हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 3 अप्रैल, 2025

तापमान
अधिकतम 37.2 डिग्री
न्यूनतम 10.9 डिग्री

11 मांगों को लेकर सर्व कर्मचारी संघ ने की बैठक

12 शहर ठेका सफाई कर्मियों का आंदोलन 10वें दिन जारी

खबर संक्षेप

रौनक पब्लिक स्कूल में तीरंदाजी प्रतियोगिता 4 से

गन्नौर। रौनक पब्लिक स्कूल में जिला स्तरीय तीरंदाजी प्रतियोगिता 4 अप्रैल से शुरू होगी। यह जानकारी जिला तीरंदाजी एसोसिएशन के सचिव जगबीर छिक्कारा ने दी। उन्होंने बताया कि प्रतियोगिता के मुख्यातिथि विधायक देवेन्द्र कादियान व नगर निगम मेयर राजीव जैन होंगे। विशिष्ठ अतिथि रौनक पब्लिक स्कूल की प्रधानाचार्या रजनी शर्मा होंगी।

पत्नी ने पति पर लगाया मारपीट का आरोप

खरखौदा। एक महिला ने अपने पति के खिलाफ पुलिस में मामला दर्ज कराया है। भावना ने बताया कि उसकी शादी गांव थाना कलां के पवन के साथ हुई है। जब वह घर पर आई तो उसके पति ने घर के मुख्य दरवाजे पर रोक लिया और मार पिटाई करने लगा। उसके पति ने उस पर फरसे से हमला कर दिया। जिसमें उसे काफी चोट आई है। अब उसे अपने पति व सास ससुर से खतरा बना हुआ है। पुलिस ने मामला दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

फैक्टरी कर्मचारियों के दो-पहिया वाहन चोरी

सोनीपत। कुंडली और नाथूपुर औद्योगिक क्षेत्र में चोर दो फैक्ट्री कर्मचारियों की बाइक चोरी कर ले गए। दोनों ने ही बाइक फैक्ट्री के बाहर खड़ी की थी। शिकायत पर थाना कुंडली पुलिस ने वाहन चोरी का मामला दर्ज कर लिया है। गांव सलीमसर माजरा के रहने वाले संदीप ने पुलिस को बताया कि वह कुंडली के सेक्टर-53 के फेज-5 स्थित फैक्ट्री में काम करते है। वह मंगलवार की सुबह ड्यूटी पर आए थे। उन्होंने बाइक को फैक्ट्री के बाहर खड़ा कर दिया। वह दोपहर में बाइाए आए तो बाइक नहीं मिली। आसपास के लोगों से भी बाइक के बारे में पूछा, लेकिन कोई सुराग नहीं लग पाया। बाइक को कोई चोरी कर ले गया। वहीं, नाथूपुर स्थित एवरसाइन इंटरप्राइजेज में काम करने वाले अकबरपुर बरोटा के रहने वाले राकेश ने बताया कि वह सुबह मंगलवार को सुबह ड्यूटी पर आए थे। शमा को ड्यूटी खत्म होने के बाद जब शाम को बाहर निकले तो बाइक नहीं मिली। बाइक को कोई चोरी कर ले गया।

कार सवारों ने युवक को पीटा, मोबाइल भी छीना

गन्नौर। भांवर गांव में कार सवार हमलावरों ने सरढाना गांव के एक युवक पर हमला कर दिया। इस हमले में युवक की हाथ व पैर में गंभीर चोट आई हैं। हमलवारों ने उसका मोबाइल फोन भी छीन लिया। शिकायत में गांव सरढाना निवासी दीपक ने बताया कि उसकी सगाई भांवर निवासी तन्नू से तय हुई थी। 29 मार्च की रात को तन्नु ने उसे फोन कर बताया कि उसके पिता व भाई उसके साथ मारपीट कर रहे हैं। तन्नू ने उसे ले जाने के लिए गांव में बुलाया। जिसके बाद वह बाइक पर गांव पहुंचा तो एक काले रंग की एसेंट कार ने उसका रास्ता रोक लिया। कार से चार लोग उतरे, जिनमें तन्नु का भाई रौनक, प्रशांत और दो अन्य अज्ञात युवक शामिल थे। उन्होंने लाठी-डंडों से दीपक पर हमला किया और उसे गाड़ी में डालकर गांव के स्टेडियम ले गए, जहां उसके हाथ-पैर तोड़ दिए।

अस्थाई मजदूर संघ की बैठक छह को

खरखौदा। शहर के परशुराम पार्क में छह अप्रैल का मारुति सुजुकी अस्थायी मजदूर संघ के सदस्यों की तरफ से एक बैठक का आयोजन किया जाएगा। आइएमटी खरखौदा में संचालित इकाई के मजदूरों को इस बैठक का हिस्सा बनने को कहा गया है। संघ के सदस्य खुशीराम का कहना है कि मजदूरों को पक्का न किए जाने के साथ ही उन्हें अन्य सुविधाओं से भी वंचित रखा जा रहा है। ऐसे में उनके हकों की आवाज उठाने के लिए संघ संघर्ष कर रहा है, इसी को लेकर छह अप्रैल को शहर के परशुराम पार्क में बैठक होगी।

आश्वासन के बाद सात दिन का टीम ने दिया था समय, अब कार्रवाई

गांव फाजिलपुर में कब्जा हटवाने पहुंची नगर निगम की टीम, 16 पक्के निर्माणा गिराए

- लोगों को पंचायत जमीन पर 11-11 फुट के खाद गड्ढे दिए थे, लोगों ने उस जमीन पर कब्जा किया
- करीब 100 लोगों ने किए पक्के निर्माण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। गांव फाजिलपुर में कब्जा तोड़ते हुए जेसीबी मशीन। *फोटो : हरि भूमि*

फाजिलपुर में खाद गड्ढे के लिए तत्कालीन ग्राम पंचायत की ओर से दी जमीन पर लोगों ने कब्जा कर लिया। नगर निगम की टीम बुधवार को पैमाइश करने के बाद कब्जे हटाने पहुंची। लोगों के विरोध के बीच नगर निगम की टीम ने 16 पक्के निर्माण गिराए। इनमें मकान व दुकान शामिल हैं। नुकसान से बचने के लिए ग्रामीणों ने टीम से बातचीत की। उसके बाद नगर निगम से सात दिन का समय मांगा। इस पर निगम की टीम वापस लौट गई। जानकारी के अनुसार फाजिलपुर में तत्कालीन ग्राम पंचायत की ओर से लोगों को पंचायत जमीन पर 11-11 फुट के खाद गड्ढे दिए गए थे। उसके बाद लोगों ने उस जमीन पर कब्जा करना शुरू कर दिया था। करीब 100 लोगों ने उस जमीन पर पक्के निर्माण कर रखे हैं। यह जमीन गांव की फिरनी के पास स्थित है। गांव के अधिवक्ता की तरफ से पंचायती जमीन को खाली करने के लिए वर्ष 2022 में लोकायुक्त के पास केस डाला गया था। केस की सुनवाई पूरी होने के बाद लोकायुक्त ने दो माह पहले नगर निगम को जमीन पर कब्जा लेने के आदेश दिए थे। उस समय निकाय चुनाव की आचार संहिता लगने के चलते नगर निगम की तरफ से कब्जा कार्रवाई नहीं हो पाई थी। निकाय चुनाव की आचार संहिता हटने के बाद नगर निगम की ओर से पहले पैमाइश की गई। पैमाइश के दौरान खाद गड्ढे के लिए दी जमीन पर 100 पक्के निर्माण हुए मिले। उसके बाद नगर निगम की टीम बुधवार को पुलिस बल के साथ गांव फाजिलपुर पहुंची।

कब्जा

जमीन पर मकान और दुकान बनाई

कार्रवाई के दौरान बुल्डोजर के जरिए अवैध रूप से किए गए पक्के निर्माण को गिराना शुरू कर दिया। वहां पर मौजूद कब्जाधारियों ने विरोध करना शुरू का दिया। पुलिस बल की मौजूदगी में नगर निगम ने 16 पक्के निर्माण गिराए। इनमें मकान व दुकान बनी हुई थी। कब्जाधारियों ने विरोध और तेज कर दिया। सूचना मिलने के बाद मौके पर निगम पार्षद रेणु बाला के प्रतिनिधि प्रवीन सैनी मौके पर पहुंचे। इस दौरान उन्होंने नगर निगम के अधिकारियों को लिखकर दिया कि एक सप्ताह के अंदर कब्जा हटा लिए जाएगा। कार्रवाई के दौरान सहायक अभियंता मंजीत दहिया, सुरेश लोहान, भवन निरीक्षक आनंद किशोर, दलबीर, पटवारी राजबीर समेत पुलिसकर्मी मौजूद रहे।

प्रदूषण कंट्रोल बोर्ड की कार्रवाई

पालीथिन प्रयोग करने वाले आठ दुकानदारों के चालान

खरखौदा। दुकानदारों के चालान करते अधिकारी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

नगरपालिका के साथ मिलकर प्रदूषण कंट्रोल विभाग की तरफ से बुधवार को शहर में पालीथिन प्रयोग करने वाले दुकानदारों के चालान किए गए।

इस दौरान आठ दुकानदारों के चालान हुए, जिसमें से तीन ने मौके पर ही जुर्माना भी भर दिया, जबकि पांच द्वारा बाद में जुर्माना राशि अदा की जाएगी। प्रदूषण कंट्रोल विभाग के जेई अमित कुमार के नेतृत्व कार्रवाई में की गई। नगर पालिका की टीम भी उनके साथ रही। टीम ने बाजारों में औचक निरीक्षण किया और जहां भी दुकानदार पालीथिन का इस्तेमाल करते पाए गए, उनके खिलाफ तत्काल चालान काटा गया। तीन दुकानदारों ने मौके पर ही जुर्माना भर दिया। जबकि पांच को तय समय के भीतर चालान राशि जमा करने का निर्देश दिया गया। जेई अमित कुमार ने बताया कि प्लास्टिक प्रदूषण को रोकने के लिए यह अभियान लगातार जारी रहेगा और जल्द ही दोबारा निरीक्षण किया जाएगा।

नेशनल नेटबॉल चैम्पियनशिप में प्रताप स्कूल की वृंदा ने जीता गोल्ड

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

तीसरी सब जूनियर नेशनल फास्ट फाइव नेटबॉल चैम्पियनशिप कलिंगा, भिवानी में आयोजित हुई। जिसमें प्रताप स्कूल खरखौदा की वृंदा पाराशर ने गोल्ड मैडल जीतकर हरियाणा प्रदेश व अपने स्कूल का नाम रोशन किया। द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया, पद्मश्री डॉ संतराम देशवाल, प्राचार्या दया दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ सुबोध दहिया, नेटबॉल कोच संसार दहिया व वृंदा के पिता ललित कुमार ने विद्यालय प्रांगण में वृंदा पाराशर का स्वागत किया गया। द्रोणाचार्य अवार्डी कोच ओमप्रकाश दहिया ने बताया कि वृंदा इससे पहले भी नेशनल में पदक जीत चुकी है। वृंदा के पिता ललित कुमार ने बताया कि वृंदा नर्सरी कक्षा से प्रताप विद्यालय में पढ़ रही है। वृंदा पढ़ाई में मेधावी होने के साथ-साथ खेलों में राष्ट्रीय स्तर पर पदक जीत चुकी है। वृंदा ने अपनी जीत का श्रेय कोच संसार दहिया, प्रताप विद्यालय प्रबंधन समिति व अपने परिवार को दिया। इस अवसर पर एकेडमिक डायरेक्टर डॉ सुबोध दहिया ने कहा कि आज लड़कियां किसी भी क्षेत्र में लड़कों से पीछे नहीं है।

ट्रैफिक पुलिस प्रभारी और एक अन्य कर्मी को निलंबित किया

खरखौदा। शहर के ट्रैफिक पुलिस प्रभारी व एक अन्य ट्रैफिक पुलिस कर्मी को पुलिस के आला अधिकारियों द्वारा सस्पेंड कर दिया गया है। शहर के सोनीपत मार्ग पर ट्रैफिक पुलिस कर्मियों की एक वीडियो प्रसारित हुई, जिसमें बताया जा रहा था कि उनके द्वारा ट्रक चालकों से चालान न काटने की एवज में पैसे लिए गए हैं। पुलिस के आला अधिकारियों के संज्ञान में मामला आने पर मामले की जांच के आदेश दिए गए थे। जिस पर खरखौदा ट्रैफिक प्रभारी रहे राजबीर व कांस्टेबल विक्की को सस्पेंड कर दिया गया है। यह मामला बीते सप्ताह का बताया जा रहा है, जिसे लेकर यह कार्रवाई की गई है। फिलवक्त पुलिस के आला अधिकारियों की तरफ से खरखौदा थाने में तैनात एसआई राजेश कुमार को खरखौदा ट्रैफिक प्रभारी लगाया गया है। एसीपी राहुल देव का कहना है कि एक मामले में खरखौदा के ट्रैफिक प्रभारी व कर्मचारी के सस्पेंड किया गया है।

खेड़ी तगा के सरपंच पर लगे आरोपों के मामले में जांच रिपोर्ट उपायुक्त को सौंपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

खेड़ी तगा गांव के सरपंच पर लगे आरोपों की जांच रिपोर्ट जांच कमेटी द्वारा तैयार कर उपायुक्त को सौंपी जा चुकी है। अब जांच रिपोर्ट के आधार पर उपायुक्त द्वारा आगामी कार्रवाई की जानी है। जांच रिपोर्ट के अनुसार शिकायतकर्ता शीला देवी का मकान निर्माणाधीन है। वहीं कुछ अन्य मामलों की जांच भी की गई है। अब सरपंच वेदप्रकाश को जांच रिपोर्ट पर अपना पक्ष रखने के लिए 4 अप्रैल को उपायुक्त कार्यालय में पहुंचने के आदेश दिए गए हैं। सरपंच वेदप्रकाश का पक्ष जानने के बाद उपायुक्त द्वारा इस संबंध में आगामी कार्रवाई की जाएगी। बता दें कि खेड़ी तगा गांव की शिकायतकर्ता शीला देवी ने पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार से शिकायत की थी कि सरपंच द्वारा चुनावी रंजिश रखते हुए उन्हें मकान निर्माण के लिए आर्थिक मदद नहीं दिलवाई जा रही। जबकि वह पात्र हैं।

मंत्री ने दिए आदेश

पंचायत मंत्री ने उपायुक्त सोनीपत को कार्रवाई करने के निर्देश दिए थे। इस पर उपायुक्त मनोज कुमार ने विकास एवं पंचायत विभाग को ग्राम पंचायत स्तर पर क्रियान्वित विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं के बारे जिसमें प्रधानमंत्री आवास योजना के लिए लाभार्थियों की पहचान और सरपंच वेदप्रकाश द्वारा करवाये गए व अन्य विकास कार्यों की जांच के लिए रिकार्ड मंगवा कर जांच रिपोर्ट उन्हें सौंपने के भी आदेश दिए थे।

डीसी करेंगे कार्रवाई

शिकायतकर्ता का मकान निर्माण का कार्य चल रहा है। वहीं प्रधानमंत्री आवास योजना के अन्य लाभार्थियों की पहचान व के बाद उसे जांच रिपोर्ट में शामिल किया है। अब डीसी कार्रवाई करेंगे।
पूनम चंदा, बीडीपीओ

नाबालिग से दुष्कर्म के आरोपित जीजा व मां को गिरफ्तार किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

- पुलिस ने आरोपितों को अदालत में किया पेश, न्यायिक हिरासत में भेजा

सदर थाना क्षेत्र में नाबालिग लड़की से दुष्कर्म करने के आरोपित व वारदात में सहयोगी पीड़िता की मां को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित रुपेंद्र निवासी रोहतक का है। पुलिस ने आरोपितों को अदालत में पेश किया। जहां से दोनों को न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। नाबालिग लड़की ने गत 31 मार्च को पुलिस से शिकायत देकर बताया था कि उसकी बहन की शादी रोहतक में हुई थी। उसका जीजा रुपेंद्र घर पर आता जाता था। उसके जीजा ने उसके साथ दुष्कर्म की वारदात को अंजाम दिया। इस संबंध में उसने अपनी मां को अवगत करवाया। उसकी मां ने मदद करने की बजाय उसके जीजा का साथ दिया। मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया। सदर थाना पुलिस ने इस संबंध में आरोपितों के खिलाफ केस दर्ज किया था। जांच अधिकारी महिला उप निरीक्षक बबीता ने बताया कि पुलिस ने लड़की का मेडिकल करवाकर अदालत में बयान दर्ज करवाएं।

नशे के खिलाफ अनूठी बुग्गी यात्रा लेकर निकले पहलवान का गन्नौर में स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गन्नौर। पहलवान रविंद्र तोमर का गन्नौर पहुंचने पर स्वागत करते स्थानीय लोग।

जींद जिले के गांव ऐचरा कला के पहलवान रविंद्र तोमर ने युवाओं को नशे के प्रति जागरूक करने के लिए अनूठी बुग्गी यात्रा शुरू की है। इस यात्रा में वह खुद बुग्गी खींच रहे हैं, न कि कोई बैल या भैंसा। गन्नौर पहुंचने पर स्थानीय लोगों ने उनका भव्य स्वागत किया। रविंद्र तोमर ने बताया कि प्रदेश का युवा नशे की ओर बढ़ रहा है, जबकि हरियाणा की पहचान दूध-दही से है। वह चाहते हैं कि युवा इस परंपरा को बनाए रखें और नशे से दूर रहें। यह यात्रा 5 फरवरी को उनके गांव से शुरू हुई थी और अब तक 16 जिलों में पहुंच चुकी है। गन्नौर के बाद वह सोनीपत होते हुए मेवात जाएंगे। उन्होंने बताया कि इस दौरान कई युवा उनसे मिलकर नशे से दूर रहने का संकल्प ले चुके हैं। रविंद्र तोमर ने कहा कि अगर उनकी इस यात्रा से हजारों युवा भी जागरूक हो गए, तो वे इसे अपनी सफलता मानेंगे।

नौकरी का झांसा देकर ठगी का आरोपित पांच दिन के रिमांड पर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

मुरथल थाना पुलिस टीम ने नौकरी लगवाने का झांसा देकर ठगी करने की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित मनीष निवासी देव नगर सोनीपत का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे दो दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है। रिमांड अवधि के दौरान आरोपित से पूछताछ की जा रही है। उप निरीक्षक तेजप्रकाश की टीम को जानकारी मिली कि टीडीआई में मनीष निवासी देव नगर गाड़ी में पुलिस लाइट की बती लगाए हुए है। वह बच्चों से रुपये लेकर नौकरी लगवाने का झांसा दे रहा है। टीम ने छापेमारी करते हुए आरोपित को काबू कर लिया।

15 पहचान पत्र मिले

आरोपित के पास से तलाशी के दौरान 15 पहचान पत्र, सर्विस बुक, सहित कई अन्य कागजात मिले। आरोपित के खिलाफ मुरथल थाने में मुकदमा दर्ज कर लिया। जांच अधिकारी सतीश की टीम ने आरोपित को अदालत में पेश कर रिमांड की अपील की। अदालत ने आरोपित को दो दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है। रिमांड अवधि के दौरान उससे पूछताछ की जा रही है।

सोनीपत में कुशल वर्कफोर्स तैयार की जाएगी

सरकार से समझौता हुआ, मारुति सुजुकी आईटीआई जुआं में जेआईआईएम बनाएगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान के प्रिंसिपल विक्रम सिंह ने बताया कि हरियाणा सरकार ने सरकारी आईटीआई जुआं के भवन में सोनीपत का दूसरा जेआईआईएम (जापान इंडिया इंस्टीट्युट ऑफ मैन्युफैक्चरिंग) स्थापित करने के लिए मारुति सुजुकी के साथ एक समझौता ज्ञापन (एमओयु) पर हस्ताक्षर किए। उन्होंने बताया कि ग्राम पंचायत जुआं के द्वारा मारुति सुजुकी के साथ सार्वजनिक-निजी भागीदारी (पीपीपी) के अंतर्गत 15 वर्षा के लिए आईटीआई जुआं की बिल्डिंग को जेआईआईएम चलाने के लिए मारुती सुजुकी की दी गई है। अब मारुति खरखौदा प्लॉट के लिए आवश्यक कुशल वर्कर को खुद तैयार करेंगा। मारुति इस संस्थान में सभी ट्रेड इकाइयों को दोहरे मोड में संचालित करेंगी। प्रशिक्षण का सैद्धांतिक भाग जेआईआईएम में दिया जाएगा। जबकि व्यावहारिक ओजेटी (ऑन-जॉब ट्रेनिंग) प्रशिक्षण मारुति के खरखौदा प्लांट में प्रदान किया जाएगा। एक वर्षीय पाठ्यक्रम में 6 महीने की ओजेटी भी शामिल होगी। उन्होंने बताया कि ओजेटी के दौरान प्रशिक्षुओं को मारुति के द्वारा 15 हजार रूपये हर महीने दिए जाएंगे। उन्होंने बताया कि जुआं गांव के युवाओं के लिए 10 प्रतिशत सीटें आरक्षित होगी व फीस भी नहीं ली जाएगी। उन्होंने बताया कि जेआईआईएम से जुआं ही नही बल्कि आस-पास के गांवों के युवाओं का भी शिक्षा और रोजगार के बेहतर अवसर मिलेंगे।

ग्रामीणों और छात्र-छात्राओं ने किया था विरोध

मामले को लेकर मंगलवार को ग्रामीणों व आईटीआई में पढ़ने वाले छात्र-छात्राओं ने जिला उपायुक्त कार्यालय में पहुंचकर रोष प्रदर्शन किया था वहीं अपनी मांगों का ज्ञापन तहसीलदार के नाम पर मुख्यमंत्री के पास भेजा है। विद्यार्थियों ने मांग थी कि जुआं आइटीआई को सरकारी संस्थान के रूप में ही बनाए रखा जाए। ग्रामीणों ने बताया कि इस आइटीआई के लिए गांव की पंचायत ने जमीन निशुल्क पट्टे पर दी थी और यहां जुआं समेत माहरा, सिटावली, चिटाना, भटाना, रहमाणा, जाजी, चटिया, सलीमपुर ट्राली, नैना तातारपुर, करेवड़ी, रोलद आदि गांवों के विद्यार्थी शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं।

मिलेगा रोजगार

युवाओं के भविष्य के लिए इस कदम को सरकार के दिशा-निर्देशों पर उठाया गया है। हर साल बच्चों को रोजगार मिलेगा। हाल में पढ़ाई कर रहे छात्र-छात्राओं को कहीं नहीं भेजा जा रहा है। उनकी पढ़ाई चलती रहेगी। **-विक्रम सिंह, प्रिंसिपल।**

इस वर्ष **वर्ल्ड हेल्थ डे (7 अप्रैल)** की थीम 'स्वस्थ शुरुआत, आशाजनक भविष्य' डिसाइड की गई है। यह थीम, गर्भवती महिलाओं और नवजात शिशुओं की स्वास्थ्य देखभाल से संबंधित है। इस बारे में सभी को जानना जरूरी है।

गर्भवती मां की हेल्थ से जुड़ा शिशु का स्वास्थ्य-विकास

वर्ल्ड हेल्थ-डे स्पेशल

गर्भावस्था के दौरान मां का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही गर्भस्थ शिशु के विकास में अहम भूमिका निभाते हैं। इस बारे में, कोकून हॉस्पिटल, जयपुर में सीनियर कंसल्टेंट-ऑब्सटेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी, **डॉ. मितुल गुप्ता** सलाह देती हैं, 'इस दौरान संतुलित आहार, पर्याप्त पानी पीना और हल्के व्यायाम जैसे वॉकिंग या योग करना बेहद फायदेमंद होते हैं, जिसे डॉक्टर की सलाह पर ही करना चाहिए। इसके अलावा, पर्याप्त नींद लेना और कैफीन जैसी उत्तेजक चीजों से बचना भी जरूरी है। जहां तक मानसिक स्वास्थ्य की बात है, तो गर्भावस्था के दौरान हार्मोनल बदलाव के कारण तनाव और चिंता होना सामान्य है, लेकिन अगर यह ज्यादा बढ़ जाए, तो यह मां और शिशु दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। सकारात्मक माहौल में रहना, परिवार और दोस्तों से जुड़ाव बनाए रखना और जरूरत महसूस होने पर किसी मनोवैज्ञानिक या चिकित्सक से परामर्श लेना फायदेमंद होता है। मेडिटेशन और सांस लेने से जुड़े योगाभ्यास मानसिक शांति बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।'

बदलावों का रखें ध्यान: गर्भावस्था के दौरान मां की सेहत में होने वाले बदलावों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल, करोल बाग, दिल्ली में कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजी एंड ऑब्स्टेट्रिक्स, **डॉ. रुचिका शर्मा** बताती हैं, 'गर्भावस्था के दौरान शरीर में कई हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। कई महिलाओं को इस दौरान मूड स्विंग्स, चिंता, अवसाद और अनिद्रा जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं को कम करने के लिए, संतुलित आहार, जिसमें हरी सब्जियां, फल, प्रोटीन और आवश्यक विटामिन शामिल हों, अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। गर्भावस्था के दौरान डी-हाइड्रेशन से बचने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। इसके अलावा, डॉक्टर गर्भवती महिलाओं को आवश्यक पोषक तत्वों की दवाइयां भी देते हैं, जिनमें फॉलिक एसिड, आयरन, कैल्शियम, विटामिन डी और ओमेगा-3 फैटी एसिड शामिल होते हैं, इन्हे नियमित रूप से समय से लेना चाहिए। ये पोषक तत्व शिशु के मस्तिष्क और हड्डियों के विकास में सहायक होते हैं और मां को एनीमिया जैसी समस्याओं से बचाते हैं। मां का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य सीधे शिशु के न्यूरोलॉजिकल और भावनात्मक विकास पर प्रभाव डालता है, इसलिए, इस दौरान सकारात्मक सोच और आत्म-देखभाल को प्राथमिकता देना जरूरी है।'

नवजात बच्चे की करें केयर: नवजात बच्चे के बेहतर स्वास्थ्य के के बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजिस्ट, **डॉ. मीनाक्षी बंसल** कहती हैं, 'गर्भावस्था के दौरान मां के पोषण और भावनात्मक स्थिति का सीधा असर शिशु के मस्तिष्क, हृदय और संपूर्ण शारीरिक विकास पर पड़ता है। इसीलिए मां को संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और तनावमुक्त वातावरण में रहना चाहिए। जन्म के बाद, नवजात शिशु की देखभाल में उसकी साफ-सफाई, सही पोषण और टीकाकरण का विशेष ध्यान रखना जरूरी होता है। मां का स्तनपान शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है और उसके मानसिक और शारीरिक विकास में मदद करता है। इसके अलावा, नवजात को पर्याप्त नींद देना और डॉक्टर के निर्देशानुसार समय पर टीकाकरण कराना आवश्यक है। शिशु के शुरुआती वर्षों में उसके मानसिक और सामाजिक विकास को बढ़ावा देने के लिए माता-पिता को उसके साथ अधिक समय बिताना चाहिए, जिससे उसका बेहतर मानसिक विकास हो और उसका अच्छा भविष्य सुनिश्चित हो सके।'

गर्भावस्था के दौरान मां का मानसिक स्वास्थ्य, शिशु के संपूर्ण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए, इस समय शारीरिक और मानसिक सेहत का ध्यान रखना, आवश्यक सावधानियां बरतना और विशेषज्ञों की सलाह लेना मां, शिशु के लिए ही नहीं संपूर्ण समाज के उज्ज्वल भविष्य के लिए आवश्यक है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

रात में सोने से पहले अगर आप निश्चित मात्रा में सही तरीके से पानी या स्पेशल ड्रिंक पीते हैं तो यह आपकी हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे क्या-क्या फायदे होते हैं, यहां आपको बता रहे हैं। लेकिन इनमें से किसी का भी सेवन करने से पहले आपको एक बार अपने डॉक्टर से कंसल्ट कर लेना चाहिए।

सोने से पहले पिएं पानी-स्पेशल ड्रिंक बीमारियां रहेंगी दूर-आप रहेंगे स्वस्थ

अवेयरनेस
रजनी अरोड़ा

जल हमारे जीवन का आधार और मूलभूत जरूरतों में से एक है। यह न केवल हमारी प्यास बुझाकर शरीर को हाइड्रेट रखता है, बल्कि संपूर्ण शारीरिक कार्यप्रणाली को सुचारु रूप से चलाने और ओवरऑल हेल्थ मेंटेन करने के लिए भी जरूरी है। हेल्थ एक्सपर्ट्स सेहतमंद रहने के लिए एक वयस्क को दिन भर में 8-10 गिलास पानी पीने की सलाह देते हैं। आयुर्वेद में भी दिन के दो पहरों-सुबह खाली पेट और रात को सोने से पहले पानी या विशेष पेय पीना सेहत के लिए फायदेमंद माना गया है।

आमजन रात को सोने से पहले पानी या अन्य पेय पीने के फायदों के बारे में नावाकिफ होते हैं। जबकि रात को सोने से पहले और विशेष पेय सही मात्रा में पीना सुबह के बनिस्पत अधिक फायदेमंद होता है। इससे दिन भर में होने वाली फ्ल्यूड की कमी दूर होती है और शरीर में हाइड्रेशन लेवल मेंटेन रहता है। साथ ही यह शरीर को रिलैक्स करने, नींद की गुणवत्ता में सुधार लाने, डिटॉक्स या विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद करता है।

गुनगुना पानी: रात में सोने से 30 मिनट पहले एक गिलास हल्का गुनगुना पानी पिएं।

क्या हैं फायदे: रात में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए बेस्ट है। यह पाचन तंत्र को सक्रिय करता है और कब्ज से राहत देता है। शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने में मदद करता है। ब्लड सर्कुलेशन सुधारता है। मांसपेशियों और जोड़ों को आराम देता है, विशेष रूप से पीठ दर्द या मांसपेशियों में खिंचाव होने पर दर्द में राहत देता है। तनाव कम कर शरीर को रिलैक्स करने और अच्छी नींद लाने में सहायक है।

शहद-नीबू पानी: गुनगुने पानी में आधे नीबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: यह पेय शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और पेट की सफाई करता है। पेट की जलन और एसिडिटी को कम करता है। नीबू में मौजूद विटामिन सी, इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में सहायक है। सर्दी-जुकाम होने पर शहद में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण गले को आराम पहुंचाते हैं। शरीर को रिलैक्स करते हैं और अच्छी नींद लाने में सहायक है। शरीर में एनर्जी लेवल और रात के समय शरीर में होने वाली रिकवरी प्रक्रिया को मेंटेन करता है।

हर्बल टी: कैमोमाइल टी, पुदीना टी या अदरक टी में थोड़ा-सा शहद मिलाकर सोने से पहले पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: कैमोमाइल टी तनाव और चिंता को कम करके, दिमाग को शांत करने और अच्छी नींद में मदद करती है। पुदीना टी पाचन तंत्र को सुचारु रूप से चलाने में मदद करती है और शरीर को रिलैक्स करती है। अदरक टी शरीर को गर्म रखती है, इम्यूनिटी को बढ़ाती है और सर्दी-जुकाम से बचाव करती है।

सौंफ का पानी: एक गिलास पानी में एक चम्मच सौंफ डालकर 2-3 घंटे के लिए छोड़ दें और फिर इसे पिएं।

क्या हैं फायदे: यह पेय पाचन को दुरुस्त करता है और एसिडिटी से राहत देता है। गैस, अपच और सूजन को कम करता है। शरीर को रिलैक्स करके अच्छी नींद लाने में मदद करता है।

जीरा पानी: एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच जीरा डालकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर छानकर इसे पिएं।

क्या हैं फायदे: मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने और वजन घटाने में यह पेय मदद करता है। पाचन तंत्र को सुधारता है और कब्ज से राहत देता है। गैस, अपच और एसिडिटी को दूर करता है और पेट दर्द से राहत दिलाता है।

त्रिफला पानी: एक गिलास गर्म पानी में आधा चम्मच त्रिफला चूर्ण मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: इसे पीने से पाचन में सुधार आता है। पेट में आंतों की सफाई करता है और कब्ज से राहत दिलाता है। शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और त्वचा में निखार लाता है। इम्यूनिटी को भी मजबूत करता है।

नारियल पानी: एक गिलास ताजा नारियल पानी सोने से 30 मिनट पहले पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: शरीर में विटामिन और मिनरल्स की कमी की भरपाई कर शरीर में एनर्जी लेवल और इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस मेंटेन रखता है। यह शरीर को हाइड्रेट और ठंडा रखता है। दिन भर की थकान और स्ट्रेस लेवल को कम करने में मदद करता है। नींद की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है।

हल्दी पानी: एक गिलास गुनगुने पानी में एक-चौथाई छोटा चम्मच हल्दी मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर हल्दी पानी सूजन को कम करता है। जोड़ों के दर्द और मांसपेशियों की अकड़न को कम करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और संक्रमण से बचाव करता है।

हिमालयन सॉल्ट पानी: एक गिलास हल्के गर्म पानी में एक चुटकी हिमालयन नमक मिलाकर पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस बनाए रखता है और शरीर में हाइड्रेशन मेंटेन रखता है। पाचन तंत्र को मजबूत करता है, शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है। मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाने में मदद करता है जिससे व्यक्ति अगली सुबह फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस करता है। *

(डाइट एंड वेलनेस क्लीनिक, दिल्ली की सीनियर डाइटीशियन, डॉ. शालिनी सिंघल से बातचीत पर आधारित)

इन बातों का रखें ध्यान

- सोने से करीब आधा घंटा पहले एक गिलास पानी और चाय या गर्म पेय करीब 2 घंटे पहले पीना बेहतर है। बहुत ज्यादा पानी न पिएं। इससे ब्लैडर सक्रिय हो सकता है। रात को पेशाब के लिए बार-बार बाथरूम जाना पड़ सकता है, जिससे नींद बाधित होती है।
- बहुत ठंडा या बहुत गर्म पानी न पिएं। इससे हार्ट आर्टरीज संकुचित होने लगती हैं, जिससे ब्लड सर्कुलेशन बाधित हो जाता है। नेक्रोसिस सेल्स नष्ट होने लगते हैं, जिससे हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
- हमारी ग्रासनली (इसोफेगल) की परत आमतौर पर 40 डिग्री सेंटीग्रेड तक का तापमान सहन कर सकती है, लेकिन अत्यधिक गर्म या ठंडा पानी पीने से इस परत को नुकसान पहुंचता है और उसमें जलन हो सकती है। स्थिति लंबे समय तक बनी रहने पर ग्रासनली में सूजन आ सकती है।
- कैफीन युक्त पेय (कॉफी, चाय, सोडा) में कैफीन और थियोब्रोमाइन उत्तेजक तत्व ब्रेन को स्टीमुलेट कर देते हैं, जिससे नींद आने में मुश्किल होती है। हार्ट पर एक्स्ट्रा प्रेशर पड़ने से हार्ट डिजीज से जूझ रहे व्यक्ति को हार्ट अटैक का रिस्क रहता है।
- कोल्ड ड्रिंक्स या बहुत ठंडा पानी पीने से मुंह की म्यूकस मेंब्रेन को नुकसान पहुंच सकता है। लंबे समय तक ऐसा होने पर गले में खराश या जकड़न पैदा कर सकता है। ब्लड वेसल्स अचानक संकुचित होने और सोते समय ब्लड सर्कुलेशन में बाधा आने से हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
- जरूरत से ज्यादा हर्बल ड्रिंक्स भी न लें, क्योंकि कुछ जड़ी-बूटियों का अधिक सेवन नुकसानदायक हो सकता है। अत्यधिक मीठे पेय (चीनी युक्त जूस, एनर्जी ड्रिंक्स) पानी भी हानिकारक है। इनसे ब्लड शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव आ सकता है। हाई लेवल के फ्रक्टोस से ब्लड विस्कोसिटी यानी खून गाढ़ा हो सकता है और ब्लड क्लॉट्स बन सकते हैं। कार्डियोवैस्कुलर, ब्रेन स्ट्रोक या लंग्स फैलियर का खतरा रहता है।

हर्बल जोन / रेखा देशराज

मौसमी बीमारियों से बचाए शंखपुष्पी

सर्दी खत्म होने और पूरी तरह गर्मी शुरू होने के बीच का मौसम यानी मार्च और अप्रैल के महीने में कई तरह की मौसमी बीमारियों के संक्रमण का रिस्क बढ़ जाता है। सर्दी में हमारी इम्यूनिटी ठंड के हिसाब से एडजस्ट हो जाती है, लेकिन जैसे ही गर्मी आती है, शरीर को फिर से बदलाव के साथ तालमेल बिठाना पड़ता है। यही वजह है कि इस मौसम में अनेक लोग सर्दी, जुकाम से लेकर गले के संक्रमण से ग्रस्त हो जाते हैं। क्योंकि बदलते मौसम के कारण लोगों की रोगप्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। इन दिनों हवा में नमी और धूल के कारण भी बैक्टीरिया और फंगस अधिक सक्रिय हो जाते हैं, जिससे सांस और त्वचा संबंधी संक्रमण भी बढ़ जाते हैं। इन सभी परेशानियों से बचने के लिए एक कारगर हर्बल औषधि है शंखपुष्पी। शंखपुष्पी का वानस्पतिक नाम कोन्वोल्वुलुस प्लुरिकाउलिस है। यह एक पादप है। चूंकि इसमें शंख के समान आकृति वाले श्वेत पुष्प निकलते हैं इसलिए इसे आसान भाषा में शंखपुष्पी कहते हैं। शंखपुष्पी की

तीन प्रजातियां पाई जाती हैं। श्वेत, रक्त, नील पुष्पी। इनमें से श्वेत पुष्पों वाली शंखपुष्पी ही सर्वाधिक प्रभावकारी औषधि मानी जाती है।

कई रोगों से बचाए: शंखपुष्पी विशेष रूप से बदलते मौसम में बहुत फायदेमंद होती है क्योंकि इसमें रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने की अद्भुत ताकत होती है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर ये हमें मजबूत बना देती है, जिससे हमारा शरीर मौसम के बदलाव को आसानी से झेल लेता है। इस तरह ये हमारा मौसमी बीमारियों में भरपूर बचाव करती है। चूंकि बदलते मौसम में नींद की समस्या और मानसिक तनाव भी बढ़ जाता है, ऐसे में शंखपुष्पी के सेवन से दिमाग शांत रहता है और हमें अच्छी नींद आती है। यह महिलाओं में पीरियड्स संबंधी रोगों मे भी लाभकारी है। शंखपुष्पी रोगप्रतिरक्षण की क्षमता बढ़ाने के अलावा मानसिक रोगों को दूर करने वाली, स्मृति बढ़ाने वाली, चेहरे में कांति लाने वाली और बलवर्धक भी होती है। यह पाचनतंत्र को दुरुस्त रखती है, इससे अपच जैसी समस्याओं में राहत मिलती है। त्वचा और बालों के लिए भी यह फायदेमंद है।

शंखपुष्पी सिरप या चूर्ण को शहद या गर्म पानी के साथ लेने से मानसिक शक्ति बढ़ती है। दूध के साथ शंखपुष्पी चूर्ण लेने से नींद अच्छी आती है और तनाव कम होता है। *

फिटनेस फंडा
आदित्य रेडिज

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'तेनाली रामा' में राजा कृष्णदेव राय की भूमिका आदित्य रेडिज निभा रहे हैं। शो में वे काफी फिट नजर आ रहे हैं। अपनी हेल्थ-फिटनेस को मेंटेन करने के लिए क्या करते हैं, आदित्य बता रहे हैं अपनी जुबानी।

मेरे लिए फिटनेस का मतलब एक्टिव-एनर्जेटिक बने रहना है

मेरे लिए हेल्दी और फिट रहना सिर्फ एक च्वाइस नहीं, बल्कि जरूरत है। मेरा मानना है कि फिटनेस केवल अच्छी बॉडी या मसल्स बनाने तक सीमित नहीं होती है, बल्कि यह आपकी पूरी लाइफस्टाइल, एनर्जी लेवल और माइंडसेट पर असर डालती है। अगर आप फिट हैं, तो न केवल फिजिकली बल्कि मेंटली भी स्ट्रॉन्ग रहते हैं, जिससे आप हर चैलेंज को बेहतर तरीके से फेस कर सकते हैं।

फिटनेस आइडियल: मेरे फिटनेस आइडियल कोई एक इंसान नहीं हैं, बल्कि हर वो शख्स है, जो अपनी लिमिट्स को पुश करता है और खुद का बेहतर वर्जन बनने की कोशिश करता है। बात अगर इंस्पिरेशन की करें, तो ऋतिक रोशन और मिलिंद सोमन जैसे एक्टर्स मेरे लिए आइडियल हैं क्योंकि वे न सिर्फ फिट हैं, बल्कि उन्होंने फिटनेस को अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा बनाया है और एजिंग को भी मात दी है।

एनर्जेटिक रहना ज्यादा जरूरी: मेरे लिए हेल्दी, फिट और एनर्जेटिक रहना ज्यादा जरूरी है। सिर्फ स्लिम दिखना, फिटनेस का सही मापदंड नहीं है। अगर आपके अंदर ताकत, स्टैमिना और एनर्जी नहीं है, तो स्लिम दिखने का कोई फायदा नहीं। मेरे लिए फिटनेस का मतलब है कि मैं पूरे दिन एक्टिव और एलर्ट रहूं, अपनी परफॉर्मेंस को सुधार सकूं और लाइफ को फुल एंज्वॉय कर सकूं।

डाइट प्लान: मैं अपनी डाइट में नेचुरल, अनप्रोसेस्ड और हेल्दी चीजों को प्राथमिकता देता हूं। मेरा डाइट प्लान कुछ इस तरह रहता है। सुबह के समय सबसे पहले गुनगुने पानी के साथ नीबू या एप्पल साइडर विनेगर लेता हूं। उसके बाद नट्स और फ्रेश फ्रूट्स खाता हूं। ब्रेकफास्ट में प्रोटीन रिच फूड्स जैसे- एग व्हाइट्स, ओट्स या मल्टीग्रेन परांठा। मिड-मॉर्निंग स्नैक्स के तौर पर ग्रीन टी और कुछ नट्स लेता हूं। लंच में घर का बना सिंपल खाना जैसे- रोटी, दाल, सब्जी, सलाद और दही। इसके बाद ईवनिंग स्नैक्स में प्रोटीन शेक या स्प्राउट्स लेता हूं। और डिनर में हल्का और जल्दी पचने वाले फूड जिसमें ग्रिल्ड वेजिटेबल्स, सूप या दलिया शामिल होता है। सोने से पहले हर्बल टी या हल्दी वाला दूध भी जरूर पीता हूं।

वर्कआउट शेड्यूल: मेरा वर्कआउट शेड्यूल इस तरह रहता है। हफ्ते में 5-6 दिन ट्रेनिंग, जिसमें स्ट्रेंथ ट्रेनिंग, कार्डियो और हाई-इंटेंसिटी इंटरवल ट्रेनिंग शामिल है। एक्स्ट्रा एक्टिविटीज के तौर पर रनिंग, स्किपिंग और बॉडी वेट एक्सरसाइज करता हूं। इसके अलावा मसल्स रिकवरी और फ्लेक्सिबिलिटी के लिए योगाभ्यास और स्ट्रेचिंग करता हूं।

हेल्दी और फिट रहने के लिए मैं सिर्फ जिम वर्कआउट पर फोकस नहीं करता, बल्कि अपनी पूरी लाइफस्टाइल को एक्टिव रखने की कोशिश करता हूं। इसके लिए रोज सुबह जल्दी उठता हूं और मेडिटेशन करता हूं। हाइड्रेटेड रहता हूं और इसके लिए दिनभर खूब पानी पीता हूं। प्रोसेस्ड फूड और चीनी के सेवन से दूर रहता हूं। रोज कम से कम सात घंटे की अच्छी नींद लेता हूं।

मेंटल फिटनेस: मेंटल फिटनेस मेरे लिए उतनी ही जरूरी है जितनी फिजिकल फिटनेस। इसके लिए मेडिटेशन और ब्रीदिंग एक्सरसाइज करता हूं। पॉजिटिव और मोटिवेशनल कंटेंट पढ़ता और सुनता हूं। नेचर के करीब कुछ समय बिताता हूं और परिवार के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करता हूं। जरूरत पड़ने पर सोशल मीडिया से ब्रेक लेता हूं। फिटनेस सिर्फ एक रुटीन नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है। जब आप हेल्दी और फिट रहते हैं, तो आपकी लाइफ और भी एनर्जेटिक और खुशहाल बनती है। मेरा मानना है कि हर किसी को अपनी बॉडी और माइंड दोनों का ख्याल रखना चाहिए, क्योंकि जब आप खुद को सबसे अच्छा महसूस कराते हैं, तभी आप अपनी बेस्ट परफॉर्मेंस दे सकते हैं। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

डाइट सजेशन
डॉ. अदिति शर्मा
कंसल्टेंट डाइटीशियन, नोएडा

खान-पान का हमारी हेल्थ से गहरा संबंध है। केवल शरीर ही नहीं बल्कि ब्रेन को भी चुस्त-दुरुस्त बनाए रखने में हेल्दी डाइट का बहुत बड़ा योगदान है। अच्छी मेंटल हेल्थ के लिए, कैसी हो आपकी डाइट, जानिए।

हर उम्र में ब्रेन रहेगा हेल्दी

उम्र के हिसाब से मेंटल हेल्थ के लिए हर किसी को अलग तरह की डाइट की आवश्यकता होती है। इस बारे में आपको यहां बता रहे हैं।

टीनएजर-यंगस्टर: किशोरावस्था और युवावस्था में मस्तिष्क तेजी से विकसित होता है, इसलिए इनको सही पोषण न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य, एकाग्रता, मूड और स्ट्रेस मैनेजमेंट के लिए भी जरूरी होता है। इन्हें अपनी डाइट में ओमेगा 3 फैटी एसिड जरूर लेना चाहिए। यह ब्रेन के न्यूरॉन्स के निर्माण और संचार में मदद करता है। यह डिप्रेशन, चिंता और याददाश्त की समस्याओं को नियंत्रित करने में सहायक है। मछली, अलसी (फ्लैक्स सीड्स), चिया सीड, अखरोट और डॉक्टर की सलाह पर फिश ऑयल का सेवन कर सकते हैं। इससे ब्रेन की कोशिकाओं की झिल्ली मजबूत होती है और सीखने की क्षमता बढ़ती है। एंटीऑक्सिडेंट्स, मस्तिष्क को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और सूजन से बचाते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं। जामुन (ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी), हरी पत्तेदार सब्जियां, डार्क चॉकलेट, टमाटर, गाजर, शकरकंद में एंटी ऑक्सीडेंट्स तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थ ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार करते हैं। इनके लिए प्रोटीन भी जरूरी है क्योंकि यह न्यूरोट्रांसमीटर्स (जैसे- सेरोटोनिन और डोपामाइन) के निर्माण में मदद करता है, जो मूड को स्थिर रखते हैं। अंडे, दाल, छोले, राजमा, चिकन, मछली, दही, पनीर और टोफू इसके प्रमुख स्रोत हैं। प्रोटीन से युवाओं के ब्रेन को तेजी से काम करने की एनर्जी मिलती है और मानसिक थकान कम होती है। इनके अलावा कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स से ब्रेन को एनर्जी मिलती है। साबुत अनाज, दलिया, ओट्स, ब्राउन राइस, क्विनोवा, रोटी, दालें और शकरकंद इसके प्रमुख स्रोत हैं। ये ब्लड शुगर को स्थिर रखते हैं, जिससे चिड़चिड़ापन और थकान कम होती है। विटामिंस और मिनरल्स, न्यूरोट्रांसमीटर्स के उत्पादन को बढ़ाने और तनाव को कम करने में मदद करते हैं।

मिडिल एज: मिडिल एज के लोगों को दिमागी कार्यक्षमता, याददाश्त और एकाग्रता बढ़ाने वाली डाइट लेनी चाहिए। आमतौर पर टीनएजर्स के लिए यहां जिन चीजों का उल्लेख किया गया है, वे मिडिलएज लोगों और बुजुर्गों के लिए भी फायदेमंद होती हैं। इनके अलावा कुछ ऐसे तत्वों को भी डाइट में शामिल करना चाहिए, जो इस उम्र में ब्रेन की सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। जैसे- विटामिन ई। यह बादाम, सूरजमुखी के बीज और हरी सब्जियों में पाया जाता है, जो इस उम्र में न्यूरॉन्स की सुरक्षा करता है। मैग्नीशियम भी फायदेमंद है। यह काजू, पालक और डार्क चॉकलेट में होता है, जो तनाव को कम करता है। रोजाना एक मुट्ठी नट्स (बादाम, अखरोट) भी खाएं। रोजाना भोजन में हल्दी का इस्तेमाल करें, क्योंकि इसमें मौजूद करक्यूमिन एंटी-इंफ्लेमेटरी और न्यूरोप्रोटेक्टिव गुणों से भरपूर होता है।

ओल्ड एजर्स: बुजुर्गों के लिए ब्रेन की अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए एक संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर डाइट बहुत जरूरी है। ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, पालक और ब्रोकली जैसे फल और सब्जियां एंटीऑक्सीडेंट्स (विटामिन सी और ई) से भरपूर होते हैं, जो ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और ब्रेन सेल्स के नुकसान को कम करते हैं। पालक, केला और सरसों के साग में विटामिन के और बीटा-कैरोटीन होता है, जो दिमागी गिरावट को धीमा करने में मदद करता है। *

प्रस्तुतिः विनीता

आमंत्रित हैं लेख...
स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें
हरिभूमि- संपादक-सेहत
129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

विवि में मोटिवेशनल विस्तृत व्याख्यान आज

गोहान। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि), खानपुर कलां में आज जन संपर्क विभाग तथा छात्र कल्याण अधिष्ठाता विभाग के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित दिवसीय मोटिवेशनल विस्तृत व्याख्यान कार्यक्रम में भारतीय थल सेना के सेवानिवृत्त लेफ्टिनेंट जनरल जयसिंह नैन बतौर मुख्य अतिथि शिरकत करेंगे। अध्यक्षता महिला विवि की कुलपति प्रो. सुदेश करेंगी। विवि के निदेशक जनसंपर्क लेफ्टिनेंट कर्नल डॉ. अनिल बल्हारा ने बताया कि परम विशिष्ठ सेवा मेडल, अति विशिष्ट सेवा मेडल, सेवा मेडल व साउथर्न कमांड ऑफ इंडियन आर्मी के कमांडर इन चीफ सेवानिवृत्त लेफ्टिनेंट जनरल जय सिंह नैन छात्राओं से रूबरू होंगे।

वारदात में शामिल आरोपित गिरफ्तार

सोनीपत। मुरथल थाना सोनीपत पुलिस ने अवैध हथियार की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित अंकित निवासी बख्तावरपुर सोनीपत का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। सिपाही रोहित ने बताया कि उनकी टीम गश्त के दौरान जीटी रोड पर मौजूद थी। टीम ने संदिग्ध हालत में घुमते हुए युवक को काबू कर लिया। उसके पास से अवैध हथियार बरामद किए थे। वारदात में शामिल दूसरे आरोपित को गिरफ्तार कर अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

बाप-बेटे ने मिल कर महिला को पीटा, केस

गन्नौर। कैलाना गांव में बाप-बेटे ने मिल कर एक महिला के साथ मारपीट कर दी। घायल महिला ने मामले की शिकायत थाना गन्नौर में दी। शिकायत में गांव कैलाना निवासी सुनीता रानी ने बताया कि उसके पड़ोसी सूबे सिंह और उसका पुत्र निशांत उनके पास के मकान की छत पर काम कर रहे थे और उनके जीने का इस्तेमाल कर रहे थे। जब सुनीता ने उन्हें रोकने का प्रयास किया, तो दोनों ने गाली-गलौच शुरू कर दी। आरोप है कि निशांत ने सुनीता के मुंह पर घूसा मारा। इसके बाद दोनों ने मिलकर उन्हें लात-घूंसों से पीटा। निशांत ने हाथ में बसौली लेकर उनकी छाती पर वार करने की कोशिश की, लेकिन सुनीता ने हाथ आगे कर लिया, जिससे चोट उनके हाथ पर लगी। बाद में निशांत ने गला दबाकर जान से मारने की धमकी दी।

विधायक देवेंद्र कादियान ने शहर की अनाजमंडी का निरीक्षण किया

फसल लेकर आने वाले किसानों को परेशान नहीं होने देने के आदेश दिए

■ मंडी में शौचालय, बिजली और पीने के पानी की व्यवस्था दुरुस्त होनी चाहिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

हलका विधायक देवेंद्र कादियान ने बुधवार को शहर की अनाज मंडी का दौरा किया। यहां उन्होंने अधिकारियों, आढ़तियों और किसानों से बातचीत की। उन्होंने मंडी में सरसों की खरीद को लेकर किसानों को किसी भी तरह की परेशानी न होने देने के निर्देश दिए। मंडी में शौचालय, बिजली और पीने के पानी की व्यवस्था दुरुस्त होनी चाहिए। लापरवाही पर संबंधित अधिकारी पर सख्त कार्रवाई होगी। विधायक ने बताया कि सरसों की खरीद को लेकर शिकायतें मिल रही थीं। नमी की बात हो या खरीद की प्रक्रिया, कुछ अधिकारी पैसों के लालच में भेदभाव करते हैं। पैसे मिलने पर काम कर देते हैं, नहीं मिलने पर किसानों को परेशान करते हैं। उन्होंने कहा कि ऐसे अधिकारी के नाम उच्चाधिकारियों को दे दिए गए हैं। जल्द कार्रवाई होगी।

कादियान ने कहा कि किसान मेहनत से फसल उगाकर मंडी लाता है, वहां उससे घूस मांगी जाती है, यह बेहद दुखद है। अधिकारी ऐसा करता है तो तत्काल कार्रवाई होगी। आने वाले दिनों में मंडी में गेहूं की आवक भी शुरू हो जाएगी। जरूरी है व्यवस्था को बेहतर बनाया जाए। उन्होंने कहा कि मंडी को शिफ्ट कराना उनकी प्राथमिकता है। विधानसभा सत्र में यह मुद्दा उठाया गया था। विधायक ने बताया कि बंद पड़े बस अड्डे का नवीनीकरण कर उसे आधुनिक और कॉम्प्लेक्स युक्त बनाया जाएगा। कॉलेज भवन और अस्पताल की बिल्डिंग भी प्रमुख मुद्दे हैं। कॉलेज में स्टाफ की कमी को जल्द दूर किया जाएगा। इस मौके पर मार्किट कमेटी से सचिव दीपक, जगबीर कादियान, अमित बत्रा, सरपंच मेहर सिंह सहित कई लोग मौजूद रहे।

गन्नौर। विधायक देवेन्द्र कादियान अनाज मंडी में सरसों खरीद की व्यवस्थाओं का जायजा लेते। फोटो :हरिभूमि

गोहाना। मरीजों के स्वास्थ्य का परीक्षण करते डॉ. सुरेश कुमार। फोटो :हरिभूमि

लोग घरों व आस पड़ोस में साफ-सफाई का ध्यान रखें

■ शिविर में 185 लोगों के स्वास्थ्य का परीक्षण किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

एसडीएम आईएएस अंजलि श्रोत्रिय के निर्देश पर बुधवार को गांव रभड़ा में आयुष स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किया गया। आयुष ग्राम माहरा द्वारा आयोजित इस शिविर में डॉ. सुरेश कुमार दुग्गल और उनकी टीम ने 185 लोगों के स्वास्थ्य का परीक्षण किया । डॉ. सुरेश ने कहा कि इस समय मौसम बदल रहा है। बदलते मौसम में स्वास्थ्य का अधिक ध्यान रखने की जरूरत है। लोग अपने घर व आस पड़ोस में साफ-सफाई का ध्यान रखें। उनके अनुसार आयुष शिविरों में काफी ग्रामीण स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ ले रहे हैं। सहायक टीम में आयुर्वेदिक फार्मासिस्ट यशबीर, आयुष योग सहायक बीरभान, प्रोमिला कौर और योग इंस्टक्टर प्रोमिला ने सेवाएं दी।

सहायक के पद पर कार्यरत रामफल 34 साल की सेवा के बाद सेवानिवृत्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

शैक्षणिक खंड गोहाना के कार्यालय में सहायक के पद पर कार्यरत रामफल 34 साल की सेवा के बाद सेवानिवृत्त हो गए। कार्यालय में उनका विदाई समारोह आयोजित किया गया। समारोह में कार्यालय में अधिकारियों और कर्मचारियों ने सहायक रामफल को स्मृति चिह्न भेंट कर विदा किया। अध्यक्षता खंड शिक्षा अधिकारी अनिल श्योराण ने की। संचालन शीला देवी ने किया। गांव छपरा निवासी रामफल की नियुक्ति 30 अप्रैल 1991 को जिला करनाल में राजकीय कन्या उच्च विद्यालय मूनक में लिपिक के पद हुई थी। इसके बाद उन्होने इस पद पर जिला पानीपत और सोनीपत के कई विद्यालयों में सेवाएं दी। लिपिक रामफल ने सहायक के पद पर पदोन्नति प्राप्त कर 15 सितंबर 2023 को शैक्षणिक खंड गोहाना कार्यालय में कार्यभार संभाला। वे अब कार्यालय से सहायक के पद से सेवानिवृत्त हो गए। विदाई समारोह में पूर्व डिप्टी डीईओ धर्मपाल नरवाल, प्राचार्य सुरेन्द्र नरवाल, एसएसएम देवीराम मौजूद रहे।

रामफल को सेवानिवृत्ति पर स्मृति चिह्न भेंट करते हुए अधिकारी और कर्मचारी।

एसग्रेशिया पॉलिसी बिना शर्त लागू करने की मांग

■ मांगों पर चर्चा के लिए सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के आहवान पर बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के आवाहन पर आईटीआई सोनीपत में प्रधान श्री राजेश मोर की अध्यक्षता में मीटिंग हुई। सुनील दत्त जिला सचिव सर्व कर्मचारी संघ ने अपने संबोधन में बताया की केंद्र सरकार ने कर्मचारियों को 2% का डी ए एलाउंस करके बड़ा मजाक किया है जबकि सांसदों का वेतनमान भत्तो में 24% की बढ़ोतरी की गई है जो तर्क संगत नहीं है महंगाई सभी के लिए एक समान बढ़ती है यह कौन सा पैमाना सरकार ने अपनाया है समझ से परे है और 31 दिसंबर 2025 तक रिटायरमेंट होने वाले कर्मचारियों को आठवें वेतन आयोग का लाभ न देने का कानून बनाना कर्मचारियों के साथ धोखा होगा। उन्होंने हरियाणा का अलग से वेतन आयोग गठित करवाने ₹5000 अंतरिम राहत देने सभी वेतन विसंगति दूर करने, रेगुलेशन की नीति बनाकर सभी प्रकार के कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने ,पुरानी पेंशन बाहल करवाने, एसग्रेशिया पॉलिसी बिना शर्त लागू करने की सरकार से मांग की। और वर्ष 2019 से वर्ष 2023 तक बकाया एलटीसी का तुरंत भुगतान करने ,सर्व कर्मचारी संघ के 15 सूत्री मांग पत्र पर सरकार को बात करने की मांग रखी । बैठक को पूर्व में प्रधान रहे सतीश कुमार, सुभाष चंद्र ,आईटीआई प्रधान राजेश मोर, राज्य उप प्रधान मुकेश नेहरा आदि कर्मचारी नेताओं ने भी संबोधित किया।

सोनीपत। बैठक के दौरान मौजूद पदाधिकारी व अन्य। फोटो :हरिभूमि

जिम्मेदारी से पीछे नहीं हटूंगा: इंदुराज

गोहाना। विधायक इंदुराज नरवाल उर्फ भालू ने कहा कि अपने क्षेत्र की समस्याओं का निदान करवाना उनकी नैतिक जिम्मेदारी है। वे अपने इस फर्ज से कभी पीछे नहीं हटेंगे। वे बुधवार को धन्यवादी दौरे में निजामपुर, भावड़, घड़वाल, कोहला, नूरनखेड़ा, बुटाना, खानपुर खुर्द व बरोदा में पहुंचे और जनसभाओं को संबोधित किया। नरवाल ने कहा कि जनप्रतिनिधि होने के नाते पूरा बरोदा हलका उनका परिवार है। वे इस परिवार का ख्याल रखने में कोई कमी नहीं छोड़ेंगे। उनके अनुसार गोहाना में बरोदा रोड पर कांग्रेस बरोदा विधानसभा का कार्यालय खोला है। पांच को सांसद दीपेन्द्र हुड्डा कार्यालय का बतौर मुख्य अतिथि उद्घाटन करेंगे।

गांव भावड़ में जनसभा को संबोधित करते विधायक इंदुराज नरवाल।

श्री श्री 1008 हरिओम जी महाराज से आशीर्वाद प्राप्त करते मुख्यमंत्री व श्रद्धालु।

कुरुक्षेत्र को धाम बनाने से बढ़ेगी शोभा

गोहाना। राष्ट्रहित मंच के राष्ट्रीय अध्यक्ष पं. परशुराम गौड़ ने कहा कि हरियाणा हरि की धरती है और कुरुक्षेत्र हमारी धर्म नगरी है। मुख्यमंत्री नायब सैनी ने कुरुक्षेत्र को धाम का दर्जा देने की घोषणा की है जिससे हरियाणा की शोभा और अधिक बढ़ेगी। परशुराम गौड़ के अनुसार त्रिपुरा पीठाधीश्वर यज्ञ सम्राट श्री श्री 1008 हरिओम जी महाराज के सानिध्य में कुरुक्षेत्र में 18 से 27 मार्च तक 1008 कुंडीय शिव शक्ति महायज्ञ आयोजित किया गया। 108 महायज्ञों की श्रृंखला में यह 102वां महायज्ञ था। इस महायज्ञ का न केवल कुरुक्षेत्र की धरती अपितु पूरे भारतवर्ष को पुण्य मिलेगा। राष्ट्रहित मंच के राष्ट्रीय अध्यक्ष पं. परशुराम गौड़ इस कार्यक्रम के व्यवस्थापक थे।

समावेशिता समाज के विकास का मूल आधार

गोहाना। गांव मदीना में गोहाना-महम मार्ग स्थित डीबीएम स्पेशल महाविद्यालय ऑफ एजुकेशन में बुधवार को विश्व स्वलीनता दिवस के सम्मान में हार्दिक समारोह आयोजित किया। कार्यक्रम का उद्देश्य स्वलीनता के बारे में जागरूकता बढ़ाना, समावेशिता को बढ़ावा देना और समाज में स्वलीनता वाले व्यक्तियों के अमूल्य योगदान को पहचानना था। संस्थान के संचालक विकास मालिक ने कहा कि इस वर्ष के उत्सव का विषय समावेश ही कुंजी रहा। यह विषय समाज द्वारा स्वलीनता वाले लोगों के लिए समझ, सम्मान और समर्थन को बढ़ावा देने की आवश्यकता पर केंद्रित है। समाज के सम्पूर्ण विकास के लिए हर व्यक्ति में समावेशिता की भावना का होना जरूरी है।

दिव्यांग विद्यार्थी समारोह में अपने गुरुजनों के साथ।

सोनीपत। हवन यज्ञ करते स्टाफ व अन्य।

नवसत्र का किया शुभारंभ

सोनीपत। देवड़ू रोड स्थित दिल्ली विद्यापीठ में प्रवेश शाला संस्कार के अवसर पर गायत्री शक्ति पीठ सोनीपत के द्वारा हवन का आयोजन किया गया। इसमे विद्यालय के सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों तथा शिक्षकों ने भागीदारी निभाई। इस अवसर पर विद्यालय के संचालक वीर सिंह सैनी ने बताया कि विद्यालय में हर साल हवन के साथ ही प्रवेशशाला होता है जिसमें सभी विद्यार्थी शामिल होते है। हवन कुंड में आहुति डालते हैं। अपने अध्यापकों के साथ मिलकर अपनी शिक्षा के लिये पहले से बेहतर करने का संकल्प लेते हैं। यज्ञ के समापन के पश्चात सभी को प्रसाद वितरण किया गया।

कर्मचारी विरोधी नीतियों को लेकर बैठक

■ यूपीएस पेंशन स्कीम की जगह पुरानी पेंशन बहाल की जाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के आदेश पर आज केंद्र व प्रदेश सरकार की कर्मचारी विरोधी नीतियों को लेकर के जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी कार्यालय अधीक्षक अभियंता सोनीपत के समक्ष विशाल गेट सभा का आयोजन किया गया जिसमें मांग की गई कि विभागों के निजीकरण पर रोक लगे, यूपीएस पेंशन स्कीम की जगह पुरानी पेंशन बहाल की जाए कच्चे कर्मचारियों को पक्का किया जाए। हरियाणा कौशल विकास रोजगार निगम विभाग को बंद किया जाए, तमाम तरह के कच्चे कर्मचारियों को पक्का किया जाए, चार लाख खाली पड़े पदों को नई स्थाई भरती द्वारा भरा जाए जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग की जल सप्लाई जो गांव के तहत 1 अप्रैल से पंचायत के अधीन की गई है। इनको वापस जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग में लिया जाए, तमाम तरह की जन विरोधी नीतियों पर, महंगाई पर, रोक लगाई जाए गेट मीटिंग की अध्यक्षता जिला प्रधान देशराज ने की। जबकि संचालन पूर्व जिला प्रधान एवं रिटायर कर्मचारी संघ हरियाणा के नेता जय भगवान ने किया मीटिंग को सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के पूर्व राज्य प्रधान सिल्क राम मलिक ने बताया कि केंद्र सरकार ने बजट सत्र में सीधे तौर पर पेंशनर न को आठवें वेतन आयोग का लाभ देने से मना कर दिया और तिथि भी निर्धारित कर दी गई की 31 दिसंबर 2025 के बाद जो कर्मचारी सेवा निवृत होंगे आठवी वेतन आयोग का लाभ केवल उन्हीं को मिलेगा।

सोनीपत। सदस्यों को संबोधित करते हुए। फोटो :हरिभूमि

सांसद व विधायक आवास पर सौंपा ज्ञापन

■ मांगों को लेकर कर्मचारियों का रोष-प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

मजदूर संगठन सीटू से संबंधित ह्यूमन वेलफेयर थ्रीफ्ट कोऑपरेटिव सोसाइटी संघर्ष समिति ने अग्रसेन चौक पर इकट्ठा होकर शहर में रोष प्रदर्शन करते सांसद सतपाल स्वामी एवं स्थानीय विधायक निखिल मैदान के कार्यालय पर जोरदार प्रदर्शन किया। अपनी मांगों का ज्ञापन उनके पीए को ज्ञापन सौंपा। प्रदर्शनकारी हाथों में झंडा बैनर लेकर सागा ग्रुप की ह्यूमन वेलफेयर कोऑपरेटिव सोसाइटी एवं केंद्र व राज्य सरकार के खिलाफ और ठगे गए पैसे को वापस दिलवाने, कम्पनी मालिक एवं परी टीम को गिरफ्तार करने, उनकी संपत्ति को कुर्क कर,पिडीत जनता का पैसा दिलवाने की मांग को लेकर गगन भेजी नारे लगा रहे थे। प्रदर्शनकारियों का नेतृत्व यूनियन के संयोजक पवन वशिष्ठ, सीटू के वरिष्ठ नेता आनंद शर्मा, अखिल भारतीय किसान सभा हरियाणा के उपाध्यक्ष कामरेड श्रद्धानंद सोलंकी कर रहे थे। तपती सड़के , सूरज की गर्मी, शिखर दोपहरी में प्रदर्शनकारियों में जोश भरा हुआ था । कहा कि कंपनी की बदौलत पूरे हरियाणा में आर्थिक व जान माल, एक दूसरे पर शोषण व एक दूसरे में रजिंस बनना ओर बेरोजगारी ओर आत्महत्या जैसी भयानक समस्या आई हुई है प्रदर्शनकारियों को आशा यूनियन की नेता छवि, सुमन, आंगनवाड़ी वर्कर यूनियन की जिला प्रधान सोना देवी, शहरी ठेका सफाई कर्मचारियों के प्रधान अजय, सचिव नवीन कुमार ,संघर्ष समिति के नेता विपुल आंतिल मौजूद रहे।

सोनीपत। अपनी मांगों का ज्ञापन सौंपते हुए। फोटो :हरिभूमि

बैठक विधायक ने जन स्वास्थ्य विभाग की एसडीओ व जेई को निर्देश दिए

जल निकासी व पेयजल आपूर्ति में सुधार प्राथमिकता : पवन खरखौदा

थाना कलां चौक, सांपला मार्ग व मटिंडू मार्ग पर पम्पिंग स्टेशन बनाए जाएंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

शहर की पानी निकासी व पेयजल व्यवस्था को सुचारू कराने को लेकर विधायक पवन खरखौदा ने जन स्वास्थ्य विभाग की एसडीओ सुदेश व जेई को निर्देश दिए कि शहर से पानी निकासी की व्यवस्था को सुधारना उनकी प्राथमिकता है। विभाग बताए कि पानी निकासी की व्यवस्था को पटरी पार लाने के लिए क्या कदम उठाए गए हैं। इसके अलावा स्थानीय निवासियों को शुद्ध पेयजल उपलब्ध कराने के लिए जन स्वास्थ्य विभाग क्या प्रयास कर रहा है। जन स्वास्थ्य विभाग की एसडीओ सुदेश ने विधायक पवन खरखौदा को शहर का नक्शा दिखाते बताया कि शहर की पानी निकासी के लिए कन्या महाविद्यालय, थाना कलां चौक, सांपला मार्ग व मटिंडू मार्ग पर पम्पिंग स्टेशन बनाए जाएंगे। जहां से मोटरों की सहायता से एसटीपी पर पानी पहुंचाया जाएगा और उसके बाद उसे ड्रेन में डाला जाएगा। इस प्रक्रिया के कारण ओवरफ्लो नालों में भी पानी कम हो जाएगा। जिसके कारण मार्ग पर भी गंदा पानी जमा नहीं होगा। उन्होंने में पंपिंग स्टेशन बनाने के लिए उच्च अधिकारियों को प्रस्ताव भेजा है। जैसे ही उन्हें अप्रूवल मिलेगी में मेन पंपिंग स्टेशन बनाने का कार्य शुरू कर दिया जाएगा।

खरखौदा। जल निकासी पर अधिकारियों से चर्चा करते विधायक पवन खरखौदा

कार्य कराने में पूरा सहयोग देंगे

उन्होंने बताया कि शहर को 2 जोन में बाटा गया है। जिसमें रोहतक मार्ग स्थित जल घर फिल्टर करके आधे शहर की जल आपूर्ति की जाएगी। दिल्ली मार्ग पर स्थित जलघर से बाकी बचे शहर की जल आपूर्ति की जाएगी। विधायक पवन खरखौदा ने निर्देश दिए कि शहर की पानी निकासी की समस्या काफी विकट समस्या है। इसलिए इस कार्य को पूरा करने के लिए कोई कोताही ने बरती जाए। वह भी उच्च अधिकारियों से बातचीत करके शीघ्रता के साथ कार्य कराने में अपना पूरा सहयोग देंगे।

वार्षिक शिविर में एक महिला समेत 45 नागरिकों ने रक्तदान का पुण्य कमाया

■ शिव नगर में वार्षिक शिविर का किया आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

गोहाना-जींद मार्ग स्थित शहर के शिव नगर में आयोजित वार्षिक शिविर में एक महिला समेत 45 नागरिकों ने रक्तदान का पुण्य बटोरा। शिविर शिव धर्मशाला में आयोजित किया गया जिसमें रेडक्रास रक्त बैंक दिल्ली की टीम रक्त संकलन के लिए पहुंची। शिविर के मुख्य अतिथि शैक्षणिक खंड मुंडलाना के बीईओ बसंत ढिल्लों थे। विशिष्ट अतिथि के रूप में जिला सूचना एवं विज्ञान अधिकारी विजय बल्हारा, कैमिस्ट एसोसिएशन के जिला सचिव प्रदीप चहल और हरेंद्र दहिया ने शिरकत की। सानिध्य वरिष्ठ कांग्रेस नेत्री एवं जिला परिषद की पूर्व चेयरपर्सन कमला भावड़ का रहा। अध्यक्षता उनके पुत्र जगदीश भावड़ ने की। उन्होंने अपने पुत्र एडवोकेट कंवर भावड़ व समधी अमरजीत दहिया के साथ रक्तदान किया। संयोजन मोहित भावड़ का रहा। शिविर में स्टार रक्तदाता एवं प्रसिद्ध समाजसेवी सुरेंद्र विश्वास ने पूरा समय अपनी सेवाएं देते हुए रक्तदाताओं का हौंसला बढ़ाया। शिविर के आयोजन में हरविन्द्र दहिया, भूपेन्द्र मलिक और राजकुमार शास्त्री का विशेष सहयोग रहा। शिविर में एकमात्र महिला नीलम ने भी रक्तदान किया।

गोहाना। रक्तदाताओं को प्रोत्साहित करते शिविर के आयोजक और अतिथि।

खबर संक्षेप

निबंध लेखन प्रतियोगिता में पाया नकद पुरस्कार

सोनीपत। हरियाणा काउंसिल ऑफ साइंस इन्नोवेशन एंड टेक्नोलॉजी ने 17 जनवरी,2025 को गवर्नमेंट गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल,जींद(हरियाणा) में राज्य स्तरीय निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया। इस प्रतियोगिता से हरियाणा के प्रत्येक जिले से 10 छात्रों ने भाग लिया। हिंदू विद्यापीठ की कक्षा 12वीं की छात्रा दीप्ति ने इस प्रतियोगिता में अपने उत्कृष्ट लेखन व विचार कौशल के द्वारा सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया। पुरस्कार स्वरूप उसे प्रमाण पत्र तथा 3000 का नकद पुरस्कार दिया गया। विद्यालय पहुंचने पर उसकी इस उपलब्धि के लिए हिंदू विद्यापीठ के प्रधानाचार्य नरेंद्र कुमार ने उसे हार्दिक बधाई दी व इसी प्रकार भविष्य में उत्कृष्टप्रदर्शन के लिए प्रोत्साहित भी किया।

खाना-खाने आए युवक का मोबाइल चोरी, केस दर्ज

सोनीपत। कुंडली थाना क्षेत्र में टीडीआई में खाना खाना आए एक युवक का आइफोन चोरी होने का मामला सामने आया है। युवक खाना खाते वक्त मोबाइल फोन टेबल पर भूल गया था। जब वापस लेने गया तो मोबाइल नहीं मिला। पीड़ित ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया है। कलावती कॉलोनी राठधाना रोड निवासी पंकज शर्मा ने बताया कि वह परिवार के साथ टीडीआइ में खाना खाने के लिए आया था। इस दौरान वह अपना मोबाइल फोन टेबल पर रख दिया। उसके बाद वह वापस घर आने लगे। जब निकले तो उनको याद आई। वह वापस मोबाइल लेने होमिनोज पिज्जा में वापस गया तो मोबाइल वहां नहीं मिला। कर्मचारियों से भी फोन के बारे में पूछा, लेकिन कोई सुराग नहीं लग पाया। मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया है।

गन्नौर। विश्व ऑटिज्म कार्यक्रम में दिव्यांग छात्र सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत करते हुए। फोटो : हरिभूमि

रेणु विद्या मंदिर में विश्व ऑटिज्म जागरूकता दिवस का आयोजन

गन्नौर। रेणु विद्या मंदिर (विशेष शिक्षा, व्यावसायिक पुनर्वास प्रशिक्षण एवं शोध संस्थान)में विश्व ऑटिज्म जागरूकता दिवस मनाया गया। जिसमें संस्थान की उप निदेशक ऋचा चावला, प्रधानाचार्य डॉ. प्रमोद कुमार कुल्हाड़े, सहायक प्रोफेसर डॉ. रत्नेश सिंह, सह प्राध्यापक मनोज कुमार, सहायक प्रोफेसर ज्योति कौशिक, सौरभ व शिक्षकों ने विश्व ऑटिज्म के बारे में बताया। छात्रों, शिक्षकों एवं शिक्षक प्रशिक्षुओं ने ऑटिज़्म के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए विभिन्न गतिविधियों में हिस्सा लिया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य समाज में ऑटिज़्म से पीड़ित बच्चों एवं व्यक्तियों के प्रति संवेदनशीलता बढ़ाना तथा उन्हें समाज की मुख्यधारा से जोड़ने के प्रयासों को बढ़ावा देना था। डॉ. प्रमोद कुमार कुल्हाड़े ने कहा कि ऑटिज़्म एक चुनौती है,लेकिन सही शिक्षा एवं समर्थन से इन बच्चों की प्रतिभा को निखारा जा सकता है। ऋचा चावला ने छात्रों एवं अभिभावकों को ऑटिज़्म के लक्षणों एवं प्रबंधन बारे बताया।

ऑटिज्म को लेकर जागरूकता फैलाने के लिए विभिन्न गतिविधियों में हिस्सा लिया

गन्नौर। भवन निर्माण कार्य शुभारम्भी पर हवन में आहुति डालते विधायक देवेंद्र कादियान व डीईओ व स्टाफ। फोटो : हरिभूमि

पुरखास में 4.67 करोड़ की लागत से बनेगा 2 मंजिला स्कूल भवन

गन्नौर। पुरखास गांव के राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल के नए भवन का निर्माण करीब 4 करोड़ 67 लाख 20 हजार रुपए की लागत से होगा। दो मंजिला इमारत में 14 कमरे, रैंप, शौचालय, लाइब्रेरी और साइंस लैब बनाई जाएंगी। निर्माण कार्य एक सप्ताह में शुरू होगा। बुधवार को हलका विधायक देवेंद्र कादियान और जिला शिक्षा अधिकारी नवीन गुलिया ने नारियल तोड़कर भवन निर्माण कार्य का शुभारंभ किया। स्कूल प्राचार्य के नेतृत्व में हवन यज्ञ में डीईओ, स्कूल स्टाफ, छात्र और ग्रामीणों ने आहुति दी। अतिथियों का फूलमाला और पगड़ी पहनाकर स्वागत किया। विधायक देवेंद्र कादियान ने कहा स्कूल में कई सालों से कमरों की कमी से छात्र और शिक्षक परेशान थे। अब नया भवन बनने से यह समस्या दूर होगी। इस अवसर पर सरपंच बहादुर पहलवान, सरपंच मोनिका, जिला पार्षद सतीश गुलिया, राजेश पहलवान, एसडीओ सुमेर मलिक, जेई राजकुमार, सरपंच प्रतिनिधि सुनील, पंचायत सेक्रेटरी अनिल कादियान सहित कई लोग मौजूद रहे।

हर बच्चे को शिक्षा से जोड़ना और समाज को नई दिशा देना सरकार का लक्ष्य : कादियान

पूर्ण मूर्ति ग्लोबल स्कूल में हवन से शुरू हुआ नया शैक्षणिक सत्र

सोनीपत। पूर्ण मूर्ति ग्लोबल स्कूल, कामी रोड में अध्यापकों और विद्यार्थियों ने हवन में आहुति डालकर नये शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ किया। सभी ने विद्या की देवी सरस्वती का वंदन किया, वहीं हवन का शुभारंभ विघ्नहर्ता श्री गणेश के पूजन से किया गया। इस अवसर पर पूर्ण मूर्ति कैंपस के चेयरमैन डा.विजयपाल नैन, माता मूर्ति देवी, सचिव गौतम नैन, कोषाध्यक्ष भोपाल सिंह, प्रबंधक निदेशक कपिल भाटिया, एमडी इंजी.संघदीप शाक्य, डायरेक्टर एकेडेमिक्स डा.स्वीटी, डायरेक्टर ट्रेनिंग नवनीत मेहता, कैंपस डायरेक्टर कुलदीप, रजिस्ट्रार कंवलजीत सिंह संधू, डीन अकादमिक संदीप कुमार, स्कूल की प्रधानाचार्या हिमानी दहिया, उप प्रधानाचार्य वरुण, राहुल नैन, डा.रिशु और अध्यापक-अध्यापिकाओं ने हवन कुंड में आहुतियां देकर परिवार, समाज व देश की सुख-समृद्धि व कल्याण की कामना की। पूर्ण मूर्ति कैंपस के चेयरमैन डा.विजयपाल नैन ने कहा कि भारतीय परंपरा और संस्कृति का प्रतीक है यज्ञ। यज्ञ से वातावरण शुद्ध होता है जिससे हमारे मन में अच्छे विचार उत्पन्न होते हैं। उन्होंने बताया कि आज से नए सत्र में विद्यार्थियों का पठन-पाठन सुचारू रूप से प्रारंभ हो गया है। सभी विद्यार्थियों को अनुशासन के साथ मेहनत और लगन से पढ़ाई करके एक अच्छा इंसान बनकर देश व समाज की सेवा करनी है। उन्होंने भरोसा जताया कि नए सत्र में भी उनके स्कूल के विद्यार्थी शिक्षा, खेल व सांस्कृतिक गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर जिले व विद्यालय का नाम रोशन करेंगे।

भारतीय परंपरा और संस्कृति का प्रतीक है यज्ञ, इससे हमारे मन में होते हैं अच्छे विचार उत्पन्न

खरखौदा। विद्यालय में हवन यज्ञ में भाग लेते शिक्षक व विद्यार्थी।

शिक्षा जीवन को सही दिशा देने का माध्यम : पूजा दहिया

खरखौदा। द स्टैनफोर्ड स्कूल थाना खुर्द में नए शिक्षा सत्र की शुरुआत हवन-पूजन के साथ की गई। इस मौके पर आचार्य जयप्रकाश द्वारा गणेश वंदना, मंत्र, आरती, अग्निदेव- वायुदेव- जलदेव तथा ब्रह्मा - विष्णु - महेश के मंत्रों का उच्चारण करते हुए हवन में आहुति दी गई। विद्यालय के सभी सदस्यों ने एकत्र होकर इस पवित्र अनुष्ठान में माता के नौ रूपों के महात्म्य को सुना। आचार्य ने नई शिक्षा यात्रा के लिए विद्यार्थियों को आशीर्वाद दिया। चेयरमैन उत्सव दहिया और विद्यालय निदेशिका पूजा दहिया ने अपने संबोधन में कहा कि शिक्षा केवल किताबों तक सीमित नहीं होती, बल्कि यह जीवन को सही दिशा देने का माध्यम है। इस हवन के माध्यम से हम बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं। विद्यालय के छात्रों ने हवन के साथ-साथ शैक्षिक गतिविधियों की शुरुआत भी की। विद्यालय के प्रधानाचार्य संजीत कुमार नैन ने इस आयोजन को विद्यार्थियों के मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक विकास की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम बताया। इस आयोजन से विद्यालय में एक सकारात्मक वातावरण बना और विद्यार्थियों को नए सत्र के लिए उत्साहित किया गया।

शहर ठेका सफाई कर्मियों का आंदोलन 10वें दिन जारी

विधायक कार्यालय के बाहर बैठकर कर रहे रोष-प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सीटू से संबंधित शहरी ठेका सफाई कर्मचारियों का आंदोलन 10 वे दिन भी जारी रहा। विधायक के कार्यालय के बाहर लगातार 10 वे दिन भी शांति प्रिया जारी रहा। धरने की अध्यक्षता प्रधान अजय कुमार टॉक ने की और संचालन उपप्रधान दीपक ने किया 2 अप्रैल को ह्यूमन वेलफेयर संघर्ष समिति ने शहरी ठेका सफाई कर्मचारियों के आंदोलन का समर्थन किया और सोनीपत सांसद के आवास के बाहर और विधायक के कार्यालय के बाहर प्रदर्शन किया। प्रदर्शन के दौरान हटाए कर्मचारियों का आरोप है कि 12 महीने से लगातार ठेका सफाई कर्मचारियों को पीसीसी कंपनी ने बदले की भावना से कुछ सफाई कर्मचारियों को नौकरियों से निकल दिया। हटाए गए कर्मचारियों ने अपने बकाया 5 साल के करोड़ों रुपए के एरियर पर आवाज उठाई थी। पीसीसी कंपनी ने बदले की भावना से कुछ कर्मचारियों को काम से हटा दिया। न कर्मचारियों को समय पर वेतन दिया जाता। न समय पर सफाई के औजार दिया जा रहे। न सफाई कर्मचारी को सामाजिक सुरक्षा की गारंटी दी जा रही। ठेका सफाई कर्मचारी विधायक से मांग करते हैं कि ठेका सफाई कर्मचारियों को न्याय दिलाया जाए। नगर निगम सोनीपत पीसीसी कंपनी की जांच कराई जाए। हटाए गए ठेका सफाई कर्मचारियों को 12 महीने वेतन सहित काम पर लिया जाए। ठेका सफाई कर्मचारियों को समय पर वेतन का भुगतान कराया जाए। इस दौरान सोना देवी,आशा वर्कर छवि,सुमन,पवन वशिष्ठ,सचिव नवीन वारिया, पवन, सुनीता, देवी, संतोष, विजय, देवराज टॉक,विनोद,अमित टॉक, अमित, सुनीत, रविंद्र, सुरेंद्र, राहुल, रंजीत, राकेश, जय भगवान मौजूद रहे।

सोनीपत। रोष-प्रदर्शन करते हुए कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

आईपीएल मैच पर सट्टा लगाते हुए चार गिरफ्तार लाखों रुपये की राशि और अन्य सामान बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सेक्टर-27 की टीम ने गोहाना रोड बाईपास स्थित पेट्रोल पंप के पास घर में डाला छापा में छापा डालकर आईपीएल मैच पर सट्टा लगा रहे चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित लखनऊ व पंजाब की टीमों के मुकाबले पर सट्टा लगा रहे थे। सीआईए की टीम ने आरोपितों से 123190 रुपये, आठ मोबाइल, लैपटॉप, एलईडी व वाईफाई बाक्स बरामद किया है। पुलिस ने उनके खिलाफ जुआ अधिनियम में मुकदमा दर्ज कर लिया है। सीआईए सेक्टर-27 प्रभारी अनिल पंवार ने बताया कि उन्हें सूचना मिली थी कि गोहाना रोड बाईपास पर स्थित पेट्रोल पंप के पास घर में आईपीएल के मैच पर सट्टा लगाया जा रहा है। दिल्ली कैंप निवासी श्रवण काफी समय से सट्टा बाजार में सट्टा लगाता है। उसके खिलाफ पहले भी मुकदमे दर्ज हैं। वह अपने साथी गांव चिटाना निवासी सुंदर के साथ मिलकर गोहाना रोड बाईपास पर गांव बड़वासनी नहर के पास उसके घर पर सट्टा लगाता है। जिस पर तुरंत टीम बनाई गई। जिसमें उनके साथ एएसआई संदीप कुमार, हवलदार सुमित, सिपाही अमित, संदीप आदि को शामिल किया गया। टीम ने मौके पर नाकाबंदी कर दी। उसके बाद घर की तलाशी के लिए डीसीपी क्राइम से सर्च वारंट लिया गया। टीम ने घर में घुसकर जांच की तो चार युवकों को सट्टा लगाते पकड़ा गया। उनकी पहचान दिल्ली कैंप निवासी श्रवण, मूलरूप से गांव चिटाना हॉल गोहाना रोड बाईपास निवासी सुंदर, सिक्का कॉलोनी निवासी विक्की व रोलद निवासी अनिल के रूप में हुई। पुलिस ने सभी को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस टीम ने आरोपितों के पास से जांच के दौरान 1,23,190 रुपये, आठ मोबाइल, लैपटॉप, एलईडी व वाईफाई बाक्स बरामद किए हैं। आरोपितों को अदालत में पेश किया जाएगा।

सोनीपत। गिरफ्तार आरोपित पुलिस टीम के साथ। फोटो : हरिभूमि

पारिवारिक विवाद में महिला को पीटने का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

गांव छिछड़ाना में पारिवारिक विवाद के चलते स्वजन ने महिला को लाठी डंडों से पीटकर गंभीर रूप से घायल कर दिया। महिला को नागरिक अस्पताल से भगत फूल सिंह राजकीय महिला मेडिकल कालेज के अस्पताल के लिए रेफर कर दिया। बरोदा थाना में केस दर्ज किया गया। जय सिंह ने पुलिस को को बताया कि वह आटो लेकर काम पर निकल गया था। आरोप है कि पीछे से उसके बेटे, भाई, उसकी पत्नी व अन्य स्वजन ने उसकी पत्नी को लाठी-डंडों से पीटा और घूंसे भी मारे। पड़ोसी ने फोन करके उसे बताया तो उसने पुलिस को सूचना दी और वह वापस गया। जब वह मौके पर पहुंचा तो उसकी पत्नी संतोष गली में बेहोश पड़ी थी। वह उसे अस्पताल लेकर गया। जय सिंह का कहना है कि पुश्तैनी जमीन को लेकर परिवार में विवाद है। उसके बड़े भाई को जमीन का ज्यादा हिस्सा मिला है और वह बराबर का हिस्सा देने की मांग कर रहा है। इसी रंजिश के चलते उसकी पत्नी को पीटा गया। जय सिंह का कहना है कि उसका बेटा भी उनके बड़े भाई के कहने पर काम करता है।

राजकीय माध्यमिक विद्यालय सेहरी में हुआ प्रवेश उत्सव का आयोजन

खरखौदा। राजकीय माध्यमिक विद्यालय सेहरी में प्रवेश उत्सव का आयोजन किया गया व वार्षिक परीक्षा परिणाम भी सुनाया गया। जिसमें अभिभावकों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। इस अवसर पर मुख्य अध्यापिका बबली देवी ने अभिभावकों, स्कूली बच्चों व स्टाफ सदस्यों को संबोधित करते हुए प्रवेश उत्सव में बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया। संस्कृत अध्यापक मनोज कुमार, एस एस मास्टर रमेश, पीटीआई सुभाष, ड्राइंग अध्यापिका अंजू भोरिया, साइंस अध्यापिका मोनिका, जेबीटी सतेंद्र व संतोष आदि इस मौके पर उपस्थित रहे।

खरखौदा। छात्रा का तिलक लगाकर स्वागत करते हुए मुख्य अध्यापिका।

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 : 0130-2989288, 9253681010, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नही हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- रु. 2500/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन 0130-4012310, 9253681028

रक्तदान तनाव मुक्त करके दूसरों से जुड़ने में मदद करता है : राजीव जैन

सोनीपत। सोनीपत नगर निगम के मेयर राजीव जैन ने कहा कि रक्तदान से दूसरों को जीवन मिलता है। रक्तदान आपको तनाव मुक्त करके दूसरे लोगों से जुड़ने में मद्द करता है। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय को प्रत्येक 4 माह में रक्तदान शिविर का आयोजन करना चाहिए। दीनबंधु छोटू राम विज्ञान और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय (डीसीआरयूएसटी), मुरथल एनसीसी व एनएसएस संयुक्त रूप से मिलकर यूथ रेडक्रॉस, सोनीपत के सहयोग से रक्तदान शिविर का आयोजन किया। रक्तदान शिविर में मुख्यातिथि सोनीपत नगर निगम के मेयर राजीव जैन थे, कार्यक्रम की अध्यक्षता कुलपति प्रो.श्री प्रकाश सिंह ने की। रक्तदान शिविर में विश्वविद्यालय के प्रोफेसर व कर्मचारियों ने बढचढ कर भाग लिया। रक्तदान शिविर में 158 यूनिट रक्त एकत्रित हुआ।

कुलपति प्रो. सिंह ने कहा कि रक्तदान करने से आपके दिल की सेहत भी अच्छी रहती है। रक्तदान करने से शरीर में आयरन की मात्रा संतुलित रहती है। जिसका असर दिल की हेल्थ पर पड़ता है। दिल से जुड़ी बीमारियों और स्ट्रोक का खतरा भी कम होता है। उन्होंने कहा कि क्तदान करने के बाद शरीर खून की कमी को पूरा करने में जुट जाता है। जिससे शरीर में लाल रक्त कोशिकाएं ज्यादा बनती हैं, और आपकी सेहत में सुधार आता है।

सोनीपत। रक्तदाता का हौंसला बढ़ाते हुए मेयर व अन्य। फोटो : हरिभूमि

हिंदू स्कूल में नए शैक्षणिक सत्र की शुरुआत हवन के साथ हुई

सोनीपत। हिंदू वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में नए शैक्षणिक सत्र की शुरुआत आचार्य संदीप ने यज्ञ- हवन के साथ की। विद्यालय की प्राचार्या हेमा चतुर्वेदी ने मुख्य यजमान की भूमिका निभाई। इस यज्ञ में विद्यार्थियों, उनके अभिभावकों तथा शिक्षकों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। विद्यालय का प्रांगण यज्ञ के समय आध्यात्मिक ऊर्जा से भर गया। यज्ञ के दौरान सभी बच्चों ने पूरे जोशीले स्वर में मंत्र उच्चारण करके अपनी उपस्थिति दर्शाई और गायत्री मंत्र के प्रति अपनी आस्था प्रकट हुए यज्ञ कुंड में आहुतियां दी। प्राचार्या ने नए सत्र के शुभारंभ पर सभी अभिभावकों का हार्दिक अभिनंदन किया। उन्होंने आगामी सत्र के लिए विद्यार्थियों को नई ऊर्जा के साथ मेहनत कर विद्यालय का नाम रोशन करने के लिए प्रेरित किया।

लाखों रुपये कीमत के बिजली के तार व कंडक्टर चोरी, मुकदमा दर्ज

सोनीपत। राई थाना क्षेत्र के गांव भौवापुर में चोर कंडक्टर और बिजली के तार चोरी करने के आरोप का मामला सामने आया है। कंपनी के अधिकारी ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में चोरी का मुकदमा दर्ज कर लिया है। सामान की कीमत लाखों रुपये बताई जा रही है। पुलिस टीम मामले की जांच कर रही है। ट्रांसरेल लाइटिंग लिमिटेड के सहायक प्रबंधक संतोष पांडेय ने बताया कि पावरग्रिड कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड की बिजली लाइन परियोजना के तहत भौवापुर गांव के पास तार खींचे जा रहे है। वह सुबह लोकेशन पर पहुंचे तो दो कंडक्टर तार गायब मिले। चोरों ने तार काट कर चोरी किए है। तारों की कुल लंबाई 900-900 मीटर थी, जिनकी अनुमानित कीमत 5,55,000 रुपये है। शिकायत पर पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है। ओपी जिंदल चौकी प्रभारी ने बताया कि मामले की गंभीरता से जांच की जा रही है। जल्द से जल्द चोर का पता लगाकर आगामी कार्यवाही अमल में लाई जायेगी।

■ गांव भौवापुर में वारदात, पुलिस ने जांच शुरू की चोरों को जल्द पकड़ने का दावा

मार्केट न्यूज

रोगियों की आशाओं पर सदैव खरा उतरेगा फिम्स: आर. पी, जैन

सोनीपत। क्षेत्र की जनता - आपका शुक्रिया ...। आपके दृढ विश्वास, स्नेह और अपनत्व के कारण जहां हम आज अपनी कामयाबी का 10वां वार्षिक उत्सव मना रहे हैं, वहीं फिम्स ने इन 10 वर्षों में क्षेत्रवासियों की भलाई के लिए दिन-रात एक करके, अपनी असाधारण उपलब्धियों के कारण ही इस एन0 सी0 आर0 क्षेत्र का सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा एंव अध्यन संस्थान बनने में सफलता पाई है। ये उदगार फिम्स के चेयरमैन आर0 पी0 जैन ने बुधवार को दीप प्रज्जवलित करके वार्षिक उत्सव में व्यक्त किए। उन्होने कहा कि हमे अपने अनुभवी चिकित्सकों, विभागाध्यक्षों, अधिकारियों, मेडिकल व पैरा-मेडिकल स्टॉफ पर बेहद गर्व है, जो अपना खून पसीना एक करके रोगियों की शारीरिक दिक्कतों को पहचान कर, उनकी उम्मीदों पर खरा उतरे। भविष्य में भी फिम्स, रोगियों की आशाओं पर खरा उतरेगा। फिम्स के प्रबंध निदेशक - रजत जैन ने जनसहयोग से, 10 वर्षों में अर्जित उपलब्धियों का ब्योरा देते हुए कहा कि फिम्स में ऐसी-ऐसी दुर्लभ मशीनें और संयंत्र लगाये गये जो आस-पास के किसी भी अन्य अस्पताल में उपलब्ध नही थें। सोनीपत क्षेत्रवासियों को होने वाली भारी असुविधा को देखते हुए सोनीपत में ही न्यूरो-माईक्रोस्कोप, फिलिप्स कैथलैब व स्पैशल ऑनको वार्ड जैसी अनेक सुविधाओं की उपलब्धता ने फिम्स को प्रसिद्धि की उन ऊचांईयों पर पहुंचाया, जहां इसका कोई सानी नही है।

जनसंवाद कार्यक्रम के तहत विधायक देवेंद्र कादियान का आधा दर्जन गांवों का दौरा

क्षेत्र का विकास प्राथमिकता रहेगी, काम और सेवा ही मेरी पहचान : कादियान

ग्रामीणों ने फूलमाला और पगड़ी पहनाकर विधायक का जोरदार स्वागत किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

जनसंवाद कार्यक्रम के तहत विधायक देवेंद्र कादियान ने बुधवार को शाहपुर तगा, खेड़ी तगा, घसौली, बेगा, बलिंदा गढ़ी, दतौली, बड़ी और टेहा गांव का दौरा किया। ग्रामीणों ने फूलमाला और पगड़ी पहनाकर स्वागत किया। सरपंचों व लोगों ने गांवों के विकास से जुड़ी मांगें रखीं। विधायक ने कहा कि क्षेत्र का संपूर्ण विकास उनकी प्राथमिकता है। गांव-गांव जाकर लोगों से मिल रहे हैं। चुनाव में बड़ी जीत के लिए आभार जता रहे हैं। कहा, मेरी पहचान काम और सेवा करना है। इस अवसर पर सुन्दर लाल सरपंच, वेदप्रकाश सरपंच, मोनू त्यागी सरपंच, सुरेंदर सरपंच, अरुण त्यागी सरपंच प्रतिनिधि, अरुण शर्मा, अभिषेक त्यागी, हरबीर गोस्वामी, मिन्टा, अजय त्यागी, सरफराज, इकबाल, नवीन त्यागी आदि मौजूद रहे।

गन्नौर। जनसंवाद कार्यक्रम में विधायक देवेन्द्र कादियान का स्वागत करते हुए।