हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार 25 जून 2026

तापमान
अधिकतम 41.2 डिग्री से.
न्यूनतम 21.0 डिग्री से.

11 कूड़ा उठान में लापरवाही पर मेयर सख्त, दी चेतावनी

12 निर्माणाधीन ड्रेन-6 के लेआउट में थोड़ा बदलाव

तीन साल के संघर्ष के बाद हाईटेंशन लाइन प्रभावित किसानों को बड़ी राहत, 17 गांवों की जमीन का बाजार मूल्य आधारित मुआवजा तय

■ भूमिपुत्रों ने एडीसी कार्यालय में मिठाई बांटकर मनाई खुशी ■ अधिकारी बोले- जल्द किसानों के खातों में भेजी जाएगी राशि

765 केवी मेरठ-भिवानी ट्रांसमिशन लाइन से प्रभावितों को राहत, लॉटरी प्रणाली से निकाला गया औसत मूल्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

करीब तीन वर्षों से चल रहे आंदोलन के बाद 765 केवी मेरठ-भिवानी ट्रांसमिशन लाइन तथा नरेला सब स्टेशन से जुड़ी हाईटेंशन लाइन से प्रभावित जिले के 17 गांवों के किसानों को बड़ी राहत मिली है। बुधवार को एडीसी कार्यालय में आयोजित मार्केट रेट कमेटी की बैठक में प्रभावित भूमि का बाजार मूल्यांकन तय किया गया और उसी आधार पर मुआवजा निर्धारित करने पर सहमति बनी। बैठक में जिला प्रशासन, पावर ग्रिड और किसान संगठनों के प्रतिनिधि मौजूद रहे। किसानों की ओर से दहिया खाप चौबीसा के प्रधान उमेश दहिया ने लॉटरी प्रणाली के तहत दो पर्चियां निकालीं। एक पर्ची किसानों और दूसरी प्रशासन की ओर से तय मूल्यांकन की थी। दोनों के औसत के आधार पर अंतिम दरें निर्धारित की गईं, जिन्हें सभी 17 गांवों के प्रतिनिधियों ने स्वीकार कर लिया।

सोनीपत। मुआवजा तय होने के बाद मिठाई बांटते ग्रामीण।

नाहरा का सबसे अधिक 7.37 करोड़ रुपये प्रति एकड़ मूल्य निर्धारित

कमेटी द्वारा जारी सूची के अनुसार महरा गांव के लिए 2.95 करोड़ रुपये प्रति एकड़, भटाना जाफराबाद के लिए 3.03 करोड़ रुपये, किलोड़द के लिए 3.97 करोड़ रुपये, बड़वासनी के लिए 5.37 करोड़ रुपये, महलाना के लिए 5.45 करोड़ रुपये, ककरोई के लिए 5.20 करोड़ रुपये, नसीरपुर बांगर के लिए 3.97 करोड़ रुपये, भोवापुर के लिए 3.60 करोड़ रुपये, बिंदरोली के लिए 3.65 करोड़ रुपये, अब्बासपुर के लिए 4.57 करोड़ रुपये, नाहरा के लिए 7.37 करोड़ रुपये, हलालपुर के लिए 6.80 करोड़ रुपये, झिंझौली के लिए 5.67 करोड़ रुपये तथा कतलूपुर के लिए 3.67 करोड़ रुपये की औसत दर निर्धारित की गई है। इसके अलावा शाहजादपुर के लिए 2.75 करोड़ रुपये, रोहट के लिए 4.40 करोड़ रुपये तथा हरसाना कलां के लिए 3.08 करोड़ रुपये की अंतिम मूल्य दर तय की गई है।

सोनीपत। बैठक के दौरान एडीसी के साथ ग्रामीण।

किसान बोले- पहली बार महत्व मिला

फैसले के बाद किसानों ने इसे लंबे संघर्ष की जीत बताते हुए एडीसी कार्यालय परिसर में लड्डू बांटे और खुशी जताई। किसानों का कहना था कि पहली बार उनकी जमीनों के मूल्यांकन में बाजार दरों को उचित महत्व मिला है। किसानों ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, ऊर्जा मंत्री मनोहर लाल, विधायक कृष्णा गहलावत और जिला प्रशासन का आभार व्यक्त किया। उन्होंने उम्मीद जताई कि तय दरों के अनुसार मुआवजा वितरण की प्रक्रिया जल्द पूरी होगी और प्रभावित किसानों के खातों में शीघ्र राशि पहुंचाई जाएगी। इस अवसर पर भारतीय किसान कामगार अधिकार मोर्चा और विभिन्न गांवों के किसान प्रतिनिधि मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

हत्यारोपित पुत्र गिरफ्तार अदालत ने जेल भेजा

खरखौदा। खरखौदा थाना पुलिस ने पिता की हत्या के मामले में आरोपित पुत्र को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। गिरफ्तार आरोपित की पहचान गांव थाना कलां निवासी ब्रह्मदास के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार 23 जून को रामपाल निवासी गांव थाना कलां ने शिकायत दी थी कि सुबह उसे अपनी ताऊ की बेटी का फोन आया, जिसने बताया कि उसका भाई ब्रह्मदास उनके पिता के साथ कमरे में मारपीट कर रहा है। सूचना मिलने पर वह गांव पहुंचा तो उसके पिता कमरे के फर्श पर मृत अवस्था में पड़े मिले। उनके शरीर पर चोटों के कई निशान थे और खून भी बहा हुआ था। शिकायतकर्ता ने आरोप लगाया कि उसके भाई ब्रह्मदास ने ही उनके पिता की हत्या की है। शिकायत के आधार पर पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू की। जांच अधिकारी उपनिरीक्षक हरि प्रकाश ने टीम के साथ कार्रवाई करते हुए आरोपित को गिरफ्तार कर लिया। न्यायालय में पेश करने के बाद उसे हिरासत में जेल भेज दिया गया।

पैक्स की आम सभा की बैठक 29 जून को

खरखौदा। दि खरखौदा प्राथमिक कृषि सहकारी समिति (पैक्स) लिमिटेड की आम सभा की बैठक 29 जून को आयोजित की जाएगी। समिति के प्रबंधक रमेश चंद्र देशवाल ने बताया कि बैठक में पैक्स की आगामी योजनाओं और विकास कार्यों पर चर्चा की जाएगी। उन्होंने बताया कि 29 जून से 6 जुलाई तक मनाए जाने वाले सहकारिता सप्ताह के आयोजन को लेकर भी बैठक में विचार-विमर्श किया जाएगा। समिति के सदस्यों से बैठक में अधिक से अधिक संख्या में भाग लेने का आग्रह किया गया है।

गोमाता के सम्मान में 28 को निकलेगी पदयात्रा

सोनीपत। भोले बाबा आश्रम के प्रमुख सुनील बैरागी उर्फ भोले बाबा ने बताया कि 28 जून को गौमाता के सम्मान और संरक्षण के लिए जनजागरण पदयात्रा निकाली जाएगी। उन्होंने बताया कि यात्रा बहादुरगढ़ मेट्रो स्टेशन स्थित ब्रिगेडियर होशियार सिंह स्टेडियम से शुरू होकर टाटा एस यूनियन, सेक्टर-9 मोड़ तक जाएगी। यात्रा का उद्देश्य गौमाता को राष्ट्रमाता का दर्जा दिलाने, गौवंश की रक्षा और उनके संरक्षण के लिए सख्त कानून बनाए जाने की मांग को जन-जन तक पहुंचाना है। सुनील बैरागी ने लोगों से अधिक से अधिक संख्या में यात्रा में शामिल होकर गौ संरक्षण अभियान को समर्थन देने की अपील की।

बस स्टैंड के पास गैस कटर से एटीएम काटकर 20.17 लाख रुपये उड़ाए

» शहर के व्यस्ततम मार्ग पर स्थित है इंडसइंड बैंक का एटीएम

» बदमाशों ने पहचान छिपाने के लिए कैमरे के लेंस पर स्प्रे किया

सोनीपत। बदमाशों द्वारा काटी गई एटीएम मशीन।

■ बुधवार को एटीएम की सफाई करने वाले कर्मचारी ने मशीन काटे जाने और चोरी होने की सूचना बैंककर्मियों को दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

बस स्टैंड के पास स्थित इंडसइंड बैंक के एटीएम को निशाना बनाकर अज्ञात चोरों ने 20 लाख 17 हजार 900 रुपये की चोरी की वारदात को अंजाम दिया। चोरों ने देर रात गैस कटर से एटीएम मशीन काटकर नकदी निकाल ली और फरार हो गए। घटना का पता बुधवार सुबह चला, जिसके बाद पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी। फरीदाबाद की ग्रीनफील्ड कॉलोनी निवासी नितिन गुलेरिया ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह सीएसएस कंपनी में ब्रांच मैनेजर हैं। उनकी कंपनी हिताची पेमेंट सर्विसेज प्राइवेट लिमिटेड के साथ मिलकर विभिन्न बैंकों के एटीएम का रखरखाव करती है। बस स्टैंड के बाहर स्थित इंडसइंड बैंक का एटीएम भी उनकी देखरेख में है। नितिन गुलेरिया के अनुसार बुधवार सुबह एटीएम की सफाई करने वाले कर्मचारी ने मशीन काटे जाने और चोरी होने की सूचना दी। मौके पर पहुंचकर जांच करने पर पता चला कि चोर गैस कटर से एटीएम काटकर उसके भीतर रखी 20.17 लाख रुपये की नकदी ले गए। सूचना मिलते ही सिविल लाइन थाना पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। मामले की गंभीरता को देखते हुए एसीपी सिटी-1 अमित धनखड़, थाना प्रभारी रविंद्र दहिया समेत अन्य अधिकारियों ने भी घटनास्थल का निरीक्षण किया।

आराम से वारदात कर फरार

प्रारंभिक जांच में सामने आया कि चोर ने बूथ में प्रवेश करते ही सीसीटीवी कैमरे के लेंस पर स्प्रे छिड़क दिया, जिससे उसकी गतिविधियां रिकॉर्ड न हो सकें। उसने चेहरे को कपड़े से ढक रखा था। इसके बाद उसने आराम से एटीएम काटकर नकदी निकाली और फरार हो गया। पुलिस ने चोरी का मामला दर्ज कर आरोपितों की तलाश शुरू कर दी है।

ई-साक्ष्य प्रणाली से हुई वीडियोग्राफी: पुलिस ने फिंगर प्रिंट विशेषज्ञों की टीम बुलाकर साक्ष्य जुटाए। साथ ही नए नियमों के तहत ई-साक्ष्य प्रणाली के माध्यम से पूरे घटनास्थल की वीडियोग्राफी कराई गई। पुलिस आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाल रही है ताकि आरोपितों के आने-जाने के रास्ते का पता लगाया जा सके।

निजी क्लीनिक में दवा देने के बाद मासूम की मौत

निजी चिकित्सक पर लापरवाही का आरोप

सोनीपत। गुड़मंडी स्थित एक निजी क्लीनिक में उपचार के दौरान सात माह के मासूम बच्चे की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत हो गई। परिजनों ने चिकित्सक पर लापरवाही बरतने का आरोप लगाते हुए सिटी थाना पुलिस को शिकायत दी है। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल के शवगृह में रखवा दिया है। अधिकारियों का कहना है कि पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही मौत के वास्तविक कारणों का पता चल सकेगा और उसी आधार पर आगे की कानूनी कार्रवाई की जाएगी। रोहतक के गांव अस्थल बोहर निवासी वीरेंद्र ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनकी पत्नी गायत्री इन दिनों वेस्ट राम नगर स्थित अपने मायके में रह रही थी। उनके सात माह के बेटे शिवांश को दस्त की शिकायत होने पर गायत्री उसे उपचार के लिए गुड़मंडी स्थित एक निजी क्लीनिक में लेकर गई थीं। परिजनों का आरोप है कि जांच के बाद चिकित्सक ने बच्चे को एक गोली दी और पानी पिलाया। दवा देने के कुछ ही समय बाद मासूम की तबीयत अचानक बिगड़ गई। उसकी सांसें उखड़ने लगीं और शरीर नीला पड़ गया। मां की गोद में ही बच्चा बेसुध हो गया। घबराए परिजन तुरंत बच्चे को नागरिक अस्पताल लेकर पहुंचे, जहां चिकित्सकों ने जांच के बाद उसे मृत घोषित कर दिया। घटना के बाद परिवार में शोक की लहर है। पीड़ित पिता ने चिकित्सक के खिलाफ कार्रवाई की मांग करते हुए पुलिस को शिकायत सौंपी है।

परिजनों ने पुलिस को दी शिकायत

सिटी थाना पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है। पुलिस के अनुसार, शिकायत प्राप्त हो चुकी है, लेकिन अभी प्राथमिकी दर्ज नहीं की गई है। बच्चे के शव का पोस्टमार्टम कराया जा रहा है। रिपोर्ट आने के बाद मौत के कारण स्पष्ट होंगे, जिसके आधार पर आगे की कानूनी कार्रवाई और मामला दर्ज करने पर निर्णय लिया जाएगा।

मां की गोद में मासूम की सांसें थम गईं

परिजनों का कहना है कि वे बच्चे को ठीक कराने के लिए क्लीनिक लेकर गए थे, लेकिन दवा देने के कुछ ही मिनट बाद उसकी हालत बिगड़ गई। अस्पताल पहुंचने से पहले ही मां की गोद में मासूम की सांसें थम गईं। घटना के बाद परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल है।

पोस्टमार्टम रिपोर्ट के बाद होगी कार्रवाई

लखनऊ अग्निकांड के बाद हरकत में निगम, प्रशिक्षण संस्थानों व पुस्तकालयों की होगी जांच

नगर निगम के रडार पर कोचिंग सेंटर और लाइब्रेरी, सुरक्षा मानकों की होगी पड़ताल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

■ सुरक्षा मानकों पर खरे नहीं उतरने वाले भवनों को नोटिस और सीलिंग की चेतावनी

उत्तर प्रदेश के लखनऊ में प्रशिक्षण संस्थान में हुए अग्निकांड के बाद सोनीपत नगर निगम प्रशासन सतर्क हो गया है। निगम ने अपने अधिकार क्षेत्र में संचालित प्रशिक्षण संस्थानों और पुस्तकालयों का निरीक्षण कर सुरक्षा व्यवस्था की जांच करने का निर्णय लिया है। इसके लिए टाउन प्लानिंग शाखा शहर के कॉमर्शियल भवनों की सूची तैयार करने में जुटी हुई है। सूची तैयार होने के बाद सुरक्षा मानकों का उल्लंघन करने वाले भवन संचालकों के खिलाफ नोटिस जारी करने से लेकर सीलिंग तक की कार्रवाई की जाएगी। बुधवार को मेयर राजीव जैन और नगर निगम आयुक्त हर्षित कुमार ने टाउन प्लानिंग शाखा के अधिकारियों के साथ बैठक कर शहर में संचालित निजी प्रशिक्षण संस्थानों और पुस्तकालयों की सूची तैयार करने के निर्देश दिए। अधिकारियों का मानना है कि शहर में बड़ी संख्या में ऐसे संस्थान संचालित हो रहे हैं, जहां सुरक्षा मानकों की अनदेखी की जा रही है।

ऊपरी मंजिलों में संचालित हो रहे संस्थान : शहर में कई प्रशिक्षण संस्थान दूसरी, तीसरी और चौथी मंजिल पर संचालित किए जा रहे हैं। भवनों की ऊपरी मंजिलों पर संस्थान चलाने के पीछे किराया और अन्य खर्च कम रखना प्रमुख कारण माना जा रहा है।

हालांकि इन भवनों में संकरी सीढ़ियां और सीमित जगह होने के कारण आपातकालीन स्थिति में विद्यार्थियों को सुरक्षित बाहर निकालना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। नगर निगम अब ऐसे सभी भवनों की जांच करेगा, जहां बड़ी संख्या में विद्यार्थी अध्ययन के लिए पहुंचते हैं। फायर सेफ्टी, आपातकालीन निकासी व्यवस्था और भवन सुरक्षा से जुड़े मानकों की पड़ताल की जाएगी। निर्धारित नियमों का पालन नहीं करने वाले संस्थानों और भवन मालिकों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी।

एक ही सीढ़ी के सहारे हजारों छात्रों की आवाजाही

शहर के कई प्रशिक्षण संस्थान सीमित जगह वाले भवनों में संचालित किए जा रहे हैं। इन संस्थानों में प्रतिदिन अलग-अलग बैचों में हजारों विद्यार्थी पहुंचते हैं, लेकिन अधिकतर भवनों में प्रवेश और निकासी के लिए केवल एक ही सीढ़ी का प्रावधान है। आपात स्थिति में यह व्यवस्था विद्यार्थियों की सुरक्षा के लिए गंभीर खतरा बन सकती है। कई स्थानों पर वैकल्पिक निकासी द्वार भी उपलब्ध नहीं हैं

महमूदपुर में तूड़े के 11 कूपों में लगी भीषण आग, 2500 क्विंटल चारा जलकर राख

गोहाना। महमूदपुर में मंगलवार रात अज्ञात कारणों से तूड़े के कूपों में भीषण आग लग गई। आग इतनी तेजी से फैली कि देखते ही देखते 11 कूप इसकी चपेट में आ गए। कई घंटों की कड़ी मशक्कत के बाद बुधवार दोपहर आग पर पूरी तरह काबू पाया जा सका। हादसे में करीब 2500 क्विंटल तूड़ा जलकर राख हो गया, जिससे किसान को लाखों रुपये का नुकसान हुआ है। जानकारी के अनुसार गांव महमूदपुर निवासी किसान रमेश ने गेहूं सीजन के दौरान पशुओं के चारे के लिए 16 कूप तैयार किए थे, जिनमें बड़ी मात्रा में तूड़ा भरा हुआ था। मंगलवार रात अचानक इनमें आग लग गई। सूचना मिलते ही ग्रामीण मौके पर पहुंचे और आग बुझाने का प्रयास किया, लेकिन तेज लपटों के कारण आग लगातार फैलती चली गई। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए फायर ब्रिगेड को सूचना दी गई। गोहाना से दमकल वाहन मौके पर पहुंचे। आग की भयावहता को देखते हुए सोनीपत और खरखौदा से भी अतिरिक्त दमकल गाड़ियां बुलाई गईं। दमकल कर्मी पूरी रात और बुधवार सुबह तक आग बुझाने में जुटे रहे। दोपहर तक आग पर पूरी तरह नियंत्रण पाया जा सका।

टायर पंक्चर बताकर कार रुकवाई महिला का पर्स छीनकर युवक फरार

■ कुमासपुर के पास एनएच-44 पर हुई वारदात, पर्स में 20 हजार रुपये और जरूरी दस्तावेज थे

सोनीपत। राष्ट्रीय राजमार्ग-44 पर गांव कुमासपुर के पास जुरासिक पार्क के सामने बाइक सवार झपटमारों ने पंचायती राज विभाग के सेवानिवृत्त कार्यकारी अभियंता की पत्नी को निशाना बना लिया। कार का टायर पंक्चर होने का झांसा देकर वाहन रुकवाया गया और मौका मिलते ही महिला के हाथ से नकदी व दस्तावेजों से भरा पर्स झपटकर आरोपी फरार हो गए। बहालगढ़ थाना पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। कुरुक्षेत्र के सेक्टर-7 निवासी रामशरण कलसी ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह पंचायती राज विभाग से कार्यकारी अभियंता पद से सेवानिवृत्त हैं। वह अपनी पत्नी के साथ कार से दिल्ली जा रहे थे। जब उनकी गाड़ी कुमासपुर के पास जुरासिक पार्क के सामने पहुंची, तो बाइक सवार कुछ युवक उनकी कार के बराबर आ गए और टायर पंक्चर होने की बात कहकर वाहन रोकने का इशारा करने लगे। शिकायतकर्ता के अनुसार टायर खराब होने की आशंका पर उन्होंने कार सड़क किनारे रोक दी। इसी दौरान बाइक सवार युवक खिड़की के पास आ गए। कार में बैठी उनकी पत्नी ने स्थिति जानने के लिए शीशा नीचे किया तो एक युवक ने झपट्टा मारकर उनके हाथ से पर्स छीन लिया और साथी के साथ बाइक पर फरार हो गया। पीड़ित दंपती के अनुसार पर्स में करीब 20 हजार रुपये की नकदी और कुछ महत्वपूर्ण दस्तावेज थे।

थरिया से लाखों रुपये की नकदी व जेवरात चोरी

सोनीपत। गांव थरिया में चोरों ने एक घर को निशाना बनाते हुए लाखों रुपये की नकदी और सोने-चांदी के आभूषण चोरी कर लिए। वारदात उस समय हुई, जब परिवार के सदस्य घर के भीतर सो रहे थे। सुबह जागने पर चोरी का पता चला। भोपाल ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 17 जून की रात वह अपनी पत्नी और छोटे बेटे प्रदीप के साथ घर में सो रहे थे। सुबह उठकर जब उन्होंने अलमारी की जांच की तो उसमें रखा सामान गायब मिला। अलमारी का सामान बिखरा पड़ा था और नकदी व आभूषण चोरी हो चुके थे। पीड़ित के अनुसार चोर अलमारी से करीब चार लाख रुपये की नकदी के अलावा बड़ी मात्रा में सोने और चांदी के जेवरात चोरी कर ले गए। चोरी हुए सामान में सोने की कई अंगूठियां, तीन जोड़ी सोने के बाले, सोने की चेन, सोने का कड़ा, दो जोड़ी चांदी की पाजेब सहित अन्य आभूषण चोरी हो गए।

हेल्थ क्वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

कुछ समयांतराल पर जब बार-बार हो फीवर

मेरी उम्र 28 वर्ष है। पिछले एक हफ्ते से शाम ढलते ही मुझे ठंड के साथ बुखार आ जाता है। दवा लेने पर ठीक हो जाता है, लेकिन अगली शाम फिर ऐसा होता है। कृपया बताएं इसके लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-आशुतोष, रायपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि आपको रोज शाम को बुखार आ जाता है और दवा लेने के बाद ठीक हो जाता है। इससे ऐसा लग रहा है कि आपको टाइफाइड हो सकता है, लेकिन बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। टाइफाइड को ही मियादी बुखार बोलते हैं, जो एक तय समय पर आता है और उतर जाता है। बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लें। वे जांच करके यह पता लगाने की कोशिश करेंगे कि फीवर होने का कारण क्या है, और फिर उसके बाद ट्रीटमेंट ठीक से हो सकेगा।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मेरी जीभ पर अकसर फफोले निकल आते हैं, जिससे खाने-पीने में काफी तकलीफ होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और इसे होने से कैसे रोका जा सकता है?

-मनीष, बलौदा बाजार

कई बार इस तरह की समस्याएं अधिक गर्म खाना खाने से होती हैं, अगर ऐसा आप कर रहे हैं तो उसमें बदलाव करें और अधिक गर्म खाना ना खाएं। अगर ऐसा नहीं है तो जरूर आपको एक बार ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। वे जांच करने के बाद कारण के बारे में बता पाएंगे। फिलहाल आप अधिक मिर्च-मसाले वाली चीजें बिल्कुल ना खाएं।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। 10-15 दिन के अंतराल पर मुझे लूज मोशन या वॉमिटिंग होती है। जिससे काफी कमजोरी महसूस होती रहती है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-हरीश, महेंद्रगढ़

जैसा आप बता रहे हैं, इससे लगता है कि आपको डाइजेशन की समस्या है। इसलिए सबसे पहले आप खान-पान में सुधार करें। अधिक तेल और मिर्च-मसाले वाला खाना ना खाएं। साथ ही साफ पानी पिएं। कई बार बाहर का पानी पीने से भी इंफेक्शन हो जाता है, जिससे इस तरह की समस्याएं दिखती है। आप घर से निकलते समय पानी की बोतल लेकर निकलें। इस तरह बदलाव से आपको आराम मिल सकता है। अगर फिर भी आराम ना मिले तो जरूर आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए।

मेरी उम्र 37 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरी गर्दन और कंधे पर बार-बार दाद निकल आता है। इसमें काफी ईचिंग होती है। प्लीज बताएं कि इससे कैसे निजात मिलेगी?

-सौरभ, बिलासपुर

जिन लोगों को अधिक पसीना निकलता है और देर तक सूख नहीं पाता है, उनको इस तरह की समस्याएं हो सकती हैं। अगर आपके साथ भी ऐसा है तो आपको जहां इचिंग होती है, उस हिस्से में लगातार पसीना पोंछते रहना चाहिए, क्योंकि पसीने की नमी में फंगल इंफेक्शन से ही दाद होती है, जिससे खुजली शुरू होती है। अधिक दिक्कत हो रही हो तो डॉक्टर से संपर्क कर ऑइंटमेंट लिखवा लें, इससे आराम जल्दी से मिल जाएगा।

मेरी उम्र 52 वर्ष है। मेरे ब्लड टेस्ट में आयरन और विटामिन डी कम है, जबकि विटामिन बी 12 और कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ है। इसकी क्या वजह हो सकती है? ऐसे में मुझे कैसी डाइट लेनी चाहिए?

-कुलदीप, दुर्ग

विटामिन-डी की कमी शहरों में रहने वाले लोगों को अधिक होती है, क्योंकि उनका धूप में एक्सपोजर कम होता है। अगर आपके साथ भी ऐसा है तो आपको विटामिन-डी और बी-12 की दवा लेनी चाहिए। साथ ही आप बता रहे हैं कि कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ है और आयरन कम है। बेहतर होगा कि आप डॉक्टर से संपर्क कर लें, वे आपको इसकी मेडिसिन बता देंगे। साथ में डाइटिशियन से भी आपको संपर्क कर लेना चाहिए, वो आपका डाइट चार्ट तैयार कर देंगे, जिसके अनुसार आप डाइट लेंगे तो भविष्य में विटामिन-डी, बी-12 और आयरन बैलेंस रहेंगे। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

हाल के वर्षों में यंग और मिड एज की महिलाओं में पीएमओएस (पूर्व नाम पीसीओएस) की समस्या काफी देखने को मिल रही है। हालांकि इसके पीछे कई तरह के कारण हो सकते हैं लेकिन अनबैलेंस्ड लाइफस्टाइल की वजह से यह समस्या ज्यादा बढ़ती है। ऐसे में इससे ग्रस्त महिलाओं को बिना चिंता और डर के इसके स्पेशलिस्ट डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए, ताकि इसे कंट्रोल किया जा सके। इस बारे में यहां दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

सही ट्रीटमेंट-बैलेंस्ड लाइफस्टाइल से पीएमओएस को कर सकते हैं कंट्रोल

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. नवदीप सिंह
प्रिंसिपल-इंडस कॉलेज ऑफ नर्सिंग खांडा खेड़ी, हिसार

बहुसिस्टिक अंडाशय सिंड्रोम, जिसे पहले पॉलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) के नाम से जाना जाता था, अब वैश्विक सहमति के बाद आधिकारिक रूप से पॉलिएंडोक्राइन मेटाबॉलिक ओवेरियन सिंड्रोम (पीएमओएस) कहलाया जा रहा है। यह नाम परिवर्तन इस तथ्य को रेखांकित करता है कि यह स्थिति केवल ओवरी की सिस्ट तक सीमित नहीं, बल्कि बहुग्रंथि (पॉलिएंडोक्राइन) हार्मोनल असंतुलन और व्यापक मेटाबॉलिक गड़बड़ी से जुड़ी लॉन्ग पीरियड बीमारी है।

काफी महिलाएं होती हैं प्रभावित

पीएमओएस आज प्रजनन-आयु की महिलाओं में सर्वाधिक पाए जाने वाले हार्मोनल और मेटाबॉलिक रोगों में प्रमुख माना जा रहा है। उपलब्ध वैज्ञानिक साक्ष्य बताते हैं कि विश्व-स्तर पर लगभग हर आठ में से एक महिला इससे प्रभावित हो सकती है, जबकि भारतीय अध्ययनों में इसका प्रचलन कई समुदायों में लगभग 3.7 से 22.5 प्रतिशत तक दर्ज किया गया है, जो सार्वजनिक स्वास्थ्य की दृष्टि से गंभीर चेतावनी है।

ऐसे होता है डायग्नोज

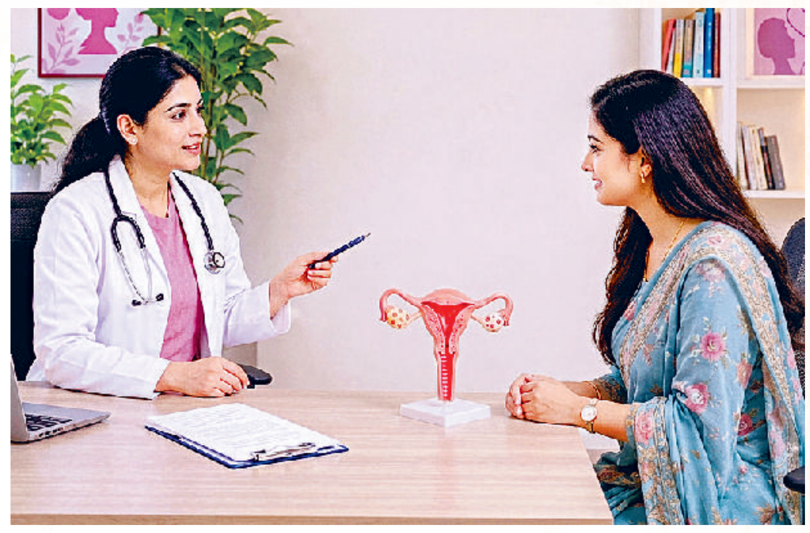
2023 की अंतरराष्ट्रीय साक्ष्य आधारित पीएमओएस गाइडलाइन के अनुसार इस स्वास्थ्य समस्या के निदान के लिए अनियमित या अनुपस्थित ओवुलेशन, एंड्रोजन हार्मोन की अधिकता के लक्षण तथा अल्ट्रासाउंड में स्पेसिफिक ओवरी इमेज, इन तीन में से कम से कम दो क्राइटेरिया की उपस्थिति आवश्यक मानी जाती है, बशर्ते अन्य कारणों की वैज्ञानिक रूप से जांच कर उन्हें अलग कर दिया गया हो। पीएमओएस को अब केवल एक स्त्री रोग नहीं, बल्कि व्यापक मेटाबॉलिक स्थिति के रूप में स्वीकार किया जा रहा है, जो टाइप 2 डायबिटीज, हाई बीपी, हृदय रोग, फैटी लिवर और कुछ विशिष्ट कैंसरों के बढ़े रिस्क से भी जुड़ी है।

रोग होने के कारण

पीएमओएस के लगातार बढ़ते मामलों के पीछे आनुवंशिक प्रवृत्ति और इंसुलिन रेजिस्टेंस जैसे जैविक कारणों के साथ-साथ आधुनिक जीवनशैली की अनेक अस्वास्थ्यकर आदतें भी जिम्मेदार हैं। इंसुलिन रेजिस्टेंस को पीएमओएस की रोग जनन प्रक्रिया का मेन फैक्टर माना जाता है, जो सामान्य बॉडी मास इंडेक्स (नॉर्मल बीएमआई) वाली महिलाओं में भी पाया जा सकता है। मोटापे और पेट की अधिक चर्बी से यह और अधिक गंभीर हो जाता है। तीव्र शहरीकरण, शारीरिक गतिविधि में कमी, एनर्जीफुल और शुगर रिच डाइट, फास्ट फूड हैबिट, कार्यस्थल और पारिवारिक तनाव, देर रात तक जागने की आदत और अपर्याप्त नींद लेने जैसे कारण, भारतीय शहरी और अर्ध शहरी युवतियों में पीएमओएस होने की आशंका को और बढ़ा रहे हैं।

रोग का उपचार

मेडिकली पीएमओएस का पर्मानेंट ट्रीटमेंट अभी उपलब्ध नहीं है। लेकिन इसमें संदेह नहीं है कि समुचित मेडिसिनल ट्रीटमेंट और डिसिप्लींड लाइफस्टाइल के माध्यम से इसे प्रभावी रूप से



नियंत्रित किया जा सकता है। अधिकांश महिलाएं प्रॉपर लाइफ मैनेजमेंट के साथ नॉर्मल लाइफ जी सकती हैं और मातृत्व सुख भी प्राप्त कर सकती हैं।

ट्रीटमेंट प्रोसीजर

पीएमओएस के ट्रीटमेंट का प्रोसीजर हमेशा व्यक्तिगत होना चाहिए। इसमें पेशेंट की आयु, उसके प्रमुख लक्षण, मेटाबॉलिक रिस्क और प्रेग्नेंसी की इच्छा जैसे प्वाइंट्स को ध्यान में रखा जाना चाहिए। पीरियड्स को नियमित करने और एंड्रोजन स्तर को नियंत्रित करने के लिए हार्मोनल गर्भनिरोधी मेडिसिंस या प्रोजेस्टिन, इंसुलिन रेजिस्टेंस और वेट मैनेजमेंट के लिए मेटफॉर्मिन समूह की दवाएं, अनचाहे बाल और मुंहासों के लिए एंटी एंड्रोजन और त्वचा संबंधी उपचार, प्रेग्नेंसी की इच्छा होने पर ओवुलेशन प्रेरित करने वाली दवाएं और आवश्यकता पड़ने पर सहायक रिप्रोडक्शन तकनीक जैसे आज के समय में कई ऑप्शंस उपलब्ध हैं। इन सभी का प्रयोग केवल योग्य स्त्री रोग विशेषज्ञ या एंडोक्राइनोलॉजिस्ट की निगरानी में ही किया जाना चाहिए।

प्रभावी है लाइफस्टाइल मैनेजमेंट

इंटरनेशनल गाइडलाइंस में लाइफस्टाइल मैनेजमेंट यानी जीवनशैली प्रबंधन में विशेष रूप से डाइट, फिजिकल एक्टिविटी और व्यावहारिक परिवर्तन को पीएमओएस का फर्स्ट लेवल ट्रीटमेंट माना गया है। खासकर तब जब पेशेंट का बॉडी वेट सामान्य से अधिक हो। एविडेंस बेस्ड स्टडीज से यह स्पष्ट है कि ओवर बॉडी वेट में मात्र 5-10 प्रतिशत की कमी से भी पीरियड्स की रेग्युलेरिटी, नॉर्मल ओवुलेशन, इंसुलिन सेंसिटिविटी और लिपिड प्रोफाइल में महत्वपूर्ण सुधार प्राप्त किया जा सकता है।

बैलेंस्ड डाइट है लाभकारी

बैलेंस्ड, हाई फाइबर और लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाला डाइट, जिसमें साबुत अनाज, दालें, ताजी सब्जियां, विभिन्न फल, मेवे (ड्राय फ्रूट्स), बीज और स्वस्थ असंतृप्त वसा (हेल्दी अनसैचुरेटेड फैट) शामिल हों, पीएमओएस कंट्रोल करने में विशेष रूप से लाभकारी सिद्ध हुआ है, जबकि रिफाइंड मैदा, अत्यधिक चीनीयुक्त खाद्य पदार्थ, मीठे पेय, तले-भुने और प्रोसेस्ड फूड्स, इंसुलिन रेजिस्टेंस और निम्न स्तरीय सूजन को बढ़ाते हैं।

महत्वपूर्ण हैं फिजिकल एक्टिविटीज

नियमित शारीरिक गतिविधि, पीएमओएस के लगभग सभी क्लीनिकली रिलेटेड इश्यूज जैसे- बॉडी वेट, पेट की चर्बी, इंसुलिन रेजिस्टेंस, ब्लड प्रेशर, कार्डियो मेटाबॉलिक रिस्क और मेंटल हेल्थ पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। उपलब्ध मेटा विश्लेषण, प्रति सप्ताह कम से कम 150 मिनट मीडियम से फास्ट एरोबिक वर्कआउट के साथ सप्ताह में दो या अधिक दिन प्रतिरोधात्मक (रेजिस्टेंस) व्यायाम की सिफारिश करते हैं। संरचित, पर्यवेक्षित व्यायाम कार्यक्रमों (स्ट्रक्चर्ड, सुपरवाइज्ड एक्सरसाइज प्रोग्राम) और उच्च तीव्रता अंतराल प्रशिक्षण (एचआईआईटी) ने कमर की माप, इंसुलिन सेंसिटिविटी और कार्डियो रेस्पिरेट्री फिटनेस में विशेष लाभ दिखाए हैं।

समग्र रूप से पीएमओएस, 'होल पर्सन केयर' की आवश्यकता को रेखांकित करता है, जिसमें जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक सभी आयामों को समन्वित रूप से शामिल किया जाना चाहिए। इसके लिए डॉक्टर्स, नर्सेज और एलाइड हेल्थ प्रोफेशनल्स को सहानुभूतिपूर्ण परामर्श के माध्यम से यह संदेश देना चाहिए कि पीएमओएस किसी व्यक्तिगत गलती का परिणाम नहीं है। यह कई फैक्टर्स पर निर्भर करने वाली मेडिकल कंडीशन है, जिसे मैनेज-कंट्रोल किया जा सकता है। यदि पेशेंट को समय पर, सही ट्रीटमेंट दी जाए और उसके साथ संतुलित आहार, नियमित व्यायाम तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी उपायों को अपनाया जाए तो पीएमओएस के अधिकांश नेगेटिव प्रभावों को सफलतापूर्वक नियंत्रित किया जा सकता है। *

मेंटल-इमोशनल हेल्थ का रखें ध्यान

आहार और व्यायाम के अतिरिक्त मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य (मेंटल-इमोशनल हेल्थ) पर ध्यान देना भी पीएमओएस (होल पर्सन केयर) प्रबंधन का अभिन्न अंग बनता जा रहा है। तुलनात्मक अध्ययनों में पीएमओएस से प्रभावित महिलाओं में अवसाद (डिप्रेशन), चिंता (स्ट्रेस), विकृत भोजन आचरण (बैड फूड हैबिट) और नेगेटिव बॉडी इमेज की दर, सामान्य महिलाओं की तुलना में अधिक पाई गई है। इससे उपचार अनुपालन तथा जीवन गुणवत्ता दोनों प्रभावित होती हैं। योग, प्राणायाम, ध्यान और संज्ञानात्मक व्यावहारिक उपचार (कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी) जैसे तरीके तनाव घटाने, नींद सुधारने में सहायक सिद्ध हो रहे हैं। हालांकि उनके रुटीन क्लीनिकल प्रैक्टिस में स्थान को डिफाइन करने के लिए, हाई क्वालिटी रिसर्च की आवश्यकता बनी हुई है।

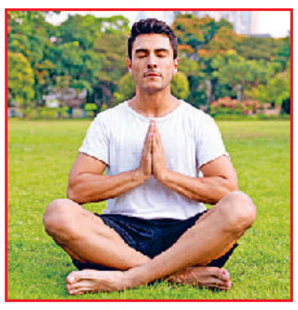
फिटनेस

संध्या सिंह

इन दिनों के लिए परफेक्ट फिटनेस मंत्रा

जून महीने के इन अंतिम दिनों में जब जमकर बारिश शुरू नहीं हुई है और वातावरण में उमस भरी बेचैन करने वाली गर्मी है, ऐसे में अपनी फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। सूर्योदय के समय से कुछ देर बाद तक हल्की शारीरिक गतिविधि करें। दिन के समय हर 30-40 मिनट में कुछ घूंट पानी पीएं। दोपहर 11 से 4 बजे के बीच ज्यादा देर तक लगातार धूप में न रहें।

इन दिनों अगर आप यहां बताए जा रहे नियमों का पालन करें तो पूरी तरह से फिट रह सकते हैं। यह नियम न केवल गर्मी के दुष्प्रभावों से बचाता है बल्कि पूरी तरह से फिट और एक्टिव रखता है। इन दिनों अगर आप सर्दियों जैसी ही हैवी एक्सरसाइज जारी रखते हैं तो शरीर में पानी की कमी हो सकती है, लगातार थकान बनी रहती है, चक्कर आने लगते हैं, मांसपेशियों में खिंचाव जैसी समस्याएं बढ़ जाती हैं। इसलिए इस मौसम में फिटनेस का अर्थ केवल कैलोरी बर्न करना नहीं बल्कि शरीर को ठंडा रखना, ऊर्जावान रखना और सुरक्षित रखना भी होता है। इसलिए कुछ बातों का ध्यान रखें।



सुबह जल्दी व्यायाम करें: इन दिनों बेहतर है कि आप सुबह पांच बजे व्यायाम के लिए तैयार हो जाएं और साढ़े छ-सात बजे तक व्यायाम पूरा कर लें। इस समय तापमान कम तो रहता ही है, शरीर पर अतिरिक्त दबाव भी नहीं पड़ता। इस दौरान तेजगति से चलना, कुछ आसन, प्राणायाम, हल्की स्ट्रेचिंग और साइकिलिंग फिट रहने के लिए पर्याप्त व्यायाम हैं। इस मौसम में भारी जिम वर्कआउट के बजाय कुछ आसन करना बेहतर विकल्प होता है। खास तौर पर ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, शवासन, अनुलोम-विलोम, शीतली और शीतकारी प्राणायाम इन दिनों शरीर और मन दोनों को स्वस्थ रखते हुए ठंडक प्रदान करते हैं।

पीते रहें पानी: दिन के समय प्यास लगने का इंतजार न करें बल्कि हर 30-40 मिनट में कुछ घूंट पानी पिएं। सादा पानी, नीबू पानी, छाछ, नारियल पानी, बेल या सत्तू का शर्बत इन दिनों शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाकर रखते हैं।

हल्का आहार: इस मौसम में फिटनेस बनाए रखने के लिए आहार भी हल्का लेना चाहिए। इसलिए खीरा, ककड़ी, खरबूजा, लौकी, तोरी और दही का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। इन दिनों तले हुए, ज्यादा मसाले वाले और अत्यधिक मीठे खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए। *

अवेयरनेस

डॉ. मोलिशा भंडारी
डर्मेटोलॉजिस्ट, पेसिफिक वन हेल्थ हॉस्पिटल, नई दिल्ली

विटिलिगो एक प्रकार की ऑटोइम्यून डिजीज है, जिसमें स्किन कलर को कंट्रोल करने वाले मेलेनोसाइट्स नष्ट होने लगते हैं। इससे व्हाइट स्पॉट्स दिखने लगते हैं। **वर्ल्ड विटिलिगो डे** (25 जून) के अवसर पर जानिए, इससे जुड़ी बहुत इंपॉर्टेंट इंफॉर्मेशंस।

विटिलिगो को कर सकते हैं कंट्रोल

विटिलिगो को सफेद दाग या ल्यूकोडर्मा भी कहते हैं। यह ऐसी बीमारी है, जिसमें त्वचा की रंगत चली जाती है, जिससे सफेद धब्बे बन जाते हैं। विटिलिगो को ऑटोइम्यून बीमारी माना जाता है, जिसका आशय है कि यह समस्या शरीर की अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा त्वचा की मेलेनोसाइट्स पर हमला करने के कारण होती है। दूसरे शब्दों में कहें तो यह तब होता है, जब त्वचा में मेलेनिन नामक पिगमेंट बनाने वाली कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं।

क्या हैं कारण: विटिलिगो के होने का सटीक कारण अज्ञात है। लेकिन कुछ फैक्टर्स इससे रिलेटेड हो सकते हैं।

आनुवंशिक कारक: ऐसे लोगों में विटिलिगो होने की संभावना अधिक होती है, जिनके परिवार में विटिलिगो हो चुका है।

तनाव: कुछ मामलों में अत्यधिक तनाव विटिलिगो को ट्रिगर कर सकता है या इसे और बदतर बना सकता है।

अन्य बीमारियां: थायरॉइड संबंधी समस्याएं, टाइप 1 डायबिटीज और एडिसन रोग आदि भी विटिलिगो की समस्या बढ़ा सकते हैं या उत्पन्न कर सकते हैं।

प्रमुख लक्षण: त्वचा पर सफेद या हल्के रंग के धब्बे शरीर के किसी भी भाग पर हो सकते हैं। आमतौर पर चेहरे, गर्दन, हाथों और पैरों पर सफेद धब्बे अधिक दिखाई देते हैं। धब्बे आमतौर पर शरीर के दोनों तरफ दिखाई देते हैं। त्वचा का रंग पैच में बदल जाता है। ऐसे लक्षण दिखने पर डर्मेटोलॉजिस्ट से मिलें।

इलाज के बारे में: विटिलिगो का स्थाई इलाज नहीं है, लेकिन विभिन्न उपचार विधियों से इस त्वचा रोग को नियंत्रित व प्रबंधित किया जा सकता है, जिनसे त्वचा के रंग को वापस लाया जा सकता है। विटिलिगो के उपचार के विकल्पों में शामिल हैं-

टॉपिकल उपचार: विशेषज्ञ डॉक्टर आमतौर पर टॉपिकल 'कार्टिकोस्टेरॉयड्स' या नॉन-स्टेरॉयडल इम्यूनोसप्रेसेंट आदि से उपचार शुरू करते हैं। टॉपिकल 'कार्टिकोस्टेरॉयड्स' दवाएं सूजन को कम करने और त्वचा के रंग को वापस लाने में मदद करती हैं। वहीं गैर-स्टेरॉयडल दवाएं, लंबे समय तक उपयोग के लिए बेहतर होती हैं, क्योंकि स्टेरॉयड्स की तुलना में उनके कम दुष्प्रभाव होते हैं, खासकर बच्चों के लिए या शरीर के संवेदनशील भागों के उपचार में।

फोटोथेरेपी: इस थेरेपी के अंतर्गत विशेष प्रकाश किरणों का उपयोग करके त्वचा के विकारों या खामियों को दूर किया जाता है।

दवाएं: अतीत में उपचार के विकल्प काफी कम थे, लेकिन अब ओरल कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स से लेकर नए गैर-स्टेरॉयडल इम्यूनोसप्रेसिव और इम्यूनोमॉडुलेटरी दवाओं की लॉन्ग रेंज दवाएं उपलब्ध हैं। दवा का चयन पूरी तरह से त्वचा रोग विशेषज्ञ पर निर्भर करता है। इन दवाओं को नियमित रूप से लेना जरूरी है।

सर्जिकल प्रोसेस: अनेक मामलों में सर्जरी का उपयोग किया जा सकता है, जहां अन्य उपचार असरदार नहीं होते। स्थिर विटिलिगो वाले मरीजों के लिए, पंच ग्राफ्टिंग, सक्शन ब्लिस्टर ग्राफ्टिंग और एडवांस्ड नॉन-कल्चर्ड मेलेनोसाइट सस्पेंशन तकनीक सहित कई सर्जिकल उपचार उपलब्ध हैं। ये सभी प्रोसेस काफी कारगर हैं। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

गलतफहमियों से रहें दूर

मिथ: एक गंभीर बीमारी है विटिलिगो।
तथ्य: विटिलिगो गंभीर बीमारी नहीं है, लेकिन यह व्यक्ति के शारीरिक सौंदर्य को प्रभावित कर सकती है।

मिथ: विटिलिगो एक संक्रामक रोग है।
तथ्य: विटिलिगो संक्रामक नहीं है। इस कारण यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलता।

मिथ: विटिलिगो कैंसर का कारण बनता है।
तथ्य: विटिलिगो का कैंसर से कोई संबंध नहीं है।

मिथ: विटिलिगो केवल गोरी त्वचा वाले लोगों को होता है।
तथ्य: विटिलिगो किसी भी उम्र या किसी भी रंग की त्वचा वाले व्यक्ति को हो सकता है।

प्रिकॉशन

डॉ. मोनिका शर्मा

केवल डायबिटीज के पेशेंट्स ही नहीं कई हेल्थ कॉन्शस लोग भी आर्टिफिशियल स्वीटनर्स का इस्तेमाल करने लगे हैं। कई शुगरफ्री प्रोडक्ट्स में भी इनका यूज किया जा रहा है। लेकिन एक रिसर्च स्टडी में इसके अधिक सेवन के दुष्प्रभावों के बारे में बताया गया है।

हार्मफुल हो सकता है आर्टिफिशियल स्वीटनर

अब से कुछ समय पूर्व 'जर्नल फ्रंटियर्स इन न्यूट्रिशन' में छपे चिली विश्वविद्यालय की प्रमुख शोधकर्ता फ्रांसिस्का कानचा सेल्यू के नेतृत्व में हुए शोध के परिणाम आर्टिफिशियल स्वीटनर्स के इस्तेमाल को लेकर चेताने वाले हैं। शोधकर्ताओं के अनुसार समाज में आर्टिफिशियल स्वीटनर्स का इस्तेमाल बढ़ने के बावजूद मोटापा और इंसुलिन रेजिस्टेंस जैसी समस्याएं कम नहीं हो रही हैं। इस अध्ययन में शोधकर्ताओं द्वारा हर पीढ़ी का 'ग्लूकोज ओरल टॉलरेंस टेस्ट' किया गया।

क्या कहती है रिसर्च: इस टेस्ट से डायबिटीज का एक चेतावनी संकेत माने जाने वाले इंसुलिन प्रतिरोध का पता चलता है। साथ ही आंतों के स्वास्थ्य से जुड़े माइक्रोबायोम और 'शॉर्ट चेन फैटी एसिड' के स्तर की जांच के परिणाम भी हैरान-परेशान करने वाले रहे। चूहों को लेकर किए गए इस अध्ययन में आर्टिफिशियल स्वीटनर्स का असर अगली पीढ़ी तक देखा गया। अध्ययन में स्पष्ट रूप से देखा गया कि मां द्वारा आर्टिफिशियल स्वीटनर्स के सेवन से बच्चों में इंसुलिन प्रतिरोध और मेटाबॉलिज्म से जुड़ी बीमारियां विकसित हो सकती हैं। आंतों के स्वास्थ्य और जीन पर आर्टिफिशियल स्वीटनर्स का बुरा असर पड़ा, जो कि एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में ट्रांसफर हो गया। प्रमुख लेखिका फ्रांसिस्का कानचा स्पष्ट करती हैं कि इस अध्ययन का मतलब यह नहीं है कि सभी मेटाबॉलिक बीमारियों की इकलौती जड़ सिर्फ मिठाइयां या आर्टिफिशियल स्वीटनर हैं, लेकिन यह अध्ययन इस बात पर एक बड़ा सवाल जरूर उठाता है कि क्या ये 'शुगर-फ्री' विकल्प हमारे मेटाबॉलिज्म को उन तरीकों से नुकसान पहुंचा रहे हैं, जिन्हें विज्ञान अभी तक पूरी तरह से समझ ही नहीं पाया है।

सवाल से जुड़ी सजगता: इस शोध अध्ययन से जुड़ा यह सवाल आम लोगों की सजगता से भी जुड़ा है। मीठे की जगह आर्टिफिशियल स्वीटनर इस्तेमाल करने को लेकर बेहतर स्वास्थ्य से जुड़ा लाइफस्टाइल बदलाव, कहीं नुकसानदेह तो नहीं? वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन की रिसर्च एजेंसी इंटरनेशनल एजेंसी फॉर रिसर्च ऑन कैंसर के अनुसार भी आर्टिफिशियल स्वीटनर यानी एस्पार्टेम, कैंसर का जोखिम पैदा कर सकता है। इसीलिए एस्पार्टेम, जिसे आम भाषा में शुगर-फ्री कहा जाता है, के इस्तेमाल में सजगता आवश्यक है, क्योंकि यह डाइट कोला, कोल्ड ड्रिंक्स, च्यूइंगम और कई तरह की शुगर-फ्री मिठास सभी में पाया जाता है। खासकर 95 प्रतिशत कार्बोनेटेड सॉफ्ट ड्रिंक में तो स्वीटनर के तौर पर एस्पार्टेम का ही उपयोग होता है। कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी के अध्ययन से जुड़ी विश्व स्वास्थ्य संगठन की इस एजेंसी ने नकली मिठास के इस्तेमाल के संभावित असर का आकलन करने के बाद लोगों को चेताया है। इसकी विस्तृत रिपोर्ट में एस्पार्टेम के यूज को व्यक्तियों के लिए कैंसरकारी चीजों की लिस्ट में शामिल किया जा सकता है। यही वजह है कि आर्टिफिशियल स्वीटनर्स को आम दिनचर्या में खान-पान का हिस्सा बनाना बेहद खतरनाक हो सकता है। शुरुआत में डायबिटीज जैसी कुछ समस्याओं के मरीजों को ही नकली मीठे के इस्तेमाल की सलाह दी गई थी, पर बहुत सारे पूरी तरह से फिट और एक्टिव लोग भी इनका इस्तेमाल करने लगे हैं। घर हो या बाहर आर्टिफिशियल स्वीटनर्स वाले फूड आइटम खाना या पीना उन्हें अपनी सेहत सहेजने का तरीका लगने लगा है। जरूरी है कि इनके सेवन से होने वाले नुकसान के प्रति सचेत रहा जाए।

बेहतर विकल्प ढूंढ़े: कुछ समय पहले डब्लूएचओ ने अपनी गाइडलाइन में कहा था कि आर्टिफिशियल स्वीटनर का उपयोग हृदय रोग और डायबिटीज का खतरा बढ़ा सकते हैं। इसीलिए जरूरी है कि इनके बेहतर विकल्प तलाशे जाएं। कोल्ड ड्रिंक्स की जगह नारियल पानी, गन्ने का जूस, नीबू पानी आदि सेवन करने की आदत बनाना चाहिए। घरेलू कुकिंग में भी शुगर की जगह गुड़, शहद और खजूर जैसी चीजों का इस्तेमाल करना सही है। घर पर बने खाने को प्राथमिकता देना भी सेहत सहेजने वाला कदम है। *

खबर संक्षेप

संजय गांधी की पुण्यतिथि पर किया पौधरोपण

सोनीपत। पूर्व सांसद संजय गांधी की पुण्यतिथि के अवसर पर सामाजिक कार्यकर्ताओं ने सिटी पार्क में पौधरोपण कार्यक्रम आयोजित किया। कार्यक्रम के दौरान पर्यावरण संरक्षण और अधिक से अधिक पेड़ लगाने का संदेश दिया गया। समाजसेवी नरेंद्र हुड्डा ने कहा कि पौधारोपण केवल एक कार्यक्रम नहीं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वच्छ और सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित करने का संकल्प है। उपस्थित लोगों ने पौधों की देखभाल का भी संकल्प लिया। प्रदीप गोयल, बिरज शर्मा, आशीष, विकास दहिया और आर्यन सहित अन्य सामाजिक कार्यकर्ता मौजूद रहे। पर्यावरण संतुलन बनाए रखने के लिए अधिक से अधिक पौधे लगाने और उनकी नियमित देखभाल करने का आह्वान किया।

दो दिन में व्यवस्था सुधारने और गाड़ियों का शेड्यूल देने का आश्वासन

कूड़ा उठान में लापरवाही पर मेयर सख्त जेबीएम कंपनी को दी कार्रवाई की चेतावनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

नगर निगम क्षेत्र में घर-घर से कूड़ा उठाने के कार्य में लापरवाही बरतने पर मेयर राजीव जैन ने जेबीएम कंपनी के अधिकारियों को कड़ी फटकार लगाई। स्पष्ट चेतावनी दी कि यदि कार्य में सुधार नहीं हुआ तो कंपनी के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। निगम कार्यालय में संयुक्त बैठक में मेयर ने कंपनी अधिकारियों व निगम कर्मचारियों के साथ कूड़ा उठान व्यवस्था की समीक्षा की। बैठक में निगम आयुक्त हर्षित कुमार, सहायक आयुक्त मीतू धनखड़, मुख्य सफाई निरीक्षक साहब सिंह, सतेंद्र दहिया, कंपनी की ओर से संजय मुरगई, विमल जिंदल सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे। मेयर ने कहा कि रोड सफाई का टेंडर समाप्त होने के बाद कंपनी को कूड़ा उठाने के कार्य पर और अधिक ध्यान देना चाहिए था, लेकिन निगम क्षेत्र के आधे से अधिक हिस्सों में कंपनी की गाड़ियां नियमित रूप से नहीं पहुंच रही हैं। इससे नागरिकों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि जब लोगों से कूड़ा सड़कों पर न डालकर गाड़ियों में देने की अपील की जाती है तो उनका कहना होता है कि गाड़ियां समय पर नहीं आतीं और कई-कई दिनों का अंतराल हो जाता है। कंपनी अधिकारियों ने दो दिनों के भीतर व्यवस्था दुरुस्त करने, गाड़ियों का पूरा शेड्यूल निगम को सौंपने तथा ट्रैक्टर-ट्रॉलियों और डोजर मशीनों की संख्या बढ़ाने का आश्वासन दिया।

सोनीपत। जेबीएम कंपनी के अधिकारियों के साथ बैठक करते मेयर साथ में अधिकारीगण। फोटो :हरिभूमि

खरखौदा। राष्ट्रीय पेंचक सिलाट स्पर्धा के प्रतिभागी खिलाड़ी।

महाराष्ट्र के नासिक में होगी चैंपियनशिप

राष्ट्रीय पेंचक सिलाट प्रतियोगिता के लिए प्रताप स्कूल के खिलाड़ी रवाना

खरखौदा। महाराष्ट्र के नासिक में 25 से 28 जून तक आयोजित होने वाली 14 वीं जूनियर एवं सब-जूनियर राष्ट्रीय पेंचक सिलाट चैंपियनशिप में भाग लेने के लिए प्रताप स्कूल खरखौदा के 14 खिलाड़ी रवाना हुए। इन सभी खिलाड़ियों ने कुरुक्षेत्र में आयोजित राज्य स्तरीय पेंचक सिलाट चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीतकर राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए अपना स्थान सुनिश्चित किया था। विद्यालय प्रबंधन, द्रोणाचार्य अवार्डी एवं खेल निदेशक ओम प्रकाश दहिया, अकादमिक निदेशक डॉ. सुबोध दहिया, प्राचार्या दया दहिया तथा कोच जगमेंद्र पांचाल ने खिलाड़ियों को शुभकामनाएं एवं आशीर्वाद देकर रवाना किया। राष्ट्रीय प्रतियोगिता में जूनियर वर्ग में तान्या (43-47 किग्रा), शुभम (51-55 किग्रा), हर्षित (75-79 किग्रा), वंशु दाबस (79-83 किग्रा) तथा निखिल दाबस (87-100 किग्रा) भाग लेंगे। वहीं सब-जूनियर वर्ग में आशीष सैनी (30-33 किग्रा), समीक्ष मान (36-39 किग्रा), यश (39-42 किग्रा), अमोल खटाना (48-51 किग्रा), जितेन (51-54 किग्रा), धीरज (54-57 किग्रा), कार्तिक धमिया (57-60 किग्रा) तथा दिव्यांश चौधरी (60-63 किग्रा) अपना दमखम दिखाएंगे।

ड्रिल प्रतियोगिता में गुरुकुल की टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त किया

खरखौदा। 15 से 24 जून तक सोनीपत में आयोजित एनसीसी कैंप में गुरुकुल मटिंडू के 28 कैडेट्स ने भाग लिया। एनसीसी कमांडेंट कर्नल विशाल दुबे, प्रशासनिक अधिकारी लेफ्टिनेंट कर्नल मोहित चौहान एवं सूबेदार मेजर सुरेंद्र कुमार के नेतृत्व में विभिन्न गतिविधियों का सफल संचालन किया। गुरुकुल से कुल 19 जूनियर डिवीजन (बॉयज) तथा 9 जूनियर विंग (गर्ल्स) कैडेट्स ने कैंप में सहभागिता की। कैंप के दौरान विद्यार्थियों ने ड्रिल, हथियार प्रशिक्षण, फायरिंग, फील्ड क्राफ्ट एंड बैटल क्राफ्ट, खेलकूद, सांस्कृतिक कार्यक्रम, व्यक्तित्व विकास, नेतृत्व प्रशिक्षण तथा अन्य एनसीसी गतिविधियों में बढ़-चढ़कर भाग लिया। गुरुकुल के कैडेट्स ने अपने अनुशासन, समर्पण और उत्कृष्ट प्रदर्शन से सभी का ध्यान आकर्षित किया। ड्रिल प्रतियोगिता में गुरुकुल की टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त कर संस्थान का गौरव बढ़ाया।

एनसीसी कैडेट्स ने शिविर में किया उत्कृष्ट प्रदर्शन

सोनीपत। 12 हरियाणा बटालियन द्वारा गेटवे स्कूल में आयोजित कंबाइंड एनुअल ट्रेनिंग कैंप से एसएम हिंदू वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के एनसीसी आर्मी विंग के 24 कैडेट्स सफलतापूर्वक प्रशिक्षण प्राप्त कर विद्यालय लौटे। यह शिविर 15 जून से 24 जून तक आयोजित किया गया, जिसमें कैडेट्स ने अनुशासन, नेतृत्व एवं सैन्य प्रशिक्षण का गहन अभ्यास किया। शिविर के दौरान विद्यालय के कैडेट्स ने फायरिंग, फील्ड क्राफ्ट, बैटल क्राफ्ट, वेपन ट्रेनिंग तथा भाषण प्रतियोगिता में उत्साहपूर्वक भाग लिया। भाषण प्रतियोगिता में विद्यालय की कैडेट कशिश ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। खेल गतिविधियों में विद्यालय के लड़के एवं लड़कियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए अन्य प्रतिभागी टीमों को कड़ी चुनौती दी। वहीं सांस्कृतिक कार्यक्रमों में विद्यालय की पांच कैडेट्स की टीम ने हरियाणवी डांस में प्रभावशाली प्रस्तुति देकर तृतीय स्थान प्राप्त किया।

निरीक्षण कर विधायक ने ड्रेनों की सफाई के दिए निर्देश, कोताही सहन नहीं होगी

- इंदुराज ने क्षेत्र में कई ड्रेनों की सफाई का निरीक्षण किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

बरोदा विधानसभा क्षेत्र के विधायक इन्दुराज नरवाल (भालू) ने बुधवार को क्षेत्र में विभिन्न ड्रेनों की सफाई कार्य का निरीक्षण किया। विधायक ने कहा कि ड्रेन नंबर 8 और ट्राई-3 ड्रेन में सफाई कार्य में कोताही बरती गई है। विधायक ने संबंधित अधिकारियों को इन ड्रेनों की दोबारा से अच्छी तरह से सफाई करने के निर्देश जारी किए। इंदुराज नरवाल ने लिंक ड्रेन, रभड़ा ड्रेन, माहरा हेड, शामड़ी लिंक ड्रेन, बिजवा-चिड़ाना-मुंडलाना लिंक ड्रेन, डीडी-8, भैंसवान लिंक ड्रेन, बुसाना-सिवानका ड्रेन, ट्राई-3 ड्रेन और ड्रेन नंबर-8 सहित अन्य कई ड्रेनों के सफाई कार्य का निरीक्षण किया। विधायक इंदुराज नरवाल के अनुसार ट्राई-3 ड्रेन में सफाई कार्य पूर्ण होने के बावजूद लगभग 3 हजार फुट क्षेत्र में जलकुंभी खड़ी मिली तथा ड्रेन में लगाए गए पाइप पूरी तरह बंद पाए गए। यह ड्रेन गांव जवाहरा से शुरू होकर भादौटी, ढुराना, मुंडलाना और बुसाना को कवर करते हुए आगे निकल जाती है। विधायक के अनुसार ड्रेन नंबर-8 में भी सफाई कार्य लगभग न के बराबर पाया गया। विधायक ने इन दोनों ड्रेनों की दोबारा से सफाई करवाने के निर्देश दिए।

गोहाना। सफाई कार्य व माहरा हेड का निरीक्षण करते विधायक इंदुराज।

रानी दुर्गावती को बलिदान दिवस पर नमन

गोहाना। बुधवार को शहर में पुराना बस स्थित सत नगर में रानी दुर्गावती के 462वें बलिदान दिवस पर श्रद्धांजलि समारोह किया गया। आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के तत्वावधान में आयोजित इस समारोह में रानी दुर्गावती को याद करते हुए श्रद्धांजलि देते हुए नमन किया गया। समारोह के लिए मार्गदर्शन मोर्चे के निदेशक डॉ. सुरेश सेतिया का रहा। मुख्य वक्ता सेवानिवृत उप प्राचार्या सुषमा सेतिया ने कहा रानी दुर्गावती अपनी वीरता, साहस और मुगलों के खिलाफ अपने राज्य की रक्षा के लिए प्रसिद्ध हुई। वह गोंडवाना की एक शक्तिशाली शासक थी जिन्होंने 16वीं शताब्दी में अपने राज्य में न्याय प्रणाली, कृषि, व्यापार और शिक्षा को बढ़ावा दिया। रानी दुर्गावती ने मुगल बादशाह अकबर की सेना से वीरता पूर्वक लड़ाई लड़ी और 24 जून 1564 को दुश्मन के हाथों पकड़े जाने की बजाय उन्होंने अपनी ही तलवार को अपने सीने में घोंप लिया था। समारोह की अध्यक्षता मोर्चे के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने की। उन्होंने कहा रानी दुर्गावती एक महान योद्धा और कुशल रणनीतिकार थी। उन्होंने अपने राज्य की स्वतंत्रता और अस्मिता के लिए युद्ध भूमि को चुना और अनेक बार शत्रुओं को धूल चटाई थी।

गन्नौर नगर पालिका स्वच्छ भारत मिशन के तहत खरीदेगा जेटिंग मशीन, सक्षम मशीन व ट्रैक्टर

- नपा की ओर से करीब 20 लाख रुपये का टेंडर जारी किया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

शहर में गंदे पानी की निकासी व्यवस्था को बेहतर बनाने के लिए नगर पालिका ने महत्वपूर्ण कदम उठाया है। स्वच्छ भारत मिशन के तहत नगर पालिका द्वारा शहर में बिछाई गई गंदे पानी की पाइप लाइनों की सफाई के लिए जेटिंग मशीन, सक्षम मशीन और इन्हें संचालित करने के लिए ट्रैक्टर की खरीद की जाएगी। इसके लिए नगर पालिका की ओर से करीब 20 लाख रुपये का टेंडर जारी किया गया है। नगर पालिका अधिकारियों के अनुसार टेंडर प्रक्रिया के तहत संबंधित ठेकेदार को जेटिंग मशीन, सक्षम मशीन और ट्रैक्टर खरीदकर नगर पालिका को उपलब्ध कराना होगा। इसके बाद मशीनों की सहायता से शहर में सीवर और गंदे पानी की निकासी लाइनों की नियमित सफाई का कार्य किया जाएगा। अधिकारियों ने बताया कि वर्तमान में कई बार गलियों में बिछी पाइप लाइनों में कचरा फंसने या अन्य कारणों से पानी की निकासी बाधित हो जाती है, जिससे लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ता है। ऐसे मामलों में सफाई कार्य में समय लगने के कारण जलभराव जैसी समस्याएं भी उत्पन्न हो जाती हैं।

जेटिंग मशीन फ़ोटो।

तत्काल सुविधा मिलेगी

नगर पालिका के एमई राहुल मोर का कहना है कि जेटिंग मशीन उपलब्ध होने के बाद जैसे ही किसी क्षेत्र से पाइपलाइन जाम होने की सूचना मिलेगी, तत्काल मशीन को मौके पर भेजकर समस्या का समाधान किया जाएगा। इससे शहरवासियों को राहत मिलने के साथ-साथ सफाई व्यवस्था भी अधिक प्रभावी बनेगी। नगर पालिका की इस पहल से निकासी संबंधी समस्याओं का त्वरित समाधान संभव हो सकेगा।

श्रीराम ज्योतिषपीठ ने सालाना बैठक कर आय-व्यय का दिया हिसाब, लगाया भंडारा

सोनीपत। बड़ा बाजार स्थित श्रीदेवी चिट्टाने वाली माता मंदिर में बुधवार को श्रीराम ज्योतिषपीठ की सालाना बैठक हुई। इस दौरान पदाधिकारियों ने गत वर्ष का आय-व्यय का ब्यौरा प्रस्तुत कर हिसाब दिया। साथ ही श्रीराम ज्योतिषपीठ में नए सदस्यों को जोड़ने की स्वीकृति प्रदान की गई। साथ ही पदाधिकारियों व सदस्यों ने अक्तूबर माह में 3 तारीख से श्रीमद्भागवत कथा का आयोजन करवाने का निर्णय लिया। कथा के आयोजन को सफल बनाने के लिए नए सदस्य बनाने की भी स्वीकृति दी गई। बैठक के पश्चात श्रीराम ज्योतिषपीठ ने भंडारा लगाया। भंडारे की शुरुआत भगवान को भोग लगाने के बाद 21 ब्राह्मणों को भोज करवाकर की गई। तत्पश्चात आसपास क्षेत्र के श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरण किया गया। श्री राम ज्योतिष पीठ के प्रधान ओमप्रकाश गर्ग सहित समस्त कार्यकारिणी सदस्यों ने भंडारे में सहयोग किया।

रविवार तक समाधान नहीं तो निगम कार्यालय में गंदा पानी ले जाकर विरोध करने का ऐलान

- मयूर विहार की गलियों में सीवर ओवरफ्लो, लोगों का रोष प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

मयूर विहार कॉलोनी की गली नंबर 22, 23, 24, 25 और 26 में सीवर लाइन का गंदा पानी भरने से परेशान कॉलोनीवासियों ने शुक्रवार को निगम पार्षद दीपमाला और जिला पार्षद संजय बड़वासनिया के नेतृत्व में प्रदर्शन किया। प्रदर्शन में बड़ी संख्या में महिलाओं, बुजुर्गों और स्थानीय लोगों ने भाग लिया तथा प्रशासन से समस्या का स्थायी समाधान करने की मांग की।

निगम पार्षद दीपमाला और जिला पार्षद संजय बड़वासनिया ने कहा कि क्षेत्र के लोग पिछले करीब एक महीने से लगातार शिकायतें कर रहे हैं, लेकिन हर बार केवल पानी निकलवाकर औपचारिकता पूरी कर दी जाती है। कुछ समय बाद फिर से गलियों में गंदा पानी भर जाता है। उन्होंने आरोप लगाया कि सीवर लाइन की समुचित सफाई नहीं होने के कारण सीवर ओवरफ्लो हो रहे हैं और कागजों में सफाई कार्य दिखाया जा रहा है। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि रविवार तक समस्या का समाधान नहीं किया गया तो सोमवार को कॉलोनीवासी बड़ी संख्या में एकत्र होकर गलियों में भरे गंदे पानी को ड्रम और बोतलों में भरकर निगम कार्यालय पहुंचेंगे और अधिकारियों को सौंपकर विरोध दर्ज कराएंगे। दीपमाला ने कहा कि वार्ड के हित और विकास के लिए वह हर स्तर पर संघर्ष जारी रखेंगी। प्रदर्शन में योगेश, संदीप, कुलदीप, राजवीर, जय भगवान, सुमित्रा, कलावती, प्रमिला, कविता, बबीता, संगीता, सुमित्रा, सुरेश आदि मौजूद रहे।

सोनीपत। गंदे पानी में खड़े होकर विरोध प्रदर्शन करते हुए निगम पार्षद, जिला पार्षद एवं स्थानीय निवासी।

ग्रीष्मकालीन शिविर के तीसरे दिन सीखी ग्लास पेंटिंग

गोहाना। गीता विद्या मंदिर, गोहाना में आयोजित ग्रीष्मकालीन शिविर में बुधवार को तीसरे दिन विद्यार्थियों ने विभिन्न रचनात्मक गतिविधियों में भाग लिया। बच्चों ने सजावटी ग्लास निर्माण गतिविधि के माध्यम से अपनी कलात्मक प्रतिभा का प्रदर्शन किया। रंग-बिरंगे कागज, चित्रों एवं अन्य सजावटी सामग्री का उपयोग कर विद्यार्थियों ने साधारण ग्लासों को आकर्षक कलाकृतियों में परिवर्तित कर दिया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के प्राचार्य अश्विनी कुमार ने की। उनके अनुसार इस प्रकार की गतिविधियाँ बच्चों के व्यक्तित्व विकास, आत्मविश्वास एवं रचनात्मक क्षमता को निखारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों में सृजनात्मक सोच, सौंदर्यबोध तथा अनुपयोगी वस्तुओं के पुनः उपयोग की भावना विकसित करना था। बच्चों ने पूरे मनोयोग एवं उत्साह के साथ अपने-अपने ग्लासों को सजाया तथा उन्हें प्रदर्शित किया।

खरखौदा: सब्जी मंडी में सफाई व्यवस्था अतिक्रमण और जर्जर टीन शेड पर चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

मार्केट कमेटी खरखौदा चेयरमैन आनंद दहिया की अध्यक्षता में बैठक आयोजित की गई। जिसमें सब्जी मंडी की सफाई व्यवस्था, अतिक्रमण, जर्जर टीन शेड, मंडी को ऊंचा उठाने की योजना तथा प्रस्तावित कोल्ड स्टोर जैसे महत्वपूर्ण मुद्दों पर लंबी चर्चा हुई। बैठक में उप प्रधान गुलशन ठेकेदार, मंडी आढ़ती प्रधान जोगेंद्र बहल, कमेटी सचिव सुरेश खोखर, जेई अनिल दहिया तथा सदस्य दिनेश ठेकेदार,नरेश पाराशर,बाल किशन पाराशर सहित कई सदस्य मौजूद रहे। बैठक में प्रधान आनंद दहिया ने मंडी की सफाई व्यवस्था पर नाराजगी जताते हुए अधिकारियों को फटकार लगाई। साथ ही स्पष्ट किया कि मंडी के मुख्य रास्तों पर अतिक्रमण किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा और कब्जाधारियों को नोटिस जारी कर कार्रवाई की जाएगी। अधिकारियों को मंडी के विकास कार्यों में तेजी लाने तथा जर्जर टीन शेड को हटाने के निर्देश भी दिए गए। बैठक का सबसे दिलचस्प पक्ष यह रहा कि मंडी की लगभग हर समस्या पर सभी ने चिंता तो व्यक्त की, लेकिन समाधान की जिम्मेदारी कौन उठाएगा।

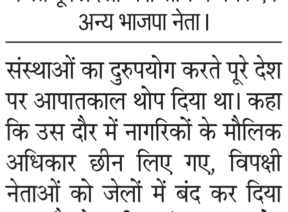
खरखौदा। मंडी की बदहाली पर चर्चा करते चेयरमैन आनंद दहिया।

कांग्रेस ने देश पर जो आपातकाल थोपा वह भारतीय लोकतंत्र के इतिहास का सबसे काला अध्याय: बड़ौली

- भाजपा के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष ने प्रेसवार्ता के दौरान आपातकाल की पीड़ा झेलने वाले सोनीपत के 65 व्यक्तित्वों को नमन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

भारतीय जनता पार्टी के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष पंडित मोहनलाल बडौली ने आपातकाल की 50वीं वर्षगांठ पर सोनीपत में प्रेसवार्ता कर इंदिरा गांधी द्वारा देश में लगाए गए आपातकाल को लोकतंत्र पर सबसे बड़ा हमला बताया। उन्होंने कहा कि तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी ने सत्ता बचाने के लिए संविधान और लोकतांत्रिक संस्थाओं का दुरुपयोग करते पूरे देश पर आपातकाल थोप दिया था। कहा कि उस दौर में नागरिकों के मौलिक अधिकार छीन लिए गए, विपक्षी नेताओं को जेलों में बंद कर दिया गया और प्रेस की स्वतंत्रता पर कठोर प्रतिबंध लगाए गए। देश में भय और दमन का वातावरण पैदा कर लोकतंत्र की आवाज को दबाने का प्रयास किया गया। बुधवार को पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में पत्रकारों से बातचीत करते हुए बड़ौली ने कांग्रेस पर तीखा हमला बोला। उन्होंने कहा कि कांग्रेस ने 25 जून 1975 को देश पर जो आपातकाल थोपा वह भारतीय लोकतंत्र के इतिहास का सबसे काला अध्याय है। इस मौके पर उन्होंने आपातकाल के दौरान लोकतंत्र को बचाने की लंबाई लड़ते जेल जाने वाले और पीड़ा झेलने वाले सोनीपत के करीब 65 व्यक्तित्वों को याद किया।



सोनीपत। पत्रकारवार्ता को संबोधित करते पूर्व प्रदेशाध्यक्ष साथ में मेयर एवं अन्य भाजपा नेता।

कार्यक्रम | राठधना सेक्शन, गांव बारोटा, अकबरपुर बारोटा में चलाया अभियान

ऑपरेशन दोस्ती अभियान : ट्रेनों पर पथराव रोकने को दरवाजों पर दस्तक, लोगों को किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

रेलवे पुलिस बल (आरपीएफ) ने दिल्ली-अंबाला रूट पर सोनीपत क्षेत्र में ट्रेनों पर होने वाली पत्थरबाजी, रेल लाइन पर अलार्म चेन पुलिंग (एसीपी) जैसी घटनाओं व रेल ट्रैक पार करने पर अंकुश लगाने के लिए ऑपरेशन दोस्ती जागरूकता अभियान चलाया। अभियान को लेकर आरपीएफ थाना की सहायक उप निरीक्षक अनीता शर्मा के नेतृत्व में टीम का गठन किया गया। हेड कांस्टेबल सुरेंद्र कुमार व धर्मेंद्र सिंह ने अन्य आरपीएफ कर्मियों के साथ रेल लाइन, साथ लगती कॉलोनियों, राठधना सेक्शन, गांव बारोटा, अकबरपुर बारोटा में जाकर लोगों को जागरूक किया। खासकर युवाओं से पत्थरबाजी जैसी घटनाएं रोकने पर सहयोग की अपील की। सोनीपत क्षेत्र में वंदे भारत एक्सप्रेस व अमृतसर शताब्दी एक्सप्रेस जैसी ट्रेनों पर पर पत्थरबाजी की घटनाएं सामने आ चुकी है। मामले में आरपीएफ की ओर से पत्थरबाजी करने वालों पर कानूनी कार्रवाई अमल में लाई गई है। 21 जनवरी 2026 को शनि मंदिर के पास नई दिल्ली से माता वैष्णो देवी कटरा जा रही ट्रेन संख्या 22477 वंदे भारत एक्सप्रेस ट्रेन पर पत्थरबाजी की गई थी।

सोनीपत। पत्थरबाजी की घटनाओं को लेकर जागरूक करते आरपीएफ कर्मी।

पत्थरबाजी करना कानूनी अपराध

आरपीएफ कर्मियों ने लोगों को जागरूक करते हुए बताया कि ट्रेनों पर पत्थरबाजी करना कानूनी अपराध है। इससे राष्ट्रीय संपत्ति के साथ यात्रियों को भी नुकसान होता है। रेलवे को आर्थिक नुकसान झेलना पड़ता है। ऐसा करने वालों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जाएगी। बताया कि कई बार बच्चे रेल ट्रैक के पास खेल-खेल में ट्रेनों पर पत्थरबाजी कर देते हैं। अगर सभी लोग इस अभियान में सहयोग करें, तो ट्रेनों पर पत्थरबाजी की घटनाओं पर पूर्ण रूप से रोक लगाई जा सकती है। आरपीएफ टीम पत्थरबाजी की घटनाओं को रोकने के लिए रेल लाइन के साथ लगते क्षेत्रों में लोगों को जागरूक कर रही है।

पश्चिमी देशों में युद्ध विराम से जिले की दो दर्जन अधूरी सड़कों के बहुरेंगे दिन

पिछले साल शुरू हुआ पुनर्निर्माण का कार्य, तारकोल के अभाव में आज तक अधूरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

पश्चिमी देशों अमेरिका-इस्राइल व ईरान के बीच युद्ध विराम होने के बावजूद चल रही तनातनी से जिले में करीब दो दर्जनभर सड़कों का पुनर्निर्माण अधर में लटका हुआ है। इन सड़कों के पुनर्निर्माण को पूरा करवाने के लिए लोक निर्माण विभाग व संबंधित एजेंसियों के पास तारकोल का अभाव है। हालांकि युद्ध विराम के बाद अधिकारी जल्द तारकोल मुहैया होने के बाद सड़कों के पुनर्निर्माण को पूरा करवाने का आश्वासन दे रहे हैं। उम्मीद जताई जा रही है कि जिले की करीब दो दर्जनभर से ज्यादा निर्माणाधीन सड़कों के दिन बहुरने वाले हैं। जिसका जिलावासियों को भी बेसब्री से इंतजार है। अधर में लटके इन सड़कों के निर्माण के चलते वाहन चालकों, राहगीरों को परेशानी झेलनी पड़ रही है।

सिटी पल्स

सुगम आवागमन के लिए खर्चे जा रहे करोड़ों

बता दें कि वर्ष 2025 में मानसून के बाद लोक निर्माण विभाग की ओर से जिलेभर में विभिन्न खस्ताहाल सड़कों का निर्माण शुरू करवाया था। लोगों के लिए आवागमन को सुगम करने के लिए इन सड़कों के पुनर्निर्माण पर करोड़ों रुपये की राशि खर्च की जा रही है, ताकि जिलेवासियों को गड्ढों से निजात दिलाने के साथ दुर्घटनाओं पर अंकुश लगाया जा सके। लेकिन वर्ष की शुरुआत के साथ इन सड़कों का निर्माण कार्य तारकोल के अभाव में अधर में लटक गया। करीब छह माह से निर्माणाधीन सड़कें ज्यों की त्यों स्थिति में पड़ी हैं। अब युद्ध विराम के बाद तारकोल मिलने जल्द सड़कों का पुनर्निर्माण पूरा होने की उम्मीद जताई जा रही है। जएजेंसियों को तारकोल की सप्लाई आमतौर पर पानीपत, पंजाब के बठिंडा व उत्तर प्रदेश की रिफाइनरी से होती है। वहीं रिफाइनरियों को ज्यादातर तारकोल की सप्लाई ईरान व ईराक जैसे देशों से होती है। ऐसे में अमेरिका व ईरान के बीच लगातार करीब साढ़े 3 माह चले युद्ध के चलते तारकोल रिफाइनरियों तक नहीं पहुंच पा रहा है।

सोनीपत। गांव बजाना कलां से तेवड़ी निर्माणाधीन सड़क का अधूरा पड़ा काम।

ये हैं चर्चित सड़कें

- सोनीपत के ओल्ड डीसी रोड के आधे हिस्से पर तारकोल की अंतिम लेयर का काम अधूरा
- रेलवे स्टेशन के पास बड़े-बड़े गड्ढे होने से लोगों का आवागमन प्रभावित है
- गांव करेवड़ी से जुआं रोड खस्ताहाल होने से लोग परेशानी हैं
- रामनगर से गांव घसौली तक की सड़क पर तारकोल की अंतिम लेयर का काम अधूरा
- बजाना कलां से तेवड़ी रोड पर निर्माणाधीन सड़क पर दो लेयर का काम अधूरा
- गन्नौर से खानपुर कलां वाया कासंडी रोड के बीच एक किमी हिस्सा तारकोल में बिना अधर में लटका
- अटायल से भोरा रसूलपुर रोड पर तारकोल की अंतिम लेयर का काम बाकी
- नया बांस से आहुलाना रोड पर तारकोल के बिना अंतिम लेयर का काम अटका
- तेवड़ी से पुगथला रोड पर तारकोल के अभाव में अंतिम लेयर का काम अधूरा
- गोहाना से जुलाना को जाने वाला रिढाना रोड इन दिनों खस्ताहाल है
- छपरा से गोहाना वाया रिढाना मार्ग की स्थिति भी खस्ताहात है
- गांव कथूरा से छिछड़ाना मार्ग पर निर्माण होने के बावजूद काम अधर में लटका

क्या बोले नागरिक

आवागमन में परेशानी

लोगों की सुविधा के लिए पिछले साल कुछ सड़कों का निर्माण कार्य शुरू करवाया गया था, लेकिन अधिकारी अब तक सड़कों का निर्माण पूरा नहीं करवा पाए हैं। खस्ताहाल सड़कों के कारण लोगों को आवागमन में परेशानी का सामना करना पड़ रहा है, कोई सुनवाई नहीं कर रहा है।

-योगेंद्र, गांव फाजिलपुर

अधिकारी निभाएं फर्ज

जिलाभर में सड़कों के हाल बेहाल है। थोड़ी-सी बरसात के बाद ही सड़कों पर जलभराव की स्थिति बनने लगती है। जिलेभर कई गांवों के लिंक रोड का निर्माण अधर में लटका हुआ है। अधिकारियों को अपना फर्ज निभाते हुए निर्माणाधीन सड़कों का निर्माण जल्द पूरा करवाना चाहिए, ताकि लोगों को मिले।

-सत्यवान नरवाल, गांव कथूरा

सामग्री की आपूर्ति होते ही कार्य होगा पूरा

सड़क निर्माण एजेंसियों को निर्माणाधीन सड़कों का निर्माण जल्द पूरा करवाने के निर्देश दिए हैं, लेकिन फिलहाल एजेंसियों के पास तारकोल का अभाव है। बिना तारकोल व केवल निर्माण सामग्री के सहारे सड़कों का निर्माण पूरा करवाना असंभव है। तारकोल की आपूर्ति होने के बाद ही अधूरे काम को पूरा करवाया जा सकता है।

-अनिल कांबोज, कार्यकारी अभियंता, लोक निर्माण विभाग, सोनीपत

खबर संक्षेप

आशीष दहिया ने 171वीं बार किया रक्तदान

खरखौदा। सिसाना गांव निवासी आशीष दहिया, जो वर्तमान में दिल्ली पुलिस क्राइम ब्रांच में कार्यरत हैं, ने मानवता की मिसाल पेश करते हुए एक अफगानिस्तानी कैंसर पीड़ित के लिए 171वीं बार स्वैच्छिक रक्तदान किया। आशीष दहिया लंबे समय से रक्तदान एवं सामाजिक सेवा कार्यों से जुड़े हुए हैं तथा जरूरतमंद मरीजों की सहायता के लिए निरंतर कार्य कर रहे हैं।

चोरी मामले में एक आरोपित गिरफ्तार

सोनीपत। थाना सिविल लाइन पुलिस ने बीज मार्केट स्थित एक खाद, बीज व दवाई की दुकान से चोरी करने के मामले में एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान दीपक निवासी गांव जुआं, हाल निवासी तारा नगर, सोनीपत के रूप में हुई है।

घायल बालक सक्षम के मामले में प्रशासन सक्रिय

सोनीपत। एक औद्योगिक इकाई में काम के दौरान घायल हुए नाबालिग बालक सक्षम के मामले में जिला प्रशासन ने तेजी से कार्रवाई शुरू कर दी है। बाल अधिकार कार्यकर्ता और एमडीडी ऑफ इंडिया के जिला संयोजक डॉ. राज सिंह सांगवान द्वारा उपायुक्त से मुलाकात कर मामले में हस्तक्षेप की मांग के बाद कई विभाग सक्रिय हो गए हैं। जानकारी के अनुसार 17 आयु का सक्षम कार्य के दौरान घायल हो गया था।

निर्माणाधीन ड्रेन-6 के लेआउट में हुआ बदलाव

सफाई व निकासी के उद्देश्यों से जुड़ाव प्वाइंटों पर छोड़े जाएंगे स्लैब कट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

शहर के बीचों-बीच गुजर रही निर्माणाधीन ड्रेन नंबर-6 को पक्का करने के साथ जलभराव व सीवर के पानी की निकासी सुचारू रखने के उद्देश्य से नगर निगम ने पहले से तैयार लेआउट में थोड़ा बदलाव किया है। उच्च अधिकारियों के निर्णयों के अनुसार अब ड्रेन-6 के निर्धारित सभी महत्वपूर्ण जुड़ाव प्वाइंटों एवं क्रॉसिंग पर कट छोड़े जाएंगे, ताकि मानसून के दौरान शहर में होने वाले जलभराव की स्थिति पर पूर्ण रूप से अंकुश लगाया जा सके। साथ ही समय-समय पर ड्रेन की सफाई व्यवस्था को सुचारू रखा जा सके। अब एजेंसी से इन कटों का निर्माण तकनीकी मानकों के आधार पर करवाया जाएगा। बता दें कि ड्रेन नंबर-6 का लंबे इंतजार के बाद अधूरा पड़ा निर्माण कार्य शुरू हो चुका है। नगर निगम अधिकारियों के नेतृत्व में शेष पड़े निर्माण को पूरा करवाया जाएगा। निर्माण पूरा होने के बाद ड्रेन-6 करनाल के मुगल कैनाल की तर्ज पर शहर के सौंदयीकरण को बढ़ाएंगी। इस कार्य पर करीब 9.50 करोड़ रुपये की राशि से दो माह में काम पूरा करवाने का निर्णय लिया है। शहरवासियों की सुविधा के लिए नई योजना के तहत लेआउट में कुछ बदलाव शामिल किए गए हैं। अधिकारियों की मानें में ड्रेन-6 पर निर्माणाधीन 5 जुड़ाव प्वाइंटों इनमें देवडू रोड, शिव कॉलोनी, कबीरपुर, शादीपुर व राठधना रोड क्षेत्र में कट व स्लैब छोड़े जाएंगे, ताकि आसपास के क्षेत्रों का बरसाती पानी बिना रुकावट ड्रेन में गिर सके। साथ ही कुछ समय अंतराल ड्रेन की सफाई करवाई जा सके।

सोनीपत। देवडू रोड के पास ड्रेन नंबर-6 की मशीन से सफाई करते कर्मचारी।

मानसून को लेकर पहले सफाई पर काम तेज

नगर निगम अधिकारियों ने इससे पहले सिर पर मानसून को देखते हुए ड्रेन की सफाई व्यवस्था दुरुस्त करवाने के कार्य को तव्वजो दी है, ताकि किसी भी हाल में शहर में बरसात के दौरान होने वाले जलभराव को रोका जा सके। आसपास के क्षेत्रों में बरसात के पानी को समय पर ड्रेन में छोड़कर निकासी के प्रबंध सुनिश्चित किए जा सकें। हालांकि दो साल तक ड्रेन का काम अधूरा होने से निगम को फजीहत झेलनी पड़ रही थी। ड्रेन में समय के साथ काफी कूड़ा भी जमा हो गया है। जिसे मशीनों की मदद से निकलवाया जा रहा है।

6 साल में शहर की कायाकल्प की थी योजना

बता दें कि नगर निगम ने 6 साल पहले ड्रेन-6 का निर्माण करवाकर शहर की कायाकल्प की योजना तैयार की गई थी। ड्रेन के निर्माण पर अब तक दो भागों में 139.29 करोड़ रुपये की राशि खर्च हो चुकी है, लेकिन निर्माण अधर में होने के चलते शहरवासी आए दिन निगम की कार्यप्रणाली पर सवाल खड़े कर रहे थे। समस्या यह भी थी कि शहर में 5 जगह पुलों पर प्वाइंटों का जुड़ाव न होने व खुली ड्रेन के चलते हर समय लोगों दुर्गंध का सामना व वाहन चालकों को दुर्घटना होने का अंदेशा बना रहता है। आसपास क्षेत्रों में मानसून के दौरान जहरीले कीट निकलने का डर बना रहता है। लोगों की समस्या को देखते हुए निगम ने मई माह में एक्सएल टैक कंपनी से लेआउट व रिपोर्ट तैयार करवाई है।

वर्ष 2017 में पूर्व सीएम ने दी थी हरी झंडी

वर्ष 2017 में ड्रेन 6 के निर्माण संबंधी योजना की रुपरेखा तैयार होने के बाद केंद्रीय ऊर्जा मंत्री एवं प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने इसका शिलान्यास किया था। क्षेत्र में ड्रेन को पक्का करने के साथ ग्रीन बेल्ट बनाकर सौंदयीकरण का प्रावधान योजना में शामिल है। निगम ने वर्ष 2024 में योजना पर मानसून से पहले 92 फीसदी कार्य को पूर्ण कर लिया था। अब तक ड्रेन के पार्ट-1 को पक्का करने पर 92 करोड़ रुपये खर्च किए गए हैं, जबकि वर्ष 2019 में सरकार से मंजूरी मिलने पर पार्ट-2 का निर्माण कार्य 47.29 करोड़ रुपये से अप्रैल 2024 पूरा किया गया था।

दो माह में कार्य पूरा होने की उम्मीद

शहर की ड्रेन नंबर-6 के अधूरे पड़े निर्माण कार्य को शुरू करवा दिया गया है। शेष पड़े निर्माण को पूरा करवाने के साथ शहरवासियों की सुविधा के लिए लेआउट में कुछ बदलाव करने का निर्णय लिया गया है। साथ ही मानसून को देखते हुए सफाई करवाने का कार्य भी तेजी से हो रहा है। उम्मीद है कि शेष कार्य को दो माह तक पूरा करवा लिया जाएगा। *-राजीव जैन, मेयर, नगर निगम, सोनीपत*

न्यूज डायरी

व्यक्तित्व विकास का आधार हैं हमारे विचार : रणबीर

गोहाना। विचार और व्यवहार हमारे जीवन रूपी बगीचे के वे दो फूल हैं जो हमारे व्यक्तित्व को महका देते हैं। ऐसे में उच्च व्यक्तित्व विकास के लिए हमारे विचारों और व्यवहार का शुद्ध होना आवश्यक है। युवाओं को यह संदेश गांव धनाना निवासी राष्ट्रीय कुश्ती कोच रणबीर सिंह जाटायन ने दिया। कोच रणबीर सिंह ने कहा कि शारीरिक सौंदर्य केवल मन को आकर्षित करता है लेकिन हमारे स्वभाव का प्रभाव सीधा दूसरे के हृदय पर पड़ता है। इसलिए युवा अपने व्यक्तित्व के विकास के लिए अपने विचारों और व्यवहार को अच्छा रखें। जीवन में आगे बढ़ने के लिए व्यक्तित्व विकास का बहुत महत्व है। हमारे विचार और व्यवहार हमारे जीवन का दर्पण हैं। उन्होंने कहा कि व्यक्ति अपने गुणों से ही अच्छा या बुरा कहलाता है। ऐसे में केवल अच्छा होना ही काफी नहीं है। अपने गुणों व अपनी क्षमता के प्रभाव से अपने आसपास रहने वालों के बारे में अच्छा सोचना अर्थात अपनी अच्छाई से समाज को नई दिशा प्रदान करने में ही अच्छा व्यक्त्वि होने की सार्थकता है। उदार हृदय, दयालु वाणी और सेवा की भावना वे बातें हैं जो मानवता का नवीनीकरण करती हैं। हमारे अच्छे व्यवहार से नए रिश्तों का सृजन होता है और जिंदगी अच्छे रिश्तों के साथ ही चलती है।

खेलकूद और योग को जीवन का बनाएं हिस्सा : योगेश कौशिक

गन्नौर। भारत विकास परिषद गन्नौर शाखा द्वारा शिविर में बच्चों को संस्कार, व्यक्तित्व विकास, आत्मरक्षा, स्वास्थ्य जागरूकता, अनुशासन और सामान्य ज्ञान से जुड़ी उपयोगी जानकारी दी । शाखा अध्यक्ष संदीप सिंगला के नेतृत्व में चल रहे इस शिविर का उद्देश्य बच्चों में नैतिक मूल्यों के साथ-साथ राष्ट्रभक्ति, पर्यावरण संरक्षण और सामाजिक जिम्मेदारी की भावना विकसित करना है। सोमवार को आयोजित विशेष सत्र में सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता कराई गई, जिसमें बच्चों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। सही उत्तर देने वाले प्रतिभागियों को भारत विकास परिषद की ओर से पुरस्कृत कर उनका मनोबल बढ़ाया गया। प्रतियोगिता के दौरान बच्चों में सीखने की ललक और स्वस्थ प्रतिस्पर्धा का माहौल देखने को मिला। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे मार्केट कमेटी गन्नौर के वाइस चेयरमैन योगेश कौशिक ने बच्चों को स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने की सलाह दी। उन्होंने संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, खेलकूद और योग को जीवन का हिस्सा बनाने पर जोर दिया। साथ ही मोबाइल फोन के अत्यधिक प्रयोग से बचने और समय का सदुपयोग करने का संदेश दिया। इस अवसर पर शाखा सचिव विकास भगवती, भावना, मनीष जैन, चारू चांदना, राजकुमार अग्रवाल, अंकित त्यागी, लोकगीताचार्य चंदन सहित अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

वाटर पार्क से गिरा था युवक, प्रबंधक पर लापरवाही का मामला दर्ज

सोनीपत। गांव नाहरी स्थित श्रीगणेश वाटर पार्क में स्लाइड से गिरकर युवक की मौत मामले में पुलिस ने केस दर्ज किया है। युवक की मौत के मामले में परिजनों वाटर पार्क प्रबंधकों पर लापरवाही का आरोप लगाया है। परिजनों का आरोप है कि वाटर पार्क में सुरक्षा के इंतजाम नाकाफी थे। इसी के चलते युवक की मौत हो गई। दिल्ली के जहांगीरपुरी स्थिति जी ब्लाक निवासी शेख फैज अली ने कुंडली थाना में प्राथमिकी दर्ज कराई है कि उनका छोटा भाई शेख फिरोज अली (36) कबाड़ का काम करते थे। वह विवाहित थे और उनके तीन बच्चे हैं। 21 जून को फिरोज अपने पांच दोस्तों के साथ गांव नाहरी स्थित श्रीगणेश वाटर पार्क में घूमने और नहाने के लिए आए थे। सभी ने प्रवेश शुल्क जमा कराया था। आरोप है कि वाटर पार्क संचालक नाहरी निवासी दलेल ने उन्हें आश्वस्त किया था कि पार्क में सभी सुरक्षा इंतजाम मौजूद हैं और गतिविधियां पूरी तरह सुरक्षित हैं। फैज अली का ने बताया कि घटना के दिन फिरोज और उनके साथी वाटर पार्क की स्लाइड पर चढ़ रहे थे। इसी दौरान फिरोज का पैर फिसल गया और वह ऊंचाई से नीचे फर्श पर गिर पड़े थे। परिजनों का आरोप है कि जहां हादसा हुआ वहां सुरक्षा के लिए कोई सेफ्टी नेट नहीं लगाया गया था।

बादशाही रोड पावर हाउस में अपग्रेडेशन बनी परेशानी, लंबे बिजली कट से लोग बेहाल

गन्नौर। बढ़ती जनसंख्या और गर्मी के मौसम में बिजली की मांग बढ़ने से बादशाही रोड स्थित 33 केवी सब स्टेशन पर 12.5 एमवीए क्षमता का नया ट्रांसफार्मर स्थापित किया जा रहा है। इस अपग्रेडेशन कार्य के चलते शहर के विभिन्न क्षेत्रों में दिन और रात के समय लंबे बिजली कट लग रहे हैं, जिससे लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। भीषण गर्मी के बीच बार-बार बिजली बाधित होने से घरेलू कामकाज, व्यापारिक गतिविधियां और विद्यार्थियों की पढ़ाई प्रभावित हो रही है। रात के समय घंटों बिजली गुल रहने से लोगों की नींद भी पूरी नहीं हो पा रही। लगातार कटौती के चलते कई क्षेत्रों में इन्वर्टर भी जवाब देने लगे हैं, जिससे लोगों की परेशानी और बढ़ गई है। बच्चों, बुजुर्गों और मरीजों को सबसे अधिक दिक्कत उठानी पड़ रही है। बिजली निगम के अधिकारियों के अनुसार बादशाही रोड सब स्टेशन पर वर्तमान में 10 एमवीए क्षमता का ट्रांसफार्मर संचालित है, जबकि क्षेत्र में बिजली की बढ़ती मांग के कारण उस पर अतिरिक्त दबाव बन रहा था। इसी को देखते हुए 10 एमवीए के स्थान पर 12.5 एमवीए क्षमता का नया ट्रांसफार्मर उपलब्ध कराया गया है, जिसे सब स्टेशन से जोड़ा जा रहा है।

भाजपा प्रदेशाध्यक्ष का पंजाबी समाज करेगा नागरिक अभिनंदन

सोनीपत। हरियाणा भाजपा की प्रदेशाध्यक्ष डॉ. अर्चना गुप्ता के सोनीपत दौरे को लेकर भाजपा कार्यकर्ताओं और विभिन्न सामाजिक संगठनों में उत्साह का माहौल है। वीरवार को उनके सम्मान में शहर में विभिन्न स्थानों पर नागरिक अभिनंदन कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। इसी कड़ी में पंजाबी समाज की ओर से मुरथल रोड स्थित जानकीदास स्कूल के मोड़ पर भव्य नागरिक अभिनंदन कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम का संयोजन विधायक निखिल मदान, पूर्व विधायक अनिल ठक्कर और पूर्व वाइस चेयरमैन ललित बत्रा द्वारा किया जा रहा है। बुधवार देर शाम तीनों नेताओं ने कार्यक्रम स्थल का दौरा कर तैयारियों और व्यवस्थाओं का जायजा लिया। उन्होंने कार्यकर्ताओं से अधिक से अधिक संख्या में पहुंचकर कार्यक्रम को सफल बनाने की अपील की। इस अवसर पर निगम पार्षद सुरेंद्र मदान, लक्ष्मी नारायण तनेजा, संजीव वालेचा, राजेंद्र चांदना आदि मौजूद रहे।

1.5 करोड़ रुपये से लगा 12.5 एमवीए का ट्रांसफार्मर, ट्रिपिंग की समस्या होगी कम

गन्नौर। शहर में बार-बार लगने वाले अघोषित बिजली कटों और ट्रिपिंग की समस्या से जूझ रहे उपभोक्ताओं को अब बड़ी राहत मिलने की उम्मीद है। बिजली निगम ने बादशाही रोड स्थित 33 केवी सब स्टेशन में करीब डेढ़ करोड़ रुपये की लागत से 10 एमवीए क्षमता वाले पुराने ट्रांसफार्मर की जगह 12.5 एमवीए क्षमता का नया पावर ट्रांसफार्मर स्थापित कर दिया है। बुधवार शाम विधायक देवेंद्र कादियान ने इसका शुभारंभ किया। इस अवसर पर निगम अधिकारियों और कर्मचारियों ने उनका स्वागत भी किया। विधायक देवेंद्र कादियान ने कहा कि घसौली, बजाना कलां, आहुलाना व उद्देशीपुर में भी पावर हाउस बनकर तैयार है। आजकल में घसौली गांव स्थित पावर हाउस को चालू किया जाएगा। बिजली निगम के अधिकारियों के अनुसार बादशाही रोड स्थित 33 केवी सब स्टेशन शहर के बड़े हिस्से को बिजली आपूर्ति करता है। सिटी सब डिवीजन के एसडीओ सतीश कुमार ने बताया कि क्षमता विस्तार का कार्य करीब तीन दिनों में पूरा किया गया। इस अवसर पर पार्षद वरुण जैन, अंकित मल्होत्रा, हर्ष कुमार, प्रदीप कुमार, दिनेश अदलखा, सुनील पटवारी, भूपेंद्र नेहरा, हरीश, बबलू, लछमण, महेश त्यागी सरपंच, अमित त्यागी, पूर्ण शर्मा आदि मौजूद रहे।

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

स्वास्थ्य नागरिक अस्पताल में प्रतिदिन करीब 260 मरीज जांच व इलाज के लिए पहुंच रहे

चिकित्सक परामर्श के बाद ही दवा लेने का दे रहे सुझाव

गर्मी के साथ बढ़ने लगे फंगल इंफेक्शन, त्वचा संबंधी एलर्जी के मरीजों में 20% तक बढ़ोतरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

मौसम में कभी बढ़ते, कभी घटते तापमान से इन दिनों त्वचा संबंधी एलर्जी के मरीजों की संख्या बढ़ने लगी है। नागरिक अस्पताल में त्वचा संबंधी रोगों की जांच के लिए आने वाले मरीजों की ओपीडी में एक सप्ताह में करीब 20 प्रतिशत की बढ़ोतरी दर्ज की गई है। इनमें ज्यादातर मरीज शरीर पर लाल रंग के चकत्ते, दाद, खाज, खुजली, फंगल इंफेक्शन व त्वचा संबंधी एलर्जी के अपना इलाज करवाने अस्पताल पहुंच रहे हैं। पहले जहां अस्पताल में प्रतिदिन त्वचा संबंधी रोगों के मरीजों की संख्या 170-180 के करीब रहती थी, वहीं अब यह बढ़कर 260 के आसपास पहुंच गई है। नागरिक अस्पताल में इलाज के लिए आने वाले त्वचा संबंधी मरीज ज्यादातर खुजली, जलन, शरीर पर लाल चकत्ते व लाल दाने निकलने जैसी समस्या लेकर पहुंच रहे हैं। मरीजों को लगातार खुजली व जलन के कारण काफी परेशानी झेलनी पड़ रही है। इससे मरीजों में चिड़चिड़ापन भी बढ़ रहा है। इसके अलावा इन दिनों बच्चों में भी त्वचा संबंधी रोगों की शिकायतें बढ़ने लगी हैं। चिकित्सकों के अनुसार तापमान 45 डिग्री सेल्सियस के आसपास रहने, लगातार पसीना आने से फंगल संक्रमण तेजी से फैलता है। यही कारण है कि त्वचा संबंधी मरीजों की संख्या बढ़ रही है। चर्म रोग विशेषज्ञ डॉ. राजेश सिघाल ने बताया कि तेज धूप, अत्यधिक गर्मी के कारण सूर्य से होने वाली एलर्जी (फोटोडर्माटाइटिस) के मामले बढ़ रहे हैं। इसमें चेहरे, शरीर पर लाल दाने निकल जाते हैं। इससे बार-बार खुजली होती है। कई लोग चिकित्सक से परामर्श लेने के बजाय बाजार में मिलने वाली सस्ती क्रीम व दवाइयों का उपयोग कर लेते हैं। हालांकि इनमें कुछ समय के लिए खुजली से राहत मिल जाती है, लेकिन फंगल संक्रमण और अधिक बढ़ सकता है। नागरिक अस्पताल में प्रतिदिन करीब 260 त्वचा संबंधी मरीज इलाज के लिए पहुंच रहे हैं। मरीजों को दवाई के साथ विशेष सावधानियां बरतने का परामर्श दिया जा रहा है। मरीजों को त्वचा रोग में स्वयं उपचार करने के बजाय एक बार चिकित्सक से परामर्श अवश्य लेना चाहिए।

सोनीपत। नागरिक अस्पताल में मरीज की जांच करते चर्म रोग चिकित्सक।

फंगल इंफेक्शन से बचाव के उपाय

- तेज धूप में निकलने से बचें, पर्याप्त पानी का सेवन करें।
- नमी व सीलन वाले स्थानों में रहने से बचें।
- सूती, पसीने सोखने वाले कपड़ों का उपयोग करें।
- व्यक्तिगत तौलिया, कपड़े व अन्य सामान अलग रखें।
- तली-भुनी एवं अधिक तेलयुक्त खाद्य सामग्री का सेवन कम करें।
- त्वचा रोग होने पर घरेलू उपचार या बिना सलाह दवा लेने से बचें।
- परिवार में एक से अधिक सदस्य संक्रमित हों, तो सभी उपचार कराएं।