तापमान
अधिकतम 34 .1 डिग्री
न्यूनतम 17 .8 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार 1 अक्टूबर 2026

11 ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी को लेकर...



12 गोल्ड लेकर पहुंचे आशु मलिक का किया स्वागत



खबर संक्षेप

दोस्तों के साथ बाहर जाने की जिद पर पिता ने डांटा तो किशोर ने घर छोड़ा

गन्नौर। बजाना खुर्द गांव से 17 वर्षीय किशोर के लापता होने का मामला सामने आया है। किशोर के पिता कृष्ण ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 27 सितंबर को उनका बेटा कर्ण दोस्तों के साथ बाहर जाने की जिद कर रहा था। पिता के अनुसार, उन्होंने उसे डांटकर थप्पड़ मार दिए, जिसके बाद वह नाराज होकर घर से चला गया और वापस नहीं लौटा। परिजनों ने आसपास और संभावित स्थानों पर उसकी तलाश की, लेकिन कोई सुराग नहीं मिला। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज किया है।

डिलीवरी बॉय ने सुसाइड किया, दो साल पहले ही हुई थी शादी

सोनीपत। शहर के जटवाड़ा स्थित धोबी बाड़ा मोहल्ले में मंगलवार देर शाम 28 वर्षीय युवक ने आत्महत्या कर ली। मृतक की पहचान शुभम के रूप में हुई है। वह एक निजी कंपनी में डिलीवरी बॉय का काम करता था। उसकी शादी करीब दो साल पहले हुई थी और आठ माह की बेटी है। घटना के बाद परिजन उसे तुरंत नागरिक अस्पताल लेकर पहुंचे, जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया।परिजनों के अनुसार शुभम ही परिवार की रोजी-रोटी चलाता था। उसके परिवार में पत्नी, आठ माह की बेटी और दिव्यांग पिता हैं। मंगलवार शाम को परिजनों ने उसे घर में संदिग्ध हालत में देखा तो तुरंत अस्पताल लेकर गए। शुभम के पिता सतनारायण ने बताया कि उनका बेटा हंसमुख स्वभाव का था और परिवार का पालन-पोषण कर रहा था। आत्महत्या के कारणों का अभी पता नहीं चल पाया है। कोट मोहल्ला चौकी के जांच अधिकारी एएसआई संजय कुमार ने बताया कि सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंची। शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सौंप दिया गया है।

ताजपुर के जोहड़ में मिला व्यक्ति का शव

सोनीपत। ताजपुर गांव के जोहड़ में मंगलवार को एक अज्ञात व्यक्ति का शव मिलने से आसपास के क्षेत्र में हड़कंप मच गया। जोहड़ में शव दिखाई देने पर ग्रामीणों ने इसकी सूचना पुलिस को दी। सूचना मिलने के बाद पुलिस टीम मौके पर पहुंची और ग्रामीणों की मदद से शव को पानी से बाहर निकलवाया। पुलिस के अनुसार मृतक की उम्र करीब 35 से 40 वर्ष के बीच है। प्रारंभिक जांच में उसके शरीर पर किसी प्रकार के चोट के निशान नहीं मिले हैं। ऐसे में प्रथम दृष्टया पानी में डूबने से मौत होने की आशंका है।

स्वच्छता सर्वेक्षण में छलांग लगाने की तैयारी, शौचालयों का होगा कायाकल्प

दिल्ली मॉडल की तर्ज पर तैयार होंगे शौचालय, निःशुल्क प्रयोग कर सकेंगे

अभी कहीं ताले तो कहीं पानी और सफाई की बदहाल व्यवस्था, पांच साल के लिए एजेंसी से होगा करार

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

शहर के सार्वजनिक शौचालयों की बदहाल व्यवस्था जल्द सुधरने की उम्मीद है। नगर निगम ने स्वच्छता सर्वेक्षण में बेहतर प्रदर्शन के लिए शहर के 31 सार्वजनिक शौचालयों का कायाकल्प करने का निर्णय लिया है। इन्हें दिल्ली की तर्ज पर सुविधाओं से लैस कर निशुल्क संचालन के लिए सुलभ इंटरनेशनल को सौंपने की योजना है। निगम शौचालयों की आवश्यक मरम्मत और सुधार का खर्च स्वयं वहन करेगा, जबकि साफ-सफाई और रखरखाव की जिम्मेदारी एजेंसी की होगी।

निगम क्षेत्र में 41 शौचालय

नगर निगम क्षेत्र में कुल 41 शौचालय हैं, जिनमें 31 सार्वजनिक और करीब 10 डीलक्स शौचालय शामिल हैं। इनमें से 10 शौचालय पहले ही एजेंसी को सौंपे जा चुके हैं। वहीं, कई सार्वजनिक शौचालयों की स्थिति लंबे समय से खराब है। कहीं ताले लटके हैं तो कहीं पानी, गेट, सीट और सफाई की व्यवस्था ठीक नहीं है। कुछ पुराने शौचालयों को बंद भी किया गया है। निगम की योजना के अनुसार सभी 31 शौचालयों में नियमित सफाई और रखरखाव सुनिश्चित किया जाएगा। इनके इस्तेमाल के लिए शहरवासियों से कोई शुल्क नहीं लिया जाएगा। हालांकि, पहले एजेंसी को सौंपे गए कुछ शौचालयों में शुल्क लिया जा रहा है। नए समझौते के तहत शौचालयों की मरम्मत और संचालन से संबंधित खर्च निगम वहन करेगा।



सोनीपत। सुभाष चौक स्थित सार्वजनिक शौचालयों पर लटके ताले।

शिफ्टों में ड्यूटी देंगे कर्मचारी

हर शौचालय पर कर्मचारी, पांच साल का होगा करार निगम एजेंसी के साथ पांच साल के लिए समझौता करने की तैयारी में है। प्रत्येक शौचालय पर दो शिफ्टों में कर्मचारी तैनात रहेंगे। 24 घंटे पानी की व्यवस्था सुनिश्चित की जाएगी। जहां पाइपलाइन उपलब्ध नहीं है, वहां टंकियों के माध्यम से पानी की आपूर्ति की जाएगी। शौचालयों की 24 घंटे में कम से कम दो बार सफाई सुनिश्चित करने का भी प्रावधान किया जाएगा।

चार नए शौचालय बनेंगे

निगम शहर में चार नए सार्वजनिक शौचालय बनाने की भी योजना बना रहा है। इसके लिए जरूरत वाले स्थान चिह्नित किए जा रहे हैं और संबंधित पार्षदों से सुझाव मांगे गए हैं। सरकारी जमीन उपलब्ध होने पर पार्षद अपने वार्ड में शौचालय निर्माण का प्रस्ताव निगम को दे सकेंगे। इसके बाद अधिकारी मौके का निरीक्षण कर निर्माण की योजना तैयार करेंगे।

2024-25 में देश में 38वें स्थान पर रहा निगम

वर्ष 2024-25 के स्वच्छता सर्वेक्षण में सोनीपत नगर निगम ने रैंकिंग में 222 पायदान की छलांग लगाकर देश में 38वां और प्रदेश में दूसरा स्थान हासिल किया था। शहर को कचरा मुक्त शहर श्रेणी में तीन स्टार और वाटर प्लस का दर्जा मिला था। वर्ष 2023 में निगम देश में 260वें और प्रदेश में 21वें स्थान पर रहा था तथा उसे एक स्टार मिला था।

31 शौचालय सुलभ इंटरनेशनल को सौंपे जाएंगे

निगम का प्रयास है कि स्थानीय और बाहर से आने वाले लोगों को स्वच्छ वातावरण के साथ जरूरी सार्वजनिक सुविधाएं उपलब्ध हों। सार्वजनिक स्थानों और बाजारों में स्वच्छ एवं सुविधाजनक शौचालय मूलभूत सुविधा हैं। निगम ने इनकी व्यवस्था सुधारने के लिए एजेंसी से समझौता करने का निर्णय लिया है। आवश्यक मरम्मत के बाद सभी 31 शौचालय सुलभ इंटरनेशनल को सौंपे जाएंगे।
-राजीव जैन, मेयर, नगर निगम

कुमासपुर फ्लाईओवर पर ट्रक में घुसी कार, महिला की मौत

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत



■ अचानक ब्रेक लगाने से पीछे चल रही कार ट्रक में घुसी, पति घायल चालक मौके से फरार हुआ

नेशनल हाईवे-44 स्थित कुमासपुर फ्लाईओवर पर मंगलवार देर रात ट्रक के अचानक ब्रेक लगाने से पीछे चल रही कार उसमें जा टकराई। हादसे में कार सवार हिमाचल प्रदेश के सोलन जिले के गांव कनौयला अपरला निवासी चंदा गौतम (27) की मौत हो गई, जबकि उनके पति कमलेश कुमार घायल हो गए। हादसे के बाद ट्रक चालक वाहन समेत मौके से फरार हो गया। बहालगढ़ थाना पुलिस ने कमलेश कुमार की शिकायत पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

कमलेश कुमार ने पुलिस को बताया कि वह पत्नी चंदा, दोनों बच्चों रक्षित व रक्षिता और चाचा के बेटे कर्ण सिंह के साथ दिल्ली के आदर्श नगर स्थित ससुराल से हिमाचल प्रदेश लौट रहे थे। कार वह खुद चला रहे थे। रात करीब डेढ़ बजे कुमासपुर फ्लाईओवर पर पहुंचने पर आगे चल रहे ट्रक चालक ने अचानक ब्रेक लगा दिए। कमलेश ने कार को पहली लेन से दूसरी लेन की ओर मोड़ते हुए ब्रेक लगाने का प्रयास किया, लेकिन कार अनियंत्रित होकर ट्रक में जा भिड़ी। टक्कर में कमलेश को चोट लगी, जबकि पिछली सीट पर बैठी चंदा के सिर में गंभीर चोट आई।

राहगीरों ने घायलों को बाहर निकाला और चंदा को अस्पताल पहुंचाया, जहां चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की।

जाहरी रेलवे फ्लाईओवर के पास झाड़ियों में मिला युवक का शव

सोनीपत। अंबाला-दिल्ली रेल मार्ग पर जाहरी रेलवे फ्लाईओवर के पास डाउन लाइन किनारे झाड़ियों में मंगलवार देर शाम करीब 25 वर्षीय युवक का शव मिला। राहगीर की सूचना पर जीआरपी मौके पर पहुंची और घटनास्थल का जायजा लिया। पुलिस को आशंका है कि युवक की चलती ट्रेन से गिरने के कारण मौत हुई है। शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल भेज दिया गया है। जांच अधिकारी एएसआई नरेश कुमार ने बताया कि राहगीर ने सूचना दी थी कि जाहरी रेलवे फ्लाईओवर के पास गन्नौर की ओर रेलवे लाइन के साथ झाड़ियों में युवक का शव पड़ा है। मृतक के शरीर पर काले रंग की शर्ट, नीला बनियान, जिस पर लाल रंग की पट्टी, नीली पैंट और अंडरवियर मिला है। उसकी कमर में पीले रंग की तागड़ी भी बंधी हुई थी। मृतक के पास से पहचान संबंधी कोई दस्तावेज नहीं मिला है।

मोहाना में नाबालिग से छेड़छाड़ का आरोपी काबू

सोनीपत। थाना मोहाना पुलिस ने नाबालिग लड़की से छेड़छाड़ के मामले में एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। आरोपित की पहचान गांव मुंडलाना निवासी कृष्ण के रूप में हुई है। पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश किया, जहां से न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। पुलिस के अनुसार 29 सितंबर को सोनीपत निवासी एक व्यक्ति ने थाना मोहाना में शिकायत दी थी। शिकायत में आरोप लगाया गया कि कृष्ण ने उसकी नाबालिग बेटी के साथ छेड़छाड़ की। शिकायत के आधार पर भारतीय न्याय संहिता की संबंधित धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया। मामले की जांच कर रहे उप निरीक्षक रमेश ने पुलिस टीम के साथ कार्रवाई करते हुए नाबालिग लड़की के बयान मजिस्ट्रेट के सामने दर्ज करवाए। इसके साथ ही महिला विशेषज्ञ और विधिक सहायता के माध्यम से उसकी परामर्श प्रक्रिया भी कराई गई। पुलिस ने जांच आगे बढ़ाते हुए घटना में संलिप्त आरोपित कृष्ण को गिरफ्तार कर लिया।



■ पुलिस ने मजिस्ट्रेट के सामने नाबालिग के बयान दर्ज करवाए, आरोपी को जेल भेजा

315 पेटी अवैध शराब से भरी पिकअप पकड़ी

सोनीपत। थाना राई पुलिस ने अवैध शराब तस्करी के मामले में एक आरोपित को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से 315 पेटी देशी शराब बरामद की है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान गांव खेवड़ा निवासी मोनू के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार 29 सितंबर को उप निरीक्षक राहुल अपनी टीम के साथ गश्त पर बॉलीवुड ढाबा के पास मौजूद थे। इसी दौरान सूचना मिली कि रामनगर-बढ़मलिक की ओर से पिकअप गाड़ी में अवैध शराब भरकर बिस्वामिल चौक के रास्ते सोनीपत की तरफ लाई जा रही है। सूचना के आधार पर पुलिस ने नाकाबंदी कर पिकअप को रुकवाया। चालक ने पूछताछ में अपना नाम मोनू बताया। पिकअप की तलाशी लेने पर फ्रेश संतरा मसालेदार देशी शराब की 315 पेटियां बरामद हुईं। प्रत्येक पेटी में 48 पव्वे थे। शराब पर 'फॉर सेल इन हरियाणा ओनली' अंकित था। पुलिस ने आबकारी अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया। सहायक उप निरीक्षक सतपाल की टीम ने उसे कोर्ट में पेश किया।



■ पुलिस ने चालक को गिरफ्तार कर अदालत में पेश किया, न्यायिक हिरासत में भेजा

एचटेट 2025:अभ्यर्थियों का 4 अक्टूबर को बायोमेट्रिक सत्यापन

मुरथल अड्डा स्थित पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में होगी जांच

अभ्यर्थियों को अपना मूल फोटोयुक्त पहचान पत्र व एडमिट कार्ड लाना होगा

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड, भिवानी की ओर से 4 अक्टूबर को हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा (एचटेट) 2025 के अभ्यर्थियों का बायोमेट्रिक सत्यापन करवाया जाएगा। इसके लिए प्रदेश के सभी 22 जिलों में सत्यापन केंद्र स्थापित किए गए हैं। सोनीपत जिले में मुरथल अड्डा स्थित पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय को केंद्र बनाया गया है। सोनीपत जिले में वर्ष 2025 में 30-31 जुलाई को एचटेट लेवल-1 (पीआरटी), लेवल-2 (टीजीटी) व लेवल-3 (पीजीटी) के अंतर्गत कुल 26 हजार में से 21113 अभ्यर्थियों ने परीक्षा दी थी, जबकि 4887 अनुपस्थित रहे थे। परीक्षा उपरांत प्रदेशभर के करीब 25 हजार से ज्यादा अभ्यर्थियों ने प्रश्न-पत्रों व उत्तर पुस्तिकाओं के संबंध में सवाल उठाए थे। अभ्यर्थियों ने बोर्ड के समक्ष ऑनलाइन व ऑफ लाइन दोनों माध्यमों से शिकायतें दर्ज कराई गई थी।



अभ्यर्थियों को सत्यापन के लिए केंद्रों पर पहुंचना अनिवार्य

शिक्षा अधिकारियों की मानें, तो बायोमेट्रिक सत्यापन में अभ्यर्थियों को मूल फोटोयुक्त पहचान पत्र के अलावा अपना प्रवेश पत्र (एडमिट कार्ड) लाना अनिवार्य रहेगा। अभ्यर्थियों की सुविधा के लिए सत्यापन केंद्रों के नाम और संबंधित सूची बोर्ड की आधिकारिक वेबसाइट **www.bseh.org.in** पर उपलब्ध कराई गई है। इसके अलावा अभ्यर्थियों को उनके पंजीकृत मोबाइल नंबर व ई-मेल के माध्यम से भी सूचित किया जा रहा है। जो अभ्यर्थी निर्धारित दिन को अपना बायोमेट्रिक सत्यापन नहीं करवाएंगे, उनका परीक्षा परिणाम घोषित नहीं हो सकेगा। सूची में शामिल अभ्यर्थियों को ही सत्यापन के लिए केंद्रों पर पहुंचना अनिवार्य रहेगा।

अभ्यर्थियों को लेकर स्थिति स्पष्ट नहीं

बोर्ड की ओर से नियुक्त किए गए जिला अधीक्षक की मानें, तो उन्हें फिलहाल बोर्ड की तरफ से अभ्यर्थियों को लेकर स्थिति स्पष्ट नहीं की गई है। 4 अक्तूबर को होने वाली बायोमेट्रिक सत्यापन में किन अभ्यर्थियों को शामिल किया जाएगा। सोनीपत में 4 अक्तूबर को होने वाले सत्यापन कार्य में वर्ष 2025 के अभ्यर्थी शामिल होंगे या अन्य, इस पर उन्हें कोई जानकारी नहीं है। उनका कहना है कि मामले को लेकर बोर्ड की ओर से जल्द ही उन्हें पत्र जारी किया जाएगा। जिसके आधार पर स्थिति को स्पष्ट किया जा सकेगा।

विभाग के कर्मचारी तैयार

एचटेट परीक्षा देने वाले अभ्यर्थियों के बायोमेट्रिक सत्यापन के लिए शहर के पीएमश्री राजकीय कन्या विद्यालय, मुरथल अड्डा को केंद्र बनाया गया है। प्रशासन व जिला शिक्षा विभाग ने सुरक्षा व्यवस्था के बीच सत्यापन कार्य करवाने के लिए काउंटर सहित अन्य संबंधित व्यवस्थाएं जल्द पूरी करवाने के निर्देश दिए हैं।
-रविंद्र कुमार, उप जिला शिक्षा अधिकारी

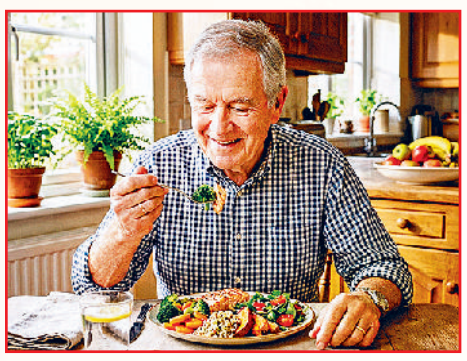


बुजुर्गों में होने वाली अधिकांश समस्याओं को दूर करने के लिए उनकी डाइट न्यूट्रिशस और बैलेंस्ड होना बहुत जरूरी है। बुजुर्गों की डाइट कैसी होनी चाहिए, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस
1 अक्टूबर, विशेष

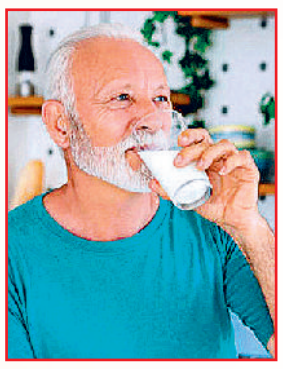
न्यूट्रिशस-बैलेंस्ड हो बुजुर्गों की डाइट

डाइट सजेशन
सवी जैन, डाइटीशियन



साठ की उम्र के बाद शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। ऐसे में उम्र से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने के लिए स्वस्थ आहार लेते रहना महत्वपूर्ण हो जाता है। इस उम्र में डाइजेशन सिस्टम धीमा हो जाता है, शारीरिक गतिविधियां कम होती हैं और हड्डियां तथा मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। ऐसे में सही और संतुलित आहार बुजुर्गों को ऊर्जावान बनाए रखने, बीमारियों से बचाने और जीवन की गुणवत्ता सुधारने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

मसल्स के लिए प्रोटीन: उम्र बढ़ने के साथ मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। इसलिए दालें, बींस, अंकुरित अनाज, सोयाबीन, दूध, दही, पनीर के रूप में पर्याप्त प्रोटीन डाइट में जरूर शामिल करें। नॉन-वेजिटेरियन हैं तो उबला अंडा या ग्रिल्ड मछली खा सकते हैं। मांसपेशियों के निर्माण, अच्छी सेहत और संतुलित पोषण के लिए मीट, सफेद मांस वाली मछली, अंडे का सफेद भाग और बींस डाइट में शामिल करें।



बोंस के लिए कैल्शियम-विटामिन डी: हड्डियों को मजबूत रखने और फ्रैक्चर के जोखिम को कम करने के लिए कैल्शियम युक्त भोजन करें। कम फैट वाले डेयरी उत्पाद जैसे टोंड दूध और पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें, क्योंकि इनमें कैल्शियम काफी मात्रा में होता है। डाइट में कम वसा वाला दूध, दही, छाछ, पनीर और रागी खाएं। थोड़ी देर सुबह की धूप में बैठें।

पाचन के लिए फाइबर: बुजुर्गों में कब्ज की समस्या आम होती है, जिससे फाइबर युक्त खाना राहत देता है। इसके लिए डाइट में ओट्स, दलिया, छिलके वाली दालें, सेब, पपीता, अमरूद और हरी सब्जियां शामिल करें। उच्च फाइबर वाले फूड्स, पोषण से भरपूर होते हैं उनके सेवन से कब्ज में राहत मिल सकती है।

इम्यूनिटी के लिए विटामिन सी: रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए ताजे फल और सब्जियां जैसे संतरे, आंवला, नीबू, पालक, ब्रोकली और टमाटर डाइट में शामिल करें।

याददाश्त के लिए: बढ़ती उम्र के साथ याददाश्त में कमी आना एक आम समस्या होती है, जिसे अकसर डिमेंशिया के रूप में जाना जाता है। इसे पूरी तरह रोकना संभव नहीं होता, लेकिन सही खानपान अपनाकर इसके प्रभाव और गति को कम जरूर किया जा सकता है। डिमेंशिया के प्रभाव और गति को कम करने के लिए रोजाना के भोजन में ताजे फल, हरी पत्तेदार सब्जियां और साबुत अनाज शामिल करें। ये दिमाग को आवश्यक एंटी-ऑक्सीडेंट्स प्रदान करते हैं।

डेली डाइट चार्ट: बुजुर्गों का डेली डाइट चार्ट कुछ ऐसा होना चाहिए। सुबह सबसे पहले 1 गिलास गुनगुना पानी, 4-5 भीगे बादाम और अखरोट। नाश्ते में ओट्स/दलिया/बेसन का चीला/पोहा/इडली और 1 कप टोंड दूध या चाय।

दोपहर के खाने में 1-2 रोटी (मल्टीग्रेन), 1 कटोरी चावल, दाल, हरी सब्जी, 1 कटोरी दही/सलाद। शाम के नाश्ते में 1 कप मखाना/भुना चना/सूप/कोई 1 मौसमी फल, मट्ठा या हर्बल-टी। रात के खाने में 1-2 रोटी, पतली दाल या लौकी/तोरई की सब्जी रात 8 बजे तक खा लें। सोने से पहले 1 छोटा गिलास हल्दी वाला गुनगुना दूध। इनके अलावा कुछ अन्य बातों पर भी ध्यान देना चाहिए।

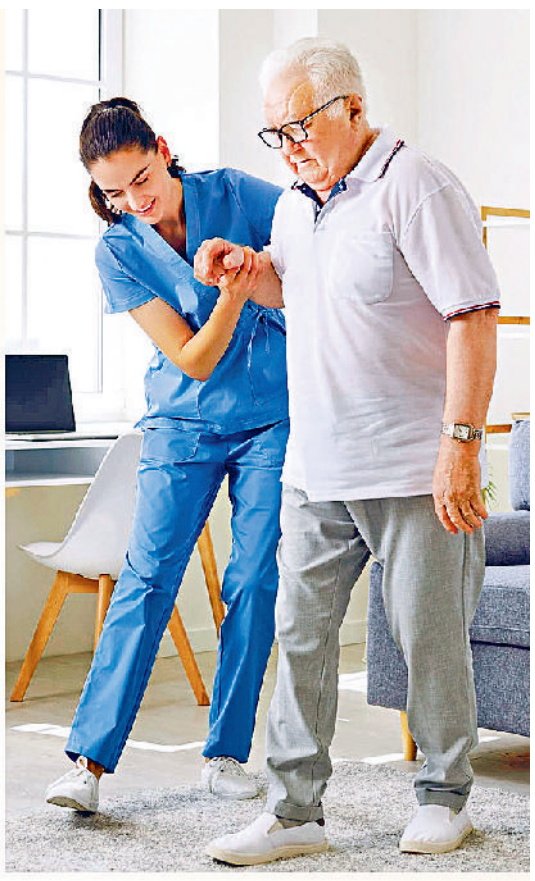
- जिन बुजुर्गों को दांतों की समस्या है या चबाने में कठिनाई होती है, उन्हें अच्छी तरह पका खाना, मैश करके दलिया/सूप के रूप में खाना चाहिए।
- ब्लड प्रेशर और डायबिटीज को कंट्रोल में रखने के लिए सीमित मात्रा में नमक और चीनी का प्रयोग करना चाहिए।
- सैचुरेटेड फैट को कम करें और तले हुए भोजन, हाई फैट वाले डेयरी और मांस को कम करें। इसके बजाय एवोकैडो, मछली और वनस्पति तेलों जैसे अनसैचुरेटेड फैट वाले फूड्स का सेवन करें।
- उम्र के साथ प्यास कम लगती है, जिससे डिहाइड्रेशन हो सकता है। इससे बचने के लिए दिनभर में 7-8 गिलास पानी या नारियल पानी, छाछ, सूप लेना चाहिए। पानी से दिमाग को हेल्दी रखने, शरीर का तापमान मेंटेन करने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुति: ललिता गोयल

वृद्धावस्था में गिरने की आशंका बहुत बढ़ जाती है। किसी बीमारी या कमजोरी से ज्यादा सही तरीके से न चलने के कारण वृद्ध अधिक गिरते हैं। ऐसे में गिरने से बचाव के लिए डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट से चलने-फिरने का सही तरीका सीखना जरूरी है। इस बारे में सभी वृद्धजनों के लिए बहुत उपयोगी सलाह दे रहे हैं।

सीख लें चलने का सही तरीका वृद्धावस्था में गिरने से होगा बचाव

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. मोहसिन वली
सीनियर फिजिशियन, सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली



अकसर लोग बढ़ती उम्र में गिरने को सामान्य घटना मान लेते हैं। लेकिन वैज्ञानिक मानते हैं कि बुजुर्गावस्था में गिरना स्वाभाविक नहीं है, इसे समय रहते पहचाना और रोका जा सकता है। बुजुर्ग कमजोरी या अधिक उम्र के बजाय शारीरिक-असंतुलन, स्थिरता, चलने-फिरने की सही तकनीक और गिरने से बचाव में की जाने वाली असावधानियों की वजह से ज्यादा गिरते हैं। जो बुजुर्ग एक विशेष तरीके से चलते हैं, वे न केवल बहुत कम गिरते हैं और कम चोटिल होते हैं और अधिक समय तक स्वतंत्र (बिना दूसरों पर निर्भर हुए) जीवन जी पाते हैं। इसलिए बुजुर्गों के लिए सही ढंग से चलना सीखना, गिरने से बचाव का सबसे प्रभावी उपायों में से एक है।



बड़ी समस्या है ओल्ड एज में गिरना: विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार गिरना दुनिया भर में अनजाने में होने वाली चोटों और उनसे होने वाली मौत का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। हर साल करीब 6 लाख 84 हजार लोगों की मौत गिरने की वजह से होती हैं। 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में गिरने से होने वाली मौतों की दर सबसे ज्यादा है। करीब 3 करोड़ 73 लाख गिरने की घटनाएं, ऐसी शारीरिक क्षमता में गिरावट की शुरुआत होती हैं, जिससे इंसान अकसर उबर नहीं पाता। ऐसे लोग एक बार बिस्तर पकड़ लेते हैं तो दुबारा अपने बल पर पूरी तरह खड़े नहीं हो पाते हैं।

क्या हैं कारण: शोध बताते हैं कि 65 साल की उम्र के बाद कदम की चौड़ाई में भिन्नता स्वाभाविक रूप से बढ़ने लगती है, क्योंकि पैरों के तलवों से मिलने वाला संवेदी फीडबैक, आंखों की दृष्टि और भीतरी कान का संतुलन-तंत्र (वेस्टीबुलर सिस्टम), ये तीनों उम्र के साथ धीरे-धीरे कमजोर पड़ते हैं। दिमाग को शरीर की स्थिति और जमीन की सतह की जानकारी सही समय पर नहीं मिल पाती, जिससे पैर रखने में मामूली चूक होने लगती है। गिरने का खतरा सिर्फ कमजोरी या उम्र से नहीं, बल्कि चलने के पैटर्न में आई सूक्ष्म अनियमितताओं से भी जुड़ा होता है। गिरना अकसर चलने के तरीके में आई एक बहुत छोटी और लगभग अदृश्य गड़बड़ी से शुरू होता है। पैर थोड़ा कम उठना, कदम का थोड़ा असमान होना या शरीर का संतुलन एक पल के लिए डगमगाना- ये सब मिलकर उस स्थिति को जन्म देते हैं, जब शरीर संभल नहीं पाता।

क्या होता है असर: गिरने की घटना बुजुर्गों के जीवन पर गहरा प्रभाव डाल सकती है। आत्मविश्वास कम होने और दोबारा गिरने का डर विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है। वे चलना-फिरना, घर से बाहर निकलना या सामान्य गतिविधियां करना कम कर देते हैं। जिससे उनकी मांसपेशियां और कमजोर होने लगती हैं, शारीरिक सक्रियता और स्वतंत्रता दोनों प्रभावित होती है, गिरने का खतरा और बढ़ जाता है।

किन्हें है ज्यादा रिस्क: कुछ लोगों में गिरने का खतरा अपेक्षाकृत अधिक होता है। इन्हें चलने की सही तकनीक सीखने के साथ-साथ नियमित तौर पर चिकित्सकीय जांच भी करानी चाहिए।

- 65 वर्ष से अधिक आयु के लोग।
- जिनकी दृष्टि कमजोर हो।
- जिन्हें गठिया या ऑस्टियोपोरोसिस हो।
- पैरों की संवेदना कम हो गई हो।
- पार्किंसन या स्ट्रोक की समस्या रही हो।
- जिन्हें बार-बार चक्कर आते हों।
- जो ऐसी दवाएं लेते हों जिनसे नींद या चक्कर आ सकते हों।

तब डॉक्टर से करें कंसल्ट: अगर किसी बुजुर्ग को बार-बार चक्कर आते हों, चलते समय पैर कांपते हों, संतुलन लगातार बिगड़ता हो या बिना कारण बार-बार गिर रहे हों, तो इसे केवल बढ़ती उम्र का असर मानकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। यह पार्किंसन रोग, स्ट्रोक, तंत्रिका संबंधी समस्या, विटामिन बी-12 की कमी, लो ब्लड प्रेशर या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत भी हो सकता है। ऐसी स्थिति में चिकित्सक या फिजियोथेरेपिस्ट से परामर्श लेना आवश्यक है।

कैसे करें बचाव: गिरने से बचाव के लिए चलने की सही तकनीक अपनाना, सही चाल विकसित करना जरूरी है। चलने की कुछ आदतों में छोटे-छोटे बदलाव करके संतुलन और आत्मविश्वास दोनों को बेहतर बनाया जा सकता है। लंबे समय तक सुरक्षित, सक्रिय और आत्मनिर्भर जीवन जिया जा सकता है।



हमेशा सामने देखें: अधिकांश बुजुर्ग चलते समय अपने पैरों या जमीन की ओर देखते रहते हैं। उन्हें लगता है कि नीचे देखने से वे गड्ढों या बाधाओं को आसानी से देख पाएंगे और गिरने से बच जाएंगे। लेकिन वास्तव में यह आदत संतुलन को कमजोर कर सकती है।

क्या करें: चलते समय सिर झुकाने के बजाय सामने देखने की आदत डालें। इससे ठोकर लगने और दूरी का गलत अनुमान लगाने की संभावना कम हो सकती है।

नियंत्रित कदमों से चलें: कुछ लोग चलते समय पैर जोर से जमीन पर पटकते हैं। यह केवल आवाज ही नहीं पैदा करता, बल्कि घुटनों, टखनों और कूल्हों पर अतिरिक्त दबाव भी डालता है। भारी कदमों से चलने पर शरीर का संतुलन बिगड़ सकता है और अचानक प्रतिक्रिया देने की क्षमता भी कम हो जाती है। जबकि कदम हल्के, मुलायम और नियंत्रित हों, तो शरीर सहज रूप से आगे बढ़ता है और पैर के जोड़ों पर कम दबाव पड़ता है।

क्या करें: धीरे-धीरे चलें। धीरे, आराम से और बिना पैरों को पटकते हुए चलने से संतुलन और चलने की स्थिरता दोनों बेहतर होती हैं।

सही पैटर्न को करें फॉलो: कई बुजुर्ग चलते समय पूरे पैर को एक साथ जमीन पर रखते हैं या पैरों को घसीटते हुए चलते हैं। इससे चाल अस्थिर हो जाती है और ठोकर लगने का खतरा बढ़ जाता है।

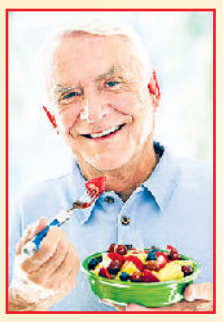
क्या करें: बुजुर्गों को फिजियोथेरेपिस्ट से सीखकर एड़ी से पंजे तक चलने की सही तकनीक अपनानी चाहिए। यानी पहले एड़ी जमीन को छुए, फिर पूरा तलवा धीरे-धीरे आगे बढ़े और अंत में पंजे के सहारे शरीर को आगे धकेला जाए। इससे पिंडली, टखने और कूल्हे की महत्वपूर्ण मांसपेशियां सक्रिय होती हैं, जो संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

खड़े होने के बाद तुरंत न चलें: कई बुजुर्ग कुर्सी, बिस्तर या सोफे से उठने के तुरंत बाद गिर जाते हैं। अचानक खड़े होने पर कुछ लोगों का रक्तचाप कुछ क्षणों के लिए कम हो जाता है। इससे चक्कर, धुंधलापन या अस्थिरता महसूस हो सकती है।

क्या करें: जब भी बैठी या लेटी हुई अवस्था से उठें, तो पहले आराम से खड़े हों और लगभग दो सेकेंड तक वहीं रुकें। जब शरीर सामान्य महसूस होने लगे, तभी चलना शुरू करें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

बरतें ये भी सावधानियां



- हड्डियों-मांसपेशियों की मजबूती और संतुलन बढ़ाने के लिए रोज 20-30 मिनट टहलें।
- फिसलन वाली चप्पल या ढीले जूते न पहनें।
- पौष्टिक और संतुलित आहार का सेवन करें। आहार में प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन-डी को पर्याप्त मात्रा में शामिल करें।
- डॉक्टर की सलाह के अनुसार विटामिन-डी और कैल्शियम सप्लीमेंट लें।
- पैरों की संवेदनशीलता का ध्यान रखें। सुन्नपन, डायबिटीज से जुड़ी न्यूरोपैथी की समस्या या तलवों की कमजोर संवेदना को नजरअंदाज न करें, ये सीधे चाल को प्रभावित करते हैं।
- आंख और कान की जांच कराएं। दृष्टि और भीतरी कान का संतुलन-तंत्र ठीक रखने से पैर रखने की सटीकता बेहतर होती है।
- दवाओं की समीक्षा करवाएं। कुछ दवाएं (जैसे नींद की गोलियां, ट्रैंक्विलाइजर) संतुलन और सतर्कता को प्रभावित करके चाल बिगाड़ सकती हैं।
- घर को सुरक्षित बनाएं। बाथरूम में ग्रैब बार (पकड़ने की रॉड) लगवाएं। फिसलन वाले फर्श पर एंटी-स्लिप मैट रखें।

सजेशन
विधि गोयल

ऐसे पूरी करें विटामिन बी-12 की कमी



विटामिन-बी12 एक ऐसा पोषक तत्व है, जिसकी मात्रा अगर शरीर में कम हो जाए, तो एक नहीं कई परेशानियां शुरू हो सकती हैं। इसकी कमी के कारण नर्व डैमेज होना, एनीमिया, थकान, कमजोरी, हाथ-पैरों में सुन्नपन या झनझनाहट, चक्कर आने और मुंह में छाले जैसे लक्षण नजर आते हैं। डाइटिशियन सवी जैन बताती हैं, विटामिन बी-12 की कमी से बोन डेंसिटी भी कम होती है, जिससे हड्डियां नाजुक हो जाती हैं और ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता है। विटामिन बी-12 रेड ब्लड सेल्स बनाने से लेकर डीएनए बनाने तक के लिए जरूरी होता है। इसकी उचित मात्रा से स्किन, बालों और आंखों को भी फायदा मिलता है।

डेयरी प्रोडक्ट्स: आहार में नियमित रूप से दूध, पनीर और दही का सेवन शरीर में विटामिन बी-12 की कमी को पूरा करता है। इससे शरीर में एनर्जी का स्तर बना रहता है और बढ़ने वाली थकान कम होने लगती है। रोज एक गिलास दूध या एक कटोरी दही, पनीर और छाछ का सेवन करने से शरीर में दिनभर की 46 फीसदी विटामिन बी-12 की कमी को पूरा किया जा सकता है।

फोर्टिफाइड फूड: बाजार में मिलने वाले ऐसे ओट्स, कॉर्न फ्लेक्स या सोया मिल्क लें, जिनमें बी-12 मिलाया गया हो।



अंडे: उबले अंडे का पीला हिस्सा विटामिन बी-12 से भरपूर होता है। इसका सेवन करने से शरीर को विटामिन बी-12 और प्रोटीन की प्राप्ति होती है। दिनभर में 2 अंडों का सेवन करने से दिन भर की 39 फीसदी विटामिन बी-12 की कमी पूरी हो जाती है। इससे विटामिन-डी भी मिलता है।

मछली और सी फूड: सैल्मन, ट्राउट और टूना जैसी मछलियां शरीर में विटामिन बी-12 की कमी को पूरा करने में मदद करती है। इसके अलावा क्लैम, केकड़े, शेलफिश भी बी-12 का बेहतरीन स्रोत हैं। मछली का सेवन करने से जहां शरीर को फैटी एसिड की प्राप्ति होती है, तो वहीं प्रोटीन की भी कमी को पूरा किया जा सकता है। कलेजी में सबसे ज्यादा बी-12 पाया जाता है। चिकन और रेड मीट भी बी-12 के अच्छे सोर्स होते हैं।

न्यूट्रिशनल यीस्ट: यह एक तरह का पावडर होता है, जिसका स्वाद चीज जैसा होता है। इसे सब्जी या सूप में डालकर खाया जा सकता है।

नट्स-सीड्स: विभिन्न प्रकार के ड्राय फ्रूट्स में भी विटामिन बी12 प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। बादाम, काजू, किशमिश, अखरोट और मूंगफली में भी विटामिन बी-12 पाया जाता है। *

हेल्थ टेक्नीक
शिखर चंद जैन

जिनको रात में अच्छी नींद नहीं आती वे इसके लिए कई उपाय आजमाते हैं। अगर आप भी अनिद्रा से परेशान हैं तो आपको कुछ देशों में अपनाई जाने वाली स्लीप टेक्नीक के बारे में बता रहे हैं। इन्हें आप भी ट्राई कर सकते हैं।

अच्छी नींद के लिए कारगर ये अलग तरह के रोचक उपाय



सब चाहते हैं कि रात को गहरी नींद सोएं। लेकिन गहरी नींद कम ही लोगों को आती है। इसीलिए दुनिया भर में लोग सोने के लिए तरह-तरह के उपाय करते हैं। कहीं बिस्तर ठंडा किया जाता है तो कहीं गरम दूध पीकर सोते हैं। कहीं झूला झूलते हैं।

जापानी तकनीक: जापान में लोग गहरी और अच्छी नींद के लिए रात को गर्म पानी से नहाना यानी ओफूरो, स्क्रीन से दूरी बनाना और मन को शांत करने वाले तौर-तरीकों का पालन करते हैं। इससे शरीर का तापमान पहले बढ़ता है और नहाने के बाद जब शरीर का तापमान कम होता है, तो मस्तिष्क को गहरी नींद का सिग्नल मिलता है। साथ ही जापानी लोग सोने से लगभग 1 घंटा पहले मोबाइल, लैपटॉप या टीवी जैसी स्क्रीन देखना बंद कर देते हैं ताकि नीली रोशनी से उनकी बायोलॉजिकल क्लॉक खराब न हो। इन सबके साथ-साथ वे फर्श पर तातामी मैट पर 'शिकिबुटन' (सूती पतला गद्देदार बिस्तर) बिछाकर सोते हैं, जो रीढ़ की हड्डी और शरीर को आराम देता है।



अलग रजाई और अच्छा वेंटिलेशन: नॉर्वे, डेनमार्क देशों में अच्छी नींद के लिए के लिए कपल्स एक ही बिस्तर पर सोते हुए भी एक बड़े कंबल की जगह दो अलग-अलग सिंगल कंबल या रजाई का इस्तेमाल करते हैं। दोनों अपनी पसंद और शरीर के तापमान के हिसाब से हल्के या भारी कंबल का चुनाव कर सकते हैं, जिससे बीच रात में नींद नहीं टूटती। साथ ही यहां माना जाता है कि स्वच्छ और ठंडी हवा सोने के लिए सबसे उत्तम है। लोग सोने से कम से कम 15 मिनट पहले या पूरी रात अपने बेडरूम की खिड़की को थोड़ा खुला छोड़ देते हैं, भले ही बाहर कड़ाके की ठंड क्यों न हो। इससे कमरे में ताजी हवा का संचार होता है और तापमान लगभग 18 डिग्री सेल्सियस के आसपास बना रहता है, जिसे गहरी नींद के लिए आदर्श माना जाता है। स्वीडन में लोग अपनी सुबह की पहली कॉफी या 'फिका' घर के अंदर बैठने के बजाय बाहर प्रकृति में टहलते हुए लेते हैं। सुबह-सुबह सूरज की रोशनी को मिलने से शरीर की जैविक घड़ी संतुलित रहती है, जिससे रात में सही समय पर प्राकृतिक रूप से नींद आती है।

मेक्सिको में हर्बल चाय: मेक्सिको में गहरी नींद के लिए लोग मुख्य रूप से पारंपरिक हर्बल चाय पीना, रात में हल्का भोजन करने और शांत दिनचर्या पर भरोसा करते हैं। मेक्सिको की पारंपरिक चिकित्सा पद्धति में नींद की कमी या मानसिक तनाव को नर्वियोस यानी नर्सों की बेचैनी माना जाता है। इसके इलाज के लिए वहां के लोग कृत्रिम दवाओं के बजाय प्राकृतिक और सदियों पुराने घरेलू नुस्खों को अपनाते हैं। कुछ चुनिंदा जड़ी-बूटियां वहां बेहद लोकप्रिय हैं। जैसे टीला जो नर्सों के खिंचाव को कम करने और दिमाग में चल रहे अनगिनत विचारों को शांत करने की सबसे भरोसेमंद जड़ी-बूटी है। तोरोनहील चिंता और मानसिक थकान को दूर कर दिमाग को सुकून देती है। पासिफ्लोरा नींद के चक्र को सुधारने और गहरी नींद को बढ़ावा देने में मदद करती है। पाचन क्रिया को आराम देने और पेट की गड़बड़ी से होने वाली बेचैनी को शांत करने के लिए मंजानिया का सेवन किया जाता है।

गरम दूध और जायफल: भारतीय घरों में सोने से पहले गर्म दूध पीने की परंपरा पुरानी है। कुछ लोग इसमें जायफल या हल्दी भी मिलाते हैं। हालांकि इन्हें नींद की निश्चित चिकित्सा मानने के बजाय पारंपरिक घरेलू उपाय माना जाता है।

ब्रिटेन में गर्म पानी की बोतल: ठंडी रातों में बिस्तर गर्म करने के लिए गर्म पानी की बोतल का इस्तेमाल ब्रिटेन समेत यूरोप के ठंडे इलाकों में लंबे समय से लोकप्रिय रहा है। सर्दी के मौसम में यह उपाय काफी कारगर होता है।

चीन में पैरों को गर्म पानी में रखना: कई शोध बताते हैं कि सोने से पहले गर्म स्नान/पैर गर्म करने से शरीर के तापमान, नियमन में फायदा मिलता है। चीन में इस तकनीक को काफी अपनाया जाता है। *

डॉक्टर्स सजेशन
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब कोल्ड डिश खाने पर लगातार आने लगें छींकें



मेरी उम्र 46 वर्ष है। मैं जब भी कुछ ठंडा खाता-पीता हूं तो तुरंत छींकें आने लगती हैं। प्लीज इस समस्या का समाधान बताएं।

-संजीत, रायपुर

हालांकि आजकल मौसम बदल रहा है, इसलिए इस तरह समस्याएं काफी लोगों में दिख रही हैं। बदलते मौसम में वायरल इंफेक्शन की समस्या बढ़ रही हैं। इससे बचाव के लिए सबसे बेहतर तरीका है कि इस समय ज्यादा ठंडा या फ्रिज में रखी चीज ना खाएं। अगर समस्या हो रही है तो आपको सुबह-शाम नमक वाले पानी का गरारा करना चाहिए। फिलहाल इस तरह बचाव से राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। दो साल पहले मैंने अपने घुटने का ऑपरेशन करवाया था। पिछले कुछ समय से फिर से दर्द होना शुरू हो गया है। कृपया उचित समाधान बताएं।

-मूलचंद, बिलासपुर

सबसे पहले इस बात पर गौर करें कि आपके घुटने में कोई चोट तो नहीं लगी, क्योंकि सर्जरी के बाद चोट लगने पर इस तरह दर्द शुरू हो सकता है। अगर ऐसा नहीं है तो जरूर आपको एक बार उसी सर्जन से संपर्क करना चाहिए, जिन्होंने आपकी सर्जरी की है। क्योंकि उन्हें आपकी केस हिस्ट्री पूरी मालूम है और वी दर्द का कारण जानकर ट्रीटमेंट करेंगे। फिलहाल सीढ़ियां अधिक चढ़ना उतरना, रनिंग न करें और ज्यादा वजन न उठाएं।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मेरी सिटिंग जॉब है। पिछले कुछ महीनों से अक्सर मेरी कमर और गर्दन में अकड़न बनी रहती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-विपिन, रोहतक

आप अपनी समस्या का कारण खुद ही बता रहे हैं, क्योंकि आपकी लंबी सीटिंग जॉब है और इस वजह से यह समस्या आ रही है। मौजूदा समय में लंबी सिटिंग करने वालों में इस तरह की समस्या ज्यादा देखी जा रही है। इसका सबसे बेहतर तरीका यह होगा कि आप सुबह और शाम नियमित रूप में सर्वाइकल और कमर की एक्सरसाइज करें। इसके साथ ही ऑफिस में बीच-बीच में चहलकदमी करते रहें। एक बार आप कैल्शियम, बी-12 और विटामिन-डी की जांच जरूर करवा लें। ऑफिस में बैठने वालों को इसकी कमी हो सकती है, जिस वजह से भी दर्द शुरू होता है।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरे चेहरे और माथे पर झाइयां हो गई हैं। मार्केट में मिलने वाले कई सारे प्रोडक्ट्स यूज करने के बाद भी कोई फायदा नहीं हुआ। कृपया इसका सॉल्यूशन बताएं।

-प्रकाश, भोपाल

मार्केट में मिलने वाले तरह-तरह के प्रोडक्ट के इस्तेमाल से भी इस तरह की समस्याएं आती हैं। सबसे पहले आप बाजार में मिलने वाले प्रोडक्ट का इस्तेमाल बंद करें और कुछ समय के लिए साबुन का इस्तेमाल भी नहीं करें। आपको एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। वह फिजिकल जांच कर इसका ट्रीटमेंट बताएंगे। बगैर डॉक्टर से संपर्क किए कोई दवा या प्रोडक्ट का इस्तेमाल बिल्कुल ना करें।

मेरी उम्र 60 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरे मुंह में छाले हो रहे हैं। दवाइयां लेने पर कुछ समय ठीक रहता है, फिर वापस से छाले निकल आते हैं। प्लीज मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-किशोर, महासमुंद

सामान्य तौर पर मुंह में छाले होने का संबंध पेट की गड़बड़ी से होता है। अगर आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है तो मुंह में छाले हो जाते हैं लेकिन अगर ऐसा नहीं है तो जरूर आपको एक बार ईएनटी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। वह जांच कर इसका कारण बताएंगे और जरूरत पड़ने पर इसका ट्रीटमेंट शुरू करेंगे। बगैर डॉक्टर से संपर्क के कोई भी दवा आप न लें। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

न्यूज डायरी

प्रमाणपत्रों की वैधता बढ़ाने की मांग



सोनीपत। हरियाणा संयुक्त विद्यालय संघ का प्रतिनिधिमंडल प्रदेश अध्यक्ष विजेंद्र मान के नेतृत्व में चंडीगढ़ स्थित शिक्षा मंत्री महिपाल डंडा के निवास पर पहुंचा। प्रतिनिधिमंडल ने निजी स्कूलों से जुड़ी विभिन्न समस्याओं के समाधान को लेकर मांग पत्र सौंपा। शिक्षा मंत्री ने सभी मांगों को ध्यानपूर्वक सुनने के बाद मुख्यमंत्री के स्तर पर विचार कर शीघ्र समाधान करवाने का आश्वासन दिया। प्रतिनिधिमंडल ने 10 वर्ष बाद मान्यता के पुनरावलोकन संबंधी नियम 39 तथा हरियाणा आरटीई अधिनियम 2011 के पुनरावलोकन संबंधी पत्र वापस लेकर दोनों नियम समाप्त करने की मांग रखी। शिक्षा नियमावली के नियम 158 के तहत ऑनलाइन और ऑफलाइन शुल्क जमा कराने का प्रावधान करने की मांग पर भी शिक्षा मंत्री ने शीघ्र कार्रवाई का आश्वासन दिया। इसके अलावा नियम 134-ए, चिराग योजना और आरटीई अधिनियम 2009 के तहत निजी स्कूलों की बकाया फीस की प्रतिपूर्ति जल्द करने की बात कही गई। प्रतिनिधिमंडल में राजेंद्र शर्मा, सोहन सिंह, रामपाल, वेदपाल, राजेंद्र सिंह गाहल्याण, प्रवीण सेन, राकेश जैन और दिनेश चौहान शामिल रहे।

प्लाटों पर कब्जा दिलाने की मांग को लेकर धरना



सोनीपत। ईशापुर खेड़ी गांव के बीपीएल परिवारों ने अपने प्लाटों पर कब्जा दिलाने की मांग को लेकर जिला उपायुक्त कार्यालय के सामने धरना देकर प्रदर्शन किया। जिला पार्षद संजय बड़वासनिया ने मौके पर पहुंचकर ग्रामीणों की मांगों का समर्थन किया और प्रशासन से पात्र परिवारों को उनके प्लाटों का कब्जा दिलाने की मांग की। संजय बड़वासनिया ने कहा कि गरीब परिवारों को सरकारी योजनाओं का लाभ जमीन स्तर पर नहीं मिल पा रहा है। अपने हक और योजनाओं का लाभ लेने के लिए लोगों को सरकारी कार्यालयों के चक्कर लगाने पड़ रहे हैं। उन्होंने कहा कि किसान, मजदूर और व्यापारी भी अपनी मांगों को लेकर सड़कों पर उतरने को मजबूर हैं। इस दौरान सरपंच सनी मा पांचाल, कर्मवीर कल, सुरेश मेंबर, राजेंद्र, संदीप, कुलदीप राजवंशी, कविता, सुनीता, बबीता, सुरेश और धर्मेंद्र आदि मौजूद रहे।

योजनाओं का लाभ पात्र लोगों तक पहुंचाने के लिए प्रयास



राई। सेवा संकल्प अभियान के तहत गांव दीपालपुर में आंगन मिलन सेवा समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में भाजपा के वरिष्ठ नेता जसपाल आंतिल ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। कार्यक्रम में महिला सशक्तिकरण, बच्चों की शिक्षा और जनकल्याणकारी योजनाओं को लेकर भी जानकारी साझा की गई। जसपाल आंतिल ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार महिला सशक्तिकरण और जनकल्याण को प्राथमिकता देते हुए विभिन्न योजनाओं का संचालन कर रही है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में हरियाणा सरकार की योजनाओं का लाभ पात्र लोगों तक पहुंचाने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि सरकार की योजनाओं का वास्तविक लाभ जरूरतमंद परिवारों तक पहुंचाना सामूहिक जिम्मेदारी है। कार्यक्रम के दौरान जसपाल आंतिल ने गांव के सभी आंगनवाड़ी केंद्रों की समस्याओं को सुना। कार्यकर्ताओं की ओर से रखी गई समस्याओं में से कुछ का मौके पर ही समाधान कराया गया।

नवनिर्वाचित प्रधान का सम्मान किया



सोनीपत। देवड़ रोड स्थित दिल्ली विद्या पीठ में जिला बार एसोसिएशन सोनीपत के नवनिर्वाचित प्रधान महेंद्र सिंह सैनी के सम्मान में समारोह आयोजित किया गया। विद्यालय के संचालक वीर सैनी ने प्रधानाचार्या आराधना ग्रोवर, उपप्रधानाचार्य प्रिय दर्शन सैनी, एचओडी सत्यप्रिय और अध्यापक वर्ग के साथ महेंद्र सिंह सैनी व उनकी पत्नी सुमन लता सैनी का माल्यार्पण और पुष्प वर्षा कर स्वागत किया। समारोह में रॉबिन दहिया, मेघा वर्मा, निशांत दहिया, समन्दर सिंह दहिया और विजय इन्दोरा भी मौजूद रहे। महेंद्र सिंह सैनी ने सरस्वती प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलित किया। अध्यापकों ने स्वागत गीत प्रस्तुत कर अतिथियों का स्वागत किया। उपप्रधानाचार्य प्रिय दर्शन सैनी ने प्रेम रेलन, आजाद सिंह सैनी, नरेंद्र सैनी, भीम सिंह सैनी, कृष्ण सैनी और मुकेश सैनी की मौजूदगी में महेंद्र सिंह सैनी के जीवन और उपलब्धियों की जानकारी दी। प्रधानाचार्या आराधना ग्रोवर ने सुमन लता सैनी को पुष्प भेंट कर सम्मानित किया। महेंद्र सिंह सैनी ने विद्यालय परिवार का आभार जताते हुए विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

सेवानिवृत्त हुए तीन कर्मचारियों को दी भावभीनी विदाई



सोनीपत। पुलिस लाइन सोनीपत में आयोजित सम्मान एवं विदाई समारोह में पुलिस उपायुक्त मुख्यालय सोनाक्षी सिंह ने सेवानिवृत्त होने वाले तीन पुलिस कर्मचारियों को भावभीनी विदाई दी। उन्होंने कर्मचारियों की दीर्घकालीन, उत्कृष्ट और सराहनीय सेवाओं के लिए सम्मानित किया। समारोह के दौरान उप निरीक्षक बलवान सिंह, उप निरीक्षक राजेश कुमार और उप निरीक्षक सुच्चा सिंह को पुलिस विभाग में उल्लेखनीय योगदान के लिए सम्मान चिन्ह और उपहार भेंट किए गए। पुलिस उपायुक्त सोनाक्षी सिंह ने कहा कि सेवानिवृत्त कर्मचारियों ने अपने लंबे सेवाकाल में पूरी निष्ठा, ईमानदारी, अनुशासन और समर्पण के साथ विभाग की जिम्मेदारियां निभाईं। उनकी सेवाएं विभाग के लिए सदैव स्मरणीय रहेंगी। उन्होंने कहा कि कर्मचारियों की कर्तव्यनिष्ठा और निष्कलंक सेवाएं अन्य पुलिसकर्मियों के लिए प्रेरणास्रोत हैं। पुलिस विभाग में उनके योगदान को हमेशा सम्मान के साथ याद किया जाएगा। उन्होंने सेवानिवृत्त कर्मचारियों के उत्तम स्वास्थ्य, सुखद और उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

37 साल की सेवा के बाद सुंदर सेवानिवृत्त



सोनीपत। हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन की पब्लिक हेल्थ शाखा सोनीपत की ओर से बुधवार को लघु सचिवालय स्थित जलघर प्रांगण में सम्मान सेवानिवृत्ति विदाई समारोह आयोजित किया गया। समारोह की अध्यक्षता ब्रांच प्रधान विनोद शर्मा ने की। विनोद शर्मा ने बताया कि जिला कोषाध्यक्ष सुंदर सिंह चौहान 37 वर्ष की सेवा के बाद एपीओ पद से सेवानिवृत्त हुए हैं। उन्होंने विभागीय ड्यूटी पूरी ईमानदारी और कर्तव्यपरायणता के साथ निभाई। साथ ही संगठन में सक्रिय भूमिका निभाते हुए लगातार चार बार सर्वसम्मति से जिला कोषाध्यक्ष का पद संभाला। कार्यकारी अभियंता गौतम कुमार, उपमंडल अभियंता रविन्द्र सिंह सैनी, विरेन्द्र सिंह जैन, कनिष्ठ अभियंता मंजित सिंह यादव, पंकज कुमार और नीतिन सैनी ने फूलमाला व पगड़ी पहनाकर उनका सम्मान किया। कर्मचारियों ने उपहार देकर उन्हें विदाई दी। समारोह में लहणा सिंह, सुंदर सिंह, संदीप कुमार, दिलबाग सिंह, विष्णु दत्त , धूप सिंह लाकड़ा, सुरेश नैयर, देवेंद्र कुमार, दलीप सिंह, अमित कुमार और शंभू समेत सैकड़ों कर्मचारी मौजूद रहे।

मॉडल ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी पर स्वास्थ्य कर्मियों की नाराजगी

अस्पताल में काले बिल्ले लगा संभाली अपनी जिम्मेदारियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

नर्सिंग ऑफिसर्स वेलफेयर एसोसिएशन ने सरकार से नर्सिंग कैडर को मॉडल ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी के दायरे से बाहर रखने की लगाई गुहार

सरकार की ओर से प्रदेश में लागू मॉडल ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी पर नाराजगी जताते हुए बुधवार को नागरिक अस्पताल के नर्सिंग स्टाफ ने भी अपनी आवाज उठाना शुरू कर दिया है। स्वास्थ्य कर्मियों ने उक्त पॉलिसी के विरोध में काले बिल्ले लगाकर अपनी जिम्मेदारियां निभाते हुए रोष जताया। इसके अलावा प्रदेशभर के स्वास्थ्य संस्थानों के कर्मचारियों ने वीरवार को भी काले बिल्ले लगाकर ड्यूटी करने का निर्णय लिया है। इसके अलावा 5 से 7 अक्तूबर तक रोजाना सुबह 10 से दोपहर 12 बजे तक दो घंटे की हड़ताल करने की रुपरेखा तैयार की है। नर्सिंग ऑफिसर्स वेलफेयर एसोसिएशन, हरियाणा ने सरकार से नर्सिंग कैडर को मॉडल ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी के दायरे से बाहर रखने की गुहार लगाई है। वहीं नर्सिंग स्टाफ सदस्यों की मांग पर सुनवाई नहीं होने पर एसोसिएशन ने सरकार को मांगों पर विचार करने के लिए चरणबद्ध आंदोलन की घोषणा की है। एसोसिएशन पदाधिकारियों का कहना है कि अगर नर्सिंग स्टाफ कर्मियों की मांगों पर सकारात्मक निर्णय नहीं लिया गया, तो वह आंदोलन की राह अपनाने पर विवश होंगे। वहीं एसोसिएशन की अध्यक्ष कमलेश मलिक, उपाध्यक्ष वकील भट्टी, महासचिव सुनीता राठी, मोनिका, संगीता, अमित ने नर्सिंग स्टाफ कर्मियों से आगामी निर्णयों में शामिल होने की अपील की।



सोनीपत। सोनीपत के नागरिक अस्पताल में काले बिल्ले लगाकर काम करती नर्सिंग स्टाफ कर्मी। **फोटो : हरिभूमि**

एसोसिएशन ने स्वास्थ्य कर्मियों की व्यथा पर प्रकाश डालते हुए बताया कि नर्सिंग स्टाफ अस्पतालों में 24 घंटे मरीजों की देखभाल करता है। नर्सिंग कैडर में बड़ी संख्या में महिला कर्मचारी हैं, जिनकी पारिवारिक जिम्मेदारियां भी हैं। दूरदराज क्षेत्रों में तबादला होने से उन्हें परिवार और ड्यूटी के बीच संतुलन बनाने में कठिनाई का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में एसोसिएशन ने सरकार से नर्सिंग कैडर की परिस्थितियों को देखते हुए मॉडल ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी से बाहर रखने की मांग की है।

छात्राओं को रोजगार, उद्यमिता, कौशल विकास और कृत्रिम बुद्धिमत्ता की दी जानकारी



सोनीपत। जीवीएम कन्या महाविद्यालय के रोजगार प्रकोष्ठ की ओर से 'कॉनफ्लुएंस-उड़ान 2026' के तहत कॉरपोरेट अभिमुखीकरण एवं रोजगार पूर्व कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को उद्योग जगत की कार्यप्रणाली से परिचित कराने के साथ करियर मार्गदर्शन, रोजगार, उद्यमिता और कौशल विकास के अवसरों की जानकारी देना रहा। संस्थान के प्रधान डॉ. ओपी परूथी और प्राचार्या डॉ. मंजुला स्पाह ने कार्यक्रम के सफल आयोजन की शुभकामनाएं देते हुए छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उद्योग विशेषज्ञ राकेश छाबड़ा और डॉ. ऋषि रेलन ने छात्राओं को संबोधित किया। राकेश छाबड़ा को वाहन उद्योग में पांच दशक से अधिक का अनुभव है, जबकि डॉ. ऋषि रेलन अभियंता और कृत्रिम बुद्धिमत्ता विशेषज्ञ हैं। विशेषज्ञों ने प्रभावी संवाद, रोजगार के लिए जरूरी कौशल, स्वरोजगार, व्यवसाय शुरू करने के अवसर, नई तकनीक और कृत्रिम बुद्धिमत्ता के उपयोग की जानकारी दी। उन्होंने तार्किक एवं रचनात्मक चिंतन विकसित करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम का संयोजन रोजगार प्रकोष्ठ की संयोजक डॉ. परवीन शर्मा ने किया। छात्राओं ने जूट उत्पादों और हस्तनिर्मित आभूषणों की प्रदर्शनी भी लगाई। आयोजन में राकेश जुनेजा, मनीता, मोनिका, डॉ. नवीन कुमारी, डॉ. सोनिया मित्तल और पारुल ने योगदान दिया।

- जीवीएम कन्या महाविद्यालय में कॉरपोरेट अभिमुखीकरण एवं रोजगार पूर्व कार्यक्रम आयोजित

प्रतिकूल औषधि प्रतिक्रियाओं की पहचान और रिपोर्टिंग का महत्व बताया

सोनीपत। गेटवे कॉलेज ऑफ फार्मेसी, सोनीपत में औषधि सुरक्षा निगरानी सप्ताह 2026 के अवसर पर जागरूकता सत्र आयोजित किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को औषधियों के तर्कसंगत एवं सुरक्षित उपयोग, प्रतिकूल औषधि प्रतिक्रियाओं की पहचान और उनकी रिपोर्टिंग के महत्व की जानकारी देना रहा। प्रख्यात वक्ता डॉ. विनायक भूषण और प्रियंका शर्मा ने 'औषधि सुरक्षा निगरानी के माध्यम से औषधियों के तर्कसंगत उपयोग को बढ़ावा देना' विषय पर विद्यार्थियों को संबोधित किया। उन्होंने औषधि सुरक्षा, दवाओं के जिम्मेदार उपयोग तथा प्रतिकूल औषधि प्रतिक्रियाओं की पहचान और रिपोर्टिंग के बारे में विस्तार से बताया। विशेषज्ञों ने सुरक्षित स्वास्थ्य व्यवस्था में फार्मेसी पेशेवरों की भूमिका पर भी प्रकाश डाला। कॉलेज के प्राचार्य डॉ. राहुल शर्मा ने कहा कि दवाओं का सही और तर्कसंगत उपयोग रोगियों की सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है। उन्होंने विद्यार्थियों से औषधि सुरक्षा के प्रति संवेदनशील रहने और प्रतिकूल प्रतिक्रियाओं की समय पर रिपोर्टिंग को व्यावसायिक जिम्मेदारी मानने का आह्वान किया। कार्यक्रम में बी.फार्मेसी के विद्यार्थी और शिक्षक मौजूद रहे।

- गेटवे कॉलेज ऑफ फार्मेसी में औषधि सुरक्षा निगरानी सप्ताह पर जागरूकता सत्र



नाबालिगों के सामाजिक माध्यम खातों को लेकर सुप्रीम कोर्ट के निर्देश का स्वागत

सोनीपत। बाल अधिकारों के संरक्षण के लिए अभियान चला रहे एमडी डीडी ऑफ इंडिया ने नाबालिगों के सामाजिक माध्यम खातों को लेकर सुप्रीम कोर्ट के निर्देश का स्वागत किया है। संगठन के कार्यकारी निदेशक सुरिंदर सिंह मान और जिला संयोजक डॉ. राज सिंह सांगवान ने कहा कि बच्चों की ऑनलाइन सुरक्षा के लिए सामाजिक माध्यम मंचों को भारतीय कानूनों का पालन करना जरूरी है। उन्होंने कहा कि नाबालिगों को बहला-फुसलाकर यौन शोषण, तस्करी और साइबर वसूली जैसे अपराधों में धकेला जा सकता है। इसके अलावा निजी आंकड़ों के दुरुपयोग और साइबर उत्पीड़न का खतरा भी बना रहता है। संगठन ने कहा कि सुप्रीम कोर्ट का कदम बच्चों को ऑनलाइन शोषण से बचाने की दिशा में महत्वपूर्ण है। मामले की सुनवाई मुख्य न्यायाधीश सूर्यकांत की अध्यक्षता वाली तीन सदस्यीय पीठ ने की। पीठ में न्यायमूर्ति जॉयमाल्य बागची और न्यायमूर्ति वी. मोहना शामिल थे। पीठ ने कहा कि सामाजिक माध्यम मंचों के साथ स्वतंत्र रूप से अनुबंध करने के लिए 18 वर्ष की न्यूनतम आयु का पालन सुनिश्चित किया जाना चाहिए। न्यायमूर्ति बागची ने केंद्र से इस व्यवस्था को सूचना प्रौद्योगिकी संबंधी नियमों में शामिल करने पर विचार करने को कहा।

छात्राओं को दी ई-टेंडरिंग प्रक्रिया की विस्तृत जानकारी

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) में ई-प्रोक्योरमेंट, जेम, ई-टेंडरिंग सिस्टम एवं सर्विस मैटर्स विषय पर कार्यशाला आयोजित की गई। केंद्र सरकार के कार्मिक एवं प्रशिक्षण विभाग और हरियाणा इंस्टीट्यूट आफ पब्लिक एडमिनिस्ट्रेशन का सहयोग रहा। मुख्य अतिथि विवि के कुलसचिव प्रो. शिवालिक यादव ने कहा कि वर्तमान में सरकारी एवं शैक्षणिक संस्थानों की कार्यप्रणाली में डिजिटल प्रणालियों का महत्व लगातार बढ़ रहा है। डॉ. ललित कुमार ने ई-टेंडरिंग प्रक्रिया के विभिन्न पहलुओं पर विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने ई-टेंडरिंग में अपनाई जाने वाली प्रक्रिया, निविदा संबंधी महत्वपूर्ण प्रविधानों और डिजिटल माध्यम से खरीद प्रक्रिया को अधिक पारदर्शी एवं व्यवस्थित बनाने पर प्रकाश डाला। वरिष्ठ लेखा अधिकारी संजीव कुमार ने सेवा संबंधी मामलों में नियमों एवं प्रक्रियाओं की जानकारी दी। वीपी असीजा ने जेम नियमों, मेडिकल रूल्स और सरकारी खरीद से संबंधित विभिन्न प्रविधानों पर प्रतिभागियों को जानकारी प्रदान की।

छोटूराम धर्मशाला में मनेगी शास्त्री जयंती



गन्नौर। भारतीय किसान यूनियन (अ) की द्वारा पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की 122वीं जयंती पर कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। यूनियन के जिलाध्यक्ष जयभगवान मलिक ने बताया कि 2 अक्टूबर को गोहाना रोड स्थित छोटूराम धर्मशाला में शास्त्री जयंती मनाई जाएगी। इस अवसर पर उन्होंने जिले के किसान और मजदूरों से कार्यक्रम में पहुंचने की अपील की। मलिक ने कहा कि लाल बहादुर शास्त्री ने देश को जय जवान जय किसान का संदेश दिया था। वे ईमानदार और देशभक्त प्रधानमंत्री के रूप में याद किए जाते हैं। भारतीय किसान यूनियन (अ) द्वारा हर वर्ष उनकी यंती मनाई जाती है।

आस्था जीवन को सार्थक बनाने के लिए निरंतर भगवान का नाम जप जरूरी : साक्षी गोपाल दास

भगवान श्रीकृष्ण की लीलाओं का वर्णन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

इस्कॉन प्रचार समिति, सोनीपत के तत्वावधान में गुड़ मंडी स्थित अग्रवाल धर्मशाला में आयोजित श्रीमद्भागवत कथा का वीरवार को चौथा दिन रहा। कथा व्यास एवं इस्कॉन धर्म क्षेत्र, कुरुक्षेत्र के अध्यक्ष साक्षी गोपाल दास महाराज ने भगवान श्रीकृष्ण की मनमोहक लीलाओं का वर्णन किया। उन्होंने कहा कि कलियुग के प्रभाव से बचने और जीवन को सार्थक बनाने के लिए निरंतर भगवान का नाम जप करना बेहद जरूरी है। साक्षी गोपाल दास महाराज ने श्रीमद्भागवत कथा का वर्णन करते हुए कहा कि कथा सुनने वाले लोगों को शांति प्राप्त होती है। भगवान के जो भक्त होते हैं, वह प्रभु से कुछ नहीं चाहते। भगवान के सच्चे भक्तों का थोड़ा-सा साथ भी कल्याण कर सकता है। इस कलियुग में भगवान को पाने का केवल एक मात्र उपाय हरिनाम है। हरिनाम का फल मुक्ति नहीं, हृदय में भगवान के प्रति प्रेम को उदय करना है।





सोनीपत। सोनीपत अग्रवाल धर्मशाला में श्रीमद्भागवत कथा सुनाते साक्षी गोपाल दास महाराज, सोनीपत अग्रवाल धर्मशाला में श्रीमद्भागवत कथा का श्रवण करते श्रद्धालु। **फोटो : हरिभूमि**

न्यूज डायरी

दिव्यांग कलाकारों ने दिखाई प्रतिभा



राई। दिव्यांगों की प्रतिभा को मंच प्रदान करने के उद्देश्य से दिल्ली के मंडी हाउस सभागार में "सिंदूर से शौर्य तक" महिला उपलब्धि सम्मान-2026 के तहत विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें दहिसरा गांव निवासी दिव्यांग गजराज दहिसरा ने अपनी मनमोहक गायकी से उपस्थित लोगों को मंत्रमुग्ध कर दिया। उनकी गायकी की प्रस्तुति को सराहा गया और उन्हें कार्यक्रम में सम्मानित किया गया। प्रसिद्ध पंजाबी गायक शंकर साहनी ने गजराज को सम्मान प्रदान किया। सम्मान मिलने पर गजराज ने इसे अपने लिए गौरव का क्षण बताया। कार्यक्रम में देशभक्ति गीत, नृत्य और कविता सहित विभिन्न प्रस्तुतियां दी गईं। आयोजकों ने कहा कि दिव्यांग लोगों के अंदर अनेक प्रतिभाएं छिपी हुई हैं, जिन्हें उचित मंच और अवसर मिलने पर वे अपनी पहचान बना सकते हैं। कार्यक्रम के माध्यम से दिव्यांग कलाकारों को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का अवसर प्रदान किया गया।दिव्यांग गजराज दहिसरा ने बताया कि ईगल स्पेशियली एबल्ड राइडर्स की ओर से आयोजित इस कार्यक्रम में देश के विभिन्न हिस्सों से दिव्यांग कलाकारों ने पहुंचकर गायन, नृत्य, देशभक्ति पदयात्रा और कविता के माध्यम से अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। ईगल स्पेशियली एबल्ड राइडर्स के संस्थापक डॉ. आमिर सिद्दीकी के साथ गजराज, आकाश और नाजिया ने कार्यक्रम के आयोजन में सहयोग किया।

अंतरराष्ट्रीय अनुवाद दिवस पर कार्यक्रम आयोजित



खरखौदा। राजकीय कन्या महाविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय अनुवाद दिवस पर अंग्रेजी विभाग द्वारा प्राचार्य प्रो. अनिल कुमार के निर्देशन में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर छात्राओं को अनुवाद की अवधारणा, महत्व एवं विभिन्न क्षेत्रों में इसकी उपयोगिता के बारे में जानकारी दी गई। कार्यक्रम के दौरान छात्राओं को रवीन्द्रनाथ टैगोर की अनूदित रचनाओं से परिचित करवाया गया। उनकी अनूदित कृतियों को फिल्म के माध्यम से छात्राओं को समझाया गया। साथ ही, विभिन्न लेखकों द्वारा अनूदित पुस्तकों पर चर्चा की गई। अनुवाद के माध्यम से भाषाओं, साहित्य और संस्कृतियों के बीच स्थापित होने वाले संबंधों पर विचार-विमर्श किया गया। कार्यक्रम में डॉ. सीमान्त, डॉ. सुमिता, डॉ. सारिका एवं डॉ. सुमित कुमार उपस्थित रहे।

विद्यार्थी अपनी प्रतिभा पहचान उसे सही दिशा दें : मोहित



गोहाना। गांव बड़ौता स्थित राजकीय महाविद्यालय में विद्यार्थियों की बहुमुखी प्रतिभा को निखारने के उद्देश्य से प्रतिभा खोज कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अनिल ग्रोवर ने की। इस कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों, कविता पाठ, भाषण व अभिनय में अपनी प्रतिभा कौशल से दर्शकों को मंत्रमुग्ध किया। समारोह के मुख्य अतिथि हरियाणा राज्य सफाई कर्मचारी आयोग के सदस्य मोहित वाल्मीकि ने विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि हर युवा के भीतर एक विशेष प्रतिभा छिपी होती है। आवश्यकता केवल उस छुपी प्रतिभा को पहचान कर उसे सही दिशा देने की होती है। बहुमुखी प्रतिभा विकास के लिए युवा पढ़ाई के साथ-साथ सांस्कृतिक एवं रचनात्मक गतिविधियों में प्रतिभागिता करें।

पं. श्रद्धाराम शर्मा को किया याद



गोहाना। सेक्टर-7 स्थित भगवान परशुराम आश्रम में बुधवार को पं. श्रद्धाराम शर्मा की 189वीं जयंती मनाई गई। समारोह में नागरिकों ने पं. श्रद्धाराम शर्मा के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि दी। मार्गदर्शन आजाद हिंद देशभक्ति मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी का रहा। मुख्य वक्ता आश्रम के संचालक व पूर्व सरपंच सुभाष शर्मा ने कहा पं. श्रद्धाराम शर्मा महान स्वतंत्रता सेनानी, समाज सुधारक और प्रसिद्ध साहित्यकार थे। उन्होंने ही विश्व प्रसिद्ध आरती ओम जय जगदीश हरे की रचना की थी जो हर मंदिर और घर में गाई जाती है। उन्होंने धर्म, साहित्य और देशभक्ति को एक साथ जोडक़र देश की सेवा की। जयंती समारोह की अध्यक्षता संदीप शर्मा ने की। उन्होंने कहा पंडित श्रद्धाराम शर्मा एक सच्चे देशभक्त, महान लेखक और निर्भीक पत्रकार थे जिन्होंने अपनी लेखनी और भाषणों के माध्यम से अंग्रेजी हुकूमत के खिलाफ लोगों में आजादी की अलख जगाई। इस मौके पर राहुल शर्मा, अमन शर्मा, रामू शर्मा, रुचि, मोनिका, सुरेंद्र, कृष्ण लाल, भाने राम व रामकिशन मौजूद रहे।

आशा वर्कर्स यूनियन ने की बैठक



खरखौदा। आशा वर्कर्स यूनियन हरियाणा की प्राथमिक इकाई की जनरल बॉडी की बैठक रोहट पीएचसी में पीएसी प्रधान सुमन की अध्यक्षता में की गई। जिसका संचालन सचिव पूनम ने किया। बैठक में आगामी आंदोलन को सफल बनाने की रणनीति तैयार की गई। बैठक में संबोधित करते हुए प्रधान सुमन ने कहा कि आशा वर्कर्स 4 से 6 अक्टूबर तक केंद्रीय मंत्रियों, सांसदों और कैबिनेट मंत्रियों के कार्यालय पर प्रदर्शन करेंगे। सभी आशा वर्कर्स 4 अक्टूबर को कैबिनेट मंत्री अरविंद शर्मा के गोहाना कार्यालय पर इकट्ठा होकर प्रदर्शन करेंगी। 5 अक्टूबर को सांसद कार्यालय पर सोनीपत प्रदर्शन करेगी। दिल्ली में प्रदेश से हजारों आशा वर्कर्स 1 दिसम्बर को रामलीला मैदान में इकट्ठा होकर पार्लियामेंट तक मार्च में शामिल होंगी। उन्होंने आशा वर्कर्स की मांग को रखते हुए कहा कि केन्द्र सरकार द्वारा वर्ष 2025 में घोषित 1500 रुपये की बढ़ौतरी को लागू किया जाए। आशा वर्कर्स को मैटरनिटी लीव और मेडिकल लीव मानदेय सहित दिया जाए। आशा वर्कर्स को पक्का कर्मचारी बनाया जाए, जब तक पक्का कर्मचारी नहीं बनाया जाता तब तक 30000 हजार रुपए न्यूनतम वेतन सहित, सामाजिक सुरक्षा लाभ दिए जाएं। स्वैच्छिक रिटायरमेंट लेने वाली आशाओं को 2 लाख रुपए रिटायरमेंट लाभ दिया जाए। आशा वर्कर के वेतन को महंगाई भत्ते के साथ जोड़ा जाए।

लायंस क्लब गन्नौर गौरव करेगा छात्राओं को साइकिलों का वितरण

गन्नौर। लायंस क्लब गन्नौर गौरव की ओर से 6 अक्तूबर नगरपालिका रोड स्थित राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, गन्नौर में स्कूली छात्राओं को साइकिलें उपहार स्वरूप प्रदान करने के लिए विशेष साइकिल वितरण समारोह का आयोजन किया जाएगा। "बेटियों को नई उड़ान, शिक्षा को नई रफ्तार" थीम के तहत आयोजित होने वाले इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को शिक्षा के लिए प्रोत्साहित करना है। लायन हरीश वाधवा ने बताया कि गन्नौर के विधायक देवेंद्र कादियान मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगे। लायंस क्लब के जिला गवर्नर उमेश गर्ग विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद रहेंगे। इसके अलावा इंजीनियर आरएन गुप्ता, प्रथम वाइस डिस्ट्रिक्ट गवर्नर, अतुल शर्मा, द्वितीय वाइस डिस्ट्रिक्ट गवर्नर, विजय कुमार, रीजन चेयरपर्सन, हरीश वाधवा, एलसीआईएफ कोऑर्डिनेटर, भावना जाग्या, जोन चेयरपर्सन तथा चारु चंदाना, डीसीएस पीस पोस्टर सहित क्लब के अन्य पदाधिकारी एवं सदस्य कार्यक्रम में उपस्थित रहेंगे।

ऐशियन गेम्स में दिखाया शानदार प्रदर्शन

गोल्ड लेकर गांव पहुंचा आशु मलिक, खुली जीप में निकाला विजयी जुलूस

आशु मलिक बोले- युवा नशे से दूर रहें, पढ़ाई के साथ खेलों में भी बनाएं करियर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

एशिया गेम्स में स्वर्ण पदक जीतकर देश और हरियाणा प्रदेश का नाम रोशन करने वाले भारतीय कबड्डी टीम के स्टार रेडर आशु मलिक बुधवार को अपने गांव खानपुर कलां पहुंचे। गांव पहुंचने पर ग्रामीणों ने खिलाड़ी को खुली जीप में घुमाया और बाबा पीपानाथ डेरे में उसका फूलों व नोटों की मालाओं से भव्य नागरिक अभिनंदन किया। डेरे में ग्रामीणों ने भंडार भी लगाया। खिलाड़ी आशु मलिक के गांव लौटने पर की सूचना पर ग्रामीणों में खुशी की लहर दौड़ गई। ग्रामीण आशु मलिक को गांव दुभेटा से खुली जीप में बैठकर फूल बरसाते हुए गांव लेकर पहुंचे।



गोहाना। आशु मलिक को खुली जीप में घुमाते हुए ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

ग्रामीणों में खुशी की लहर

ग्रामीणों ने अपने लाडले को पूरे गांव में घुमाया और बाबा पीपानाथ डेरे में उसका भव्य नागरिक अभिनंदन किया गया। ग्रामीणों ने कहा कि आशु मलिक की उपलब्धि से खानपुर कलां सहित पूरे क्षेत्र का गौरव बढ़ा है और उनकी सफलता गांव के युवाओं के लिए प्रेरणास्रोत हैं। आशु मलिक ने युवाओं को खेलों से जुड़ने के लिए प्रेरित किया। वे बोले कि युवा नशे से दूर रहें और पढ़ाई के साथ-साथ खेलों में भी हिस्सा लें। आज युवा खेलों के माध्यम से मान-सम्मान, पैसा और अच्छा पद हासिल करते हैं। उन्होंने युवाओं से मेहनत, अनुशासन और लगन के साथ अपने लक्ष्य की ओर बढ़ने का आह्वान किया। समारोह में पहलवान लीला, पूर्व सरपंच विजयपाल, सरपंच कुंवारा, महंत राजेश नाथ, सतीश नंबरदार, मास्टर बिजेंद्र और पहलवान राजू सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण मौजूद रहे।

विधायक कादियान ने माला पहनाकर किया सम्मान

गन्नौर। गन्नौर विधायक देवेंद्र कादियान ने एशियन गेम्स में भारतीय पुरुष कबड्डी टीम को स्वर्ण पदक दिलाने के बाद खानपुर कलां के आशु मलिक का सम्मान किया। ग्रामीणों ने उन्हें हाथोंहाथ लिया। आशु के सम्मान में आयोजित समारोह में विधायक देवेंद्र कादियान मुख्य अतिथि रहे। उन्होंने गोल्ड मेडलिस्ट आशु मलिक को माला पहनाकर बधाई दी। आशु को खुली जीप में बाइक काफिले के साथ गांव लाया गया। रास्ते में ग्रामीणों ने फूल बरसाकर और फूलमालाएं पहनाकर उनका स्वागत किया। 24 वर्षीय आशु ने जापान के आइची-नागोया में 26 सितंबर को खेले गए एशियन गेम्स के कबड्डी फाइनल में भारत की जीत में अहम भूमिका निभाई। भारतीय टीम ने ईरान को 40-34 से हराकर स्वर्ण पदक अपने नाम किया।



देश के लिए स्वर्ण जीतना गौरव का क्षण : कादियान

विधायक देवेंद्र कादियान ने कहा कि एशियन गेम्स में देश के लिए स्वर्ण जीतना आशु की व्यक्तिगत उपलब्धि से कहीं बढ़कर पूरे क्षेत्र के लिए गौरव का क्षण है। आशु ने अंतरराष्ट्रीय मंच पर क्षेत्र का नाम रोशन किया है। उनकी सफलता गांव के युवाओं को प्रेरणा देगी। समारोह में हरियाणा कबड्डी एसोसिएशन के चेयरमैन कुलदीप दलाल, बलबीर पहल, कुलदीप सिंह, सुरेंद्र ढूहन, लीला पहलवान, दिलावर सरपंच, जोगेंद्र समेत कई ग्रामीण मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

मुरथल के ढाबे पर युवक पर हमला

सोनीपत। एनएच-44 स्थित मुरथल के वर्षा ढाबे पर पैसे देने पहुंचे सोनीपत निवासी मयंक पर कुछ युवकों ने हमला कर दिया। मयंक का आरोप है कि हमलावरों ने पहले उसकी स्कॉर्पियो के शीशे डंडों से तोड़ दिए। इसके बाद रास्ता रोककर उसकी गाड़ी में कई बार टक्कर मारी और उसे बाहर निकालकर डंडों से पीटा। हमले में मयंक के हाथ-पैर और मुंह पर चोटें आई हैं। शिकायत के आधार पर मुरथल थाना पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है।

नागरिक अस्पताल में अब 6 दिन होगी नेत्र रोग जांच

सोनीपत। नेत्र रोग से पीड़ित मरीजों को अब नागरिक अस्पताल में सप्ताह में 6 दिन उपचार संबंधी सेवाएं मिलने की उम्मीद है। फिलहाल अस्पताल में दो नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. लतिका दलाल व डॉ. विकास चहल अपनी सेवाएं दे रहे हैं। मंगलवार व शुक्रवार को दोनों की अलग-अलग दिन ऑपरेशन थियेटर में ड्यूटी होने पर मरीजों को एक चिकित्सक के भरोसे परेशानी का सामना करना पड़ता है। सरकार की ओर से खरखौदा स्थित सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी) नियुक्त की गई नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. ममता अब नागरिक अस्पताल में मंगलवार व शुक्रवार को मरीजों की जांच करेंगी। अस्पताल में नेत्र ओपीडी में मरीजों की बढ़ती संख्या का देखते हुए सिविल सर्जन कार्यालय की ओर से उक्त आदेश जारी किए गए हैं।

ग्रैप के नए नियमों में सोनीपत को भी किया शामिल

अब जिले में भी एक्यूआई बढ़ने पर पुराने वाहनों पर लगेगा प्रतिबंध

बीएस-3 पेट्रोल और बीएस-4 डीजल वाहनों की आवाजाही पर लग सकती है रोक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

संशोधित व्यवस्था के तहत ग्रैप के स्टेज-1 में बीएस-3 पेट्रोल और बीएस-4 डीजल या इससे नीचे के मानक वाले हल्के मोटर वाहनों पर प्रतिबंध का प्रावधान है। इससे पहले इस तरह के प्रतिबंध का दायरा एनसीआर के कुछ अधिक वाहन घनत्व वाले जिलों तक सीमित था। अब सोनीपत को भी इसके दायरे में शामिल किया गया है। राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में बढ़ते वायु प्रदूषण से निपटने के लिए वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (सीएक्यूएम) ने ग्रेडेड रिस्पांस एक्शन प्लान (ग्रैप) के संशोधित प्रावधानों को लागू किया है। इसमें सोनीपत को भी उन एनसीआर क्षेत्रों में शामिल किया गया है, जहां वायु गुणवत्ता खराब होने पर पुराने उत्सर्जन मानकों वाले वाहनों पर प्रतिबंध लगाया जा सकेगा। यानि प्रदूषण का स्तर बढ़ने पर शहर की सड़कों पर बीएस-3 पेट्रोल और बीएस-4 डीजल वाले हल्के मोटर वाहनों (एलएमवी) की आवाजाही प्रभावित हो सकती है। इसके अलावा प्रदूषण की स्थिति गंभीर होने पर मालवाहक वाहनों की आवाजाही पर भी असर पड़ेगा। ऐसे में सोनीपत से दिल्ली आने-जाने वाले पुराने वाहनों, खासकर माल ढुलाई से जुड़े वाहनों पर असर पड़ सकता है। हालांकि यह प्रतिबंध स्थायी नहीं होंगे, बल्कि वायु गुणवत्ता के स्तर के अनुसार संबंधित ग्रैप स्टेज लागू होने पर प्रभावी होंगे। सीएक्यूएम के प्रावधानों के अनुसार दिल्ली में बाहर से आने वाले पुराने मानकों वाले डीजल चालित वाणिज्यिक मालवाहक वाहनों के प्रवेश पर पहले से ही चरणबद्ध प्रतिबंध लागू हैं। बीएस-3 और इससे नीचे के डीजल चालित एलजीवी, एमजीवी और एचजीवी वाहनों के दिल्ली प्रवेश पर 1 नवंबर 2025 से प्रतिबंध का प्रावधान किया गया था।



सोनीपत। राष्ट्रीय राजमार्ग-44 से गुजरते वाहन।

एनएच-44 पर अवैध कट और ब्लैक स्पॉट का संयुक्त निरीक्षण कर रिपोर्ट दें : डीसी



सोनीपत। बैठक के दौरान मौजूद अधिकारीगण।

सोनीपत। लघु सचिवालय में बुधवार को उपायुक्त नेहा सिंह की अध्यक्षता में जिला स्तरीय सड़क सुरक्षा कमेटी की बैठक हुई। बैठक में यातायात व्यवस्था, सड़क सुरक्षा, ब्लैक स्पॉट, अवैध कट, अतिक्रमण, जलभराव और सड़क निर्माण से जुड़े मुद्दों की समीक्षा की गई। उपायुक्त ने एनएचएआई अधिकारियों को पुलिस के साथ राष्ट्रीय राजमार्गों के ब्लैक स्पॉट और अवैध कटों का संयुक्त निरीक्षण कर विस्तृत रिपोर्ट देने के निर्देश दिए। कुंडली, रसोई और बहालगढ़ में बन रहे एफओबी का काम दिसंबर 2026 तक पूरा करने की समय सीमा बताई गई। नेहा सिंह ने निर्माण में तेजी लाने को कहा। केएमपी टोल पर अतिक्रमण हटाकर सभी टोल लेन शुरू करने के निर्देश एचएसआईआईडीसी को दिए गए। अगस्त में यातायात नियमों के उल्लंघन पर ओवरस्पीड के 889, रॉन्ग साइड के 762, बिना हेलमेट के 450, बिना सीट बेल्ट के 369 और ब्लैक फिल्म के 279 चालान किए गए। ड्रंकन ड्राइव के 13 और मोबाइल फोन के इस्तेमाल के सात चालान हुए। उपायुक्त ने ड्रंकन ड्राइव के मामलों में लाइसेंस तीन माह के लिए निलंबित करने की कार्रवाई सुनिश्चित करने को कहा। स्कूल बसों की जांच में तेजी लाने के निर्देश भी दिए गए। अगस्त में 40 बसों की जांच में सात के चालान हुए। बैठक में एसडीएम सुभाष चंद्र, ट्रैफिक एसीपी नरेश अहलावत और रोडवेज जीएम संजय सिंह सहित अधिकारी मौजूद रहे।

न्यूज डायरी

बंदनवार स्पर्धा में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा



गन्नौर। भारत विकास परिषद वीर सावरकर शाखा की ओर से एमडी सीनियर सेकेंडरी स्कूल, सरढाना में विभिन्न स्कूलों के विद्यार्थियों के बीच बंदनवार प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने अपनी रचनात्मक प्रतिभा का प्रदर्शन करते हुए आकर्षक बंदनवार तैयार किए। कार्यक्रम में पहुंचने पर स्कूल संचालक जोगिंदर मलिक ने स्वागत किया। कार्यक्रम का मंच संचालन प्रवीण सिंघल ने किया। प्रतियोगिता के निर्णायक के रूप में विशेष रूप से आमंत्रित स्मृति जांगड़ा ने विद्यार्थियों द्वारा तैयार किए गए बंदनवारों का निरीक्षण कर उनकी कला एवं रचनात्मकता के आधार पर विजेताओं का चयन किया। प्रतियोगिता में एमडी सीनियर सेकेंडरी स्कूल की छात्रा रितिका ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। लॉर्ड गणेश विद्यापीठ की स्नेहा ने द्वितीय स्थान हासिल किया, जबकि गीता विद्या मंदिर पुरखास के हिमांशु ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसके अलावा लॉर्ड गणेश विद्यापीठ की माफी और गीता विद्या मंदिर की सूक्ष्म को प्रोत्साहन पुरस्कार प्रदान किया गया। इस अवसर पर पूनम सिंघल, पवन, जितेंद्र, अंजू मलिक आदि मौजूद रहे।

अकबरपुर बारोटा में लगा सेवा सेतु कैंप



राई। सेवा संकल्प अभियान के मॉड्यूल सेवा सेतु के तहत बुधवार को राई ब्लॉक के गांव अकबरपुर बारोटा में सेवा सेतु कैंप का आयोजन किया गया। कैंप के दौरान ग्रामीणों को सरकार की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं एवं विभागीय सेवाओं की जानकारी दी गई तथा पात्र नागरिकों का मौके पर पंजीकरण कर उन्हें सरकारी योजनाओं का लाभ लेने की प्रक्रिया से जोड़ा गया। भाजपा युवा नेता वीरेंद्र मोहनलाल बडोली ने भी शिरकत की । खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी राई दिगंबर ने बताया कि सेवा सेतु कैंप के दौरान विभिन्न विभागों द्वारा अपने-अपने स्टॉल लगाए गए। इन स्टॉलों के माध्यम से ग्रामीणों को संबंधित विभागों की योजनाओं, पात्रता, आवेदन प्रक्रिया तथा आवश्यक दस्तावेजों के बारे में जानकारी प्रदान की गई। भाजपा युवा नेता वीरेंद्र मोहनलाल बडोली ने बताया कि सेवा सेतु कैंप का मुख्य उद्देश्य सरकारी योजनाओं और सेवाओं को ग्रामीणों के घर-द्वार तक पहुंचाना तथा पात्र लाभार्थियों को योजनाओं से जोड़ने की प्रक्रिया को सरल बनाना है।

बीआर ग्लोबल स्कूल का शूटिंग स्पर्धा में दबदबा



गन्नौर। बीआर ग्लोबल विद्यालय के होनहार विद्यार्थियों ने फरीदाबाद में आयोजित चौथी एआईएम शूटिंग चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन करते हुए बड़ी उपलब्धि हासिल की। प्रतियोगिता के 14 वर्ष से कम आयु के बालक वर्ग में विद्यालय की टीम ने उत्कृष्ट निशानेबाजी का प्रदर्शन करते हुए समग्र चैंपियन की ट्रॉफी अपने नाम की। कड़े और प्रतिस्पर्धात्मक मुकाबलों के बीच बीआर ग्लोबल विद्यालय के खिलाड़ियों ने सटीक निशाने लगाकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया और शीर्ष स्थान हासिल किया। विद्यालय के निदेशक राकेश यादव, शैक्षणिक निदेशिका पूजा पहल, उपप्रधानाचार्या मंजू सहरावत तथा शिक्षकगण ने सभी विजेता खिलाड़ियों को बधाई दी।समग्र चैंपियन की ट्रॉफी जीतने वाली विद्यालय की टीम में आयुष, युवान, प्रियांशु, रक्षित, प्रबल, राजीव, समर, वंश, वैभव, आदेश गुलिया, परम, अक्ष, प्रतीक कुमार और दीपांशु शामिल रहे।

नाट्य प्रतियोगिता में ऋषिकुल विद्यापीठ प्रथम



सोनीपत। ऋषिकुल विद्यापीठ, गोहाना रोड में अंग्रेजी नाट्य प्रतियोगिता का आयोजन उत्साह के साथ किया गया। प्रतियोगिता में ऋषिकुल विद्यापीठ गोहाना रोड, ऋषिकुल वर्ल्ड अकादमी और ऋषिकुल विद्यापीठ अलीपुर के विद्यार्थियों ने सामाजिक, नैतिक और प्रेरणादायक विषयों पर आधारित नाटकों की प्रस्तुति दी। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में नीरज शर्मा, रीमा शर्मा, चंचल शर्मा और अंजू चौहान उपस्थित रहीं। निर्णायक मंडल ने अभिनय, संवाद, विषय-वस्तु, मंच प्रस्तुति और टीमवर्क के आधार पर प्रस्तुतियों का मूल्यांकन किया। कनिष्ठ वर्ग में ऋषिकुल विद्यापीठ गोहाना रोड प्रथम, ऋषिकुल वर्ल्ड अकादमी द्वितीय और ऋषिकुल विद्यापीठ अलीपुर तृतीय रहा। वरिष्ठ वर्ग में ऋषिकुल वर्ल्ड अकादमी प्रथम, ऋषिकुल विद्यापीठ अलीपुर द्वितीय और ऋषिकुल विद्यापीठ गोहाना रोड तृतीय रहा। निदेशिका ने प्रतिभागियों की प्रस्तुतियों की सराहना की।

कविता-प्रिया ने आरडी शिविर में लिया हिस्सा

सोनीपत। टीकाराम कन्या महाविद्यालय की एनएसएस इकाई की दो छात्राओं कविता और प्रिया का महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय, रोहतक में आयोजित प्री-आरडी चयन शिविर के लिए चयन हुआ है। चयन के बाद दोनों छात्राओं ने हिसार में आयोजित राज्य स्तरीय आरडी परीक्षण शिविर में भी भाग लिया। महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. डॉ. ऊषा दहिया ने छात्राओं की उपलब्धि पर बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि दोनों छात्राओं का चयन महाविद्यालय के लिए गौरव की बात है और इससे अन्य छात्राओं को भी आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलेगी। टीकाराम एजुकेशन सोसाइटी के अध्यक्ष सुरेन्द्र सिंह दहिया ने भी कविता और प्रिया को शुभकामनाएं दीं।



पुलिस विभाग की बनाई दीवार नपा ने तोड़ी

खरखौदा। स्थानीय पुलिस थाना के साथ लगती नगर पालिका के पुराने कार्यालय के मुख्य द्वार पर पुलिस ने सिर्फ दीवार बना दी बल्कि थाने की दीवार को तोड़कर रास्ता बनाया और कब्जाई जगह पर वाहन खड़े कर दिए। नगर पालिका चेयरमैन ने नपा के कर्मचारियों व अधिकारियों के साथ मिलकर जवाबी कार्रवाई करते हुए दीवार को तुड़वा दिया। दीवार तोड़े जाने के बाद कार्यालय प्रांगण में पुलिस विभाग द्वारा जब्त किए गए अनेक वाहन व अन्य सामान रखा हुआ पाया गया। नगर पालिका ने पुलिस विभाग से उनके परिसर को खाली करने को कहा। जिस पर पुलिस विभाग ने वर्णित जगह को खाली करने के लिए एक महीने का समय मांगा है। पुलिस की तरफ से आश्वासन दिया गया है कि एक महीने में सामान हटा कर जगह नगर पालिका के सुपुर्द कर दी जाएगी।



कुसुम ने बनाई सबसे सुंदर रंगोली

गोहाना। बुधवार को गांव बिचपड़ी में सेवा संकल्प अभियान के तहत आंगन मिलन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में महिलाओं के लिए रंगोली और पाक कला प्रतियोगिताएं आयोजित की गई। मुख्य अतिथि भाजपा जिला गोहाना महिला मोर्चा की अध्यक्ष रीना शर्मा, भाजपा मुंडलाना खंड की अध्यक्ष सुशीला और महिला एवं बाल विकास विभाग की अधिकारी जसवंती थीं। इस दौरान व्यंजन प्रतियोगिता में सोनिया ने प्रथम और सरोज ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। रंगोली प्रतियोगिता में कुसुम प्रथम और मीना द्वितीय रहीं।



भगत फूल सिंह विवि में कुलपति कार्यालय के सहायक राज सिंह हुए सेवानिवृत्त



गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विवि में कुलपति कार्यालय के सहायक राज सिंह बुधवार को सेवानिवृत्त हो गए। उन्होंने 10 अगस्त 1988 को सोनीपत शुगर मिल में लिपिक के पद पर पदभार ग्रहण किया था। 1 मई 2007 से भगत फूल सिंह महिला विवि में कुलपति कार्यालय में सेवा करते हुए 38 वर्ष की सेवा के बाद सहायक पद सेवानिवृत्त हो गए। कुलपति प्रो. सुदेश ने सहायक राज सिंह की सेवाओं की सराहना करते हुए उन्हें सुखद एवं स्वस्थ जीवन की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि विवि के विकास सफर में इनका बहुत सहयोग रहा है। विवि के कुलसचिव प्रो. शिवालिक यादव ने भी सहायक राज सिंह ने कहा कि यह संस्थान आज भी आपका है और आगे भी आपका रहेगा। कुलसचिव ने सहायक राज सिंह के सरल स्वभाव की प्रशंसा करते हुए उनसे सीख लेने की बात कही। इस अवसर पर विवि के डीन ऐकडेमिक अफेयर्स प्रो. विजय नेहरा, प्रॉक्टर प्रो. इप्शिता बंसल, परीक्षा नियंत्रक डॉ. नरेंद्र हुड्डा, सहायक कुलसचिव राजेश नरवाल, कुलदीप सिंह और वित्त अधिकारी विनोद कुमार ने भी उनके कार्यकाल की प्रशंसा की।

बिना अनुमति वार्ड में फॉगिंग करवाने पर दो पार्षदों समेत तीन को नपा का नोटिस

गन्नौर: नगरपालिका गन्नौर ने बिना अनुमति फॉगिंग और कीटनाशक छिड़काव करने के मामले में दो पार्षदों सहित तीन लोगों को कारण बताओ नोटिस जारी किया है। इनमें वार्ड 8 के पार्षद विकास, वार्ड 6 के अजय सरोहा और भाजपा युवा मोर्चा के जिला सचिव एवं पूर्व पार्षद अंकित मल्होत्रा शामिल हैं। नोटिस के अनुसार नगरपालिका के संज्ञान में आया कि सार्वजनिक और रिहायशी क्षेत्रों में बिना सक्षम अधिकारी की पूर्व लिखित अनुमति, लाइसेंस या तकनीकी पर्यवेक्षण के निजी स्तर पर फॉगिंग मशीन का प्रयोग किया जा रहा था। नगरपालिका ने अज्ञात रासायनिक कीटनाशकों के छिड़काव को स्वास्थ्य के लिए खतरा बताते हुए तीनों को तत्काल प्रभाव से सार्वजनिक फॉगिंग और कीटनाशक छिड़काव बंद करने के निर्देश दिए हैं। साथ ही तीनों को तीन कार्य दिवस के अंदर कार्यालय में उपस्थित होकर स्पष्टीकरण देने के निर्देश दिए हैं। जवाब नहीं देने पर नियमानुसार कार्रवाई, फॉगिंग मशीन जब्त करने और प्राथमिकी दर्ज कराने की चेतावनी दी गई है।

नियमानुसार करवाई जा रही फॉगिंग : अंकित मल्होत्रा ने कहा कि वार्ड पार्षदों ने नगर पालिका से लिखित में फॉगिंग कराने की मांग की थी, लेकिन नगर पालिका की मशीन खराब होने के कारण फॉगिंग नहीं हो पा रही थी। इसके बाद उन्होंने अपने निजी खर्चे से फॉगिंग मशीन खरीदकर पार्षदों को उपलब्ध कराई। उन्होंने बताया कि फॉगिंग से पहले पार्षदों ने नगर पालिका सचिव को इसकी जानकारी दी थी। साथ ही स्वास्थ्य विभाग को भी लिखित सूचना दी गई थी। स्वास्थ्य विभाग ने फॉगिंग में प्रयोग होने वाली दवा और उसके प्रयोग की जानकारी दी थी। इसके बाद ही वार्डों में फॉगिंग कराई गई। उन्होंने कहा कि लोगों के हित में ऐसे कार्य करने से वह आगे भी पीछे नहीं हटेंगे।

बैठक में मेयर राजीव जैन ने जेवीएम कंपनी को दी चेतावनी

एक सप्ताह में हर घर से कचरा उठाने की व्यवस्था सुधारें, वरना रद्द होगा अनुबंध

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

नगर निगम की डोर-टू-डोर कचरा उठाने वाली जेवीएम कंपनी की कार्यप्रणाली को लेकर मेयर राजीव जैन ने कड़ा रुख अपनाया है। निगम आयुक्त हर्षित कुमार की मौजूदगी में हुई बैठक में मेयर ने कंपनी अधिकारियों को चेतावनी दी कि एक सप्ताह के भीतर हर घर से कचरा उठाने की व्यवस्था व्यवस्थित नहीं हुई तो कंपनी का अनुबंध रद्द करने की सिफारिश की जाएगी। राजीव जैन ने कहा कि गाड़ी चालकों की आए दिन होने वाली हड़ताल के कारण शहर का स्वच्छता अभियान प्रभावित हो रहा है। सड़कों पर जगह-जगह कूड़े के ढेर लग रहे हैं। उन्होंने कहा कि नगर निगम कंपनी को हर माह समय पर भुगतान कर रहा है, इसके बावजूद काम में लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। मेयर ने कहा कि निर्धारित संख्या से कम गाड़ियां चल रही हैं और कई गाड़ियां पुरानी हो चुकी हैं। डंपिंग प्वाइंट से भी कूड़ा समय पर नहीं उठाया जा रहा। नागरिकों की लगातार शिकायतें मिल रही हैं कि कचरा उठाने वाली गाड़ियां घरों तक नहीं पहुंच रही हैं। घरों से कचरा नहीं उठने के कारण बंद किए गए डंपिंग प्वाइंट भी दोबारा शुरू हो गए हैं।



सोनीपत। बैठक के दौरान मौजूद मेयर और जेवीएम कंपनी के अधिकारी।

मशीनरी की कमी भी पूरी करने के निर्देश

आयुक्त हर्षित कुमार ने कहा कि स्थिति गंभीर हो चुकी है। सुधार नहीं हुआ तो सरकार को वस्तुस्थिति से अवगत करवाकर कंपनी से अनुबंध समाप्त करने की सिफारिश की जाएगी। उन्होंने कंपनी अधिकारियों को गाड़ियों के साथ अन्य जरूरी मशीनरी की कमी भी दूर करने के निर्देश दिए। बैठक में सह आयुक्त मीतू धनखड़, महाप्रबंधक विमल जिंदल, प्लांट मैनेजर संजय मुरगई, मुख्य सफाई निरीक्षक साहब सिंह और सत्येंद्र दहिया मौजूद रहे।

स्टेडियम में धरना जारी रखने का लिया फैसला

खरखौदा। पावर ग्रिड मामले में सोहटी धरना स्थल पर किसानों की बैठक में आंदोलन को लेकर अहम निर्णय लिए गए। किसानों ने फैसला लिया कि अब तक सड़क पर धरना देने की बजाए स्टेडियम के अंदर धरना जारी रखेंगे। किसान नेताओं ने बताया कि आगामी 4 अक्टूबर को सोहटी में पुनः महापंचायत का आयोजन किया जाएगा। महापंचायत में हरियाणा के विभिन्न क्षेत्रों से किसान शामिल होंगे। इस दौरान आंदोलन को लेकर व्यापक चर्चा की जाएगी और किसानों की मांगों के संबंध में आगामी रणनीति को लेकर बड़ा निर्णय लिया जाएगा।



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 : 8295154800, 9653530209, 9253681005, 9253681010