तापमान
अधिकतम 44 .0 डिग्री
न्यूनतम 23 .8 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार 21 मई 2026

11 ग्रामीण सफाई कर्मचारियों ने 25 मई तक बढ़ाई हड़ताल

12 वंशिका ने बैडमिंटन में जीता एकल खिताब

खबर संक्षेप

घर में सेंध लगाकर जेवर और नकदी चोरी

गोहाना। गांव रिवाड़ा में चोरों ने एक घर में सेंध लगाकर लाखों रुपये के जेवर और नकदी चोरी कर ली। घटना के समय परिवार दूसरे कमरे में सो रहा था।प्रमिला ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 16 मई की रात वह बच्चों के साथ एक कमरे में सोई हुई थी। घर के मुख्य गेट और कमरों पर ताले लगे हुए थे। सुबह उठने पर पता चला कि चोर मुख्य गेट और कमरे के ताले तोड़कर अंदर घुस गए और सोने-चांदी के जेवर के साथ 80 हजार रुपये की नकदी चोरी कर ले गए।

अवैध शराब बेचने के मामले में दूसरा आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। पुलिस ने अवैध शराब बेचने के मामले में दूसरे आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान सतेंद्र उर्फ मोहित निवासी तिलक नगर दिल्ली, हाल निवासी गांव नांगल कलां के रूप में हुई है। मामले में पहले गांव अटेरना निवासी जोगिंद्र को गिरफ्तार किया जा चुका है।पुलिस के अनुसार 18 मई को थाना कुंडली पुलिस को सूचना मिली थी कि गांव अटेरना स्थित चौहान चौपाल के पास एक परचून की दुकान पर अवैध शराब बेची जा रही है। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और जांच के दौरान दुकान से 120 अध्धे देसी शराब बरामद किए गए। आरोपित जोगिंद्र शराब संबंधी कोई लाइसेंस या परमिट पेश नहीं कर सका। मामले में आबकारी अधिनियम के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू की गई थी। जांच के दौरान पुलिस ने दूसरे आरोपित सतेंद्र उर्फ मोहित को गिरफ्तार कर लिया।

मारपीट का आरोपी गिरफ्तार, जेल भेजा

सोनीपत। पुलिस ने आपसी विवाद में मारपीट और हमला करने के मामले में एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। आरोपित की पहचान गांव चौहान जोशी निवासी मोहित के रूप में हुई है। पुलिस ने उसे अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस के अनुसार 7 मई 2026 को गांव चौहान जोशी निवासी रजत ने थाना बहालगढ़ में शिकायत दी थी कि मोहित उसके बड़े भाई तुषार को कई दिनों से जान से मारने की धमकी दे रहा था। इसी विवाद को लेकर गांव में पंचायत बुलाई गई थी। शिकायत के अनुसार पंचायत के दौरान मोहित और उसके परिवार के लोगों ने रजत के परिवार पर हमला कर दिया। आरोप है कि आरोपितों ने ईंट-पत्थर फेंके, जिससे तुषार के सिर में गंभीर चोट लगी और वह बेहोश हो गया। घायल को अस्पताल में भर्ती कराया गया। मामले में कई धाराओं के तहत केस दर्ज हुआ था।

लाइनपार में 16 घंटे का बिजली कट

करंट ट्रांसफार्मर में फॉल्ट से गर्मी में कटी लोगों की रात

■ बिजली के साथ पानी के लिए तरसे शहरवासी ■ मिनी सचिवालय के सब स्टेशन में भी आई तकनीकी खराबी

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

भीषण गर्मी और तापमान में लगातार बढ़ोतरी के बीच तकनीकी खराबी के चलते शहर के रेलवे लाइन पार और ककरोई रोड क्षेत्र की कॉलोनियों में बिजली संकट गहरा गया। 33 केवी मिनी सचिवालय बिजली घर में करंट ट्रांसफार्मर (सीटी) खराब होने और सेक्टर-23 पावर हाउस में तकनीकी दिक्कत आने से लाइन पार क्षेत्र में करीब 16 घंटे तक बिजली आपूर्ति ठप रही। बिजली कटों के कारण लोग उमस और गर्मी से बेहाल रहे। जिले में अधिकतम तापमान 44 डिग्री सेल्सियस तक पहुंचने के साथ बिजली की मांग भी लगातार बढ़ रही है। 19 मई को जिले में सीजन की सबसे अधिक 1 करोड़ 61 लाख यूनिट बिजली खपत दर्ज की गई। बढ़ती मांग के बीच लंबे बिजली कटों ने शहर और ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों की परेशानी बढ़ा दी है।

- विधायक निखिल मदान और मेयर राजीव जैन ने देर रात पहुंचकर लिया जायजा
- बिजली मांग बढ़ने से 19 मई को 1.61 करोड़ यूनिट खपत दर्ज, शिकायत केंद्र पर बढ़ीं शिकायतें

सोनीपत। देव नगर में देर रात लोगों की समस्या सुनते विधायक।

सोनीपत। सब स्टेशन पर पहुंचे मेयर राजीव जैन।

रातभर परेशान रहे लोग

रेलवे लाइन पार क्षेत्र और ककरोई रोड स्थित कॉलोनियों में देर रात तक बिजली बाधित रहने से लोग रातभर जागने को मजबूर रहे। बिजली नहीं होने से एसी, कूलर और पंखे बंद रहे, वहीं पेयजल संकट भी खड़ा हो गया। शिकायत मिलने पर विधायक निखिल मदान देर रात कॉलोनियों में पहुंचे और बिजली निगम अधिकारियों के साथ स्थिति का जायजा लिया। विधायक ने कार्यकारी अभियंता रणबीर देशवाल और एसडीओ कार्तिक कुमार को मालवीय नगर की गली नंबर-2 में नया 200 केवी ट्रांसफार्मर लगाने तथा लटकते तारों को पोल के सहारे व्यवस्थित करने के निर्देश दिए।

इसके बाद उन्होंने ककरोई रोड स्थित दुर्गा मंदिर क्षेत्र और आर्य नगर में भी बिजली आपूर्ति शुरू करवाई तथा नया ट्रांसफार्मर लगाने के आदेश दिए।

ओवरलोडिंग से खराबी

उधर, मिनी सचिवालय स्थित 33 केवी सब स्टेशन में ओवरलोडिंग के कारण आई खराबी की सूचना पर मेयर राजीव जैन भी मौके पर पहुंचे।

उन्होंने बताया कि फाजिलपुर से आने वाली लाइन दिसंबर 2025 से चोरी होने के बावजूद अब तक नई लाइन नहीं डाली गई, जिससे पूरा लोड हरसाना पावर स्टेशन पर आ गया और ओवरलोडिंग की स्थिति बनी। उन्होंने अधिकारियों को जल्द नई लाइन जोड़ने और ट्रांसफार्मरों की संख्या बढ़ाने के निर्देश दिए। बिजली आपूर्ति बाधित रहने के कारण उपभोक्ताओं की शिकायतें भी तेजी से बढ़ी हैं। शिकायत केंद्र पर रोजाना 850 से अधिक शिकायतें दर्ज की जा रही हैं। कुल मिलाकर भीषण गर्मी में लोगों की परेशानी बढ़ गई है।

मरम्मत कार्य जारी

33 केवी मिनी सचिवालय बिजली घर में देर रात करंट ट्रांसफार्मर (सीटी) खराब हो गई थी। इस कारण उपभोक्ताओं को परेशानी हुई। गर्मी के मौसम में बिजली आपूर्ति सुचारु रखने के लिए लाइनों पर मरम्मत कार्य लगातार जारी है।
-रणबीर देशवाल, कार्यकारी अभियंता, बिजली निगम, सोनीपत

ये होता है सीटी

यह बिजली सबस्टेशन में लगाया जाने वाला एक महत्वपूर्ण उपकरण होता है, जो हाई वोल्टेज करंट को मापने और नियंत्रण प्रणाली तक सुरक्षित तरीके से पहुंचाने का काम करता है।अगर सीटी में फाल्ट आ जाए तो बिजली सप्लाई बाधित हो जाती है।

नौ दिन में बिजली खपत का आंकड़ा

19 मई : 1.61 करोड़ यूनिट
18 मई : 1.38 करोड़ यूनिट
17 मई : 1.31 करोड़ यूनिट
16 मई : 1.45 करोड़ यूनिट
15 मई : 1.33 करोड़ यूनिट
14 मई : 1.32 करोड़ यूनिट
13 मई : 1.41 करोड़ यूनिट
12 मई : 1.45 करोड़ यूनिट
11 मई : 1.28 करोड़ यूनिट

पुणे के व्यापारी से दो करोड़ की रंगदारी मांगने के आरोप में सोनीपत का युवक गिरफ्तार

सोनीपत/रोहतक। रोहतक पुलिस की सीआईए-1 टीम ने पुणे में फर्नीचर कारोबारी से दो करोड़ रुपये की रंगदारी मांगने और फायरिंग करने के मामले में सोनीपत के बदमाश समेत तीन आरोपियों को हरिद्वार से गिरफ्तार किया है। बाद में आरोपियों को महाराष्ट्र पुलिस के हवाले कर दिया गया। पुलिस प्रवक्ताने बताया कि महाराष्ट्र के पुणे स्थित एजे फर्नीचर हाउस के मालिक को फोन कर दो करोड़ रुपये की फिरौती मांगी गई थी।

- रोहतक पुलिस ने हरिद्वार से दबोचा, पुणे पुलिस को सौंपा

रकम नहीं देने पर आरोपियों ने जान से मारने की धमकी दी और 16 मई 2026 को फर्नीचर हाउस पर फायरिंग कर दहशत फैलाने का प्रयास किया। इस मामले में थाना रावेत (ठाणे) में विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया गया था। पुलिस अधीक्षक के निर्देश और सीआईए-1 प्रभारी निरीक्षक कुलदीप सिंह के नेतृत्व में रोहतक पुलिस की टीम हरिद्वार में छापेमारी कर रही थी। इसी दौरान उपनिरीक्षक विनोद दलाल के नेतृत्व में एक गेस्ट हाउस से तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान प्रवीण निवासी छज्जन जिला झज्जर, सागर निवासी सोनीपत और पंकज निवासी ककराना के रूप में हुई है। पूछताछ के बाद तीनों आरोपियों को आगे की कार्रवाई के लिए पुणे पुलिस के हवाले कर दिया गया।

मुरथल फ्लाईओवर के नीचे से हटाया अतिक्रमण

सोनीपत। सोनीपत पुलिस और नगर पालिका की संयुक्त टीम ने बुधवार को एनएच-44 स्थित मुरथल फ्लाईओवर के नीचे अवैध अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई की। यह अभियान पुलिस आयुक्त ममता सिंह के निर्देश और डीसीपी पूर्वी जोन मेधा भूषण के मार्गदर्शन में सहायक पुलिस आयुक्त ऋषिकांत के नेतृत्व में चलाया गया। कार्रवाई के दौरान फ्लाईओवर के नीचे लंबे समय से बने अस्थायी ढांचे, रेहड़ियां, अवैध रूप से रखी सामग्री और अन्य कब्जों को हटाया गया। पुलिस अधिकारियों के अनुसार अतिक्रमण के कारण यातायात प्रभावित हो रहा था।

अवैध केबल प्रसारण मामले में दो गिरफ्तार

गोहाना। शहर थाना पुलिस ने जियोस्टार टीवी चैनलों के अवैध प्रसारण के मामले में दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपितों की पहचान गांव रभड़ा निवासी नीरज और गोहाना निवासी चांद के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार कंपनी अधिकारी चंदन ने 10 अप्रैल को शिकायत दी थी कि दोनों आरोपित एक भवन में बनाए गए कंट्रोल रूम से अवैध केबल प्रसारण चला रहे थे। आरोप है कि वे जियोस्टार के एनक्रिप्टेड चैनलों का अनधिकृत प्रसारण कर ग्राहकों तक पहुंचा रहे थे।

नाबालिग से दुष्कर्म का आरोपी गिरफ्तार, केस

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

पुलिस ने नाबालिग को अगवा कर दुष्कर्म करने के मामले में आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान दीपक निवासी समस्तीपुर बिहार, हाल निवासी गांव मलिकपुर के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस के अनुसार 15 मार्च 2026 को एक महिला ने थाना मुरथल में शिकायत दी थी कि दीपक उसकी नाबालिग बेटी को अगवा कर ले गया है। शिकायत के आधार पर भारतीय न्याय संहिता और किशोर न्याय अधिनियम की धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया था। जांच के दौरान पुलिस ने नाबालिग लड़की को बरामद किया और अदालत के आदेशानुसार उसके बयान मजिस्ट्रेट के सामने दर्ज करवाए। साथ ही महिला विशेषज्ञ और लीगल एड के माध्यम से काउंसलिंग भी करवाई गई। पीड़िता के बयान के आधार पर मामले में पॉक्सो अधिनियम की धाराएं भी जोड़ी गईं। इसके बाद पुलिस ने कार्रवाई करते हुए आरोपित दीपक को गिरफ्तार कर लिया।

गोहाना के वार्ड दस में चार लाख की लागत से बनेगी गली

हरिभूमि न्यूज ⏭ गोहाना

नगर परिषद (नप) गोहाना द्वारा वार्ड दस में 4 लाख रुपये की लागत से गली का निर्माण करवाया जाएगा। नप चेयरपर्सन रजनी विरमानी ने नारियल फोड़कर गली की आधारशिला रखी। चेयरपर्सन रजनी विरमानी ने बताया कि गली को इंटरलॉक टाइलों से पक्का किया जाएगा। दूषित पानी की निकासी के लिए गली के दोनों तरफ भूमिगत पाइपलाइन दबाई जाएगी। इससे क्षेत्र में जल निकासी व्यवस्था दुरुस्त होगी। रजनी विरमानी ने कहा कि नगर परिषद गोहाना द्वारा शहर के प्रत्येक वार्ड में विकास कार्य लगातार करवाए जा रहे हैं और नागरिकों को बेहतर मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करवाना परिषद की प्राथमिकता है।इस अवसर पर वार्ड के पार्षद संजय सैनी, पार्षद निपुण सहरावत, दिलबाग मलिक, कुलदीप चोपड़ा, शक्ति सांगवान, अंकित मलिक, लीलू परजापत, कपिल सरोहा, हरसेवा सिंह और नवीन सहित वार्ड के अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

मतदाता सूची मैपिंग कार्य में तेजी लाने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

सोनीपत। बैठक के दौरान मौजूद बीएलओ एवं अन्य।

सोनीपत विधानसभा क्षेत्र की मतदाता सूची के मैपिंग कार्य की समीक्षा को लेकर बुधवार को लघु सचिवालय में बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता ईआरओ एवं एसडीएम सुभाष चंद्र ने की, जिसमें बीएलओ और सुपरवाइजर मौजूद रहे। बैठक में वर्ष 2002 की मतदाता सूची को वर्तमान मतदाता सूची के साथ मैपिंग करने के कार्य की समीक्षा की गई। एसडीएम ने बीएलओ को निर्देश दिए कि 28 मई को होने वाली अगली समीक्षा बैठक से पहले अपने कार्य में कम से कम 10 प्रतिशत की बढ़ोतरी सुनिश्चित करें। उन्होंने 25 प्रतिशत से भी कम मैपिंग करने वाले बीएलओ को सख्त निर्देश देते हुए कहा कि वे इस कार्य को प्राथमिकता के आधार पर गंभीरता से पूरा करें। उन्होंने स्पष्ट किया कि मतदाता सूची से संबंधित कार्य बेहद महत्वपूर्ण है और इसमें किसी प्रकार की लापरवाही स्वीकार नहीं होगी। सुपरवाइजरों को भी बीएलओ के कार्यों की नियमित निगरानी करने के निर्देश दिए गए।

मिशन एडमिशन : बड़े विश्वविद्यालयों और प्राइवेट कोर्स की ओर बढ़ रहा विद्यार्थियों का रुझान

हिंदू महाविद्यालय राजकीय महिला महाविद्यालय और मुरथल कॉलेज में कम पहुंचे आवेदन

दाखिले के लिए 10 दिन शेष, फिर भी कॉलेजों में ऑनलाइन पंजीकरण की रफ्तार धीमी

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

सोनीपत। हिंदू महाविद्यालय में विद्यार्थियों को कोर्स संबंधी जानकारी देते नोडल अधिकारी गौरव कुमार।

जिले के विभिन्न महाविद्यालयों में स्नातक कक्षाओं में दाखिले के लिए ऑनलाइन पंजीकरण करवाने की प्रक्रिया जारी है, लेकिन विद्यार्थी इसमें खास रुचि नहीं दिखा रहे हैं। पंजीकरण की अंतिम तिथि में अब केवल 10 दिन शेष हैं, इसके बावजूद अधिकांश विद्यार्थी अभी केवल कोर्स, फीस और दस्तावेजों की जानकारी लेने तक सीमित हैं। जिलाभर के कई विद्यार्थी शहर से बाहर बड़े शिक्षण संस्थानों और विश्वविद्यालयों में पढ़ाई करने की इच्छा रखते हैं।

इसके चलते वे केंद्रीय विश्वविद्यालय संयुक्त प्रवेश परीक्षा (सीयूसीईटी) की तैयारी में जुटे हैं और फिलहाल स्थानीय महाविद्यालयों में पंजीकरण करवाने से बच रहे हैं। वहीं कुछ विद्यार्थी जल्द रोजगार पाने के उद्देश्य से निजी संस्थानों के व्यावसायिक कोर्स की ओर रुख कर रहे हैं। एचबीएसई और सीबीएसई की 12वीं कक्षा का परीक्षा परिणाम जारी हुए करीब एक सप्ताह बीत चुका है, लेकिन दाखिला प्रक्रिया की रफ्तार काफी धीमी बनी हुई है। शहर के हिंदू महाविद्यालय में 1310 सीटों के मुकाबले केवल 128 विद्यार्थियों ने पंजीकरण करवाया है। वहीं राजकीय महिला महाविद्यालय, सोनीपत में 1190 सीटों पर 85 छात्राओं, हिंदू कन्या महाविद्यालय में 400 सीटों पर 115 तथा राजकीय कॉलेज, मुरथल में 480 सीटों पर 135 विद्यार्थियों ने ऑनलाइन आवेदन किया है। महाविद्यालयों में विद्यार्थियों की सहायता के लिए हेल्प डेस्क स्थापित किए गए हैं और नोडल अधिकारियों की नियुक्ति की गई है। इसके बावजूद विद्यार्थी फिलहाल दाखिले को लेकर गंभीर नजर नहीं आ रहे। ज्यादातर विद्यार्थी अभिभावकों के साथ पहुंचकर विषयों, फीस और दस्तावेज संबंधी जानकारी लेकर लौट रहे हैं।

बड़े शिक्षण संस्थानों में पढ़ने की चाह

जिलेभर के कई विद्यार्थी दिल्ली विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ विश्वविद्यालय और अन्य बड़े शिक्षण संस्थानों में दाखिला लेने की तैयारी कर रहे हैं। इसके लिए वे सीयूसीईटी परीक्षा का इंतजार कर रहे हैं। परीक्षा केंद्रों के लिए विद्यार्थियों का चयन मोहाली, चंडीगढ़, दिल्ली, हिसार और कुरुक्षेत्र जैसे शहरों में किया गया है। इस बार महाविद्यालयों में प्रवेश प्रक्रिया नई शिक्षा नीति-2020 के तहत लागू की गई है। जिले के 23 राजकीय, निजी और एडिड महाविद्यालयों में कुल 13 हजार 530 सीटों का विवरण पोर्टल पर अपलोड किया गया है, जिनमें नौ कन्या महाविद्यालय भी शामिल हैं। उच्चतर शिक्षा निदेशालय ने 31 मई तक ऑनलाइन पंजीकरण करने के निर्देश दिए हैं। पहली फाइनल कटऑफ सूची 11 जून को जारी होगी, जबकि 15 जून से कक्षाएं शुरू करने का लक्ष्य रखा गया है।वहीं विद्यार्थियों हिंदू कॉलेज की प्राचार्य डॉ. सीमा गर्ग ने कहा कि छात्रे सीयूसीईटी की तैयारी के साथ महाविद्यालयों में भी अपना ऑनलाइन पंजीकरण अवश्य करवाएं।

जेई के तबादले पर अड़े बिजली निगम के कर्मचारी, तीसरे दिन भी नारेबाजी

हरिभूमि न्यूज ⏭ गोहाना

गोहाना। सिटी सब डिविजन के सामने धरने पर बैठे बिजली कर्मचारी।

बिजली कर्मचारियों का धरना बुधवार को तीसरे दिन भी जारी रहा। तेज गर्मी के बीच कर्मचारी जेई का तबादला करवाने की मांग को लेकर सिट सब डिविजन कार्यालय में धरने पर बैठे हुए हैं। धरने का नेतृत्व एचएसईबी वर्कस यूनियन गोहाना इकाई के उपाध्यक्ष एसए कर्मबीर ने किया। मंच संचालन एएलएम भारत शर्मा ने किया।

- कर्मचारियों ने जेई पर लगाया दुर्व्यवहार का आरोप

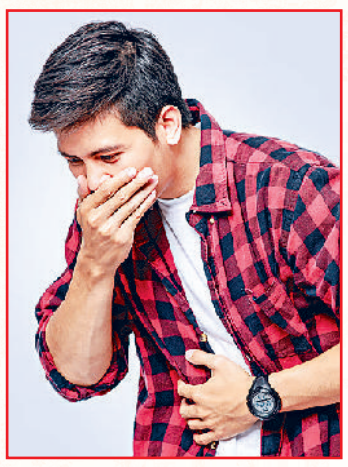
बिजली कर्मचारी बुटाना बिजलीघर में नियुक्त जेई का तबादला करने की मांग कर रहे हैं। बुधवार को तीसरे दिन कर्मचारियों ने तबादला न करने पर एसडीओ के खिलाफ भी प्रदर्शन किया। उपाध्यक्ष एसए कर्मबीर ने कहा कि बुटाना बिजलीघर का जेई कर्मचारियों से ठीक व्यवहार नहीं करता है। वह कर्मचारियों के साथ अभद्र भाषा प्रयोग करता है। इसकी शिकायत एसडीओ को कर चुके हैं, इसके बावजूद जेई अपनी आदतों में सुधार नहीं कर रहा है। गर्मी में तापमान बढ़ चुका है और कर्मचारियों को पर्याप्त सामान नहीं दिया जाता है। कर्मचारियों ने कहा कि जब तक यह मांग पूरी नहीं होगी तब तक रोजाना धरना दिया जाएगा। इस मौके पर प्रदीप नरवाल, नरेश शर्मा, संदीप भनवाला, मंजीत व सुभाष मलिक उपस्थित रहे। इस मौके पर सिटी डिवीजन के प्रधान सुनील शर्मा, दीपक पांचाल, कप्तान नरवाल, यूनियन प्रधान अनिल देशवाल, प्रदीप नरवाल, नरेश शर्मा, राजपाल नरवाल, प्रवीन मलिक व अनिल मलिक आदि मौजूद रहे।

बढ़ते तापमान की वजह से कई ऐसे बैक्टीरिया, फंगस एक्टिव हो जाते हैं, जो फूड प्वॉइजनिंग की वजह बनते हैं। ऐसे में यह जानना बहुत जरूरी है कि इसके होने के क्या कारण हैं, इसके प्रमुख लक्षण क्या हैं और इससे बचने के क्या उपाय हो सकते हैं।

इस सीजन में बढ़ता है फूड प्वॉइजनिंग का रिस्क

प्रिकॉशन

डॉ. माजिद अलीम



इन दिनों प्रचंड गर्मी पड़ रही है। मौसम के बदलते मिजाज ने अचानक फूड प्वॉइजनिंग की समस्या पिछले सालों के मुकाबले कहीं ज्यादा बढ़ा दी है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक इसका कारण यह है कि सुबह तेज धूप होती है, दोपहर में जबर्दस्त उमस और बीच-बीच में अचानक बारिश हो जाती है। जिस कारण खाने-पीने की चीजें जल्दी खराब हो रही हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ चेतावनी दे रहे हैं कि यह मौसम बैक्टीरिया और वायरस के पनपने का बेहद अनुकूल मौसम है। इसलिए इन गर्मियों में पिछले सालों के मुकाबले कहीं ज्यादा सावधानी से रहने की जरूरत है।

रोग के कारण: लोग अकसर सोचते हैं कि फूड प्वॉइजनिंग बाहर के खाने से होती है। सच यह है कि गर्मियों में घर का खाना भी जरा सी लापरवाही से संक्रमित हो जाता है। खासकर दूध, दही, कटे फल, चावल, मांसाहारी भोजन आदि। सड़क किनारे बिकने वाले खाद्य पदार्थ भी इस मौसम में बहुत जल्दी खराब होते हैं। वास्तव में गर्मी और नमी का मेल बैक्टीरिया के लिए आदर्श वातावरण तैयार करता है। ऐसे में यदि भोजन लंबे समय तक खुले में रखा रहा, तो उसमें संक्रमण होने की आशंका कई गुना बढ़ जाती है। इस मौसम में सबसे ज्यादा खतरा उन खाद्य पदार्थों को लेकर होता है, जो लंबे समय तक बाहर रखे रहते हैं, बार-बार गर्म किए जाते हैं, बाहर खुले में बिक रहे होते हैं और गंदे पानी से बनाए गए होते हैं। इन दिनों सड़क किनारे मिलने वाले चाट, कटे फल, ठंडे पेय में इस्तेमाल पानी आमतौर पर सही नहीं होता। इस कारण ये संक्रमण का स्रोत बन जाते हैं।

फूड प्वॉइजनिंग के लक्षण: जब भोजन या पानी में वायरस, फंगस या जहरीले पदार्थों से संक्रमित हो जाता है, तो उसके खाने के बाद कोई व्यक्ति बीमार पड़ जाता है, इसे फूड प्वॉइजनिंग कहते हैं। इसके सामान्य लक्षण हैं- उल्टी और मितली, दस्त, पेट दर्द और ऐंठन, बुखार, कमजोरी और चक्कर। कुछ मामलों में स्थिति इतनी बिगड़ जाती है कि मरीज को अस्पताल में भर्ती करना पड़ता है। फूड प्वॉइजनिंग यूं तो हर उम्र के लोगों को हो सकती है, लेकिन बच्चों और बुजुर्गों के लिए ये बहुत खतरनाक होती है।

सावधानी है जरूरी: फूड प्वॉइजनिंग केवल पेट खराब तक सीमित नहीं रहता बल्कि डिहाइड्रेशन, कमजोरी, ब्लड प्रेशर लो, किडनी पर असर, जैसी स्थितियां भी पैदा करता है। फूड प्वॉइजनिंग के चलते अगर मरीज को बार-बार उल्टी, दस्त हो रहे हों, मुंह सूख रहा हो या पेशाब कम आ रही हो, तो साफ संकेत है कि शरीर में पानी की खतरनाक कमी हो गई है। ऐसे में तुरंत ओआरएस, नीबू पानी, नारियल पानी और हल्का तरल भोजन दिया जाना चाहिए। लेकिन डॉक्टर की सलाह के बिना एंटीबायोटिक लेना खतरनाक हो सकता है। क्योंकि कई बार गलत दवा संक्रमण को और ज्यादा बढ़ा देती है। फूड प्वॉइजनिंग होने पर दही-चावल, खिचड़ी और केला जैसे भोजन सुरक्षित रहते हैं। इस दौरान मसालेदार, बाजारू और तले-भुने खाने से पूरी तरह से बचना चाहिए।

बचाव के उपाय: फूड प्वॉइजनिंग से बचने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखें।

- खाना हमेशा ढंककर रखें।
- बाजार से खरीदकर लाई गई सब्जियां और फल पहले अच्छी तरह धोएं, पोछें तब फ्रिज में रखें।
- बासी भोजन बार-बार गर्म कर न खाएं।
- कटे फल देर तक खुले में न रखें।
- खाने से पहले हाथ अच्छी तरह धो लें।
- पीने के लिए साफ, उबला या फिल्टर पानी इस्तेमाल करें।
- उल्टी, दस्त शुरू होते ही शरीर में पानी की कमी न होने दें। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. आकाश शाह
यूरो ऑन्कोलॉजिस्ट-रोबोटिक सर्जन
कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

हाल के वर्षों में मूत्राशय कैंसर (ब्लैडर कैंसर या यूरिनरी ब्लैडर कैंसर) के मामले दुनिया भर में बढ़ रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार यूरिनरी ब्लैडर कैंसर, दुनिया भर में नौवां सबसे आम कैंसर है। उपलब्ध आंकड़ों के अनुसार 2022 में दुनिया भर में ब्लैडर कैंसर के 6 लाख से अधिक नए मामले सामने आए थे और इनमें से 2 लाख से अधिक मौतें हुईं थीं।

क्या है यह कैंसर

जब मूत्राशय (पेशाब की थैली) की कोशिकाओं के डीएनए में उत्परिवर्तन (म्यूटेशन) होता है, तब वे अनियंत्रित होकर बढ़ने लगती हैं और ट्यूमर बनाती हैं। इस स्थिति को यूरिनरी ब्लैडर का कैंसर कहा जाता है। यूरिनरी ब्लैडर (मूत्राशय या पेशाब की थैली) पेट के निचले हिस्से में स्थित एक लचीला और गुब्बारे के आकार जैसा अंग है। इसका मुख्य कार्य किडनी से आए मूत्र को शरीर से बाहर निकलने से पहले अस्थाई रूप से जमा (स्टोर) करना है। कैंसर आमतौर पर यूरिनरी ब्लैडर की अंदरूनी परत में शुरू होता है। हालांकि कैंसर शब्द डरावना है, लेकिन सच यह है कि अगर जल्दी पता चल जाए, तो ब्लैडर कैंसर का सफलतापूर्वक इलाज किया जा सकता है।

धूम्रपान एक प्रमुख कारण

यूरिनरी ब्लैडर (मूत्राशय या पेशाब की थैली) कैंसर का मुख्य कारण धूम्रपान है, जिसके कारण लगभग 50 प्रतिशत मामले सामने आते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि तंबाकू के हानिकारक रसायन (जिन्हें कार्सिनोजेन कहा जाता है) खून में मिलकर और फिर किडनी द्वारा फिल्टर होकर यूरिन के रास्ते ब्लैडर में जमा हो जाते हैं। यह स्थिति ब्लैडर की परत को नुकसान पहुंचाती है।

अधिकांश लोगों की यह धारणा है, तंबाकू युक्त धूम्रपान से उत्सर्जित होने वाले रसायनों से केवल मुंह या फेफड़े के ही कैंसर होने का जोखिम होता है, जो सही भी है। इस धारणा का दूसरा पहलू भी है। वह यह कि जब हम धूम्रपान करते हैं, तब तंबाकू में मौजूद कैंसर पैदा करने वाले रसायन (कार्सिनोजेन) रक्त में घुल जाते हैं और फिर पेशाब के माध्यम से मूत्राशय में एकत्र हो जाते हैं। इसके परिणामस्वरूप मूत्राशय की परत में जलन और सूजन होती है, जिससे मूत्राशय का कैंसर विकसित होने का जोखिम बढ़ जाता है।

ये भी हो सकते हैं कारण

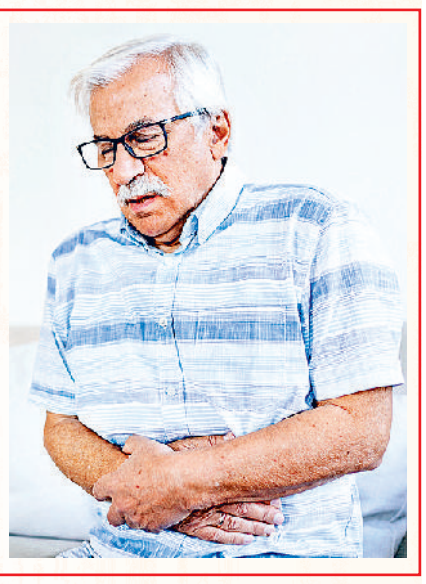
स्मोकिंग करने के अलावा ब्लैडर कैंसर होने के कुछ अन्य कारण भी हो सकते हैं।

- 55-60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में ब्लैडर कैंसर के मामले कहीं ज्यादा सामने आते हैं। उम्र बढ़ने के साथ इस कैंसर का खतरा बढ़ता है। पुरुषों में महिलाओं की तुलना में ब्लैडर कैंसर होने की संभावना अधिक होती है।
- पेशाब की थैली यूरिनरी ब्लैडर में बार-बार संक्रमण होना भी कैंसर की वजह बन सकता है, जिसे मेडिकल भाषा में यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन कहते हैं।
- औद्योगिक रसायनों का एक्सपोजर यानी केमिकल एक्सपोजर भी कुछ मामलों में ब्लैडर कैंसर का कारण बन सकता है। उदाहरण के तौर पर रबर, चमड़ा, डाई, कपड़ा और पेंट उद्योगों में काम करने वाले लोग ऐसे माहौल में काम करते हैं, जहां नुकसानदेह रसायन मौजूद होते हैं। ऐसे रसायनों के संपर्क में आने से इस कैंसर के होने का खतरा अधिक बढ़ जाता है।
- ब्लैडर में पथरी या संक्रमण भी कैंसर होने का रिस्क बढ़ा सकते हैं।

स्पेशलः वर्ल्ड ब्लैडर कैंसर अवेयरनेस मंथ (मई)

मुख्य रूप से स्मोकिंग करने और कई अन्य वजहों से ओल्ड एज में यूरिनरी ब्लैडर कैंसर होने का रिस्क बढ़ जाता है। हर साल लाखों लोग इसकी चपेट में आते हैं। इससे बचने के लिए जरूरी है कि हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने के साथ इसके रिस्क फैक्टर्स से खुद को बचाया जाए। साथ ही ब्लैडर कैंसर के शुरुआती लक्षणों को भी इग्नोर न किया जाए। इस बारे में और भी डिटेल में जानिए।

ब्लैडर कैंसर न करें लक्षणों को इग्नोर



इन लक्षणों को न करें इग्नोर

ब्लैडर कैंसर बीमारी के ज्यादा फैलने से पहले इसके लक्षणों को पहचानना जरूरी है।

यूरिन म खून आना: यूरिन गुलाबी, लाल या गहरे रंग का दिख सकता है। बहुत से लोग इस लक्षण को नजरअंदाज कर देते हैं। खासकर अगर दर्द न हो, तो यह मानकर कि यह समस्या किसी मामूली इंफेक्शन से संबंधित है। हालांकि यूरिन में खून का एक बार भी आना कभी भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। इसकी डॉक्टर से जांच करवानी चाहिए।

बार-बार पेशाब आना: सामान्य से ज्यादा जल्दी-जल्दी वाशरूम जाने की जरूरत पड़ना, जिसे अकसर सिर्फ बहुत ज्यादा पानी पीने के नाम पर नजरअंदाज कर दिया जाता है।

अचानक पेशाब आने की इच्छा: अचानक से बहुत ज्यादा पेशाब करने की जरूरत, जिसे अकसर ओवर एक्टिव ब्लैडर समझ लिया जाता है।

यूरिन में जलन: पेशाब करते समय दर्द, जिसे अकसर एक आम यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन (यूटीआई) समझ लिया जाता है।

हालांकि उपरोक्त लक्षण यूरिन से जुड़ी समस्या का संकेत देते हैं और कई मरीजों में आम हैं, ये अपने आप में कैंसर के पक्के संकेत नहीं हैं। इनके लिए मेडिकल जांच की जरूरत होती है।

डायग्नोसिस के तरीके

अगर किसी व्यक्ति को ये लक्षण महसूस होते हैं, तो घबराएं नहीं। इसके लिए यूरो-ऑन्कोलॉजिस्ट शायद एक रुटीन यूरिन टेस्ट (यूरिन साइटोलॉजी), यूरिन कल्चर, अल्ट्रासाउंड और अगर जरूरत हो तो सीटी स्कैन टेस्ट करवा सकते हैं। अगर जरूरी हुआ तो विशेषज्ञ डॉक्टर एक सिस्टोस्कोपी करवा सकते हैं, जो एक ऐसा प्रोसीजर है, जिसमें एक सूक्ष्म कैमरा ब्लैडर में डाला जाता है- जिससे क्लीयर डायग्नोसिस हो जाता है।

ब्लैडर कैंसर का इलाज

ब्लैडर कैंसर के उपचार की प्रक्रिया डायग्नोसिस के बाद उसके स्टेज पर निर्भर करती है। शुरुआती स्टेज के कैंसर का इलाज अकसर एंडोस्कोपिक सर्जरी से किया जा सकता है। एडवांस्ड स्टेज के लिए इलाज में कीमोथेरेपी के साथ-साथ यूरिनरी ब्लैडर के ट्यूमर की सर्जरी भी शामिल हो सकती है।

सर्जरी से पहले ट्यूमर को छोटा करने या बाद में बचे हुए कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए कीमोथेरेपी की जाती है।

यदि सर्जरी संभव नहीं है या कैंसर फैल चुका है, तो कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए रेडिएशन थेरेपी का सहारा लिया जा सकता है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

बचाव के उपाय

यूरिनरी ब्लैडर कैंसर से बचाव का सबसे जरूरी कदम है अतिशीघ्र धूम्रपान से छुटकारा पाना। शरीर से नुकसानदेह विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने के लिए लगातार हाइड्रेट रहें। अगर आप इंडस्ट्रियल केमिकल्स का इस्तेमाल करते हैं तो वर्कप्लेस प्रोटेक्शन का ध्यान रखें। रेग्युलर हेल्थ चेक-अप बहुत जरूरी हैं, खासकर उन लोगों के लिए जिनमें रिस्क फैक्टर हैं। लक्षणों के सामने आने पर डॉक्टर के पास जाने में देरी न करें।

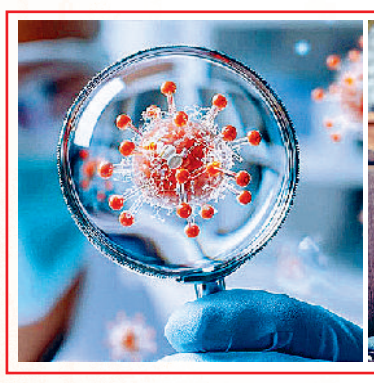
याद रखें यूरिन में एक बार भी खून आना एक मेडिकल इमरजेंसी है। इसके दोबारा होने का इंतजार न करें। तुरंत किसी यूरो-ऑन्कोलॉजिस्ट से मिलें। किसी भी कैंसर का सफल इलाज करने का तरीका है कि उसका जल्दी पता चल जाए और ट्रीटमेंट शुरू कर दिया जाए।

अवेयरनेस

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

कोरोना वायरस संक्रमण की महामारी के लगभग पांच साल बाद हंता वायरस संक्रमण से जुड़ी एक खबर ने दुनिया को चिंतित कर दिया है। ऐसे में घबराने के बजाय इस वायरस से संबंधित पूरी जानकारी लेना और सावधानी बरतना जरूरी है। इस बारे में डिटेल में जानिए।

बहुत संक्रामक है हंता वायरस



हाल ही में एमवी हॉन्डियस क्रूजशिप पर हंता वायरस के मल्टीकाउंटर आउटब्रेक की खबर सुर्खियों में है, जिसमें कई लोग संक्रमित हुए और कुछ मौतें भी हुईं। इसने पूरी दुनिया की स्वास्थ्य एजेंसियों को अलर्ट कर दिया है। वैज्ञानिकों को शक है कि इसमें हंता वायरस का नया एंडीज स्ट्रेन शामिल हो सकता है, क्योंकि कुछ मामलों में मानव-से-मानव ट्रांसमिशन की संभावना है। डब्ल्यूएचओ, सीडीसी और कई देशों की स्वास्थ्य एजेंसियां इसकी निगरानी कर रही हैं। कई देशों में यात्रियों की ट्रेसिंग और आइसोलेशन प्रक्रिया जारी है।

कैसा है वायरस: हंता वायरस आर्बो वायरस फैमिली की कैटेगरी में आने वाला जूनोटिक वायरस है, जो मूलतः चूहों और रोडेंट्स से इंसानों में फैलता है। लेकिन हंता वायरस का एक वैरिएंट है, एंडीज स्ट्रेन जो ज्यादा खतरनाक है। इसमें संक्रमण चूहों से नहीं, बल्कि चूहों के मल, मूत्र या स्लाइवा से संक्रमित हुए व्यक्ति के करीबी संपर्क में आने पर दूसरे व्यक्ति को भी हो सकता है। इसकी मृत्यु दर लगभग 40 प्रतिशत है। मेडिकल साइंस की मानें तो हंता वायरस खास किस्म के चूहे, डीआर रैट्स में होते है। यानी ये संक्रमित चूहे हंता वायरस कैरियर होते हैं और वायरस उनके शरीर में मल्टीप्लाई होता रहता है। संक्रमित चूहे अपने मल, मूत्र और स्लाइवा के जरिए हंता वायरस को लगातार अपने शरीर से बाहर निकालते रहते हैं। यह मल, मूत्र जमीन या वस्तुओं की सतह पर सूख जाता है। जब कोई व्यक्ति उस जगह की साफ-सफाई करता है। झाड़ू लगाता है, वैक्यूम करता है या झाड़-पोंछ करता है। तो सतह पर सूखे हंता वायरस के छोटे-छोटे कण धूल के साथ हवा में घुल-मिल जाते हैं। उस हवा में सांस लेने पर हंता वायरस के कण अनजाने में उस व्यक्ति के शरीर में पहुंच जाते हैं और कुछ समय बाद व्यक्ति को संक्रमित कर देते हैं। इस प्रक्रिया को एरोसोलाइजेशन कहते हैं।

कैसे फैलता है संक्रमण: एरोसोलाइजेशन प्रक्रिया से। संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में रहने पर। खांसने-छींकने के साथ बाहर निकले ड्रॉपलेट के संपर्क में आने पर। खाने-पीने की संक्रमित चीजों के सेवन से। संक्रमित वस्तुओं या सतह के संपर्क में आने और बिना हाथ धोए, गलती से आंख, नाक या मुंह छूने पर। चूहे के मरने के बाद बाहर निकले वायरस के संपर्क में आने पर।

संक्रमण के लक्षण: हंता वायरस का इंक्यूबेशन पीरियड काफी लंबा है। यानी व्यक्ति के शरीर में वायरस पहुंचने के 3-4 सप्ताह बाद संक्रमण के लक्षण दिखाई देते हैं। शुरुआती लक्षण सामान्य फ्लू जैसे होते हैं। बुखार, मांसपेशियों में दर्द, सिर दर्द, थकान, मितली और ठंड लगना। लेकिन समुचित उपचार न मिलने पर मरीज की हालत गंभीर हो जाती है। हंता वायरस फेफड़ों और किडनी पर अटैक करता है। हंता वायरस पल्मोनरी सिंड्रोम (एचपीएस) में वायरस रेस्पेरेटरी ट्रेक से होता हुआ फेफड़ों की ब्लड वैसल्स पर अटैक करता है। फेफड़ों में पानी भरने लगता है, जिससे सांस लेना बेहद मुश्किल हो जाता है। वेंटिलेटर सपोर्ट न मिलने पर व्यक्ति की मौत हो सकती है। हंता वायरस रीनल सिंड्रोम (एचएफआरएस) में किडनी संक्रमित हो जाती है। मरीज को हेमरेजिक बुखार आता है, किडनी में अचानक ब्लीडिंग होने लगती है, पेशाब में खून आने लगता है। कई बार किडनी फेलियर हो जाने पर रोगी की मौत भी हो सकती है।

रहें सतर्क: तेज बुखार, अत्यधिक थकान, घबराहट, सांस लेने में तकलीफ, छाती में भारीपन या चेस्ट कंजंक्शन, सांस लेने में दिक्कत महसूस हो रही हो तो डॉक्टर को जरूर कंसल्ट करें।

कैसे होता है इलाज: फिलहाल इसका कोई विशेष उपचार नहीं है लेकिन समय पर अस्पताल में भर्ती होने से जीवित बचने की संभावना काफी बढ़ जाती है। इलाज मुख्य रूप से सपोर्टिव केयर पर आधारित है जैसे- ऑक्सीजन सपोर्ट, आईसीयू केयर, हाइड्रेशन, ब्रीदिंग सपोर्ट। मरीज के ब्लड में प्लेटलेट्स कम हो जाते हैं। ऑक्सीजन दिया जाता है, वेंटिलेटर पर रखा जाता है। प्लेटलेट्स ट्रांसफ्यूज किया जाता है।

बचाव है जरूरी: हंता वायरस के संक्रमण से बचाव के लिए सबसे महत्वपूर्ण है, चूहों से दूरी रखना। चूहों की एंट्री घर में न होने पाए। खाने-पीने का सामान खुला न छोड़ें। एयर-टाइट डिब्बों में पैक करें। फल-सब्जियां पानी में अच्छी तरह धोकर इस्तेमाल करें। कोल्ड ड्रिंक कैन लें। उनके ऊपरी हिस्से को अच्छी तरह धो लें। संभव हो तो गिलास में पिएं। रात के वक्त किचन में बचा हुआ खाना या फिर पालतू जानवरों का खाना बिल्कुल खुला न छोड़ें। कूड़ेदान का ढक्कन कसकर बंद रखें ताकि चूहों के आने की आशंका न हो।

ज्यादा गंदगी या चूहों के मल-मूत्र की संदिग्ध जगह की सफाई के लिए झाड़ू या वैक्यूम क्लीनर के बजाय डिसइंफेक्टेंटयुक्त गीला पोंछा लगाएं। जहां तक हो सके, सफाई के दौरान सुरक्षा उपकरणों का उपयोग करें जैसे- रबर के दस्ताने, अच्छी क्वालिटी का मास्क पहनें। साफ-सफाई के बाद, खाना बनाने या खाने से पहले, भीड़ भरी जगह से आने के बाद साबुन से हाथ अच्छी तरह धोएं। घर के आस-पास की साफ-सफाई का भी ध्यान रखें। हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाएं। इम्यूनिटी मजबूत बनाने के लिए रोजाना घर का बना ताजा, पोषक आहार का सेवन करें, हाइड्रेशन का ध्यान रखें, भरपूर नींद (6-7 घंटे) और रेग्युलर एक्सरसाइज (कम से कम 30 मिनट) करें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

डायग्नोसिस के तरीके

हंता वायरस से संक्रमण होने की आशंका होने पर मरीज का डायग्नोसिस जल्द से जल्द किया जाना जरूरी है। इसके लिए पीसीआर टेस्ट से संक्रमण की पुष्टि की जा सकती है। इसमें रोगी के ब्लड और यूरिन का टेस्ट किया जाता है।

सजेशन

मधु सिंह

आज के दौर में अनिद्रा और अच्छी नींद न आने से काफी लोग परेशान रहते हैं। इसके लिए अपनी लाइफस्टाइल और डाइट प्लान में बदलाव के साथ कुछ आसान तरीके भी कारगर हो सकते हैं। हाथ-पैरों को गर्म रखना भी उनमें से एक तरीका है।

अच्छी नींद के लिए हाथ-पैरों को रखें गर्म

अनेक स्थितियों में पैरों का ठंडा हो जाना बेचैनी, परेशानी और असहजता का कारण बन जाता है और इसमें वह स्थिति भी शामिल है, जब हम सोने के लिए अपने बिस्तर में जाते हैं। दरअसल, हमारे शरीर का तापमान हमारी नींद के चक्र को प्रभावित करता है।

ताप से प्रभावित होती है नींद

ऑस्टिन की यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्सास में बायोमेडिकल इंजीनियरिंग के प्रोफेसर केनेथ डिलर के अनुसार, 'आपका शरीर उस समय सबसे अच्छा काम करता है, जब उसका केंद्रीय हिस्सा ठंडा होता है और सिरों या किनारों का हिस्सा गर्म रहता है।' दशकों के शोध से मालूम हुआ है कि जिन लोगों के हाथ व पैर गर्म रहते हैं, वे जल्दी और आराम से सो जाते हैं, उन लोगों की तुलना में जिनके शरीर के ये अंग ठंडे रहते हैं।

सोने का ताप से संबंध

जब आप सोने के लिए तैयारी कर रहे होते हैं तो आपके शरीर को कूल डाउन करने की जरूरत होती है, यह संकेत देने के लिए कि आराम करने का समय हो गया है। दिलचस्प यह है कि ऐसा करने के लिए हाथों व पैरों को गर्म करने से मदद मिलती है क्योंकि आपका शरीर इनका प्रयोग गर्मी-निकालने (हीट-रिलीज) के क्षेत्र के रूप में करता है। डिलर के अनुसार, जब आपके हाथ व पैर गर्म होते हैं तो त्वचा की ओर रक्त संचार आसानी से होने लगता है, जिससे आपके शरीर के केंद्र से अतिरिक्त गर्मी बाहर निकल जाती है। जब आपके शरीर के केंद्रीय हिस्से का तापमान कम हो जाता है तो आपके दिमाग को संदेश मिलता है कि सोने का समय हो गया है। लेकिन अगर आपके हाथ व पैर ठंडे रहते हैं तो वह गर्मी (हीट) बाहर नहीं निकल पाती, जिससे नींद का आना कठिन हो जाता है। डिलर कहते हैं, 'हाथों व पैरों को गर्म करने से आपका शरीर प्रभावी ढंग से सोने की अवस्था में आ जाता है, वर्ना आप बेचैनी में ही करवटें बदलते रहते हैं, इससे नींद का आना कठिन हो जाता है।'

हाथ-पैरों को गर्म करने के तरीके

बिस्तर में जाने से पहले हाथों व पैरों को अनेक तरहों से गर्म किया जा सकता है। इनमें से सबसे सरल है-गर्म पानी से स्नान या शावर कर लिया जाए। डिलर आमतौर से शाम को वर्कआउट करते हैं और फिर शावर लेते हैं। अंत में वह तापमान को बढ़ा देते हैं, जो शुरू में थोड़ा सा अधिक महसूस होता है, लेकिन फिर आपको उसकी आदत पड़ जाती है। लेकिन तापमान को 111 डिग्री फॉरेनहाइट से अधिक न बढ़ाएं क्योंकि इससे ऊपर के तापमान पर आपका शरीर जल सकता है। हॉट शावर में जब त्वचा लाल होने लगती है तो यह वास्तव में संकेत है कि रक्त हाथों व पैरों की विशिष्ट वेसल्स में पहुंच रहा है, जो गर्मी को बाहर निकालने के लिए अच्छी तरह से खुल जाती हैं। हीटिंग पैड्स का इस्तेमाल भी किया जा सकता है, लेकिन सोने से पहले उन्हें निकाल देना चाहिए। इसके अलावा आप अपना एक हाथ अपने तकिए के नीचे रख सकते हैं। कुछ देर के लिए इस अवस्था में रहने से तकिए में धंसा हुआ आपका सर्वाइकल स्पाइन का क्षेत्र गर्म होता रहेगा, जो शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में मदद करता है। ऐसा करने से कुछ ही देर में हाथ व पैर गर्म हो जाएंगे। इसके अलावा अपने पसंदीदा मोजे पहनकर भी पैर के तापमान को गर्म किया जा सकता है। बहरहाल, आप तरीका चाहे जो अपनाएं, आपका लक्ष्य नींद में शरीर की सबसे बड़ी बाधा को दूर करना होना चाहिए। ठंडे हाथ व पैर नर्वस सिस्टम को सतर्क रखते हैं, गर्माहट उसे आराम करने के लिए प्रेरित करती है। *

24-25 मई को मंत्री कृष्ण बेदी के कार्यालय पर महापड़ाव

ग्रामीण सफाई कर्मचारियों ने 25 मई तक बढ़ाई हड़ताल, जमकर नारेबाजी

पिछले 12 साल में एक भी सफाई कर्मचारी की पक्की भर्ती नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

खरखौदा। आंदोलनरत सफाई कर्मचारियों को संबोधित करती नेत्री।

सोनीपत। लघु सचिवालय के बाहर विरोध प्रदर्शन करते ग्रामीण सफाई कर्मचारी।

हड़ताली ग्रामीण सफाई कर्मियों को यूनियन प्रधान रोहतास चंडालिया व सचिव चांद ने बताया कि ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन हरियाणा की राज्य कमेटी की गत रात्रि राज्य प्रधान बसाऊ राम की अध्यक्षता में यूनियन की वर्चुअल बैठक सम्पन्न हुई। जिसमें यह निर्णय लिया गया कि सभी जिलों ने एक स्वर में आंदोलन को तेज करने की चेतावनी देते वार्ता के माध्यम से समाधान करने की मांग की। इस दौरान यूनियन हरियाणा के प्रधान बसाऊ राम और महासचिव विनोद कुमार ने कहा है कि भयंकर गर्मी के मौसम में प्रदेश सरकार ने 10 हजार ग्रामीण सफाई कर्मचारियों को विभिन्न ब्लॉकों और जिलों में धरने पर बैठने के लिए विवश कर दिया है। हर दिन किसी किसी ब्लॉक में गर्मी के कारण कोई सफाई कर्मचारी बेहोश हो रहा तो कोई बीमारी की चपेट में आ रहा है। जनवरी से लेकर 13 मई तक अनेक बार मुख्यमंत्री, पंचायत मंत्री, मुख्य सचिव, पंचायत विभाग के महानिदेशक तथा मंत्री कृष्ण बेदी के पास मांग पत्र भेजा जा चुका है। लेकिन सफाई कर्मियों की मांग का सरकार द्वारा समाधान नहीं किया गया है। एक तरफ मुख्यमंत्री सफाई कर्मियों के साथ फोटो खिंचवाते हुए वाही वाही लूट रहे तो दूसरी तरफ आंदोलनकारी सफाई कर्मियों के साथ वार्ता करने को भी तैयार नहीं है। जिससे इनके दलित प्रेम की पोल खुलती है। 31 दिसंबर के उच्च न्यायालय का आदेश लागू नहीं किया गया और एक भी कच्चे ग्रामीण सफाई कर्मचारी को पक्का नहीं किया गया है।पिछले 12 साल में एक भी सफाई कर्मचारी की पक्की भर्ती नहीं , ग्रामीण सफाई कर्मियों के लिए 26 हजार वेतन की घोषणा करके आज तक लागू नहीं किया, दो साल पहले 1000 की आबादी पर एक कर्मचारी भर्ती करने वाली फाइल मुख्यमंत्री की टेबल पर धूल चाट रही है और पिछले दो साल से कोई वेतन बढौतरी नहीं हुई। जबकि महंगाई लगातार बढ़ती चली जा रही है। ग्रामीण सफाई कर्मचारी की मृत्यु होने पर पर कोई मुआवजा नहीं मिलता और ना ही उसके परिवार को कोई नौकरी दी जाती है। यूनियन नेताओं ने दावा करते हुए कहा कि हड़ताल लगातार मजबूत होती जा रही है। पिछले 3 दिन में ग्रामीण सफाई कर्मियों में काम करने वाली अन्य यूनियनें भी इस आंदोलन का हिस्सा बनती जा रही हैं। 24-25 मई को समाज कल्याण मंत्री कृष्ण बेदी के विधान सभा कार्यालय पर महापड़ाव करते ग्रामीण सफाई कर्मचारी 19 साल से भुगत रहे शोषण, बेगार और भाजपा सरकार की वायदाखिलाफी का जवाब मांगेंगे।

ये रहे मौजूद

राज्य कमेटी बैठक में सीटू कोषाध्यक्ष सुखबीर सिंह, यूनियन उपमहासचिव देवीराम, वरिष्ठ उपाध्यक्ष जोगिंदर सिंह, यूनियन कोषाध्यक्ष संदीप कुमार, उपाध्यक्ष नानक व पूनम राज्य सचिव राकेश कुमार, सुनील कुमार व सोहनलाल के अलावा भी कई नेताओं ने अपनी बात रखी। हड़ताल की अध्यक्षता प्रधान रोहतास, चंडालिया मंच संचालन सचिव चांद ने किया। हड़ताल को आशा वर्कर्रों की जिला उपप्रधान पूनम,रेखा व कमेटी मेंबर सोनिया ने भी सम्बोधित किया तथा सभी मांगों को जायज ठहराया।

पांचवें दिन भी हड़ताल जारी

सोनीपत। ग्रामीण सफाई कर्मचारियों की चल रही हड़ताल को 25 मई तक बढ़ाने का निर्णय लिया गया। बुधवार को कर्मचारियों ने लघु सचिवालय पर सुबह 10 से दोपहर 2 बजे तक धरना प्रदर्शन किया। धरने की अध्यक्षता ब्लॉक सोनीपत प्रधान बलराज ने की, जबकि संचालन देवेंद्र सिंह ने किया। धरने को संबोधित करते हुए सीटू नेता कामरेड सदानंद सोलंकी, सिलकराम मलिक, कामरेड ईश्वर दहिया और कामरेड ईश्वर राठी ने ग्रामीण सफाई कर्मचारियों की मांगों का समर्थन किया। वक्ताओं ने कहा कि कर्मचारियों की समस्याओं का समाधान होने तक आंदोलन जारी रहेगा। इस मौके पर बलबीर सिंह, नफेश सिंह, बलजीत सिंह, बिजेंद्र और मुकेश समेत अन्य नेताओं ने भी अपने विचार रखे और हड़ताल को समर्थन देने की घोषणा की। ग्रामीण सफाई कर्मचारियों की हड़ताल बुधवार को पांचवें दिन में प्रवेश कर गई।

राजकीय स्कूल फरमाणा के छात्रों का कैडेट के तौर पर एनसीसी में चयन

- प्राचार्या ने छात्रों को कैडेट्स के तौर पर चयनित होने पर बधाई दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ खरखौदा

खरखौदा। गुरुजनों के साथ चयनित एनसीसी कैडेट्स। फोटो :हरिभूमि

राजकीय बॉयज स्कूल फरमाणा के छात्रों का जूनियर डिवीजन के कैडेट्स का फर्स्ट हरियाणा एनसीसी बटालियन रोहतक के कमान अधिकारी कर्नल सुखबिंदर सिंह व प्रशासनिक अधिकारी कर्नल अमन चौधरी के दिशा - निर्देश अनुसार संपन्न कराने के लिए भर्ती बोर्ड के सदस्य विद्यालय प्राचार्या सुनीता, एनसीसी अफसर नरेंद्र दहिया, सूबेदार विकास मलिक, सूबेदार कैलाश, हवलदार प्रदीप कुमार की देखरेख में चयन किया गया। इस भर्ती के अंदर विद्यालय के लगभग 35 विद्यार्थियों ने भाग लिया। कठिन प्रशिक्षण एवं भर्ती की सभी प्रक्रियाओं को उत्तीर्ण करने के बाद स्कूल के 25 छात्रों का शारीरिक, मानसिक ,बौद्धिक एवं लिखित परीक्षा के उपरांत एनसीसी कैडेट्स के रूप में चयनित किया गया। प्राचार्या सुनीता ने विद्यालय के छात्रों को एनसीसी कैडेट्स के तौर पर चयनित होने पर बधाई देते कहा कि आप आज से एनसीसी के माध्यम से सेना की गतिविधियों को बहुत बारीकी एवं नजदीकी से समझने एवं उनको सीखने का अवसर प्रदान होगा।

कल्पना चावला स्कूल के मेधावियों को विधायक ने किया सम्मानित

- कक्षा 10 वीं के परिणामों में निशु ने 97 .4 प्रतिशत अंक प्राप्त कर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ खरखौदा

खरखौदा। प्रतिभावान विद्यार्थियों को सम्मानित करते विधायक।

कल्पना चावला विद्यापीठ में कक्षा 10 वीं एवं 12वीं के मेधावी विद्यार्थियों के सम्मान में सम्मान समारोह का आयोजन किया । कार्यक्रम के मुख्य अतिथि विधायक पवन खरखौदा रहे। विद्यालय के छात्र-छात्राओं ने उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम देकर खरखौदा ब्लॉक में प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। कक्षा 10 वीं के परिणामों में निशु ने 97.4 प्रतिशत अंक प्राप्त कर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। इसके अलावा जोशिका ने 96.4%, ऊर्मी ने 95.8%, साँची ने 94.8%, माही ने 94.2%, तन्वी ने 92.8%, रीतिका ने 92.5%, यश ने 91.8% तथा भूमि ने 90.8% अंक हासिल किए। वहीं कक्षा 12वीं के सीबीएसई परिणाम में विद्यालय की छात्रा अनुपमा ने 97.4 प्रतिशत अंक प्राप्त कर खरखौदा ब्लॉक में प्रथम स्थान तथा जिले में पांचवां स्थान हासिल कर विद्यालय का गौरव बढ़ाया। मेडिकल संकाय में खुशी एवं दीक्षु ने 95.8 प्रतिशत अंक प्राप्त कर ब्लॉक में प्रथम एवं जिले में दूसरा स्थान हासिल किया। वाणिज्य संकाय में आरजू ने 95.8 प्रतिशत अंक प्राप्त कर ब्लॉक में पहला स्थान प्राप्त किया।

एसई ने ड्रेनों और नालों की सफाई का निरीक्षण किया

गोहाना। सिचांई विभाग के रोहतक मंडल के एसई सतपाल दलाल ने बुधवार को गोहाना क्षेत्र की विभिन्न ड्रेनों और नालों का निरीक्षण कर सफाई कार्यों का जायजा लिया। दलाल ने छपरा, वजीरपुर खंदराई, सिंक बहादुरपुर, नए नाला तथा ड्रेन नंबर-8 का दौरा करते हुए मौके पर चल रहे सफाई कार्यों की स्थिति देखी और अधिकारियों से प्रगति रिपोर्ट ली। एसई ने संबंधित अधिकारियों और कर्मचारियों को 15 जून तक सभी ड्रेनों की सफाई और मरम्मत कार्य पूरा कराने के निर्देश दिए।निरीक्षण के दौरान ड्रेनों की सफाई व्यवस्था को संतोषजनक पाया गया। इसके अलावा एसई सतपाल दलाल ने विभाग की मैकेनिक वर्कशॉप का भी निरीक्षण किया। वहां उन्होंने पंपों और मोटरों की स्थिति जांची तथा मरम्मत कार्यों की समीक्षा की। अधिकारियों को निर्देश दिए गए कि सभी मशीनों की मरम्मत समय पर पूरी कर ली जाए ताकि आवश्यकता पडने पर तुरंत उनका उपयोग किया जा सके। विभागीय अधिकारियों का कहना है कि मानसून को देखते हुए सभी जरूरी तैयारियां की जा रही हैं और ड्रेनों की सफाई का अभियान लगातार जारी रहेगा।

खरखौदाः उत्कृष्ट परिणाम की खुशी में द स्टैनफोर्ड स्कूल थाना खुर्द में महोत्सव

हरिभूमि न्यूज ▶▶ खरखौदा

द स्टैनफोर्ड स्कूल, थाना खुर्द के बारहवीं कक्षा में विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करने पर उन्हें सम्मानित किया गया। चेयरमैन उत्सव दहिया व निर्देशिका पूजा दहिया ने बताया कि सीबीएसई द्वारा घोषित 12 वीं कक्षा के परीक्षा परिणाम में विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करते हुए विद्यालय और क्षेत्र का नाम रोशन किया है। विद्यालय का परिणाम शत-प्रतिशत रहा। जिसकी खुशी में बुधवार को विद्यालय प्रांगण में भव्य नृत्यों के साथ महोत्सव का आयोजन किया गया। परीक्षा में याशिका ने 91% अंक लेकर विद्यालय में प्रथम, रीया ने 81% अंक लेकर द्वितीय, दीक्षा ने 80.6% अंक लेकर तृतीय स्थान प्राप्त किया। वहीं आर्यन, विशिष्ट, स्नेहा, खुशी, तुषार, सुमिक्षा, जतिन, प्रिंस द्वारा उत्कृष्ट अंक प्राप्त किए गए है। सभी मेधावी विद्यार्थियों का स्कूल में भव्य स्वागत किया गया। विद्यार्थियों का फूल व नोटों की माला पहनाकर उन्हें मिठाई खिलाकर उत्साहवर्धन किया गया। विद्यार्थियों व शिक्षकों ने ढोल-नगाड़ों की थाप पर जमकर नृत्य किया। चेयरमैन, निर्देशिका और शिक्षकों की टीम विद्यार्थियों के घर पहुँची और उनके अभिभावकों को बधाई दी। इस अवसर पर हेड योगेश वत्स सहित, शिक्षकः पूजा मलिक, बिंदिया, पूजा वत्स, काजल, प्रीति, अमित, अनिल और आदित्य राजपूत स्टाफ सदस्य भी मौजूद रहे।

मुख्यमंत्री के नाम तहसीलदार को सौंपा ज्ञापन

खरखौदा। तहसीलदार को ज्ञापन देते विभिन्न गांव के ग्रामीण।

खरखौदा। सरकार ने 1987 में वृद्धावस्था सम्मान भत्ता (बुढ़ापा पेंशन) शुरू की थी और तब से लेकर दिसंबर 2025 तक ये सम्मान सुचारू रूप से बुजुर्गों को मिल रहा था। उसके बाद प्रदेश सरकार ने आय के आधार पर हजारों बुजुर्गों की पेंशन काट दी और 60 साल उम्र से पहले जिनकी पेंशन बनी थी उनसे अब पैसों की रिकवरी के नोटिस आ रहे है। अगर फिर भी पैसों की रिकवरी करनी है तो जिन अधिकारियों ने बिना तथ्य जांच किए पेंशन बनाई है, उसकी जांच होनी चाहिए। बहुत सारे बुजुर्ग आज भी अपनी पेंशन बनवाने के लिए चक्कर काट रहे है। किसी की फैमिली आईडी में इनकम ज्यादा है तो किसी की फैमिली आईडी अलग नहीं हो रही है। बुजुर्गों की सम्मान भत्ता को आय के आधार पर ना देखकर सम्मान के आधार पर सबकी पेंशन बहाल की जानी चाहिए और कोई भी पैसों की रिकवरी न की जाए। इस आशय का सीएम के नाम ज्ञापन तहसीलदार को सौंपा गया। इस मौके पर विकेश दहिया रोहणा, कृष्ण सिसाना आदि मौजूद रहे।

बोर्ड परीक्षा में 95% अंक प्राप्त करने वाली मानसी सम्मानित

- पुगथला स्थित राजकीय वमावि में अभिनंदन समारोह का किया गया आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। पुगथला स्थित राजकीय विद्यालय में छात्रा को पुरस्कृत करती डायट प्राचार्य सुजाता खत्री व स्टाफ सदस्य। फोटो :हरिभूमि

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान (डायट), बीसवां मील की प्राचार्य सुजाता खत्री ने बुधवार को पुगथला स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में आयोजित अभिनंदन समारोह में शिरकत की। समारोह में प्राचार्य सुजाता खत्री ने बोर्ड परीक्षा में 95 प्रतिशत अंक प्राप्त करने वाली छात्रा मानसी को उपहार देकर पुरस्कृत किया। इसके अलावा उन्होंने उक्त छात्रा की शिक्षिका सीमा हुड्डा के प्रयासों को सराहते हुए उन्हें भी सम्मानित किया। उन्होंने बताया कि शिक्षिका सीमा हुड्डा के प्रयास से ही मानसी ने अंग्रेजी में 100 अंक प्राप्त कर राजकीय विद्यालयों का मान बढ़ाया। डायट की प्राचार्य सुजाता खत्री ने कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों को अपनी शैक्षणिक यात्रा में कड़ी मेहनत करने, उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया। साथ ही मेधावी विद्यार्थियों से प्रेरणा लेने का आह्वान किया, ताकि राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थी भी निजी स्कूलों के बच्चों की भांति अपना उज्ज्वल भविष्य बना सकें। उन्होंने बताया कि वर्तमान में शिक्षा के बिना जीवन व्यर्थ है।

गोहाना। डॉ. विनोद कुमार व बीईओ लवल किशोर के साथ योग साधक।

विश्व योग दिवस : योग क्रियाओं का अभ्यास किया

गोहाना। 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवसः 2026 के सफल आयोजन को लेकर बुधवार को शहर के आदर्श नगर स्थित हंसध्वनि सभागार एवं लघु सचिवालय में योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित किए गए। शिविर में योग सहायक, प्रशिक्षकों और अधिकारियों ने प्रतिभागिता करके योग क्रियाओं का अभ्यास किया। मार्गदर्शन आयुष विभाग के जिला योग समन्वयक डॉ. विनोद कुमार का रहा। जिला उपायुक्त नेहा सिंह के निर्देशन में जिला आयुष विभाग द्वारा तीन दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। प्रशिक्षण का उद्देश्य अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जिले के प्रत्येक विद्यालय में योग कार्यक्रमों का आयोजन सुनिश्चित करना है, ताकि अधिक से अधिक विद्यार्थियों एवं नागरिकों को योग से जोड़ा जा सके। इसी क्रम में जिला योग समन्वयक डॉ. विनोद कुमार के मार्गदर्शन में गोहाना, मुंडलाना एवं कथूरा खंडों में योग प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रारम्भ किए गए। कार्यक्रम में खंड शिक्षा अधिकारी कथूरा लवल किशोर शर्मा ने सभी को योग के प्रति प्रेरित करते हुए कहा कि इस तनाव भरे जीवन में योग का अभ्यास करना चाहिए। इस योग दिवस को सफल बनाने में डॉ. विनोद कुमार, डीपी सत्यवान कुंडू, जयपाल लाठर व अरुण कुमार का विशेष सहयोग रहा।

प्रदेश के लड़के-लड़कियों की टीम ने जीता स्वर्ण

- शिमला के राजकीय आईटीआई में 15 से 17 मई तक दोनों वर्गों की राष्ट्रीय रोल बॉल नॉर्थ जोन प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। राष्ट्रीय रोल बॉल नॉर्थ जोन प्रतियोगिता की ट्रॉफी के साथ स्वर्ण पदक विजेता लड़कियों की टीम।

राष्ट्रीय रोल बॉल नॉर्थ जोन प्रतियोगिता के अंडर-14 आयु वर्ग में हरियाणा के लड़कें व लड़कियों की टीम ने स्वर्ण पदक जीतकर प्रदेश का नाम रोशन किया। रोल बॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया और रोल बॉल अकादमी, शिमला, हिमाचल प्रदेश की ओर से तीसरी सब जूनियर अंडर-14 राष्ट्रीय रोल बॉल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता शिमला के राजकीय आईटीआई परिसर में 15 से 17 मई तक आयोजित की गई। जिसमें प्रदेश के लड़कों व लड़कियों की टीम ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक अपने नाम किया।जिला रोल बॉल एसोसिएशन के महासचिव मनीष नैन ने बताया कि प्रतियोगिता में नॉर्थ के 8 राज्यों से लड़कों व लड़कियों की टीम ने भाग लिया। हरियाणा के लड़कों की टीम ने सेमीफाइनल मुकाबले में दिल्ली की टीम को 13-3 से हराकर फाइनल में उतर प्रदेश की टीम को 7-5 से हराकर स्वर्ण पदक जीता। वहीं लड़कियों की टीम के सेमीफाइनल मुकाबले में प्रदेश की टीम ने जम्मू-कश्मीर की टीम को 8-1 से हराकर फाइनल में प्रवेश किया। फाइनल मुकाबले में उत्तर प्रदेश की टीम को 4-3 से हराकर नॉर्थ जॉन रोल बॉल प्रतियोगिता का खिताब अपने नाम किया। प्रदेशस्तरीय लड़कों की टीम में सोनीपत से सारांश, मयंक, कैथल से गुरवंश, स्पर्श, सोमांश, हांशू बांगर, गुरुग्राम से ईवान कुंडू, अथर्व सोम, पलवल से अंकुश, कुलदीप, हिसार से जीवेश, कुरुक्षेत्र से आयान शर्मा शामिल रहे। वहीं लड़कियों की टीम मे सोनीपत से तनीषा, लावण्या, पंखुरी, ध्रुवी, पलवल से भव्या, दीवा, तक्षवी, आर्य, गुरुग्राम से सारिणी, वान्या, नित्या कौल, कैथल से यहवी शामिल रही।

ये रहे मौजूद

इस दौरान हरियाणा रोल बॉल एसोसिएशन के प्रधान राजेंद्र, सह सचिव सुरेश तुरन, टेक्निकल डायरेक्टर पंकज चौहान, जिला रोल बॉल एसोसिएशन ऑफ सोनीपत के सचिव मनीष नैन, कैथल से प्रशिक्षक प्रिंस मलिक, विनोद कुमार, डॉ. मोनिका दहिया, सीता खत्री, पावेल, अधिवक्ता तनुज सैनी, ओमदीप कौशिक, संदीप, हरिप्रकाश, अजय, मोहित, अमित, नजाकत ने सभी खिलाड़ियों को जीत की बधाई दी।

गोहाना। विद्यार्थियों को सम्मानित करते विशेष भंडेरी, सागर व शिक्षकगण।

कक्षा 10वीं में अच्छे अंक लेने वाले विद्यार्थी सम्मानित

गोहाना। गांव भंडेरी स्थित राजकीय उच्च विद्यालय भंडेरी में बुधवार को आयोजित मेधावी सम्मान समारोह में कक्षा 10वीं की परीक्षा में अच्छे अंक लेने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। समारोह की अध्यक्षता मुख्याध्यापक सत्यदेव ने की। कक्षा 10वीं में विद्यालय में छात्रा खुशी ने प्रथम, तृप्ति ने द्वितीय व ईशु ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। पहले तीन स्थान प्राप्त इन मेधावी विद्यार्थियों को गांव भंडेरी के प्रसिद्ध गायक विशेष भंडेरी और सागर ने ट्रॉफी और 11-11 सौ रुपये इनाम देकर सम्मानित किया। विशेष ने कहा कि केवल शिक्षा से ही सफलता संभव है। विद्यार्थी मन लगाकर खूब पढ़ाई करें और अपने गांव व देश का नाम रोशन करें। समारोह में शिक्षक श्याम, सुरजीत, शमशेर, अजीत सिंह, मंजूबाला, सुदेश, नीतू, निर्मला, रविन्द्र, कमलेश व गांव के गणमान्य व्यक्तियों में जयमल, बिजेंद्र , दिनेश, रवि भारद्वाज व हिमांशु ने अपना आशीर्वाद देकर सम्मानित किया।

कृषि विभाग की नियुक्त टीम ने किया दुकानों का निरीक्षण

विभिन्न दुकानों का निरीक्षण कर सैंपल एकत्रित किए

उच्च गुणवत्ता का बीज, दवा व खाद मुहैया करवाने का उद्देश्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। के कार्यालय में रखें एकत्रित किए गए नमूने व तैयार फाइल।

कृषि विभाग ने खरीफ सीजन में किसानों को उच्च गुणवत्ता का बीज, दवा व खाद मुहैया करवाने के उद्देश्य से बुधवार को विभिन्न दुकानों का निरीक्षण कर सैंपल एकत्रित किए। नियुक्त टीमों ने मुरथल क्षेत्र में स्थित विभिन्न खाद, बीज व दवा की दुकानों पर पहुंचकर औचक निरीक्षण किया। कृषि विभाग के उपनिदेशक डॉ पीके पुनिया के नेतृत्व में एक सैंपल खाद व चार सैंपल दवा के लिए गए, जिन्हें जांच के लिए लैब में भेजा जाएगा। जांच रिपोर्ट आने के पश्चात किसी सैंपल की गुणवत्ता कम पाई गई, तो संबंधित दुकानदार के खिलाफ विभागीय कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। बता दें कि खरीफ सीजन का श्रीगणेश होने से किसानों ने कपास, मक्का, ज्वार आदि फसलों की बिजाई का काम शुरू कर दिया है। इसके अलावा किसान धान की सीधी बिजाई व पौध तैयार करने की कवायद में भी जुट गए हैं। ऐसे में दुकानों पर खाद, बीज व दवा की डिमांड बढ़नी शुरू हो गई है। किसानों को बेहतर गुणवत्ता के बीज, दवा व खाद मुहैया करवाया जा सके, इसके लिए कृषि विभाग ने टीमों का गठन दुकानों से सैंपल एकत्रित किए हैं। इस बार विभाग ने सीजन में खाद के 290, दवा के 147 सैंपल एकत्रित के तहत अब तक बीज के 6, दवा के करीब 20, खाद के करीब 10 सैंपल लिए जा चुके हैं।

खाद के साथ अन्य सामान बेचने पर होगी कार्रवाई

विभाग ने खाद विक्रेताओं को सख्त हिदायत दी है कि वह किसी भी हाल में किसानों को खाद के साथ कोई अन्य सामान जबरदस्ती बेचने का प्रयास न करे। अगर इस बारे में शिकायत मिलती है, तो विभाग की ओर से कड़ी कार्रवाई की जाएगी। वहीं दूसरी ओर जिले के किसानों का आह्वान किया कि वह आवश्यकता से अधिक खाद का स्टॉक न करे। फिलहाल जिले में पर्याप्त मात्रा में खाद उपलब्ध है।

रिपोर्ट के आधार पर होगी कार्रवाई

खरीफ सीजन शुरू होने से खाद, बीज व दवा की डिमांड बढ़ने लगी है। किसानों को बेहतर गुणवत्ता के खाद, बीज व दवा मुहैया कराई जाए, इसके लिए विशेष जांच अभियान शुरू किया गया है। सैंपल एकत्रित कर उन्हें जांच के लिए लैब भेजा जाएगा। रिपोर्ट में गुणवत्ता कम मिलने पर विभागीय कार्रवाई की जाएगी।

-डॉ. पीके पुनिया, उपनिदेशक, कृषि विभाग, सोनीपत

गांव मुंडलाना में एक अतिरिक्त मशीन लगाई

5 किलोमीटर क्षेत्र में ड्रेन के सफाई कार्य को तेज किया

- बरोदा हलका के विधायक इंदुराज नरवाल ने अधिकारियों की बैठक में दिए थे निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

गोहाना। मुंडलाना में ग्रामीणों संग ड्रेन की सफाई का निरीक्षण करते इंदुप्रकाश नरवाल।

बरोदा विधानसभा क्षेत्र के किसानों को जलभराव की समस्या से राहत दिलाने के उद्देश्य से ट्राई ड्रेन नंबर-3 के सफाई कार्य को तेज कर दिया गया है। ड्रेन की सफाई के लिए विधायक ने कुछ दिन पहले नहर विश्राम गृह में अधिकारियों की बैठक लेकर आवश्यक निर्देश दिए थे। उसके बाद ड्रेन की सफाई के लिए गांव मुंडलाना में एक अतिरिक्त मशीन लगाई गई है।

नई अतिरिक्त मशीन लगभग 5 किलोमीटर क्षेत्र में सफाई करेगी, जिससे गांव जवाहरा, ढुराना, मुंडलाना, चिड़ाना, शामड़ी, कैलाना खास और बुसाना सहित ड्रेन से लगती आसपास के कई गांवों की लगभग 2000 एकड़ कृषि भूमि में जलभराव की समस्या से राहत मिलेगी। विधायक की अनुपस्थिति में उनके छोटे भाई इंदुप्रकाश नरवाल मौके पर पहुंचे और ड्रेन की सफाई कार्य का निरीक्षण किया। उन्होंने कहा कि सफाई कार्य पूरी गुणवत्ता के साथ तय समय सीमा में पूरा किया जाएगा। ड्रेन की सफाई के साथ-साथ तटबंध मजबूत करने का कार्य भी युद्धस्तर पर किया जा रहा है, ताकि बरसात के मौसम में जलभराव की स्थिति उत्पन्न न हो और किसानों की फसलें सुरक्षित रह सकें।

हड़ताल का रहा मिला-जुला असर, कहीं लटके ताले, तो कहीं मिलती रहीं दवाइयां

मेडिकल संचालकों ने प्रदर्शन कर ऑनलाइन बिक्री और दवा कीमतों में भारी छूट देने का जताया विरोध

हरियाणा स्टेट ड्रगिस्ट एंड केमिस्ट एसोसिएशन के आह्वान पर प्रदेशभर में हुआ आंदोलन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

ऑनलाइन दवाओं की बिक्री व कीमतों में ज्यादा छूट के विरोध में बुधवार को जिले में मेडिकल स्टोर संचालकों की हड़ताल का मिला-जुला असर देखने को मिला। जिले में 70 प्रतिशत स्टोर संचालकों ने मेडिकल स्टोर बंद रखे, जबकि अस्पतालों के अंदर व आसपास मरीजों की सुविधा के लिए मेडिकल स्टोर खुले रहे। वहीं सोनीपत शहर में चुनिंदा दुकानें खुली रही, तो गन्नौर शहर में विरोध का असर कम दिखाई दिया। इसके अलावा खरखौदा व गोहाना शहर में मेडिकल स्टोरों पर पूर्ण रूप से ताले लटके नजर आए। जिले में करीब 1000 से ज्यादा मेडिकल स्टोर का संचालन किया जा रहा है। हरियाणा स्टेट ड्रगिस्ट एंड केमिस्ट एसोसिएशन के आह्वान पर मेडिकल स्टोर संचालकों ने अपनी मांगों को लेकर एक दिन दुकानें बंद कर विरोध जताया। इसके अलावा मेडिकल स्टोर संचालकों ने गुड़ मंडी व जिला अस्पताल के बाहर एकत्रित होकर अपना विरोध भी जताया।

साथ ही लोगों से ऑनलाइन फार्मेसी से दवाएं न मंगवाने का अनुरोध किया। जिला सोनीपत दवा एसोसिएशन के अध्यक्ष सुरेश कादियान ने बताया कि ऑनलाइन दवाओं की गुणवत्ता की कोई प्रमाणिकता नहीं है। इनकी ओर से बेची गई वैक्सीन, इंसुलिन इत्यादि दवाओं का तापमान भी नियंत्रित नहीं होता, लेकिन फिर भी अधिक डिस्काउंट का लालच देकर यह लोग मरीजों के स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं। मेडिकल स्टोर बंद करने का उद्देश्य ऑनलाइन दवाओं की बिक्री के विरोध में किया गया। इस दौरान सत्यव्रत दहिया, राजकुमार भारद्वाज, आशीष दुआ, फकीर चंद, प्रदीप कुमार, राजन वर्मा, राजेश धवन, निखिल आनंद, राजेश गुप्ता, पवन अग्रवाल, प्रवेश शर्मा, आकाश गुप्ता, ललित कथूरिया मौजूद रहे।

सोनीपत। सोनीपत के गुड़ मंडी क्षेत्र में हड़ताल के दौरान रोष जताते जिला सोनीपत दवा एसोसिएशन के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

सोनीपत। ओल्ड डीसी रोड पर बंद पड़ा मेडिकल स्टोर। फोटो : हरिभूमि

खास बातें

- मरीजों की सुविधा के लिए अस्पताल परिसरों और आसपास खुले रहे मेडिकल स्टोर, घरों के आसपास नहीं मिली सुविधा
- जिले में करीब 1000 से ज्यादा मेडिकल स्टोर का संचालन किया जा रहा, अधिकांश संचालकों ने प्रदर्शन किया

दवा विक्रेताओं की हड़ताल का खरखौदा में रहा असर

खरखौदा। दवा विक्रेताओ की देशव्यापी हड़ताल का असर खरखौदा में भी रहा। खरखौदा मेडिकल एसोसिएशन के प्रधान प्रदीप मलिक ने बताया कि एक दिन पहले सभी दवा विक्रेताओं की बैठक ली गई थी। जिसमें सभी ने सहमति से निर्णय लिया था कि दवा विक्रेता बुधवार को देशव्यापी हड़ताल में हिस्सा लेंगे। यह हड़ताल केवल ऑनलाइन दवाइयाँ जो आम जनता तक पहुंचाई जा रही है, उसके विरोध में की गई है। जो कंपनियां ऑनलाइन का काम करती हैं वह आमजन को सस्ते दामों पर दवाइयां मुहैया करवा रही है। वास्तव में सस्ती दवाइयां का लालच देकर वह आमजन की जिंदगी को खतरे में डाल रही हैं। ऑनलाइन से जो दवाइयां पहुंच रही है वो नकली व लोकल भेजी जा रही हैं। इसके अलावा कुछ ऐसी दवाइयां भी है जो सरकार द्वारा प्रतिबंध की गई है वो दवाइयां भी ऑनलाइन के जरिए आम जनता तक पहुंच रही हैं। जिनमें नशे की दवाइयां, गर्भपात की दवाइयां शामिल हैं। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा ऑनलाइन व्यापार को काफी बढ़ावा दिया जा रहा है। जिससे छोटे व्यापारी दुकानदारों को इसका काफी नुकसान हो रहा है। एक तरफ तो महंगाई की मार, दूसरी तरफ ऑनलाइन व्यापार किया जा रहा है। जिससे मध्यम वर्ग के व्यक्तियों का गुजर बसर करना मुश्किल हो गया है। परिवार के सामने आजीविका का संकट उत्पन्न हो गया है। उन्होंने बताया कि अभी तो एक दिन की हड़ताल की गई है।

खरखौदा। शहर में बंद पड़ी दवा की दुकान।

आर्टिकल राइटिंग कंपीटिशन में स्नेहा अव्वल

सोनीपत। स्नातकोत्तर आईबी कालेज पानीपत के तत्वावधान में संपन्न नेशनल लेवल ऑनलाइन राइटिंग कंपीटिशन में जीवीएम गर्ल्ज कालेज की एक छात्रा ने प्रथम तथा एक अन्य छात्रा ने तृतीय स्थान हासिल किया। संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने विजेताओं को बधाई देते हुए उनके स्वर्णिम भविष्य की कामना की। जीवीएम की स्नातकोत्तर वाणिज्य संकाय की विभागाध्यक्ष प्राध्यापिका महिमा ने बताया कि आईबी कालेज के कॉमर्स एवं मैनेजमेंट विभाग के तत्वावधान में नेशनल लेवल ऑनलाइन राइटिंग कंपीटिशन का आयोजन किया गया। इसमें जीवीएम की बीकॉम तृतीय वर्ष की छात्रा स्नेहा व बीकॉम तृतीय वर्ष की छात्रा खुशबू ने हिस्सा लिया। प्रतियोगिता में स्नेहा ने प्रथम तथा खुशबू ने तृतीय स्थान हासिल किया। इस प्रदर्शन पर छात्राओं को नगद पुरस्कार सहित प्रमाण पत्र प्रदान किए गए।

सीनियर वुडबॉल में छात्राओं ने जीता गोल्ड मेडल

सोनीपत। छत्तीसगढ़ के रायपुर में आयोजित 20वीं सीनियर वुडबॉल चैंपियनशिप में टीकाराम गर्ल्स कॉलेज की छात्राओं ने शानदार प्रदर्शन करते हुए गोल्ड मेडल हासिल किया। प्रतियोगिता में सफलता के बाद कॉलेज पहुंचने पर प्राचार्य प्रो. उषा दहिया ने छात्राओं का स्वागत कर उन्हें बधाई दी।

शिक्षा विभाग की अध्यापिका डॉ. सुमन मान ने बताया कि यह प्रतियोगिता 14 से 17 मई तक रायपुर में आयोजित हुई थी। इसमें कॉलेज की पांच छात्राओं अंशुल राणा, भूमिका राणा, प्रिया, हिमांशी और निक्की ने भाग लिया। प्रतियोगिता में अंशुल राणा और भूमिका राणा ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए गोल्ड मेडल जीतकर प्रदेश और कॉलेज का नाम रोशन किया। इस उपलब्धि पर टीकाराम एजुकेशन सोसायटी के प्रधान सुरेंद्र सिंह दहिया ने भी खिलाड़ियों को शुभकामनाएं दीं और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

वंशिका ने बैडमिंटन में जीता एकल खिताब

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल (जी-3) की आठवीं कक्षा की छात्रा वंशिका ने दिल्ली में आयोजित एसएसआरसी शटलर्स इंटर स्कूल ओपन बैडमिंटन चैंपियनशिप में लड़कियों के अंडर-13 आयु वर्ग में एकल खिताब जीतकर अपना जलवा दिखाया। उसने लड़कियों के अंडर-15 आयु वर्ग में भी बेहतर प्रदर्शन करते हुए तीसरा स्थान हासिल किया। बैडमिंटन चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन कर अपनी प्रतिभा का परिचय देने वाली खिलाड़ी वंशिका का स्कूल में पहुंचने पर जोरदार स्वागत किया गया। स्कूल के चेयरमैन सुधीर जैन, डायरेक्टर ध्रुव जैन व प्राचार्या गीता चोपड़ा ने वंशिका को बधाई देते हुए उसके उज्जवल भविष्य की कामना की। स्कूल के चेयरमैन सुधीर जैन ने कहा कि वंशिका एक प्रतिभाशाली बैडमिंटन खिलाड़ी है।

सोनीपत। ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल की बैडमिंटन खिलाड़ी वंशिका विद्यालय की प्राचार्या गीता चोपड़ा व स्पोर्ट्स इंचार्ज संजीत के साथ।

पेट्रोल-डीजल व गैस कीमतों के विरोध में कांग्रेस का प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

देश में लगातार बढ़ रही पेट्रोल-डीजल व रसोई गैस की कीमतों तथा नीट जैसी प्रतियोगी परीक्षाओं में बार-बार सामने आ रहे पेपर लीक मामलों को लेकर कांग्रेस पार्टी ने बुधवार को सरकार के खिलाफ जोरदार प्रदर्शन किया। जिला कांग्रेस कमेटी की ओर से उपायुक्त कार्यालय के बाहर धरना देकर केंद्र और प्रदेश सरकार के खिलाफ नारेबाजी की गई। धरना प्रदर्शन का नेतृत्व जिला अध्यक्ष (शहरी) कमल दिवान और जिला अध्यक्ष (ग्रामीण) संजीव दहिया ने किया। शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान ने कहा कि सरकार केवल बड़े-बड़े दावे कर रही है, जबकि जमीन पर जनता परेशान है। उन्होंने कहा कि युवाओं के भविष्य के साथ लगातार खिलवाड़ हो रहा है। नीट सहित कई परीक्षाओं में पेपर लीक के मामले सामने आने से मेहनत करने वाले विद्यार्थियों का मनोबल टूट रहा है।

सोनीपत। विरोध प्रदर्शन के दौरान कांग्रेस पदाधिकारी, पूर्व विधायक एवं अन्य।

प्रदर्शन के दौरान ये रहे मौजूद

इस अवसर पर पूर्व विधायक जगबीर मलिक, पूर्व विधायक पद्म सिंह दहिया, पूर्व विधायक सुरेंद्र पंवार, पूर्व विधायक सुखबीर फरमाना और पूर्व विधायक जयवीर वाल्मीकि समेत कई वरिष्ठ नेता व कार्यकर्ता मौजूद रहे। इसके अलावा जय भगवान अंतिल, जयवीर अंतिल, पार्षद अनुराग जैन, राजेश मलिक, प्रशांत शर्मा, मुकेश पन्नालाल, बिननी भारद्वाज, दयानंद वाल्मीकि, आशा अहलावत, राजेश सेवली, अमित मंडल, पायल मलिक, सीमा वर्मा, कुलदीप देशवाल, बबला मलिक, नरेंद्र हुड्डा, जयवीर राठी, प्रेम रेलन, अंकित मेहता, पवन मेहरा, रविंद्र महला, सतपाल, दीपक चावला और आशु गलगट आदि रहे।