तापमान

अधिकतम 37 .3 डिग्री
न्यूनतम 20 .5 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि

रोहतक, गुरुवार, 8 मई, 2025

11 पानी को लेकर इनेलो ने किया प्रदर्शन, सौंपा ज्ञापन

12 तीसरे दिन खत्म हुई पंप ऑपरेटरों की हड़ताल

खबर संक्षेप

यूनियन 11 व 12 को करेगी मंत्री आवास का घेराव

सोनीपत। हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन की जिला कार्यकारिणी की बैठक गोहाना रोड स्थित सर्व कर्मचारी संघ कार्यालय में हुई। संघ के जिला प्रधान देशराज नैन ने बताया कि 11 व 12 मई को सर्व कर्मचारी संघ की राज्य कमेटी के आह्वान पर कर्मचारियों की मांगों को लेकर पर्यटन मंत्री अरविंद शर्मा की आवास पर गोहाना में धरना दिया जाएगा। 20 मई को राष्ट्रव्यापी हड़ताल की जाएगी।

चंद्रशेखर पार्क के पास सड़क बनाई जाएगी

गोहाना। नगर परिषद द्वारा गोहाना में चंद्रशेखर पार्क के पास सडक़ का निर्माण करवाया जाएगा। सडक़ निर्माण पर 95 लाख रुपये खर्च होंगे। बुधवार को नप चयेरपर्सन रजनी विरमानी ने लखपत राय मल्होत्रा के हाथों से नारियल फोड़वाकर सडक़ निर्माणकार्य का शुभारंभ करवाया। चेयरपर्सन ने कहा कि क्षेत्रवासी पिछले लंबे समय से पार्क के पास सडक़ निर्माण की मांग कर रहे थे। सडक़ निर्माण से लोगों को बेहतर आवागमन की सुविधा मिलेगी।

गांव पिनाना के सरकारी स्कूल से कंप्यूटर चोरी

सोनीपत। मोहाना थाना क्षेत्र के गांव पिनाना स्थित राजकीय उच्च विद्यालय से चोरों ने रात के समय कंप्यूटर चोरी करने के आरोप का मामला सामने आया है। स्कूल की मुख्य अध्यापक ने मामले की शिकायत पुलिस को दी। मुख्य अध्यापक सविता ने बताया कि 15 मार्च की सुबह जब सफाई कर्मचारी तुषार स्कूल पहुंचा तो उसने कंप्यूटर कक्ष का ताला टूटा हुआ पाया। अंदर जाकर देखा तो कंप्यूटर गायब था।

वाहन की चपेट में आने से युवक की मौत

सोनीपत। सदर थाना क्षेत्र के बड़वासनी-बवाना हाईवे पर अज्ञात वाहन ने बाइक को टक्कर मार दी। हादसे में बाइक सवार की मौत हो गई। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया। गांव नदीपुर माजरा निवासी विनोद मलिक ने बताया कि उसका भाई राकेश कुमार दिल्ली के नरेला में गाड़ी चलाने का काम करता था। छह मई की रात वह नरेला से अपनी बाइक पर बड़वासनी की ओर पहुंचा था, तभी किसी वाहन ने बाइक को टक्कर मार दी।

निर्माणाधीन फैक्ट्री से लोहे की सेटरिंग चोरी

सोनीपत। बहालगढ़ थाना क्षेत्र में निर्माणाधीन फैक्ट्री से लोहे की सेटरिंग व दोपहिया वाहन के चोरी हो गया। गांव राई निवासी अजय त्यागी ने बताया कि वह ठेकेदारी का काम करता है। उसने लिवासपुर में फैक्ट्री का ठेका ले रखा है। साइट पर देखरेख के लिए चौकीदार चंद्रभान को रखा हुआ है। छह मई को साइट पर गया तो वहां से लोहे की दो सेंटरिंग प्लेट सहित मोटरसाइकिल गायब मिली।

जिला प्रशासन द्वारा शाम 4 बजे करवाई गई मॉक ड्रिल, सभी कर्मचारी रहे एक्टिव

खूब किया अभ्यास, घायलों को अस्पताल पहुंचाया, आग पर काबू पाया, सेफ हाउस पहुंची टीम तो दरवाजा ही नहीं खुला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिला प्रशासन ने बुधवार को जिले भर में ऑपरेशन अभ्यास के तहत अलग अलग जगहों पर मॉक ड्रिल करवाई। पूरे ऑपरेशन का नेतृत्व उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने किया। लघु सचिवालय में सायरन बजते ही आपातकालीन स्थिति को दर्शाते हुए रेस्क्यू ऑपरेशन शुरू किया गया। सबसे पहले सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को सुरक्षित निकाल कर सरल केंद्र स्थित सेफ हाउस में पहुंचाया गया। तत्पश्चात सचिवालय में सर्च ऑपरेशन के दौरान घायलों को प्राथमिक उपचार देकर एम्बुलेंस के माध्यम से अस्पताल भिजवाया गया। वहीं, आग लगने की सूचना मिलते ही फायर ब्रिगेड की टीम ने तत्परता से आग पर काबू पाया। इसी तरह रेलवे स्टेशन पर एसडीएम सोनीपत के नेतृत्व में मॉक ड्रिल हुई। जिसका सेफ हाउस रेस्ट हाउस बनाया गया था। ड्रिल के दौरान जब कर्मचारियों को सेफ हाउस ले जाया गया तो सेफ हाउस का दरवाजा ही नहीं खुला। काफी देर की मशक्कत के बाद इस कार्रवाई को अधर में छोड़ दिया गया। वहीं इससे पहले जब रेलवे स्टेशन पर सीढ़ियों से कर्मचारियों को उतरना था तो एक कर्मचारी काफी समय लगाकर सीढ़ी से उतरा। कर्मचारी डरते-डरते सीढ़ी से उतर रहा था। मॉक ड्रिल का आयोजन शहर स्थित लघु सचिवालय, कच्चे क्वार्टर, रेलवे स्टेशन, अशोका यूनिवर्सिटी व गोहाना, गन्नौर व खरखौदा उपमंडल लघु सचिवालय में किया गया। सभी स्थानों पर रेस्क्यू अभ्यास सफलतापूर्वक किया गया। एम्बुलेंस, चिकित्सक, नर्सिंग स्टाफ, अग्निशमन वाहन, पुलिस बल और सिविल डिफेंस वॉलंटियर्स जैसे सभी आवश्यक संसाधन ड्रिल में सक्रिय रहे। उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने राहत कार्यों की कमान संभालते हुए प्रशासन व पुलिस अधिकारियों को निर्देश दिए। इस दौरान सोनीपत लघु सचिवालय में डीसीपी कुशल सिंह, सीईओ जिला परिषद अभय सिंह जांगड़ा, नगराधीश डॉ अनमोल, शुगर मिल गोहाना एमडी अंकिता वर्मा, रेलवे स्टेशन पर एसडीएम सुभाष चंद्र, कच्चे क्वार्टर में नगर निगम आयुक्त हर्षित कुमार, गोहाना में एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय आदि अधिकारी मौजूद रहे।

सोनीपत। मॉक ड्रिल के दौरान घायलों को ले जाने का अभ्यास करते हुए।

सोनीपत। कर्मचारी ऐसे लेकर गए घायलों को अस्पताल।

सोनीपत। ड्रिल के दौरान घायल के इलाज का अभ्यास करते हुए।

अस्पतालों की छत पर बनाए निशान

जिले के कई अस्पतालों की छतों पर सफेद रंग के बेस पर लाल रंग के प्लस के चिन्ह बनाए गए हैं। यह चिन्ह अंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार नियमों के तहत संकेत देते हैं कि संबंधित भवन चिकित्सा कार्य के लिए उपयोग में है और इन पर हमला वर्जित होता है। संभावित आपात या युद्ध जैसी स्थिति को देखते हुए इन चिन्हों को बनवाया गया है। उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने बताया कि यह कदम सुरक्षा प्रोटोकॉल के तहत उठाया गया है, ताकि युद्ध या हवाई हमले की स्थिति में अस्पतालों की पहचान हो सके और मरीजों व स्वास्थ्यकर्मियों की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके।

प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी नहीं

मॉक ड्रिल में सामने आया है कि कुछ आपदा मित्रों को प्राथमिक चिकित्सा की सही जानकारी नहीं है। इस पर उपायुक्त ने स्पष्ट किया कि ड्रिल का मकसद अपनी कमियों को देखना है। इसीलिये प्राथमिक चिकित्सा की सही जानकारी होना भी कमी है, इसे दूर करने के लिए भी रेडक्रॉस के जरिए प्रशिक्षण शिविर लगाया जाए। सभी उप-मण्डलों में एसडीएम वायरलेस सिस्टम स्थापित करना सुनिश्चित करें।

सभी स्टोर का किया औचक निरीक्षण

उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने बुधवार को मॉक ड्रिल से पहले जिला के आपदा प्रबंधन से जुड़े सभी स्टोर व सिविल डिफेंस स्टोर का औचक निरीक्षण किया। यहां उन्होंने किसी भी आपदा के समय काम आने वाले यंत्रों व सामान की जानकारी ली। उन्होंने कहा कि यहां जो सामान कंडम हो चुका है उसे अलग किया जाए और सही सामान की सूची तैयार उसे नगराधीश के देखरेख में रखा जाए।

इंसिडेंट कमांडर व अधिकारियों के साथ की मीटिंग

डीसी डॉ. मनोज कुमार ने ऑपरेशन अभ्यास के बाद सभी अधिकारियों के साथ लघु सचिवालय में समीक्षा की। उन्होंने सभी इंसिडेंट कमांडर व अन्य अधिकारियों के साथ मीटिंग की और कहा कि किसी भी आपदा से पहले सभी स्तरों पर तैयारी अत्यंत आवश्यक है, ताकि वास्तविक स्थिति में त्वरित और समन्वित प्रतिक्रिया दी जा सके। उन्होंने कहा कि जिला व उप-मण्डल स्तर पर लघु सचिवालय में एक स्टोर रूम बनाया और माइक सिस्टम, एन्टी राइट, स्ट्रेचर, टोर्च, रस्से, पीपी कीट और अन्य जरूरी उपकरण रखना है। उन्होंने आज रही सभी कमियों को पूरा कर समीक्षा की और कहा कि प्रत्येक कमी को छिपाना नहीं है बल्कि कमियों को दूर करना है। उन्होंने कहा कि जिला में सभी बड़ी ईमारतों पर सायरन स्थापित किए जाएं। सभी उप-मण्डलों के भवनों पर एसडीएम, बीडीपीओ कार्यालयों व गांवों में डीडीपीओ व नगर निगम क्षेत्रों में प्रमुख स्थानों पर बड़े भवनों पर नगर निगम सायरन स्थापित करवाए। शहरों में पार्षदो व गांवों में सरपंच को इसकी जिम्मेदारी दी जाए। इसके साथ ही सभी को सिविल डिफेंस वार्डर नियुक्त कर सिविल डिफेंस वालियंटरों की संख्या बढ़ाई जाए।

नेशनल स्कूल गेम्स : बॉक्सिंग में खरखौदा की खिलाड़ी रिधुमन ने जीता कांस्य पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

दिल्ली में आयोजित 68 वीं सीबीएसई नेशनल स्कूल गेम्स (बॉक्सिंग) प्रतियोगिता में प्रताप स्कूल, खरखौदा के खिलाड़ी रिधुमन ने 81-91 किलोग्राम भार वर्ग में शानदार प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक हासिल किया। इस उपलब्धि से न केवल हरियाणा प्रदेश, बल्कि स्कूल का नाम भी गौरवान्वित हुआ है। रिधुमन के इस उपलब्धि पर स्कूल में भव्य स्वागत समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में द्रोणाचार्य अवार्डी ओम प्रकाश दहिया, स्कूल प्राचार्या दया दहिया, शैक्षणिक निदेशक डॉ. सुबोध दहिया और कोच पिंकू खटकर ने रिधुमन को उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं।

खरखौदा। खिलाड़ी को सम्मानित करते हुए स्कूल प्रबंधन।

सोनीपत की टीम सब-जूनियर राज्य नेटबॉल चैंपियनशिप में भाग लेगी

सोनीपत। नेटबॉल एसोसिएशन ऑफ जिला सोनीपत के महासचिव अंकित ने जानकारी दी है कि 18वीं सब-जूनियर हरियाणा राज्य नेटबॉल चैंपियनशिप (लड़के व लड़कियां), 4वीं सब-जूनियर फास्ट-5 हरियाणा राज्य नेटबॉल चैंपियनशिप और 2वीं सब-जूनियर मिक्स्ड हरियाणा राज्य नेटबॉल चैंपियनशिप का आयोजन 17 और 18 मई को सी.बी.एस.एम. स्पोर्ट्स स्कूल, निडानी में किया जाएगा। प्रतियोगिताओं में सोनीपत की टीमें भाग लेंगी। ट्रायल कैम्प का 11 मई को नारायण महाराज नेटबॉल स्पोर्ट्स एकेडमी में होगा।

सोनीपत, गोहाना, गन्नौर व खरखौदा में राष्ट्रीय लोक अदालत 10 मई को

सोनीपत। सोनीपत, उपमंडल गोहाना, गन्नौर व खरखौदा में आगामी 10 मई को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रचेता सिंह ने बताया कि लोक अदालत के दौरान आपसी सहमति से केसों का निपटारा किया जाएगा किया जाएगा। लोक अदालत के द्वारा न्यायालय में लंबित फौजदारी समाधेय, चेक बाउंस केस, दीवानी, ट्रैफिक चालान, मोटर व्हीकल दुर्घटनाग्रस्त मामलों, वैवाहिक विवाद मामलों का निपटारा किया जाएगा।

अवैध एमटीपी किट से महिला की तबीयत बिगड़ी स्वास्थ्य विभाग ने मेडिकल स्टोर पर की छापेमारी

- महिला को नागरिक अस्पताल में भर्ती करवाया गया था
- एक्शन में आई टीम स्टोर संचालक पर केस दर्ज
- अवैध रूप से किट बेच रहा था संचालक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिला नागरिक अस्पताल में एक गर्भवती महिला को एमटीपी किट के सेवन के बाद गंभीर हालत में भर्ती कराया गया, जिसके बाद सीएमओ डॉ. ज्योत्सना ने एक विशेष जांच टीम का गठन किया। टीम का नेतृत्व पीसीपीएनडीटी, एमटीपी के जिला नोडल अधिकारी डॉ. सुमित कौशिक ने की। टीम में नोडल अधिकारी पीसीपीएनडीटी डॉ. नितिन और ड्रग्स कंट्रोलर अधिकारी संदीप हुड्डा शामिल रहे। टीम ने देवरू रोड पर एक मेडिकल स्टोर पर छापेमारी की। छापेमारी के दौरान मेडिकल स्टोर में अवैध रूप से एमटीपी किट बेचे जाने का मामला सामने आया। टीम ने मौके पर किट जब्त की और फार्मेसी का पूरा रिकार्ड खंगाला गया। रिकार्ड में खामिया मिलने पर सेक्टर-27 की पुलिस को इसकी शिकायत दी। पुलिस ने शिकायत के आधार पर एमटीपी अधिनियम और ड्रग्स एंड कास्मेटिक्स एक्ट के तहत मेडिकल स्टोर चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी है। डा. संदीप हुड्डा ने बताया कि जिले में एमटीपी किट की अवैध बिक्री को रोकने के लिए आगे भी इसी प्रकार की सघन कार्रवाई जारी रहेगी।

सोनीपत। मेडिकल स्टोर पर पहुंची टीम।

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

जब रात में न आए नींद

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मुझे रात को गहरी नींद नहीं आती है, जिसकी वजह से पूरे दिन सुस्ती और आलस छाया रहता है। सिर में भी हल्का-हल्का दर्द होता रहता है। कृपया कोई ऐसा उपाय बताएं, जिसमें मैं रात को गहरी नींद सो सकूं।

-विकास, रायपुर

यह समस्या आपको कब से शुरू हुई है, इस बात पर गौर करें। इस दौरान ऐसा क्या हुआ है, जो बात या घटना आपके दिमाग में बार-बार घूम रही है। कई बार ऐसी कोई घटना हो जाती है, जो लगातार मन में आती रहती है और नींद डिस्टर्ब होती है। कोई समस्या है तो आप उसका समाधान खोजें, न कि नींद की दवा लें। अगर कोई कारण आपको समझ मे नहीं आ रहा है तो जरूर आपको एक बार मनोरोग चिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। नींद की दवा लेने से आपको बचना चाहिए।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरे हाथ-पैर की त्वचा पर काले दाग-धब्बे दिख रहे हैं। ऐसा किस वजह से हो सकता है ? कृपया बताएं कि ऐसा क्यों है और यह कैसे ठीक होगा ?

-प्रतीश, दुर्ग

आप ध्यान दें कि ये स्पॉट केवल हाथ-पैर में हो रहे हैं या पूरे शरीर में? क्योंकि अगर पूरे शरीर में हो रहे हैं तो इसका कारण इंफेक्शन भी हो सकता है। लेकिन अगर केवल हाथ-पैर में हो रहे हैं तो आप इस बात पर गौर करें कि क्या कुछ दबाव पड़ने पर या चोट लगने से हो रहा है या बगैर किसी कारण के हो रहा है? हालांकि बगैर देखे कुछ भी कहना मुश्किल है। अगर ज्यादा दिक्कत हो रही हो तो आप एंटी एलर्जी दवा ले सकते हैं लेकिन एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क जरूर करें, वे चेकअप के बाद उनका प्रॉपर ट्रीटमेंट करेंगे।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। छह महीने पहले मेरे पैर में फ्रैक्चर हुआ था। फिजियोथेरेपिस्ट की मदद से कुछ हफ्तों तक एक्सरसाइज भी किया था। अब भी वहां पर दर्द होता है। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए ?

-प्रीतपाल, महेंद्रगढ़

क्या फ्रैक्चर वाले स्थान पर फिर से चोट लगी थी? कई बार चोट लगने की वजह से दर्द शुरू हो जाता है। अगर ऐसा है तो आपको थोड़ा बचाव करना चाहिए। अगर इसके बाद भी दर्द नहीं जाता है तो जरूर दोबारा आपको एक्सरे करा लेना चाहिए। कई बार हड्डी ठीक से ना जुड़ने की वजह से भी इस तरह की समस्या देखी जाती है। फिलहाल दर्द वाले स्थान पर गर्म पानी से सिकाई करें।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मेरी आवाज अकसर बैठ जाती है। गले में खराश और दर्द भी रहता है। गर्म पानी, काढ़ा पीने से थोड़ी राहत तो मिलती है, लेकिन ये सब छोड़ते ही प्रॉब्लम फिर से बढ़ जाती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का कोई परमानेंट सॉल्यूशन बताएं।

-कमल, रोहतक

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको टांसलाईटिस की समस्या है। सबसे पहले आप फ्रिज में रखी ठंडी और खट्टी चीजें खाना बंद कर दें। बाजार का दही और छाछ भी नहीं खाना है। ठंडा पानी भी पीना बंद करें। इसके अलावा सुबह उठकर और रात में सोने से पहले नमक वाले पानी से गरारा करें। इस तरह आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरी आंखों के नीचे डार्क सर्कल्स हो गए हैं और वहां की स्किन भी सूजी हुई लगती है। कृपया इन समस्याओं को दूर करने का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-रजत, बिलासपुर

आंखों के नीचे डार्क सर्कल कई बार शरीर में खून की कमी की वजह से होते हैं। इसके लिए सबसे पहले आप शरीर में खून की जांच यानी एचबी की जांच कराएं। अगर एचबी नॉर्मल है तो जरूर आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। फिजिकल एग्जामिनेशन के बाद ही कारण बताया जा सकता है। जिसके बाद उसका ट्रीटमेंट शुरू होगा। बगैर डॉक्टर से संपर्क किए आप कोई भी मेडिसिन ना खाएं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

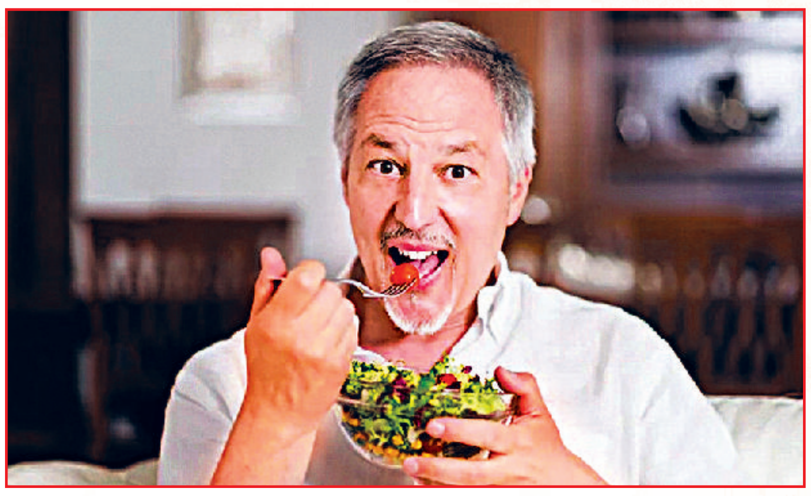
पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

डाइट एडवाइस
डॉ. चेतना बंसल
क्लीनिकल न्यूट्रीशनिस्ट, नई दिल्ली

ओल्ड एज में अनेक शारीरिक समस्याओं के साथ ही मसल्स लॉस होना भी एक कॉमन प्रॉब्लम है। इस वजह से बुजुर्ग व्यक्ति को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। लेकिन अगर डाइट का ध्यान रखा जाए और यहां बताए जा रहे प्रोटीन-मिनरल्स युक्त फूड्स को डाइट में शामिल किया जाए तो काफी राहत मिल सकती है।

बढ़ती उम्र में मसल्स लॉस रेग्युलर लें न्यूट्रिशस डाइट

उम्र बढ़ने के साथ मसल्स कमजोर होना कॉमन समस्या है। आमतौर पर जिसका कोई लक्षण नजर नहीं आता, व्यक्ति को इसका अहसास तब होता है, जब उसका कुर्सी से उठना भी मुश्किल हो जाता है। असल में प्रोटीन, मिनरल्स जैसे पोषक तत्वों की कमी के कारण 60 साल की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते व्यक्ति के शरीर की मसल्स का आकार छोटा यानी तकरीबन 33 प्रतिशत कम हो जाता है। मेडिकल भाषा में इसे सार्कोपीनिया कहते हैं, जिससे खान-पान का ध्यान रख कर बचा जा सकता है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में हुई एक रिसर्च से पता चला है कि कुछ खाद्य पदार्थों में ऐसे प्रोटीन-रिच कंपाउंड या पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो मसल्स का आकार छोटा होने की समस्या को रिवर्स कर सकते हैं।



ग्रीक योगर्टः ग्रीक योगर्ट में नॉर्मल दही से दोगुना हाई क्वालिटी प्रोटीन (170 ग्राम योगर्ट में 15 से 20 ग्राम) होता है, जो सीनियर सिटीजन की मांसपेशियों की मेंटेनेंस के लिए जरूरी होता है। खासकर इसमें मौजूद कैसीन, धीरे-धीरे डाइजेस्ट होता है और कई घंटों तक आपकी मांसपेशियों के लिए अमीनो एसिड रिलीज करता रहता है। एक्सपर्ट्स इसे शाम के समय या रात को सोने से एक घंटा पहले खाना बेस्ट मानते हैं। चूंकि रात के समय खाली पेट होने की वजह से शरीर में मसल ब्रेकडाउन काफी तेजी से होता है। ग्रीक योगर्ट खाकर सोने से मांसपेशियों को लगातार अमीनो एसिड मिलता रहता है, जिससे मसल ब्रेकडाउन में कमी आती है।

ग्रीक योगर्ट में कैल्शियम, विटामिन डी और फॉस्फोरस भी भरपूर मात्रा में होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने और मांसपेशियों को सुचारु रूप से कार्य करने के लिए जरूरी हैं। इसके अलावा इसमें मौजूद प्रोबायोटिक्स, गट हेल्थ को सुधारते हैं, जो शरीर में पोषक तत्वों का अवशोषण बढ़ाने और इंफ्लेमेशन कम करने में सहायक हैं। इससे मसल हेल्थ मेंटेन करने में मदद मिलती है। हफ्ते में तीन से चार बार 170 ग्राम ग्रीक योगर्ट का सेवन करना चाहिए।

फैटी फिशः बढ़ती उम्र में मसल ब्रेकडाउन में इंफ्लेमेशन मेन फैक्टर है। फैटी फिश में मौजूद ईपीए और डीएचए फैटी एसिड इस इंफ्लेमेशन को कम करने में मदद करते हैं। 112 ग्राम फिश में 20 ग्राम कंप्लीट प्रोटीन और विटामिन डी काफी मात्रा में होता है। ये पोषक तत्व उम्र बढ़ने के साथ होने वाले मसल लॉस की रिपेयर करने, रिजनरेट और ग्रोथ करने में मदद करते हैं। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन में पब्लिश रिसर्च के अनुसार सप्ताह में दो बार फैटी फिश खाने वाले बुजुर्गों का मसल लॉस कम होता है।

दालें और बींसः एक कटोरी पकी हुई दालों और बींस में 15 ग्राम प्रोटीन होता है। इनके अंदर एक खास तरह की स्टार्च होती है, जो गट में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाती है। ये बैक्टीरिया मसल्स लॉस करने वाली इंफ्लेमेशन को कम करते हैं। शरीर में ब्लड शुगर लेवल ज्यादा हो तो उसे कंट्रोल करने के लिए पैंक्रियाज को अधिक मात्रा में इंसुलिन रिलीज करना पड़ता है। लेकिन इंसुलिन स्पाइक्स से मसल्स लॉस की संभावना रहती है। दालों में मौजूद फाइबर ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करता है और इंसुलिन स्पाइक्स नहीं होने देता। बींस में मौजूद पोटैशियम, मैग्नीशियम, आयरन जैसे मिनरल्स भी होते हैं, जिनकी कमी होने पर मसल्स में ऑक्सीजन सप्लाई ठीक तरह से नहीं हो पाती और मसल्स लॉस का खतरा रहता है। अमेरिका की टफ्ट्स यूनिवर्सिटी के ह्यूमन न्यूट्रीशियन रिसर्च सेंटर ऑन एजिंग के अनुसार, हफ्ते में चार बार बींस और लेग्यूम्स का सेवन करने से मसल्स का आकार सही बनाए रखने में मदद मिलती है।

ऑलिव ऑयलः इसमें मौजूद ओलियोकैंथल कंपाउंड इबोप्रोफिन दवाई की तरह काम करता है। यूनिवर्सिटी ऑफ लजियाना में हुई एक रिसर्च के अनुसार ओलियोकैंथल कंपाउंड मसल्स में मौजूद प्रोटीन को तोड़ने और मसल्स को नुकसान पहुंचाने वाले एंजाइम को बढ़ने से रोकता है। ऑलिव ऑयल में मौजूद मोनो अनसेचुरेटेड फैट टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन के उत्पादन को बढ़ाती है, जिसकी कमी से मसल्स ब्रेकडाउन होता है और मसल्स का साइज छोटा होने लगता है। एक अध्ययन के हिसाब से हर रोज कम से कम 2 चम्मच ऑलिव ऑयल का सेवन करते हैं, उनकी मसल्स ज्यादा ताकतवर होती हैं।

नट्स-सीड्सः इनमें प्रोटीन, हेल्दी फैट और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो मसल्स के डेवलपमेंट और स्ट्रेंथ में सहायक होते हैं। प्रोटीन और मैग्नीशियम से भरपूर बादाम, मसल्स का आकार छोटा होने से रोकने में मदद करता है। मसल्स के आकार को छोटा करने वाले फैक्टर्स, इंफ्लेमेशन को अखरोट में मौजूद अल्फा लिनोलिनिक एसिड दूर करता है। उम्र बढ़ने के साथ टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन की कमी हो जाती है, जिससे मांसपेशियों का आकार छोटा होने लगता है। कद्दू के बीज में मौजूद जिंक टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन के निर्माण प्रक्रिया को बढ़ाता है। अमेरिका की टफ्ट्स यूनिवर्सिटी की एक रिसर्च के अनुसार जिन सीनियर सिटीजंस के खून में विटामिन ई का लेवल ज्यादा होता है, उनमें मसल लॉस कम होता है। लिहाजा उम्र बढ़ने पर होने वाले मसल लॉस को रोकने के लिए दिन में एक मुट्ठी मिक्स नट्स और सीड्स जरूर खाने चाहिए।

अंडेः एक बड़े आकार के अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन, विटामिन डी और कोलाइन, ल्यूसिन जैसे अमीनो एसिड होते हैं, जो प्रोटीन सिंथेसिस को स्टीमुलेट करने का काम करते हैं। यानी, उम्र बढ़ने के साथ मसल्स में होने वाली प्रोटीन की कमी को दूर कर मसल्स को मजबूती प्रदान करते हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ इलिनॉय अर्बानाशैंपेन की रिसर्च के अनुसार उम्रदराज व्यक्ति अगर अंडे के सफेद भाग के बजाय साबुत अंडा खाते हैं, तो उनकी मसल्स ग्रोथ 40 प्रतिशत बढ़ जाती है। साथ ही उनका कोलेस्ट्रॉल लेवल मेंटेन रहता है और दिल की बीमारी होने का खतरा कम होता है।

बेरीजः उम्र बढ़ने के साथ शरीर में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस ज्यादा हो जाता है, जो मसल्स ब्रेकडाउन को बढ़ा देता है और मसल्स-रिकवरी को स्लो कर देता है। स्ट्रॉबेरीज, मेलबेरीज, शहतूत जैसी बेरीज में मौजूद पॉलीफिनोल्स ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस पैदा करने वाले फ्री-रेडिकल्स को खत्म कर देते हैं। एक रिसर्च के मुताबिक बेरीज खाने से मसल्स की रिकवरी जल्दी होती है और वे मजबूत होते हैं।

व्हे-प्रोटीनः दूध का कंसंट्रेटेड फॉर्म ही व्हे-प्रोटीन कहलाता है। इसमें किसी भी नेचुरल फूड के मुकाबले ज्यादा ल्यूसिन अमीनो एसिड ज्यादा होता है। जो मसल्स में प्रोटीन के इस्तेमाल को बढ़ाता है। यह शरीर में बहुत तेजी से अवशोषित हो जाता है। मसल्स ग्रोथ दुबारा शुरू हो जाती है। जर्नल ऑफ अमेरिकन मेडिकल डायरेक्टर्स एसोसिएशन की एक रिसर्च के अनुसार प्रोटीन-रिच खाद्य पदार्थों की अपेक्षा व्हे-प्रोटीन के सेवन से मसल्स 40 प्रतिशत अधिक हेल्दी होते हैं। व्हे-प्रोटीन में बायो एक्टिव पेप्टाइड होते हैं, जो मसल्स में ब्लड फ्लो को बढ़ाते हैं, इंसुलिन सेंसिटिविटी को इंप्रूव करते हैं और इंफ्लेमेशन कम करते हैं। व्हे-प्रोटीन में मौजूद सिस्टीन शरीर में जाकर ग्लटाथायोन एंटीऑक्सीडेंट बनाता है, जो उम्र बढ़ने पर मसल्स को होने वाले नुकसान से बचाता है। यहां बताए गए किसी भी प्रोटीन रिच फूड आइटम का सेवन करने से पहले अपने डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

हरी पत्तेदार सब्जियां

हरी पत्तेदार सब्जियों में नाइट्रेट काफी मात्रा में मिलता है, जिसे हमारा शरीर नाइट्रिक ऑक्साइड में बदल देता है। यह नाइट्रिक ऑक्साइड एक ऐसा कंपाउंड है, जो मसल्स में ब्लड फ्लो को बढ़ा देता है, जिससे मसल्स को न्यूट्रिएंट्स ज्यादा मात्रा में मिलते हैं। अध्ययनों से साबित हुआ है कि नाइट्रेट खाने से बड़े बुजुर्गों की मांसपेशियां ज्यादा अच्छे ढंग से काम करती हैं। अगर ब्लड फ्लो कम हो जाए तो मांसपेशियों की परफॉर्मेंस कम हो जाती है और मांसपेशियों की रिकवरी जल्दी नहीं होती।

हरी पत्तेदार सब्जियों में कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटैशियम होता है। इनकी जरूरत मांसपेशियों के संकुचन के लिए होती है। एक कटोरी पकी हुई पालक में दिन की जरूरत का 40 प्रतिशत मैग्नीशियम होता है। इन मिनरल्स की अगर बॉडी में कमी हो जाए तो इससे मसल क्रैंप्स पड़ने लगते हैं, मसल्स कमजोर हो जाते हैं और आकार छोटा होने लगता है। 2015 में जर्नल्स ऑफ जेरेंटोलॉजी में एक स्टडी से पता चला कि जो सीनियर सिटीजन विटामिन-के ज्यादा खाते हैं, उनमें उम्र बढ़ने पर मसल लॉस कम होता है।

सजेशन / राजकुमार 'दिनकर'

सुपर ड्रिंक है नारियल पानी

हालांकि नारियल पानी कभी भी पीना फायदेमंद होता है, लेकिन चिलचिलाती गर्मियों में सुबह-सुबह पीया गया एक ग्लास नारियल पानी, हमें न केवल दिनभर हाइड्रेट रखता है बल्कि एनर्जी से भी लबालब रखता है। इसीलिए इसे सेहत का सुपर ड्रिंक कहते हैं। नारियल एक ऐसा नेचुरल ड्रिंक है, जिसमें स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद करीब-करीब सभी जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं।

मिनरल्स का खजानाः नारियल पानी में कई विटामिंस, खनिज और इलेक्ट्रोलाइट्स जैसे पोटैशियम, सोडियम, मैग्नीशियम और कैल्शियम होते हैं, जो गर्मी में पसीने से खोए मिनरल्स को पूरा करते हैं।

डिहाइड्रेशन से राहतः नॉर्मल पानी के मुकाबले यह ज्यादा तेजी से हमारे शरीर को हाइड्रेट करता है। नारियल पानी हमें थकावट, चक्कर आने और लू लगने से बचाता है। यह लो कैलोरी और नो फैट ड्रिंक है यानी इसके पीने के बाद वजन नहीं बढ़ता। एक ग्लास नारियल पानी में सिर्फ 40-50 कैलोरी ही होती है।

पेट के लिए अच्छाः चिलचिलाती गर्मियों में नारियल पानी पेट के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह न सिर्फ शरीर को तुरंत ठंडक देता है, बल्कि पेट से जुड़ी कई तरह की समस्याओं में भी तुरंत राहत दिलाता है। मसलन पेट की जलन, अपच और एसिडिटी में इन दिनों नारियल पानी रामबाण है। दस्त या उल्टी के बाद कमजोरी से लड़ने में भी मदद करता है।

यह अधिकतर लोगों को सूट करता है। हालांकि यदि आप किडनी के मरीज हैं तो बिना डॉक्टर की सलाह के इसे न पीएं। इसी तरह यूं तो डायबिटिक पेशेंट्स को ताजा नारियल पानी ठीक रहता है, लेकिन सीमित मात्रा में। गर्मियों में सुबह खाली पेट नारियल पानी पीना सबसे ज्यादा फायदेमंद है। तेज धूप से कहीं लौटने के बाद के बाद यदि थकान और कमजोरी महसूस हो रही हो, उस समय भी नारियल पानी पीना बहुत फायदेमंद है। यदि हल्का सिरदर्द या थकान महसूस हो रही है, उस समय भी नारियल पानी पीना फायदेमंद है। भोजन के बाद नारियल पानी पीना हो तो कम से कम 1 घंटे का अंतराल रखें। *

अवेयरनेस
सृजन अरोड़ा

वैसे तो बच्चे को अपने मां-पिता से बहुत सारे गुण मिलते ही हैं, लेकिन वैज्ञानिक शोधों से ज्ञात हुआ है कि बच्चे में बहुत सारे हेल्थ इश्यूज, उसे अपनी मां से मिलते हैं। इस बारे में सभी पैरेंट्स जानना चाहेंगे।

मां से बच्चे में ट्रांसफर होते हैं कई हेल्थ इश्यूज

बच्चे की सूरत का अपनी मां के समान होना, सामान्य माना जाता है। वास्तव में बच्चे की शक्ल-सूरत ही नहीं, सीरत और उसकी सेहत कैसी होगी, इसमें भी मां की भूमिका अहम होती है। वैज्ञानिक भी मानते हैं कि मां की हेल्थ अगर अच्छी रहेगी, वह अपनी हेल्थ का पूरा ध्यान रखे तो उसके बच्चे भी कई बीमारियों से बचे रहेंगे।

माइटोकांड्रियल डीएनएः शरीर की हर कोशिका में माइटोकांड्रिया होता है। किसी भी उम्र में व्यक्ति माइटोकांड्रियल डीएनए संबंधी बीमारियों का शिकार हो सकता है। मांसपेशियों की कमजोरी, तंत्रिका संबंधी समस्याएं, दृष्टि और सुनने में कमी तथा लैक्टिक एसिडोसिस मेटाबॉलिक डिसऑर्डर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इनका स्थाई इलाज न होने की वजह से केवल इनके लक्षणों को नियंत्रित कर जटिलताओं से बच सकते हैं।

आंखों से जुड़ी बीमारियांः कई नेत्र रोग जैसे पैथोलॉजिकल मायोपिया (गंभीर निकट दृष्टि दोष) के जीन मां से विरासत में मिलते हैं। इसमें आंखों की संरचना में बदलाव आते रहते हैं। जिससे पर्मानेंट विजन लॉस होने की आशंका भी रहती है।

बुद्धिमत्ताः माना जाता है कि बुद्धिमत्ता परिवार में चलती है। लेकिन वैज्ञानिकों के अनुसार ऐसा मां के जीन के कारण होता है क्योंकि बुद्धिमत्ता से जुड़े जीन X क्रोमोसोम में पाए जाते हैं। चूंकि महिलाओं में दो X क्रोमोसोम होते हैं, इसलिए अधिकांश बच्चों की मानसिक बुद्धिमत्ता और सोचने-समझने का तरीका मां से मिलता-जुलता होता है।

स्लीप-पैटर्नः बच्चे की नींद संबंधी आदतें तय होने में आनुवांशिक जीन का योगदान होता है। अध्ययनों के अनुसार बच्चों में अनिद्रा के 31 से 58 प्रतिशत मामले मां से विरासत में मिलते हैं।

एजिंग प्रोसेसः मां से मिलने वाला माइटोकांड्रियल डीएनए, बच्चे में भी उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को प्रभावित करता है। डीएनए में होने वाले म्यूटेशन से कोशिकीय ऊर्जा की उत्पादन क्षमता में कमी और ऑक्सीडेटिव तनाव बढ़ सकता है। यानी, शरीर में हानिकारक फ्री-रेडिकल्स जमा होने लगते हैं। यह धीरे-धीरे कोशिकाओं की कार्यक्षमता को घटाता है, जिससे बुढ़ापा जल्दी आने लगता है। अगर मां के माइटोकांड्रियल डीएनए में पहले से कुछ दोष या म्यूटेशन हैं, तो वही दोष बच्चे को भी मिलते हैं, जिससे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया तेज हो सकती है।

एडीएचडीः बच्चे में एडीएचडी विकार (अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर) माता-पिता किसी से भी विरासत में मिल सकता है। लेकिन अध्ययनों से पता चला है कि इसमें मातृ जीन की भूमिका ज्यादा होती है। जीन के साथ कई अन्य कारक भी बच्चे में इस विकार की संभावना को बढ़ाते हैं जैसे- गर्भावस्था के दौरान तंबाकू का धुआं, शराब या अन्य मादक पदार्थों का सेवन, विषैले पदार्थों के संपर्क में आना, गर्भावस्था के दौरान मां का तनावग्रस्त रहना। इसके साथ ही जन्म के बाद मां की जीवनशैली, खान-पान का असर भी बच्चे पर पड़ता है।

मूड डिसऑर्डर्सः अध्ययनों से साबित हुआ है कि डिप्रेशन के लगभग 40-50 प्रतिशत और बाइपोलर डिसऑर्डर के 60-80 प्रतिशत मामलों के पीछे मातृ जीन का हाथ होता है। लेकिन जीवन में तनाव और अप्रत्याशित दुर्घटना जैसे बाहरी कारक भी बच्चे में मूड डिसऑर्डर विकसित करने में अहम भूमिका निभाते हैं।

ऑटोइम्यून डिजीजेजः आनुवांशिक तौर पर मां से मिले माइटोकांड्रियल डीएनए की वजह से ल्यूपस, मल्टीपल स्क्लेरोसिस और रूमेटाइड आर्थराइटिस जैसी ऑटोइम्यून बीमारियां होने का खतरा रहता है। *

(साउथ एशियन फेडरेशन ऑफ एंडोक्राइन सोसाइटी, इंडिया के प्रेसिडेंट डॉ. संजय कालरा से बातचीत पर आधारित)

सोनी सब के शो 'वीर हनुमान' में हनुमान के पिता केसरी का रोल प्ले कर रहे एक्टर आरव चौधरी अपनी फिटनेस का खास खयाल रखते हैं। अपनी फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए आरव क्या कुछ करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

कहीं भी रहूं, वर्कआउट जरूर करता हूं

फिटनेस फंडा
आरव चौधरी

एक्टर आरव चौधरी एक्टिंग के अलावा अपनी फिट बॉडी के लिए भी जाने जाते हैं। चाहे कितना भी बिजी शेड्यूल हो, वे वर्कआऊट के लिए टाइम जरूर निकालते हैं। अपने वर्क और फिटनेस रूटीन के बीच बैलेंस बनाकर चलते हैं, आरव चौधरी। अपने फिजिकल-मेंटल हेल्थ के लिए वे क्या करते हैं, अपनी डाइट और वर्कआउट रूटीन के बारे में डिटेल में यहां बता रहे हैं एक्टर आरव चौधरी।

वर्कआउट रूटीनः मेरा वर्कआउट रूटीन सिंपल है। मौसम अच्छा हो, तो दौड़ने चला जाता हूं और मौका मिला तो स्विमिंग भी कर लेता हूं। शूटिंग के दौरान घुड़सवारी अपने आप हो ही जाती है। इसके अलावा मैं चाहे कहीं भी जाऊं, अपने लिए जिम जरूर ढूंढ लेता हूं। अगर किसी ऐसे रिमोट एरिया में जाना हुआ, जहां कोई जिम नहीं है तो ऐसे में मैं कोई ऐसा घर ढूंढ लेता हूं, जहां दो-चार डंबल्स ही मिल जाएं, मैं उसी से वर्कआउट कर लेता हूं। लेकिन वर्कआउट करता जरूर हूं। मेरी कोशिश होती है कि हफ्ते में कम से कम पांच-छह दिन वर्कआउट जरूर करूं। मैं डेढ़ से दो घंटे एक्सरसाइज करता हूं। अगर समय कम हो, तो भी कम से कम पैतालीस मिनट से एक घंटा तो डेली वर्कआउट करता ही हूं।

फॉलो करता हूं हेल्दी डाइट प्लानः मैं हमेशा सादा खाना खाता हूं। शूटिंग के दौरान भी दाल, रोटी, चावल, राजमा, बिना ग्रेवी वाला पनीर वगैरह साथ रखता हूं। इसके अलावा फ्रूट्स खाता हूं, प्रोटीन लेता हूं, व्हे प्रोटीन पीता हूं और दिन में अंडे खाता हूं। मुझे मीठा खाना बहुत पसंद है, लेकिन पिछले चार महीने से मैंने मीठा नहीं खाया है।

मेंटल हेल्थ भी जरूरीः ओवरऑल फिटनेस के लिए फिजिकल फिटनेस के साथ-साथ मेंटल हेल्थ का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी है। अच्छी मेंटल हेल्थ के लिए मैं प्रभु का नाम जपता हूं, ध्यान-साधना करता हूं। इसके अलावा मैं हमेशा वर्तमान में यानी आज में, अब में जीने की कोशिश करता हूं। मैं जहां भी रहता हूं, वहां हमेशा हंसी-खुशी, उल्लास, आनंद और प्रेम के साथ सबसे मिलकर रहने की कोशिश करता हूं। साथ ही मेरी कोशिश रहती है कि अपने आस-पास प्यार, हंसी-खुशी और आनंद बांट सकूं।

मेरे फिटनेस आइडलः मेरे सबसे बड़े फिटनेस आइडल हैं पवनपुत्र बजरंगबली हनुमान। उनके बाद बहुत से लोग हैं। हमारे ही देश के मनोहर आइच, जो मिस्टर इंडिया, मिस्टर वर्ल्ड और मिस्टर यूनिवर्स रहे हैं। एक सौ एक वर्ष की आयु तक जीवित रहे मिस्टर आइच और इस उम्र तक वे वर्कआउट करते रहे और लोगों को ट्रेन भी करते रहे। उनके अलावा, हॉकी के जादूगर ध्यानचंद, बॉक्सर मोहम्मद अली, हॉलीवुड एक्टर सिल्वेस्टर स्टेलोन, अर्नोल्ड श्वार्जनेगर। नेशनली-इंटरनेशनली बहुत सारे लोग हैं, जिनसे फिटनेस की इंस्पिरेशन ली जा सकती है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

एल्यूमनी मीट में पुराने विद्यार्थियो हुए एकजुट

सोनीपत। दिल्ली विद्यापीठ में बुधवार को एल्यूमनी मीट आयोजित की गई। जिसमें पुराने छात्रों ने एकजुट होकर एक दूसरे के साथ स्कूल की यादे ताजा की। इस अवसर पर विद्यालय संचालक वीर सिंह सैनी ने सभी बच्चों का स्वागत करते हुए कहा कि स्कूल पास आउट करने के बाद सभी बच्चे अलग हो जाते है, उनका फ्रेंड सर्कल भी छूट जाता है। विद्यालय में आयोजित एल्यूमनी मीट का यही उद्देश्य है कि स्कूल सभी पुराने विद्यार्थियो को एकजुट होकर जीवन के प्रति अपने अनुभव बांटे। इसके बाद अध्यापक वर्ग ने सभी का तिलक लगाकर स्वागत करते हुए गुलदस्ते दिए। प्रधानाचार्य आराधना ग्रोवर ने अंत में सभी का धन्यवाद किया।

भारत ने आतंकियों को बताई सिंदूर की कीमत

सोनीपत। देश में पहलगाम हमले के बाद देश में आतंकवाद के खिलाफ आक्रोश का माहौल बना हुआ था। जिसके जवाब में भारतीय सेना ने बुधवार तड़के सुबह ऑपरेशन सिंदूर को अंजाम दिया है, जिसमें पाकिस्तान और पाक के कब्जे वाले जम्मू-कश्मीर में नौ आतंकवादी बुनियादी ढांचे वाले ठिकानों पर लक्षित हमला किया गया। इस पर संघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष जयवीर गहलावत ने कहा कि अब आतंकवाद को सुहागिन औरतों के संदूर की कीमत पता चली हैं। इन्होंने मानव अधिकारों पर बोलते हुए कहा कि मानव अधिकार भी हर मानव को अपनी आत्मरक्षा की सुरक्षा प्रदान करते हैं।

आत्मरक्षा के प्रति किया जागरूक

सोनीपत। टीकाराम कन्या कालेज में बुधवार को एनएसएस की यूनिट 1 और 2 द्वारा गृह मंत्रालय भारत सरकार के निर्देशानुसार सवयंसेविकाओं को आत्मरक्षा के प्रति जागरूक करते हुए एक मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। प्राचार्या गीता व कम्प्यूटर विभाग की प्राध्यापिका डॉ. दिव्या श्री ने आत्मरक्षा के प्रति छात्राओं को जागरूक किया। मॉक ड्रिल का आयोजन एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर दीपशिखा व डा. आशा रानी मौजूद रही। इस मॉक ड्रिल के दौरान 107 स्वयंसेविकाओं की प्रतिभागी रही।

जजपा के जिलाध्यक्ष बने अशोक सरोहा

सोनीपत। जननायक जनता पार्टी ने संगठन का पुनर्गठन करते हुए 22 जिलाध्यक्ष व 7 जिला प्रभारी नियुक्त किए। सोनीपत के जिलाध्यक्ष की जिम्मेदारी राठधाना गांव निवासी अशोक सरोहा को दी गई है। अपनी नियुक्ति पर अशोक सरोहा ने पार्टी सुप्रीमों डॉ. अजय चौटाला, दुष्यंत चौटाला, दिग्विजय चौटाला, डॉ. केसी बांगड़ व ब्रज शर्मा का आभार व्यक्त किया। अशोक सरोहा ने कहा कि जिस भरोसे के साथ उन्हें यह जिम्मेदारी सौंपी हैं वे उसके लिए दिन रात एक कर देंगें। गांव राठधना पंहुचने पर बुधवार को गांववासियों ने फूल मालाओं के साथ अशोक सरोहा का स्वागत किया।

उपायुक्त की अनुपस्थिति में तहसीलदार को प्रधानमंत्री के नाम सौंपा ज्ञापन

पानी रोकने के विरोध में इनेलो का पंजाब सरकार के खिलाफ प्रदर्शन

पंजाब में राष्ट्रपति शासन लागू कर हरियाणा को उसके हक का पानी दिलाए केंद्र सरकार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

भाखड़ा डैम से हरियाणा के हिस्से का पानी न देने और पंजाब सरकार द्वारा बीबीएमबी (भाखड़ा ब्यास मैनेजमेंट बोर्ड) कार्यालय पर ताला जड़ने तथा पुलिस बल तैनात करने के विरोध में इंडियन नेशनल लोकदल (इनेलो) पार्टी ने मंगलवार को सोनीपत में प्रदर्शन किया। प्रदर्शन में इनेलो पदाधिकारियों, कार्यकर्ताओं ने हिस्सा लिया। छोटूराम चौक से लेकर उपायुक्त कार्यालय तक सड़कों पर झंडे और बैनर लेकर नारेबाजी करते हुए कार्यकर्ताओं ने मार्च निकाला। उपायुक्त की अनुपस्थिति में तहसीलदार को प्रधानमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा गया। इस दौरान इनेलो के राष्ट्रीय प्रधान महासचिव प्रकाश भारती ने कहा कि दिल्ली और हरियाणा में आम आदमी पार्टी का सफाया हो चुका है और अब पंजाब से भी इसका अंत निकट है। उन्होंने आरोप लगाया कि आम आदमी पार्टी संवैधानिक ढांचे को कमजोर कर अराजकता फैलाने में लगी है। उन्होंने कहा कि इनेलो हरियाणा के किसानों और जनता के हक के लिए हर स्तर पर लड़ाई लड़ेगी।

सोनीपत। लघु सचिवालय में ज्ञापन देने पहुंचें इनेलो पदाधिकारी एवं कार्यकर्तागण।

पेयजल खरीद रहे लोग

उन्होंने पूर्व उपप्रधानमंत्री चौधरी देवीलाल और चौधरी अभय सिंह चौटाला द्वारा एसवाईएल नहर के पानी के लिए किए गए संघर्ष को याद करते हुए कहा कि इनेलो की मांग है कि पंजाब में राष्ट्रपति शासन लगाया जाए और बीबीएमबी के निर्णय के अनुसार हरियाणा को उसके हिस्से का पानी तुरंत उपलब्ध कराया जाए। पूर्व लोकसभा प्रत्याशी अनूप दहिया ने कहा कि यदि केंद्र सरकार वाकई हरियाणा के साथ न्याय करना चाहती है तो पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान को गिरफ्तार कर जेल भेजना चाहिए। उन्होंने कहा कि आज हालात यह हैं कि हरियाणा के ग्रामीण क्षेत्रों में लोग 700-800 रुपये में पानी के टैंकर खरीदने को मजबूर हैं। इससे सरकार की उदासीनता स्पष्ट होती है। जिलाध्यक्ष कुणाल गहलावत ने कहा कि पंजाब सरकार ने हमेशा फैसलों को टालने का काम किया है और अब तो ओछे हथकंडे अपनाकर पानी रोकने जैसा कृत्य कर रही है। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि हरियाणा को उसका पानी नहीं मिला तो इनेलो पंजाब के रास्ते बंद करने से पीछे नहीं हटेगी। इस अवसर पर ओमप्रकाश गोयल, कृष्ण मलिक, विकास मलिक, सुरेंद्र सिरसाढ़, भैयराज दहिया, बिजेंद्र शेखपुरा, मनजीत फौगाट, बिट्टू राठधना, ताहर सिंह चौहान, बलवान सेहरी, जोरावर बरोणा, रविंद्र मण्डोरा, मनीष जैन, बलिस्टर त्यागी, आशीष सुहाग, सुरेंद्र दत्त शर्मा, अमित सैनी, अशोक राणा मौजूद रहे।

सोनीपत। केजरीवाल की शव यात्रा निकालते जिला पार्षद एवं अन्य।

पानी रोकने पर भड़के लोग, प्रतीकात्मक शव यात्रा निकाल जताया विरोध

- जिला पार्षद संजय बड़वासनिया के नेतृत्व में किया गया प्रदर्शन

सोनीपत। पंजाब सरकार द्वारा हरियाणा के हिस्से का पानी रोकने के विरोध में जिला पार्षद संजय बड़वासनिया के नेतृत्व में मंगलवार को गोहाना रोड स्थित पंचायत भवन से लेकर छोटूराम चौक तक आम आदमी पार्टी संयोजक व पंजाब के मुख्यमंत्री व अरविंद केजरीवाल की प्रतीकात्मक शव यात्रा निकाली गई। इस प्रदर्शन में बड़ी संख्या में ग्रामीण व समर्थक शामिल हुए। जिला पार्षद संजय बड़वासनिया ने कहा कि पंजाब सरकार ने जिस प्रकार हरियाणा के हिस्से का पानी रोककर प्रदेश की जनता के साथ विश्वासघात किया है, वह अत्यंत निंदनीय है। उन्होंने कहा कि हरियाणा ने हमेशा पंजाब को बड़े भाई का दर्जा दिया, लेकिन बदले में पंजाब ने हर बार धोखा ही दिया है। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि पंजाब सरकार ने अपना फैसला वापस नहीं लिया, तो जल्द ही हरियाणा में बड़ा आंदोलन शुरू किया जाएगा। इस मौके पर यशपाल बजाना, अमित, सुमित, रविंद्र, जोगिंदर, संदीप, राजेश, मोहित, देवेंद्र आदि मौजूद रहे।

सोनीपत। शिविर में सामान वितरित करते हुए अधिकारीगण।

पंद्रह दिनों की अवधि में पूर्ण कराएं एक्सेसिबिलिटी ऑडिट

- दिव्यांग विद्यार्थियों के लिए एड्स एवं अप्लायंसेज वितरण कैंप संपन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

दिव्यांग बच्चों के लिए एड्स एवं अप्लायंसेज वितरण कैंप का आयोजन किया गया, जो जिला परियोजना संयोजक सुजाता खत्री के कुशल नेतृत्व में सम्पन्न हुआ। इस कैंप में दिव्यांग विद्यार्थियों को उनकी विशेष आवश्यकताओं के अनुसार सहायक उपकरण वितरित किए गए। वितरण कार्यक्रम में लाभान्वित विद्यार्थियों के साथ उनके विशेष शिक्षक, माता-पिता एवं अभिभावक भी उपस्थित रहे। इस अवसर पर आईडी के नोडल अधिकारी डॉ. सिंह ने कैंप के संचालन में सक्रिय भूमिका निभाई। जिले के विभिन्न क्षेत्रों से आए स्पेशल टीचर्स भी कार्यक्रम में उपस्थित रहे। एलिम्को की तीन सदस्यीय टीम ने दिव्यांग बच्चों को एड्स एवं अप्लायंसेज वितरित किए। टीम द्वारा बच्चों को उनके माप के अनुसार कैलिपर पहनाकर उनके अभिभावकों को सौंपे गए। कैंप के समापन के उपरांत जिला परियोजना संयोजक सुजाता खत्री द्वारा सभी खंड शिक्षा अधिकारियों, खंड परियोजना समन्वयकों तथा स्पेशल टीचर्स की एक बैठक ली गई। बैठक में भारत सरकार के दिशा-निर्देशों के अनुसार प्रत्येक विद्यालय में एक्सेसिबिलिटी ऑडिट किए जाने के संबंध में विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। सभी खंड शिक्षा अधिकारियों को निर्देशित किया गया कि वे 15 दिन की अवधि में एक्सेसिबिलिटी ऑडिट पूर्ण कराएं तथा मंत्रालय द्वारा प्रदत्त 23 पृष्ठीय चेकलिस्ट को प्रत्येक विद्यालय की रिपोर्ट के साथ संकलित कर, खंड स्तरीय समिति से हस्ताक्षरित करवाकर जिला कार्यालय में प्रेषित करें। ऑडिट के लिए खंड स्तर पर एक समिति गठित करने के निर्देश भी दिए गए, जिसमें खंड शिक्षा अधिकारी, बीआरसी सह आईडी प्राचार्य, संबंधित खंड के सहायक अभियंता एवं विशेष शिक्षक को शामिल किया जाएगा।

कैंप में ये उपकरण वितरित किए

25 रोलैटर, 42 हियरिंग एड्स, 2 क्रच एल्बो, 1 वॉकिंग स्टिक, 3 बैटरी चालित ट्राईसाइकिल, 27 व्हीलचेयर 2 ट्राई-व्हीलर साइकिल (इश्यू ब्लॉक 2), 11 सीपी व्हीलचेयर

विभिन्न प्रतियोगिताओं के जरिए एथलीट-डे मनाया

सोनीपत। ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी में बुधवार को एथलीट डे मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय प्रबंधक नीरज शर्मा ने सभी को संबोधित किया और कहा कि यह दिन खेलों के प्रति एथलीट का समर्पण और प्यार, प्रेरणा देने वाला होता है। इसलिए हर साल दुनिया भर के एथलीटों को उनकी कड़ी मेहनत के लिए सम्मानित करने के लिए हर साल 7 मई को वर्ल्ड एथलेटिक्स डे मनाया जाता है। इस अवसर पर छात्रों द्वारा विभिन्न कार्यक्रम प्रस्तुत कर एथलीटों के प्रति सम्मान और कृतज्ञता के भाव को प्रस्तुत किया गया। छात्रों द्वारा प्रस्तुत किए गए कविता, भाषण नृत्य आदि इसका माध्यम बने। इस अवसर पर विद्यालय में विभिन्न खेलों जैसे फुटबॉल, वॉलीबॉल और स्केटिंग की प्रतियोगिताओं का भी आयोजन किया गया। *फोटोःहरिभूमि*

स्वस्थ तन व मन के लिए खेल जरूरी : वीसी

- महिला विवि में विश्व एथलेटिक्स दिवस पर खेल प्रतियोगिताएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

भगत फूल सिंह महिला विवि, खानपुर कलां के शारीरिक शिक्षा विभाग व स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के सहयोग से बुधवार को विश्व एथलेटिक्स दिवस मनाया गया। स्टेट बैंक द्वारा प्रायोजित इस कार्यक्रम की अध्यक्षता विभाग की अध्यक्ष डॉ0. सुमन लाल ने की। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि कुलपति प्रो. सुदेश ने कहा कि खेलों का महत्व समझें। अच्छे स्वास्थ्य के लिए खेल सबसे जरूरी हैं और सब के लिए जरूरी हैं। स्वस्थ तन में स्वस्थ मन का वास होता है। खेलों से जीवन में अनुशासन आता है। विश्व एथलीट दिवस को केवल एक दिन के लिए नहीं अपितु निरंतर रूप से अपने जीवन में धारण करें। कार्यक्रम के समापन के विशिष्ट अतिथि महिला विवि के कुलसचिव प्रो0. शिवालिक यादव, स्टेट बैंक की डिप्टी जनरल मैनेजर अंजना टंडन, रीजनल मैनेजर सुमिल कुमार, ब्रांच हेड अक्षय दुआ, चीफ मैनेजर डिपाजिट एंड वेस अर्पणा भारद्वाज व सीनियर एसोसिएट जितेंद्र देशवाल थे। अर्पणा भारद्वाज ने कहा कि महिला विवि में खेलों को बढ़ावा देने के लिए किए जा रहे हैं।

गोहाना। स्टेट बैंक के अधिकारीयों को स्मृति चिन्ह भेंट करते महिला विवि की कुलपति प्रो0. सुदेश। फोटो : हरिभूमि

विजेता-उपविजेता

100 मीटर रेस में छात्रा चंचल ने प्रथम, समां ने दूसरा और तनवी ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। थ्री लैग रेस में राखी, अदिति और सौम्या, 400 मीटर दौड़ में अंजलि, यशिका और अर्चना क्रमशः प्रथम द्वितीय व तृतीय स्थान पर रहीं। यूनिवर्सिटी टीचिंग डिपार्टमेंट की टीम में 100 मीटर फ्रॉग रेस में कुलवंती, अंशिका, और वंशिका, शॉटपुट में महक, अदिति और खुशबू क्रमशः प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान पर रहे। नॉन टीचिंग पुरुष वर्ग की 400 मीटर दौड़ में अनिल मलिक, देवेंद्र और नरेश, महिला नॉन टीचिंग स्टाफ में अनुराधा, मोनिका और प्रोमिला, पुरुष नॉन टीचिंग स्टाफ में शॉटपुट में राजवीर, अनिल मालिक और देवेंद्र, महिला नॉन टीचिंग स्टाफ में शॉटपुट में पूनम, सोनिया और प्रोमिला, टीचिंग स्टाफ पुरुष वर्ग में डॉ. अनिल डॉ. दीपक ढाका और नागेंद्र हुड्डा क्रमशः प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान पर रहे।

देशवासियों को अपनी सरकार और सेना पर गर्व : प्राचार्य

खरखौदा। ब्रहम शक्ति सीनियर सेकेंडरी स्कूल थाना कलां में छात्रों को भारतीय सेना के शौर्य एवं वीरता के बारे में विस्तृत जानकारी दी। साथ ही मॉक ड्रिल के बारे में समझाया गया। प्राचार्य रामबीर सिंह ने एक सभा के दौरान बताया कि कुछ दिन पहले पाकिस्तान ने कायराना हरकत करते हुए पहलगाम में निर्दोष पर्यटकों पर अंधाधुंध फायरिंग कर 28 लोगों को मौत के घाट उतार दिया था। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने उसी समय आतंकवाद और आतंकवादियों को मिटाने के लिए सेना को खुली छूट दे दी थी। भारतीय सेना ने इसका बदला लेने के लिए ऑपरेशन सिंदूर शुरू किया व पाकिस्तान के आतंकवादी ठिकानों को ध्वस्त कर लगभग सौ आतंकवादियों को जहन्नुम पहुंचा दिया। प्राचार्य ने जय हिन्द, जय हिन्द की सेना का उद्घोष करते हुए कहा कि हमें अपनी सरकार और सेना पर गर्व है।

आपात स्थिति में घबराएं नहीं: अंजलि

- मॉक ड्रिल, सायरन बजते ही आपातकालीन स्थिति को दर्शाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

प्रशासन द्वारा बुधवार को मॉक ड्रिल की गई। इसमें अधिकारियों, कर्मचारियों, आम लोगों और विद्यार्थियों ने भाग लिया। लघु सचिवालय में सायरन बजते ही आपातकालीन स्थिति को दर्शाया गया। मॉक ड्रिल से पहले एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय ने कहा कि किसी भी आपातकालीन स्थिति में आपदा प्रबंधन को लेकर तैयार रहना आवश्यक है। ऐसी स्थिति में लोग घबराएं नहीं अपितु धैर्य एवं समझदारी से काम लें। मॉक ड्रिल कार्यक्रम में सायरन बजते ही अधिकारी, कर्मचारियों और आम लोगों को सेफ हाउस में पहुंचाया गया। फायरब्रिगेड की गाड़ी और चार एंबुलेंस लघु सचिवालय पहुंची। फायरब्रिगेड की टीम ने आग पर बुझाना शुरू किया तो दो एंबुलेंस में आठ घायलों को सात मिनट में नागरिक अस्पताल पहुंचाया गया। अस्पताल में नोडल अधिकारी डा. श्याम सुंदर के नेतृत्व में घायलों को आपातकालीन वार्ड में दाखिल किया गया। रेड, यलो व ग्रीन जोन के अनुसार घायल दाखिल करके उनको उपचार दिया गया। शाम 7:50 से 8 बजे तक ब्लैकआउट का निर्णय लिया गया। इस अवसर पर नायब तहसीलदार अशोक कुमार, ईओ निशा शर्मा आदि मौजूद रहे।

गोहाना। मॉक ड्रिल कार्यक्रम में एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय व अधिकारी।

कृषि यंत्रों का भौतिक सत्यापन धरतीपुत्रों को मिलेगा अनुदान

- पहले सत्यापन के बाद 70 % अनुदान राशि किसानों को प्रदान की जा चुकी

गन्नौर। हरियाणा कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा किसानों को फसल अवशेष प्रबंधन के लिए अनुदान पर कृषि यंत्र उपलब्ध कराए जा रहे हैं। इसे लेकर कृषि विभाग ने किसानों के लिए अनुदान पर खरीदे गए कृषि यंत्रों का भौतिक सत्यापन कराने के लिए गन्नौर नई अनाजमंडी में कार्यक्रम आयोजित किया। खड कृषि अधिकारी डा. आनंद श्योराण ने बताया कि 6 मई को बेलिंग मशीन और हेरेक सहित 9 किसानों की मशीनों का सत्यापन किया गया था। आज 7 मई को 81 किसानों की सुपरसीडर मशीनों का भौतिक सत्यापन किया गया। सत्यापन के बाद जिन किसानों के यंत्र सही पाए गए, उन्हें शेष 30 प्रतिशत अनुदान राशि जल्द ही उनके खातों में जमा कर दी जाएगी। पहले सत्यापन के बाद 70 प्रतिशत अनुदान राशि पहले ही किसानों को प्रदान की जा चुकी है।

गन्नौर। कृषि यंत्रों के भौतिक सत्यापन के दौरान उपस्थित कृषि विभाग के अधिकारी।

आपदा में बचाव के जरूरी तरीके बताए

- जेएलएन स्कूल में जागरूकता कार्यक्रम का किया आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

सिविल डिफेंस मॉक ड्रिल अभियान के तहत बुधवार को जेएलएन विद्यालय, गोहाना में आपदा प्रबंधन जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों को आपदा के समय बचाव के जरूरी तरीके बताए गए।

कार्यक्रम के लिए मार्गदर्शन विद्यालय की प्रबंधक कृष्णा देवी का रहा। अध्यक्षता एमडी सुनील शर्मा ने की। प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा ने कहा कि युद्ध जैसी आपातकालीन स्थिति में निपटने के लिए केंद्रीय गृह मंत्रालय के तथा स्थानीय प्रशासन के निर्देशों का पालन करना है। ऐसी स्थिति में आपातकालीन किट तैयार करें। परिवार के साथ योजना बनाएं और हवाई हमले की चेतावनी सायरन को समझें।

सायरन सुनते ही घबराएं नहीं अपितु धैर्य रखें और बिना किसी भगदड़ के सुरक्षित स्थान की ओर आगे बढ़ें। दूसरों को भी शांत रहने के लिए प्रोत्साहित करें। कार्यक्रम के आयोजन में एनए एस स्वयंसेवको ,स्वयं सेविकाओं के साथ उप प्राचार्य सूरत शर्मा, चिराग जैन और सोमवीर मलिक का विशेष सहयोग रहा।

गोहाना। आपदा प्रबंधन कार्यक्रम में बचाव के लिए बैंचों के नीचे बैठे हुए बच्चे।

मॉक ड्रिल | मॉक ड्रिल का उद्देश्य नागरिक आबादी को आपात स्थिति के लिए तैयार करना

छात्रों को सिविल डिफेंस मॉक ड्रिल का अभ्यास करवाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

हैप्पी चाइल्ड वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय और कॉलेज महलाना रोड, सोनीपत में बुधवार को छात्रों को सिविल डिफेंस मॉक ड्रिल का अभ्यास करवाया गया। इस दौरान हवाई हमले के दौरान उठाए जाने वाले महत्वपूर्ण कदमों की जानकारी देते हुए बच्चों को सिविल डिफेंस के अभ्यास कराए। इस सिविल डिफेंस मॉक ड्रिल का उद्देश्य नागरिक आबादी को आपात स्थिति के लिए तैयार करना और ऐसी विकट स्थिति के दौरान दहशत की संभावना को कम करना है। इस अवसर पर विद्यालय के अध्यक्ष नरेंद्र बाल्यान, प्रधानाचार्या सुदेश बाल्यान व निर्देशिका तमन्ना निझावन ने विद्यार्थियों को समझदारी, धैर्य और विवेक का साथ में छोड़ने के लिए के लिए प्रोत्साहित किया।

सोनीपत। हैप्पी चाइल्ड में मॉक ड्रिल के दौरान हिस्सा लेते विद्यार्थी।

एपी गर्ग पब्लिक स्कूल में मॉक ड्रील करवाई

खरखौदा। सांपला रोड स्थित एपी गर्ग पब्लिक स्कूल में बुधवार को मॉक ड्रिल करवाई गई। जिसमें कक्षा एलकेजी से बारहवीं तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस अभ्यास का उद्देश्य युद्ध हवाई हमले या अन्य आपातकालीन परिस्थितियों में विद्यार्थियों की भागीदारी तय करना था। मॉक ड्रिल में बताया गया है कि हवाई हमले के समय विद्यार्थियों को किस प्रकार सतर्क रहना है। उन्हें बताया गया कि हमले से पहले एक सायरन बजता है जो कि ध्वनि तेज मंदी होती रहती हैं तो पता चलता हैं तो कि हमला होने वाला है। उसके लिए विद्यार्थी अपनी कक्षा में छुपने का अभ्यास करवाया गया। बच्चों को बताया कि हमला समाप्त होने के बाद जब सीधा सायरन बजेगा तो अपने स्थान से बाहर आ जाएं और सभी आपस में मिलकर बातचीत करें और हमला होने के बाद वहां की किसी वस्तु को न छुए, क्योंकि वो जहरीली हो सकती हैं। विद्यार्थियों ने आग लगने पर प्रत्येक कक्षा में मॉक ड्रिल का अभ्यास कर के दिखाया। हमले के दौरान स्कूल के ग्राउंड में दीवार के साथ साथ मॉक ड्रिल कर के दिखाई।

खबर संक्षेप

भारतीय सशस्त्र बल के समर्थन में नारे लगाते भूतपूर्व सैनिक।

पूर्व सैनिकों ने आपरेशन सिंदूर पर जताया आभार

गन्नौर। आपरेशन सिंदूर के तहत भारतीय सेना द्वारा पाकिस्तान में आतंकी ठिकानों पर की गई सैन्य कार्रवाई को लेकर पूर्व सैनिकों ने भारत सरकार का आभार जताया है। उन्होंने तिरंगा लहराते हुए भारत सरकार और भारतीय सशस्त्र बल के समर्थन में नारे भी लगाए।

गुरु और शिष्यों ने टैगोर को किया याद

गोहाना। विद्या भारती अखिल भारतीय शिक्षण संस्थान द्वारा संचालित गीता विद्या मंदिर, गोहाना में बुधवार को रवीन्द्रनाथ टैगोर की164वीं जयंती मनाई गई। समारोह में गुरु और शिष्यों ने रवींद्रनाथ टैगोर के चित्र पर पुष्प अर्पित करके नमन किया। जयंती समारोह की अध्यक्षता प्राचार्य अश्विनी कुमार ने की। उन्होंने कहा कि रवींद्रनाथ टैगोर एक विश्वविख्यात कवि, साहित्यकार, दार्शनिक, भारतीय साहित्य के नोबल पुरस्कार विजेता और भारतीय सांस्कृतिक चेतना के युगदृष्टा थे। उनका जीवन हम सबके लिए प्रेरणास्त्रोत है।

दो तश्कर काबू, 4.350 ग्राम चरस बरामद

गोहाना। क्राइम यूनिट कुंडली की पुलिस टीम ने गोहाना में गांव भावड़ व निजामपुर के बीच में हिमाचल प्रदेश के दो नशा तस्कर गिरफ्तार किए। आरोपितों से 4 किलो 350 ग्राम चरस बरामद की गई। आरोपित हिमाचल प्रदेश नंबर की आल्टो में सवार थे। बाजार में इस चरस की कीमत लगभग 10 लाख रुपये है। आरोपित चरस को हिमाचल प्रदेश से लेकर आए थे और बिक्री की फिराक में घूम रहे थे। बरोदा थाना में केस दर्ज किया ।

अरविंद शर्मा के आवास पर धरना देंगे कर्मचारी

गोहाना। सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के तत्वावधान में प्रदेश सरकार के सभी मंत्रियों के आवासों पर 11 व 12 मई को दो दिवसीय धरना दिया जाएगा। इसी क्रम में कर्मचारी कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा के आवास पर भी धरना देंगे। संघ के जिला सचिव सुरेश यादव ने कहा कि प्रदेश सरकार हरियाणा कौशल रोजगार निगम के माध्यम से विभिन्न विभागों में सेवाएं दे रहे कर्मचारियों को सेवा सुरक्षा की गारंटी दे। बीते विधानसभा चुनाव में प्रदेश सरकार द्वारा इन कर्मचारियों को सेवा सुरक्षा का वादा किया था। अब सरकार अपने इस वादे को पूरा करे।

आयुष आरोग्य मंदिर को मिला 85 प्रतिशत स्कोर

सोनीपत। जिला स्वास्थ्य विभाग की तरफ से आमजन को बेहतर चिकित्सक सुविधाएं देने के लिए प्रयासरत है। इस कड़ी में बेहतर सुविधाएं देने में मनौली के आयुष आरोग्य मंदिर ने राष्ट्रीय स्तर की मूल्यांकन टीम से 85 प्रतिशत स्कोर प्राप्त किया है। विभाग की टीम ने कई बार आरोग्य मंदिर का दौरा कर सुविधाओं, स्वच्छता, स्टाफ की दक्षता और मरीजों की संतुष्टि के आधार पर मूल्यांकन किया था।

आधी रात को भारत ने लिया बदला, हर भारतीय कर रहा गर्व

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

पहलगाम आतंकी हमले के 15वें दिन भारत ने आधी रात के बाद पाकिस्तान और पाकिस्तान पीओके में आतंकी ठिकानों पर जबरदस्त एयर स्ट्राइक कर नौ ठिकानों को नेस्तनाबूद कर दिया। यह कार्रवाई ऑपरेशन सिंदूर के तहत की गई, जिसमें भारतीय सेना ने पूरी सटीकता और संयम के साथ आतंकी नेटवर्क पर चोट की, जबकि पाकिस्तान के किसी भी सैन्य प्रतिष्ठान को निशाना नहीं बनाया गया। 22 अप्रैल को पहलगाम में हुए निर्मम आतंकी हमले में 26 निर्दोष पर्यटकों की हत्या कर दी थी। इस हमले के बाद देशभर में रोष और शोक की लहर थी। भारत की कार्रवाई को आतंकवाद के खिलाफ जीरो टॉलरेंस नीति का स्पष्ट उदाहरण माना जा रहा है।

सेना का साहसी कदम : कमल दिवान

पहलगाम आतंकी हमले का बदला लेने के लिए सेना द्वारा पाकिस्तान में की गई एयर स्ट्राइक साहसी कदम है। आतंकियों के नौ ठिकानों को तबाह कर सेना ने देशवासियों को यह संदेश दिया है कि भारत अब किसी भी आतंकी हमले का मुंहतोड़ जवाब देने में सक्षम है। पहलगाम में धर्म पूछकर निर्दोष लोगों की हत्या करना न केवल अमानवीय कृत्य है, बल्कि यह आतंकवाद के घृणित चेहरे को भी उजागर करता है। आतंकवादी का कोई धर्म नहीं होता। उन्होंने निर्दोष नागरिकों की जान लेकर मानवता को शर्मसार किया है, ऐसे में उन पर की गई कार्रवाई बिल्कुल उचित और समयानुसार है। यह एयर स्ट्राइक शहीदों के प्रति सच्ची श्रद्धांजलि है,।

आतंकियों को बताई सिंदूर की कीमत

देश में पहलगाम हमले के बाद देश में आतंकवाद के खिलाफ आक्रोश का माहौल बना हुआ था। जिसके जवाब में भारतीय सेना ने बुधवार तड़के सुबह ऑपरेशन सिंदूर को अंजाम दिया है, जिसमें पाकिस्तान और पाकिस्तान के कब्जे वाले जम्मू-कश्मीर में नौ आतंकवादी बुनियादी ढांचे वाले ठिकानों पर लक्षित हमला किया गया। अब आतंकवाद को सुहागिन औरतों के संदूर की कीमत पता चली हैं। मानव अधिकारों पर कहा कि हर मानव को आत्मरक्षा की सुरक्षा प्रदान करते हैं। यूएन चार्टर के अनुच्छेद संख्या 15 के अनुसार कोई भी राष्ट्र विदेशी जमीन से पनपने वाले आतंकवाद पर हमला कर सुरक्षा कर सकता हैं।

ये तो होना ही था : कृष्णा

पीएम नरेंद्र मोदी ने ऑपरेशन सिंदूर के लिए तीनों सेनाओं की तारीफ की हैं। हमले के बाद पूरा देश पीएम की ओर देख रहा था। ये तो होना ही था। भारत के सत्ता और विपक्ष के नेताओं ने भारतीय सेना की प्रशंसा की है। वहीं पाकिस्तान ने भी अपने घड़ियाली आंसू बहाने शुरू कर दिए हैं। भारत की पाकिस्तान और पीओके से उत्पन्न होने वाले सभी प्रकार के आतंकवाद के खिलाफ अडिग राष्ट्रीय नीति हैं। हमें अपनी भारतीय सशस्त्र सेनाओं पर बेहद गर्व है जिन्होंने पाकिस्तान और पीओके में आतंकी कैंपों पर हमला किया है। भारतीय सेना का साहस "हर नागरिक का विश्वास" है. "हमें भारतीय सेना और अपने बहादुर जवानों पर गर्व है।

आतंकवाद को दिया करारा जवाब : भोला

पहलगांव आतंकी हमले के जवाब में भारतीय सेना ने अपना पराक्रम दिखाते हुए, जो जवाबी कार्रवाई की है, वह न्यायसंगत और सराहनीय है। पाकिस्तान ने जो आंतकवाद को पनाह दे रखी है, ये उसके खिलाफ भारत का करारा जवाब है। इस जवाब के माध्यम से हम भारतीयों ने दुनियाभर को बता दिया है कि किसी प्रकार का आंतकवाद बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। ये 21वीं सदी का भारत है, जो प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व वाला शक्तिशाली भारत है, जो जवाब देना और जवाबी कार्रवाई दोनों करना जानता है।

हर भारतीय को भारतीय सेना पर पूरा विश्वास है, जो भारत की संप्रभुता की रक्षा के लिए सीने पर गोली खाने से भी पीछे नहीं हटती,

हर देशभक्त को है गर्व : नीरज गुप्ता

जब हमारे वीर जवानों व निर्दोष नागरिकों पर पहलगांव में जो कायराना हमला हुआ, तो पूरा देश आक्रोशित था। हर आँख में आँसू और दिल में बदला था। ऐसे समय में हमारे देश के वीर सैनिकों ने जो साहस दिखाया और दुश्मन को उसके घर में घुसकर मुंहतोड़ जवाब दिया, वो हर देशभक्त के हृदय में गर्व का विषय है। एयर स्ट्राइक सिर्फ एक सैन्य कार्रवाई नहीं थी, वो हर उस जवान की शहादत का जवाब था, जो देश की रक्षा करते हुए वीरगति को प्राप्त हुए। ये उन कायर आतंकियों और उनके समर्थकों के लिए एक सख्त संदेश था कि भारत अब सहन नहीं करेगा।

सेना अब रहती है हमलावर : सूबेदार

जम्मू-कश्मीर जैसे संवेदनशील क्षेत्रों में सेवाएं दे चुके गांव दातौली निवासी सेवानिवृत्त सूबेदार सुल्तान सिंह गोस्वामी कहते हैं पहले हम सहते थे, अब सहन नहीं करते। अब भारत ईंट का जवाब पत्थर से देता है। हमारी सेना हर वक्त तैयार रहती है। आज भारतीय सेना को तकनीकी उन्नति, अत्याधुनिक हथियार और बेहतर प्रशिक्षण के साथ-साथ निर्णायक छूट मिली हुई है। वह न केवल सीमाओं की सुरक्षा करती है बल्कि शांति बनाए रखने के लिए शक्ति का प्रयोग करने में भी पीछे नहीं हटती। भारतीय सेना हर स्थिति से निपटने में सक्षम है।

वेतन भुगतान व बहाली के आश्वासन पर बनी सहमति, आज बहाल होगी जल आपूर्ति

तीसरे दिन खत्म हुई पंप ऑपरेटरों की हड़ताल, पूर्वी क्षेत्र में पानी संकट टला

65 से ऑपरेटर 5 से हड़ताल पर चले गए थे। रेनीवेल पंप हाउस से पानी सप्लाई नहीं हो सका

■ नागरिकों ने निगम की कार्यप्रणाली पर भी सवाल खड़े किए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

नगर निगम सोनीपत के संविदा पंप ऑपरेटरों की हड़ताल बुधवार को तीसरे दिन समाप्त हो गई, जिससे पूर्वी क्षेत्र के हजारों परिवारों को बड़ी राहत मिली। दो महीने से वेतन न मिलने, जबरन कर्मचारियों की छंटनी, न्यूनतम वेतन और कार्य स्थितियों को लेकर 65 से अधिक पंप ऑपरेटर 5 मई से हड़ताल पर चले गए थे। इस कारण सोमवार को रेनीवेल पंप हाउस से एक बूंद पानी भी सप्लाई नहीं हो सका, जिससे कई कॉलोनियों में जल संकट गहराता गया।

प्रतिदिन 14 लाख लीटर पानी की आपूर्ति

जाजल गांव स्थित रेनीवेल सिस्टम से प्रतिदिन 14 लाख लीटर पानी की आपूर्ति होती है, जो हड़ताल के चलते पूरी तरह ठप रही। सोमवार को हालात इतने बिगड़े कि लोग सड़क पर उतर आए और निगम अधिकारियों को बार-बार कॉल कर पानी की गुहार लगाते रहे। बावजूद इसके, उन्हें केवल आश्वासन ही मिलते रहे। जल संकट से त्रस्त नागरिकों ने निगम की कार्यप्रणाली पर भी सवाल खड़े किए। हड़ताल के तीसरे दिन बुधवार को पंप ऑपरेटरों ने लघु सचिवालय में जोरदार धरना दिया और मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपा। हरियाणा संयुक्त कर्मचारी मंच के प्रदेश महासचिव आर.के. नागर के नेतृत्व में हुई इस अगुवाई के दौरान नगर निगम कमिश्नर हर्षित कुमार, संयुक्त आयुक्त डॉ. नरेश कुमार तथा कार्यकारी अभियंता विशाल गर्ग से विस्तार से वार्ता हुई। हड़ताल समाप्ति की घोषणा के दौरान प्रमुख रूप से आरके नागर, टीनू मदान, महावीर नागर, समेश कुमार, संदीप दहिया, संदीप धनखड़, प्रवीण, नवीन, ऋषिराज, गौतम, सनी, मनोज, विवेक, सौरभ आदि उपस्थित रहे।

सोनीपत। नगर निगम में अधिकारियों को ज्ञापन देते हुए पंप ऑपरेटर्स साथ में प्रदेशाध्यक्ष एवं अन्य। फोटो: हरिभूमि

सोनीपत। मांगों के समर्थन में बुधवार को लघु सचिवालय में विरोध प्रदर्शन करते हुए पंप ऑपरेटर्स। फोटो: हरिभूमि

हड़ताल खत्म, समाधान की खुल गई राह

- मार्च और अप्रैल 2025 का वेतन नगद में भुगतान।
- जनवरी 2025 से हटाए गए 10-12 ऑपरेटरों की तत्काल बहाली।
- हरियाणा कौशल रोजगार निगम में समायोजन की प्रक्रिया शीघ्र पूरी करना।
- टेंडर रेट के अनुसार पूर्ण वेतन भुगतान और न्यूनतम वेतन सुनिश्चित करना।
- भ्रष्टाचार और शोषण के आरोपों पर ठेकेदार नरेंद्र लोहान की जांच कराना।
- साप्ताहिक अवकाश और रेस्टरिलीवर की व्यवस्था लागू करना।

खरखौदा। मॉक ड्रिल के दौरान प्रशासनिक अधिकारी व कर्मचारी।

तैयारियां जांचने को हुई औद्योगिक संयंत्र में मॉक ड्रिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

खरखौदा आईएमटी स्थित नीलगिरी प्लांट में बुधवार को युद्ध जैसी आपात स्थिति से निपटने के उद्देश्य से एक मॉक ड्रिल आयोजित की गई। यह अभ्यास दोपहर बाद चार बजे उस समय शुरू हुआ, जब अचानक सायरन बजा और एयर स्ट्राइक की सूचना दी गई।

प्लांट के बाहरी हिस्से में कार्यरत छह कर्मचारी घायल घोषित किए गए, जिन्हें त्वरित रेस्क्यू कर 12 मिनट के भीतर खरखौदा के सरकारी अस्पताल पहुंचाया गया। वहीं प्लांट के अंदर मौजूद कर्मचारियों को भी प्राथमिक उपचार दिया गया। घटना की जानकारी मिलते ही एसडीएम डॉ. निर्मल नागर व एसीपी जीत सिंह बेनीवाल प्रशासनिक टीम के साथ मौके पर पहुंचे। उन्होंने पूरे अभ्यास की निगरानी की और व्यवस्था का जायजा लिया। दमकल विभाग की टीम ने आग लगे हिस्से को तुरंत नियंत्रित किया। एसडीएम डॉ. नागर ने मॉक ड्रिल के बाद कहा कि यह अभ्यास प्रशासन की तैयारियों को जांचने के लिए था और जनता को घबराने की आवश्यकता नहीं है। उन्होंने अपील की कि आपात स्थिति में सरकारी दिशा-निर्देशों का पालन करें। वहीं एसीपी बेनीवाल ने कहा कि अफवाहों पर ध्यान न दें और किसी भी संदिग्ध गतिविधि की सूचना तुरंत पुलिस को दें। इस दौरान तहसीलदार मनोज कुमार, बीडीपीओ आस्था गर्ग और पंचायत सचिव पंकज जून भी मौके पर मौजूद रहे।

प्रदेश स्तरीय चैस में रिनेक, इशाना रहे प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिला शतरंज संघ द्वारा हरियाणा चैस एसोसिएशन के तत्वाधान में एसआरएम यूनिवर्सिटी सोनीपत में राज्य स्तरीय प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में राज्य के विभिन्न जिलों से 369 खिलाड़ियों ने भाग लिया। उपरोक्त वर्गों में लड़कों और लड़कियों के वर्गों में अलग अलग प्रतियोगिता हुई और नेशनल में हरियाणा की और से खेलने के लिए खिलाड़ियों का चयन हुआ। उद्घाटन समारोह में मुख्य अतिथि मेयर राजीव जैन, विशिष्ट अतिथि ओलिंपिक मेडल विजेता योगेश्वर दत्त, जिला शतरंज संघ के प्रधान दयानंद सिंधू, ऑर्गनाइजिंग कमेटी से अजय गोयल, जितेन्द्र अग्रवाल, देवेंद्र पाराशर, सन्नी जैन, मनोज वर्मा, अनिल यादव, राजीव वर्मा, ऑब्जर्वर उमेद शर्मा, स्वप्निल गोयल आदि मौजूद रहे। मुख्य अतिथि राजीव जैन, योगेश्वर दत्त, यूनिवर्सिटी से उप कुलपति डॉ. परमजीत जसवाल, रजिस्ट्रार वी सैमुएल राज, साहित्य कला अकादमी हरियाणा के पूर्व डायरेक्टर पूर्णमल गौड़ एवं अन्य अतिथियों ने खिलाड़ियों को प्रोत्साहित किया।

समापन समारोह के मुख्य अतिथि ललित बत्रा और विशिष्ट अतिथि ग्रैंड मास्टर हिमांशु शर्मा ने अपने संबोधन से खिलाड़ियों का उत्साह बढ़ाया। पारितोषिक वितरण ललित बत्रा, ग्रैंड मास्टर हिमांशु शर्मा, प्रदीप पालीवाल, हरियाणा शतरंज संघ से नरेश शर्मा, विष्णु कश्यप, ऑर्गनाइजिंग अजय गोयल, बीजेपी सीए प्रकोष्ठ के प्रेसिडेंट हितेश ढुल तथा गुरुग्राम से राजपाल चौहान, डॉ. वीके मित्तल, प्रिंसिपल नरेंद्र, डॉ. उमेश गौतम, हिंदू मॉडर्न स्कूल के डायरेक्टर जितेंद्र गुप्ता, हरियाणा केमिस्ट एसोसिएशन के प्रधान सतीश विज, नवीन रेलन द्वारा किया गया।

सोनीपत। प्रतियोगिता में अतिथि रहे मेयर राजीव जैन और पूर्व अंतर्राष्ट्रीय पहलवान योगेश्वर दत्त शतरंज खेलते हुए। फोटो: हरिभूमि

लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करें छात्राएं

■ राजकीय महिला महाविद्यालय में हुआ पुरस्कार वितरण समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपता

राजकीय महिला महाविद्यालय सोनीपत में वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि नगर निगम सोनीपत के मेयर राजीव जैन और विशिष्ट अतिथि वर्मा पैथ लैब के डायरेक्टर प्रवीण वर्मा सोनीपत रहे। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. नरेश कुमार ने अतिथियों को बुके भेंट कर उनका स्वागत किया। डॉ. सुभाष सिसोदिया ने मंच का संचालन किया। कार्यक्रम के दौरान छात्राओं ने विविध सांस्कृतिक प्रस्तुतियों से सभी का मन मोह लिया। प्राचार्य डॉ. नरेश कुमार ने महाविद्यालय की वार्षिक रिपोर्ट प्रस्तुत की। मुख्य अतिथि राजीव जैन ने छात्राओं को उज्जवल भविष्य की शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि नकारात्मक विचारों को त्याग कर छात्राओं को अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। राजीव जैन ने बेटियों की शिक्षा के लिए निरंतर प्रयास करने का आश्वासन दिया और आवश्यकताओं को पूरा कराने का वादा किया।

सोनीपत। विजेता छात्राओं को सम्मानित करते मेयर राजीव जैन, प्रवीण एवं अन्य।

राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में जीता हरियाणा गौरव पुरस्कार

गन्नौर। प्रधानाचार्य सुनील शर्मा सभी विजेताओं और हिंदी शिक्षक के साथ।

गन्नौर। जयंती प्रसाद डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल ,गन्नौर में पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें राष्ट्रीय शिक्षा समिति, टोहाना जिला फतेहाबाद द्वारा आयोजित राज्य स्तरीय हिंदी व्याकरण प्रतियोगिता में हर्षिता (नौवीं) , दिशा (दसवीं) नव्या(सातवीं) ऐंजल (सातवीं ए) ने मेरिट सूची में स्थान प्राप्त कर हरियाणा गौरव पुरस्कार प्राप्त किया। 24 विद्यार्थियों ने 65 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त कर प्रशस्ति पत्र प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया।। हिंदी अध्यापिका मुकेश शर्मा को भी हिंदी के क्षेत्र में सराहनीय योगदान के लिए प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। स्कूल के प्रधानाचार्य सुनील शर्मा ने इस शानदार सफलता के लिए बधाई दी विद्यार्थियों का आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए प्रतियोगिताएं आयोजित करने के लिए प्रेरित किया।

नियमित योग से मिलता है स्वास्थ्य लाभ, निरोग रहता है शरीर

वरिष्ठ नागरिक परिषद योग साधना शिविर की वर्षगांठ मनाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

वरिष्ठ नागरिक परिषद सोनीपत द्वारा संचालित योग साधना शिविर की प्रथम वर्षगांठ का उत्सव भारतीय योग संस्थान के सहयोग से सामुदायिक केंद्र, सेक्टर-14, सोनीपत में मनाया गया। इस अवसर पर योग अभ्यास के साथ-साथ योग की उपयोगिता पर चर्चा की गई और बताया गया कि नियमित योग से न केवल स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया जा सकता है बल्कि शरीर को रोगों से मुक्त भी रखा जा सकता है।

कार्यक्रम को योग गुरु राम पाल गोयल एवं जगबीर लोहचब ने संबोधित किया और वरिष्ठ नागरिकों को योग की विभिन्न क्रियाओं एवं लाभों की जानकारी दी। परिषद के मुख्य संरक्षक डॉ. डीबी रावल, संरक्षक केएल तनेजा एवं महासचिव सुभाष वशिष्ठ ने सभी योग साधकों का स्वागत किया। कार्यक्रम का संचालन परिषद के प्रधान इंजी. बीआर आहूजा ने किया। योग शिविर के सफल समापन के उपरांत, हर माह की तरह इस बार भी स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें डॉ. डीबी रावल के मार्गदर्शन में डॉ. हरीश चंद्र कुमार, डॉ. सविता कुमार और उनकी टीम ने उपस्थित जनसमूह के शुगर लेवल, रक्तचाप एवं शारीरिक वजन की जांच की। साथ ही रोगियों को पौष्टिक आहार एवं स्वस्थ जीवनशैली के लिए दिशा-निर्देश भी दिए गए। डॉ. रावल ने कहा कि "स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। इस शिविर में सुरेश रैलन का विशेष सहयोग सराहनीय रहा।

किशोरी से सामूहिक दुष्कर्म करने के दोषी को 20 साल कैद की सजा सुनाई

सोनीपत। खरखौदा थाना क्षेत्र में किशोरी से सामूहिक दुष्कर्म करने के आरोपित को अदालत ने दोषी करार दिया है। अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र की अदालत ने पांचवें दोषी करार देते हुए 20 साल कैद की सजा सुनाई है। मामले में चार किशोरों को पहले ही चिल्ड्रन इन कॉनफ्लिक्ट विद लॉ (सीसीएल) के तहत 20-20 साल कैद की सजा हो चुकी है। अदालत ने दोषी पर अलग-अलग धाराओं में 56 हजार रुपये जुर्माना लगाया गया है। खरखौदा थाना क्षेत्र के गांव निवासी महिला ने 2 अप्रैल, 2023 को पुलिस को बताया था कि उनकी नाबालिग बेटी 12वीं कक्षा में पढ़ती थी। उनकी बेटी को 31 मार्च, 2023 को उनके गांव में रहने वाला लड़का किताब दिलाने के बहाने बहकाकर खरखौदा में अपने दोस्त घर ले गया था। वहां पर आरोपित लड़के ने उनकी बेटी के साथ जबरन गलत काम किया था। इतना ही नहीं उसके दोस्त ने भी बेटी से सामूहिक दुष्कर्म किया था। बाद में आरोपितों ने बेटी को धमकी दी थी कि उन्होंने वीडियो बना लिया है। आरोपितों ने उनकी बेटी पर दबाव बनाकर 40 हजार रुपये देने की मांग की थी। मामले में चार लड़को को अदालत पहले ही सीसीएल मानकर 20-20 साल सजा सुना चुकी है।