय स्वागत किया गया। प्राचार्य अश्विनी कुमार ने विद्यार्थियों को नियमित अध्ययन, अनुशासन, समयपालन एवं उत्कृष्ट संस्कारों के साथ नए उत्साह से शिक्षा-अर्जन करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि अवकाश के बाद नई ऊर्जा और सकारात्मक सोच के साथ अध्ययन प्रारंभ करने से सफलता का मार्ग प्रशस्त होता है। आचार्यों ने विद्यार्थियों का स्नेहपूर्वक स्वागत करते हुए उन्हें पूरे मनोयोग से अध्ययन करने, विद्यालय की सभी शैक्षिक एवं सह-शैक्षिक गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी निभाने का संदेश दिया।

सोनीपत। नगर निगम कार्यालय में विरोध प्रदर्शन करते हुए ठेका सफाई कर्मचारी।

ठेका सफाई कर्मचारियों का धरना 16वें दिन भी जारी

सोनीपत। नगर निगम परिसर में ठेका सफाई कर्मचारी एकता मंच, मूल निवासी कर्मचारी कल्याण महासंघ एवं सहयोग बली सेना यूनियन का धरना बुधवार को 16वें दिन भी जारी रहा। धरने की अध्यक्षता प्रधान मुकेश टांक ने की, जबकि संचालन सचिव सावन कुमार ने किया। कर्मचारियों ने पांच वर्ष के प्रस्तावित टेंडर का विरोध करते हुए सभी ठेका कर्मचारियों को नगर निगम के रोल पर लेने, समान काम के लिए समान वेतन लागू करने, नौकरी की सुरक्षा सुनिश्चित करने तथा कौशल रोजगार निगम में समायोजित करने की मांग उठाई। धरने को संबोधित करते हुए मुकेश टांक ने कहा कि 15 जून को ठेका समाप्त होने के बाद भी न तो सरकार और न ही नगर निगम प्रशासन कर्मचारियों की समस्याओं पर ध्यान दे रहा है। इससे कर्मचारियों में भारी रोष है। उन्होंने बताया कि 3 जुलाई को नगर निगम से अंबेडकर पार्क तक प्रदर्शन किया जाएगा, जिसमें कर्मचारी गले में हांडी डालकर विरोध जताएंगे। कर्मचारियों ने मांग की कि हटाए गए कर्मचारियों को तत्काल प्रभाव से ड्यूटी पर वापस लिया जाए।

मंडी में सफाई न मिलने पर ठेकेदार को नोटिस

- एक दिन सफाई न होने पर प्रतिदिन के हिसाब से 5 हजार रुपये का लगाया जाएगा जुर्माना : सचिव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

रेलवे रोड स्थित सब्जी मंडी में ठेकेदार की अनदेखी के कारण सफाई व्यवस्था का बहुत बुरा हाल है। जिस कारण मंडी में आने वाले किसान व सब्जी खरीदने आने वाले लोग बहुत परेशान है। किसानों ने मंडी प्रशासन से मांग की है कि लापरवाही बरतने पर सफाई वाली एजेंसी के खिलाफ कार्रवाई की जाए ताकि सफाई व्यवस्था में सुधार हो सके। मंडी में आने वाले किसान ने बताया कि वह जब भी सब्जी मंडी में सब्जी लेकर आते हैं तो सफाई व्यवस्था का इतना बुरा हाल है कि ऐसा नहीं लगता कि सरकार मंडी में सफाई के लिए हर महीने लाखों रुपए खर्च कर रही हो। आरोप है कि दोपहर तक भी सफाई नहीं हो पाती। मंडी के सब्जी विक्रेताओं का कहना है कि गंदगी से परेशान तो है लेकिन इस बारे में हम कुछ भी कह नहीं सकते, अपने ऊपर कार्रवाई के कारण डरते हैं। नाम न छापने पर उन्होंने बताया कि पिछले महीने भी मंडी में 19, 25, 30 जुलाई को पूरा दिन भी सफाई नहीं हुई। सब्जी विक्रेता व किसानों का कहना कि मंडी में टेंडर के अनुसार हर महीने सफाई के लिए 1 लाख 25 हजार रुपए की राशि खर्च किए जाते हैं। उसके बावजूद भी गंदगी रहती है। लापरवाही बरतने वाले एजेंसी के खिलाफ कार्रवाई होनी चाहिए ताकि मंडी में बेहतर सफाई रहे।

गन्नौर। सब्जी मंडी में अलग अलग तीन दिनों से सफाई न होने पर फैली गंदगी।

प्रतिमाह 125000 रुपये के हिसाब से मिलेगी पेमेंट

टेंडर में मंडी में सफाई करने वाली एजेंसी को 125000 रुपए प्रति महीने के हिसाब से पेमेंट मिलेगी और उसे बेटे केदार को मंडी से निकलने वाले कूड़े को बार-बार डालने के लिए ट्रैक्टर ट्राली का प्रयोग करना पड़ेगा और मंडी में दिन में कई बार सफाई करनी होगी। इसके अलावा सफाई करने भी ड्रेस में नजर आएंगे आसपास जो भी शौचालय हैं उनकी भी सफाई रखनी होगी।

एसडीएम ने लोक कल्याण समिति का किया निरीक्षण

गोहाना। बुधवार को एसडीएम अंकित कुमार ने जुवेनाइल जस्टिस एक्ट 2015 के अंतर्गत पंजीकृत लोक कल्याण सेवा समिति गोहाना का निरीक्षण किया और संस्थान में रह रहे बच्चों को उपलब्ध कराई जा रही सुविधाओं की पड़ताल की।

एसडीएम ने कहा कि संस्थान में रह रहे प्रत्येक बच्चे को एक्ट के प्रविधानों के अनुरूप गुणवत्तापूर्ण भोजन, स्वच्छ एवं सुरक्षित आवास, बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं, शिक्षा, स्वच्छता और अन्य सभी आवश्यक मूलभूत सुविधाएं पूर्ण रूप से उपलब्ध कराई जाएं। उन्होंने कहा कि बच्चों की सुरक्षा, देखभाल एवं समग्र विकास से किसी प्रकार का समझौता नहीं किया जाएगा। उन्होंने संस्थान के रिकार्ड एवं व्यवस्थाओं का भी अवलोकन किया। एसडीएम ने निरीक्षण के दौरान संबंधित अधिकारियों एवं संस्था संचालकों को आवश्यक दिशानिर्देश दिए।

नशा मुक्ति अभियान में महिला मेडिकल कॉलेज की टीम सम्मानित

गोहाना। अंतर्राष्ट्रीय नशा निषेध दिवस पर भगत फूल सिंह महिला मेडिकल महाविद्यालय, खानपुर कलां की टीम को सम्मानित किया। टीम को यह सम्मान हिसार स्थित गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में आयोजित समारोह में दिया गया। बुधवार को महाविद्यालय के निदेशक डॉ. जगदीश चंद्र दुरेजा ने टीम को प्रशस्ति पत्र प्रदान किया।

नशा मुक्ति अभियान के तहत गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में नशा मुक्ति पखवाड़ा कार्यक्रम आयोजित किया गया। 26 जून को इस पखवाड़े का समापन हो गया। कार्यक्रम में उल्लेखनीय प्रदर्शन को लेकर भगत फूल सिंह राजकीय महिला मेडिकल महाविद्यालय की टीम को बतौर मुख्य अतिथि सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने

सम्मानित किया गया। इस सम्मान के लिए महाविद्यालय के निदेशक डॉ. जगदीश चंद्र दुरेजा ने मनोरोग विभाग के अध्यक्ष डॉ. सन्नी गर्ग व उनकी टीम में डॉ. नैन्सी, डॉ. जोगेन्द्र बल्हारा व डॉ. देवेन्द्र को बधाई दी। निदेशक ने टीम को प्रशस्ति पत्र भी प्रदान किया। इस अवसर पर डॉ. संजय कुमार झा भी उपस्थित रहे।

चार लावारिस अस्थियों का हरिद्वार में कराया सम्मानपूर्वक विसर्जन

सोनीपत। सेफ इंडिया फाउंडेशन ने बुधवार को जिला सोनीपत के विभिन्न श्मशान घाटों से एकत्रित चार लावारिस अस्थियों का हरिद्वार में पूरे विधि-विधान के साथ गंगा में विसर्जन कराया।

सोनीपत। हरिद्वार में विसर्जन करते हुए संस्था पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

इनमें गन्नौर क्षेत्र से लाई गई दो लावारिस अस्थियां भी शामिल थीं। संस्था के उपप्रधान प्रवीण वर्मा, नरेंद्र भूटानी, सरदार मोहन सिंह मनोचा और मनीष बंसल सुबह तिरंगा चौक स्थित शिवमुक्ति धाम से अस्थियां लेकर हरिद्वार के लिए रवाना हुए। वहां वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ धार्मिक रीति-रिवाजों के अनुसार अस्थि विसर्जन किया गया। संस्था के प्रधान संजय सिंगला और चेयरमैन वाईके त्यागी ने बताया कि सेफ इंडिया फाउंडेशन पिछले कई वर्षों से हर माह की पहली तारीख को लावारिस अस्थियों का सम्मानपूर्वक हरिद्वार में विसर्जन कर रही है। आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों के लिए भी संस्था हरिद्वार आने-जाने की निःशुल्क व्यवस्था करती है।

सोनीपत। नगर पालिका कर्मचारी संघ के बैनर तले विरोध प्रदर्शन करते हुए संघ के पदाधिकारी एवं सदस्यगण।

वादा खिलाफी के विरोध में नपा कर्मचारियों का प्रदर्शन

सोनीपत। नगर पालिका कर्मचारी संघ हरियाणा की राज्य कमेटी के आह्वान पर बुधवार को इकाई प्रधान भारत कंडेरा की अध्यक्षता और इकाई सचिव राज भाई के संचालन में नगर निगम कार्यालय से बस स्टैंड तक रोड प्रदर्शन किया गया। राज्य सचिव राजीव खत्री ने बताया कि 1 से 14 मई तक चली हड़ताल के दौरान सरकार के साथ हुए समझौते में पैरोल पर कार्यरत 13 हजार कर्मचारियों को नियमित करने, 5 हजार रुपये जोखिम भत्ता देने तथा 22 सूत्रीय मांगपत्र में से 17 मांगों पर सहमति बनी थी। उन्होंने आरोप लगाया कि अब तक केवल कुछ मांगों पर ही आदेश जारी हुए हैं, जबकि प्रमुख मांगें लंबित हैं, जिससे कर्मचारियों में रोष है। उन्होंने कहा कि राज्य कमेटी के निर्णय अनुसार 1 और 2 जुलाई को गेट मीटिंग व रोड प्रदर्शन, 9 से 22 जुलाई तक जिला स्तर पर रैलियां तथा 6, 7 और 8 अगस्त को प्रदेशव्यापी पूर्ण हड़ताल की जाएगी। राजीव खत्री ने कहा कि 15 जून से ठेका सफाई कर्मचारियों का ठेका समाप्त हो चुका है और समझौते के बावजूद उनका नगर निगम में पंजीकरण नहीं किया गया है।

गन्नौर-आहुलाना मार्ग के पुनःनिर्माण को मिली मंजूरी, 11 करोड़ से नए सिरे से बनेगी सड़क

गन्नौर। गन्नौर से आहुलाना तक जाने वाले मार्ग के पुनर्निर्माण को मंजूरी मिल गई है। करीब 11 किलोमीटर लंबी इस सड़क का निर्माण नाबार्ड योजना के तहत लगभग 11 करोड़ रुपये की लागत से किया जाएगा। यह सड़क वर्ष 2018 में बनाई गई थी, लेकिन अब इसकी स्थिति खराब होने के कारण इसे पूरी तरह उखाड़कर नए सिरे से तैयार किया जाएगा। मार्ग के निर्माण से गन्नौर, खेड़ी गुज्जर, अटायल व आहुलाना सहित आसपास के कई गांवों के लोगों को बेहतर और सुरक्षित आवागमन की सुविधा मिलेगी। वर्तमान में सड़क जगह-जगह सड़क क्षतिग्रस्त होने से वाहन चालकों और ग्रामीणों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। नई सड़क बनने से सफर आसान होने के साथ वाहनों की आवजाही भी सुगम होगी।

खरखौदा। सब्जी मंडी का निरीक्षण करते चेयरमैन, सचिव व अन्य।

मार्केट कमेटी चेयरमैन आनंद दहिया ने सब्जी मंडी की सफाई व्यवस्था सुधारने के दिए निर्देश

खरखौदा। मार्केटिंग कमेटी चेयरमैन आनंद दहिया, उप चेयरमैन गुलशन ठेकेदार, सचिव सिकंदर सांगवान, जेई अनिल आदि ने सब्जी मंडी खरखौदा का निरीक्षण किया गया। इस दौरान मंडी में सफाई व्यवस्था, अतिक्रमण तथा आधारभूत सुविधाओं का जायजा लिया गया। निरीक्षण के दौरान सचिव सिकंदर सांगवान ने सफाई व्यवस्था में मिली खामियों पर संबंधित अधिकारियों को व्यवस्था में तत्काल सुधार के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि मंडी में स्वच्छता बनाए रखने के लिए आगे और सख्त कदम उठाए जाएंगे। खुले में कूड़ा डालने वालों के चालान किए जाएंगे। यदि इसके बावजूद भी स्थिति में सुधार नहीं हुआ तो संबंधित आढ़तियों और मासाखोरों के लाइसेंस रद्द करने की कार्रवाई भी की जाएगी। मंडी में जर्जर हो चुके टीन शेड की समस्या पर उन्होंने कहा कि जल्द ही इसका टेंडर जारी कर नया टीन शेड बनवाया जाएगा, ताकि किसानों और व्यापारियों को बेहतर सुविधाएं मिल सकें।

बुनियादी सुविधाएं 17 साल में भी अधूरी, प्रबंध निदेशक व अन्य अधिकारियों को पत्र

टीडीआई सिटी में बिल्डर के खिलाफ आरडब्ल्यूए ने खोला मोर्चा

सिटी में नहीं है सड़क, स्ट्रीट लाइट, सीवरेज, ड्रेनेज, पेयजल, हरित क्षेत्र एवं सुरक्षा जैसी सुविधाएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

टीडीआई सिटी के जी से एल ब्लॉक रेजिडेंट्स वेलफेयर एसोसिएशन (आरडब्ल्यूए) ने बिल्डर टीडीआई इंफ्रास्ट्रक्चर लिमिटेड के खिलाफ सीधे तौर पर मोर्चा खोल दिया है। आरडब्ल्यूए ने बिल्डर द्वारा की जा रही मेंटेनेंस शुल्क, क्लब शुल्क, बढ़ी हुई एक्सटर्नल डेवलपमेंट चार्ज (ईडीसी), ब्याज और नॉन-तरह से अवैध और नाजायज करार दिया है। इस संबंध में आरडब्ल्यूए ने कंपनी के प्रबंध निदेशक को एक कड़ा पत्र भेजकर इन सभी विवादित मांगों को तत्काल प्रभाव से वापस लेने की मांग की है। आरडब्ल्यूए का परियोजना को शुरू हुए करीब 17 वर्ष का लंबा समय बीत चुका है, लेकिन आज भी धरातल पर कॉलोनी के भीतर सड़कें, स्ट्रीट लाइट, सीवरेज, ड्रेनेज, पेयजल, पार्क, हरित क्षेत्र और सुरक्षा जैसी बुनियादी सुविधाएं पूरी तरह विकसित नहीं हो सकी हैं। स्थानीय निवासियों का कहना है कि जब मूलभूत सुविधाएं ही अधूरी हैं, तो बिल्डर किस आधार पर मेंटेनेंस की मांग कर रहा है।

बिजली कनेक्शन के नाम पर साढ़े तीन लाख की चपत

पत्र में बेहद गंभीर आरोप लगाते हुए कहा गया है कि बिल्डर ने समय रहते सरकार के पास ईडीसी की राशि जमा नहीं करवाई। बिल्डर की इस बड़ी चूक और लापरवाही का खामियाजा यहां के सीधे-साधे प्लॉट मालिकों को भुगतना पड़ा, जिन्हें अपने घरों के लिए बिजली का कनेक्शन लेने के चक्कर में करीब तीन से साढ़े तीन लाख रुपये तक का अतिरिक्त भुगतान करना पड़ा। रडब्ल्यूए का साफ कहना है कि यह पूरा वित्तीय बोझ बिल्डर की गलती के कारण बढ़ा है, जिसे किसी भी सूरत में निवासियों की जेब पर नहीं डाला जा सकता। इसके साथ ही यह भी दावा किया गया है कि प्लॉट की बिक्री के समय भी निर्धारित दरों से कहीं अधिक ईडीसी वसूली गई थी और अब एक बार फिर से बढ़ी हुई ईडीसी व ब्याज मांगा जा रहा है, जिसका कोई वैधानिक आधार नहीं है।

आरडब्ल्यूए ने उठाई यह प्रमुख मांगें

- मांगें तत्काल हों वापसः बिल्डर द्वारा निवासियों पर थोपी जा रही सभी विवादित और नाजायज वित्तीय मांगें तुरंत वापस ली जाएं।
- अधूरे विकास कार्य हों पूरेः कॉलोनी में सड़कों, सीवरेज, ड्रेनेज और पार्कों समेत सभी अधूरी पड़ी विकास परियोजनाओं को जल्द से जल्द पूरा किया जाए।
- विवरण किया जाए सार्वजनिकः ईडीसी के नाम पर अब तक की गई कुल वसूली और सरकार के खाते में जमा करवाई गई राशि का पूरा ब्योरा सार्वजनिक हो।
- अतिरिक्त राशि की हो वापसीः पूर्व में निवासियों से अतिरिक्त वसूली गई राशि को या तो तुरंत लौटाया जाए अथवा भविष्य के शुल्कों में समायोजित किया जाए।
- प्रभावितों को मिले मुआवजाः बिल्डर की चूक के कारण जिन प्लॉट मालिकों को बिजली कनेक्शन के लिए लाखों रुपये का अतिरिक्त भुगतान करना पड़ा है, उन्हें उचित मुआवजा दिया जाए।

बिल्डर ने नियमों का किया सरेआम उल्लंघन

आरडब्ल्यूए पदाधिकारियों ने नॉन-कंस्ट्रक्शन पेनल्टी को भी पूरी तरह से अवैध और अतार्किक बताया है। उनका कहना है कि बिल्डर स्वयं अब तक इस पूरी परियोजना का कंप्लीशन सर्टिफिकेट प्राप्त करने में नाकाम रहा है। इसके अलावा लाइसेंस से जुड़ी अनिवार्य शर्तों का भी बिल्डर द्वारा सरेआम उल्लंघन किया गया है। ऐसी स्थिति में, जब बिल्डर की तरफ से ही कमियां हैं, प्लॉट मालिकों पर समय से निर्माण न करने की पेनल्टी थोपना किसी भी दृष्टिकोण से न्यायसंगत नहीं ठहराया जा सकता।

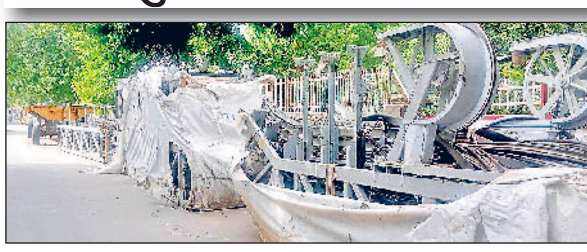
सोनीपत स्टेशन का मॉडल प्रारूप अंतिम चरण में, बेंगलुरु से पहुंचा 4 एक्सीलेटर का सामान

नए फुट ओवरब्रिज पर गोलाकार शेड और सीढ़ियां बनाने का काम पूरा

यात्रियों को मेट्रो स्टेशनों-सा होगा आभास, सीढ़ियां चढ़ने के झंझट से मुक्ति दिलाने की कवायद तेज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत स्टेशन पर अगस्त 2023 में प्रारंभ किया गया आधुनिकीकरण का कार्य एवं मॉडल प्रारूप अपने अंतिम चरण में पहुंचने लगा है। परिसर में निर्माणाधीन नए फुट ओवरब्रिज का निर्माण पूरा होने के बाद अब इस पर 4 नए एक्सीलेटर का सामान बेंगलुरु से सोनीपत पहुंच चुका है। प्रत्येक प्लेटफार्म पर जल्द ही इन एक्सीलेटर को लगाने का काम शुरू किया जाएगा। रेलवे स्टेशन पर आने वाले यात्रियों को जल्द यहां मेट्रो स्टेशनों की तरह सुविधाओं का आभास होगा। मॉल की भांति सीढ़ियों के झंझट से मुक्ति मिलेगी। हालांकि ज्यादा भीड़ होने की स्थिति को देखते हुए नए फुटओवर ब्रिज पर लिफ्ट व सीढ़ियों की व्यवस्था भी की गई है।



सोनीपत। स्टेशन के पास रखा एक्सीलेटर का सामान।

पुराने भवन के रेनोवेशन का कार्य भी लगभग पूरा

अमृत भारत स्टेशन परियोजना के तहत सोनीपत स्टेशन पर चल रहे विभिन्न निर्माण कार्य अपने अंतिम छोर पर हैं। पुराने भवन के रेनोवेशन का कार्य भी लगभग पूरा हो चुका है। सभी कार्यों को जल्द पूरा करने के निर्देश दिए गए हैं, ताकि यात्रियों को जल्द बेहतर आधुनिक सुविधाएं मिल सकें।

-पुष्पेश रमण त्रिपाठी, रेल प्रबंधक (डीआरएम), दिल्ली मंडल

लिफ्ट का काम जल्द पूरा करवाने के निर्देश

बता दें कि प्रदेश में ए ग्रेड श्रेणी में शामिल सोनीपत स्टेशन पर फिलहाल एकल फुट ओवरब्रिज होने से ट्रेनों के ठहराव के समय यात्रियों की भीड़ बढ़ जाती है। यात्रियों की बेहतर सुविधा के लिए अमृत भारत स्टेशन परियोजना के तहत सोनीपत स्टेशन पर 29 करोड़ में शामिल एक और 12 मीटर चौड़े फुट ओवरब्रिज के निर्माण पर करीब 4.50 करोड़ रुपये की राशि खर्च की जा रही है। इस राशि में बिजली संबंधी कार्य भी शामिल हैं। नए फुट ओवरब्रिज पर गोलाकार शेड व सीढ़ियां बनाने का काम पूरा हो चुका है, जबकि चारों प्लेटफार्म पर फुट ओवरब्रिज के साथ एक्सीलेटर व लिफ्ट लगाने का काम जल्द पूरा करवाने के निर्देश दिए गए हैं। एक्सीलेटर के लिए बेस तैयार कर लिए गए हैं, जबकि लिफ्ट लगाने के लिए पिलर लगवाकर उन्हें इंटीरियर डिजाइन का काम पूरा हो चुका है, जल्द लिफ्ट का सामान भी पहुंचने की बात कही जा रही है। साथ ही बिजली संबंधी कार्यों को भी पूरा किया जा रहा है। यह सभी कार्य जालंधर की एक कंपनी से करवाए जा रहे हैं। फुट ओवरब्रिज पर एक्सीलेटर व लिफ्ट की व्यवस्था से यात्री बिना मशक्कत किए सभी प्लेटफार्म पर आसानी से पहुंच सकेंगे।

46 ओर 90 मीटर के तैयार होंगे आधुनिक शेड

अधिकारियों की मानें तो रेलवे स्टेशन परिसर में प्लेटफार्म नंबर-1 पर मुख्य प्रवेश द्वार के साथ 46 मीटर और पानीपत की ओर 90 मीटर एरिया में आधुनिक शेड लगवाने के लिए पिलर तैयार हो चुके हैं। इससे यात्रियों के लिए सुविधा बढ़ने के साथ धूप व बारिश से भी बचाव हो सकेगा। सोनीपत स्टेशन से रोजाना दिल्ली-अंबाला व गोहाना-जींद रूट पर करीब 40 हजार यात्री आवागमन करते हैं। स्टेशन पर एक दशक में रेल यात्रियों की संख्या में करीब 40 फीसदी तक इजाफा हुआ है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने यात्रियों को सोनीपत स्टेशन पर आधुनिक सुविधाएं मुहैया करवाने के लिए 6 अगस्त 2023 को वर्चुअल माध्यम से पुनर्विकास की आधारशिला रखी थी।

करीब 4.50 करोड़ रुपये की लागत से बन रहा नया फुटओवर ब्रिज और विद्युत ढांचा

यह बोले शहरवासी

रेलवे ने किया सराहनीय कार्य

रेलवे स्टेशन पर दैनिक यात्री कई वर्ष से खासकर बुजुर्गों, महिला यात्रियों की सुविधा के लिए लिफ्ट लगवाने की मांग करते आ रहे थे। यात्रियों की मांग पूरी के साथ स्टेशन का प्रारूप बदलकर रेलवे ने सराहनीय कार्य किया है। आधुनिक सुविधाएं सोनीपत स्टेशन को नई पहचान दिलाएंगी। *-रंजन सहगल, शहरवासी*

भीड़ में भी आवागमन होगा सुगम

यात्रियों को रेलवे स्टेशन पर अकसर सामान, बैग लेकर सीढ़ियां चढ़ने में काफी परेशानी झेलनी पड़ती है। नए फुटओवर ब्रिज के साथ एक्सीलेटर व लिफ्ट लगने से यात्रियों को सामान लेकर सीढ़ियां चढ़ने के झंझट से मुक्ति मिलेगी। भीड़ में भी सभी प्लेटफार्म पर आवागमन सुगम होगा। *-जगदीश कुमार, शहरवासी*

खबर संक्षेप

चुटकले सुना-सुना लोगों को किया लोटपोट

गोहाना। मुगलपुरा बस्ती के समीप स्थित शहीद मदनलाल धींगड़ा स्टेडियम में गोहाना के प्रमुख योग शिक्षकों और योग साधकों ने अंतरराष्ट्रीय चुटकुले दिवस पर योग कक्षा में चुटकुले सुना-सुना कर लोगों को लोटपोट कर दिया।

मुख्य वक्ता योगाचार्य डॉ. सुरेश सैनी ने कहा अंतरराष्ट्रीय चुटकुले दिवस हर साल एक जुलाई को मनाया जाता है।

लाइब्रेरी में कम्प्यूटर एवं वाई-फाई सेवा शुरू

गोहाना। सज्जन सेवा संघ एवं शहीद भगत सिंह ब्रिगेड गोहाना द्वारा गांव चिड़ाना में संचालित शहीद भगत सिंह लाइब्रेरी की स्थापना एक अनुकरणीय उदाहरण है। लाइब्रेरी में अब विद्यार्थियों के लिए कम्प्यूटर एवं वाई-फाई की सेवा का शुभारंभ कर दिया गया है। दोनों संगठनों के प्रतिनिधियों और ग्रामीणों ने इस सेवा का शुभारंभ किया गया। मुख्य अतिथि एमएसपी ट्रेडिंग कंपनी के संस्थापक गांव कटवाल से मास्टर नरेन्द्र सिंह मलिक तथा शहीद भगत सिंह लाइब्रेरी के संस्थापक मास्टर राजेश लठवाल चिड़ाना रहे।

विकास मंत्री पंवार ने भाखरपुर, दतौली और बली कुतुबपुर में किया लोकार्पण

सोनीपत के तीन गांवों में 88.34 लाख रुपये से संवरे अमृत सरोवर

डी-सिल्टिंग, पैदल पथ, स्ट्रीट लाइट, पौधारोपण और बैठने की सुविधाओं से किया गया विकसित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बुधवार को नारायणगढ़ में आयोजित राज्य स्तरीय कार्यक्रम से प्रदेशभर में लगभग 222 करोड़ 97 लाख रुपये की लागत से तैयार किए गए 325 अमृत सरोवरों का वर्चुअल माध्यम से लोकार्पण किया। इस कार्यक्रम का सीधा प्रसारण प्रदेश के सभी जिला मुख्यालयों पर किया गया। सोनीपत में जिला स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन लघु सचिवालय स्थित सभागार में किया गया, जिसमें हरियाणा के विकास एवं पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। इस अवसर पर उन्होंने जिले के भाखरपुर (पीर वाला तालाब), दतौली (पावर हाउस वाला तालाब) एवं बली कुतुबपुर (लाला वाला तालाब) गांवों में विकसित अमृत सरोवरों का उद्घाटन किया। इन तीनों अमृत सरोवरों के निर्माण एवं सौंदर्यीकरण पर 88 लाख 34 हजार रुपये की राशि खर्च की गई है।

सोनीपत। अमृत सरोवरों का उद्घाटन करते हुए मंत्री कृष्ण लाल पंवार साथ में मेयर एवं अन्य।

हरियाणा सरकार जल संरक्षण और ग्रामीण विकास के क्षेत्र में कर ही ऐतिहासिक कार्य : पंवार

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए विकास एवं पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में हरियाणा सरकार जल संरक्षण, पर्यावरण संवर्धन और ग्रामीण विकास के क्षेत्र में ऐतिहासिक कार्य कर रही है। अमृत सरोवर मिशन के माध्यम से प्रदेश के पारंपरिक तालाबों का संरक्षण एवं पुनर्जीवन किया जा रहा है, जिससे आने वाली पीढ़ियों को स्वच्छ जल स्रोत उपलब्ध होंगे और ग्रामीण क्षेत्रों का पर्यावरण भी बेहतर बनेगा। उन्होंने कहा कि प्रदेश में अब तक 604 अमृत सरोवरों का निर्माण एवं पुनर्जीवन किया जा चुका है। हरियाणा में लगभग 19 हजार तालाब हैं, जिनमें से बड़ी संख्या में तालाबों को पुनर्जीवित करने की आवश्यकता है।

प्रथम चरण में 2200 तालाबों का होगा जीर्णोद्धार

सरकार ने प्रथम चरण में 2200 तालाबों के जीर्णोद्धार का लक्ष्य निर्धारित किया है। पंवार ने कहा कि अमृत सरोवरों का केवल सौंदर्यीकरण ही नहीं किया जा रहा, बल्कि उन्हें आधुनिक सुविधाओं से भी सुसज्जित किया जा रहा है। इसके तहत तालाबों की डी-सिल्टिंग, रिटेनिंग वॉल, पेविंग ब्लॉक, पैदल पथ, स्ट्रीट लाइट, पौधारोपण, बैठने के लिए बेंच तथा अन्य आवश्यक सुविधाएं विकसित की जा रही हैं, ताकि ये तालाब ग्रामीणों के लिए आकर्षण का केंद्र बनने के साथ-साथ पर्यावरण संरक्षण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकें। पंवार ने कहा कि पहले पॉन्ड अथॉरिटी का कार्य सिंचाई विभाग एवं पंचायत विभाग के बीच समन्वय से संचालित होता था, जिससे कार्यों में अपेक्षित गति नहीं मिल पा रही थी। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्णय से अब पॉन्ड अथॉरिटी का कार्य पंचायत विभाग को सौंप दिया गया है, जिससे योजनाओं के क्रियान्वयन में तेजी आई है और तालाबों के पुनर्जीवन का कार्य प्रभावी ढंग से आगे बढ़ रहा है। विकास एवं पंचायत मंत्री ने जिला प्रशासन, पंचायती राज विभाग के अधिकारियों, बीडीओ, सीईओ तथा तकनीकी अधिकारियों से आह्वान किया कि वे तालाबों से संबंधित सभी तकनीकी प्रक्रियाओं एवं स्वीकृतियों को समयबद्ध ढंग से पूरा करें, ताकि केंद्र एवं राज्य सरकार की योजनाओं का लाभ शीघ्रता से ग्रामीण क्षेत्रों तक पहुंच सके।

कार्यक्रम में ये रहे मौजूद

कार्यक्रम में नगर निगम मेयर राजीव जैन, जिला परिषद की चेयरपर्सन मोनिका दहिया, उपायुक्त नेहा सिंह, भाजपा वरिष्ठ नेता प्रदीप सांगवान, माईराम कौशिक, आजाद नेहरा, राजबीर दहिया, भाजपा जिला अध्यक्ष सोनीपत अशोक भारद्वाज, जिलाध्यक्ष गोहाना बिजेंद्र मलिक, सीईओ जिला परिषद डॉ अनमोल, एसीपी राजदीप मोर, डीडीपीओ मनीष मलिक, विकास एवं पंचायत विभाग के कार्यकारी अभियंता कुलबीर फौगाट सहित अनेक विभागों के अधिकारी एवं गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

न्यूज डायरी

ग्रामीण सफाई कर्मियों के वेतन बढ़ोतरी निर्णय का वाइस चेयरमैन ने किया स्वागत

गन्नौर। हरियाणा सरकार द्वारा ग्रामीण सफाई कर्मचारियों के वेतन में 2100 रुपये प्रतिमाह की बढ़ोतरी किए जाने के निर्णय का मार्केट कमेटी गन्नौर के वाइस चेयरमैन योगेश कौशिक ने स्वागत किया। कौशिक ने कहा कि यह कर्मचारियों के हित में लिया गया महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने कहा कि सफाई कर्मचारी समाज की व्यवस्था को सुचारू बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और उनके हितों की रक्षा करना सरकार की प्राथमिकता है। योगेश कौशिक ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उनके नेतृत्व में प्रदेश सरकार प्रत्येक वर्ग के कल्याण और सम्मान के लिए निरंतर कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि कर्मचारियों के सम्मान, सुरक्षा और हितों के प्रति सरकार की प्रतिबद्धता सराहनीय है तथा इससे कर्मचारियों में उत्साह बढ़ेगा।

दतौली-बेगा रोड की टूटी पुलिया का विधायक ने किया निरीक्षण, जल्द होगा निर्माण पूरा

गन्नौर। विधायक क्षतिग्रस्त पुलिया के पुनर्निर्माण कार्य का जायजा लेते हुए।

गन्नौर। दतौली-बेगा रोड पर क्षतिग्रस्त पुलिया के पुनर्निर्माण कार्य ने रफ्तार पकड़ ली है। विधायक देवेंद्र कादियान ने निर्माण स्थल का दौरा कर कार्य की प्रगति का जायजा लिया। उन्होंने लोक निर्माण विभाग (पीडब्ल्यूडी) के अधिकारियों से फोन पर बात कर पुलिया का निर्माण निर्धारित समय सीमा में और उच्च गुणवत्ता के साथ पूरा करने के निर्देश दिए। विधायक ने कहा कि ग्रामीणों की सुविधा सर्वोच्च प्राथमिकता है और निर्माण में किसी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। दतौली-बेगा मार्ग की यह पुलिया लंबे समय से ओवरलोड वाहनों की आवाजाही के कारण जर्जर हो गई थी। हाल ही में पुलिया का एक हिस्सा क्षतिग्रस्त होकर टूट गया, जिससे इस मार्ग पर आवागमन प्रभावित हो गया। पीडब्ल्यूडी विभाग के एसडीओ अनिल चहल ने बताया कि पुलिया का निर्माण कार्य जोरो पर चल रहा है। मौसम अनुकूल रहा तो अगले 10 से 15 दिनों में पुलिया तैयार कर यातायात के लिए खोल दी जाएगी, जिससे आसपास के गांवों के लोगों की आवाजाही फिर से सामान्य हो जाएगी।

बैंक और एटीएम सुरक्षा को लेकर पुलिस ने जारी किए दिशा-निर्देश

सोनीपत। पुलिस आयुक्त ममता सिंह के मार्गदर्शन में पुलिस उपायुक्त क्राइम एवं पश्चिमी जोन नरेंद्र कादयान की अध्यक्षता में बुधवार को बैंक प्रबंधकों और अधिकारियों के साथ बैंक एवं एटीएम सुरक्षा को लेकर गोष्ठी आयोजित की गई। बैठक में सुरक्षा व्यवस्था को और अधिक मजबूत बनाने के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। नरेंद्र कादयान ने सभी बैंकों को मुख्य प्रवेश द्वार, बैंक परिसर और एटीएम पर उच्च गुणवत्ता वाले सीसीटीवी कैमरे सुचारू रखने तथा उनकी रिकॉर्डिंग कम से कम तीन माह तक सुरक्षित रखने के निर्देश दिए। साथ ही मोशन सेंसर, अलार्म सिस्टम, 24 घंटे सक्रिय सीसीटीवी, प्रत्येक एटीएम पर सुरक्षा गार्ड की तैनाती और आपातकालीन हेल्पलाइन नंबर स्पष्ट रूप से प्रदर्शित करने को कहा। उन्होंने एटीएम में स्किमिंग डिवाइस की नियमित जांच करने तथा आवश्यकता पड़ने पर ग्राहकों से फेस मास्क हटवाकर पहचान सुनिश्चित करने के निर्देश भी दिए।

14 जुलाई तक एन्यूमरेशन फॉर्म का कार्य पूरा करने के निर्देश

सोनीपत। मुख्यमंत्री के प्रधान सचिव अरुण गुप्ता ने बुधवार को वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से स्पेशल इंटेंसिव रिवीजन (एसआईआर)-2026 के तहत एन्यूमरेशन फॉर्म के संग्रहण और डिजिटाइजेशन कार्य की समीक्षा की। इसके बाद उपायुक्त नेहा सिंह ने अधिकारियों को 14 जुलाई तक यह कार्य निर्धारित समय सीमा में पूरा करने के निर्देश दिए। उपायुक्त ने कहा कि स्कूलों में विद्यार्थियों को एसआईआर-2026 के बारे में जागरूक किया जाए, ताकि वे अपने परिवार के पात्र सदस्यों के एन्यूमरेशन फॉर्म भरवाकर बीएलओ को जमा करवाने के लिए प्रेरित करें।

पूर्व कर्मचारी पर आगजनी के प्रयास और धमकी देने का आरोप, केस दर्ज

सोनीपत। शहर में डोर-टू-डोर कचरा संग्रहण का कार्य करने वाली एक कंपनी के संचालक ने अपने पूर्व कर्मचारी पर आगजनी का प्रयास, तोड़फोड़, जान से मारने की धमकी और वाहन की लोकेशन ट्रैक करने जैसे गंभीर आरोप लगाए हैं। डीसीपी को दी गई शिकायत के आधार पर सेक्टर-27 थाना पुलिस ने विभिन्न धाराओं में मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। रोहतक के गांव किलोई निवासी राजकुमार ने शिकायत में बताया कि उनकी कंपनी नगर निगम और नगर परिषद क्षेत्रों में कचरा संग्रहण का कार्य करती है तथा सेक्टर-15 स्थित कार्यालय से संचालन होता है। उनके अनुसार मनोज नामक व्यक्ति पहले कंपनी में कार्यरत था, लेकिन अनुशासनहीनता और विवाद के चलते उसे नौकरी से हटा दिया गया।

हरियाणा कांग्रेस के नए प्रदेश प्रभारी से मिले सोनीपत के नेता

एसआईआर समेत स्थानीय मुद्दे उठाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

नई दिल्ली स्थित अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी (एआईसीसी) मुख्यालय इंदिरा भवन में बुधवार को हरियाणा कांग्रेस के नवनियुक्त प्रदेश प्रभारी संजय दत्त से मिलने के लिए शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान, ग्रामीण जिला अध्यक्ष संजीव दहिया और वरिष्ठ कांग्रेस नेता जयबीर आंतिल पहुंचे। नेताओं ने प्रदेश प्रभारी को नई जिम्मेदारी संभालने पर बधाई दी और सोनीपत से जुड़े राजनीतिक, सामाजिक एवं संगठनात्मक मुद्दों पर विस्तार से चर्चा की। बैठक के बाद शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान ने बताया कि यह शिष्टाचार मुलाकात सकारात्मक रही। इस दौरान जिले के विकास, संगठन को मजबूत बनाने और स्थानीय जनता की समस्याओं पर विस्तार से चर्चा हुई। विशेष रूप से एसआईआर परियोजना से जुड़े मुद्दे प्रमुखता से उठाए गए। शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान ने बताया कि एसआईआर सोनीपत और आसपास के क्षेत्रों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण और संवेदनशील विषय है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस हमेशा जनता के हितों की लड़ाई लड़ती आई है और पार्टी सुनिश्चित करेगी कि एसआईआर के नाम पर किसी भी किसान या नागरिक के अधिकारों का हनन न हो। इस विषय पर पार्टी की स्पष्ट और जनहितैषी नीति बनाने का भी आग्रह किया गया। बैठक में संगठन को बूथ और ब्लॉक स्तर तक मजबूत करने पर भी जोर दिया गया। प्रदेश प्रभारी संजय दत्त ने शहरी और ग्रामीण दोनों क्षेत्रों में कार्यकर्ताओं को सक्रिय करने के निर्देश दिए।

सोनीपत। हरियाणा प्रभारी से मुलाकात करते हुए कांग्रेस जिलाध्यक्ष

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

खेल

21वीं नेशनल आइस स्केटिंग चैंपियशिप-2026 में शानदार प्रदर्शन से बढ़ाया गांव का मान

बड़ौता की अनाया हुड्डा ने एक साथ जीते 3 पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

क्षेत्र के गांव बड़ौता की होनहार बेटी अनाया हुड्डा ने 21वीं नेशनल आइस स्केटिंग चैंपियनशिप-2026 में शानदार प्रदर्शन करते हुए पूरे देश में अपने गांव का नाम रोशन किया है। यह प्रतियोगिता देहरादून स्थित हिमाद्री आइस स्केटिंग रिंक में आयोजित की गई।

अनाया हुड्डा ने चैंपियनशिप में जूनियर-एफ ग्रुप में भाग लेकर 333 मीटर शॉर्ट ट्रैक स्पीड रेसिंग में कांस्य पदक अपने नाम कर लिया। इसके अलावा अनाया ने एक अन्य राज्यस्तरीय प्रतियोगिता में दो स्वर्ण पदक हासिल किए। उन्होंने यह सफलता अपनी कोच रैना कुकरेजा के मार्गदर्शन में हासिल की। उनके इस शानदार प्रदर्शन से पूरे गांव में खुशी का माहौल है। बुधवार को अनाया को उनके परिजनों और ग्रामीणों ने सम्मानित किया। अनाया हुड्डा को उनके पिता दीपक हुड्डा, मां सुखचैन हुड्डा, दादा डॉ. राम सिंह हुड्डा उर्फ अंग्रेज व दादी राजबाला समेत ग्रामीणों ने उनको अपना आशीर्वाद देकर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

गोहाना। अपनी पदक विजेता बेटी को सम्मानित करते हुए परिजन व ग्रामीण।

राष्ट्रीय पेंचक सिलाट चैंपियनशिप में प्रताप स्कूल के खिलाड़ियों ने जीते 11 पदक

खरखौदा। महाराष्ट्र के नासिक स्थित साई आश्रम, तपोवन में आयोजित 14 वीं राष्ट्रीय सब जूनियर एवं जूनियर पेंचक सिलाट चैंपियनशिप-2026 में प्रताप स्कूल, खरखौदा के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 3 स्वर्ण, 3 रजत और 5 कांस्य सहित कुल 11 पदक जीतकर हरियाणा और विद्यालय का नाम पूरे देश में रोशन किया। सब जूनियर वर्ग के 36-39 किग्रा भार वर्ग में समीक्षा मान व 60-63 किग्रा भार दिव्यांश चौधरी ने स्वर्ण पदक जीता। 30-33 किग्रा भार वर्ग में आशीष सैनी व 51-54 किग्रा भार वर्ग में जितेन सिंह ने रजत पदक जीता। 39-42 किग्रा भार वर्ग में यश व 57-60 किग्रा भार वर्ग में कार्तिक धमिया ने कांस्य पदक जीता। जूनियर वर्ग के 75-79 किग्रा भार वर्ग में हर्षित ने स्वर्ण पदक, 43-47 किग्रा भार वर्ग में तान्या ने रजत पदक 51-54 किग्रा भार वर्ग में शुभम, 79-83 किग्रा भार वर्ग वंशु डबास व 87-100 किग्रा भार वर्ग में निखिल डबास ने कांस्य पदक जीता। राष्ट्रीय प्रतियोगिता से लौटने पर खिलाड़ियों का विद्यालय परिसर में भव्य स्वागत किया गया।