तापमान
अधिकतम 30 .4 डिग्री
न्यूनतम 14 .1 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार 9 अप्रैल 2026

11 सीवर लाइन का पानी सड़क पर, वाहन चालक परेशान

12 अनाज मंडी में 91,000 क्विंटल गेहूं रामभरोसे

खबर संक्षेप

ट्रैक्टर-बाइक की टक्कर में मां- बेटा घायल

गन्नौर। खुबडू के पास तेज रफ्तार ट्रैक्टर की टक्कर से बाइक सवार युवक व उसकी मां घायल हो गए। पुलिस को दी शिकायत में राहुल निवासी गांव देवड़ू ने बताया कि वह 6 अप्रैल को अपनी माता रानी देवी को बाइक पर बैठाकर मांडी गांव से अपने घर जा रहा था। जब वे गांव खुबडू के पास पहुंचे तो सामने से एक ट्रैक्टर चालक तेज रफ्तार व लापरवाही से ट्रैक्टर चलाता हुआ आया और उनकी बाइक में सीधी टक्कर मार दी। आरोप है कि ट्रैक्टर चालक मौके से ट्रैक्टर लेकर फरार हो गया।

किरायेदार पर जेवर व नकदी चोरी का आरोप

गन्नौर। दातौली में एक महिला ने अपनी किरायेदार पर जेवर व नकदी चोरी करने का आरोप लगाया है। संध्या निवासी गांव पतरातु जिला रामगढ, झारखंड हाल निवासी गांव दातौली ने बताया कि उसने 1 मार्च से सविता नाम की महिला को अपने मकान में किराये पर रखा था, जिसके साथ एक करीब 2 साल का बच्चा भी था। शिकायतकर्ता के अनुसार 5 मार्च को दिन के समय उक्त महिला बिना बताए कमरा छोड़कर चली गई। जब उसने घर में सामान की जांच की तो तीन सोने की अंगूठी, सोने का लाकेट, चांदी की अंगूठी, चांदी की पाजेब, 50 हजार रुपये नकद व कपड़ों से भरा सूटकेस गायब मिला।

घर से 1.70 लाख रुपये व सोने के आभूषण चोरी

सोनीपत। चौहान जोशी में चोरों ने एक घर से 1.70 लाख रुपये व सोने के आभूषण चोरी कर लिये। घटना उस समय हुई जब परिवार घूमने के लिए मध्य प्रदेश के उज्जैन गया था। घर पर पीड़ित की मां व बुआ ही थी, जिन्हें चोरों के घर में घुसने का पता नहीं लग सका। आशीष ने बहालगढ़ थाना में प्राथमिकी दर्ज कराई है कि वह 2 अप्रैल से 7 अप्रैल तक परिवार के साथ उज्जैन घूमने गए हुए थे। उनके घर में उनकी मां रामेश्वरी और बुआ संतोष मौजूद थीं। 7 अप्रैल को जब वह वापस घर लौटे और अपने कमरे में गए तो अलमारी के लॉकर का ताला टूटा हुआ मिला। जांच करने पर अलमारी से 1.70 लाख रुपये, चार सोने के कंगन, तीन अंगूठियां, चेन और गले का सेट गायब मिले।

मारपीट मामले में पांचवां आरोपी भी गिरफ्तार

सोनीपत। पुलिस ने लाठी, डंडे, तलवार और बर्फ तोड़ने वाले सुएं से हमला करने के मामले में पांचवें आरोपित को गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान दीपक के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार 29 जनवरी को भटगांव निवासी जसबीर पुत्र प्रदीप ने शिकायत दी थी कि 28 जनवरी को राकेश उर्फ लाखू उसे खेत में बने कोठड़े पर ले गया। कुछ समय बाद तुषार, अनिल, मोहित, दीपक और दीपांशु उर्फ दीपू सहित अन्य लोगों ने उस पर हथियारों से हमला कर घायल कर दिया।

एक आईडी के साथ मिल रहा 'छोटू', प्रवासियों को देगा सहारा

गैस संकट से 60 हजार श्रमिकों का पलायन पांच किलो का सिलेंडर बनेगा अब सहारा

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

- 32 एजेंसियों के सहारे चल रही गैस सिलेंडरों की आपूर्ति, व्यवसाय में भी घरेलू गैस का होने लगा उपयोग
- अधिकतर गैस एजेंसियों पर सिक्योरिटी जमा करवाकर दिए जा रहे सिलेंडर

जिले में कमर्शियल गैस आपूर्ति बंद होने को एक माह से अधिक बीत चुका है। कमर्शियल सिलेंडरों के अभाव में अब कारोबार में घरेलू सिलेंडरों का प्रयोग धड़ल्ले से होने लगा है। दुकानों ही नहीं, होटल, रेस्तरां, ढाबों से लेकर दुकानों व खाद्य पदार्थ के स्टॉलों पर घरेलू सिलेंडर प्रयोग होने लगा है, लेकिन प्रवासी मजदूरों व खाद्य स्टॉल संचालकों के समक्ष आई गैस किल्लत को लेकर सरकार ने 5 किलो के सिलेंडर के रूप में उन्हें राहत देने की तरकीब निकाली है। जिले के औद्योगिक क्षेत्रों में एक माह पहले डेढ़ लाख श्रमिक काम कर रहे थे, गैस किल्लत के कारण लगभग 40% यानी लगभग 60 हजार श्रमिक पलायन कर गए। हालांकि जिले में गैस एजेंसियों पर पहले से उपलब्ध छोटे 5 किलो वाले सिलेंडरों को भरने का दौर जारी है। इसके अलावा गैस एजेंसियों पर स्टॉक अनुसार प्रवासी मजदूरों को यह 5 किलो के छोटे सिलेंडर उपलब्ध करवाए जा रहे हैं। इसके बदले में प्रवासी श्रमिकों से एक आईडी के साथ करीब 944 रुपये सिक्योरिटी जमा करवाई जा रही है। साथ ही नियम भी बनाया गया है कि जिन उपभोक्ताओं के पास पहले से सिलेंडर उपलब्ध हैं, उन्हें अन्य सिलेंडर प्रदान नहीं किया जाएगा। आंकड़ों की बात करें तो जिले में बीपीसीएल, आईओसीएलव हिंदुस्तान पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन लिमिटेड एचपीसीएल जैसी कंपनियों की ओर से कुल 32 गैस एजेंसियों का संचालन किया जा रहा है। सोनीपत ब्लॉक की बात करें, तो करीब 12 गैस एजेंसियां अपने उपभोक्ताओं को नियमित रूप से सिलेंडर मुहैया करवा रही है। जिले में मंगलवार को 8739 घरेलू व 987 कमर्शियल सिलेंडरों की डिलीवरी की गई।

सोनीपत। रेलवे रोड और ओल्ड डीसी रोड पर खाद्य स्टॉल पर प्रयोग किया जा रहा छोटा गैस सिलेंडर।

एजेंसियों पर दो दिन का स्टॉक 4230 सिलेंडर जल्द मिलेंगे

सभी गैस एजेंसियों पर 6781 सिलेंडरों का दो दिन का स्टॉक उपलब्ध है। इसके अलावा 4230 सिलेंडर जल्द एजेंसियों को मिलने वाले हैं। इनमें 5 किलो वाले 316 व 19 किलो वाले 798 सिलेंडर शामिल हैं। कुंडली औद्योगिक क्षेत्र के प्रधान सुभाष गुप्ता की मानें तो अमेरिका, इजराइल व इरान के बीच हुए युद्ध के बाद यहां कार्यरत करीब 40 प्रतिशत प्रवासी मजदूर अपने घरों को पलायन कर चुके हैं। इससे फैक्टरी संचालकों का काम भी प्रभावित हुआ है। प्रवासियों को काम पर वापस बुलाने के लिए प्रशासन के साथ बैठक कर मंगलवार को योजना तैयार की गई है। जिला में कार्यरत गैस एजेंसियों के माध्यम से काम पर वापस आने वाले प्रवासियों को करीब 1500 रुपये में 5 किलो का छोटा सिलेंडर मुहैया करवाया जाएगा। इसमें सिक्योरिटी के साथ भरा सिलेंडर शामिल रहेगा। फिलहाल सभी फैक्टरी संचालकों के साथ बैठक कर इसका विवरण तैयार किया जा रहा है कि कहां से श्रमिक गए है।

कैंप लगाकर भी बांटे जा रहे जरूरतमंदों को छोटे सिलेंडर

फिलहाल जिले की कई गैस एजेंसियों पर 5 किलो वाले छोटे सिलेंडर उपलब्ध नहीं हैं। जिन एजेंसियों के पास पहले से 5 किलो वाले सिलेंडर उपलब्ध है, उनका जरूरतमंदों को ही वितरण किया जा रहा है। सोनीपत ब्लॉक में मारवाह गैस एजेंसी पर 5 किलो गैस वाले 28 सिलेंडरों का स्टॉक उपलब्ध है, जबकि 31 प्रवासियों को इनका वितरण किया गया है। इसके अलावा 70 सिलेंडरों की कंपनी से मांग की गई है। अरविंद गैस एजेंसी की बात करें, तो यहां 5 किलो के छोटे सिलेंडर उपलब्ध नहीं है। वहीं दहिया गैस एजेंसी की ओर से बड़ी औद्योगिक क्षेत्र में विशेष कैंप लगाकर 5 किलो वाले 50 सिलेंडरों का प्रवासियों को वितरण किया गया। एजेंसी पर फिलहाल जरूरतमंदों के लिए करीब 5 छोटे सिलेंडरों का स्टॉक उपलब्ध है। आगे भी सिलेंडरों का स्टॉक पहुंचने पर वितरण की बात कही गई है।

एजेंसियों पर राशि तय पर बाजार में कालाबाजारी भी जारी

गैस एजेंसियों पर जरूरतमंदों को 5 किलो के छोटे सिलेंडर उपलब्ध करवाने के लिए करीब 944 रुपये सिक्योरिटी निर्धारित की गई है। हालांकि अलग-अलग एजेंसी पर राशि 60 रुपये तक ज्यादा हो सकती है। इसके बाद जरूरतमंदों को 599 रुपये में भरा सिलेंडर मुहैया करवाया जा रहा है। साथ ही पुराने सिलेंडर धारकों को 599 रुपये में भरा सिलेंडर दिया जा रहा है। इसके अलावा बाजार में अवैध दुकानों पर कालाबाजारी का खेल भी जारी है। नाम न बताने की शर्त पर कुछ खाद्य स्टॉल संचालकों ने बताया कि बाजार में उन्हें 300 रुपये किलो तक गैस भरकर दी जा रही है। पश्चिमी एशिया में चल रहे युद्ध की स्थिति व रोजगार चलाने के लिए वह ब्लैक में गैस खरीदने को विवश हैं। वहीं बुधवार को इरान व इसराइल व अमेरिका में सीज फायर होने से राहत की उम्मीद बंध रहीं है।

गैस एजेंसियों पर ये स्थिति

बीपीसीएल : कंपनी के अंतर्गत आने वाली गैस एजेंसियों ने मंगलवार को 4325 घरेलू व 26 कमर्शियल उपभोक्ताओं को सिलेंडर डिलीवर किए हैं। इन सिलेंडरों का वितरण किया जा रहा है, जबकि इन एजेंसियों के पास 3332 सिलेंडरों का दो दिन का स्टॉक बचा है। वहीं 2443 सिलेंडरों जल्द इन एजेंसियों पर पहुंचने वाले हैं। इनमें 5 किलो वाले 268 व 19 किलो वाले 163 सिलेंडर शामिल हैं।

आईओसीएल : कंपनी के अंतर्गत आने वाली गैस एजेंसियां ने मंगलवार को 3616 घरेलू व 695 कमर्शियल उपभोक्ताओं को सिलेंडर मुहैया करवाए जा रहे हैं, जबकि इन एजेंसियों के पास 2427 सिलेंडरों का दो दिन का स्टॉक बचा है। जल्द 798 सिलेंडरों का स्टॉक पहुंचने वाला है। इनमें 5 किलो वाले 7 व 19 किलो वाले 588 सिलेंडर शामिल हैं।

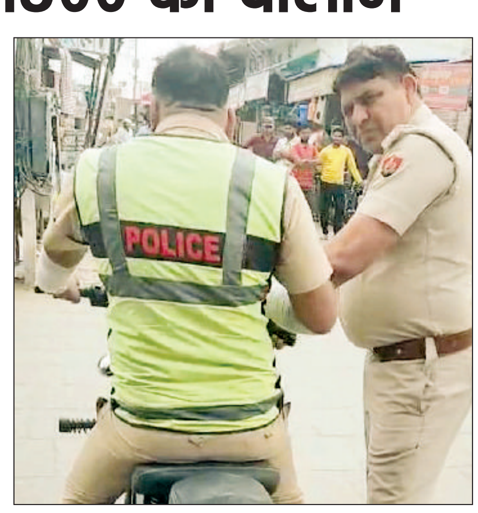
एचपीसीएल : कंपनी के अंतर्गत आने वाली गैस एजेंसियां ने मंगलवार को 1915 घरेलू व 266 कमर्शियल उपभोक्ताओं को सिलेंडरों की डिलीवरी की है। इनका वितरण जारी है। वहीं गैस एजेंसियों के पास 1022 सिलेंडरों का दो दिन का स्टॉक शेष है। इन एजेंसियों पर 989 सिलेंडरों का स्टॉक पहुंचने वाला है। इनमें 5 किलो वाले 41, जबकि 19 किलो वाले 27 सिलेंडर शामिल हैं।

अब तक 219 सिलेंडर जब्त

जिला खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की ओर से गैस की कालाबाजारी को रोकने के लिए टीमों का गठन किया गया है। डीएफएससी विशेल सहरावत के नेतृत्व में यह टीमें लगातार दुकानों या विभिन्न व्यसायिक केंद्रों पर छापा मार कार्रवाई कर रही हैं। अब तक अवैध रूप से प्रयोग या भंडारण किए गए कुल 219 सिलेंडर जब्त किया गया है। इनमें दो दिन पहले ही सोनीपत, खरखौदा व गोहाना में कार्रवाई करते हुए 37 सिलेंडर जब्त किए गए हैं। जब्त किए गए 182 सिलेंडरों को थानों व 134 को एजेंसियों पर जमा करवा दिया गया है। वहीं घरेलू सिलेंडर की पैनिक खरीद के चलते बुकिंग का आकड़ा बढ़ चुका है। बुकिंग का आकड़ा बढ़ने का कारण यह भी माना जा रहा है कि कुछ लोग अब घरों में घरेलू सिलेंडर का स्टॉक करने लगे है। साथ ही कुछ लोग एडवांस दूसरा सिलेंडर लेकर उसे ब्लैक में देने लगे हैं।

बुलेट का साइलेंसर मॉडिफाइड मिला, 31500 का चालान

गन्नौर। रेलवे रोड पर ट्रैफिक पुलिस ने नियमों का उल्लंघन करने वाले वाहन चालकों के खिलाफ विशेष अभियान चलाया। इस दौरान बिना हेलमेट, कागजात अधूरे होने और अन्य ट्रैफिक नियमों की अनदेखी करने वालों के चालान काटे गए। अभियान का नेतृत्व ट्रैफिक इंचार्ज सोहन सिंह पहलवान ने किया। कार्रवाई के दौरान एक बुलेट बाइक चालक को साइलेंसर बदलकर तेज आवाज के जरिए ध्वनि प्रदूषण करने पर पकड़ा गया। नियमों का उल्लंघन पाए जाने पर उक्त चालक का 31 हजार 500 रुपये का चालान किया गया। इस दौरान कुल 10 वाहानों के चालान किए।



भूमि की रजिस्ट्री का झांसा देकर 60 लाख की ठगी

गन्नौर। गांव बेगा में जमीन के सौदे में धोखाधड़ी का मामला सामने आया है। शिकायतकर्ता विनीता हसीजा, निवासी नंदवानी नगर, सोनीपत हाल मोती नगर, दिल्ली ने थाना गन्नौर में शिकायत दी। शिकायत में बताया कि गांव बेगा में 103 कनाल 14 मरले जमीन है। अगस्त 2025 में प्रापर्टी डीलर महेश चावला व वीरेंद्र उनके पास जमीन का सौदा करने के लिए आए। उनके बीच 58 कनाल 14 मरले जमीन का सौदा 1 करोड़ 16 लाख रुपये प्रति एकड़ और 45 कनाल जमीन का सौदा 52 लाख रुपये प्रति एकड़ के हिसाब से तय हुआ। 23 सितंबर 2025 को महेश चावला की पत्नी हेमा व उनके बीच दो एग्रीमेंट हुए। उस समय आरोपितों ने उन्हें 60 लाख रुपये दिए गए। जबकि बाकी राशि रजिस्ट्री के समय दिया जाना तय हुआ। आरोप है कि रजिस्ट्री के समय आरोपितों ने रजिस्ट्री नहीं करवाई। 7 अप्रैल को गन्नौर तहसील में रजिस्ट्री कराने की बात कहकर बुलाया गया, जहां आरोपितों ने कागजात तैयार करने के नाम पर उनके फोटो व अंगूठे लगवा लिए, लेकिन बकाया राशि नहीं दी और उन्हें घर छोड़कर फरार हो गए।

टॉवर पर लटका मिला युवक का शव, एक माह पहले हुई थी शादी

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

- एजुकेशन सिटी में लैब इंचार्ज था सौरभ
- सुबह ड्यूटी पर निकला था, शाम को शव मिला

दीपालपुर-पलड़ी कलां रोड पर बुधवार देर शाम उस समय सनसनी फैल गई, जब एक युवक का शव टावर से लटका हुआ मिला। मृतक की पहचान गांव असावरपुर निवासी सौरभ के रूप में हुई है, जिसकी करीब एक माह पहले ही शादी हुई थी। प्राप्त जानकारी के अनुसार सौरभ राजीव गांधी एजुकेशन सिटी स्थित आईआईआईटी परिसर में लैब इंचार्ज के पद पर कार्यरत था। बुधवार सुबह वह रोजाना की तरह अपने घर से ड्यूटी के लिए निकला था, लेकिन देर शाम तक उसके घर वापस न लौटने पर परिजन चिंतित हो गए। इसी बीच दीपालपुर-पलड़ी कलां रोड पर एक बगीची में लगे टावर पर एक युवक का शव लटका होने की सूचना मिली। राहगीरों ने जब टावर पर शव लटका देखा तो तुरंत आसपास के लोगों को इसकी जानकारी दी और युवक को नीचे उतारा गया। इसके बाद उसे तुरंत बहालगढ़ रोड स्थित एक निजी अस्पताल ले जाया गया, जहां चिकित्सकों ने जांच के बाद उसे मृत घोषित कर दिया। घटना की सूचना मिलते ही क्षेत्र में भीड़ जमा हो गई और माहौल गंभीर हो गया। सूचना पाकर बहालगढ़ थाना पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर आगे की कार्रवाई शुरू कर दी। पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण कर आवश्यक साक्ष्य जुटाए और मामले की जांच शुरू कर दी है। पुलिस के अनुसार शव का पोस्टमार्टम वीरवार को कराया जाएगा, जिसके बाद ही मौत के वास्तविक कारणों का स्पष्ट रूप से पता चल सकेगा। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि पोस्टमार्टम रिपोर्ट और जांच के आधार पर आगे की कार्रवाई की जाएगी। फिलहाल मामले को गंभीरता से लेते हुए हर पहलू की गहनता से जांच की जा रही है।

रस्सी से फंदा लगा दी जान

प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि युवक ने रस्सी के सहारे फंदा लगाकर अपनी जीवन लीला समाप्त की है। हालांकि आत्महत्या के पीछे के कारणों का अभी तक कोई स्पष्ट खुलासा नहीं हो पाया है। पुलिस विभिन्न पहलुओं को ध्यान में रखते हुए जांच कर रही है और परिजनों से भी पूछताछ की जा रही है। बताया जा रहा है कि सौरभ की शादी करीब एक माह पहले ही हुई थी, जिससे परिवार पर दुखों का पहाड़ टूट पड़ा है। परिजन इस घटना से गहरे सदमे में हैं और फिलहाल कुछ भी कहने की स्थिति में नहीं हैं। पूरे गांव में शोक का माहौल बना हुआ है।

जाहरी बाईपास पर चलती कार में आग लगी, बाल-बाल बचा चालक

- सीएनजी भरवाने जा रहा था, रास्ते में आग लगी

सोनीपत। मुरथल रोड स्थित जाहरी बाईपास के समीप बुधवार को उस समय हड़कंप की स्थिति बन गई, जब एक चलती कार में अचानक आग लग गई। देखते ही देखते आग ने पूरी कार को अपनी चपेट में ले लिया और कुछ ही देर में वाहन जलकर खाक हो गया। राहत की बात यह रही कि चालक ने सूझबूझ दिखाते हुए समय रहते कार से बाहर निकलकर अपनी जान बचा ली, जिससे बड़ा हादसा टल गया। प्राप्त जानकारी के अनुसार फरीदाबाद निवासी गौरव बुधवार को अपने भाई राहुल की कार लेकर किसी कार्य से सोनीपत के मयूर विहार क्षेत्र में आए थे। काम निपटाने के बाद वह कार में सीएनजी भरवाने के लिए जा रहे थे। इसी दौरान जब वह मुरथल रोड पर जाहरी बाईपास के पास पहुंचे, तभी अचानक कार में तकनीकी गड़बड़ी आ गई। कुछ ही क्षणों में वाहन के इंजन की ओर से धुआं निकलना शुरू हो गया, जिससे चालक सतर्क हो गया।

दमकल विभाग की टीम ने काबू पाया

घटना की जानकारी मिलते ही अग्निशमन विभाग की टीम बिना देर किए मौके पर पहुंची। दमकल कर्मियों ने तेजी से राहत कार्य शुरू करते हुए आग पर काबू पाने का प्रयास किया। कड़ी मशक्कत और काफी प्रयासों के बाद आग पर नियंत्रण पाया जा सका, लेकिन तब तक कार पूरी तरह जल चुकी थी और केवल उसका ढांचा ही शेष रह गया था। प्राथमिक जांच में आग लगने की वजह तकनीकी खराबी मानी जा रही है। आशंका जताई जा रही है कि इंजन या ईंधन प्रणाली में आई किसी खराबी के कारण आग लगी हो सकती है।

नाबालिगों से दुष्कर्म के आरोपी गिरफ्तार

गोहाना। थाना बरोदा पुलिस ने दो नाबालिग लड़कियों को अगवा करके दुष्कर्म करने की घटना मे संलिप्त गांव माहरा निवासी दो आरोपितों रोहित पुत्र दलबीर व तुषार पुत्र अनिल को गिरफ्तार किया है। पुलिस द्वारा दोनों आरोपितों को न्यायालय में पेश करके उसके आदेश पर उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। एक महिला ने 6 अप्रैल को थाना बरोदा मे शिकायत दी थी कि गांव माहरा निवासी रोहित पुत्र दलबीर व तुषार पुत्र अनिल ने उसकी दो नाबालिग लड़कियों को अगवा कर लिया। महिला थाना गोहाना प्रभारी महिला निरीक्षक परमजीत कौर ने अपनी पुलिस टीम के साथ लड़कियों को बरामद करके मजिस्ट्रेट के सामने उनके कथन अंकित करवाकर महिला विशेषज्ञ व लीगल ऐड से काउंसलिंग करवाई। कथन के आधार पर मुकदमें में पोक्सो अधिनियम की धाराएं इजाद की गई। पुलिस ने इस घटना में उक्त दोनों आरोपितों को गिरफ्तार करने के साथ घटना में प्रयुक्त मोटरसाइकिल भी बरामद कर ली।

■ पब्लिक हेल्थ सोनीपत शाखा के त्रिवार्षिक चुनाव शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न

विनोद तीसरी बार सर्वसम्मति से बने ब्रांच प्रधान

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

- देवेन्द्र कुमार सचिव और सुरेश नैयर कैशियर बने
- कर्मचारी मांगों को लेकर जल्द विभाग के अधिकारियों को ज्ञापन सौंपेंगे

हरियाणा गर्वमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन की शाखा पब्लिक हेल्थ सोनीपत का त्रिवार्षिक चुनाव केंद्रीय कमेटी के निर्देशानुसार सर्वसम्मति से संपन्न कराया गया। चुनाव प्रक्रिया चुनाव पर्यवेक्षक राज्य उपप्रधान धर्मराज घणघस, उपकोषाध्यक्ष विनय रोहिल्ला, उपाध्यक्ष जगबीर हुड्डा और संगठन सचिव कुशलपाल चौहान की देखरेख में आयोजित की गई। चुनाव में ब्रांच प्रधान पद पर विनोद शर्मा, सचिव पद पर देवेन्द्र कुमार और कोषाध्यक्ष पद पर सुरेश नैयर को सर्वसम्मति से चुना गया। नवगठित पदाधिकारियों को संगठन की शपथ भी दिलाई गई। नवनियुक्त ब्रांच प्रधान विनोद शर्मा ने लगातार तीसरी बार सर्वसम्मति से प्रधान चुने जाने पर कर्मचारियों का आभार व्यक्त किया और विश्वास दिलाया कि कर्मचारियों की मांगों के समाधान को संघर्ष जारी रखा जाएगा

सोनीपत। चुनाव के नवनियुक्त पदाधिकारी शपथ लेते हुए।

बातचीत से समाधान नहीं हुआ तो संघर्ष का रास्ता अपनाएंगे

उन्होंने कहा कि मांगों के समाधान के लिए विभाग को मांग पत्र सौंपा जाएगा और यदि बातचीत से समाधान नहीं हुआ तो संघर्ष का रास्ता अपनाया जाएगा। चुनाव सभा में सर्वश्री मोजाट, राज्य सचिव हरि प्रकाश, जिला प्रधान भारद्वाज, सतीश रंगा, धूप सिंह, अमित कुमार, शम्भू, नरेश कुमार, दलीय, सुंदर चौहान गौड, धर्मेन्द्र, सुरेन्द्र सिंह, सतीश, रणबीर, राजबीर और अशोक मौसम सहित सैकड़ों कर्मचारियों ने भाग लिया।

सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'हुई गुम यादें- एक डॉक्टर, दो जिंदगियां' में डॉक्टर देव का किरदार इकबाल खान निभा रहे हैं। सीरियल में वे काफी फिट दिखते हैं। यहां शेयर कर रहे हैं अपना फिटनेस फंडा अपनी ही जुबानी।

कितना भी बिजी क्यों न रहूं वर्कआउट जरूर करता हूं

फिटनेस फंडा

इकबाल खान

एक्टर इकबाल खान अपनी एक्टिंग के साथ फिटनेस पर भी पूरा ध्यान देते हैं। जिस तरह सीरियल 'हुई गुम यादें - एक डॉक्टर, दो जिंदगियां' में अपने रोल को परफेक्ट बनाने के लिए वे कोई कसर नहीं छोड़ते, उसी तरह अपनी फिटनेस को भी मेंटेन करने के लिए सभी एफर्ट करते हैं। यहां जानिए उनका फिटनेस फंडा।

डाइट प्लान: मेरा बेसिकली कोई तय डाइट प्लान नहीं होता है। मुझे जिस किस्म की आवश्यकता होती है, मैं वैसे डाइट प्लान कर लेता हूं। मैं अपने आप को किसी चीज या काम से महरूम नहीं करता। थोड़ा-थोड़ा सब कर लेता हूं। उसी तरह थोड़ा-थोड़ा खा लेता हूं सब कुछ। जैसी आवश्यकता होती है, वैसी ही डाइट लेता हूं।

वर्कआउट रुटीन: मैं स्कूल के दिनों से ही वर्कआउट करता आ रहा हूं। मैं सिर्फ इसलिए डेली वर्कआउट नहीं करता कि मैं एक एक्टर हूं, ये आदत तो बचपन से ही मेरे अंदर बसी हुई है। मैं बेसिकली वेट ट्रेनिंग करता हूं और हफ्ते में पांच से छह दिन जिम जाता हूं। हालांकि रमजान के दौरान मैं वर्कआउट नहीं करता। बाकी दिनों में ज्यादातर फोकस वेट्स पर ही रहता है। जहां तक कार्डियो एक्सरसाइज की बात है तो सच कहूं तो मुझे उसे करने में बिल्कुल मजा नहीं आता है। मुझे पता है कि कार्डियो बहुत अच्छी एक्सरसाइज होती है, लेकिन वो मुझसे हो नहीं पाता है।

जरूर निकालता हूं टाइम: एक्टिंग की वजह से या पर्सनल वर्क से चाहे मैं कितना भी बिजी रहूं, लेकिन वर्कआउट के लिए वक्त तो निकालना ही पड़ता है। मुझे सुबह उठना ज्यादा ठीक लगता है, इसलिए मैं सुबह-सुबह ही अपना वर्कआउट खत्म कर लेता हूं। इससे पूरा दिन भी अच्छा गुजरता है, मैं फ्रेश और एनर्जेटिक फील करता हूं। इसलिए काम पर निकलने से पहले ही मैं अपना वर्कआउट कंप्लीट कर लेता हूं।

रीडर्स को मैसेज: हरिभूमि के रीडर्स और अपने फैंस को मैं यही फिटनेस फंडा देना चाहूंगा कि जो लोग अपनी ट्वेंटीज में हैं, वो अच्छा खाना खाएं और थोड़ा-थोड़ा सब कुछ खाएं। कभी-कभी थोड़ा ज्यादा भी हो जाए तो चलेगा। जो लोग थर्टीज में हैं, उन्हें मीठा थोड़ा कम खाना चाहिए और तला हुआ भी कम करना चाहिए। बाकी अच्छा और बैलेंस्ड खाना खाते रहें। और जो 40 के ऊपर हैं, उन्हें कोशिश करनी चाहिए कि मीठा बहुत कम खाएं, और अगर खाना ही है तो नेचुरल सोर्स से लें। तला हुआ खाना बिल्कुल अवॉइड करें और हफ्ते में कम से कम तीन बार वर्कआउट जरूर करें। ये बहुत जरूरी है, इससे आपका हार्ट, मसल्स और जॉइंट्स सब अच्छे रहते हैं। ये भी जरूरी नहीं है कि बहुत भारी वेट्स ही उठाएं। नॉर्मल वेट्स में, जहां आपका मसल्स सही से काम करें, वही काफी है। सबसे जरूरी है कि आप नियमित रूप से वर्कआउट करें। और खाने के मामले में सबसे जरूरी बात यह है कि सीमित मात्रा में खाना चाहिए, ऐसा नहीं सोचना चाहिए कि जैसे पता नहीं कल खाना मिलेगा या नहीं, इसलिए आज ही अधिक से अधिक खा लो।

मेंटल हेल्थ ऐसे रहती है सही: जब हम छोटे थे, तब मानसिक स्वास्थ्य जैसी बातों पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता था। लेकिन अब इसके प्रति काफी जागरुकता बढ़ गई है। मेरे शो 'हुई गुम यादें' में मेरा किरदार डॉ. देव भी इसी पहलू को दर्शाता है, जहां उसकी जिंदगी के उतार-चढ़ाव उसके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं और वह इन भावनाओं से जूझते हुए खुद को संभालने की कोशिश करता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक ही बात जो मेरे दिमाग में आती है कि वो ऊपर वाला है, जिसने पूरी कायनात बनाई है, जो चला रहा है उसके संपर्क में हमेशा रहिए। उसके संपर्क में रहने से जादुई असर होता है। जब हम ऊपर वाले को अपने साथ महसूस करते हैं तो कभी मन निराश, हताश नहीं होता। जिंदगी बहुत अच्छी गुजरती है। चूंकि हम सब वहीं से आए हैं और वहीं जाएंगे तो उसके टच में रहना सबसे अच्छा है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

स्पेशल: वर्ल्ड पार्किंसंस-डे, 11 अप्रैल

पूरी दुनिया में लगभग एक करोड़ से अधिक लोग पार्किंसंस डिजीज से ग्रस्त हैं। यह ओल्ड एज में होने वाला एक सीरियस न्यूरोलॉजिकल रोग है। इसमें पेशेंट का मूवमेंट और बॉडी फंक्शनिंग प्रभावित होती है। लेकिन सही ट्रीटमेंट और सपोर्टिव डाइट हैबिट, लाइफस्टाइल से इसे मैनेज किया जा सकता है। इस बारे में जानिए।

बुजुर्गों को होने वाला सीरियस न्यूरोलॉजिकल डिजीज है पार्किंसंस

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुषमा शर्मा
प्रोग्राम क्लिनिकल डायरेक्टर-न्यूरोलॉजी
मैरेंगो एशिया अस्पताल, फरीदाबाद

पार्किंसंस रोग एक न्यूरोलॉजिकल (नर्वस सिस्टम) डिजीज है। यह मस्तिष्क के उन हिस्सों को प्रभावित करता है, जो शारीरिक गतिविधियों को नियंत्रित करते हैं।

क्या है पार्किंसंस रोग

इस रोग का कारण मस्तिष्क के एक खास हिस्से (सबस्टेंटिया निग्रा) में डोपामिन उत्पादक न्यूरॉन्स या सेल्स का धीरे-धीरे कमजोर या नष्ट हो जाना है। जो मुख्य रूप से डोपामिन नामक केमिकल का उत्पादन और स्राव करते हैं। जिसकी वजह से शरीर में डोपामिन नामक न्यूरोट्रांसमीटर की कमी हो जाती है।

डोपामिन एक प्रकार का केमिकल है, जो दिमाग से पूरे शरीर और शरीर से दिमाग तक सिग्नल लेकर जाता है। शरीर के अन्य अंगों को कंट्रोल में रखता है और शरीर की गतिविधियों को सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है। डोपामिन केमिकल का स्तर कम होने पर दिमाग के सिग्नल शरीर के विभिन्न हिस्सों तक नहीं पहुंच पाते और व्यक्ति पार्किंसन डिजीज की चपेट में आ जाता है।

पार्किंसंस, डिजनरेटिड प्रोग्रेसिव डिसऑर्डर के साथ कंट्रोल की जा सकने वाली बीमारी है। एक बार पार्किंसंस रोग होने पर समस्या लंबे समय तक परेशान कर सकती है या जिंदगी भर चलती है। शरीर के विभिन्न अंगों पर नियंत्रण कम होने लगता है। धीरे-धीरे उसकी गति, पॉश्चर और भाषा प्रभावित होने लगती है। जिससे मरीज को रोजमर्रा के काम करने में भी परेशानी होने लगती है। ध्यान न दिए जाने पर पार्किंसंस, गंभीर रूप ले सकता है। लेकिन अगर इसका समुचित उपचार, स्वस्थ जीवनशैली और सही देखभाल शुरुआती अवस्था पर शुरू हो जाए, तो मरीज सामान्य जिंदगी जी सकता है।

क्या कहते हैं आंकड़े

डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनिया भर में पिछले 25 वर्ष में पार्किंसंस के मरीजों की संख्या दोगुनी हो गई है। ग्लोबल बर्डन ऑफ डिजीज द्वारा की गई स्टडी के हिसाब से 2019 तक तकरीबन 8.5 मिलियन से अधिक लोग पार्किंसंस रोग से प्रभावित थे। वर्तमान में यह आंकड़ा वैश्विक स्तर पर तकरीबन 10 मिलियन (1 करोड़) से अधिक मरीज के होने तक पहुंच गया है। भारत में भी लगभग 5.76 लाख लोग पार्किंसंस बीमारी के साथ जी रहे हैं। 2050 तक पार्किंसंस के मरीजों की संख्या 25 मिलियन (2.5 करोड़) से अधिक होने की आशंका है।

बुजुर्ग होते हैं अधिक प्रभावित

पार्किंसंस डिजीज आमतौर पर 55-65 साल की उम्र के बीच शुरू होती है। लेकिन 10-15 प्रतिशत मामलों में यह 50 साल से पहले भी हो सकता है, जिसे यंग ऑनसेट पार्किंसंस डिजीज कहा जाता है। आंकड़ों के मुताबिक पुरुषों में यह बीमारी महिलाओं की तुलना में 1.5 गुना अधिक देखी जाती है। फैमिली हिस्ट्री के कारण 40 साल से कम उम्र के लोगों में भी पार्किंसंस डिजीज बढ़ने की आशंका रहती है। आनुवांशिक या जीन म्यूटेशंस के कारण कई बच्चों में भी देखी जाती है, जिसे जुबेनाइल पार्किंसंस डिजीज कहते हैं। सिर में चोट लगने, दिमाग में सूजन, ब्रेन हैमरेज, ब्लड क्लॉटिंग, ब्रेन ट्यूमर से नर्वस सिस्टम में हुई क्षति से भी एक्वायर पार्किंसन होने की संभावना रहती है। कई बार कुछ दवाइयों के साइड-इफेक्ट की वजह से भी मरीज में किसी भी उम्र में आ सकती है। विषाक्त पदार्थों, कीटनाशकों और रसायनों के संपर्क में आना पार्किंसंस के जोखिम को बढ़ाता है।

रोग के प्रमुख लक्षण: शुरुआती अवस्था में मरीज के हाथों में झनझनाहट होना, हाथ-पैरों में अनियंत्रित कंपकपी होना खासकर आराम करते हुए भी एक हाथ में कंपन होना, विभिन्न अंगों की मांसपेशियों में अकड़न आना और दर्द महसूस होना जिससे चलने-फिरने में दिक्कत आना, बैलेंस न बना पाने और गिरने का डर रहना, आवाज धीमी हो जाना, सुनने की शक्ति कम होना, कमर आगे की तरफ झुकना, स्लोनेस आना यानी काम करने और चाल में धीमापन आना, बच्चे जैसे छोटे कदम लेकर चलना। समुचित उपचार न मिलने पर मरीज की स्थिति गंभीर हो जाती है- मरीज के बोलने, लिखने की क्षमता में कमी आना, खाना खाने के लिए भी दूसरों पर निर्भर होना, मनोभ्रम रहना, तनाव, घबराहट रहने के कारण दिनचर्या के काम ठीक तरह न कर पाना। एंग्जाइटी या डिप्रेशन के भी शिकार हो सकते हैं।

कैसे होता है डायग्नोज

व्यक्ति में ऐसे लक्षण दिखें, तो यथाशीघ्र न्यूरोलॉजिस्ट डॉक्टर को कंसल्ट करना चाहिए। पार्किंसंस की पुष्टि के लिए क्लीनिकल डायग्नोज किया जाता है। मरीज की केस हिस्ट्री, लक्षण, जांच से पता लगाया जाता है कि मरीज पार्किंसंस की किस अवस्था में है? बीमारी से उसकी दिनचर्या और गतिविधियां कितनी प्रभावित हैं? एमआरआई, सिटी स्कैन भी कराया जाता है।

उपचार के तरीके

मरीज की स्थिति के हिसाब से मेडिकल मैनेजमेंट यानी दवाइयों के जरिए बीमारी मैनेज की जाती है। कोशिश होती है कि मरीज स्वाबलंबी बने, अपने दैनिक कार्य करने योग्य हो और जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार हों। प्रारंभिक अवस्था में ब्रेन में डोपामाइन को बढ़ाने वाली और पार्किंसंस के लक्षणों को नियंत्रित करने वाली दवाइयां दी जाती हैं। मरीज की फिजियोथेरेपी भी कराई जाती है ताकि उसकी मांसपेशियों की ताकत, बैलेंस और कॉर्डिनेशन में सुधार हो। ऑक्यूपेशनल थेरेपी भी दी जाती है। 8-10 साल बाद दवाइयों का असर कम होने या पार्किंसंस की एडवांस स्टेज में न्यूरोसर्जिकल प्रक्रिया भी अपनाई जाती है। मरीज की स्थिति के आधार पर डीप ब्रेन स्टीमुलेशन नामक प्रक्रिया में मस्तिष्क में इलेक्ट्रोड लगाए जाते हैं, जो पार्किंसंस के लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

इन बातों का भी रखें ध्यान

समुचित उपचार के साथ पार्किंसंस के मरीज को स्थिति से उबरने के लिए परिवार और नजदीकी लोगों के पूरे सपोर्ट और देखभाल की जरूरत होती है। जरूरी है कि न्यूरोलॉजिस्ट द्वारा दी गई मेडिसिन को समय पर देनी चाहिए। मरीज के लक्षणों पर नजर रखनी चाहिए और समय-समय पर चिकित्सकीय परामर्श लेते रहना चाहिए। सक्रिय जीवनशैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। एक्सरसाइज पार्किंसंस में सबसे बेस्ट डिजीज मॉडीफाइंग ट्रीटमेंट मानी जाती है। नियमित व्यायाम, शारीरिक गतिविधियों, डांस, योग और स्ट्रेचिंग से लचीलापन और बैलेंस कायम करने में मदद मिलती है। मरीज को पोषक और संतुलित आहार देना चाहिए। यथासंभव वसायुक्त आहार कम, फाइबर से भरपूर आहार देना चाहिए। यह पाचन तंत्र को सही रखने और वजन नियंत्रित रखने में मददगार है। ताजे फल-सब्जियों को ज्यादा से ज्यादा आहार में शामिल करना चाहिए। स्वस्थ वसा (जैसे- ओमेगा-3 फैटी एसिड) और प्रोटीन से भरपूर आहार जैसे मछली, अंडे, दालें और नट्स भी फायदेमंद होते हैं। रोगी के हाइड्रेशन का ध्यान रखना चाहिए। पाचन संबंधी समस्याओं से बचने के लिए रोजाना 6-8 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए। तनाव प्रबंधन के लिए मेडिटेशन, योग और अन्य तनाव प्रबंधन तकनीकों को अपनाना सहायक होता है।

डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

यह तो हम सभी जानते हैं कि ड्राई फ्रूट्स हेल्थ के लिए यूजफुल होते हैं। लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि इनको भोजन के ऑप्शन के तौर पर सेवन किया जाए। ड्राई फ्रूट्स का सेवन कब अधिक फायदेमंद होता है, आपको जरूर जानना चाहिए।

तभी होगा फायदेमंद ड्राई फ्रूट्स का सेवन

एक समय ऐसा था जब व्रत, त्योहार में ही लोग ड्राई फ्रूट्स खाया करते थे और इनके पोषण के स्तर को देखते हुए इन्हें ताकत से भरपूर माना जाता था। इसीलिए हमारे पारंपरिक भोजन में बादाम, अखरोट, खजूर, छुहारे, काजू, किशमिश, पिस्ता, अंजीर का भरपूर इस्तेमाल होता था। आजकल ड्राई फ्रूट्स का भोजन में काफी इस्तेमाल होने लगा है।

वेट लॉस में सहायक

आजकल ड्राई फ्रूट्स डाइट का इस्तेमाल शरीर को स्वस्थ रखने और वजन घटाने के लिए भी किया जाता है। फाइबर, प्रोटीन और हेल्दी फैट से भरे ड्राई फ्रूट्स भूख को नियंत्रित तो करते ही हैं, हमारे मेटाबॉलिज्म को भी बढ़ाते हैं। वजन घटाने में इनका काफी इस्तेमाल हो रहा है। इसलिए लोग बादाम, अखरोट और पिस्ते को फाइबर और प्रोटीन के लिए खाते हैं। इससे पेट लंबे समय तक भरा रहता है। ये मेवे हमारे मेटाबॉलिज्म को तीव्र करते हैं। खजूर, किशमिश और अंजीर प्राकृतिक रूप से काफी मीठे होते हैं, उनको खाने के बाद मीठा खाने की इच्छा कम हो जाती है। ये विटामिन और मिनरल का स्रोत हैं जो हमारे शरीर की कमजोरी को दूर करके उसे मजबूत बनाते हैं।

भोजन का विकल्प नहीं

जो लोग इसे खाने के तौर पर खाते हैं, तो उनके लिए यह सुझाव है कि इसको पूर्ण संतुलित आहार नहीं माना जा सकता। हालांकि ड्राई फ्रूट्स हमारी हृदय की सेहत के लिए अच्छे होने के साथ-साथ सुपाच्य भी होते हैं। इसके बावजूद इनमें उतने पोषक तत्व नहीं होते, जो हमारे भोजन में होते हैं। हां, इनका इस्तेमाल हम कंप्लीट मील के विकल्प के तौर पर कभी-कभी कर सकते हैं। ड्राई फ्रूट्स का अगर ज्यादा मात्रा में सेवन किया जाए तो शरीर में ज्यादा फाइबर और शुगर के कारण अपच या पेट में गैस हो सकती है। क्योंकि इनमें मौजूद वसा, प्रोटीन, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स इन्हें पोषण से भरपूर बनाते हैं, लेकिन इनका कम मात्रा में सेवन करना चाहिए, क्योंकि इनमें कैलोरीज ज्यादा होती है। किसी भी कंडीशन में ड्राई फ्रूट्स को दिन में खाए जाने वाले भोजन का विकल्प नहीं माना जा सकता। दरअसल, भोजन हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा की आपूर्ति करते हैं और हमारे मेटाबॉलिज्म को स्थिर रखते हैं। ड्राई फ्रूट्स खाने भर से हमारे शरीर में इन तत्वों की आपूर्ति नहीं हो सकती। विभिन्न अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि बादाम में मौजूद अनसैचुरेटेड फैटी एसिड और विटामिंस हमारे मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं। ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस घटाकर हमारी स्मरणशक्ति को बढ़ाते हैं। सीमित मात्रा में अगर ड्राई फ्रूट्स का सेवन किया जाए तो ये हमारे लिए फायदेमंद हैं। लेकिन चीनी से भरे ड्राई फ्रूट्स जैसे किशमिश और खजूर की मात्रा सीमित रखनी चाहिए। वैसे भी ये दोनों ड्राई फ्रूट्स नेचुरल शुगर का भंडार होते हैं। इनको खाने के बाद हमारे दांतों से ये चिपक जाते हैं और उनमें बैक्टीरिया की वृद्धि होती है। इसलिए इनको लेने के बाद पानी, पीना चाहिए और दांतों को अच्छी तरह साफ रखना चाहिए।

कितनी मात्रा है सही

हमें प्रतिदिन लगभग 20 से 30 ग्राम मिक्स ड्राई फ्रूट्स का सेवन करना चाहिए। बच्चों को इससे कम मात्रा देनी चाहिए। वयस्कों के लिए पानी में भीगे 5 से 7 बादाम और 2 अखरोट के टुकड़े सुबह के समय लेने चाहिए, जो हमारे दिल और दिमाग की सेहत के लिए अच्छे होते हैं। महिलाओं को आयरन और कैल्शियम में लिए खजूर और अंजीर खाने चाहिए। स्टेमिना के लिए पुरुष पिस्ता और अखरोट ले सकते हैं। बादाम, अखरोट और अंजीर को अगर रात में पानी में भिगो दिया जाए तो ये सुपाच्य होते हैं और इनमें मौजूद पौष्टिकता भी बढ़ जाती है। ड्राई फ्रूट्स को सुबह खाली पेट या दोपहर के भोजन के बाद लेना चाहिए।

कैसे और किस समय खाएं ड्राई फ्रूट्स

- ड्राई फ्रूट्स की मात्रा पर ध्यान देना सबसे जरूरी है। वयस्कों के लिए इनकी मात्रा 20 से 30 ग्राम से ज्यादा नहीं होनी चाहिए।
- बादाम, अखरोट और अंजीर को सुपाच्य बनाने के लिए पूरी रात पानी में भिगोकर रखना चाहिए।
- इसे सुबह के समय या दोपहर के भोजन के बाद लेना चाहिए। ध्यान रखें ड्राई फ्रूट्स मुख्य भोजन की जगह पर ऑप्शन के तौर पर नहीं लेने चाहिए।
- सूखे मेवों को योगर्ट, फ्रूट, सलाद, दालों के साथ लेना चाहिए ताकि शरीर में फाइबर और माइक्रो न्यूट्रिएंट्स का संतुलन बना रहे।
- तले, नमकीन या मीठे ड्राई फ्रूट्स लेने से बचें, क्योंकि इनमें शुगर और सोडियम का स्तर ज्यादा होता है।

अगर अधिक मात्रा में करें सेवन

- ड्राई फ्रूट्स में कैलोरी ज्यादा होती हैं। इससे वजन बढ़ता है और यदि इसकी मात्रा पर ध्यान न दिया जाए तो ब्लड शुगर भी बढ़ता है।
- इनके साथ प्रोटीन, कॉम्प्लैक्स कार्बोहाइड्रेट और पानी की जरूरत होती है, ताकि यह शरीर की मसल्स को रिपेयर कर सकें।
- इनकी ज्यादा मात्रा भोजन को असंतुलित बनाती है। इसलिए ड्राई फ्रूट्स के साथ मोटे अनाज, दालें और सब्जियां ही लेनी चाहिए, लेकिन सीमित मात्रा में।
- कई ड्राई फ्रूट्स में ओमेगा-3 और ओमेगा-6 कम मात्रा में होता है। अगर इनकी ज्यादा मात्रा ली जाती है तो अपच और पेट में गैस जैसी समस्या हो सकती है।
- डायबिटीज, मेटाबॉलिक सिंड्रोम, किडनी संबंधी गंभीर बीमारियां और पाचन संबंधी रोगों से ग्रस्त व्यक्ति या जिन्हें ड्राई फ्रूट्स से एलर्जी हो, ऐसे लोगों को ड्राई फ्रूट्स नहीं खाने चाहिए। *

अचीवमेंट

रेखा देशराज

कोई एक्सीडेंट हो जाए या गहरा घाव लग जाए या फिर सर्जरी करनी हो, ब्लड लॉस को रोकना सबसे जरूरी होता है। ऐसा न करने पर पेशेंट की डेथ भी हो सकती है। इसीलिए ब्लड क्लॉटिंग यानी हीमोस्टेसिस को बहुत इंपॉर्टेंट माना जाता है।

एक्सीडेंट-गहरे घाव में जरूरी ओवर ब्लीडिंग को रोकना

शरीर के भीतर नसों में ब्लड का लगातार फ्लो बहुत जरूरी है और उसकी क्लॉटिंग, स्ट्रोक का कारण बन सकता है, जो पेशेंट के लिए जानलेवा हो सकती है। लेकिन किसी एक्सीडेंट या गहरे घाव से अगर लगातार ब्लड बहने लगे और उसकी क्लॉटिंग न हो सके तो पेशेंट के जीवन पर संकट आ सकता है। इसीलिए बहते हुए खून को रोक पाने की तकनीक विकसित किए जाने को मेडिकल साइंस की एक ऐसी उपलब्धि माना गया, जिसने न सिर्फ इलाज की तकनीक बदली, बल्कि मानव सभ्यता की सर्जरी, युद्ध-चिकित्सा, प्रसव-चिकित्सा और आपातकालीन चिकित्सा, सबको नई दिशा दे दी। अगर इसकी महत्ता को जांचें तो यह एंटीबायोटिक की खोज और एनेस्थीसिया (बेहोशी की दवा) के साथ मेडिकल इतिहास की टॉप-3 गेमचेंजर उपलब्धियों में गिनी जा सकती है। वजह, अधिक खून बहने से मौत हजारों साल तक मानव मृत्यु का सबसे तेज और सबसे बड़ा कारण रहा।

ओवर ब्लीडिंग होती थी रिस्की: आज हमें लगता है कि कट लग गया तो पट्टी/टांका/दवा हो जाएगी और ब्लड लॉस रुक जाएगा। लेकिन इतिहास में लंबे समय तक मामूली घाव भी घातक रक्तस्राव बन जाता था। सदियों तक प्रसव में रक्तस्राव महिलाओं की मौत का प्रमुख कारण था। युद्ध में घायल सैनिक ज्यादातर खून बह जाने के कारण मरते थे। क्योंकि खून रोकने की क्षमता कमजोर थी। खून रोक पाने का मतलब था, मौत के मुंह से मरीज को वापस लाना। क्योंकि ब्लीडिंग रुकते ही जटिल सर्जरी भी संभव होने लगी जबकि जब तक खून रोकने की विश्वसनीय तकनीक नहीं थी, तब तक पेट, छाती, हड्डी, नसों की सर्जरी बहुत जोखिम भरी हुआ करती थी।

बहुत लोग गंवा देते थे जान: प्राचीनकाल में युद्धों में 90 से 95 फीसदी तक मौतें युद्ध के मैदान में ही हो जाती थीं और उसका कारण यह होता था कि घायल होने के बाद उन सैनिकों का खून बहुत तेजी से बह जाता था। यूरोप में 15वीं, 16वीं शताब्दी में ज्यादातर सैनिक गहरे जख्म से ब्लड बहने से मारे जाते थे क्योंकि महज 3-4 घंटे में सारा ब्लड बह जाता था। आज घायल सैनिक 10-10 दिन तक जिंदगी और मौत से लड़ सकते हैं।

मिनटों में रुक जाती है ब्लीडिंग: सिर्फ युद्धों की बात नहीं है। आज भी दुनिया में सड़क दुर्घटनाओं में जितनी मौते होती हैं, उनमें से 50 फीसदी से ज्यादा के पीछे ज्यादा खून का बह जाना ही कारण होता है। चिकित्सा विज्ञान को 300 साल पहले ही यह पता चल गया था कि जीवन बचाने के लिए बहते खून को न सिर्फ रोकना बहुत जरूरी है बल्कि जितना जल्दी इसे रोका जाए, उतना अच्छा है। यदि खून को बहने से रोक लिया जाए तो जान बचने की संभावना 70 फीसदी हो जाती है। पिछले 200 सालों में खून बहने की 100 से ज्यादा तकनीकें विकसित की गई हैं। उन्हीं का नतीजा है कि आज महज 30 सेकेंड में यह कारनामा करके दिखाती है यानी बहते खून को एक बैंडेज तकनीक के जरिए महज आधे घंटे में रोका जा सकता है। इस तकनीक के अलावा भी दुनिया में आज बहते खून को रोक देने की चिकित्सा विज्ञान के पास दर्जनों कामयाब तकनीकें हैं, जिससे 5 से 15 मिनट में बड़ा से बड़ा रक्तस्राव रुक जाता है।

ऐसे काम करती है तकनीक: हालांकि चोट लगने पर या एक्सीडेंट होने पर ब्लड को रोकने के लिए कुछ सरल तकनीकें भी कारगर होती हैं। जैसे घाव के ऊपर प्रेशर देकर कॉटन, बेंडेज या साफ कपड़े की पट्टी बांधना। जिस हिस्से में चोट लगी हैं उस हिस्से को शरीर, खासतौर पर हार्ट की पोजिशन से ऊपर करने से। लेकिन अगर घाव गहरा होता है तो ऐसी ब्लड कोएगुलेशन वाली दवा लगानी होती है, जो नेचुरल ब्लड क्लॉटिंग को सहयोग करती है। *

खबर संक्षेप

बच्चों के शारीरिक विकास के लिए खेलकूद जरूरी

खरखौदा। महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी खरखौदा द्वारा खांडा गांव के आंगनवाड़ी केंद्र में रेडिनेस मेले का आयोजन किया गया। जिसमें प्ले स्कूल कम आंगनवाड़ी केंद्र में बच्चों का ज्यादा नामांकन करवाने के बारे में जानकारी दी गई। महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी नीलम ने लाभार्थियों को बताया कि प्ले स्कूल में बच्चों की शिक्षा एवं खेलकूद के माध्यम से बच्चों का शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व सामाजिक विकास होता है। आंगनबाड़ी केंद्र में खेलकूद के साथ बच्चों को अच्छी शिक्षा देने की व्यवस्था की गई है।

किसानों को परेशानी न हो : डॉ. अनमोल

गोहाना। गोहाना-जींद मार्ग स्थित नई अनाज मंडी में गेहूं की खरीद शुरू हो चुकी है। बुधवार को एसडीएम डॉ. अनमोल ने अनाज मंडी में पहुंचकर गेहूं खरीद का प्रक्रिया का निरीक्षण किया। एसडीएम ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि किसानों को किसी प्रकार की परेशानी नहीं होनी चाहिए। उनकी किसी भी समस्या का शीघ्र समाधान किया जाए। कहा कि अनाज मंडी में सभी आधुनिक सुविधाएं उपलब्ध करवाई गई हैं, ताकि किसानों को पारदर्शी, तेज और सुविधाजनक खरीद व्यवस्था मिल सके। मंडी में किसानों के लिए व्यवस्थाएं संतोषजनक है।

स्वतंत्रता संग्राम के अग्रदूत थे मंगल पांडे : दांगी

गोहाना। क्रांतिवीर मंगल पांडे को बुधवार को उनके 169वें बलिदान दिवस पर याद किया गया। उनकी स्मृति में सेक्टर-7 स्थित भगवान परशुराम आश्रम में श्रद्धांजलि समारोह हुआ। आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के तत्वावधान में इस कार्यक्रम में नागरिकों ने मंगल पांडे के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर नमन किया। मुख्य वक्ता आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने कहा भारत की आजादी के लिए पहले आंदोलन का श्रेय अमर शहीद मंगल पांडे को जाता है।

शिविर में विद्यार्थियों को योग अभ्यास करवाया

गन्नौर। गांव बजाना कलां व बजाना खुर्द स्थित विद्यालयों में योग एवं आयुर्वेद शिविर का आयोजन किया गया। आयुष विभाग के डॉ. मनीष शर्मा तथा आयुष योग सहायक जीत राम ने सक्रिय भूमिका निभाई। योग शिक्षक जीत राम ने बताया कि कार्यक्रम आगामी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस से पूर्व आयोजित किया गया है, ताकि विद्यार्थियों में योग के प्रति रुचि बढ़ाई जा सके। शिविर के दौरान विद्यार्थियों को योग अभ्यास कराया गया, जिसमें सूक्ष्म व्यायाम, विभिन्न आसन और प्राणायाम शामिल रहे।

आभा आईडी सरकार की महत्वपूर्ण पहल : अनीता

गोहाना। बड़ौता स्थित राजकीय महाविद्यालय में बुधवार को आभा आईडी के महत्व के प्रति जागरूक करने विषय को लेकर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम आईक्यूएसी इंचार्ज डॉ. प्रदीप कुंडू और यूथ रेडक्रॉस इंचार्ज डॉ. अनुराधा मलिक के संयुक्त संयोजन में हुआ। अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार ने की। मुख्य वक्ता नागरिक अस्पताल गोहाना से उप मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. अनीता ने कहा कि आभा आईडी भारत सरकार की एक महत्वपूर्ण पहल है।

नामांकन बढ़ाने डोर टू डोर अभियान चलाया

गोहाना। नामांकन बढ़ाने के लिए बुधवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय छिछड़ाना के शिक्षकों ने डोर टू डोर सर्वे अभियान चलाया। अभियान के तहत शिक्षक बच्चों के माता-पिता को सरकारी विद्यालय में दी जा रही शिक्षा सुविधाओं के बारे में बता रहे हैं। सर्वे टीम के नोडल अधिकारी सतनारायण वशिष्ठ ने बताया प्राचार्य बजरंग लाल के निर्देशन में विद्यालय में विद्यार्थियों का नामांकन बढ़ाने के लिए मार्च महीने से ही अलग-अलग टीमें बनाकर डोर टू डोर सर्वे किया जा रहा है।

शुगर मिल गेट पर कर्मचारियों का धरना, जमकर नारेबाजी

बकाया वेतन को लेकर किया ठेकेदार के खिलाफ रोष प्रदर्शन

सीईओ के निर्देश पर दो दिन के भीतर वेतन जारी करने का आश्वासन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। शुगर मिल के गेट पर विरोध प्रदर्शन करते हुए कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

शुगर मिल सोनीपत में बकाया वेतन और ओवरटाइम भुगतान को लेकर कर्मचारियों ने शुगर मिल गेट पर जिला पार्षद संजय बड़वासनिया के नेतृत्व में धरना देकर विरोध प्रदर्शन किया। इस दौरान कर्मचारियों ने ठेकेदार और प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी करते हुए पुतला फूंककर रोष जताया।धरने के दौरान जिला पार्षद संजय बड़वासनिया ने कहा कि ठेकेदार द्वारा कुछ कर्मचारियों के खातों में मात्र 3000 से 5000 रुपये ही डाले गए हैं, जबकि तीन महीने की तनख्वाह और ओवरटाइम का भुगतान अब भी लंबित है। उन्होंने आरोप लगाया कि करीब 35 कर्मचारियों को वेतन मांगने पर बाहर करने का प्रयास किया गया और उनकी जगह गोहाना से श्रमिक बुलाकर काम कराया जा रहा है। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि किसी भी कर्मचारी को हटाया गया तो सभी कर्मचारी चारपाई लेकर शुगर मिल कार्यालय के सामने धरना देंगे और बकाया राशि मिलने तक आंदोलन जारी रहेगा। मौके पर पहुंचे अधिकारियों ने बताया कि 15 दिन से बिल अकाउंट ऑफिस में लंबित थे। सीईओ के निर्देश पर दो दिन के भीतर सभी कर्मचारियों का बकाया वेतन जारी करने का आश्वासन दिया गया। इस अवसर पर रिटायर्ड कर्मचारी संघ के ऋतुराज, बलवान लात, अमित सैनी, राजीव, कुलदीप, सुमित, राजेश, योगेंद्र, सुमित, सुरेश, बालवीर, जगविंदर और सतवीर ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

विद्यार्थियों को जीवन में नियमित रूप से योग अपनाने के लिए किया प्रेरित

- रतनगढ़ माजरा के स्कूल में योग सत्र आयोजित, विद्यार्थियों को योग के लाभ बताए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान पहुंचे अतिथियों को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए।

सर छोटूराम मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल, रतनगढ़ माजरा में विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के उद्देश्य से विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में पंचायत विभाग से सेवानिवृत्त एसडीओ तथा भारत स्वाभिमान ट्रस्ट (पतंजलि) के पदाधिकारी लक्ष्मी नारायण विशेष रूप से उपस्थित रहे। उनके साथ सतबीर गौतम भी विद्यालय पहुंचे। योग सत्र के दौरान अतिथियों ने विद्यार्थियों को विभिन्न योगासन और सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया। साथ ही योग के महत्व और इससे होने वाले स्वास्थ्य लाभों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों को नियमित रूप से योग अपनाने के लिए प्रेरित करते हुए बताया कि योग करने से शरीर स्वस्थ रहता है, मन शांत रहता है और जीवन में संतुलन बना रहता है।

बच्चों के शारीरिक, मानसिक और भाषायी विकास का मूल्यांकन किया

सोनीपत। खंड सोनीपत-2 के गांव मुकीनपुर स्थित आंगनवाड़ी केंद्र में बच्चों का नामांकन बढ़ाने के उद्देश्य से स्कूल रेडीनेस जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य रूप से सुपरवाइजर सुमित्रा, सरपंच की माता निर्मला और कार्यकर्ता रीनू उपस्थित रहीं। कार्यक्रम का उद्देश्य छोटे बच्चों के सर्वांगीण विकास का आकलन करना और अभिभावकों को उनके बच्चों की प्रगति से अवगत कराना रहा। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सुदेश रानी, सज्जनों और अनुसूइया द्वारा विभिन्न गतिविधियों से जुड़े सेट तैयार किए गए, जिनके माध्यम से बच्चों के पांच प्रमुख विकास क्षेत्रों शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक और भाषायी विकास का मूल्यांकन किया गया। कार्यक्रम के दौरान अभिभावकों को बच्चों की दैनिक गतिविधियों और उनकी प्रगति के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। इस अवसर पर सुपरवाइजर सुमित्रा ने कहा कि स्कूल रेडीनेस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य बच्चों को प्रारंभिक शिक्षा के लिए तैयार करना और उनके समग्र विकास का सही मूल्यांकन करना है।

सोनीपत। कार्यक्रम में हनुमान महाराज को नमन करते हुए भाजपा नेता।

हनुमान जी शक्ति और भक्ति के प्रतीक : जैन

सोनीपत। राधाकृष्णन मंदिर नंदवानी नगर में हनुमान छठी महोत्सव धूमधाम एवं श्रद्धा के साथ मनाया गया। श्रद्धालुओं ने दो घंटे तक संगीतमय हनुमान चालीसा का पाठ किया और एक दूसरे को बधाई दी। नगर निगम के निवर्तमान मेयर राजीव जैन ने कार्यक्रम में पहुंचकर श्रीराम परिवार एवं राम भक्त हनुमान जी की प्रतिमा पर माला अर्पित करके नमन किया और कहा कि हमारे भीतर भी हनुमान जी जैसी निःस्वार्थ भक्ति का भाव जगाना चाहिए और हम समाज में फैली कुरीतियों को ख़त्म करने का संकल्प लें। राजीव जैन ने कहा कि हनुमान जी शक्ति एवं भक्ति दोनों के प्रतीक हैं और उन्होंने इसी बल पर बड़े बड़े राक्षसों का अंत किया। उन्होंने कहा कि भगवान का धयान केवल मंदिर या पूजा करते समय ना करके हर समय प्रभु को याद रखें तभी हमारा कल्याण होगा। उन्होंने आगे कहा कि हनुमान जी कि स्तुति से हमारे बड़े से बड़े संकट टल जाते हैं। उन्होंने घोषणा की कि भविष्य में भी हनुमान जी की छठी महोत्सव धूमधाम से मनाने की परंपरा जारी रखी जाएगी। कार्यक्रम में सोहन लाल भारती, राजेश बजाज, हरीश चावला, संजय पोपली समेत हनुमान भक्त उपस्थित रहे।

बायोमेट्रिक सत्यापन की शर्त हटाकर किसानों को राहत दे सरकार : इनेलो

- विधायक अर्जुन चौटाला 10 को करेंगे सोनीपत और गोहाना मंडियों का दौरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। अनाज मंडी में पहुंचे इनेलो नेता एवं पदाधिकारी। फोटो :हरिभूमि

इनेलो नेताओं ने किसानों पर लागू बायोमेट्रिक सत्यापन की शर्त को तुरंत हटाने की मांग करते हुए सरकार से किसानों को राहत देने का आग्रह किया है। किसान कष्ट निवारण केंद्र पर आयोजित बैठक में जिला अध्यक्ष कुणाल गहलावत ने जानकारी दी कि रानियाँ से विधायक अर्जुन चौटाला 10 अप्रैल को सोनीपत और गोहाना मंडियों का दौरा करेंगे और किसानों की समस्याएं सुनेंगे। कुणाल गहलावत ने कहा कि सरकार द्वारा लगाई गई कठोर शर्तों के कारण किसानों को फसल बेचने में काफी परेशानी हो रही है। उन्होंने बताया कि इनेलो द्वारा उठाई गई चार प्रमुख मांगें 24 घंटे मंडियां खोलना, ट्रैक्टर और ट्रॉली पर नंबर प्लेट हटाना, फसल खरीद केंद्र के लाइसेंस का नवीनीकरण और मेरी फसल मेरा ब्योरा पोर्टल खोलना सरकार मान चुकी है, जिसका श्रेय चौधरी अभय सिंह चौटाला को जाता है। उन्होंने कहा कि हाल ही में हुई बेमौसमी बारिश से फसलों को भारी नुकसान हुआ है, इसलिए सरकार को तुरंत विशेष गिरदावरी करवाकर 50 हजार रुपये प्रति एकड़ मुआवजा देना चाहिए। प्रदेश सचिव भूपेंद्र मलिक, प्रदेश सचिव सुरेश त्यागी, राई अध्यक्ष प्रदीप दहिया, गोहाना अध्यक्ष गोपाल जाजी आदि मौजूद रहे।

छात्राओं को करियर मार्गदर्शन की दी जानकारी

सोनीपत। टीकाराम कन्या महाविद्यालय में प्लेसमेंट सेल, कॉमर्स विभाग एवं कंप्यूटर विभाग के संयुक्त तत्वावधान में करियर काउंसलिंग एंड गाइडेंस विषय पर एक सेमिनार आयोजित किया गया। इस सेमिनार में ईएसएस कॉरपोरेशन के मैनेजिंग डायरेक्टर नवीन गोस्वामी मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। सेमिनार में यूजी और पीजी अंतिम वर्ष की छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। मुख्य वक्ता नवीन गोस्वामी ने छात्राओं को करियर के विभिन्न विकल्पों, रोजगार के अवसरों तथा भविष्य की योजना बनाने के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी दी। उन्होंने छात्राओं को अपने लक्ष्य तय कर सही दिशा में मेहनत करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के आयोजन में डॉ. सविता, डॉ. मोनिका, डॉ. आशा एवं अनु की महत्वपूर्ण भूमिका रही। इस अवसर पर प्राचार्य गीता ने छात्राओं को ऐसे सेमिनार में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया।

सोनीपत। सेमिनार के दौरान उपस्थित छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

कर्मचारियों की समस्याएं सुन सरकार तक मुद्दे पहुंचाने का दिया आश्वासन

- सफाई कर्मियों के स्वास्थ्य जांच के लिए पीएचसी मुरथल में लगाया कैंप

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। आयोग के सदस्य कृष्ण कुमार को ज्ञापन सौंपते हुए कर्मचारी।

स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र पीएचसी मुरथल में मंगलवार को सफाई कर्मचारियों के स्वास्थ्य जांच के लिए विशेष कैंप का आयोजन किया गया। इस अवसर पर सफाई कर्मचारी आयोग के सदस्य कृष्ण कुमार इंजीनियर कर्मचारियों से मिलने के लिए पहुंचे और उनके स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारी ली। कृष्ण कुमार इंजीनियर ने कहा कि सरकार सफाई कर्मचारियों के स्वास्थ्य को लेकर गंभीर है। उन्होंने कहा कि जो कर्मचारी शहर को साफ-सुथरा रखने में अहम भूमिका निभाते हैं, उनके स्वास्थ्य की देखभाल करना सरकार की जिम्मेदारी है। इसी उद्देश्य से समय-समय पर जांच शिविर आयोजित किए जाएंगे और कर्मियों के स्वास्थ्य को प्राथमिकता दी जाएगी। उन्होंने कर्मचारियों से अपनी समस्याएं खुलकर रखने की भी अपील की। इस दौरान ठेका सफाई कर्मचारी एकता मंच से जुड़े कर्मचारियों की ओर से मंच के अध्यक्ष मुकेश टांक ने कर्मचारियों की समस्याएं रखीं। उन्होंने कहा कि सोनीपत में लंबे समय से ठेका प्रथा लागू है, जिसके कारण कर्मचारियों का लगातार शोषण हो रहा है। उन्होंने मांग की कि सभी सफाई कर्मचारियों को हरियाणा कौशल रोजगार निगम में समायोजित किया जाए।

हवन से छात्रों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की

खरखौदा। द स्टैनफोर्ड स्कूल, थाना खुर्द में नए शैक्षणिक सत्र 2026-27 का शुभारंभ हवन-पूजन की वैदिक रीति से किया गया। जिससे विद्यालय परिसर में आध्यात्मिक और सकारात्मक वातावरण बन गया था। विद्यालय के चेयरमैन उत्सव दहिया, विद्यालय की निर्देशिका पूजा दहिया, प्रधानाचार्य जयसिंह, उप प्रधानाचार्या कुमारी सरिता, अध्ययन क्षेत्र के हैड योगेश वत्स, शिक्षक व छात्र-छात्राएं सक्रिय रूप शामिल रहे। हवन के माध्यम से विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य, अच्छे स्वास्थ्य और सफलता की कामना की गई। चेयरमैन उत्सव दहिया और निर्देशिका पूजा दहिया ने अपने उद्बोधन में कहा कि हवन केवल एक धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि यह सकारात्मक ऊर्जा और एकाग्रता का प्रतीक है। उन्होंने बताया कि यह विद्यार्थियों के मानसिक और शैक्षणिक विकास में सहायक होता है। प्रधानाचार्य जयसिंह ने सभी विद्यार्थियों को नए सत्र में मन लगाकर पढ़ाई करने, अनुशासन बनाए रखने और नए लक्ष्य निर्धारित करने के लिए प्रेरित किया।

गेहूं की खरीद में देरी की शिकायत पर एसडीएम ने किया मंडी का निरीक्षण

- आढ़ती मापतौल में डिजिटल काटे का ही प्रयोग करें : कादियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

गन्नौर। गेहूं की ढेरियों की जांच करते एसडीएम प्रवेश कादियान व अन्य।

नई अनाज मंडी में गेहूं की खरीद शुरू न होने के कारण किसान व आढ़ती गेहूं खरीद शुरू होने के इंतजार में हैं। मंडी में खुले आसमान के नीचे पड़ा गेहूं खराब होने का खतरा बढ़ता जा रहा है। वहीं मौसम में बदलाव और नमी के कारण किसानों की चिंता और बढ़ गई है। किसानों का कहना है कि यदि जल्द खरीद शुरू नहीं हुई तो मेहनत पर पानी फिर सकता है। एसडीएम प्रवेश कादियान ने इसी बीच बुधवार को मार्केट कमेटी के अध्यक्ष निशांत छोक्कर, सचिव शिव कुमार व आढ़तियों के साथ मंडी का दौरा कर हालात का जायजा लिया। एसडीएम ने आढ़तियों और किसानों की समस्याएं सुनीं और मौके पर ही खरीद एजेंसियों के अधिकारियों से बातचीत की। अधिकारियों ने गेहूं में नमी होने को खरीद न होने का मुख्य कारण बताया। अधिकारियों ने आश्वासन दिया कि कल पांच सदस्यीय टीम मंडी में पहुंचकर गेहूं की नमी की जांच करेगी और रिपोर्ट उच्च अधिकारियों को भेजेगी। उनकी लिखित अनुमति मिलने के बाद ही खरीद प्रक्रिया शुरू की जा सकेगी। किसानों ने प्रशासन से मांग की है कि जल्द से जल्द खरीद शुरू करवाई जाए, ताकि उन्हें राहत मिल सके और उनकी फसल सुरक्षित रह सके।

राहगीरों व वाहन चालकों को करना पड़ रहा भारी परेशानियों का सामना

सीवर लाइन का पानी मैनहोल से बैक मारकर सड़क पर भरा

आसपास के लोगों में भारी रोष, बोले समस्या नई नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

गन्नौर। पांची जाटान रोड पर जमा सीवर लाइन का दूषित पानी।

गन्नौर के पांची जाटान रोड पर सीवर लाइन का पानी मैनहोल से बैक मारकर सड़क पर भर जाने से राहगीरों व वाहन चालकों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। सड़क पर गंदा पानी जमा होने से आवागमन प्रभावित हो रहा है और आसपास के लोगों में भी रोष बना हुआ है। स्थानीय निवासियों का आरोप है कि यह समस्या नई नहीं है। इससे पहले भी जलभराव की समस्या को लेकर वे परेशान हो चुके हैं। उस समय उन्होंने विरोध प्रदर्शन कर सड़क जाम किया था, जिसके बाद उन्हें समस्या के समाधान का आश्वासन मिला था, लेकिन आज तक कोई स्थायी समाधान नहीं किया गया। लोगों का कहना है कि नगर पालिका और जन स्वास्थ्य विभाग एक-दूसरे पर जिम्मेदारी डालते हुए कोई ठोस कार्रवाई नहीं कर रहे हैं। स्थानीय निवासी डा. वेद प्रकाश राठी, सुभाष, सुरेंद्र, सतबीर, महेंद्र, रणबीर और विकास ने बताया कि नगर पालिका द्वारा बिछाई गई सीवर लाइन का पानी रेलवे फाटक के पास से सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट तक सही ढंग से नहीं जा पा रहा है। इसी कारण सीवर का पानी बैक मारकर मैनहोल से बाहर निकल रहा है और सड़क पर फैल रहा है। उन्होंने कहा कि बार-बार शिकायत के बावजूद समस्या का स्थायी समाधान नहीं किया जा रहा।

प्लांट बंद होने से बढ़ी समस्या

नगर पालिका अध्यक्ष अरुण त्यागी ने बताया कि पांची जाटान रोड पर जलभराव की समस्या जन स्वास्थ्य विभाग की लापरवाही के कारण उत्पन्न हुई है। उन्होंने कहा कि अगवानपुर रोड स्थित सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट सफाई के चलते पिछले दो दिनों से बंद पड़ा है, जिसके चलते सीवर का पानी बैक मारकर सड़क पर भर रहा है। जनस्वास्थ्य विभाग को प्लांट जल्द से जल्द चालू करने के निर्देश दिए हैं।

बरसात से पहले नालों की सफाई की मांग

सोनीपत। जनहित को ध्यान में रखते हुए सोनीपत नगर सुधार मंच ने जिला प्रशासन और संबंधित विभागों से बरसात से पहले सभी नालों, नालियों, शिविरों और जलभराव वाले क्षेत्रों की समुचित सफाई कराने की मांग की है। मंच के चेयरमैन संजय सिंगला, प्रधान सरदार मोहन सिंह मनोचा और महासचिव रविंद्र सरोहा ने संयुक्त रूप से कहा कि हर वर्ष बरसात के मौसम में जलभराव और गंदगी के कारण लोगों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ता है, जिससे बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा समय रहते सफाई के निर्देश दिए जा चुके हैं, इसलिए जिला में सभी नालों और जलभराव वाले स्थानों की पहचान कर वहां पुख्ता जल निकासी व्यवस्था सुनिश्चित की जानी चाहिए। उन्होंने कहा कि छोटी सी लापरवाही भी आमजन के लिए परेशानी का कारण बन सकती है। मंच ने प्रशासन से शीघ्र कार्रवाई कर लोगों को राहत देने की मांग की है।

एड्स के लक्षण और ईलाज की दी जानकारी

खरखौदा। हरियाणा राज्य एड्स कंट्रोल सोसाइटी और उप सिविल सर्जन के निर्देशानुसार सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय खरखौदा में विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में 7 से 14 अप्रैल के बीच कॉलेज इंचार्ज डॉ. योगिता की उपस्थिति में रेड रिबन क्लब प्रभारी डॉ. सारिका तथा क्लब सदस्यों डॉ. शालिनी डॉ.प्रमिला के मार्गदर्शन में साप्ताहिक कार्यक्रम के तहत विभिन्न गतिविधियां आयोजित की जानी है। इस साप्ताहिक कार्यक्रम के पहले दिन सात अप्रैल को एक कार्यक्रम आयोजित कर डॉ. सारिका ने छात्राओं को इस साप्ताहिक कार्यक्रम के बारे में बताते हुए कहा कि प्रतिवर्ष 7 अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस के रूप में स्वास्थ्य संबंधी विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन कर यह दिन मनाया जाता है। जिसका मुख्य उद्देश्य लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना है।

खबर संक्षेप

सफाई कर्मचारियों ने किया धरना खत्म

गोहाना। बुधवार को जिला गोहाना भाजपा अध्यक्ष बिजेंद्र मलिक के आश्वासन पर नगर परिषद गोहाना में कार्यरत अस्थाई सफाई कर्मचारियों ने अपना धरना समाप्त कर दिया। अब कर्मचारी अपने काम पर लौट आए।

सफाई कर्मचारी वेतन न मिलने के कारण नगर परिषद कार्यालय में धरने पर बैठे हुए थे। जिला अध्यक्ष बिजेंद्र मलिक ने नगर परिषद की ईओ निशा शर्मा के साथ सफाई कर्मचारियों की मांगों पर सहमति करवाकर हड़ताल समाप्त करवा दी।

आर्य समाज सेक्टर-15 में सत्संग का समापन

सोनीपत। आर्य समाज सेक्टर-15 में चल रहे आध्यात्मिक सत्संग का रविवार को समापन हुआ। अंतिम सत्र को संबोधित करते हुए स्वामी विवेकानंद परिव्राजक ने कर्म के विभिन्न भेदों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि सांसारिक कामनाओं से रहित होकर किया गया कर्म निष्काम कर्म कहलाता है, जो व्यक्ति को सच्चे सुख की ओर ले जाता है। स्वामी विवेकानंद परिव्राजक ने कहा कि ईश्वर ने इस संसार की रचना सभी प्राणियों को सुख देने के लिए की है।

युवाओं ने दिल्ली पहुंचकर प्लेटलेट किए दान

सोनीपत। कुमासपुर गांव निवासी सुधीर (गौ रक्षक) और नीतीश कौशिक (रक्तवीर) ने एक गंभीर मरीज के लिए प्लेटलेट्स की जरूरत की सूचना मिलते ही तुरंत दिल्ली पहुंचकर प्लेटलेट डोनेशन किया। खराब मौसम के बावजूद दोनों युवक मोटरसाइकिल से सोनीपत से दिल्ली कैंट स्थित आर्मी ब्लड बैंक पहुंचे और सफलतापूर्वक प्लेटलेट्स दान किए। इसके बाद उन्होंने उसी मौसम में वापस सोनीपत की यात्रा भी पूरी की। सोनीपत पहुंचने पर प्रेम गौतम, सोहन लाल और अधिवक्ता देवेंद्र गौतम ने दोनों युवाओं को सम्मानित किया।

गेहूं में नमी के चलते एजेंसियां दो दिन से नहीं कर रही खरीद

91,000 क्विंटल गेहूं रामभरोसे

बारिश हुई तो किसानों को होगा भारी नुकसान

बारदाने को लेकर आढ़तियों ने हड़ताल को किया समाप्त

हैफेड की ओर से पहले खरीदे गए करीब 21 हजार क्विंटल गेहूं को बारदाने में भरवाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत की रोहतक रोड स्थित नई अनाज मंडी में करीब 91 हजार क्विंटल गेहूं खुले आसमान के नीचे रामभरोसे पड़ा हुआ है। गेहूं में नमी की मात्रा ज्यादा बताकर एजेंसियां दो दिन से खरीद भी नहीं कर रही है। साथ ही एजेंसियों की ओर से बारदाना उपलब्ध न करवाने जाने के विरोध में आढ़तियों की ओर से मंगलवार शाम को हड़ताल शुरू की गई थी, जिसे बुधवार दोपहर को समाप्त कर दिया गया। वहीं हरियाणा राज्य सहकारी आपूर्ति एवं विपणन संघ (हैफेड) की ओर से पहले खरीदे गए करीब 21 हजार क्विंटल गेहूं को बारदाने में भरवाया गया। उधर किसान मंडियों में पड़े गेहूं की खरीद का इंतजार कर रहा है, ताकि उठान के पश्चात उन्हें जल्द भुगतान मिल सके। मंडियों में गेहूं की खरीद शुरू होने के बाद ही किसानों को राहत की सांस मिल सकेगी। फिलहाल मंगलवार को बूंदाबांदी होने के कारण मंडी में नमी की वजह से दो दिन से गेहूं की खरीद शुरू नहीं हो पाई थी। उधर एजेंसियों की ओर से बारदाना उपलब्ध न करवाने जाने के कारण मंगलवार शाम को आढ़तियों ने बुधवार को खरीद बंद रखने का ऐलान कर दिया था। बुधवार को गेहूं के ढेर को एकत्रित करने के लिए बुलडोजर कर इस्तेमाल किया गया।

सोनीपत। अनाज मंडी में खुले में पड़ा गेहूं व बारिश से बचाव के लिए कुछ पर ढकी गई तिरपाल।

खरीद के बाद किसानों को मिलेगा भुगतान

उधर केवल सोनीपत मंडी में करीब 91 हजार क्विंटल गेहूं की आवक हो चुकी है और ज्यादातर अनाज खुले आसमान के नीचे पड़ा हुआ है। ऐसे में अगर बारिश होती है, तो किसानों को नुकसान झेलना पड़ सकता है। वहीं खरीद एजेंसी ने गेहूं में नमी की मात्रा ज्यादा होने की बात कहते हुए दो दिन से खरीद नहीं की है। उधर बारदाना उपलब्ध न होने के कारण सोनीपत अनाज मंडी ट्रेडर्स एसोसिएशन के आह्वान पर आढ़तियों ने हड़ताल रखी। इसका असर गेहूं की आवक पर भी दिखाई दिया। दोपहर 1 बजे तक महज 26 गेट पास ही कट पाए थे। हालांकि दोपहर 3 बजे आढ़तियों ने बैठक करके हड़ताल को समाप्त करने की घोषणा की। शाम 4 बजे बारदाना मिलने के बाद पहले से खरीदा गया 21 हजार क्विंटल गेहूं भरा गया। वहीं मुरथल स्थित अनाज मंडी में भी 25 हजार क्विंटल गेहूं की आवक हो चुकी है। इसके अलावा नाहरा खरीद केंद्र पर भी 14500 क्विंटल गेहूं पहुंच चुका है, लेकिन किसानों को खरीद होने का इंतजार है, ताकि उन्हें जल्द भुगतान मिल सके।

नमी की मात्रा 16 फीसदी तक रही

गेहूं खरीद न होने की मुख्य वजह गेहूं में नमी तय पैमाने से अधिक रही। नमी की मात्रा 16 फीसदी तक रही। बारदाना उपलब्ध होने के बाद बुधवार शाम को 21 हजार क्विंटल गेहूं के करीब 42 हजार बैग भरवाए गए। वहीं अधिकारियों ने वीरवार से गेहूं की फिर से खरीद शुरू करने का आश्वासन दिया है।

मंडी में खरीद, उठान और भुगतान में देरी पर भाजपा सरकार को बताया किसान विरोधी

किसानों की दुर्दशा पर भड़के कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष, आंदोलन की चेतावनी

सोनीपत। अनाज मंडी में पहुंचें कांग्रेस प्रदेशाध्यक्ष साथ में पदाधिकारी एवं नेतागण।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हरियाणा में गेहूं और सरसों की सरकारी खरीद में हो रही देरी तथा मंडियों में पसरी अव्यवस्थाओं को लेकर बुधवार को हरियाणा कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष वरिष्ठ नेता राव नरेंद्र सिंह के नेतृत्व में कांग्रेस नेताओं के एक प्रतिनिधिमंडल ने सोनीपत क्षेत्र की अनाज मंडियों का दौरा किया। इस दौरान नेताओं ने अनाज के ढेरों के बीच खड़े होकर किसानों की समस्याएं सुनीं और सरकार की नीतियों पर तीखा हमला बोलते हुए इसे किसान विरोधी करार दिया। सोनीपत की नई अनाज मंडी में पहुंचे किसानों का दर्द सुनते हुए प्रदेश अध्यक्ष ने कहा कि वर्तमान भाजपा सरकार पूरी तरह से किसान विरोधी है। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार की नीयत में खोट है, जिसके कारण मंडियों में न तो समय पर फसल की खरीद हो रही है और न ही उठान की कोई सुचारू व्यवस्था है। किसानों ने नेताओं को बताया कि कई दिनों से उनकी फसल खुले में पड़ी है। दौरे के दौरान किसानों ने रोष व्यक्त करते हुए कहा कि उन्हें पोर्टल, बायोमेट्रिक और ओटीपी के तकनीकी झमेलों में उलझा दिया गया है। राव नरेंद्र सिंह ने चेतावनी दी कि यदि सरकार ने तुरंत खरीद और उठान व्यवस्था में सुधार नहीं किया, तो कांग्रेस पूरे प्रदेश में जन आंदोलन शुरू करेगी और मंडियों में बैठकर सरकार को मजबूर करेगी।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान, ग्रामीण जिला अध्यक्ष संजीव दहिया, पूर्व सांसद धर्मपाल मलिक, पूर्व विधायक सुरेंद्र पंवार, जगबीर मलिक, सुखबीर फरमाना, जयवीर वाल्मीकि, पदम सिंह दहिया, जयवीर अंतिल, मंडी प्रधान पवन गोयल, जय भगवान अंतिल, उपाध्यक्ष,सतपाल कौशिक, हरिंदर सैनी, अमनदीप पाराशर, महासचिव देवेंद्र शर्मा, राजेश सेवली, अनुज छाबड़ा, दयानंद वाल्मीकि, बिनी भारद्वाज, सतबीर निर्माण, आशा अहलावत, सचिव पायल मलिक, सीमा वर्मा, अमित मंडल, अंकित मेहता, कुलदीप देशवाल, बबला मलिक, नरेंद्र हुड्डा, हरिओम सरोहा, पूर्व प्रधान लीलू आदि उपस्थित रहे।

चार गांवों में विकसित की जा रही अवैध कॉलोनियों को किया ध्वस्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

अवैध कॉलोनियों और निर्माणों को प्रारंभिक चरण में ही ध्वस्त करने के लिए अभियान चलाया जा रहा है। बुधवार को इंफोर्समेंट टीम द्वारा गांव कुराड इब्राहिमपुर की राजस्व संपदा में सुखदेव ढाबे के पीछे 6 एकड़ व गांव मुरथल की राजस्व संपदा में निकट दीनबंधु छोटूराम विवि के साथ लगती 6.5 एकड़ में बनी अवैध कॉलोनी में बनी डिमार्केशन रोड, कच्चा रास्ता, चार दिवारी को ध्वस्त किया गया। इसी तरह से गांव हरसाना कलां एवं गांव बैंयापुर की राजस्व संपदा में बनी तीन अवैध कॉलोनी में 25 डीपीसी, अवैध निर्माण, लगभग 250 मीटर लंबी चार दिवारी व लगभग 800 मीटर लंबा कच्चा रास्ता बनाकर अवैध कालोनी विकसित की जा रही थी। डीटीपी अजमेर सिंह ने बताया कि इन सब जगहों पर अवैध निर्माणों को जिला प्रशासन के सहयोग से ध्वस्त किया गया।

सोनीपत। जेसीबी के जरिए अवैध निर्माण हटाते हुए।

तीन दिन बाद हुई शव की पहचान

सोनीपत। ककरोई के पास पश्चिमी यमुना नहर में मिले शव की तीन बाद पहचान हो गई है। शव पानीपत की कश्यप कॉलोनी निवासी हरिंद्र कुमार (48) का था, वह नेत्रहीन थे।

सन्नी ने बताया कि उनके पिता हरिंद्र कुमार पहली अप्रैल को अपने कुछ दोस्तों के साथ घर से निकले थे, जिसके बाद से वह लापता हो गए। परिजनों ने कई दिन तक रिश्तेदारों और आसपास के क्षेत्रों में उनकी तलाश की, लेकिन कोई सुराग नहीं मिला। इस दौरान पानीपत थाने में गुमशुदगी की रिपोर्ट भी दर्ज करवाई गई थी। सोनीपत नहर में शव मिलने की जानकारी के बाद परिजन सोनीपत नागरिक अस्पताल पहुंचे, जहां उनके पिता का शव मिला। युवक ने पिता के साथ गए दोस्तों पर आरोप लगाते मामले की निष्पक्ष जांच की मांग की है।

स्वास्थ्य, स्वच्छता व संतुलित आहार के महत्व के बारे में किया प्रेरित

- चाइल्ड केयर इंटरनेशनल स्कूल में कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

शेखपुरा स्थित चाइल्ड केयर इंटरनेशनल स्कूल में विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय की प्रधानाचार्या मीनाक्षी सरोहा ने किया। उन्होंने विद्यार्थियों को स्वास्थ्य, स्वच्छता और संतुलित आहार के महत्व के बारे में जागरूक करते हुए प्रेरित किया। स्वच्छता एवं हाइजीन गतिविधि आयोजित की गई। इसमें बच्चों को कूड़ा डस्टबिन में डालने, हाथ धोने की सही विधि अपनाने और आसपास स्वच्छता बनाए रखने के बारे में सरल तरीके से समझाया गया। नन्हे-मुन्ने बच्चों ने खेल-खेल में स्वच्छता के नियम सीखते हुए स्वच्छ विद्यालय–स्वस्थ विद्यार्थी के नारे लगाए। इसके बाद पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। पछात्रों ने जागरूकता रैली भी निकाली। कार्यक्रम से विद्यार्थियों में स्वास्थ्य और स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ी।

गन्नौर। प्रतियोगिता में विजेता छात्र स्कूल की प्रधानाचार्य शिक्षकों के साथ।

अलंकृता ने जीता एनएसएस बेस्ट वालंटियर अवार्ड

सोनीपत। रोहतक स्थित महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में आयोजित साक्षात्कार एवं दस्तावेज सत्यापन प्रक्रिया उपरांत जीवीएम गर्ल्स कालेज की अलंकृता त्यागी ने विश्वविद्यालय स्तर पर बेस्ट एनएसएस वालंटियर अवॉर्ड में प्रथम स्थान प्राप्त कर एक बड़ी उपलब्धि हासिल कर कालेज का नाम रोशन किया है। इससे पहले उन्होंने जिला स्तर पर भी प्रथम स्थान हासिल किया था। इस अवसर पर संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी और प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने अलंकृता त्यागी को उनकी उल्लेखनीय सफलता पर शुभकामनाएं दीं और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। डा. परूथी ने कहा कि अलंकृता त्यागी ने जिस प्रकार लगन, अनुशासन और निस्वार्थ भाव से सामाजिक कार्यों में योगदान दिया है, वह अन्य विद्यार्थियों के लिए भी प्रेरणा स्रोत है। उन्होंने कहा कि यह सम्मान इस बात का प्रमाण है कि यदि कोई व्यक्ति अपने लक्ष्य के प्रति पूर्ण निष्ठा और ईमानदारी से प्रयास करे, तो सफलता निश्चित रूप से उसके कदम चूमती है।

सामान चोरी के मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। थाना कुण्डली पुलिस ने कंपनी से इलायची, पान मसाला और अन्य सामान चोरी करने के मामले में दो आरोपितों को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया, जहां से उन्हें दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। गिरफ्तार आरोपितों की पहचान राजीव निवासी हरदोई, उत्तर प्रदेश और अमित निवासी ऊनाव, उत्तर प्रदेश के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार 7 अप्रैल 2026 को सेक्टर-7 करनाल निवासी विकेश पुत्र हेमराज ने शिकायत दी थी कि वह बारोटा स्थित महासाहयक ब्लैडरस फ्लैकर कंपनी में मैनेजर के पद पर कार्यरत है। कंपनी से कई दिनों से इलायची, पान मसाला, कत्था, सुपारी और मेंथोल की चोरी हो रही थी। शिकायत के अनुसार कंपनी से सटे खेत में दोनों आरोपितों को कंपनी का सामान उठाते हुए पकड़ लिया गया।

8 से 10 अप्रैल तक जिलेभर के सीएचसी पीएचसी में हो रही मुफ्त स्वास्थ्य जांच

पहले दिन भारी संख्या में पहुंचे सफाई कर्मचारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हरियाणा राज्य सफाई कर्मचारी आयोग, पंचकूला द्वारा जिला प्रशासन और स्वास्थ्य विभाग के सहयोग से सोनीपत जिले के सभी सफाई कर्मचारियों के लिए एक विशेष तीन दिवसीय जिला स्तरीय स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। यह शिविर 8 अप्रैल से 10 अप्रैल तक जिला के विभिन्न सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों (सीएचसी) और प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों (पीएचसी) में आयोजित किया जा रहा है। पहले दिन भारी संख्या में कर्मचारियों ने अपनी स्वास्थ्य जांच करवाई। जिला में कार्यरत सभी सफाई कर्मचारियों की सहूलियत के अनुसार इन शिविरों का आयोजन उनके नजदीकी सीएचसी जुंआ, सीएचसी हलालपुर, सीएचसी बढ़खालसा, एसडीसीएच गन्नौर, पीएचसी मुरथल, सीएचसी फिरोजपुर बांगर, एसडीसीएच गोहाना, सीएचसी मुड़लाना, एसडीसीएच गोहाना व सीएचसी भैसवाल कलां पर किया जा रहा है। इन सभी जगह शिविर का आयोजन प्रातः 9 बजे से दोपहर 3 बजे तक किया जा गया। शिविर के दौरान बीपी, शुगर, काला पीलिया, एचबी, आंखों की जांच व विभिन्न स्वास्थ्य संबंधित जांच की गई।

भाजपा 36 बिरादरी की साझी सरकार, जिसमें हर वर्ग अपने आप को सहभागी मानता : परमवीर

गोहाना। भाजपा पंचायती राज प्रकोष्ठ के प्रदेश सह संयोजक एवं पूर्व जिला महामंत्री परमवीर सैनी ने कहा कि भाजपा सरकार 36 बिरादरी की साझी सरकार है, जिसमें हर वर्ग अपने आप को सहभागी मानता है। सरकार का संकल्प है कि गोहाना के विकास में कोई कसर नहीं छोड़ी जाएगी। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी लोगों के सुझाव के अनुरूप विकास करवा रहे हैं। भाजपा नेता परमवीर सैनी ने कहा कि जिस प्रकार सरकार अंत्योदय के भाव से हर जरूरतमंद तक योजनाओं का लाभ पहुंचा रही है, उसी प्रकार आमजन का सहयोग भी आवश्यक है। जिस प्रकार से गोहाना की जनता ने भाजपा पर विश्वास करते हुए गोहाना में पहली बार कमल खिलाने का काम किया है उसी प्रकार प्रदेश सरकार भी लोगों के इस विश्वास पर खरी उतरी है। अगर हाल ही की बात की जाए तो गोहाना में 29 मार्च को सम्पन्न हुई धन्यवाद एवं विकास रैली में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने 113 करोड़ रुपये की विकास परियोजनाओं का उद्घाटन एवं शिलान्यास किया गया। इसके अलावा 650 करोड़ रुपये की 41 घोषणाएं की जिनसे गोहाना एक रोल मॉडल के रूप में उभरकर सामने आएगा।

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 : 9653530209, 9253681005, 9253681010

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
5×8 सें.मी 10× 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

प्रदर्शन 93 कर्मचारियों ने किया काम ठप, आपात स्थिति के लिए बाहरी चालक बुलाए

फरीदाबाद अग्निकांड में मृत कर्मियों के पक्ष में उतरे अग्निशमन विभाग के कर्मी, हड़ताल शुरू

शहीद का दर्जा, मुआवजा और परिवार को सरकारी नौकरी देने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सरकार पर सौतेले रवैये का आरोप लगा बुधवार को हरियाणा अग्निशमन विभाग कर्मचारी यूनियन की ओर से नगर निगम कार्यालय परिसर में दो दिवसीय राज्यस्तरीय हड़ताल शुरू की गई। पहले दिन जिला अग्निशमन विभाग के कुल 128 कर्मचारियों में से 93 कर्मियों ने हड़ताल में भाग लिया। हड़ताल की अध्यक्षता राज्य के वरिष्ठ उप प्रधान एवं जिला प्रधान राजीव खत्री, मंच संचालन जिला सचिव अमित दहिया ने किया। पेरोल कौशल दमकल कर्मचारियों की हड़ताल के चलते नगर निगम में तैनात दमकल गाड़ी को दो दिन के लिए सेक्टर-23 स्थित दमकल कार्यालय में भेज दिया गया। उधर दमकल विभाग ने किसी भी आपातकालीन स्थिति से निपटने के लिए रोहतक विभाग के 11 चालकों को दो दिन सेवा के लिए कार्यालय में बुलाया है। जिला प्रधान राजीव खत्री ने बताया कि फरीदाबाद अग्निकांड में शहीद हुए दमकल कर्मचारी भवि चंद्र शर्मा व रणवीर सिंह की शहादत पर प्रदेश सरकार की चुप्पी बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है। सरकार के इस सौतेले रवैये के खिलाफ दमकल कर्मचारी 8-9 अप्रैल को हड़ताल पर रहेंगे। दमकल गाड़ियों का चक्का जाम कर शहीदों के परिजनों को न्याय दिलाने का संघर्ष करेंगे। जिला सचिव अमित दहिया ने बताया कि प्रदेशभर के दमकल कर्मचारी दो दिवसीय हड़ताल पर हैं। यूनियन की मांग है कि फरीदाबाद स्थित फैक्टरी में आग बुझाते समय शहीद हुए कर्मियों को शहीद का दर्जा दिया जाए, उनके आश्रितों को एक करोड़ रुपये मुआवजा, परिवार के एक सदस्य को पक्की सरकारी नौकरी व नियमानुसार सभी सुविधाएं प्रदान की जाएं।

सोनीपत। नगर निगम कार्यालय परिसर में हड़ताल के दौरान मौजूद अग्निशमन विभाग के कर्मचारी।

कच्चे कर्मचारियों के वेतन व हाइकोर्ट के निर्णय को लागू न करने पर भी जताया रोष

हड़ताल के दौरान कच्चे दमकल कर्मचारियों के वेतन में पिछले 5 साल से वृद्धि न होने पर भी रोष जताया गया। साथ ही पंजाब एवं हरियाणा हाइकोर्ट की ओर से 27 व 31 दिसंबर 2025 को कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने संबंधी दिए गए निर्णय को लागू न करने पर सरकार के अड़ियल रवैये की कड़ी आलोचना की गई। बैठक में निर्णय लिया गया कि 9 अप्रैल को रोहतक स्थित कर्मचारी भवन में नगरपालिका एवं फायर यूनियन की राज्य कमेटी की बैठक कर आगामी आंदोलन की रूपरेखा तय की जाएगी।

ये रहे मौजूद

हड़ताल में नगर पालिका इकाई के सचिव राजा, दीपक बोहत, विशाल, फायर के पूर्व प्रधान संदीप तुर, वीरेंद्र, सुनील, नितेश, पवन, नितिन, सोमपाल, सुमित, बबलू, प्रदीप, पवन, मुकेश, विजय, प्रवेश, अजीत, दीपक सैनी, अजय, श्रीपाल, धर्मेंद्र, आशीष, संजय दहिया, सत्यवान, बिजेंद्र, जितेंद्र मौजूद रहे।