

खबर संक्षेप

गाड़ी से टक्कर मारने का आरोपी गिरफ्तार

गोहाना। बरोदा थाना पुलिस ने गाड़ी से टक्कर मारकर जानलेवा हमला करने के मामले में गांव बरोदा निवासी मंदीप पुत्र अतर सिंह को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश कर दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है। पुलिस के अनुसार, गांव बरोदा निवासी सुंदर ने 21 मई को शिकायत दी थी कि 19 मई को जमीन की पैमाइश को लेकर उसके चाचा अतर सिंह और चचेरे भाई मंदीप से विवाद हुआ था। उसी शाम जब वह मोटरसाइकिल से खेत से घर लौट रहा था, तब गांव की फिरनी पर मंदीप ने अपनी गाड़ी से उसकी बाइक को टक्कर मार दी। आरोप है कि गिरने के बाद उसके साथ लात-चूंसें और पत्थरों से मारपीट की गई तथा मृत समझकर आरोपी मौके से फरार हो गए। मामले की जांच कर रही पुलिस टीम ने आरोपित को गिरफ्तार कर लिया।

खेत से सोलर प्लेट और कंट्रोल चोरी

गोहाना। गांव आहुलाना में खेत से सोलर प्लेट और कंट्रोल चोरी होने का मामला सामने आया है। बरोदा थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। किसान दीपक ने बताया कि उसने सिंचाई के लिए खेत में सोलर सिस्टम लगाया हुआ है। 26 जून की रात अज्ञात चोर एक सोलर प्लेट और कंट्रोल चोरी कर ले गए। अगले दिन खेत पहुंचने पर चोरी का पता चला, जिसके बाद पुलिस में शिकायत दी गई।

कृषि उपकरण की दुकान के पास से जनरेटर चोरी



गोहाना। पानीपत चुंगी के पास दरियापुर कॉलोनी निवासी राजबीर का ट्रैक्टर से चलने वाला जनरेटर चोरी हो गया। शहर थाना पुलिस ने शिकायत पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। राजबीर ने बताया कि उसकी कृषि उपकरणों की दुकान के पास खाली प्लॉट में जनरेटर रखा था। 27 जून की रात अज्ञात चोर उसे चोरी कर ले गए। सीसीटीवी फुटेज में एक ऑटो प्लॉट में प्रवेश करता और करीब 20 मिनट बाद बाहर निकलता दिखाई दे रहा है। अपने स्तर पर तलाश करने के बाद भी जनरेटर का पता नहीं चला, जिसके बाद पुलिस में शिकायत दर्ज कराई गई। मामले के जांच अधिकारी ने बताया कि जल्द ही आरोपी को गिरफ्तार किया जाएगा। सीसीटीवी फुटेज खंगाली जा रही है।

सोनीपत स्टेशन पर 20 मिनट तक निरीक्षण कर दिए दिशा निर्देश

हरिभूमि न्यूज़ ►► सोनीपत

देश की पहली हाइड्रोजन ट्रेन के स्वागत को लेकर सोनीपत रेलवे स्टेशन पर तैयारियां तेज हो गई हैं। दिल्ली मंडल के मंडल रेल प्रबंधक (डीआरएम) पुष्पेश रमण त्रिपाठी ने बुधवार को अधिकारियों के साथ स्टेशन का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया और आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। इस दौरान उन्होंने करीब 20 मिनट तक स्टेशन परिसर में साफ-सफाई, यात्री सुविधाओं, सुरक्षा और अन्य इंतजामों की समीक्षा की। डीआरएम विशेष रेलयान से शाम पांच बजे पांडू पिंडारा, छह बजे गोहाना और 6.15 बजे मोहाना स्टेशन का निरीक्षण करते हुए शाम 6.50 बजे सोनीपत स्टेशन के प्लेटफॉर्म-3

एनएच-334बी पर खड़े ट्राले से टकराया बजरी से भरा हाइवा, चालक जिंदा जला

केबिन में फंसने से चालक की मौके पर मौत, भाई की शिकायत पर ट्राला चालक पर केस

हरिभूमि न्यूज़ ►► खरखौदा

नेशनल हाईवे-334बी पर गांव रोहणा के पास बुधवार दोपहर भीषण सड़क हादसे में बजरी से भरे हाइवा (ट्राला) के चालक की जिंदा जलकर मौत हो गई। पुल पर सुबह से बिना किसी चेतावनी संकेत के खराब खड़े पथरों से लदे ट्राले से पीछे आ रहे हाइवा की जोरदार टक्कर हो गई। टक्कर इतनी भीषण थी कि दोनों वाहनों में आग लग गई और पीछे वाले हाइवा का चालक केबिन में ही फंस गया। हादसे के बाद हाईवे पर अफरा-तफरी मच गई और यातायात प्रभावित रहा। रोहतक के गांव आसन निवासी मंजीत ने खरखौदा थाना में शिकायत देकर बताया कि उसका भाई मंगल सैन (37) ट्राला चालक था। बुधवार दोपहर करीब एक बजे वह बजरी लेकर सोनीपत की

रोहणा के पास पुल पर सुबह से बिना चेतावनी संकेत खड़ा था खराब ट्राला, भीषण टक्कर के बाद दोनों वाहनों में लगी आग



खरखौदा। वाहन में लगी आग बुझाता दमकल कर्मी

ओर जा रहा था। गांव रोहणा के पास पुल पर बिना किसी चेतावनी संकेत के एक ट्राला खराब हालत में खड़ा था। सामने अचानक वाहन आने से मंगल सैन का ट्राला उससे

टकरा गया। टक्कर के बाद ट्राले में आग लग गई और मंगल सैन केबिन में फंस गया, जिससे उसकी मौके पर ही जिंदा जलकर मौत हो गई।

ट्राला चालक की धरपकड़ में लगी पुलिस की टीम

मंजीत ने आरोप लगाया कि खराब ट्राले को बिना सुरक्षा इंतजाम और चेतावनी संकेत के सड़क पर खड़ा करने की लापरवाही के कारण हादसा हुआ। पुलिस ने शिकायत के आधार पर संबंधित ट्राला चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

पथरों से लदा था ट्राला

प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, पथरों से लदा ट्राला सुबह करीब सात बजे से पुल की मध्य लेन में खराब खड़ा था। सूचना मिलने पर दमकल विभाग की टीम मौके पर पहुंची और काफी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। एसीपी जोगिंदर शर्मा और थाना प्रभारी अनिल कुमार ने घटनास्थल का निरीक्षण कर जांच की।

ट्रांसफार्मर की ट्यूब पंकचर होने से आधे शहर की बिजली सात घंटे तक रही गुल

हरिभूमि न्यूज़ ►► सोनीपत

उमस भरी गर्मी के बीच बुधवार को फाजिलपुर पावर हाउस के मुख्य ट्रांसफार्मर में तकनीकी खराबी आने से आधे शहर की बिजली करीब सात घंटे तक गुल रही। बिजली आपूर्ति बाधित होने से लोगों को भीषण उमस में भारी परेशानी का सामना करना पड़ा।

उमस भरी गर्मी से बेहाल

वहीं नई लाइन बिछाने के कार्य के कारण शहर के कई अन्य क्षेत्रों में भी घंटों बिजली कटौती की गई। बिजली निगम के अनुसार, सुबह करीब आठ बजे फाजिलपुर पावर हाउस के मुख्य ट्रांसफार्मर की ट्यूब पंकचर हो गई, जिससे लाइन पर और पश्चिमी क्षेत्र की कई कॉलोनियों में बिजली आपूर्ति टप हो गई।

सूचना मिलते ही निगम की टीम मौके पर पहुंची और करीब सात घंटे की मशक्कत के बाद तकनीकी खराबी दूर कर आपूर्ति बहाल की। मौसम विभाग के अनुसार जिले का



फाल्ट दूर करने के बाद बिजली बहाल

भीषण गर्मी के कारण बिजली की मांग लगातार बढ़ रही है। फाजिलपुर पावर हाउस में अचानक तकनीकी खराबी आने से कुछ क्षेत्रों में बिजली आपूर्ति बाधित हुई थी। निगम की टीम ने समय रहते खराबी दूर कर आपूर्ति सामान्य कर दी।

- रणबीर देशवाल, एक्सईएन (सिटी), बिजली निगम, सोनीपत

अधिकतम तापमान 37.6 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 26 डिग्री दर्ज किया गया, लेकिन अधिक नमी के कारण लोगों को 44 डिग्री जैसी गर्मी का अहसास हुआ। ऐसे में

बिजली कटौती ने लोगों को परेशानी और बढ़ा दी। उधर, शहर के पूर्वी हिस्से में भी सुबह 10 से 11.30 बजे और दोपहर 1 बजे से शाम 5 बजे तक बिजली आपूर्ति प्रभावित रही।

युवक के अपहरण, मारपीट और धमकी का आरोप, केस दर्ज

सोनीपत। बहालगढ़ थाना क्षेत्र के गांव जाट जोशी में एक युवक के कथित अपहरण, मारपीट और जान से मारने की धमकी देने का मामला सामने आया है। पीड़ित की शिकायत पर पुलिस ने नामजद आरोपितों के खिलाफ विभिन्न धाराओं में मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव जाट जोशी निवासी सन्नी ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह बहालगढ़ से अपने गांव लौट रहे थे। रास्ते में एक कार ने उनकी बाइक के आगे वाहन लगाकर रोक लिया। आरोप है कि कार में सवार साहिल और कृष्ण ने पिस्तौल दिखाकर उन्हें जबरन कार में बैठा लिया। विरोध

■ रंजिश में पिस्तौल के बल पर कार में बैठाने, मारपीट कर वीडियो बनाने का आरोप

करने पर आरोपितों ने पिस्तौल की बट से हमला कर दिया, जिससे उन्हें चोटें आईं। शिकायत के अनुसार, आरोपित उन्हें पहले गांव के पास स्थित स्टेडियम और बाद में एक सोसायटी के समीप ले गए, जहां उनके साथ मारपीट की गई। पीड़ित का आरोप है कि इस दौरान उन्हें निर्वस्त्र कर घटना का वीडियो भी बनाया गया। बाद में उन्हें एक खेत में ले जाकर पुलिस में शिकायत करने पर पूरे परिवार को जान से मारने की धमकी दी गई।

गोमति की अनोखी मिसाल: गोमाता नंदिनी की तेरहवीं पर 11 गांवों को न्योता

सोनीपत। हसनगढ़पुर तिहाड़ा कला गांव में रक्षक सेना प्रमुख मनजीत तिहाड़ा के परिवार ने 18 वर्षों तक परिवार का हिस्सा रही गोमाता नंदिनी के निधन पर वैदिक श्रित्ति-रिवाज से तेरहवीं संस्कार का आयोजन किया। इस अवसर पर 11 गांवों के लोग, संत-महात्मा, गोसेवक और समाजसेवी शामिल हुए। कार्यक्रम की शुरुआत वैदिक मंत्रोच्चार के बीच हवन-यज्ञ से हुई। इसके बाद गो माता नंदिनी के चित्र पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी गई। मनजीत तिहाड़ा ने बताया कि नंदिनी को परिवार ने बेटी की तरह पाला था। 18 वर्षों तक परिवार का हिस्सा रही नंदिनी ने अपने जीवनकाल में 12 बच्चा दिए। उन्होंने बताया कि नंदिनी को रसगुल्ले बेहद पसंद थे। इसी वजह से उसकी स्मृति में 6 विक्टल रसगुल्लों का मेला लगाया गया। मंडारे में श्रद्धालुओं को आलू त व पेठे की सब्जी, पूरी और रसगुल्ले का प्रसाद वितरित किया गया। कार्यक्रम में बरौणा गुरुकुल के मनीष आर्य, महामंडलेश्वर मां अंजना देवा गिरी, बाबा राजेश नाथ, सुभाषचंद्र भारती सहित बड़ी संख्या में श्रद्धालु पहुंचे।



हाइड्रोजन ट्रेन के स्वागत की तैयारियां तेज, डीआरएम ने परखी व्यवस्थाएं

टिकट आरक्षण केंद्र के प्रतीक्षालय में लगेगी एलईडी स्क्रीन, पीएम के कार्यक्रम का होगा सीधा प्रसारण



पर पहुंचे। इसके बाद उन्होंने प्लेटफॉर्म-1 और स्टेशन परिसर का निरीक्षण कर हाइड्रोजन ट्रेन के स्वागत की तैयारियों की समीक्षा की। सोनीपत रेलवे स्टेशन के टिकट आरक्षण केंद्र के प्रतीक्षालय में बड़ी एलईडी

स्क्रीन लगाने की तैयारी की जा रही है, जहां शहरवासी प्रधानमंत्री के कार्यक्रम का सीधा प्रसारण देख सकेंगे। इसके लिए बुधवार को कर्मचारी बिजली और अन्य तकनीकी व्यवस्थाओं को अंतिम रूप दे रहे। वहीं निरीक्षण के दौरान रेलवे स्टेशन की साफ-सफाई, यात्री सुविधाओं, प्लेटफॉर्म व्यवस्था, सुरक्षा प्रबंध, प्रवेश एवं निकास मार्ग सहित अन्य व्यवस्थाओं की जांच की गई। अधिकारियों को सभी तैयारियां समय पर पूरी करने के निर्देश दिए गए। निरीक्षण के बाद डीआरएम शाम 7:10 बजे विशेष रेलयान से दिल्ली के लिए रवाना हो गए। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 17 जुलाई को जौड़ से देश की पहली हाइड्रोजन ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर रवाना करेंगे।

जौड़ की ईको फ्रेडली रेली में दौड़ेंगी सोनीपत डिपो की 15 ई-बसें

सोनीपत। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की 17 जुलाई को जौड़ में प्रस्तावित ईको फ्रेडली रेली के लिए सोनीपत रोडवेज डिपो की 15 इलेक्ट्रिक बसें भेजी जाएंगी। इसके चलते 16 और 17 जुलाई को जिले के कई प्रमुख स्टों पर ई-बस सेवा प्रभावित रहेगी। वहीं, स्कूल बसों के रेली में लगाए जाने के कारण विद्यार्थियों के आवागमन के लिए रोडवेज की सामान्य बसों की व्यवस्था की जाएगी। प्रधानमंत्री 17 जुलाई को जौड़-सोनीपत रेल मार्ग पर देश की पहली हाइड्रोजन ट्रेन को हरी झंडी दिखाएंगे। इसी अवसर पर आयोजित ईको फ्रेडली रेली में प्रदेशभर से बड़ी संख्या में लोगों के पहुंचने की संभावना है। प्रशासन ने कार्यकर्ताओं के आवागमन के लिए स्कूल बसों की व्यवस्था की है।

एंद्रोमेडा कैंसर अस्पताल

कैंसर के इलाज में आपका भरोसेमंद साथी

NABH मान्यता प्राप्त

हर 3 में से 2

कैंसर मरीजों को रेडियोथेरेपी की आवश्यकता होती है।

रेडियोथेरेपी क्यों?

• शुरुआती स्टेज के कई कैंसर रेडियोथेरेपी द्वारा जड़ से ठीक हो जाते हैं

• सर्जरी के बाद रेडियोथेरेपी कैंसर के वापस आने की रиск कम करती है

• कैंसर के दर्द और ब्लीडिंग में रेडियोथेरेपी से अच्छा फायदा होता है

दूसरी राय के लिए एंड्रोमेडा आएँ।

इससे जान बच सकती है।

एंद्रोमेडा कैंसर हॉस्पिटल क्यों?

• आपके घर के नज़दीक

• कम यात्रा

• विश्वस्तरीय कैंसर उपचार

• कम खर्च

अत्याधुनिक तकनीक: Varian TrueBeam

सब-मिलीमीटर सटीकता

रैपिडआर्क® उपचार (2 मिनट से भी कम समय में)

IMRT

IGRT

SBRT

आधुनिक तकनीक द्वारा रेडियोथेरेपी के साइट्स इफेक्ट्स बहुत कम हो जाते हैं

विश्वस्तरीय रेडियोथेरेपी

विश्वस्तरीय मशीन

दिल्ली की तुलना में लगभग आधी दरों पर*

दूसरी वर्षगांठ पर विशेष ऑफर

पैनल: ESIC, हरियाणा सरकार, CGHS, (CRPF, CAPF, दिल्ली पुलिस, SSG आदि)

9138111625

सुशांत सिटी, कुंडली, रसोई गाँव के पास, सोनीपत



मेरे लिए फिटनेस का मतलब है हेल्दी-एक्टिव-एनर्जेटिक रहना

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो ‘हस्तिनापुर के वीर’ में गुरु द्रोणाचार्य की भूमिका जितेन लालवानी निभा रहे हैं। शो में उनकी बॉडी बहुत फिट और टोंड दिख रही है। इसे मेटेन करने के लिए वे किस तरह का डाइट प्लान और वर्कआउट रूटीन फॉलो करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

फिटनेस फंडा

जितेन लालवानी

मेरे लिए फिटनेस का मतलब सिर्फ मसल्स बनाना नहीं है, बल्कि हेल्दी, एक्टिव और एनर्जेटिक रहना है, ताकि मैं स्क्रीन पर ही नहीं अपनी निजी जिंदगी में भी अपना बेस्ट दे सकूँ। **डाइट प्लान:** मैं आमतौर पर एक दिन में 2,000 से कम कैलोरी लेता हूँ। हालाँकि जब मेरा लक्ष्य मसल्स गेन करना था, तब मैंने अपनी कैलोरी बढ़ाकर लगभग 2,800-3,000 प्रतिदिन कर दी थी। मैं मोस्टली वेजीटेरियन हूँ, इसलिए प्रोटीन के लिए मुख्य रूप से पनीर, दाल, सोया चंक्स और अंडों पर निर्भर रहता हूँ मैं दिन में तीन बार भोजन करता हूँ और कोशिश करता हूँ कि रात का खाना जल्दी खा लूं। अगर रात में 9 बजे से ज्यादा लेट हो जाता है तो मैं आमतौर पर डिनर छोड़ देता हूँ। **वर्कआउट रूटीन:** मैं सप्ताह में कम से कम 4-5 दिन वर्कआउट करता हूँ। मेरा रूटीन इस प्रकार का होता है।

सोमवार को लेग्स स्ट्रेंथिंग। मंगलवार को चेस्ट, शोल्डर्स और ट्राइसेप्स। बुधवार को बैक और बाइसेप्स। गुरुवार को एक्स और कार्डियो। शुक्रवार को फिर लेग्स स्ट्रेंथिंग। शनिवार को फुल अपर बॉडी वर्कआउट। जिम के अलावा मैं हर शाम अपने शेडयूल के अनुसार 5,000 से 10,000 स्टेप्स वॉक भी करता हूँ। मैं हमेशा अपने साथ एक रेंजस्टैंस बैंड भी रखता हूँ। अगर किसी दिन जिम जाना संभव नहीं हो पाता, तो मैं अपने मेकअप रूम में ही कुछ सेट्स पुश-अप और रेंजस्टैंस बैंड की बैसिक एक्सरसाइज कर लेता हूँ, ताकि मेरा वर्कआउट क्रिस न हो। **मैनेज करता हूँ टाइम:** अगर मैं सिर्फ एक शो को शूट कर रहा होता हूँ, तो फिटनेस के लिए समय निकालना अपेक्षाकृत आसान होता है, क्योंकि आमतौर पर महीने में 15-20 दिन ही शूटिंग करनी होती है। लेकिन जब एक साथ दो शो कर रहा होता हूँ, तब टाइम मैनेजमेंट करना थोड़ा चैलेंजिंग हो जाता है। दो शोज़ को साथ में मैनेज करना मुश्किल जरूर होता है, लेकिन मैं उसे भी



पूरी पॉजिटिविटी के साथ निभाता हूँ और जो भी जितना भी टाइम मिलता है, उसमें वर्कआउट करता हूँ। **मेंटल हेल्थ:** मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए मैं खुद को हमेशा एक्टिव और बिजी रखने की कोशिश करता हूँ। नियमित वर्कआउट करता हूँ, वॉक करता हूँ और अपने परिवार के साथ अच्छा समय बिताता हूँ। साथ ही, मैं हमेशा कुछ नया सीखने की कोशिश करता हूँ, चाहे वह अभिनय से जुड़ा हो या जीवन से, क्योंकि नई चीजें सीखना मुझे प्रेरित करता है। बेशक हर किसी की जिंदगी में तनाव वाले दिन आते हैं, लेकिन मैंने यह सीख लिया है कि नकारात्मकता को ज्यादा देर तक अपने ऊपर हावी नहीं होने देना चाहिए। मैं उन चीजों पर ध्यान देता हूँ, जो मेरे नियंत्रण में हैं, हर दिन के लिए आभारी रहता हूँ और एक-एक दिन करके आगे बढ़ता हूँ। यही संतुलन मुझे मानसिक रूप से मजबूत बनाए रखता है।

फिटनेस आइडल: ऐसे कई लोग हैं, जिनसे मैं इंस्पाय होता हूँ। लेकिन अगर मुझे किसी एक का नाम लेना हो, तो मैं अनिल कपूर का नाम लूंगा। जिस तरह उन्होंने वर्षों से अपनी फिटनेस, एनर्जी और डिस्प्लिनी को बनाए रखा है, वह वास्तव में इंस्पायरिंग है।

रीडर्स को मैसेजे: मैं रीडर्स से यही कहना चाहूंगा कि सीखना और खुद पर काम करना कभी बंद मत कीजिए। सफलता रातों-रात नहीं मिलती, बल्कि हर दिन लगातार मेहनत करने से मिलती है, चाहे उस दिन आपका मन करे या नहीं। अपनी सेहत का भी पूरा ध्यान रखें, क्योंकि वही आपको सबसे बड़ी पूंजी है। अनुशासित रहें और मेहनत करने से कभी न घबरायें। चुनौतियां जरूर आएंगी, लेकिन अगर आप लगातार प्रयास करते रहेंगे और धैर्य बनाए रखेंगे, तो वही चुनौतियां आपको और मजबूत बनाएंगी। सबसे जरूरी बात, हमेशा विनम्र रहें, कृतज्ञ रहें और इस सफर का आनंद लें। मंजिल महत्वपूर्ण है, लेकिन उससे भी ज्यादा अहम वह इंसान है, जो आप इस सफर के दौरान बनते हैं। * **प्रस्तुति: सेहत फीचर्स**

अवेयरनेस

रजनी अरोड़ा

आज के समय में शैंपू, साबुन, फेस वॉश, मॉयश्चराइजर, डिओडॉरेंट, परफ्यूम, हेयर डाई, शैविंग क्रीम, मेकअप, लिपस्टिक और इंटीमेट हाइजीन उत्पाद दैनिक जीवन का हिस्सा बन चुके हैं। पुरुष हों या महिलाएं, लगभग हर व्यक्ति किसी-न-किसी सेल्फ-केयर प्रोडक्ट का उपयोग करता है। लेकिन केमिकल बेस्ड ऐसे उत्पादों का लंबे समय तक, बार-बार या गलत तरीके से उपयोग स्वास्थ्य को प्रभावित भी कर सकता है। कुछ शोधों से पता चला है कि सेल्फ-केयर उत्पादों के माध्यम से अनेक महिलाएं (करीब 168) और पुरुष (करीब 120) अलग-अलग रसायनों के संपर्क में रोजाना आते हैं। ये रसायन मानव रक्त, बाल, मूत्र और यहां तक कि मां के स्तन के दूध में भी पाए गए हैं। यानी ये केवल त्वचा पर नहीं रहते, वे शरीर के भीतर तक पहुंच जाते हैं और जमा होते रहते हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि सेल्फ-केयर उत्पादों का उद्देश्य शरीर को नुकसान पहुंचाना नहीं, बल्कि उसे स्वस्थ, साफ और आरामदायक रखना है। लेकिन ये उत्पाद कितने सुरक्षित हैं. यह उसमें मौजूद विभिन्न घटकों की मात्रा, गुणवत्ता और नियामक मानकों के माध्यम से ही तय नहीं होता। उसके सही ढंग से उपयोग करने और उससे शरीर या त्वचा पर होने वाले नुकसान पर भी निर्भर करता है। इसलिए स्त्री-पुरुष दोनों के लिए जरूरी है कि उत्पादों को समझदारी से चुनें, अनावश्यक रसायनों के संपर्क को कम करें और अपनी त्वचा की वास्तविक जरूरतों को पहचानें।

शैंपू-साबुन-बॉडी वॉश: झाग बनाने के लिए अकसर इनमें सोडियम लॉरिल सल्फेट (एसएलएस) और सोडियम लॉरिथ सल्फेट (एसएलईएस) जैसे पदार्थ मिलाए जाते हैं। संवेदनशील त्वचा वालों में एक्जिमा, रूसी या सूखे बालों वाले लोगों में खुजली, रूखापन, जलन और बालों का खिंचाव बढ़ा सकते हैं। कुछ उत्पादों में पैराबेंस, कृत्रिम रंग और तेज कृत्रिम सुगंध भी होती है, जो एलर्जी या त्वचा पर चकते पैदा कर सकते हैं। ऐसे में सल्फेट मुक्त, कम सुगंध वाले, पीपच संतुलित और डमटैलॉजिकल टैस्टेड उत्पाद बेहतर विकल्प हो सकते हैं। रीठा, शिकाकाई, आंवला, एलोवेरा, ओटमील और ग्लिसरीन जैसे घटकों वाले हल्के उत्पाद भी उपयोगी हो सकते हैं। हालांकि नया उत्पाद लगाने से पहले त्वचा के छोटे हिस्से पर पैच टेस्ट करना उचित रहता है।

पानी एक यूनिवर्सल सॉल्वेंट है, जो नहाने पर गंदगी को आसानी से हटा देता है। केमिकलयुक्त साबुन के बजाय बेसन और हल्दी का उबटन, मुल्लाती मिट्टी, कच्चा दूध और हल्दी, मूंग दाल पावडर, चंदन पावडर इस्तेमाल कर सकते हैं। ये प्राकृतिक क्लींजर बिना नेचुरल ऑयल निकाले किन को साफ करते हैं।

फेस वॉश, क्रीम और मॉयश्चराइजर: चेहरे की त्वचा शरीर के अन्य हिस्सों की तुलना में अधिक नाजुक होती हैं। बहुत अधिक अल्कोहल, तेज सुगंध, कठोर क्लींजर या अनावश्यक स्क्रबिंग वाले फेस वॉश त्वचा की प्राकृतिक सुरक्षा परत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इससे चेहरा सूखा, लाल, खिंचा हुआ या संवेदनशील महसूस हो सकता है।

फेस वॉश चुनते समय सोप-फ्री, फ्रेगनेंस-फ्री, जेंटल क्लींजर या आयुर्वेदिक क्रीम उपयोगी हो सकते हैं। मॉयश्चराइजर में ग्लिसरीन, सेरामाइड,

अधिकतर लोग रोजाना कोई न कोई ऐसा सेल्फ केयर प्रोडक्ट यूज करते हैं, जिसमें केमिकल्स होते हैं। ऐसे प्रोडक्ट्स किस तरह से आपके लिए हार्मफुल हो सकते हैं, इनके साइड इफेक्ट्स से बचने के लिए आप क्या सावधानियां बरत सकते हैं और इनके क्या बेहतर ऑप्शंस हो सकते हैं, आपको जरूर जानना चाहिए।

क्या आप भी अकसर करते हैं यूज केमिकल बेस्ड सेल्फ-केयर प्रोडक्ट्स!



हायलूरोनिक एसिड, शिया बटर, जोजोबा ऑयल या बादाम तेल जैसे तत्व त्वचा को नमी देने में मदद कर सकते हैं। तैलीय त्वचा वाले व्यक्ति हल्के, नॉन-कॉमेडोजेनिक मॉयश्चराइजर चुन सकते हैं, जबकि शुष्क त्वचा वालों को अधिक मॉयश्चराइजिंग क्रीम की आवश्यकता हो सकती है। **फेयरनेस-स्क़िन व्हाइटनिंग क्रीम:** त्वचा को गोरा बनाने का दावा करने वाली कुछ नकली उत्पादों में हाइड्रोक्विनोन, कॉर्टिकोस्टेरोइड और पारा यानी मरकरी जैसे रसायन पाए गए हैं। हाइड्रोक्विनोन त्वचा के मेलानिन पर असर डाल सकता है, जबकि कॉर्टिकोस्टेरोइड का बिना चिकित्सकीय सलाह लंबे समय तक उपयोग त्वचा को पतला, लाल और संवेदनशील बना सकता है। मरकरी युक्त उत्पाद त्वचा के अलावा किडनी और तंत्रिका तंत्र के लिए भी गंभीर चिंता का विषय हो सकते हैं। ऐसी क्रीमों से तत्काल चमक या गोरेपन का अनुभव हो सकता है, लेकिन लंबे समय में दाग-धब्बे, मुंहासे, त्वचा की कमजोरी, असमान रंगत और सूर्य की रोशनी से अधिक नुकसान जैसी समस्याएं हो सकती हैं। सुरक्षित विकल्प के रूप में

नियमित सनस्क्रीन, हल्का मॉयश्चराइजर, विटामिन-सी या नियासिनामाइड युक्त प्रमाणित उत्पाद, एलोवेरा जैल तथा त्वचा विशेषज्ञ की सलाह अधिक उचित है। आयुर्वेदिक या हर्बल बेस्ड क्रीम का यूज करना भी सुरक्षित विकल्प है। **हेयर डाई-हेयर स्प्रै-स्ट्रेनिंग प्रोडक्ट्स:** बालों को रंगने, सीधा करने या लंबे समय तक सेट रखने वाले उत्पादों में मौजूद कुछ

रसायन स्वास्थ्य के लिए परेशानी पैदा कर सकते हैं। कुछ हेयर डाई में पैरा-फेनिलीनडायमीन यानी पीपीडी और अमोनिया हो सकते हैं, जिनसे सिर की त्वचा में खुजली, जलन, सूजन या एलर्जी हो सकती है। सुरक्षित विकल्प के रूप में अमोनिया-फ्री और पीपीडी-फ्री हेयर कलर, शुद्ध मेहंदी, नारियल तेल, आर्गन ऑयल, एलोवेरा हेयर मास्क और अलसी का तेल उपयोग किए जाते हैं।

लिपस्टिक-नेल पॉलिश: महिलाओं के द्वारा यूज



रसायन त्वचा, आंखों और श्वसन तंत्र में जलन पैदा कर सकते हैं। नेल पॉलिश लगाते समय कमरे में हवा का अच्छा आवागमन होना चाहिए और पूरी सतर्कता के साथ इनका उपयोग किया जाना चाहिए।

डिओडॉरेंट-परफ्यूम-बॉडी स्प्रै: ये शरीर की दुर्गंध कम करने के लिए उपयोग किए जाते हैं, लेकिन इनमें कृत्रिम सुगंध, फ्थैलेट्स और कभी-कभी एल्यूमिनियम सॉल्ट्स जैसे घटक हो सकते हैं। कृत्रिम सुगंध कुछ लोगों में सिरदर्द, माइग्रेन, सांस की तकलीफ, त्वचा की खुजली या एलर्जी को बढ़ा सकती है। संवेदनशील त्वचा वाले लोग एल्यूमिनियम-फ्री या फ्रेगरेंस-फ्री डिओडॉरेंट इस्तेमाल कर सकते हैं। प्राकृतिक विकल्पों में कम सुगंध वाले मिनरल डिओडॉरेंट, फिटकरी का पानी, बकिंग सोडा आधारित उत्पाद या केवल नियमित स्नान और साफ कपड़ों की आदत उपयोगी हो सकती है। नारियल तेल में एक-दो बूंद टी ट्री, लेवेंडर, रोज, जैस्मिन, सैंडल वुड, यूक्लिप्टस ऑयल मिलाकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इन सावधानियों से आप हमेशा सुरक्षित रहेंगे। *

(दिल्ली के डमटैलॉजिस्ट, डॉ. गौरव नाकरा और जनरल फिजीशियन, डॉ. जे. रावत से बातचीत पर आधारित)

एडवाइस

शिखर चंद जैन

मात्र तीन पौंड वजन का हमारा मस्तिष्क आकार में भले ही बहुत बड़ा नहीं होता, लेकिन यह एक शक्तिशाली अंग है। शरीर के इस छोटे से हिस्से में ही हमारा व्यक्तित्व और सभी यादें समाहित होती हैं। मस्तिष्क ही विचारों, भावनाओं और गतिविधियों का समन्वय करता है। जीवन को सुचारू रूप से चलाने, सफलता व सुकून के लिए इसका स्वस्थ रहना बेहद जरूरी है।

न्यूरोन्स का रोल: मस्तिष्क में अरबों तंत्रिका कोशिकाएं न्यूरोन्स होती हैं। ये ही शरीर के बाकी हिस्सों को जानकारी भेजती हैं। यदि ये ठीक से काम नहीं करेंगी तो शरीर के अंग और मांसपेशियों में संवेदना कम हो सकती है। सोचने और कार्य करने की क्षमता धीमी हो सकती है।

क्यों जरूरी है बचाव: मस्तिष्क, क्षतिग्रस्त या नष्ट हुए न्यूरोन्स की जगह नए न्यूरोन्स नहीं बना पाता है। सिर में चोट लगना, नशीली दवाओं का सेवन, अल्जाइमर और पार्किंसंस जैसी स्वास्थ्य समस्याएं मस्तिष्क कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकती हैं या उन्हें नष्ट कर सकती हैं। इसलिए ब्रेन की हिफाजत करना बेहद जरूरी है। साथ ही मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए अच्छी आदतें विकसित करना महत्वपूर्ण है। इसके लिए आपको अपनी जीवनशैली में कुछ बदलाव करने होंगे।

पसीना बहाएं: जो लोग शारीरिक रूप से सक्रिय रहते हैं, उनका दिमाग तेज रहने की संभावना अधिक होती है। नियमित शारीरिक गतिविधि संतुलन, लचीलापन, ताकत, ऊर्जा और मनोदशा में सुधार लाने में भी सहायक होती है। शोध से पता चलता है कि व्यायाम करने से अल्जाइमर रोग होने का खतरा कम हो सकता है। **सिर की सुरक्षा जरूरी:** मस्तिष्क की चोट किसी व्यक्ति के जीवन पर दीर्घकालिक रूप से गहरा प्रभाव डाल सकती है। मस्तिष्क की

हमारा शरीर मुख्य तौर पर हमारे मस्तिष्क यानी ब्रेन से ही संचालित होता है। इसलिए इसकी सुरक्षा, इसका बेहतर स्वास्थ्य और इसका अच्छे ढंग से कार्य करना बहुत जरूरी है। **वर्ल्ड ब्रेन डे (22 जुलाई)** के अवसर पर यहां बता रहे हैं कि हमारा ब्रेन कैसे हेल्दी और हमारी मेमोरी कैसे शाप बन सकती है?

तब ब्रेन रहेगा हेल्दी मेमोरी होगी शाप



चोटें सोचने-समझने की क्षमता, स्मृति, समन्वय, वाणी और भावनाओं को प्रभावित कर सकती हैं। अपने मस्तिष्क की सुरक्षा के लिए, सिर में चोट लगने के जोखिम वाली

गलियों से फालतू सामान हटाकर गिरने से बचाव करें। सीढ़ियों में पर्याप्त रोशनी रखें। सुनिश्चित करें कि सभी कालीन और गलीचे फर्श पर मजबूती से बिछे हों ताकि आप फिसलें नहीं। **पर्याप्त सावधानी बरतें:** कुछ स्वास्थ्य समस्याएं हमारी सोचने और याददाश्त संबंधी परेशानियों को बढ़ा सकती हैं। इनसे स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ सकता है, जिससे मस्तिष्क की रक्त वाहिकाएं क्षतिग्रस्त हो सकती हैं।

ब्रेन एक्स्टरसाइज करें

जिस प्रकार शारीरिक गतिविधि आपके शरीर को फुल-दुरुस्त रखती है, उसी प्रकार दिमाग को सक्रिय रखने वाली गतिविधियां आपके मस्तिष्क को भी फुल-दुरुस्त रखती हैं। ये गतिविधियां मस्तिष्क की कार्यक्षमता और स्मृति को बेहतर बनाने में सहायक हो सकती हैं। इसके लिए कॉसवर्ड पहेलियां हल करें, अलग-अलग विषय पढ़ें, खेल खेलें या कोई वाद्य यंत्र बजाना सीखें। साथ ही कोई नया शौक अपनाने या किसी स्थानीय विद्यालय या सामुदायिक समूह में स्वयंसेवा करें।

इनमें से सबसे आम समस्याएं मधुमेह, हृदय रोग और उच्च रक्तचाप हैं। यदि आपको इनमें से कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो अपने डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें।

सामाजिक दायरा बढ़ाएं: सामाजिक मेलजोल अवसाद और तनाव को दूर करने में सहायक होता है। ये दोनों मानसिक रोग याददाश्त कमजोर होने की समस्या को बढ़ा सकते हैं। सामाजिक अलगाव और अकेलापन सोचने-समझने की क्षमता में गिरावट और अल्जाइमर रोग के जोखिम से भी जुड़े हुए हैं। इसलिए अपना सामाजिक दायरा बढ़ाएं, लोगों से मेलजोल रखें। **अच्छी नींद लें:** रोज अच्छी नींद लेना, ठीक वैसे ही है जैसे फोने को चार्ज करने के लिए प्लग लगाना। अच्छी नींद लेने से मस्तिष्क की कार्यक्षमता और याददाश्त बेहतर होती है, सतर्कता बढ़ती है और दैनिक कार्यों को करना आसान हो जाता है। आराम करने से तनाव और अवसाद भी कम होता है।

ब्रेन फूड लें: स्वस्थ खाद्य पदार्थों से भरपूर आहार मस्तिष्क को ऊर्जा प्रदान करता है, जिससे मानसिक काग्रता में सुधार होता है और सोचने-समझने की क्षमता में गिरावट धीमी होती है। माइंड डाइट यानी मंडिटरेनियन डैश इंटरवेंशन फॉर न्यूरो डिजेनरेटिव डिले एक विशेष खान-पान प्लान है, जो दिमाग की सेहत को सुधारने, याददाश्त तेज करने और अल्जाइमर या डिमेंशिया (मनोभ्रंश) के जोखिम को कम करने के लिए डिजाइन की गई है। यह ‘मंडिटरेनियन’ और ‘डैश’ डाइट का मिश्रण है, जो मुख्य रूप से हरी पत्तेदार सब्जियों, बेरीज, नट्स और साबुत अनाज को अपने डाइट में शामिल करने पर जोर देती है। *

(अपोलो हॉस्पिटल, कोलकाता के न्यूरोसर्जन डॉ. बिनोद कुमार सिंघानिया से बातचीत पर आधारित)



डाइट एडवाइस

ललिता गोयल

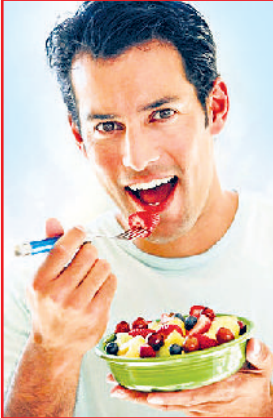
बारिश के मौसम में हवा में नमी बढ़ने के कारण बैक्टीरिया और वायरस तेजी से पनपने लगते हैं, जिससे डाइजेशन थोड़ा स्लो और सेंसिटिव हो जाता है। यही वजह है कि इन दिनों गैस, एसिडिटी, ब्लोटिंग (पेट फूलना), कब्ज और पेट में इंफेक्शन जैसी परेशानियां काफी बढ़ जाती हैं। ऐसे में डाइजेशन को हेल्दी रखने का सबसे बेहतरीन तरीका होता है, आहार में फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करना। फाइबर न केवल हमारे पाचन को सुचारू बनाता है, बल्कि यह पेट के अच्छे बैक्टीरिया को भी बढ़ावा देता है। **मौसमी फल:** इस मौसम में बाजार में बिकने वाले कटे फल खाने से बचना चाहिए, लेकिन घर पर ताजे फलों को डाइट में शामिल करना चाहिए। सेब, नाशपाती और अनार जैसे फल फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो इम्यूनिटी बढ़ाते हैं। नाशपाती में विशेष रूप से बहुत अधिक मात्रा में फाइबर होता है। इसमें ‘पेक्टिन’ नामक घुलनशील फाइबर पाया जाता है, जो आंतों की सेहत को दुरुस्त रखता है।

मक्का या भुझा: भुना हुआ भुझा सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं, बल्कि फाइबर का भी खजाना होता है। एक कप मक्के के दानों में लगभग 4 ग्राम फाइबर होता है। इसमें मौजूद फाइबर कब्ज को समस्या से राहत दिलाता है। इसे उबालकर, भूनकर या सलाद के रूप में खाया जा सकता है।

ओट्स और दलिया: सुबह के नाश्ते में ओट्स या गेहूं का दलिया शामिल करना पाचन के लिए वरदान साबित हो सकता है। ओट्स में ‘बीटा-ग्लूकन’ नामक एक विशेष फाइबर और कॉमप्लेक्स कार्ब्स का बेहतरीन स्रोत होता है, जो पेट को हल्का रखता है। पाचन क्रिया को धीमा और स्थिर रखता है, जिससे

बारिश के मौसम में कई लोग डाइजैस्टिव प्रॉब्लम्स से परेशान रहते हैं। इससे बचने के लिए फाइबर्स का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इस मानसून आपको अपनी डाइट में कौन-कौन से फाइबर फूड्स शामिल करने चाहिए, जानिए।

मानसून में खाएं ये फाइबर फूड्स परफेक्ट रहेगा आपका डाइजेशन



न्यूट्रिएंट्स बेहतर तरीके से एब्जॉर्ब होते हैं। **दालें और फलियां:** मूंग दाल, मसूर दाल और छोले-राजमा जैसी फलियां फाइबर के साथ-साथ प्रोटीन का भी पावर हाउस होते हैं। मानसून में मूंग की हल्की दाल या उसका सूप पीना पेट के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह पचाने में बहुत आसान होती है और आंतों को साफ रखने में मदद करती है।

हरी पत्तेदार सब्जियां: वैसे तो मानसून में हरी पत्तेदार सब्जियों में कीड़े और बैक्टीरिया होने का खतरा बढ़ जाता है, लेकिन अगर इन्हें अच्छी तरह धोकर और उबालकर पकाया जाए, तो यह फाइबर का बहुत अच्छा स्रोत होती हैं। इस मौसम में लौकी, तोरई और टिंडा जैसी पानी और फाइबर से भरपूर सब्जियां भी खा सकते हैं, जो पेट के लिए हल्की होती हैं।

डाइजेशन रहेगा सही: फाइबर को पचाने के लिए पानी की आवश्यकता होती है। पर्याप्त पानी नहीं पीने से



बना वेंजिटेबल सूप पचने में आसान होता है और पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इन दिनों अपनी डाइट में प्रोबायोटिक्स शामिल करें। इसके लिए छाछ या घर का जमा ताजा दही खाएं। इनमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन और कैल्शियम होता है। इससे पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है। साथ ही इम्यूनिटी भी बूस्ट होती है इनमें मौजूद गुड बैक्टीरिया आंतों के इंफेक्शन से लड़ने में मदद करते हैं। * **(डाइटेशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)**

खबर संक्षेप

एबीवीपी स्थापना दिवस
पखवाड़े के तहत संगोष्ठी
सोनीपत। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद (एबीवीपी), स्वदेशी जागरण मंच एवं स्वावलंबी भारत अभियान के संयुक्त तत्वावधान में एबीवीपी स्थापना दिवस पखवाड़े के अंतर्गत राजकीय वमावि, गढ़ी ब्राह्मणान में विचार संगोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में जिला प्रमुख डॉ. विकास मलिक उपस्थित रहे। उनके साथ जिला संयोजक अरुण मलिक, विभाग व्यवस्था प्रमुख पवन तथा स्वदेशी जागरण मंच व स्वावलंबी भारत अभियान के सह संयोजक भूपेंद्र सिंह मौजूद रहे। विद्यार्थियों को राष्ट्र निर्माण में युवाओं की भूमिका, विद्यार्थी जीवन के आदर्श, सामाजिक उत्तरदायित्व व संगठन की कार्यप्रणाली पर प्रेरक विचारों से अवगत कराया गया।

प्रस्तुति कौशल निखारने के लिए प्रेरित किया

सोनीपत। ब्राइट स्कॉलर सीनियर सेकेंडरी स्कूल के मिडिल विंग में इंटर हाउस इंग्लिश कैरेक्टर पोर्ट्रेटल/मोनोलॉग प्रतियोगिता का आयोजन उत्साहपूर्वक किया गया। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने प्रसिद्ध साहित्यिक और ऐतिहासिक पात्रों का प्रभावशाली अभिनय करते हुए अंग्रेजी भाषा पर पकड़, उच्चारण, अभिनय क्षमता और रचनात्मकता का शानदार प्रदर्शन किया। प्रतिभागियों ने आत्मविश्वास और प्रभावी संवाद शैली से दर्शकों और निर्णायकों को प्रभावित किया। निर्णायकों ने विद्यार्थियों के प्रदर्शन की सराहना करते सार्वजनिक मंच पर बोलने और प्रस्तुति कौशल को निखारने के लिए प्रेरित किया।



गन्नौर। गढ़ी केसरी रोड पर भरा नाले का दूषित पानी।

गन्नौर। गढ़ी केसरी रोड पर श्रीकृष्णा अस्पताल के पास नाला अवरुद्ध होने से दूषित पानी सड़क पर भर गया है। इससे राहगीरों, वाहन चालकों और अस्पताल आने वाले मरीजों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। सड़क पर बने गढ़े पानी में डूब जाने से दुर्घटना की आशंका भी बनी हुई है। स्थानीय लोगों का कहना है कि लंबे समय से नाले की सफाई नहीं होने के कारण जलनिकासी बाधित है। सड़क पर गंदा पानी जमा रहने से आसपास बड़बू फैल रही है और संक्रमण फैलने का खतरा बढ़ गया है। लोगों ने बताया कि बरसात होने पर स्थिति और गंभीर हो जाती है। स्थानीय निवासी जोगेंद्र शर्मा, अमित, अशोक त्यागी आदि ने नगर पालिका से नाले की तत्काल सफाई करवाने और जलनिकासी की स्थायी व्यवस्था करने की मांग की है। उनका कहना है कि समस्या का जल्द समाधान नहीं हुआ तो लोगों को और अधिक परेशानी उठानी पड़ेगी। इस संबंध में नपा सचिव प्रदीप खर्ब ने कहा कि उनके संज्ञान में यह शिकायत नहीं थी।

जनता को 12 लाख की लागत से बनी गली समर्पित, विधायक देवेंद्र ने किया उद्घाटन

- विधायक कादियान बोले- विकास कार्यों में गुणवत्ता से समझौता नहीं, हर वाई तक पहुंचेगी मूलभूत सुविधाएं

हरिभूमि न्यूज ►► गन्नौर

शहर के वार्ड-14 में गुमड़ प्लाईओवर के साथ लगती करीब 12 लाख रुपए की लागत से तैयार गली का विधायक देवेंद्र कादियान ने नारियल फोड़कर उद्घाटन किया। कार्यक्रम में वार्ड पार्षद दिनेश अदलखा के नेतृत्व में स्थानीय लोगों ने विधायक का फूलमाला से स्वागत किया। लोगों ने शहर व वार्डों से जुड़ी अन्य समस्याओं से अवगत कराया। जिस पर विधायक ने प्राथमिकता के आधार पर समाधान करने के निर्देश दिए। विधायक कादियान ने कहा कि गुमड़ प्लाईओवर के साथ लगती यह गली लंबे समय से खस्ता हाल



खरखोदा। अधिकारियों और सुपरवाइजरों की बैठक लेते एसडीएम।

एसआईआर का कार्य 24 तक घर-घर जाकर पूरा करें

खरखोदा। एसआईआर के तहत मतदाता सूची पुनरीक्षण अभियान के प्रभावी एवं समग्रबद्ध क्रियाव्ययन को लेकर उपमंडल अधिकारी खरखोदा की अध्यक्षता में संबोधित अधिकारियों तथा सुपरवाइजरों की बैठक आयोजित की गई। बैठक में भारत निर्वाचन आयोग एवं मुख्य निर्वाचन अधिकारी, हरियाणा द्वारा जारी संशोधित कार्यक्रम के अनुसार अभियान की अवधि बढ़ाकर 24 जुलाई किए जाने संबंधी दिशा-निर्देशों से अवगत कराया गया। बैठक की अध्यक्षता करते हुए उपमंडल अधिकारी अमित भारद्वाज ने कहा कि अभियान लोकतांत्रिक प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण चरण है। इस कार्य में किसी भी प्रकार की लापरवाही स्वीकार नहीं की जाएगी। उन्होंने निर्देश दिए कि सत्यापन के दौरान नए पात्र मतदाताओं के नाम जोड़े जाएं, मृत अथवा स्थायी रूप से स्थानांतरित मतदाताओं के नाम नियमावली हटाए जाएं तथा मतदाता सूची में आवश्यक संशोधन पूरी पारदर्शिता एवं साधधानी के साथ किए जाएं। प्रत्येक आवेदन एवं दस्तावेज का गहन पुनरीक्षण किया जाए और किसी भी प्रकार की त्रुटि या लापरवाही न बरती जाए।

आज प्रभु की दिव्य दृष्टि से सराबोर होगी पांडव नगरी

भगवान जगन्नाथ महोत्सव : श्रद्धालुओं ने नेत्र दर्शन में किए जगत के नाथ के दीदार



सोनीपत। सोनीपत के बाबा धाम सिद्धपीठ मंदिर में 15 दिन बाद गर्भ गृह से बाहर आए भगवान जगन्नाथ, बलभद्र व सुभद्रा।

फोटो : हरिभूमि

इन मार्गों से गुजरेंगे प्रभु जगन्नाथ

बाबा धाम सिद्धपीठ से आज दोपहर 3 बजे रथयात्रा का शुभारंभ किया जाएगा। इसके बाद रथयात्रा जटवाड़ा, कुम्हार गेट, पुरखान अड्डा, दयाल चौक, गौला भवन, बस अड्डा, मुरथल अड्डा चौक, सब्जी मंडी रोड होते हुए वापस बाबा धाम पहुंचेंगे। रथयात्रा के दौरान भगवान जगन्नाथ श्रद्धालुओं को अपने दिव्य दर्शन देंगे। साथ ही श्रद्धालु रस्सियों से प्रभु के रथ को खींचने का सौभाग्य प्राप्त कर सकेंगे।

2008 से उत्सव मनाया जा रहा

बाबा धाम सिद्धपीठ ने वर्ष 2008 से जगन्नाथ उत्सव मनाया जा रहा है। बुधवार को नेत्र दर्शन के साथ भगवान जगन्नाथ की आराधना की गई। वीरवार को शहरभर में निकाली जाने वाली भगवान जगन्नाथ रथयात्रा में देश-विदेश के श्रद्धालुओं सहित पुरी से 250 लोगों व इस्कॉन के 100 लोगों का दल शामिल होगा। रथयात्रा को लेकर तैयारियां प्रारंभ कर दी गई हैं। ब्राह्मणों का दल विधिविधान से जगन्नाथ पुरी की तर्ज पर भगवान जगन्नाथ, बलभद्र व सुभद्रा की पूजा-अर्चना करवाएगा।

-राकेश कुच्छल, संस्थापक, बाबा धाम सिद्धपीठ, सोनीपत

कलाकारों का दल पारंपरिक वेशभूषा में रीति-रिवाज के साथ मंगला आरती, तुलसी पूजन, श्रृंगार दर्शन, सूर्य पूजा, द्वारपाल पूजा, रथ संस्कार व खिचड़ी भोग जैसी रस्में

निभाएगा। भगवान को वृंदावन की टीम से बनवाए गए छप्पन प्रकार के व्यंजनों का भोग लगाया जाएगा। इसके बाद जगत के नाथ रथ पर विराजमान होकर नगर भ्रमण के



सोनीपत। सोनीपत के बाबा धाम सिद्धपीठ मंदिर में भगवान जगन्नाथ की पूजा-अर्चना करते महापौर राजीव जैन व श्रद्धालु।

फोटो : हरिभूमि



फूलों से महकेगी स्वर्णप्रस्थ नगरी

भगवान जगन्नाथ उत्सव के लिए खासकर वृंदावन, कलकत्ता व मुंबई से फूलों व चंडीगढ़ से लाइटिंग को मंगवाया गया है। रथयात्रा में शामिल रथ को भव्य रूप देने के लिए, सुगंधित फूलों व रंग-बिरंगी लाइटों से सजाया जाएगा। फूलों की महक

के बीच श्रद्धालु भजनों पर भक्ति के रस में डूबकी लगाते नजर आएंगे। सुबह से दोपहर में विभिन्न रस्सों के तहत पूजा-अर्चना के पश्चात भव्य श्रृंगार कर भगवान जगन्नाथ, बलभद्र व सुभद्रा को रथ पर विराजमान किया जाएगा।

लिए निकलेंगे। आज रात को खासकर वृंदावन, दिल्ली, कोलकाता व मुंबई के फूलों से प्रभु के रथ पर फूल बंगला तैयार किया

जाएगा। रथयात्रा में देशभर के श्रद्धालुओं सहित वृंदावन, चंडीगढ़, दिल्ली के इस्कॉन केंद्र के 100 सदस्य शामिल होंगे।



सोनीपत। एचएसवीपी कार्यालय में विरोध जताते यूनियन के पदाधिकारी एवं कर्मचारी।

जॉब सिक्वोरिटी-कार्यप्रणाली को लेकर जताया रोष
सोनीपत। एचएसवीपी कार्यालय सेक्टर-15 में हड़्डा पब्लिक हेल्थ कर्मचारी यूनियन की जिला कमिटी की बैठक में कर्मचारियों की जॉब सिक्वोरिटी और कंप्यूटर ऑपरेटर्स से जुड़े मुद्दों पर चर्चा की गई। यूनियन ने आरोप लगाया कि वर्षों से सेवाएं दे रहे कर्मचारियों को अब तक जॉब सिक्वोरिटी का स्थायी समाधान नहीं मिला है, जिससे उनमें असंतोष है। यूनियन ने सरकार से शीघ्र स्पष्ट आदेश जारी करने की मांग की। बैठक में यह भी आरोप लगाया गया कि 10 से 15 वर्षों से कार्यालयों में कंप्यूटर ऑपरेटर के रूप में कार्यरत कर्मचारियों पर साइट पर भेजने का दबाव बनाया जा रहा है। यूनियन ने कहा कि यदि कर्मचारियों के हितों की अनदेखी जारी रही तो लोकतांत्रिक और काहूनी तरीके से आंदोलन तेज किया जाएगा।

पीपीपी से पेंशन नहीं जुड़ने पर जिला पार्षद ने बुजुर्गों के साथ किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ►► गन्नौर

परिवार पहचान पत्र से पेंशन नहीं जुड़ने के कारण बुढ़ापा पेंशन बंद होने से नाराज उलदेपुर गांव के बुजुर्गों ने बुधवार को जिला पार्षद संजय बड़वासनिया के नेतृत्व में प्रदर्शन किया। प्रदर्शन के दौरान उन्होंने सरकार से प्रभावित बुजुर्गों की पेंशन जल्द बहाल करने की मांग की। जिला पार्षद संजय बड़वासनिया ने आरोप लगाया कि परिवार पहचान पत्र के नाम पर बुजुर्गों को बार-बार परेशान किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि छह महीने पहले पेंशन का सत्यापन कराया गया था, फिर दोबारा दस्तावेज मांगे जा रहे हैं। कई बुजुर्गों ने सभी जरूरी कागजात जमा कराने के बावजूद उनकी पेंशन काट दी गई। उन्होंने कहा कि यदि



गन्नौर। परिवार पहचान पत्र से पेंशन नहीं जुड़ने पर बुजुर्गों के साथ विरोध करते जिला पार्षद संजय बड़वासनिया।

सत्यापन करना है तो सभी का समान रूप से किया जाए, केवल आम लोगों को परेशान नहीं किया जाना चाहिए। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि एक भी पात्र बुजुर्ग की पेंशन बहाल नहीं हुई तो बड़ा आंदोलन किया जाएगा। इस दौरान जागेन्द्र, ओमप्रकाश, जगबीर, जियालाल, हरिश्चंद्र, अजीत, सुमित, कुलदीप सहित अन्य मौजूद रहे।

कविरत्न सुनील मुनि महाराज का चातुर्मासिक मंगल प्रवेश

सेवा-संयम और आत्मचिंतन का दिया संदेश

सुनील मुनि महाराज का श्रद्धालुओं ने किया भव्य स्वागत
हरिभूमि न्यूज ►► गन्नौर

जैन समाज के श्रद्धालुओं ने बुधवार सुबह कविरत्न सुनील मुनि महाराज आदि ठाणा-3 के चातुर्मासिक मंगल प्रवेश का भव्य स्वागत किया। सुबह गढ़ी झंझारा से विहार प्रारंभ हुआ। श्रद्धालुओं की मौजूदगी में जैन स्थानक के लिए चातुर्मासिक मंगल प्रवेश यात्रा का शुभारंभ हुआ। पूरे मार्ग में श्रद्धालुओं ने जयघोष करते हुए श्रद्धा और भक्ति के साथ मुनिश्री



का स्वागत किया। जैन स्थानक पहुंचने पर आयोजित धर्मसभा में कविरत्न सुनील मुनि महाराज ने अपने मंगल प्रवचनों में कहा कि चातुर्मास आत्मचिंतन, संयम, साधना और संस्कारों को मजबूत करने का श्रेष्ठ अवसर है। उन्होंने

सुख, शांति और मंगलमय जीवन की कामना
उन्होंने सभी से धर्म को जीवन में उतारने, परिवार में संस्कारों को बढ़ावा देने तथा आपसी प्रेम और सद्भाव बनाए रखने का आह्वान किया। मुनिश्री ने सभी श्रद्धालुओं के सुख, शांति और मंगलमय जीवन की कामना की। इस अवसर पर बड़ी संख्या में जैन समाज के श्रद्धालु एवं गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

कहा कि मनुष्य को क्रोध, लोभ और अहंकार का त्याग कर सत्य, सेवा और करुणा के मार्ग पर चलना चाहिए।

न्यूज डायरी



सफाई कर्मचारियों को वितरित की सुरक्षा किट

सोनीपत। नगर निगम की ओर से केंद्र सरकार के नमस्ते कार्यक्रम के अंतर्गत आयोजित पर्सनल प्रोटेक्टिव इक्विपमेंट (पीपीई) वितरण समारोह में महापौर राजीव जैन ने कूड़ा बीनने वाले कर्मचारियों को सुरक्षा किट वितरित की। कार्यक्रम के दौरान लामार्थियों को सेफ्टी जैकेट, दस्ताने, सेफ्टी शूज, मास्क, हेलमेट, बैग सहित आवश्यक सुरक्षा सामग्री उपलब्ध कराई गई। इन सुरक्षा उपकरणों के उपयोग से कर्मों सुरक्षित तरीके से अपना कार्य कर सकेंगे। साथ ही उनका दुर्घटनाओं और स्वास्थ्य संबंधी जोखिमों से काफी हद तक बचाव होगा। महापौर राजीव जैन ने कहा कि कूड़ा बीनने वाले कर्मों शहर की स्वच्छता व्यवस्था में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वह प्रतिदिन कठिन परिस्थितियों में कार्य करते हैं, इसलिए उनकी सुरक्षा, स्वास्थ्य व सम्मान सुनिश्चित करना नगर निगम की जिम्मेदारी है। उन्होंने सभी लामार्थियों से अपील की, कि वह कार्य के दौरान सुरक्षा किट का नियमित उपयोग करें, अपनी सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता दें।



पीएम की जनसभा को सफल बनाने के लिए मीटिंग

खरखोदा। 17 जुलाई को जौंद में आयोजित होने वाली प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की जनसभा एवं हरियाणा को मिलने वाली हाइड्रोजन रेल की सौगात को लेकर भारतीय जनता पार्टी ने तैयारियां तेज कर दी हैं। इसी क्रम में मटिडू स्थित पार्टी कार्यालय में भाजपा कार्यकर्ताओं की बैठक आयोजित की गई। जिसकी अध्यक्षता वरिष्ठ कार्यकर्ता वेदपाल दहिया ने की। प्रधानमंत्री की जनसभा को सफल बनाने तथा अधिक से अधिक लोगों की भागीदारी सुनिश्चित करने पर विस्तार से चर्चा की गई। कार्यकर्ताओं को बताया गया कि यह आयोजन 'विकसित भारत, बीन इंडिया और आत्मनिर्भर भारत' की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। हरियाणा को हाइड्रोजन रेल की सौगात मिलाना पूरे प्रदेश के लिए गर्व का विषय है। सोमबीर (शक्ति केंद्र प्रमुख), यशवीर, रविंद्र कुमार, श्रीकृष्ण प्रजापत, पवन कुमार, सतबीर, पूर्व सरपंच विरेन्द्र, कर्मबीर पांचाल सहित भाजपा कार्यकर्ता उपस्थित रहे।



पौधे लगाकर पर्यावरण संरक्षण का दिया संदेश

सोनीपत। गांव सलीमसर माजरा में वेद प्रवार मंडल जिला सोनीपत एवं आर्य प्रतिनिधि समा हरियाणा के संयुक्त तत्वावधान में राजकीय उच्च विद्यालय और पशु चिकित्सालय परिसर में वृहद वृक्षारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ स्वामी सच्चिदानंद के बहमत्त्व में वैदिक यज्ञ से हुआ। इसके बाद स्वामी सच्चिदानंद तथा गांव के सरपंच राजेश ने प्रखुड़ आर्यजनों की उपस्थिति में 300 से अधिक पौधे रोपित कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। कार्यक्रम को संबोधित करते स्वामी सच्चिदानंद, अशोक गोयल, रमेश आर्य, वेद प्रकाश आर्य, वेद प्रचार मंडल जिला सोनीपत के प्रधान देवेंद्र आर्य, रविंद्र आर्य और ऋषि प्रकाश भदना ने कहा कि बढ़ते प्रदूषण और बिगड़ते पर्यावरण संतुलन को सुधारने के लिए वृक्षारोपण समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है। उन्होंने प्रत्येक व्यक्ति से अधिक से अधिक पौधे लगाने और उनकी देखभाल का संकल्प लेने का आह्वान किया। रामकिशन आर्य, सहदेव आर्य, पूनम भूटानी, अनिल आर्य आदि मौजूद थे।



दोहरे मापदंड के खिलाफ यूनियन का धरना जारी

सोनीपत। मुरथल स्थित दानंढबु ओट्टे राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में कर्मचारी यूनियन का कुलपति कार्यालय के बाहर शांतिपूर्ण धरना दूसरे दिन भी जारी रहा। प्रबंधन पर वादाखिलाफी के आरोप लगाकर कर्मचारी यूनियन के सदस्यों ने धरने में भाग लिया। साथ ही प्रबंधन पर प्रतिनिधित्व की फाइल में अनावश्यक आपत्ति लगाकर उत्पीड़न किए जाने, शीघ्र अनापत्ति प्रमाण पत्र जारी करवाने की मांग को लेकर हरियाणा राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष उषा प्रियदर्शी को पत्र लिखा। पत्र की एक प्रति विधि के कुलपति व रजिस्ट्रार को भी भेजी गई। यूनियन के पदाधिकारियों ने बताया कि सीनियर स्केल स्ट्रेनोग्राफर मीनक्षी की प्रतिनिधित्वित को बार-बार रोकना महिलाओं के हक पर कुठाराघात है। यह चही दौर है, जब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में संसद और विधानसभाओं में 33 प्रतिशत महिला आरक्षण का ऐतिहासिक सपना साकार हो रहा है।

पर्यावरण संरक्षण को जन आंदोलन बनाने का आह्वान

गन्नौर। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गढ़ी झंझारा में ईको क्लब के तत्वावधान में पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने के उद्देश्य से पौधारोपण एवं जागरूकता अभियान आयोजित किया गया। विद्यार्थियों को पर्यावरण संतुलन बनाए रखने, जल संरक्षण, प्लास्टिक का कम से कम उपयोग करने तथा स्वच्छता अपनाने के लिए प्रेरित किया गया। कार्यवाहक प्रधानाचार्य पुष्पा रानी ने विद्यार्थियों से पर्यावरण संरक्षण को जन आंदोलन बनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि आज के समय में बढ़ते प्रदूषण को रोकने के लिए वृक्षारोपण सबसे प्रभावी उपाय है। वहीं ईको क्लब प्रमारी अमित वशिष्ठ ने विद्यार्थियों को प्रकृति के प्रति अपनी जिम्मेदारी निभाने और पौधों की नियमित देखभाल करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम में निशा, अंजु सतबीर, अनुपम रावडिया, संजय, राकेश्वर डंगी, सतीश सहित विद्यालय के सभी शिक्षकों ने सक्रिय सहभागिता निभाई।



नहरी पानी की समस्या से जूझ रहे किसान : वीरेन्द्र पहल

खरखोदा। थाना कल्ला गांव में भारतीय किसान यूनियन टिकैत गुप की एक बैठक आयोजित की गई। बैठक को संबोधित करते वीरेन्द्र पहल ने कहा कि किसानों को 7/8 महीने से नहरी पानी की समस्या आ रही है। किसानों की समस्या को लेकर लड़ाई लड़ने को लेकर वे पूरी तरह से तैयार हैं। किसानों को खेतों की सिंचाई करने में नहरी पानी 7/8 महीने से नहीं मिल रहा है। पाई माइन्डर में पानी का स्तर इतना कम है कि पीछे एक दो गांव तक ही मिल पाता है। अब नहरों की सफाई का काम चला हुआ है, लेकिन सफाई के नाम पर सरकार व प्रशासन माइन्डर में पानी नहीं छोड़ रहा है। किसान खेतों की सिंचाई के लिए अधिकारियों से पानी की मांग करते हैं तो उन्हें कह दिया जाता है कि अभी माइन्डर की सफाई चली हुई है। लेकिन ये सफाई महीनों तक चलती रहती है। किसानों को समय पर पानी नहीं मिल पा रहा है। इस संदर्भ में 16 जुलाई को सिंचाई विभाग के जग अधिकारियों से मुलाकात करते किसानों की समस्या रखी जाएगी। उन्होंने मांग की है कि जिल्ला से जल्दी सफाई का काम निपटारया जाए। किसानों ने धान की फसल लगाई हुई है। माइन्डर में पानी सफाई करके इकट्ठे पानी छोड़ा जाए।

खबर संक्षेप

कांवड़ यात्रा को लेकर ट्रैफिक एडवाइजरी जारी

सोनीपत। श्रावण मास, कांवड़ यात्रा और शिवरात्रि पर्व के मद्देनजर सोनीपत पुलिस ने ईस्टर्न पेरीफेरल एक्सप्रेस-वे (ईपीई) पर यातायात व्यवस्था को लेकर ट्रैफिक एडवाइजरी जारी की है। पुलिस ने आमजन और वाहन चालकों से अपील की है कि 20 जुलाई से कांवड़ियों के सुरक्षित और निर्बाध आवागमन के लिए जारी दिशा-निर्देशों का पालन करें। पुलिस के अनुसार कांवड़ यात्रा के दौरान सोनीपत जिला क्षेत्र में ईपीई के सभी प्रवेश और निकास मार्गों पर विशेष यातायात व्यवस्था लागू रहेगी।

झांसा देकर महिला से 2.30 लाख की ठगी

सोनीपत। शेयर बाजार में अधिक लाभ कमाने का प्रलोभन देकर एक महिला से 2.30 लाख रुपये की साइबर ठगी का मामला सामने आया है। ठगों ने पहले व्हाट्सएप कॉल कर खुद को एक प्रतिष्ठित निवेश कंपनी का प्रतिनिधि बताया और फिर महिला को टेलीग्राम ग्रुप से जोड़कर निवेश के नाम पर अलग-अलग किस्तों में रकम ट्रांसफर करवा ली। जब न तो लाभ मिला और न ही जमा की गई राशि वापस हुई, तब महिला को धोखाधड़ी का पता चला। अशोक विहार निवासी शिखा ने साइबर थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 10 जुलाई को उनके मोबाइल पर व्हाट्सएप कॉल आई थी। कॉल करने वाले ने शेयर ट्रेडिंग में कम समय में अधिक मुनाफा दिलाने का दावा किया।

श्रीमद्भागवत कथा में पहुंचे विधायक मदान

सोनीपत। सिक्का कॉलोनी स्थित शिव मंदिर प्रांगण में श्री शिव मंदिर धार्मिक सभा द्वारा आयोजित सप्तदिवसीय श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान यज्ञ सप्ताह में बुधवार को विधायक निखिल मदान ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। इस दौरान उन्होंने कथा व्यास राघव दास बेनामी से आशीर्वाद लिया और श्रद्धालुओं को शुभकामनाएं दीं। विधायक निखिल मदान ने कहा कि भारत की सनातन संस्कृति की कीर्ति आज पूरे विश्व में फैल रही है। श्रीमद्भागवत कथा केवल धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि जीवन जीने की सही शैली सिखाने का माध्यम है। उन्होंने कहा कि कलयुग में भागवत कथा का श्रवण सबसे बढ़ा पुण्य का कार्य है और इसके श्रवण मात्र से ही मोक्ष के द्वार खुल जाते हैं। युवाओं से भी धार्मिक आयोजनों से जुड़ने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि सोनीपत का इतिहास महाभारत काल से जुड़ा है और यह पौराणिक नगरी धर्म एवं आस्था की भूमि रही है।



सिविल लाइन थाने में व्यापारियों के साथ सुरक्षा व्यवस्था पर बैठक

सोनीपत। थाना सिविल लाइन में क्षेत्र की विभिन्न मार्केट एसोसिएशनों के पदाधिकारियों के साथ सुरक्षा व्यवस्था को लेकर एक महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता थाना प्रमारी रविंद्र सिंह ने की। बैठक का उद्देश्य बाजारों में सुरक्षा व्यवस्था को और मजबूत बनाना, कानून-व्यवस्था बनाए रखना तथा पुलिस और व्यापारियों के बीच बेहतर समन्वय स्थापित करना रहा। थाना प्रमारी रविंद्र सिंह ने व्यापारियों से अपील की कि वे किसी भी संदिग्ध व्यक्ति अथवा गतिविधि की सूचना तुरंत पुलिस को दें और सुरक्षा व्यवस्था बनाए रखने में सक्रिय सहयोग करें। उन्होंने कहा कि सिविल लाइन थाना पुलिस व्यापारियों और आमजन की सुरक्षा के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है तथा उनकी समस्याओं के समाधान के लिए हमेशा तत्पर रहेगी। बैठक में गौला भवन मार्केट एसोसिएशन, रेलवे रोड-झंडी रोड के अध्यक्ष जतिन डेमबला, प्रधान हिमांशु कुकड़ेजा, विनीत गुप्ता, बिट्टू जैन, कच्चे व्वाटर् मार्केट के प्रधान जवाहर चान्दना, नरेश छाबड़ा, यशपाल तनेजा सहित विभिन्न मार्केटों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। व्यापारियों ने क्षेत्र की सुरक्षा, यातायात व्यवस्था और अन्य महत्वपूर्ण विषयों से जुड़े सुझाव पुलिस प्रशासन के समक्ष रखे। थाना प्रमारी ने सभी सुझावों पर सकारात्मक कार्रवाई का आश्वासन दिया। बैठक के अंत में सभी पदाधिकारियों ने पुलिस प्रशासन के साथ मिलकर क्षेत्र में शांति, सुरक्षा और सौहार्दपूर्ण वातावरण बनाए रखने का संकल्प लिया। फोटो 15 एक्सेलपी 30। बैठक के दौरान मौजूद मार्केट एसोसिएशन के पदाधिकारी एवं अन्य।

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, वीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 9653530209, 9253681005, 9253681010

गांव रोहत में पीएचसी का भवन गिरने के बाद बाल-बाल बची थी नौ जिंदगियां जिले के स्वास्थ्य केंद्रों में मंडरा रहा मौत का साया, प्रशासन बैठा आंखें मूंद कर

रोहत के बाद जिले के कई गांवों के खस्ताहाल प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों को हादसे का इंतजार



सोनीपत। सोनीपत के गांव माहरा स्थित स्वास्थ्य केंद्र की छत की खस्ता हालात।

तीन केंद्रों की मरम्मत को मुख्यालय से पत्राचार

रोहत में पीएचसी के भवन का लैंटर गिरने के बाद इन दिनों स्वास्थ्य विभाग हरकत में नजर आ रहा है। जिले के अन्य खस्ताहाल स्वास्थ्य केंद्रों की मरम्मत, देखरेख को लेकर रणनीति तैयार की जा रही है। साथ ही जल्द संभावित खस्ताहाल स्वास्थ्य केंद्रों का निरीक्षण कर जायजा लेने का निर्णय लिया गया है। वहीं विभाग ने गांव माहरा, पुरखास के प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों और गन्जौर स्वास्थ्य केंद्र के भवन की मरम्मत के लिए पत्र मिलने के बाद उसे मुख्यालय भेज दिया है। मुख्यालय को पत्र लिखकर तैयार किए गए अस्टीमेट के लिए अप्रूवल की मांग की गई है। इसके बाद तीनों जगह स्वास्थ्य केंद्रों की मरम्मत का कार्य लोक निर्माण विभाग या जिला परिषद के सहयोग से करवाने का निर्णय लिया है। गांव रोहत पीएचसी के अलावा पांची, सिसाना, बिधलान के स्वास्थ्य केंद्रों की मरम्मत के लिए जल्द अस्टीमेट बनवाने की बात सामने आई है।

स्वास्थ्य विभाग ने पीडब्ल्यूडी को लिखा पत्र

लैंटर गिरने के बाद गांव रोहत के पीएचसी भवन की मरम्मत करवाने के लिए स्वास्थ्य विभाग ने लोक निर्माण विभाग को पत्र लिखकर निरीक्षण कर अस्टीमेट तैयार करने की मांग की है, ताकि भवन को मरीजों की स्वास्थ्य सेवाओं के लिए दोबारा ठोस किया जा सके। जिले में दे-तीनी पीएचसी के भवनों में मरम्मत की जरूरत है। इसके लिए स्वास्थ्य विभाग ने जल्द बजट तैयार कर मुख्यालय को पत्र लिखने का निर्णय लिया है, लेकिन तानुब की बात है कि सफाई के अभाव में पीएचसी के भवन एक्सावेंटेंटिफाई होने के बाद कैसे 15 साल के अंदर गिर सकते हैं।

डॉ. अनुराधा जैन, जिला सिविल सर्जन, सोनीपत

सकती हैं। बता दें कि जिले के गांव माहरा, पांची, सिसाना व बिधलान में पीएचसी केंद्रों के भवन के इन

रैली स्थल तक पहुंचने के लिए इलेक्ट्रिक और सौएनजी वाहनों के उपयोग को बढ़ावा दिया

जाएगा। उन्होंने बताया कि हाइड्रोजन ट्रेन अपने सफर के दौरान 12 स्टेशनों पर ठहराव करेगी। इनमें जौंद सिटी, पारो पिंडारा, ललित खेड़ा, भंभेवा, ईशापुर खेड़ी, बुटाना, खंदराई, गोहाना, रभड़ा, लात, मोहाना और बड़वासनी स्टेशन शामिल हैं। मोहनलाल बडौली ने कहा कि पॉलिटेक्निक के विद्यार्थी रेलवे स्टेशन पर पहुंचकर हाइड्रोजन ट्रेन का स्वागत करेंगे। उन्होंने कहा कि युवाओं की भागीदारी इस ऐतिहासिक अवसर को और खास बनाएगी।

जिजीएम गर्ल्स कॉलेज की चार छात्राओं के एमडीयू की मेरिट सूची में शामिल होने पर जश्न का माहौल

सोनीपत। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय, रोहतक द्वारा घोषित एमएससी फिजिक्स द्वितीय सेमेस्टर (सत्र 2024-25) के परीक्षा परिणाम में जीवीएम गर्ल्स कॉलेज की चार छात्राओं ने विश्वविद्यालय की टॉप-20 मेरिट सूची में स्थान बनाकर संस्थान का गौरव बढ़ाया है। निधि ने 977 अंक (81.42 प्रतिशत) के साथ सातवां, यमिनी ने 973 अंक (81.08 प्रतिशत) के साथ नौवां, किरण ने 959 अंक (79.92 प्रतिशत) के साथ 13वां तथा शीतल ने 946 अंक (78.83 प्रतिशत) के साथ 16वां स्थान प्राप्त किया। संस्था के प्रधान डॉ. ओपी पर्रखी और प्राचार्या डॉ. मंजुला शर्मा ने छात्राओं को बधाई देते हुए इसे उनकी मेहनत, अनुशासन, शिक्षकों के समर्पित मार्गदर्शन और अभिभावकों के सहयोग का परिणाम बताया। प्राचार्या ने कहा कि कॉलेज मलिय में भी विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और बेहतर शैक्षणिक वातावरण उपलब्ध कराता रहेगा। एमएससी फिजिक्स विभाग की इस उपलब्धि का श्रेय विभाग प्रमारी सोनम राज, डॉ. अंशु और डॉ. सिल्वी के मार्गदर्शन तथा छात्राओं की कड़ी मेहनत को दिया गया।



सोनीपत। जीवीएम गर्ल्स कॉलेज में मेरिट हासिल करने वाली छात्राओं के साथ प्राचार्या एवं अन्य।

पावर हाउस से तार चोरी में 10 महिलाएं गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज़>>>सोनीपत बहालगढ़ थाना क्षेत्र के गांव दीपालपुर स्थित 400 केवी झरकर केटी ट्रांसको (इंडीग्रिड) पावर हाउस में बिजली की तार चोरी करने के मामले में पुलिस ने 10 महिलाओं को गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया है। घटना पावर हाउस में लगे सीसीटीवी कैमरों में कैद होने के बाद कर्मचारियों की सतर्कता से आरोपितों को मौके पर ही पकड़ लिया गया। पावर हाउस देश के



विद्युत प्रसारण नेटवर्क का महत्वपूर्ण हिस्सा है, जहां से उच्च क्षमता की बिजली आपूर्ति होती है। पुलिस के अनुसार मॉटेनेंस ईंचार्ज दिनेश ने शिकायत दी कि 14 जुलाई को ड्यूटी के दौरान सीसीटीवी फुटेज में दो

कैमरे में नजर आ रही स्वास्थ्य केंद्रों की सच्चाई दरारों के साथ जड़ छड़ रहे पीएचसी भवन



सोनीपत। गांव पांची स्थित स्वास्थ्य केंद्र का हाल।



सोनीपत। गांव सिसाना स्थित स्वास्थ्य केंद्र की छत में पड़ी दरारें।



सोनीपत के बिधलान स्थित स्वास्थ्य केंद्र का हाल।

गांव माहरा के स्वास्थ्य केंद्र में भवन निर्माण के बाद स्थिति खस्ताहाल हो चुकी है। वहीं गन्जौर के पांची स्थित पीएचसी भवन की यही हाल नजर आ रहे हैं। भवन के चारों ओर बड़ी-बड़ी घास उग चुकी है। खरखौदा के गांव सिसाना व बिधलान पीएचसी भवन की बात करें, तो छत पर पानी निकासी के

उचित प्रबंध नहीं हैं, कचरे पड़ा होने से पानी इमारत में जाने से दरारें पड़ चुकी हैं। कई दरवाजे व खिड़कियां खराब हो चुके हैं। छज्जे भरभरा चुके हैं, जो कभी हादसे को न्योता दे सकते हैं। इन सभी गांवों के स्वास्थ्य केंद्रों में देखरेख का अभाव गांव रोहत की तरफ अचानक हादसे को आमंत्रित कर सकता है।



राई। विधायक कृष्णा गहलावत प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जींद दौरा का न्योता देते हुए।

कृष्णा गहलावत ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में हरियाणा सरकार विकास के नए आयाम स्थापित कर रही है। उन्होंने कहा कि जींद से गोहाना होते हुए सोनीपत तक चलने वाली देश की पहली हाइड्रोजन ट्रेन प्रदेश के लिए गर्व का विषय है। विधायक कृष्णा गहलावत ने



राहुल 74 फीसदी अंक हासिल कर बने कॉलेज टॉपर, अमित रहे दूसरे स्थान पर

सोनीपत। पूर्ण मूर्ति कॉलेज ऑफ फार्मेसी, कामी रोड के विद्यार्थियों ने हरियाणा स्टेट बोर्ड ऑफ टैक्निकल एजुकेशन की ओर से आयोजित डिप्लोमा इन फार्मेसी (डी. फार्मा.) प्रथम व द्वितीय वर्ष की परीक्षा में शानदार प्रदर्शन कर संस्थान का नाम रोशन किया है। परीक्षा परिणाम जारी होने के बाद कैपस में खुशी की लहर है। डिप्लोमा इन फार्मेसी द्वितीय वर्ष में पूर्ण मूर्ति कॉलेज ऑफ फार्मेसी के विद्यार्थी राहुल 74 फीसदी अंक पाकर अपने कॉलेज में पहले स्थान पर रहे। अमित कुमार ने 72.09 फीसदी अंक लेकर दूसरा व सविता ने 71 फीसदी अंक पाकर तीसरा स्थान पाया। वहीं डिप्लोमा इन फार्मेसी प्रथम वर्ष की परीक्षा में छात्र अकरा इकबाल खान ने 72 फीसदी अंक हासिल कर कॉलेज में पहले स्थान पर रही। गौरव ने 71.1 फीसदी अंक लेकर दूसरा और साक्षी व सागर दोनों ने 70.1 फीसदी अंक पाकर संयुक्त रूप से तीसरा स्थान प्राप्त किया। परीक्षा परिणाम घोषित होने के बाद पूर्ण मूर्ति विद्यापीठ परिसर में सभी मेधावी विद्यार्थियों का जोरदार स्वागत किया गया। पूर्ण मूर्ति विद्यापीठ के चेयरमैन डॉ.विजयपाल नैन, सचिव गौतम नैन, कोषाध्यक्ष भीमपाल सिंह, प्रबंध निदेशक कपिल माटिया, एमडी इंजी.संघदीप शक्वय सभी को बधाई दी।

सोनीपत। गिरफ्तार की गई महिला आरोपितों के साथ पुलिस कर्मी।

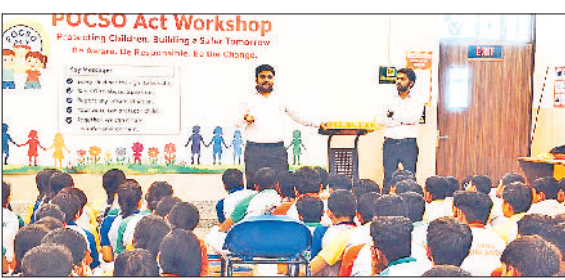
महिलाएं बिना अनुमति परिसर में प्रवेश कर बिजली की तार चोरी करती दिखाई दीं। कर्मचारियों ने तुरंत मौके पर पहुंचकर दोनों महिलाओं को पकड़ लिया। जांच के दौरान बाहर आठ अन्य महिलाएं भी चोरी



विज्ञान प्रशोतरी में मावी वैज्ञानिकों ने दिखाई प्रतिभा गोहाना। ग्लोबल पब्लिक स्कूल में बुधवार को विज्ञान सप्ताह के पहले दिन विज्ञान प्रशोतरी प्रतियोगिता आयोजित की गई। विद्यार्थियों ने वैज्ञानिक सोच और जिज्ञासा को बढ़ावा देने के उद्देश्य से आयोजित विज्ञान प्रश्नोत्तरी में कक्षा छठी से कक्षा 12वीं तक के भावी वैज्ञानिकों ने प्रतिभागिता करके अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। विज्ञान प्रशोतरी प्रतियोगिता में कक्षा छठी से कक्षा 8वीं तक के समूह में निश्चय सदन ने प्रथम, संकल्प सदन ने द्वितीय और विश्वास सदन ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा 9वीं से कक्षा 12वीं तक के समूह में विश्वास सदन ने प्रथम, संकल्प सदन ने द्वितीय तथा निश्चय सदन ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। अध्यक्षता प्रधानाचार्या डॉ. प्रीति शर्मा ने की और संयोजन उप प्रधानाचार्य जतिन आनंद का रहा।



पं. लख्मीचंद की 123वीं जयंती पर दी श्रद्धान्जलि गोहाना। सेक्टर-7 स्थित भगवान परशुराम आश्रम में बुधवार को पं. लख्मीचंद की 123वीं जयंती मनाई गई। समारोह में नागरिकों ने पं. लख्मीचंद के चित्र पर पुष्प अर्पित करके नमन किया। मुख्य वक्ता मजन रमाट डॉ. समुंद्र दास ने कहा पं. लख्मीचंद अपनी अद्वितीय हरियाणवी रानियों और तत्कालीन काव्य रचना के कारण प्रसिद्ध हुए। वह हरियाणवी भाषा के प्रसिद्ध कवि व लोक कलाकार थे। हरियाणवी रानियों व सागों में उनके उल्लेखनीय योगदान के कारण उन्हें सूर्य कवि और हरियाणा का श्वेत्सपियर कहा जाता है। उनका जन्म सोनीपत जिले के जाटी करान गांव के एक साधारण किसान गौड़ बाल्मण परिवार में हुआ। समारोह की अध्यक्षता आश्रम के संचालक पूर्व सरपंच सुभाष शर्मा ने की।



बीआर ग्लोबल स्कूल में पॉक्सो एक्ट पर कार्यशाला

गन्जौर। खेड़ी रोड स्थित बीआर ग्लोबल विद्यालय में बुधवार को पॉक्सो (यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण) अधिनियम पर आधारित दो दिवसीय जागरूकता कार्यशाला का शुभारंभ किया गया। कार्यशाला में कक्षा छठी से 12वीं तक के विद्यार्थियों तथा शिक्षकों ने भाग लिया। कार्यशाला में अधिकवता साहित्य स्रोत और अधिकवता शुभम गोस्वामी मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने विद्यार्थियों को पॉक्सो अधिनियम के विभिन्न प्रावधानों की जानकारी देते हुए बताया कि 18 वर्ष से कम आयु के बच्चों के विरुद्ध होने वाले यौन अपराधों की रोकथाम और पीड़ितों को न्याय दिलाने के लिए यह कानून बनाया गया है। सोशल मीडिया के सुरक्षित उपयोग पर भी जोर देते हुए कहा कि ऑनलाइन प्लेटफॉर्म का गलत इस्तेमाल बच्चों को कई प्रकार की परेशानियों में डाल सकता है।



महिला विवि में नवप्रवेशी छात्राओं का स्वागत

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय के संस्कृत विभाग में बुधवार को नवभारत स्वागत समारोह एवं महकवि कालिदास दिवस मनाया गया। नवप्रवेशी छात्राओं का स्वागत करते हुए भारतीय संस्कृति, साहित्य और ज्ञान परंपरा के महान संवाहक महकवि कालिदास के साहित्यिक योगदान को स्मरण किया गया। समारोह में वार्षिक परीक्षाओं में बेहतर प्रदर्शन करने वाली मेधावी छात्राओं को भी सम्मानित किया। कार्यक्रम का शुभारंभ विभागाध्यक्ष प्रो. श्रीलेखा चौबे और मुख्य अतिथि भाषा एवं कला संकाय के डॉन डा. रविमृगन ने किया। मुख्य अतिथि ने कहा कि महकवि कालिदास का साहित्य भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जिसकी ख्याति विश्वभर में है। एमए प्रथम वर्ष में सोनिया को 86 प्रतिशत अंक प्राप्त कर प्रथम स्थान हासिल करने और वर्षा देवी को 82 प्रतिशत अंकों के साथ द्वितीय स्थान प्राप्त करने पर सम्मानित किया।



ब्रिगेडियर मोहम्मद उस्मान की जयंती पर नमन

गोहाना। शहर में तहसील मार्ग स्थित लोहार मार्केट में बुधवार को ब्रिगेडियर मोहम्मद उस्मान की 114वीं जयंती मनाई। समारोह में नागरिकों ने मोहम्मद उस्मान को याद करते हुए श्रद्धान्जलि दी। मुख्य वक्ता आजाद हिंद देशभक्त मोरान के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने कहा ब्रिगेडियर मोहम्मद उस्मान 1947-48 के भारत पाक युद्ध के दौरान अदम्य साहस और बलिदान के लिए नौशेरा का शेर के रूप में प्रसिद्ध हुए। उन्होंने धर्म से ऊपर देश को रखा। उन्होंने कहा मेरे लिए मेरा मजहब ही हिंदुस्तान है। बंदवारे के समय पाकिस्तान ने उन्हें सेना प्रमुख बनाने का ऑफर दिया था किंतु उन्होंने ठुकरा दिया और भारत के साथ रहे। उनका जन्म 15 जुलाई 1912 को उत्तर प्रदेश के आजमगढ़ में हुआ। मोहम्मद उस्मान ने प्रण लिया था कि अपने जीते जी पाकिस्तान को 1 इंच पर भी कब्जा नहीं करने दूंगा। जयंती समारोह की अध्यक्षता समाजसेवी ठेकेदार गुलाब खान ने की।



पेट्रोल पंप संचालक सुरक्षा मजबूत करें : निधि नैन

सोनीपत। सहायक पुलिस आयुक्त निधि नैन ने थाना शहर क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले पेट्रोल पंप संचालकों के साथ बैठक कर सुरक्षा व्यवस्था को और अधिक मजबूत बनाने के निर्देश दिए। बैठक में थाना प्रमारी निरीक्षक अशोक कुमार सहित अन्य पुलिस अधिकारी भी मौजूद रहे। बैठक का उद्देश्य कानून व्यवस्था सुदृढ़ करना और अपराधों की रोकथाम के लिए पुलिस व पेट्रोल पंप संचालकों के बीच बेहतर समन्वय स्थापित करना रहा। सहकार पुलिस आयुक्त ने कहा कि सभी पेट्रोल पंपों पर लगे सीसीटीवी कैमरे हर समय कार्यशील स्थिति में होने चाहिए और उनकी रिकॉर्डिंग सुरक्षित रखी जाए। किसी भी संदिग्ध व्यक्ति, वाहन या गतिविधि की सूचना तुरंत संबंधित थाना पुलिस अथवा डायल-112 पर दी जाए। कर्मचारियों को समय-समय पर सत्रायण करना, रात के समय विशेष सतर्कता बरतते तथा नकली के सुरक्षित रखरखाव और बैक में जमा कराने के दौरान सुरक्षा उपाय अपनाने के निर्देश भी दिए।