तापमान
अधिकतम 32 .0 डिग्री
न्यूनतम 23 .0 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 5 जून 2025

12 बाढ़ नियंत्रण प्रबंधन कार्यों के चलते जिले मे नालों व ड्रेनों का सफाई अभियान...

12 कोरोना तैयारियों को लेकर नगराधीश का नागरिक अस्पताल में दौरा

खबर संक्षेप

बाइक पर लिफ्ट लेकर आढ़ती के 1 लाख उड़ाए

गोहाना। शहर में आढ़ती से एक युवक ने बाइक पर लिफ्ट लेकर एक लाख रुपये चोरी कर लिए। युवक बाइक रुकवाकर आटो में बैठकर फरार हो गया। आढ़ती की शिकायत पर शहर थाना में केस दर्ज किया गया। सेक्टर सात में रहने वाले हरपाल सिंह ने जींद रोड स्थित नई अनाज मंडी में आढ़त की दुकान कर रखी है। वह 26 मई को घर से एक लाख रुपये लेकर बाइक से मंडी जा रहा था। उसने कमीज की जेब में एक लाख रुपये डाले हुए थे। जब वह जींद रोड स्थित फ्लाईओवर के पास पहुंचा तो युवक ने लिफ्ट मांगी। जैसे ही वह युवक को बाइक पर लेकर चला तो पीछे-पीछे एक व्यक्ति आटो लेकर भी चल पड़ा।

रुपये के लेनदेन में युवक से रास्ते में मारपीट

गोहाना। शहर में पानीपत चुंगी के निकट गांव सैनीपुरा के युवक से रुपये के लेनदेन में मारपीट की गई। युवक गर्भवती पत्नी को अस्पताल लेकर जा रहा था, रास्ते में उससे मारपीट की गई। शहर थाना में केस दर्ज किया गया। गांव सैनीपुरा के सलीम ने पुलिस को बताया कि वह गर्भवती पत्नी को अल्ट्रासाउंड कराने के लिए गोहाना लेकर आया था। उसके पास लगभग 40 हजार रुपये थे। उसने आरोप लगाया कि पानीपत चुंगी के निकट पहुंचने पर विकास, विनय और अन्य लोगों ने उसे रुकवाकर पैसे छीन लिए और उसे स्कार्पियो गाड़ी में डाल लिया। उसकी पत्नी ने छुड़वाने की कोशिश की तो उससे मारपीट की। आरोपित उसे अपने कार्यालय में ले गए। आरोपितों ने एक दिन पहले घर पहुंचकर उसके पिता को भी धमकी दी थी।

शहर में रोहतक रोड से ई-रिक्शा चोरी

गोहाना। शहर में रोहतक रोड से ई-रिक्शा चोरी कर ली गई। चालक रिक्शा को रोड के किनारे खड़ी करके दुकान में जूस पीने गया था। शहर थाना में केस दर्ज किया गया। गांव रभड़ा के जसमेर ने पुलिस को बताया कि उसने ई-रिक्शा को रोहतक रोड स्थित बाइक एजेंसी के पास खड़ा किया था। वह पास की दुकान में जूस पीने गया। वापस आया तो ई-रिक्शा नहीं मिली। उसने अपने स्तर पर ई-रिक्शा की तलाश की लेकिन सुराग नहीं लगा।

गांव बनवासा से युवक लापता

गोहाना। गांव बनवासा से युवक लापता हो गया। मां की शिकायत पर बरोदा थाना में केस दर्ज किया गया। शीला ने पुलिस को बताया कि उसका 20 साल का बेटा हरीश सोमवार को पड़ोस के गांव कहैल्पा गया था और उस दिन देर रात को घर आया था। बेटे के साथ एक अन्य युवक भी आया था। उसके बेटे की युवक के पिता से कहासुनी हुई थी। घर आने के कुछ समय बाद उसका बेटा लापता हो गया।

तीन साल से बंद पड़ी मशीन को किया जायेगा चालू

अब नागरिक अस्पताल में होंगे अल्ट्रासाउंड लोगों मिलेगी राहत

- अस्पताल में विभाग की तरफ से भेजा गया रेडियोलॉजिस्ट, मशीन को सुचारू रूप से चालू होने के बाद मिलेगी सुविधा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिला नागरिक अस्पताल में मरीजों को अल्ट्रासाउंड करवाने वाले मरीजों के लिए खुशखबरी है। करीब तीन साल से बंद पड़ी अल्ट्रासाउंड मशीन जल्द चालू होगी। अल्ट्रासाउंड की सुविधा के लिए स्वास्थ्य विभाग की तरफ से रेडियोलॉजिस्ट की तैनाती की गई है। चिकित्सक ने गत दिनों अस्पताल में ज्वाइन भी कर लिया है, हालांकि तीन साल से बंद पेटी में रखी मशीन को प्रबंधन की तरफ से चालू नहीं किया गया है। प्रबंधन की तरफ से जानकारी मिली है कि दंत रोग ओपीडी में अल्ट्रासाउंड केंद्र स्थापित किया जायेगा। मशीन के स्थापित होने व उसके चालू होने के बाद ही सुविधा मरीजों के लिए उपलब्ध होगी।

- दंत विभाग कमरे में स्थापित होगी अल्ट्रासाउंड मशीन

बता दें कि नागिरक अस्पताल में करीब तीन साल से अल्ट्रासांउड की सुविधा बंद पड़ी है। जिले में रेडियोलाजिस्ट के न होने के चलते प्रबंधन की तरफ से मशीन को सुरक्षित रखने के लिए पेटी में रखना पड़ा। उसके बाद से मशीन को चलाने का चिकित्सक न होने के मरीजों को सुविधा नहीं मिल जा रही थी। सबसे ज्यादा गर्भवती महिलाओं को परेशानी का सामना करने पर मजबूर होना पड़ रहा था। उन्हें निजी लैब या अस्पताल में अल्ट्रासाउंड करवाने पड़ते थे। प्रबंधन की तरफ से उच्च अधिकारियों को बार-बार चिकित्सक की तैनाती के लिए अवगत करवाया गया, लेकिन तीन साल में कोई सुध नहीं ली जा रही थी। हालांकि गत माह गुरूग्राम से चिकित्सक को 15 दिन के लिए डेपूटेशन पर भेजा गया था। चिकित्सक एक दिन अस्पताल में आने के बाद छुट्टी पर चली गई थी। विभाग की तरफ से पंचकूला में तैनात चिकित्सक व रेडियोलॉजिस्ट धमेंद्र यादव को सोनीपत में तैनात किया गया है।

सोनीपत। अल्ट्रासाउंट स्थापित होने वाली ओपीडी

दंत विभाग होगा ओपीडी-14 में स्थापित

अस्पताल प्रबंधन की तरफ से मिली जानकारी के अनुसार मरीजों की सुविधा के लिए प्रबंधन की तरफ से जरूरी कदम उठाने का कार्य किया जा रहा है। प्रबंधन की तरफ से ओपीडी नंबर-51 दंत विभाग में अल्ट्रासाउंड मशीन को स्थापित किया जायेगा। वहीं दंत विभाग को कमरा नंबर-14 में स्थापित किया जायेगा। अल्ट्रासाउंड करवाने वाले मरीजों को निजी अस्पताल व लैब के चक्कर नहीं काटने पड़ेगें। अस्पताल परिसर में पहले की तरह अल्ट्रासाउंड की सुविधा उपलब्ध होगी। रोजाना लगभग दो सौ से ढाई सौ मरीजों को लाभ मिलेगा। इनमें से अधिकतर गर्भवती महिलाएं हैं। जिन्हें लाभ मिलेगा।

नए रेडियोलॉजिस्ट की हुई नियुक्ति

काफी प्रयासों के चलते नए रेडियोलॉजिस्ट की नियुक्ति नागरिक अस्पताल में हुई है। जिसे अब अल्ट्रासाउंड की सुविधा फिर से शुरू कर दी जाएगी। अब मरीजों को निजी अस्पताल व लैब में अल्ट्रासाउंड करवाने के लिए नहीं जाना होगा। मशीनों को सेट करने में कुछ दिनों का समय लगेगा। प्रबंधन की तरफ से हर संभव बेहतर चिकित्सक सुविधाएं देने का प्रयास रहता है।
-डा. ज्योत्सना, प्रधान चिकित्सक अधिकारी नागरिक अस्पताल।

रेलवे स्टेशन पर पहुंची डॉग स्कवाड

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

गर्मी की छुट्टियों के दौरान रेलवे स्टेशनों पर बढ़ने वाली भीड़ को देखते हुए सुरक्षा व्यवस्था को सख्त कर दिया गया है। दिल्ली मंडल के अधीन आने वाले सभी रेलवे स्टेशनों पर लगातार जांच अभियान चलाए जा रहे हैं। इसी क्रम में बुधवार को दिल्ली से आई डॉग स्क्वाड टीम ने सोनीपत रेलवे स्टेशन पर सघन जांच अभियान चलाया। जांच अभियान के दौरान आरपीएफ और जीआरपी कर्मियों ने डॉग स्क्वाड टीम के साथ मिलकर स्टेशन परिसर के हर कोने की गहनता से जांच की। टीम प्रभारी कांस्टेबल सुनील के नेतृत्व में प्लेटफार्मों, यात्रियों के सामान और डस्टबिन तक की जांच की गई। टीम में 'टाइगर' और 'लिटन' नामक खोजी श्वानों की मदद ली गई। साथ ही स्टेशन पर रुकने वाली ट्रेनों में भी तलाशी अभियान चलाया गया।

डॉग स्क्वाड की अचानक मौजूदगी से स्टेशन पर कुछ समय के लिए यात्रियों में हलचल का माहौल बना रहा। कई यात्री आपस में पूछताछ करते नजर आए कि यह अभियान क्यों चलाया जा रहा है। हालांकि टीम ने इसे सामान्य सुरक्षा प्रक्रिया का हिस्सा बताया और यात्रियों से सहयोग की अपील की। संगम यादव, प्रभारी, आरपीएफ थाना सोनीपत ने बताया कि उच्चाधिकारियों के निर्देशानुसार स्टेशन पर नियमित रूप से जांच अभियान जारी रहेगा ताकि यात्रियों की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके।

सोनीपत। रेलवे स्टेशन पर जांच के लिये पहुंची डाग स्कवाड।

पेट्रोल पम्प मालिक पर लापता दोहते के साथ मारपीट का आरोप

गन्नौर। पैट्रोल पम्प मालिक द्वारा पम्प पर मैनेजर लगे दयोते की पिटाई करने के आरोप में पुलिस ने मैनेजर की नानी की शिकायत पर मामला दर्जकर कार्रवाई शुरू कर दी। पुलिस को दी शिकायत में अमरकौर गांव बजाना खुर्द ने बताया कि मेरा दोयता अंकीत 23 साल से मेरे पास रहता है और 12 साल से गन्नौर पेट्रोल पंप पर मैनेजर पद पर ड्यूटी करता था। आरोप है कि 27 मई को मेरे दयोते अंकित ने बताया कि मेरे पेट्रोल पंप पर हूं। उसके बाद से अंकीत का मोबाइल बंद आ रहा है। आरोप है कि पेट्रोल पम्प पर अपने दयोता अंकित का पता करने के लिए आई तो पेट्रोल पंप के मालिक ने बताया कि उन्हें मुझे कोई पता नहीं। उसके बाद मेरी लड़की बबली के लड़के दीपांशु ने बताया कि अंकित की मेरी गन्नौर में पेट्रोल पंप पर बात हुई थी। उसने भी बताया था कि पेट्रोल पंप मालिक ने मुझे मारा पीटा है।

पंचायती जमीनों की उचित दाम पर बोली न होने पर वन विभाग को सौंपेंगे जमीनः डीसी

सोनीपत। उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने सभी एसडीओ व जेई को आदेश दिए की मुख्यमंत्री घोषणाओं से संबंधित सभी पंचायतों के विकास कार्य समय सीमा के अंदर पूरे किए जाए। अन्यथा संबंधित अधिकारी व कर्मचारी कार्रवाई के लिए तैयार रहें। उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार की अध्यक्षता मे बुधवार को पंचायती विभागों के विकास कार्यो की समीक्षा बैठक हुई। बैठक में उपायुक्त ने सभी प्रगतिशील विकास कार्यों की समीक्षा की व उन्होंने सभी पंचायती विभाग से संबंधित अधिकारियों को आदेश दिए की सभी विकास कार्य उनकी समय सीमा मे संपन्न हो व कार्य की गुणवत्ता में कोई कमी न हो। उपायुक्त ने कहा कि मुख्यमंत्री घोषणाओं से संबंधित सभी विकास कार्यो को जल्द से जल्द पूरा किया जाए जिसमे उन्होंने बताया कि 30 जून तक सबोली गांव का सचिवालय का कार्य पूरा कर लिया जाएगा व पल्डी खूर्द का स्टेडियम का कार्य भी पूरा किया जाएगा। उन्होंने बताया कि पबसरा गांव के सचिवालय का कार्य भी जल्द ही पूरा हो जाएगा। उन्होंने बताया कि शाहपूर की व्यायामशाला का कार्य भी जल्द पूरा होगा व आनंदपुर गांव के रोड के साथ लगते पार्क का कार्य भी जल्द ही पूरा होने वाला है। ये सभी कार्य अपने अतिंम चर्ण है। उन्होंने बताया कि नाहरा गांव के 12 विकास कार्य को जल्दी से पूरा कर लिए जाएगा। जिसमे गंगेसर तालाब का कार्य पूरा हो गया है व सामूदायिक केंद्र, दादा देव वाला तालाब, खेतों के रास्ते व अन्य सभी कार्य जल्द ही पूरे कर लिए जाएगे।

पेयजल सुनिश्चित करने के लिए टैंकर किए रवाना

- 55 एमएलडी की जरूरत है शहर में, उपलब्ध संसाधन पूरी नहीं कर पा रहे जरूरत को
- मेयर ने दिखाई हरी झंडी, टैंकरों से सड़कों पर भी होगा छिड़काव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

गर्मियों में बिजली के फाल्ट या बूस्टिंग स्टेशनों पर मोटरों के फाल्ट आने पर पेयजल की आपूर्ति निर्बाध गति से होती रहे उसके लिए गर्मियों के मौसम में निगम टैंकरों के माध्यम से पेयजल की सप्लाई सुनिश्चित करेगा। पानी के टैंकरों को नगर निगम मेयर राजीव जैन एवं आयुक्त हर्षित कुमार ने झंडी दिखाकर रवाना किया। बता दें कि शहर में पेयजल आपूर्ति की स्थिति लगातार चुनौतीपूर्ण बनी हुई है। वर्तमान में सोनीपत शहर को कुल 55 एमएलडी (मिलियन लीटर प्रतिदिन) पानी की आवश्यकता है, लेकिन उपलब्ध संसाधन इस मांग को पूरी तरह संतुष्ट नहीं कर पा रहे। गर्मियों में तापमान बढ़ने के साथ यह मांग और अधिक हो जाती है, जिससे हालात और भी गंभीर हो जाते हैं। मेयर राजीव जैन ने बताया कि गर्मियों में अक्सर पेयजल की आपूर्ति अनेक कारणों से बाधित हो जाती है इसलिए निगम ने टैंकर तीन माह के लिए किराये पर लिए हैं। उन्होंने आगे बताया कि पानी के बूस्टिंग स्टेशनों की गर्मी से पहले सारी व्यवस्था चुस्त दुरुस्त की गई है तथा रेनीवेल की संख्या बढ़ाने का भी प्रस्ताव तैयार किया गया है। टैंकर मंगाने के लिए नागरिक नगर निगम के इन नंबरों 94160 47000, 88148 70048 पर फोन कर सकते हैं।

ये है शहर की जरूरत

शहर के पूर्वी क्षेत्र की आबादी को प्रतिदिन 25 एमएलडी पानी की जरूरत है, जबकि पश्चिमी क्षेत्र में यह मांग 30 एमएलडी तक पहुंच चुकी है। हालांकि, इन क्षेत्रों में सप्लाई के लिए स्थापित जल संयंत्र और संरचनाएं अब भी पूरी क्षमता के अनुरूप जल आपूर्ति नहीं कर पा रही हैं। रेलवे लाइन पार क्षेत्रों में स्थित दो जल शोधन संयंत्र (डब्ल्यूटीपी) कुल 33 एमएलडी क्षमता के हैं, जिनसे इस क्षेत्र को पेयजल उपलब्ध कराया जा रहा है। लेकिन शहरी विस्तार और बढ़ती जनसंख्या के चलते यह क्षमता भी अपर्याप्त साबित हो रही है। पूर्वी क्षेत्र की बात करें तो यहां जाजल रेनीवेल परियोजना से 30 एमएलडी पानी की आपूर्ति की जा रही है, जबकि इस रेनीवेल की कुल क्षमता 40 एमएलडी है।

सड़क, धूल शमन छिड़काव वाहन भी किए शुरू

नगर निगम मेयर राजीव जैन एवं निगम आयुक्त हर्षित कुमार ने निगम एरिया में धूल भरे वातावरण एवं सड़कों पर मिटटी ना उड़े इसके लिए दो ट्रैक्टर वाहनों को भी झंडी दिखाई। आयुक्त हर्षित कुमार ने बताया कि सड़कों पर धूल ना हो इसके लिये रोड स्वीपिंग मशीन भी लगाई गई है लेकिन कई बार सड़कों पर छिड़काव भी जरुरी हो जाता है। उन्होंने बताया कि एन सी आर में ग्रेप पाबन्दी लागू होने पर पानी के छिड़काव की आवश्यकता ज्यादा पड़ती है।

जिले में ऑक्सीवन योजना के तहत दो गांवों में दस-दस एकड़ में स्थापित किए गए बाग

- विभाग की तरफ से तीसरे बाग के लिए चिह्नित की जा रही जगह विभाग के कर्मचारी दिन-रात देखभाल कर पौधो को रख रहे सुरक्षित

सुनील छिक्कारार ▶▶| सोनीपत

जिले में सड़कों की चौड़ाईकरण, बड़े प्रोजेक्ट आने से क्षेत्र में हर वर्ष हजारों पेड़ कट रहे हैं। ऐसे में अब पौधारोपण करना ओर जरूरी हो गया है। वन विभाग की तरफ से जिले के गांव बड़वासनी, मुरथल में दस-दस एकड़ में ऑक्सीवन बाग स्थापित किए है। दोनों बागों में हजारों की संख्या में पेड़ पौधे विभाग की तरफ से रोपित किए है। जिनकी समय-समय पर देखभाल की जाती है। साथ ही विभाग की तरफ से जिले को हरा भरा बनाने के लिए अलग-अलग योजनाओं के तहत पौधे वितरण करने व पौधारोपण करने का कार्य किया जाता है। विभाग की तरफ से इस वर्ष के मानसून के दौरान लाखों पौधे रोपित करने का लक्ष्य रखा है। ताकि जिले में हरियाली को बढ़ाया जा सके। सरकार की तरफ से हरा-भरा हरियाणा बनाने के लिए पांच जून 2021 में प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर ने आठ लाख एकड़ भूमि में से दस प्रतिशत भूमि पर पेड़-पौधे लगाने के लिए ऑक्सीवन योजना की शुरुआत की थी। योजना के तहत सोनीपत जिले के गांव बड़वासनी व मुरथल में दस-दस एकड़ में ऑक्सीवन बाग वन विभाग की तरफ से स्थापित किए जा चुके है।

ट्री गार्ड कम लग रहे हैं, पशु तोड़ देते हैं

विभाग की तरफ से पौधरोपण क्षेत्र में हर वर्ष हो रहा है। वन विभाग व सामाजिक संगठनों द्वारा लाखों पौधे लगाए जा रहे हैं। लेकिन बजट की कमी के कारण ट्री गार्ड आठ से 10 प्रतिशत पर भी नहीं लग रहे। ऐसे में जो पौधे खुले में लग रहे हैं वह कई बार पशुओं के पैरों के नीचे आने टूट जाते हैं। इसका बड़ा कारण क्षेत्र में राजस्थान के चरवाहे आते हैं। ऐसे में सामाजिक संगठन इसमें भी मदद कर सकते हैं। ग्रीन बेल्ट में लगे पौधों को पानी व ट्री गार्ड लगाकर उन्हें बचा सकते है।

जिले में विभाग की 13 नर्सरी स्थापित

क्षेत्र में करीब 13 नर्सरी वन विभाग की हैं। इनमें लाखों पौधे तैयार किए गए हैं। वन विभाग ने मुरथल व बड़वासनी गांव में ऑक्सीवन बाग लगाया हुआ है। जिसकी देखभाल विभाग की तरफ से की जा रही है। वहीं विभाग की तरफ से हर मानसून सत्र में अलग-अलग योजनाओं के तहत लोगों को पौधे देने व पौधारोपण करने के लिए पौधे तैयार किए जाते है।

लाखों पौधे वितरण व रोपित करने का कार्य कर्मचारी करेगें

प्रशासनिक आदेशों के अनुसार हर साल मानसून सत्र में पौधरोपण व वितरण कार्यक्रम विभाग की तरफ से चलाया जाता है। विश्व पर्यावरण दिवस पर गांव ढरू में पौधारोपण विभाग के कर्मचारियों द्वारा किया जायेगा। साथ ही अलग-अलग योजनाओं के तहत लाखों पौधे वितरण व रोपित करने का कार्य कर्मचारी करेगें।
-रेणू बाला शर्मा, जिला अधिकारी।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

लगभग एक जैसे होते हैं कोरोना-फ्लू के लक्षण

पिछले कुछ समय से कोरोना के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। कृपया बताएं कि ऐसे में हम सामान्य फ्लू और कोविड के बीच अंतर कैसे पहचानें? कोविड से बचे रहने के लिए हम क्या सावधानियां बरतें?

-जीतन, रोहतक

आप कोरोना को लेकर अवेयर हैं, यह अच्छी बात है। लेकिन कोरोना और फ्लू के लक्षण लगभग एक ही जैसे होते हैं, इसलिए कोरोना की जांच करने के बाद ही इसकी पहचान हो पाती है। इससे बचने के लिए आप रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं यानी, विटामिन-सी वाले फल अधिक खाएं। इसके साथ ही भीड़-भाड़ वाले स्थान में जाएं तो मास्क लगाकर जाएं। हालांकि कई एक्सपर्ट डॉक्टर्स के अनुसार इस बार कोरोना से घबराने की जरूरत नहीं है। फिर भी जरूरी सावधानियां आपको बरतनी चाहिए।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरा गला हमेशा सूखता रहता है, जबकि मैं पर्याप्त मात्रा में पानी पीता हूं। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और मेरी ये प्रॉब्लम कैसे ठीक होगी?

-सार्थक, रायपुर

आपका गला धूप में निकलने पर सूखता है या घर में ठंडे में रहने में भी सूखता है? धूप में रहने पर गला सूखना कोई चिंता की बात नहीं है। हालांकि कई लोगों को प्यास अधिक लगती है इसलिए जैसे ही शरीर में पानी की कमी होती है तो गला सूखने लगता है। अगर इसके साथ और भी कोई समस्या नहीं है तो आप चिंता ना करें, बस पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। मैं स्मोकिंग की लत से परेशान हूं। कई बार कोशिश की, लेकिन मेरी यह लत पूरी तरह से छूट नहीं पा रही है। प्लीज बताएं कि मैं इस आदत से कैसे छुटकारा पाऊं?

-सिद्धांत, बिलासपुर

स्मोकिंग की लत अपने आप छोड़ पाना मुश्किल है, इसीलिए आपको किसी ऐसे सेंटर से संपर्क करना चाहिए, जहां नशा छुड़ाया जाता हो। यह काम डॉक्टरों की देख-रेख में हो सकता है। क्योंकि स्मोकिंग से बॉडी में एक तरह का केमिकल बनता है और जब आप नहीं पीते तो वह परेशानी शुरू हो जाती है। लेकिन ऐसे सेंटरों में इस तरह की दवाई दी जाती है, जिससे स्मोकिंग किए बगैर स्मोकिंग जैसा केमिकल बॉडी को मिलता है और इस दवा की डोज धीरे-धीरे कम कर दी जाती है, जिससे वह आदत छूट जाती है।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। हर रोज सुबह सोकर उठने पर मेरे बदन और खासकर ज्वाइंट्स में जकड़न महसूस होती है। थोड़ी देर मूवमेंट करने के बाद यह अपने-आप ठीक हो जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-हरीश, भोपाल

उम्र बढ़ने के साथ इस तरह की समस्या शुरू हो जाती है। क्योंकि आप जब सोकर उठते हैं तो आपकी मांसपेशियां पूरी तरह से रेस्ट में होती हैं, इसलिए अकड़न जैसा महसूस होता है। लेकिन जब आप एक्टिव होना शुरू होते हैं तो परेशानी दूर हो जाती है। इसके लिए एक उपाय जरूर करें कि आप नियमित रूप में सुबह और शाम एक्सरसाइज करें। इससे आपको स्थायी राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 37 वर्ष है। मेरी नाक पर ब्लैक हेड्स हो गए हैं, जो दिखने में बहुत खराब लगते हैं। मार्केट में मिलने वाले कई तरह के प्रोडक्ट्स यूज करने के बाद भी यह ठीक नहीं हो रहा। कृपया ब्लैक हेड्स दूर करने का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-मयंक, दुर्ग

ब्लैक हेड्स के लिए आप बाजार में उपलब्ध क्रीम का प्रयोग ना करें। यह आपकी स्किन के लिए और नुकसानदेह हो सकता है। बेहतर होगा कि आप एक बार स्किन स्पेशलिस्ट से मिल लें। वह आपको कुछ ट्रीटमेंट सजेस्ट करेंगे, जिसके अनुसार आप ट्रीटमेंट शुरू करें। उससे राहत मिलेगी। बगैर डॉक्टर के संपर्क के किसी तरह की क्रीम का इस्तेमाल न करें। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. श्रेय जैन
न्यूरो सर्जन
सर गंगाराम अस्पताल, नई दिल्ली

स्पेशल: वर्ल्ड ब्रेन ट्यूमर डे, 8 जून

यह बेहद चिंता का विषय है कि 40 हजार से अधिक ब्रेन ट्यूमर के नए मामले प्रतिवर्ष भारत में दर्ज हो रहे हैं। इसके होने के कारणों को पूरी तरह रोकना तो अभी संभव नहीं है। लेकिन अगर समय रहते इसकी डायग्नोसिस कर ट्रीटमेंट शुरू कर दिया जाए तो इसे रिमूव किया जा सकता है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

ब्रेन ट्यूमर सही समय पर डायग्नोसिस-ट्रीटमेंट है जरूरी

आधुनिक मेडिकल साइंस में हुई प्रगति के कारण मस्तिष्क या ब्रेन ट्यूमर के संदर्भ में अब घबराने की नहीं बल्कि जागरूक होने की जरूरत है। ऐसे ट्यूमर से ग्रस्त लोगों और उनके परिजनों को यह बात याद रखनी चाहिए कि समय रहते ब्रेन ट्यूमर का अब समुचित उपचार संभव है।

ऐसे पनपता है ब्रेन ट्यूमर: जैसे शरीर के अन्य भागों में कोशिकाओं की असामान्य-अनियंत्रित वृद्धि के कारण कैंसर पनपता है, ठीक वैसे ही मस्तिष्क की कोशिकाओं (जिन्हें न्यूरॉन्स कहा जाता है) में अनियंत्रित वृद्धि होने से जो गांठ बन जाती है, उसे ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन कैंसर का एक स्वरूप है ब्रेन ट्यूमर। अमेरिका के येल विश्वविद्यालय में कैंसर के संदर्भ में हुए एक अध्ययन से पता चला है कि समस्त प्रकार के ब्रेन कैंसर, ट्यूमर होते हैं, किंतु सभी ब्रेन ट्यूमर कैंसर नहीं होते। कैंसर युक्त ब्रेन ट्यूमर तमाम प्रकार के होते हैं, जो मस्तिष्क के किसी भी भाग में हो सकते हैं।

दो प्रकार के ब्रेन ट्यूमर: मस्तिष्क स्थित जो ट्यूमर कैंसर रहित होते हैं, उन्हें बिनाइन ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जिन ट्यूमर्स में कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि से गांठ पड़ जाती है, उन्हें मैलिग्नेंट या 'कैंसरस' ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन ट्यूमर में मस्तिष्क के टिश्यूज असामान्य रूप से तेजी से बढ़ते हैं, जिसके परिणामस्वरूप मस्तिष्क के आंतरिक भाग में दबाव बढ़ता है। नतीजतन सिरदर्द आदि समस्याएं शुरू हो जाती हैं।

प्राइमरी और मेटास्टेटिक ट्यूमर: जो ब्रेन ट्यूमर, मस्तिष्क में उत्पन्न होते हैं, उन्हें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जो ट्यूमर मस्तिष्क से परे शरीर के दूसरे अंगों जैसे किडनी, लिवर और फेफड़ों आदि के जरिए मस्तिष्क तक पहुंचते हैं, उन्हें सेकेंडरी या मेटास्टेटिक ब्रेन टयूमर कहते हैं।

क्या हैं कारण

ब्रेन ट्यूमर होने का कोई एक निश्चित कारण अभी तक ज्ञात नहीं हो सका है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार व्यक्ति की जेनेटिक प्रोग्रामिंग की सीक्वेसिंग में होने वाली गड़बड़ी या जींस से संबंधित गड़बड़ियों के कारण ज्यादातर ट्यूमर उत्पन्न होते हैं। बावजूद इसके कुछ ऐसी स्थितियां हैं, जिनके परिणामस्वरूप इसके होने का जोखिम बढ़ सकता है। जैसे-विकिरण (रेडिएशन) युक्त माहौल में रहना। अगर किसी वस्तु या स्थान से रेडिएशन हो रहा है तो कालांतर में ऐसे माहौल में रहने से ब्रेन ट्यूमर का जोखिम बढ़ सकता है।

प्रमुख लक्षण

सिरदर्द: सिर में लगातार दर्द रहना, लेकिन कालांतर में तेज सिरदर्द होना। ब्रेन ट्यूमर का दर्द आमतौर पर सुबह के वक्त ज्यादा होता है। सिरदर्द के साथ उल्टी होना। उल्टी के बाद सिरदर्द में तात्कालिक तौर पर राहत मिल जाती है। शरीर के किसी भाग जैसे दाएं हाथ, पैर या बाएं हाथ और पैर में कमजोरी महसूस करना।

बोलने में दिक्कत: किसी बात को समझने या फिर भाषा को समझने में दिक्कत।

दौरे पड़ना: ट्यूमर दिमाग की कोशिकाओं (न्यूरॉन्स) को दबाते हैं, जिसके कारण मिर्गी रोग जैसे दौरे पड़ते हैं।

नजर कमजोर होना: नेत्र ज्योति का कम होते जाना या धुंधला दिखाई पड़ना। इनके अलावा याददाश्त कमजोर होना, पढ़ने या लिखने में परेशानी महसूस करना, हर वस्तु का दोहरा (डबल) स्वरूप दिखाई पड़ना, शारीरिक संतुलन खोना या चक्कर आना, स्वाद व सूंघने की शक्ति का कमजोर होना शामिल हैं।

ऐसी होती है डायग्नोसिस

सीटी स्कैन (ब्रेन): इसकी सहायता से मस्तिष्क के आंतरिक भागों की फोटो देखकर मर्ज की स्थिति का आकलन किया जाता है।

एमआरआई (ब्रेन): इसके अंतर्गत रेडियो सिग्नल की मदद से मस्तिष्क की संरचना से संबंधित जानकारियां ली जाती हैं।

फंक्शनल एमआरआई (ब्रेन): यह आधुनिक और विशिष्ट एमआरआई है। फंक्शनल एमआरआई (ब्रेन) की जांच से ब्रेन ट्यूमर की सर्जरी अब कहीं ज्यादा बेहतर हो चुकी है। इसका कारण यह है कि इस विशिष्ट एमआरआई से मस्तिष्क के आंतरिक भाग की गतिविधियों और ट्यूमर के कारण मस्तिष्क के अमुक भाग में हुई क्षति का सटीक आकलन किया जा सकता है।

इलाज के तरीके

सर्जरी: जांचों के आधार पर न्यूरो सर्जन यह बात सुनिश्चित करते हैं कि ब्रेन ट्यूमर का आकार और उसकी स्थिति क्या है। इसके बाद ही ट्यूमर की सर्जरी का निर्णय लिया जाता है। ट्यूमर हटाने के इस ऑपरेशन को क्रेनियोटॉमी कहा जाता है।

एंडोस्कोपिक सर्जिकल प्रक्रिया: ब्रेन ट्यूमर को हटाने में इस प्रक्रिया का भी सहारा लिया जाता है।

विकिरण (रेडिएशन) थेरेपी: इन दिनों प्रचलन में जारी लगभग सभी रेडिएशन थेरेपीज (फोकस्ड या टारगेटेड) होती हैं। फोकस्ड या टारगेटेड यानी ऐसी रेडिएशन थेरेपी, जिससे कैंसरग्रस्त कोशिकाओं या ट्यूमर के अलावा आस-पास स्थित अन्य स्वस्थ टिश्यूज और कोशिकाओं को कोई नुकसान नहीं पहुंचता।

गामा नाइफ: एडवांस रेडियोथेरेपी प्रोसीजर गामा नाइफ से ट्यूमर को खत्म करते हैं।

साइबर नाइफ रेडिएशन थेरेपी: अगर ट्यूमर का आकार टेढ़ा है या फिर अंडाकार है, तो ऐसे मामलों में साइबर नाइफ बेहतर साबित होता है।

प्रोटॉन बीम थेरेपी: कैंसर के इलाज में यह सबसे आधुनिक चिकित्सा पद्धति है। प्रोटॉन बीम रेडिएशन थेरेपी के अंतर्गत ब्रेन ट्यूमर को हटाने के लिए प्रोटॉन की किरणों का उपयोग करते हैं, जबकि ज्यादातर रेडिएशन थेरेपी में एक्स-रे का उपयोग होता है।

कीमोथेरेपी: इसके अंतर्गत ट्यूमर को समाप्त करने के लिए दवाओं का उपयोग किया जाता है।

क्या संभव है बचाव

फिलहाल किसी वैक्सीन या दवा से ब्रेन ट्यूमर से बचाव संभव नहीं है। हालांकि स्वास्थ्यकर जीवनशैली- जैसे नियमित व्यायाम और उचित, पौष्टिक खान-पान, जीवन के प्रति सकारात्मक सोच से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर रखा जा सकता है। ये सब बातें प्राइमरी ब्रेन टयूमर्स से बचाव के संदर्भ में लागू नहीं होती हैं। हां लेकिन सेकेंडरी ब्रेन ट्यूमर्स को परोक्ष रूप से हेल्दी जीवनशैली अपनाकर रोका जा सकता है। जैसे लंग्स के कैंसर का एक प्रमुख कारण धूम्रपान है। अब अगर कोई शख्स धूम्रपान की लत से दूर है, तो उसे लंग्स कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है। इसी तरह अल्कोहल से परहेज कर लिवर कैंसर से बचाव किया जा सकता है। सेकेंडरी ब्रेन ट्यूमर्स वे होते हैं, जो शरीर के अन्य भागों में होने वाले कैंसरों- जैसे फेफड़ों, लिवर, किडनी और ब्रेस्ट आदि के जरिए कालांतर में मस्तिष्क में ब्रेन ट्यूमर के रूप में पनपते हैं। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

ब्रेन ट्यूमर: मिथ और फैक्ट

मिथ: तमाम लोगों का मानना है कि सेल फोन या मोबाइल फोन का इस्तेमाल कालांतर में ब्रेन ट्यूमर का कारण बनता है।

तथ्य: यूके के यूनिवर्सिटी कॉलेज, लंदन में हुए एक अध्ययन के अनुसार अभी तक दुनिया भर में जो शोध, अध्ययन हुए हैं, उनसे यह बात प्रमाणित नहीं होती कि मोबाइल फोन से ब्रेन ट्यूमर होता है। बावजूद इसके तस्वीर का दूसरा पहलू यह है कि लंबे समय तक विकिरण (रेडिएशन) के प्रभाव में रहने से शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए विकिरण रहित स्वच्छ पर्यावरण और वातावरण में रहना स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

मिथ: तनावग्रस्त रहने से ब्रेन ट्यूमर होता है।

तथ्य: इस तरह की धारणा बेबुनियाद है। ऐसे किसी शोध, अध्ययन से फिलहाल यह जानकारी नहीं मिली है कि तनावग्रस्त रहने से व्यक्ति ब्रेन ट्यूमर से ग्रस्त होता है।

मिथ: युवाओं को ब्रेन ट्यूमर नहीं होता है।

तथ्य: ब्रेन ट्यूमर सभी आयु वर्ग के लोगों को अपनी गिरफ्त में ले सकता है। चाहे वे युवा हों, वयस्क या फिर बुजुर्ग। यहां तक कि नवजात शिशु या छोटे बच्चों में भी ब्रेन ट्यूमर के मामले सामने आते हैं।

मिथ: उम्र बढ़ने पर ब्रेन ट्यूमर के मामले बढ़ते हैं।

तथ्य: ऐसा कुछ भी नहीं है। किसी भी व्यक्ति के जीवनकाल में मैलिग्नेंट ब्रेन ट्यूमर होने का खतरा 1% से कम होता है।

फिटनेस फंडा / विपिन हीरो

फिटनेस से कॉन्फिडेंस बढ़ता है

हाल ही में एंड टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'भाभीजी घर पर हैं' में मलखान सिंह के रोल में विपिन हीरो ने एंट्री की है। वे एक्टिंग पर फोकस करने के साथ अपनी फिटनेस का भी ध्यान रखते हैं। विपिन का फिटनेस फंडा, जानिए उन्हीं की जुबानी।

फिटनेस का महत्व: मेरे लिए फिटनेस सिर्फ अच्छा दिखने का जरिया नहीं है, बल्कि यह एनर्जी, कॉन्फिडेंस और पॉजिटिव सोच का एक मजबूत स्रोत है। जब आप फिट होते हैं तो आपके शरीर में एनर्जी का एक अलग ही लेवल होता है, जिससे दिनभर की जिम्मेदारियों और चुनौतियों का सामना करना आसान हो जाता है। फिटनेस से आत्मविश्वास भी बढ़ता है। जब आप खुद को शारीरिक रूप से अच्छा महसूस करते हैं, तो वह आत्मविश्वास आपके काम, रिश्तों और हर पहलू में झलकता है।

मेरा डाइट प्लान: मैं सादा, संतुलित और पौष्टिक खाना पसंद करता हूं। मेरी सुबह की शुरुआत गुनगुने नीबू पानी से होती है, जिससे शरीर डिटॉक्स होता है और दिनभर फ्रेशनेस बनी रहती है। इसके बाद नाश्ते में ओट्स या अंडे लेता हूं। कुछ हल्का लेकिन एनर्जेटिक फूड, ताकि शूटिंग के लिए ऊर्जा बनी रहे। चूंकि शो की शूटिंग कई घंटों तक चलती है, इसलिए मैं अपना लंच साथ लेकर ही सेट पर जाता हूं। इससे यह सुनिश्चित होता है कि मैं जंक फूड से दूर रहूं और अपनी डाइट में कोई समझौता न करूं। लंच में दाल, चावल, सब्जी और सलाद शामिल होता है। ये शरीर को जरूरी पोषण देते हैं। रात का खाना मैं हल्का ही लेता हूं- जैसे सूप, ग्रिल्ड वेजिटेबल्स या चिकन, ताकि नींद अच्छी आए और अगला दिन एनर्जेटिक शुरू हो। मैं चीनी और जंक फूड से दूरी बनाकर रखता हूं, क्योंकि ये इंस्टेंट एनर्जी तो देते हैं, लेकिन बाद में शरीर को थका देते हैं।

मेरा वर्कआउट रूटीन: फिलहाल शूटिंग में मेरा काफी समय निकल जाता है फिर भी मैं हफ्ते में कम से कम 5 दिन जिम जरूर जाता हूं। कार्डियो, वेट ट्रेनिंग और कभी-कभी योगा भी करता हूं। जब शूटिंग बहुत लंबी चलती है, तो सेट पर ही ब्रेक में स्ट्रेचिंग या वॉक कर लेता हूं। मेरे लिए वर्कआउट किसी टास्क की तरह नहीं बल्कि रिचार्ज होने का जरिया है। चाहे शूट कितना भी लंबा हो, मैं 30-45 मिनट का समय निकाल ही लेता हूं।

मेंटल हेल्थ: मेंटली हेल्दी रहने के लिए मैं मेडिटेशन करता हूं, किताबें पढ़ता हूं और म्यूजिक सुनता हूं। कभी-कभी दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताकर खुद को रिचार्ज करता हूं। मानसिक शांति उतनी ही जरूरी है, जितनी फिजिकल फिटनेस।

पाठकों को सलाह: कंसिसटेंसी इज द की- यह सिर्फ एक कहावत नहीं, बल्कि एक जीवन मंत्र है। किसी भी अच्छी आदत को अपनाने और उसे बनाए रखने के लिए निरंतरता सबसे जरूरी है। शुरुआत में बड़े बदलाव की जरूरत नहीं होती, बस छोटे-छोटे कदम काफी होते हैं। जैसे लिफ्ट की जगह सीढ़ियां चढ़ना और खाने में तली-भुनी चीजों की जगह हेल्दी विकल्प चुनना। ये छोटे स्टेप्स धीरे-धीरे आपकी लाइफस्टाइल का हिस्सा बन जाते हैं और बड़ा बदलाव लाते हैं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

इन दिनों गर्मी के मौसम में अधिकांश लोग आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक या कोई और ठंडी डिशेज खाते-पीते हैं। लेकिन कुछ लोगों को इससे सिर या कनपटी में दर्द होने लगता है। ऐसा क्यों होता है और इसका समाधान क्या है, जानिए।

ठंडा खाने या पीने से हो सकता है ब्रेन फ्रीज

सजेशन

शिखर चंद जैन

कई लोगों को ठंडी चीजें खाने या पीने से सिर या कनपटी में दर्द होता है। इसे ब्रेन फ्रीज कहते हैं। ब्रेन फ्रीज सिर के अगले हिस्से में होने वाला एक अल्पकालिक लेकिन तीव्र दर्द है। यह तब होता है, जब आप कुछ बहुत ठंडा खाते-पीते हैं या तीव्र ठंडक के वातावरण में सांस लेते हैं। इसे 'आइसक्रीम हेडेक' भी कहा जाता है क्योंकि यह अत्यधिक ठंडे खाद्य पदार्थों, जैसे जमे हुए खाद्य पदार्थों के कारण होता है।

क्या है ब्रेन फ्रीज: डॉक्टर्स ने ब्रेन फ्रीज को कोल्ड स्टीम्युलेटेड सिरदर्द के रूप में वर्गीकृत किया है। इसे मेडिकल भाषा में स्फेनोपैलेटिन गैंग्लियोन्यूरलगिया कहा जाता है। इसमें आपके माथे और कनपटियों में अचानक दर्द होता है। यह इसलिए होता है क्योंकि आपके मुंह में तालू पर अत्यधिक तापमान परिवर्तन के कारण आपकी रक्त वाहिकाएं सिकुड़ जाती हैं और तेजी से फिर से खुल जाती हैं। यह तीव्र परिवर्तन मस्तिष्क को दर्द का संकेत भेजता है। बहुत ठंडा कुछ खाने के बाद अचानक, तीव्र सिरदर्द अकसर मस्तिष्क में रुक जाने जैसा होता है। इसीलिए ब्रेन फ्रीज शब्द का उपयोग किया जाता है।

ब्रेन फ्रीज कुछ समय तक रहता है, अकसर ठंडी चीज खाना बंद करने के 10 मिनट के भीतर यह स्वतः ठीक हो जाता है। बर्फीली हवा के तापमान में रहना अपने सिर को बहुत ठंडे पानी में डुबाना इसके अलावा, माइग्रेन से पीड़ित लोगों में ब्रेन फ्रीज होने की संभावना अधिक होती है। किशोरों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि 55.2% माइग्रेन पेशेंट्स में ब्रेन फ्रीज की समस्या हो सकती है, जबकि अन्य 39.6% लोगों में यह समस्या देखी गई।

ब्रेन फ्रीज के लक्षण: ब्रेन फ्रीज के लक्षणों में शामिल हैं, माथे या कनपटियों में तेज दर्द। यह किसी ठंडी चीज के तालू (मुंह की छत) पर लगने के तुरंत बाद होता। हर किसी को इस तरह का सिरदर्द नहीं होता है। 618 लोगों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि 51% ने ब्रेन फ्रीज महसूस किया।

निदान: ज्यादातर मामलों में ब्रेन फ्रीज के लिए चिकित्सा की जरूरत नहीं होती, क्योंकि इसके लक्षण थोड़े समय के लिए ही रहते हैं। आप आइसक्रीम या स्मूदी को धीरे-धीरे खाने, निगलने से पहले अपने मुंह में इन्हें रखकर गर्म करने और कुछ गर्म पीने से इसके लक्षणों को रोक सकते हैं या कम कर सकते हैं। अपने मुंह के तालू को गर्म करने के लिए अपने अंगूठे को उस पर दबाएं। अंतरराष्ट्रीय सिरदर्द सोसायटी के अनुसार अगर आपको कुछ ठंडा खाने के बाद अचानक तेज सिरदर्द होता है और यह कुछ समय में ठीक नहीं होता है, तो डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

सावधानी: अगर अचानक तेज सिरदर्द, ठंडी हवा, पानी या भोजन के कारण नहीं होता है, तो डॉक्टर से संपर्क करें क्योंकि यह कभी-कभी मेडिकल इमरजेंसी का संकेत हो सकता है। आपको हर अचानक, तीव्र सिरदर्द को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, क्योंकि ये कभी-कभी स्ट्रोक, मस्तिष्क संक्रमण या ट्यूमर जैसी चिकित्सा आपात स्थिति के चेतावनी संकेत हो सकते हैं। *

(जनरल फिजिशियन डॉ. एल.सी. राठी और डॉ. माधव अग्रवाल से बातचीत पर आधारित)

प्रिकॉशन

ललिता गोयल

आज वर्ल्ड एंवॉयर्नमेंट डे है। इस वर्ष की थीम 'एंडिंग प्लास्टिक पॉल्यूशन' रखी गई है। ऐसे में आपको जरूर पता होना चाहिए कि प्लास्टिक के बर्तन में खाना हमारी हेल्थ के लिए कितना हार्मफुल हो सकता है?

हेल्थ के लिए हार्मफुल प्लास्टिक के बर्तन में खाना

आजकल लगभग हर घर में प्लास्टिक के बर्तन इस्तेमाल हो रहे हैं। चाय पीने से लेकर खाना खाने तक में प्लास्टिक के बर्तनों का प्रयोग किया जा रहा है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि प्लास्टिक का यूज हमारी सेहत पर कितना खराब असर डाल सकता है?

क्या कहती है स्टडी: हाल ही में साइंस डायरेक्ट डॉट कॉम में प्रकाशित एक स्टडी में यह बात सामने आई है कि प्लास्टिक के डिब्बे में खाना खाने से हार्ट फेलियर का खतरा बढ़ सकता है। एक्सपर्ट्स के अनुसार प्लास्टिक के बर्तन पेट के लिए जहर की तरह होते हैं। प्लास्टिक के डिब्बों में रखा खाना खाने से छोटे-छोटे प्लास्टिक के कण खाने में मिल जाते हैं और हमारे पाचक अंगों तक पहुंच जाते हैं। पेट में रहने वाले अच्छे बैक्टीरिया को नुकसान पहुंचाते हैं और दिल की बीमारियों का खतरा भी हो सकता है।

किस तरह है खतरनाक: प्लास्टिक को बनाने के लिए बीपीए का इस्तेमाल किया जाता है। बीपीए से बने कंटेनरों में खाना गर्म करके खाने से भोजन में बीपीए का स्तर बढ़ जाता है और यह बड़ी मात्रा में शरीर के लिए जहरीला हो सकता है। बीपीए से शरीर में एस्ट्रोजेन हार्मोन असंतुलित हो सकता है, जिसके कारण मूड में बदलाव, रोशनी के प्रति संवेदनशीलता, ऑयली स्किन, नींद न आना, तनाव, चिड़चिड़ापन, चिंता, कैंसर डिजीज होने का खतरा भी रहता है। इसकी वजह से महिलाओं की इंफर्टिलिटी की शिकायत हो सकती है। लंबे समय तक बच्चों को प्लास्टिक प्लेट में खाना खिलाने से बच्चों की इम्यूनिटी भी वीक हो सकती है। इसके अलावा अगर गर्भवती महिलाएं प्लास्टिक बर्तनों का लंबे समय तक इस्तेमाल करती हैं तो इससे होने वाले बच्चे के जन्म में भी विकार हो सकता है।

रखें ध्यान: माइक्रोवेव में प्लास्टिक के बर्तन में खाना गरम करने से कैंसर पैदा करने वाले केमिकल्स खाने में मिल जाते हैं। इसलिए माइक्रोवेव में प्लास्टिक के बर्तन का प्रयोग नहीं करना चाहिए। इसी तरह पानी की बोतल को भी गर्म होने से बचाएं। प्लास्टिक की बोतलों में पानी ना पीएं इससे भी कैंसर जैसी गंभीर बीमारी का खतरा बढ़ सकता है। साथ ही प्लास्टिक की बोतल का बार-बार इस्तेमाल भी ना करें। खाने के सामान रखने के लिए केवल कांच या स्टेनलेस स्टील के कंटेनर ही चुनें। प्लास्टिक के बर्तनों में खाना गर्म करने से बचें। यह बहुत हार्मफुल हो सकता है। *

(सीनियर फिजिशियन डॉ. जे. के. गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

हृदय रोग का खतरा

प्लास्टिक के बर्तनों में गरम खाना रखने से माइक्रोप्लास्टिक निकलता है, जो खाए जाने वाले भोजन में मिल जाता है और फिर आंतों में पहुंच जाता है। इससे आंतों की परत को नुकसान पहुंचता है, जिससे आंतों में समस्या हो सकती है। हानिकारक कोशिकाओं के रक्त में प्रवेश करने से डिहाइड्रेशन हो सकता है, जो शरीर के सर्कुलेशन सिस्टम को नुकसान पहुंचा सकता है और हृदय रोग का खतरा बढ़ सकता है।

खबर संक्षेप

दोपहिया वाहन के बॉक्स से एक लाख रुपये चोरी

सोनीपत। कुंडली थाना क्षेत्र के औद्योगिक क्षेत्र में दोपहिया वाहन के बॉक्स से एक लाख रुपये की राशि के चोरी होने का केस सामने आया है। पीड़ित का आरोप है कि आरोपित बैंक से पीड़ित की रेकी कर रहे थे। आरोपित सीसीटीवी में कैद हुआ है। आरोपित घटनास्थल और बैंक की लाइन मे दिखाई दे रहा है। पीड़ित ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी है।

कुल्हाड़ी से हमला कर घायल करने का आरोप

सोनीपत। शहर के गोहाना रोड पर दुकान पर बैठे दुकानदार पर कुल्हाड़ी से हमला कर घायल करने व जान से मारने की धमकी देने के आरोप का मामला सामने आया है। पीड़ित ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में हमलावरों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है।

पंडित जय किशन की स्मृति में रौपे 71 पौधे

खरखौदा। गांव कंवाली के मुक्तिधाम में पूर्व सरपंच स्वर्गीय पंडित जय किशन शर्मा की जयंती पर त्रिवेणी लगाई। इसके अलावा 71 पौधे रोपित किए गए। समाज सेवी पंडित संदीप पाराशर के अनुसार कार्यक्रम में पर्यावरण मित्र दिलबाग सिंह गौभक्त, पहलवान हवा सिंह आंतिल, प्रधान सुरेश वत्स, विक्की गौसेवक, मास्टर सुरेंद्र कश्यप, नवीन कुमार निश्चल, अनिल खरखौदा तथा ग्रामीण व्यक्ति उपस्थित रहे।

252 के नेत्र जांचे, 32 की आंखों में मिला मोतियाबिंद

खरखौदा। स्वर्गीय सीनियर प्रो अशोक खुराना नेत्र विभाग पी जी आई ऍम एस रोहतक तथा आओ गांव चलें प्रोग्राम के तहत समचाना में आंखों, कान, नाक, गले का फ्री जांच शिविर का आयोजन किया गया। उद्घघाटन जाने माने भजन गायक नरेंद्र कौशिक ने किया। डॉ. एसपीएस भाटिया (पूर्व वरिष्ठ नेत्र चिकित्सक) डॉ. धर्मबीर ने अपनी टीम के साथ 252 लोगों की आंखों की जांच की, 32 लोगों की आँखों में मोतियाबिंद पाया गया।

विदाई समारोह का आयोजन किया

खरखौदा। ब्रह्मशक्ति सीनियर सेकेंडरी स्कूल थाना कलां में अध्यापक राजेश कुमार के सरकारी सेवा में टीजीटी फाइन आर्ट के पद पर चयन हो जाने पर विदाई समारोह का आयोजन किया गया। प्राचार्य रामबीर सिंह ने बताया कि लगभग 15 वर्ष से निरंतर विद्यालय में कार्यरत अध्यापक राजेश कुमार ने विद्यालय में ईमानदारी से निष्ठापूर्वक व समर्पण भावना से कार्य किया।

प्रताप स्कूल की वृंदा ने जीते दो स्वर्ण पदक

खरखौदा। इंदौर, मध्य प्रदेश में आयोजित 31वीं सब-जूनियर नेशनल नैटबाल चैम्पियनशिप एवं चौथी फास्ट फाइव नैटबाल नेशनल चैम्पियनशिप में प्रताप स्कूल, खरखौदा की छात्रा वृंदा ने शानदार प्रदर्शन करते हुए दोनों स्पर्धाओं में स्वर्ण पदक जीतकर हरियाणा प्रदेश, सोनीपत जिला एवं प्रताप विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। विद्यालय प्रांगण में लौटने पर वृंदा का भव्य स्वागत किया गया।

निर्माणाधीन ओवरब्रिज का सर्विस रोड अधूरा

गन्नौर। अगवानपुर रोड पर बनाए जा रहे ओवरब्रिज का निर्माण कार्य अधूरा पड़ा है। एचएसआरडीसी विभाग द्वारा गन्नौर व अगवानपुर रोड पर ओवर ब्रिज बनाया जा रहा है। इसके साथ ही दोनों तरफ सर्विस रोड भी बनाया जाना है, लेकिन अगवानपुर रोड की तरफ लंबे से समय से सर्विस रोड नहीं बनाया जा रहा है।

गेटवे इंटरनेशनल स्कूल में समर प्रमाणपत्र कार्यक्रम शुरू

सोनीपत। गेटवे इंटरनेशनल स्कूल सोनीपत में इम्पलमेंटर संस्था द्वारा आयोजित समर प्रमाणपत्र कार्यक्रम का शुभारंभ 4 जून को हुआ। इस वर्ष का कार्यक्रम वर्ल्ड इकनोमिक फोर्म के अंतर्गत ग्लोबल शेपर्स कम्युनिटी तथा डब्ल्यूआईसीसीआई के सहयोग से आयोजित किया गया।

धरा को हराभरा बनाने का अभियान तीन चरणों में होगा

शिक्षा विभाग की तैयारी, 30 सितंबर तक होगा पौधरोपण

सिर्फ पौधरोपण नहीं बल्कि देखभाल को भी अभियान में जोड़ा

5 से 11 जून पहला, दूसरा चरण 30 सितंबर तक, तीसरा चरण अक्टूबर से मार्च तक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

शिक्षा विभाग पिछले वर्ष की तरह इस बार भी एक पेड़ मां के नाम 2.0 अभियान शुरू करने जा रहा है। इस बार सिर्फ पौधारोपण ही नहीं बल्कि उनकी देखभाल को भी अभियान में शामिल किया गया है। धरा को हराभरा बनाने का यह अभियान तीन चरणों में होगा। जिसमें दो चरण तो सिर्फ पौधारोपण के हैं, वहीं एक चरण पौधे को पेड़ बनने के सफर का है। इसके अलावा प्लास्टिक प्रदूषण के खिलाफ जागरूकता भी इस अभियान का हिस्सा रहेगा। 5 जून वीरवार से यह अभियान शुरू किया जा रहा है। ग्रीष्मकालीन अवकाश चल रहा है, इस वजह से शिक्षक व विद्यार्थियों अपने आसपास खाली पड़ी जगह पर पौधरोपण कर लोगों को पर्यावरण संरक्षण का संदेश देंगे। इसके बाद 30 सितंबर तक सभी राजकीय विद्यालय परिसर में खाली जगहों पर शिक्षक व विद्यार्थी मिलकर पौधरोपण किया जाएगा। बता दें कि एक पेड़ मां के नाम 2.0 अभियान के वर्ष 2025-26 के शैक्षणिक सत्र में विद्यालयों के प्रत्येक विद्यार्थी व शिक्षक से पौधरोपण करवाने का लक्ष्य रखा गया है। हालांकि अवकाश से पूर्व विभाग के अधिकारियों ने इस संबंध में शिक्षकों के साथ बैठक कर उचित दिशा-निर्देश भी दिए हैं। साथ ही विद्यार्थियों को भी अभियान संबंधी जानकारी मुहैया करवाई गई है। अभियान को तीन चरणों में चलाया जाएगा। प्रथम चरण में 5 से 11 जून तक शिक्षक व विद्यार्थी अपने आसपास के क्षेत्रों में खाली पड़ी जमीन पर पौधरोपण करेंगे। दूसरे चरण में 30 सितंबर तक विद्यालय परिसरों में पौधरोपण के माध्यम से धरा को हरा-भरा बनाने के कदम उठाए जाएंगे। वहीं तीसरे चरण में अक्तूबर 2025 से मार्च 2026 तक सभी शिक्षक व विद्यार्थी अपने लगाए गए एक-एक पौधे की देखभाल कर उन्हें पेड़ का रूप देने में सहायक बनेंगे। अवकाश के बाद सभी स्कूलों में विद्यार्थियों को विश्व पर्यावरण दिवस के प्लास्टिक प्रदूषण का अंत विषय पर जागरूक किया जाएगा।

पर्यावरण संरक्षण के लिए ग्रांट जारी

विश्व पर्यावरण दिवस पर जिले के सभी राजकीय विद्यालयों में 5 जून से एक पेड़ मां के नाम 2.0 अभियान की शुरुआत की जाएगी। 30 सितंबर तक खाली जगहों पर पौधरोपण करने का लक्ष्य रखा गया है। इसके बाद मार्च 2025 तक पौधों की देखरेख कर विद्यालय परिसर को हरा-भरा बनाया जाएगा। पर्यावरण संरक्षण के लिए हर विद्यालय में ग्रांट जारी की गई है। *डॉ. अतर सिंह, सहायक परियोजना संयोजक, सोनीपत*

स्कूल परिसर को हरा-भरा बनाया जाएगा

एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देना है और इसके लिये विशेष रूप से बजट जारी किया गया है। विद्यालय शिक्षा निदेशालय की ओर से प्रत्येक विद्यालय में जारी की गई सालाना रखरखाव की कुल 15 हजार रुपये ग्रांट में से 20 फीसदी ग्रांट पर्यावरण संरक्षण के लिए तय की गई है। ऐसे में हर विद्यालय में पौधरोपण व इनकी देखरेख के लिए 3000 रुपये ग्रांट जारी की गई है। इसी राशि के आधार पर शिक्षक व विद्यार्थी पौधरोपण कर विद्यालय परिसर को हरा-भरा बनाएंगे।

आर्य वीरों को सिखाए आत्मरक्षा के उपाय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। शिविर के दौरान उपस्थित आर्य वीर। *फोटो :हरिभूमि*

आर्य वीर दल, सोनीपत मंडल के तत्वावधान में स्वामी श्रद्धानंद वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, बड़वासनी (जिला सोनीपत) में चल रहे शिविर के आज तीसरे दिन 4 जून बुधवार को आर्य वीर बच्चों को शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक उन्नति के लिए ईश्वर, धर्म, संस्कृति के सच्चे स्वरूप से परिचय कराया जा रहा है। महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मृति भवन न्यास जोधपुर से पधारे आचार्य वरुण, वैदिक विद्वान संन्यासी स्वामी आनंद स्वरूप (नरेला) ने यज्ञ, वैदिक संन्ध्या, धर्म, संस्कृति के विषय में आर्य वीरों का मार्गदर्शन किया। वरिष्ठ व्यायाम शिक्षक अमर आर्य (राठधना), व्यायाम शिक्षक शेखर (भिवानी) व राजकुमार (मुजफ्फरनगर) उदीयमान ने युवाओं को शिविर में व्यायाम, योगासन और आत्मरक्षा के उपायों यथा लाठी, नियुद्धम (कराटे) आदि का प्रशिक्षण दिया। इस मौके पर वेद प्रचार अधिष्ठाता आर्य प्रतिनिधि सभा हरियाणा के रमेश आर्य, विद्यालय के सेवाभावी निदेशक चरण दास, वेद प्रचार मण्डल के प्रधान देवेन्द्र आर्य, आर्य वीर दल सोनीपत मण्डल के मण्डलपति वेद प्रकाश आर्य, सचिव सुदर्शन आर्य, कोषाध्यक्ष संदीप लाकड़ा, लेखा परीक्षक अशोक , उपमण्डलपति सत्यप्रकाश आर्य, सलाहकार बुध सिंह, प्रचार मंत्री सुरेश के अतिरिक्त डॉ. वेदपाल आर्य, आनन्द सिंह आदि मौजूद रहे।

सोनीपत। कार्यशाला में हिस्सा लेते डॉ. सृष्टि सरदाना एवं अन्य।

मानसिक स्वास्थ्य को लेकर संवेदनशील होना जरूरी

सोनीपत। स्प्रेड स्माइल फाउंडेशन द्वारा मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता को लेकर सेक्टर-12 स्थित कम्युनिटी सेंटर में एक विशेष कार्यशाला का आयोजन किया गया। अवसर पर प्रसिद्ध वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ डॉ. सृष्टि सरदाना ने मुख्य वक्ता के रूप में शिरकत की। कार्यक्रम में डॉ. सृष्टि ने मानसिक स्वास्थ्य की गंभीरता पर प्रकाश डालते कहा, जिस प्रकार हम शारीरिक स्वास्थ्य की चिंता करते हैं, उसी प्रकार मानसिक स्वास्थ्य को लेकर भी संवेदनशील होना आवश्यक है। अवसाद, चिंता, आत्महत्या जैसी समस्याएं इसलिए बढ़ रही हैं क्योंकि लोग अपने भावों को व्यक्त नहीं करते और वे अंदर ही अंदर घुटते रहते हैं।कार्यक्रम में डॉ. मीनू अग्रवाल, गौरी कपूर, नेहा, तान्या, अनन्या, प्रेरणा, निकिता, शुभम, विशेष सहित लगभग 80 युवा और 200 से अधिक बच्चे उपस्थित रहे।

महिला अपराधों को लेकर जताई चिंता

सोनीपत। हरियाणा प्रदेश महिला कांग्रेस की प्रदेश महासचिव आशा अहलावत ने केंद्र सरकार और भाजपा शासित राज्यों में बढ़ते महिला अपराधों को लेकर गंभीर चिंता जताई है। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार को बलात्कारियों के खिलाफ कठोर कदम उठाने चाहिए। आशा ने कहा, भाजपा ने सत्ता में आने के बाद 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' का नारा दिया था। आज भारत की हर महिला, हर बेटी यह जानना चाहती है कि इस सरकार ने उनकी सुरक्षा के लिए क्या ठोस कदम उठाए? क्या वह अपने वादे पर खरी उतरी है? इसका जवाब है नहीं। बलात्कारी खुलेआम घिनौने अपराधों को अंजाम देकर भी बिना किसी डर के घूम रहे हैं। उन्होंने सवाल उठाया कि भाजपा शासित प्रदेशों में ही ऐसे अपराधी क्यों पनप रहे हैं। हाल ही की एक घटना का उल्लेख करते उन्होंने कहा, कुछ दिन पहले बिहार के मुजफ्फरपुर में एक 9 वर्षीय दलित बच्ची के साथ दुष्कर्म हुआ। उसे इतनी बेरहमी से घायल किया गया कि समय पर इलाज न मिलने के कारण उसकी मौत हो गई। क्या ऐसी खबरें सुनकर भी किसी का दिल नहीं पिघलता।

बैंयापुर सरपंच का अपहरण करने की वारदात में शामिल दो आरोपित गिरफ्तार

सोनीपत। शहर थाना क्षेत्र में गांव से ससुराल जा रहे बैंयापुर के सरपंच का हथियार के बल पर अपहरण करने के प्रयास मामले में दो आरोपितो को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित सुरजीत निवासी बैंयापुर, अभिषेक उर्फ छोटू निवासी शहजादपुर का है। पुलिस ने आरोपितो को अदालत में पेश किया। जहां से उन्हें एक दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है। रिमांड अवधि के दौरान आरोपितों से पूछताछ की जा रही है। गांव बैंयापुर निवासी हिमाचल ने गत 1 जून को पुलिस से शिकायत देकर बताया कि वह मौजूदा समय में गांव का सरपंच है। वह अपनी गाड़ी में सवार होकर अपनी ससुराल गोहाना जा रहा था। वह सुरी पेट्रोल पंप वाली गली के पास पहुंचा। सड़क पर वाहनों का जाम होने के चलते गाड़ी को धीमा करना पड़ा। उसी दौरान गांव के सुरजीत ने खिड़की खोलकर पिस्तौल अड़ा दी।

विधायक ने विकास कार्यों को लेकर की चर्चा

सोनीपत। विधायक निखिल मदान ने बुधवार को एसएमडीए की 09 जून को चंडीगढ़ में मुख्यमंत्री की अध्यक्षता में होने वाले बैठक से पहले स्थानीय अधिकारियों के साथ सोनीपत के विकास कार्यों को लेकर चर्चा की। इस अवसर पर मुख्य कार्यकारी अधिकारी ए मोना श्रीनिवासन, डिप्टी सीईओ वीना हुड्डा,चीफ इंजीनियर यजेश मेहरा, एसटीपी धर्मवीर खत्री, कार्यकारी अभियंता जेसी शर्मा, कार्यकारी अभियंता अमित कौशिक आदि मौजूद रहे। विधायक निखिल मदान ने बताया कि जाट जोशी गांव की जमीन जो राष्ट्रीय राजमार्ग एनएच 44 पर लगती है उसमें पीपीपी मोड में सोनीपत का नया बस स्टैंड बनाया जाएगा, इस विषय पर जल्द ही सभी विभागीय औपचारिकताओं को पूरा किया जाएगा इसके साथ ही नगर निगम के अंतर्गत आने वाले रेवली में 10 एकड जमीन में भव्य दशहरा (रामलीला) ग्राउंड बनाया जाएगा। साथ ही पीपीपी मोड़ में सभी खेल सुविधाओं से सुसज्जित खेल स्टेडियम भी बनाया जाएगा।इन सभी कार्यों को स्वीकृति दिलाने के लिए 09 जून की एजेंडा बैठक में रखा जाएगा।

अधिकारियों के साथ विकास कार्यों को लेकर चर्चा करते विधायक निखिल मदान।

किसानों को धान की सीधी बिजाई करने के लिए प्रेरित करते अधिकारी।

धान की सीधी बिजाई के लिए प्रेरित किया

गोहाना। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा बुधवार को विकसित कृषि संकल्प अभियान के तहत विभिन्न गांवों में किसान संवाद कार्यक्रम आयोजित किए गए। कार्यक्रमों में किसानों को कृषि की आधुनिक तकनीकें बताई गई और धान की सीधी बिजाई करने के लिए प्रेरित किया। कृषि विज्ञान केंद्र सोनीपत से कृषि वैज्ञानिक डॉ. जेएस बामल, डॉ. जोगेंद्र सिंह, कृषि एवं किसान कल्याण विभाग गोहाना के एसडीओ डॉ. राजेंद्र प्रसाद मेहरा, डॉ. जितेंद्र सिंह, डॉ. हरपाल जागलान और मत्स्य अधिकारी डॉ. राजेश हुड्डा ने गांव गढ़ी उजाले खां, गढ़ी सराय नामदार खां और नगर जबकि दूसरी टीम में कृषि विज्ञान केंद्र सोनीपत से डॉ. जोगेंद्र तोमर, विभाग से डॉ. सतेंद्र मलिक, डॉ. सुरजीत, डॉ. राकेश ने गांव कासंडा, कासंडी और न्यात में किसानों को जागरूक किया। डॉ. राजेंद्र प्रसाद ने कहा कि किसान धान की सीधी बिजाई करें। 1 से 15 जून तक धान की सीधी बिजाई का उत्तम समय है। खेत में खरपतवार की रोकथाम के लिए बिजाई के बाद स्टाम्प 30 ईसी (1.25 लीटर) को 200 लीटर पानी के हिसाब से प्रति एकड़ की दर से छिडक़ाव करें।

प्रोटोकॉल अनुसार किया योगाभ्यास

गोहाना। सेक्टर-7 स्थित महर्षि दयानंद सरस्वती पार्क में बुधवार को योग शिविर आयोजित किया । कैंप में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रोटोकॉल अनुसार लोगों को योग क्रियाएं करवाई । अध्यक्षता योगाचार्य डॉ. सुरेश सैनी ने की। संयोजन अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम के जिला समन्वयक एवं आयुष विभाग के मेडिकल ऑफिसर विनोद कुमार व आजाद हिंद देशभक्ति मोर्चा के संस्थापक आजाद सिंह ढांगी का रहा। योग शिविर में आयुष विभाग गोहाना ब्लॉक के योग-सहायकों ने अंतर्राष्ट्रीय योग प्रोटोकॉल अनुसार योगाभ्यास करवाया। शिविर में मुख्य योग प्रशिक्षक नीलम देवी के साथ सह योग प्रशिक्षक प्रोमिला मलिक व वीरभान ने योगाभ्यास करवाया। शिविर में लोगों ने ग्रीवा चालन, स्कन्ध संचालन, कटी चालन, ताड़ासन, वृक्षासन, पद हस्त आसन, अर्द्ध चक्रासन, त्रिकोणासन, दंडासन, भद्रासन, वज्रासन, शशांक आसन और उत्तान मंडूकासन सहित अन्य योग क्रियाएं करवाई गई। योग सहायकों में दिनेश, अनुज देशवाल, प्रीति, जयदीप मान, कुलदीप, प्रोमिला, सुनील जाटायन, मंजू व अंजू ने भी सहयोग किया।

योग क्रियाओं का अभ्यास करवाते योग आचार्य सुरेश सैनी व योग सहायक।

सोनीपत। शिकायत लेकर चौकी में पहुंचें देवेंद्र गौतम। *फोटो :हरिभूमि*

शिकायत दे कार्रवाई की मांग उठाई

सोनीपत। जिला न्यायालय सोनीपत में स्तिथ कोर्ट काम्प्लेक्स चौकी में भगवान परशुराम पर अमर्यादित शब्दों में टिपण्णी करने वाले व्यक्ति के खिलाफ शिकायत दर्ज करवाई है। शिकायत अधिवक्ता देवेन्द्र गौतम ने दी है। देवेन्द्र गौतम ने चौकी प्रभारी को दी शिकायत में कहा कि मेरे सामने एक 5 विडियो वायरल होकर आई। वीडियो में एक व्यक्ति भगवान परशुराम पर अमर्यादित शब्दों का इस्तेमाल करते अभद्र टिप्पणी कर रहा है। वो अपने सम्बोधन में कह रहा है कि - अरे भगवान परशुराम क्या तुम्हारा फुफा लगता है, जिसको सुनकर धार्मिक भावनाएं आहत हुई है। जोकि इन शब्दो ने भगवान परशुराम को मानने वाले सभी भक्तो की भावनाओं को ठेस पहुंचाई है। इनके गुरू संत रामपाल का भी वीडियो देवेन्द्र गौतम ने चौकी प्रभारी को व्हाट्सप्प के माध्यम से प्रेषित किया है।

गोहाना। प्रतिभागियों को संबोधित करते खंड कार्यक्रम प्रबंधक आनंद हुड्डा।

स्वच्छ भारत मिशन का उद्देश्य समझाया

गोहाना। स्वच्छ भारत मिशन के तहत विकास खंड कार्यालय मुंडलाना में पंचों के लिए दो दिवसीय प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया। शिविर में पंचों को स्वच्छ भारत मिशन का उद्देश्य समझाया गया। खंड कार्यक्रम प्रबंधक आनंद हुड्डा ने कहा कि स्वच्छता ही विकास की पहली सीढ़ी है। पूरे भारत को स्वच्छ बनाने के लिए पहले गांवों को स्वच्छ बनाना होगा। उन्होंने कहा कि आज हमें गांवों को कचरा और प्लास्टिक मुक्त बनाने की जरूरत है। इस कार्य में हर व्यक्ति के सहयोग की जरूरत है। जब गांव कचरा मुक्त होंगे तो बीमारियां भी नहीं फैलेंगी। कार्यक्रम में ग्राम पंचायत शामड़ी, गंगाना, बुसाना और महमूदपुर चहल के पंचों ने प्रतिभागिता की। इस अवसर पर पंचायत अधिकारी राजकुमार, मुख्य प्रशिक्षक अरविंद सिंह, को-ऑर्डिनेटर नवीन व सुरेश मौजूद रहे।

विद्यार्थियों ने सीखे आत्मरक्षा के गुर

जनसामान्य ने योग क्रियाओं का अभ्यास किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

गोहाना। आत्मरक्षा के गुर सीखते विद्यार्थी। *फोटो : हरिभूमि*

जेएलएन वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गोहाना में क्षेत्र के 8वें योग शिविर के दूसरे दिन बुधवार को विद्यार्थियों ने आत्मरक्षा के गुर सीखे। शिविर में गुरु और शिष्यों के साथ जनसामान्य ने योग क्रियाओं का अभ्यास भी किया। शिविर के लिए नेतृत्व विद्यालय के एमडी सुनील शर्मा और प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा का रहा। संयोजन उप प्राचार्य सूरत शर्मा ने किया। ग्रीष्मकालीन अवकाश में विद्यालय के शिक्षक और विद्यार्थियों के साथ जनसामान्य के लिए यह लगातार 8वां योग शिविर है। शिविर में प्रतिभागियों को योग क्रियाएं करवाने के साथ आत्मरक्षा के गुर भी सिखाए जाते हैं। प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा के अनुसार विद्यालय में 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस तक प्रतिदिन प्रातः 6 बजे योग कक्षाएं आयोजित होंगी। शिविर में प्राचार्य के साथ खेल अध्यापक युकेश दत्त एवं डीपी सोनू शर्मा योग का अभ्यास करवाएंगे और आत्मरक्षा के टिप्स देंगे।

सोनीपत। शिविर के दौरान उपस्थित कन्याएं। *फोटो :हरिभूमि*

स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम आवश्यक

सोनीपत। हिन्दू कन्या विद्यालय में आयोजित आर्य वीरांगना दल के सात दिवसीय शिविर के दूसरे दिन आज कन्याओं को आसन, व्यायाम, योग की शिक्षा दी गई। शिविर के प्रधान व्यायाम शिक्षक शैल कुमार ने कन्याओं को योग करने के लाभ बताए। शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए नित्य व्यायाम करने पर बल दिया। यज्ञ के साथ आरंभ हुए इस शिविर में लगभग 160 कन्याएं भाग ले रही हैं। यह शिविर रविवार तक चलेगा। नैतिक शिक्षा के क्रम में रविंद्र आर्य ने ईश्वर उपासना करने की बात कही। कहा कि योग का सही अर्थ मानसिक और आत्मिक उन्नति करना है। वीरागना दल की संचालिका पूनम भूटानी ने सभी कन्याओं को नियमित दिनचर्या का पालन करने का आग्रह किया। शिविर में शिक्षक के रूप में सुरेश आर्य, दीपक तलवाड़, भगत सिंह उपस्थित रहे।

कार्यक्रम विकसित कृषि संकल्प अभियान के तहत दहिसरा, जाखौली व झुंडपुर में जागरूकता कार्यक्रम

प्राकृतिक खेती को बढ़ावा देने के लिए 2500 करोड़ के मिशन की शुरुआत : डॉ. परमिंद्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। अभियान के तहत लोगों को जानकारी देते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विवि के जगदीशपुर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद एवं कृषि एवं कल्याण विभाग ने 9 गांवों में विकसित कृषि संकल्प अभियान चलाया हुआ है। इसी के तहत दहिसरा, जाखौली व झुंडपुर में कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। टीम समन्वयक एवं वरिष्ठ जिला विस्तार विशेषज्ञ डॉ. परमिंद्र मलिक ने किसानों को बताया कि सरकार ने प्राकृतिक खेती को बढ़ावा देने के लिए 2500 करोड रुपए के राष्ट्रीय प्राकृतिक खेती मिशन की शुरुआत की है। हरियाणा सरकार ने सोनीपत जिले के लिए 10 हजार एकड़ प्राकृतिक खेती का लक्ष्य रखा गया है। कल चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में प्राकृतिक खेती सम्मेलन का आयोजन हो रहा है, जिसमें मुख्यअतिथि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, गुजरात के राज्यपाल आचार्य देवव्रत विशिष्ट अतिथि होंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा करेंगे। डॉ. परमिंदर ने बताया कि भारत में प्राकृतिक खेती के अंतर्गत कुल क्षेत्रफल 9.5 लाख हेक्टेयर है और प्राकृतिक खेती करने वाले किसानों की संख्या 20.1 लाख है। आईएआरआई की प्रधान वैज्ञानिक डॉक्टर निरुपमा सिंह ने धान एवं मक्के की नई प्रजातियां पूसा स्वीट कॉर्न हाइब्रिड, पूसा एचएम- 4 बेबी कार्न के बारे में किसानों को बताया। उन्होंने धान की सीधी बिजाई के लिए खरपतवार प्रतिरोधी किस्म पीबी 1985 और पीबी 1979 किस्मों की जानकारी दी। डॉ. राकेश पांडे ने किसानों को बीजों को एजेक्टोबेक्टर जीवाणु टीके से बीज को उपचारित करने की सलाह दी। प्रधान वैज्ञानिक डॉ. अजंता बिराह, डॉ वेणु लेनिन ने किसानों को भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद के यूट्यूब चैनल पूसा समाचार की जानकारी दी। कार्यक्रम में उद्यान विभाग से गौरव, कृषि विभाग से दिनेश अंतिल, पशुपालन विभाग से डॉ. राजन, दहिसरा के सरपंच वीर सिंह, झुंडपुर के सरपंच राजेश, जखोली के सरपंच परवीन चौहान सहित सैंकड़ों लोगों ने हिस्सा लिया।

सोनीपत। लोगों को संबोधित करते विकेश दहिया। *फोटो :हरिभूमि*

गोहाना जिले में नहीं होंगे शामिल

खरखौदा। खरखौदा संघर्ष समिति के द्वारा चलाए जा रहे जन सम्पर्क अभियान के तहत बुधवार को गांव पीपली में पंचायत की गई। जिसमें ग्रामीणों ने उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया। सामाजिक पंचायत में सर्व सम्मति से प्रस्ताव पास किया कि वे किसी भी हालात में गोहाना जिले में शामिल नहीं होंगे। लिहाजा उन्हें सोनीपत जिले में ही रखा जाए। पंचायत को संबोधित करते हुए खरखौदा संघर्ष समिति के संयोजक विकेश दहिया ने कहा कि अगर सरकार जनसुविधा और जनभावना को नजरअंदाज कर नए गोहाना जिले में शामिल करने का प्रयास करेगी तो उसका पुरजोर विरोध किया जाएगा और किसी भी हालात में प्रस्तावित गोहाना जिले में शामिल नहीं होंगे। जनसंपर्क अभियान के तहत नरेंद्र ठेकदार सेहरी, राकेश सिसाना, पृथी सिंह झरोठ, प्रवेश खांडा, सत्ते मिस्त्री, आशीष चोलका आदि मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

मजदूरों की शिकायतों का होगा समाधान

सोनीपत। महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना (मनरेगा) के अंतर्गत कार्यरत मजदूरों की शिकायतों का समाधान प्राथमिकता के आधार पर किया जाएगा। यह जानकारी लोकपाल शिव प्रसाद ने दी। मनरेगा से जुड़े मजदूरों की समस्याएं सुनने और उनका समाधान करने के लिए लोकपाल कार्यालय, सोनीपत पूरी तरह से तत्पर है। लोकपाल शिव प्रसाद ने बताया कि कोई भी मनरेगा मजदूर यदि कार्य से संबंधित किसी समस्या या शिकायत का सामना कर रहा है तो वह अतिरिक्त उपायुक्त कार्यालय परिसर स्थित लोकपाल कार्यालय (कमरा नंबर 8) में आकर सीधे संपर्क कर सकता है।

शिविर में 80 साधकों ने किया योगाभ्यास

खरखौदा। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. रामअवतार के दिशा निर्देशानुसार जिला योग कॉर्डिनेटर डॉ. विनोद, योग विशेषज्ञ संगीता देवी के मार्गदर्शन में 21 जून योग प्रोटोकॉल एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य थीम के तहत योग प्रोटोकॉल अभ्यास शिविर का आयोजन किया गया। आयुष विभाग के योग सहायकों नीलम दहिया, सुमन, अजय, कंवर, सुमन बाला, मुमताज, दरवेश, संगीता, पुष्पा, नीलम ,मोहित द्वारा खरखौदा के अंबेडकर पार्क में 21 जून योग प्रोटोकॉल अभ्यास का आयोजन किया गया। प्रशिक्षण लेने वाले 80 साधकों को आसन, प्राणायाम, सूक्ष्म क्रिया का अभ्यास कराया।

अब बायोमेट्रिक से लगेगी डीसीआरयूएसटी में हाजिरी

सोनीपत। दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल के कुलपति प्रो. श्रीप्रकाश सिंह ने कहा कि सुरक्षा कर्मियों, माली व सफाई कर्मचारियों की बायोमेट्रिक से हाजिरी लगेगी। उन्होंने कहा कि यह प्रणाली उपस्थिति की सटीक जानकारी प्रदान करती है। कुलपति प्रो. सिंह ने कहा कि यह सिस्टम न केवल उपस्थिति को सटीक रूप से ट्रैक करता है, बल्कि यह समय की बचत, प्रशासनिक कार्यभार में कमी और सुरक्षा में सुधार भी करता है।

बाढ़ नियंत्रण प्रबंधन कार्यों को चलते जिले में नालों व ड्रेनों का सफाई अभियान तेज

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

बाढ़ नियंत्रण प्रबंधों की समीक्षा करने के लिए उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने बुधवार को जिले से गुजरने वाली सभी ड्रेनों का औचक निरीक्षण किया। उन्होंने निरीक्षण करते हुए सिंचाई विभाग के अधिकारियों को दिशा-निर्देश दिए कि बाढ़ नियंत्रण प्रबंधन कार्यों के चलते जिले में नालों व ड्रेनों की सफाई के लिए चलाए गए अभियान में तेजी लाते हुए सफाई कार्यों को 15 जून से पहले पूरा करें। उन्होंने कहा कि इस कार्य में किसी प्रकार की कोताही बर्दास्त नहीं की जाएगी इसलिए पूरी ईमानदारी के साथ सफाई कार्य को पूरा करवाएं। उपायुक्त ने निरीक्षण के दौरान सबसे पहले जूआं पूर्व व पश्चिम ड्रेन को चैक किया। इस दौरान उन्होंने जुआं में माईनर के साथ लगती लगभग 40 एकड़ भूमि पर किए गए अवैध कब्जे को तुरंत हटवाने के लिए अधिकारियों को निर्देश दिए कि यह भूमि तालाब के रूप में है इसलिए तुरंत इस भूमि से कब्जा हटवाकर पंचायत के खाते में शामिल करें। इस साथ उन्होंने ड्रेन के साथ लगते शमशान घाट की सफाई और वहां पर पौधे लगाने के लिए सरपंच को निर्देश दिए।

- उपायुक्त ने किया सभी ड्रेनों को किया औचक निरीक्षण

सोनीपत। निरीक्षण के दौरान अधिकारियों के साथ उपायुक्त। *फोटो : हरिभूमि*

इसके पश्चात उपायुक्त ने गोहाना शहर से गुजरने वाली ड्रेन नंबर-8 का निरीक्षण करते हुए वहां पड़े कूड़े की सफाई को लेकर सिंचाई विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि इसकी सफाई को लेकर नगर परिषद को नोटिस दें और भविष्य में ड्रेन पर कहीं भी कूड़ा करकट नहीं मिलना चाहिए। इसके बाद उन्होंने छपरा ड्रेन, भण्डेरी ड्रेन, आहुलाना ड्रेन, बनवासा, कोहला गांव से गुजरने वाली ड्रेन, गांव सिसाना से गुजरने वाली ड्रेन नंबर-8, खाण्डा-4 ड्रेन, खरखौदा शहर से निकलने वाली ड्रेन नंबर-6, थाना कला ड्रेन तथा ककरोई ड्रेन का भी औचक निरीक्षण करते हुए तेजी से सफाई कार्य को पूरा करने के निर्देश दिए।

खरखौदा व ककरोई एसटीपी का भी औचक निरीक्षण

इस दौरान उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने खरखौदा व ककरोई स्थित एसटीपी का भी औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उनके साथ नगर निगम आयुक्त हर्षित कुमार भी मौजूद रहे। खरखौदा एसटीपी में आउट फ्लो मीटर न मिलने और सही प्रकार से कार्य न करने पर नाराजगी जताते हुए संबंधित एसडीओ व अन्य अधिकारियों के खिलाफ कारण बताओ नोटिस जारी करने के निर्देश दिए। इस दौरान उन्होंने एसटीपी से ड्रेन नंबर-6 तक जनस्वास्थ्य विभाग द्वारा बनाए जा रहे नाले को भी जांच करते हुए कार्य को तेजी से पूरा करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि खरखौदा शहर में इस बरसात सीजन में कहीं भी जलभराव की समस्या नहीं आनी चाहिए वरना संबंधित अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई होगी।

अधिकारियों के साथ कार्यों की समीक्षा की

इसके बाद उन्होंने गोहाना स्थित सिंचाई विभाग के रेस्ट हाउस में अधिकारियों के साथ कार्यों की समीक्षा करते हुए एसडीएम को निर्देश दिए कि वे भी बची हुई सभी ड्रेनों का निरीक्षण कर वहां पर सफाई व्यवस्थाओं का जायजा लें।

उन्होंने डीडी-8 पर हो रहे कार्य को लेकर संबंधित ठेकेदार को निर्देश दिए कि वहां से उसके द्वारा जितनी मिट्टी उठाई गई है उसके पैसे तुरंत विभाग को जमा करवाएं और 15 जून के बाद वहां कोई कार्य नहीं किया जाएगा। इस दौरान उन्होंने पीएचसी बनवासा को भी निरीक्षण किया। इस अवसर पर उपायुक्त के साथ सभी विभागों के संबंधित अधिकारी भी मौजूद रहे।

जिले के हर गांव में जाकर लगा चुके त्रिवेणी, आज ले चुकी पेड़ों का रूप

पर्यावरण के प्रति इतना प्रेम, दोस्तों के साथ मिलकर लगा दिए 26 ऑक्सीजन बाग

चंडीगढ़ पुलिस में कार्यरत जवान का कारनामा, ट्री-मैन के नाम से बनाई पहचान

सुनील छिक्कारा ⏭ सोनीपत

भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगों के पास अपनों के पास बैठने का समय तक कम ही मिल पाता है। वहीं धरा को हरा भरा बनाने का जुनून ऐसा छाया कि आज देश में ट्री-मैन के नाम से जाना जाने लगा। हम बात कर रहे है, सोनीपत जिले के जागसी निवासी देवेंद्र सूरा जो हाल में चंडीगढ़ पुलिस में तैनात है।

खुद के वेतन पर लोन लेकर लोगों को फ्री में पौधे उपलब्ध करवाएं जा रहे है। गांव-गांव जाकर ऑक्सीजन बाग स्थापित करने का बेड़ा उठाया हुआ है। अब तक प्रदेश में 26 ऑक्सीजन बाग लगा चुके है, वहीं जिला सोनीपत के हर गांव में त्रिवेणी लगा चुके है। ग्रामीण स्तर पर पर्यावरण मित्रों की फौज तैयार हो चुकी है, जो पौधरोपण के लिए दिन रात कार्य करती है। चंडीगढ़ पुलिस में तैनात सोनीपत के लाडले देवेंद्र सूरा जिले के साथ ही प्रदेश के अन्य जिलों में भी पर्यावरण संरक्षण की अलख जगा रहा हैं। करीब 11 साल पहले शुरू की गई मुहिम के तहत एथलीट रहे देवेंद्र सूरा अब तक करीत तीन लाख पौधे लगा चुके हैं। यही नहीं पर्यावरण को शुद्ध और धरती को हरा-भरा बनाने के लिए वह अपने वेतन से करीब 36 लाख रुपये का लोन ले चुके हैं। इस राशि से विभिन्न किस्मों के पौधे खरीदकर रोपे हैं। यहीं नहीं रोपे गए पौधे पेड़ बन सकें, इसके लिए उनकी देखभाल भी करते हैं।

- बैंकों से लोन लेकर तैयार की जनता नर्सरी
- अब तक विभिन्न स्थानों पर लगा चुके हैं करीब तीन लाख पौधे

सोनीपत। गांवों में लगाएं ऑक्सीजन बाग। *फोटो : हरिभूमि*

अभियान को बनाया जन आंदोलन

सोनीपत। ट्री मैन देवेंद्र सूरा

ट्री-मैन देवेंद्र सूरा व उनकी टीम जिले व प्रदेश में अलग-अलग जिलों में ऑक्सीजन बाग स्थापित कर चुके है। उक्त बागों में लंबी उम्र तक चलने वाले पौधे व औषधी युक्त पौधे रोपित किए हुए है। जिले के गांव भटगांव में दस एकड़, खेवड़ा गांव में सात एकड़, दीपालपुर में पांच एकड़, सेक्टर-8 में एक एकड़, राजपुर में पांच एकड़, उल्देपुर में पांच एकड़, चटिया औलिया में पांच एकड़, बलि कुतुबपुर में दस एकड़, जुआं-1 में 32 एकड़, जुआं-2 में एक एकड़, किलोहड़द में 20 एकड़, हुल्लेड़ी में ढाई एकड़, रेवली में दस एकड़, पुलिस लाइन में चार एकड़, हलालपुर में लगभग 12 एकड़, गांव जागसी, बिधल, सेक्टर-23, झज्जर जिले में कालपुर खुर्द, पांच एकड़, मातनहेल में दस एकड़, सिलानी दो एकड़, महेंद्रगढ़ जिले में श्याणा पीता में दस एकड़, रामबादा में दो एकड़, करनाल जिले के गांव सुमरी में पांच एकड़, दादरी जिले के चंदेनी गांव में पांच एकड़, चिड़िया दुधवा में दस एकड़ में ऑक्सीजन बाग लगा चुके है।

प्रशासनिक सहयोग और गांव की पंचायतों ने दिया साथ

पुलिस विभाग की ड्यूटी के साथ-साथ देवेंद्र के साथ पर्यावरण की मुहिम में हजारों की संख्या में युवा, बुजुर्ग, रिटायर्ड कर्मचारी जुड़ने लगे। जोकि आज पर्यावरण के प्रति काम करने वाला परिवार दस हजार से ज्यादा की संख्या का हो चुका है। देवेंद्र बताते है कि जिले में प्रशासनिक सहयोग, युवा मित्रों का साथ व पंचायतों की अग्रणी भूमिका के चलते गांव-गांव में ऑक्सीजन बाग स्थापित करने में सफलता मिली है। जुआं, भटगांव सहित कई गांवों की पंचायतों ने दस एकड़ से लेकर 32 एकड़ तक जमीन ऑक्सीजन बाग लगाने के लिए मुहैया करवाई है। वहीं गांव-गांव जाकर त्रिवेणी अभियान के तहत पौधारोपण करने का कार्य किया जा चुका है।

जनता नर्सरी में फ्री में उपलब्ध होते है पौधे

ट्री मैन ने बताया कि आने वाली पीढ़ियों को शुद्ध वायु देने व पर्यावरण संरक्षण के लिए शुरू की गई मुहिम रंग ला रही है। पर्यावरण परिवार की तरफ से सोनीपत-गोहाना मार्ग पर जनता नर्सरी स्थापित की हुई है। जिसमें हर साल करीब 25 हजार ऑक्सीजन बढ़ाने वाले बड़, पीपल व औषधीय पौधे तैयार कर विभिन्न स्थानों पर लगाए जाते हैं। यही नहीं नर्सरी में आने वाले लोगों को पौधे निशुल्क मुहैया करवाए जाते हैं। पर्यावरण से जुड़े मित्र व बुजुर्ग नर्सरी में सेवा के तौर पर समय-समय पर कार्य करते है।

अब करीब 10 हजार से ज्यादा युवा जुड़ चुके हैं

पर्यावरण संरक्षण की मुहिम में देवेंद्र सूरा के साथ अब करीब 10 हजार से ज्यादा युवा जुड़कर पर्यावरण संरक्षण को मजबूती दे रहे हैं। देवेंद्र सूरा का अभियान अब जन आंदोलन का रूप ले चुका है। उनकी मेहनत से हरियाणा के जनरल नॉलेज की किताबों में उन्हें ट्री-मैन के नाम से पढ़ा जाता है।

पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय नाहरा में समर कैम्प 2025 का शुभारंभ

नाहरा। पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय नाहरा में स्कूल शिक्षा और साक्षरता विभाग, शिक्षा मंत्रालय के निर्देशानुसार आज (4 जून से 10 जून 2025 तक) सात दिवसीय भारतीय भाषा समर कैम्प 2025 का शुभारंभ विद्यालय के प्राचार्य श्री भूप सिंह द्वारा किया गया। बच्चों को संबोधित करते हुए प्राचार्य ने कहा कि इस भाषा शिविर के माध्यम से हम बच्चों पाठ्य पुस्तक से अतिरिक्त ज्ञान प्राप्ति की राह खोलते हैं। भारतीय भाषायी विविधता के सौंदर्य का परिचय और एक नई भाषा का ज्ञानार्जन कराना इस शिविर का मूलभूत उद्देश्य है। सोनिया ने बताया कि इस शिविर के अंतर्गत भारतीय भाषाओं में पंजाबी भाषा को चुना गया है। समर कैंप में खेलकूद, योग, नृत्य आदि की भी शामिल किए गए हैं। डॉ. अंजू चतुर्वेदी के अनुसार यह सात दिवसीय कार्यक्रम बच्चों में भाषा, संस्कृति और संवाद कौशल के विकास के लिए सहायक सिद्ध होगा। विद्यालय में इस दौरान सुरेश कुमार द्वारा जलपान की भी व्यवस्था की गई। गतिविधियों का संचालन सोनिया और डॉ. अंजू चतुर्वेदी द्वारा किया गया। समर कैंप के प्रथम दिन सभी छात्र-छात्राएं उत्साहपूर्वक सभी गतिविधियों में शामिल हुए। शिविर की प्रगति रिपोर्ट एवं संबंधित छायाचित्र गूगल ट्रैकर लिंक के माध्यम से अपलोड किए जा रहे हैं।

आईटीआई छात्रों को मिला नौकरी का प्रस्ताव

नोएटेक इंटरनेशनल प्राइवेट लि. कंपनी के अफसरों के साथ आईटीआई छात्र।

गन्नौर। बड़ी औद्योगिक क्षेत्र में स्थित नोएटेक इंटरनेशनल प्राइवेट लिमिटेड कंपनी में राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान राजलू गढी के फिटर व्यवसाय के छात्रों द्वारा दोहरी प्रशिक्षण प्रणाली के तहत प्रशिक्षण पूर्ण किया। इसके उपरांत कंपनी के निदेशक जगदीप सिंह चड्ढा ने छात्रों को प्रमाण पत्र वितरित किए। उन्होंने छात्रों के अनुशासन व मेहनत व लगन को देखते हुए आश्वासन दिया कि छात्र अपनी वार्षिक परीक्षा उत्तीर्ण करने के उपरांत कंपनी में रोजगार के लिए आ सकते हैं तथा जो विद्यार्थी स्वयं रोजगार करना चाहते हैं। कंपनी ऐसे विद्यार्थियों की भी हर संभव सहायता करेगी। इस दौरान फीटर अनुदेशक प्रदीप मलिक, कंपनी के एचआर प्रबंधक विकास आंतिल, कंपनी इंचार्ज लोकेश कुमार, सुनील बत्रा को भी प्रशंसा पत्र भेंट किए गए।

संस्कार व व्यवहार को नष्ट कर देती बुरी संगत : शर्मा

- युवा अपनी संगत अच्छी रखें, बुरी संगत का असर जिंदगी कर देता है बर्बाद

गोहाना। संगत किसी भी व्यक्ति के भविष्य का आइना होती है। अगर संगत अच्छी होगी तो भविष्य अच्छा होगा और यदि संगत बुरी होगी तो जीवन बर्बाद हो जाएगा। बुरी संगत व्यक्ति के संस्कार, विचार और व्यवहार को नष्ट कर देती है। यह बात गोहाना-महम मार्ग स्थित एमआर स्कूल के एमडी राजबीर शर्मा ने कही। वे विद्यार्थियों का मार्गदर्शन कर रहे थे। राजबीर शर्मा ने कहा कि जीवन में संगत का बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। विद्यार्थी अच्छी संगत में रहें। वे जब भी घर से बाहर निकलें अपने माता-पिता को बताकर जाएं। वे अपने माता-पिता के साथ अपनी हर बात साझा करें कुछ भी छिपाएं नहीं। अभिभावक भी अपने बच्चों को पर्याप्त समय दें और उनकी हर गतिविधि पर नजर रखें। एमडी राजबीर शर्मा ने कहा कि बुरी संगत से न केवल पारीवारिक और सामाजिक संबंध खराब होते हैं अपितु बुद्धिमता का भी नाश होता है। जिस प्रकार कोयले के पास रहने से कपड़े काले हो जाते हैं उसी प्रकार बुरी संगत से व्यक्ति का चरित्र दूषित होता है।

राजबीर शर्मा

उपमुख्य अभियंता निर्माण को विधायक व दो पंचायतों के हस्ताक्षर युक्त प्रस्ताव सौंपे

गन्नौर। अगवानपुर रेलवे फाटक एसपीएल 36 पर बन रहे अंडरपास का आवागमन के लिए रास्ता राजलू गढ़ी गांव की तरफ बनवाने के लिए रेलवे स्टेशन सलाहकार समिति गन्नौर राजलू गढ़ी के सदस्य त्रिलोकचंद अधिकारियों से मिले और लोगों की सुविधा व सुरक्षा की दृष्टि से अंडरपास का रास्ता दोनो तरफ बनाने की मांग की। उप मुख्य अभियंता निर्माण, उत्तर रेलवे रेलवे, शिवाली ब्रिज दिल्ली को सदस्य शर्मा ने विधायक देवेन्द्र कादियान, ग्राम पंचायत राजलू गढ़ी व ग्राम भोगीपूर की तरफ से हस्ताक्षर युक्त प्रस्ताव भी सौंपे। विधायक कादियान की तरफ से सौपे प्रस्ताव में बताया गया कि आसपास के गांवों के लोगों की उनके पास अंडरपास से अवागमन के लिए रास्ता दोनो तरफ बनाए जाने के मांग की है। दोनो तरफ रास्ता बनाए जाने के बाद सुविधा होने के साथ सुरक्षा भी होगी। रेलवे स्टेशन सलाहकार समिति गन्नौर राजलू गढ़ी के सदस्य त्रिलोकचंद शर्मा ने बताया कि उप मुख्य अभियंता निर्माण, उत्तर रेलवे रेलवे को ज्ञापन देने के बाद उत्तर रेलवे के पानीपत कार्यालय निर्माण विभाग को आदेश दिए कि मौका मुआयना करके रिपोर्ट तैयार कर भेजी जाए ताकि अंडरपास का रास्ता दोनो तरफ से अवागमन का बनाया जाए। उन्होंने बताया कि वीरवार को रेलवे के पानीपत कार्यालय के अधिकारी कार्रवाई करेंगे। अधिकारियों की तरफ से मिले आश्वाशन के बाद पूरी उम्मीद है कि राजलू गढ़ी की तरफ भी रास्ता बन जाएगा।

गन्नौर। उपमुख्य अभियंता निर्माण, उत्तर रेलवे रेलवे को स्टेशन सलाहकार समिति सदस्य ज्ञापन सौंपते हुए।

राई हलके की सड़कों की विशेष मरम्मत का कार्य साढ़े आठ करोड़ रुपये की लागत से होगा पूर्णः गहलावत

राई। राई हलका विधायक एवं पूर्व मंत्री कृष्णा गहलावत ने कहा कि राई विधानसभा क्षेत्र की एक दर्जन से अधिक सड़कों की विशेष मरम्मत का कार्य साढ़े आठ करोड़ रुपये से अधिक की लागत से पूर्ण करवाया जाएगा। इसके लिए टेंडर करवा दिये गये हैं। हरियाणा कृषि विपणन बोर्ड की चेयरपर्सन रहते हुए विधायक कृष्णा गहलावत ने राई हलके में सड़कों का निर्माण करवाया था, जिनकी अब विशेष मरम्मत करवाई जाएगी। इसके लिए विधायक ने तीव्र गति से कदम बढ़ाते हुए बजट की स्वीकृति लेकर टेंडर भी करवा दिए हैं। विशेष मरम्मत के लिए राई हलके की विभिन्न लिंक सड़कों को शामिल किया गया है। मार्केटिंग बोर्ड की इन सड़कों में तेईस लाख चवालिस हजार रुपये की लागत से झुंडपुर से टांडा, तीस लाख तिरानवे हजार की लागत से दीपालपुर बहालगढ़ रोड (चौहान जोशी से कमासपुर दीपालपुर रोड), पैंसठ लाख बीस हजार की लागत से कमासपुर-दीपालपुर रोड से जीटी रोड मुरथल, बारह लाख छियासी हजार की लागत से पतला से सेवली रोड की विशेष मरम्मत की जाएगी। तेईस लाख पैंतीस हजार रुपये की लागत से किशोरा फिरनी से किशोरा स्कूल तक, सत्तासी लाख इक्यासी हजार की लागत से किशोरा से नांदनौर, एक करोड़ इकसठ लाख इकसठ हजार की लागत से मेहंदीपुर से दीपालपुर वाया कमासपुर, तिरेपन लाख चौरासी हजार की लागत से जाखौली से खेवड़ा, चौंतीस लाख सैंतीस हजार की लागत से झुंडपुर जाखौली से पबसरा जाखौली रोड, सत्तावन लाख सत्तहतर हजार की लागत से नाथूपुर से प्रीतमपुरा रोड, चौबीस लाख छियानवे हजार से भैंरा बांकीपुर दहिसरा बांध से खटकड रोड, सात लाख सैंतालिस हजार की लागत स दहिसरा फिरनी से दिल्ली पतला रोड, एक करोड़ सैंतालिस लाख तिरतालिस हजार की लागत से बख्तावरपुर से यमुना नदी तक तथा चौबीस लाख पिचानवे हजार की लागत से सेरसा से जांटी कला रोड और एक करोड़ बारह लाख पांच हजार से नाहरा से खेड़ी मनाजात रोड की विशेष मरम्मत का कार्य पूर्ण करवाया जाएगा।

राई। हलका विधायक एवं पूर्व मंत्री कृष्णा गहलावत। *फोटो : हरिभूमि*

- विधायक कृष्णा गहलावत ने राई हलके की एक दर्जन से अधिक सड़कों की विशेष मरम्मत के लिए टेंडर करवाए

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 नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 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

कोरोना की तैयारियों को लेकर नगराधीश ने नागरिक अस्पताल का किया दौरा

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

जिले में कोरोना का मरीज मिलने के बाद जिला प्रशासन सतर्क है। बुधवार को नगराधीश डॉ. अनमोल नागरिक अस्पताल में पहुंची। जहां कोरोना से निपटने की लिए की गई तैयारियों का जायजा लिया और साथ ही अस्पताल में 15 बिस्तर के नशा मुक्ति केंद्र की स्थापना के प्रस्ताव मंजूर कराने को चर्चा की। सरकार से मंजूरी मिलने के बाद नशे से ग्रसित मरीजों की पहचान कर उन्हें केंद्र में भर्ती कर इलाज किया जा सकेगा।

जिला नागरिक अस्पताल में जिले का दूसरा नशा मुक्ति केंद्र स्थापित किया जाना है। स्वास्थ्य विभाग की इस पहल से जिले के उन परिवारों को राहत मिलेगी जो अपने परिजनों को नशे की दलदल से बाहर निकालने के लिए निजी नशा मुक्ति केंद्रों पर उपचार करा रहे है और मोटी रकम खर्च कर रहे हैं। जिला अस्पताल में यह सुविधा मुफ्त उपलब्ध कराई जाएगी। नगराधीश के निरीक्षण के साथ सिविल सर्जन डा. ज्योत्सना, उप सिविल सर्जन डा. योगेश गोयल, उप चिकित्सा अधीक्षक डा. संदीप लठवाल व डा. गिन्नी लांबा भी मौजूद रहे।

16 सदस्यीय टीम कार्यरत होगी: स्वास्थ्य अधिकारियों ने बताया कि अस्पताल में शुरू होने वाले नशा मुक्ति केंद्र में 16 सदस्यीय टीम कार्यरत होगी, जिसमें मनोरोग विशेषज्ञ, चार स्टाफ नर्स, दो काउंसलर, तीन सुरक्षाकर्मी, दो सफाई कर्मी, दो हेल्पर, एक कुक व अन्य कर्मचारी सेवाएं देंगे। यह टीम मरीजों को 24 घंटे सेवा प्रदान करेगी। इसके तहत परामर्श, औषधीय उपचार, मनोवैज्ञानिक थेरेपी, योग व ध्यान सत्र और सामाजिक पुनर्वास जैसी गतिविधियां संचालित की जाएंगी। मरीजों के साथ उनके परिजनों को मार्गदर्शन और सहायता दी जाएगी।

सोनीपत। अस्पताल में दौरे के दौरान मौजूद अधिकारी।

24 घंटे सुविधा उपलब्ध होगी

नागरिक अस्पताल में नशा मुक्ति केंद्र स्थापित किया जाएगा। इसको लेकर तैयारियों को पूरा कर लिया गया है। विभाग की तरफ से 24 घंटे सुविधा उपलब्ध होगी।

- डा. गिन्नी लांबा, कार्यकारी अधिकारी नागरिक अस्पताल।

ऑटो की बैटरी चोरी करने का आरोपित गिरफ्तार, कोर्ट में पेश

सोनीपत। मोहाना थाना सोनीपत पुलिस ने ऑटो की बैटरी चोरी करने की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित अंकित उर्फ गूंगा निवासी नैनातातारपुर का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। गांव मोहाना निवासी बिरेंद्र ने दो जून को पुलिस से शिकायत देकर बताया कि गत 22 मई को वह अपने घर के सामने ऑटो खड़ी करके सो गया। अगले दिन सुबह उठकर देखा तो ऑटो की बैटरी गायब मिली। अपने स्तर पर बैटरी की तलाश की, लेकिन सुराग हाथ नहीं लग पाया। मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया था। जांच अधिकारी सिपाही कपिल की टीम ने खोजबीन करते हुए आरोपित को काबू कर लिया। उसके पास से चोरी की बैटरी बरामद की है। आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेजा दिया।

प्राथमिक शिक्षकों की क्षमता वर्धन के लिए पांच दिवसीय प्रशिक्षण शुरू

खरखौदा। खंड खरखौदा के पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खरखौदा में सत्र 2025-26 के लिए सभी प्राथमिक शिक्षकों की क्षमता वर्धन के लिए पाँच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ खंड शिक्षा अधिकारी खरखौदा प्रदीप राठी ने माँ सरस्वती के सम्मुख दीप प्रज्ज्वलित करके किया। शिक्षकों को प्रोत्साहित करते हुए उन्होंने कहा कि सभी अध्यापक भली-भांति यह प्रशिक्षण ग्रहण करके जाएं। खंड खरखौदा में दो चरणों में यह प्रशिक्षण दिया जाएगा। जिसके प्रथम चरण में तीन बैच रहेंगे। हर बैच 40 से 42 अध्यापकों का रहेगा।

प्रदर्शन व नारेबाजी करते हुए दिया ज्ञापन

सोनीपत। हरियाणा संयुक्त कर्मचारी मंच से संबंधित, हरियाणा कौशल रोजगार निगम कर्मचारी मंच के कर्मचारियों की एक सभा एचएसवीपी सेक्टर 15 परिसर में दोपहर संपन्न हुई। जिसमें हुड्डा यूनियन के पदाधिकारीयों सहित मंच के पदाधिकारीयों ने भाग लिया। जिसकी अध्यक्षता कौशल रोजगार निगम मंच के प्रदेश अध्यक्ष महावीर नागर ने की और सभा संचालन कौशल रोजगार निगम के महासचिव टीनू मदान ने किया। सभा के बाद संपदा अधिकारी एचएसवीपी सोनीपत को सीएम हरियाणा तथा मुख्य प्रशासक एचएसवीपी पंचकूला के नाम नारेबाजी करते हुए ज्ञापन दिया। दोनों नेताओं ने बताया कि, कौशल रोजगार निगम के माध्यम से हुड्डा में सेवारत 84 कर्मचारियों की अप्रूवल तथा एचएसवीपी पंचकूला और कल्पना चावला मेडिकल कॉलेज करनाल के कौशल रोजगार निगम के कर्मचारियों की अप्रूवल 30 जून को समाप्त हो रही है। आज की सभा में हरियाणा कौशल रोजगार निगम के पदाधिकारी ध्रुव कुमार, जोगिंदर, महेंद्र शर्मा, समेश कुमार, समे सिंह, सुरेंद्र रंगा, सुनील चौहान, राजेंद्र राठी, योगेश शर्मा, बंसीलाल अनिल कुमार, पुष्पेंद्र शर्मा, अश्विनी, सुनील कुमार, ओम प्रकाश, जगबीर सिंह, शमशेर सिंह, राकेश चावरिया आदि ने भाग लिया।