

# हरिभूमि सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, गुरुवार, 6 मार्च 2025

## खबर संक्षेप

**सीडीएलयू कर्मी की सड़क हादसे में मौत**  
सिरसा। निकटवर्ती गांव रंगड़ी के नजदीक अज्ञात वाहन द्वारा टक्कर मारे जाने से सीडीएलयू में कार्यरत विक्रम पुत्र हरी सिंह निवासी रंगड़ीखेड़ा की मौत हो गई, जबकि उसकी पत्नी संतोष घायल हो गई। पुलिस ने पत्नी की शिकायत पर अज्ञात वाहन के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज किया है। पुलिस को दिए बयान में संतोष ने बताया कि वह और उसका पति विक्रम सीडीएलयू में लगे थे। मंगलवार को वह अपने पति के साथ मोटरसाइकिल पर अपने गांव रंगड़ी खेड़ा की ओर जा रहे थे। रात्रि करीब 8:20 बजे जब वे बाबा साहा मिल व जगदेव साहा मिल के पास पहुंचे तो तेज रफ्तार वाहन ने उनके बाइक को टक्कर मार दी।

## वाहन चोरी के मामले में दो युवकों को किया काबू

फतेहाबाद। टोहाना पुलिस ने आरएमसी अस्पताल के बाहर से मोटरसाइकिल चोरी करने के मामले में दो युवकों को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवकों की पहचान दर्शन सिंह पुत्र अमरीक सिंह व निर्मल सिंह उर्फ निम्मा पुत्र बलकार सिंह निवासी निवासी आदकवास लहरां, जिला संगरूर, पंजाब के रूप में हुई है। जाखल पुलिस ने गत दिवस इन्हें गिरफ्तार किया था। इसके बाद टोहाना पुलिस ने भी वाहन चोरी के मामले में इन्हें हिरासत में लेकर पूछताछ शुरू कर दी है।

## आत्म-साक्षात्कार सहज योग कार्यक्रम आज से सिरसा।

निर्मला देवी सहज योग ट्रस्ट केंद्र द्वारा निःशुल्क सहज योग आत्म-साक्षात्कार का दो दिवसीय कार्यक्रम 6 मार्च से आयोजित किया जाएगा। चडवोकेट चेंद्रे कुमार व विपिन कुमार ने संयुक्त रूप से बताया कि 6 मार्च की शाम को कार्यक्रम रेलवे कॉलोनी, न्यू पार्क, सेंट जेवियर स्कूल के सामने व आगामी 7 मार्च की शाम को गांव सहारणी में विदेशी मेहमानों द्वारा मधुर भजनों के साथ कार्यक्रम होगा।

## सफाई के नाम सोने की बालियां लेकर भागी युवतियां

फतेहाबाद। जाखल में पता पछुने और बाद में सोने की बालियों की सफाई के नाम पर कार सवार दो युवतियों एक महिला से सोने की बालियां लेकर मौके से फरार हो गईं। इस बारे पीड़ित महिला की शिकायत पर जाखल पुलिस ने धोखाधड़ी बारे केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में नई बस्ती, जाखल निवासी महिला दानी देवी ने कहा है कि दोपहर को जब अपने घर के आगे बैठी थी। इस दौरान उसके घर के आगे एक कार आकर रूकी। कार को सरदार युवक चला रहा था जबकि पिछली सीट पर दो महिलाएं बैठी थीं। इन्होंने उसे पता पछुने के बहाने अपने पास बुलाया। इसके बाद दोनों महिलाओं ने पता पछुने के बहाने उसे बातों में उलझा लिया और कहा कि उसकी बालियां काफी मेली हो चुकी है। वह उन्हें अपनी बालियां दे दे ताकि वह उसकी सफाई कर दें ताकि उसकी बालियां नई जैसी दिखेंगी।

## भगवान परशुराम जन्मोत्सव पर अवकाश के लिए सौंपा ज्ञापन

- परशुराम दल ने 251 जिलों में सौंपे ज्ञापन

सिरसा। परशुराम दल द्वारा भगवान परशुराम जन्मोत्सव पर स्थाई अवकाश घोषित करवाने के लिए बुधवार को देश भर के 251 जिलों में ज्ञापन सौंपे गए। परशुराम दल के राष्ट्रीय अध्यक्ष गंगाधर शर्मा ने बताया कि दल की प्रदेश इकाइयों की सभी जिला कार्यकारिणियों द्वारा राष्ट्रपति व प्रधानमंत्री को नामित करते हुए जिलाधियों को ज्ञापन सौंपे गए। गौरतलब है कि भगवान परशुराम जी के जन्मोत्सव पर पूरे देश में स्थाई अवकास नहीं होता है जोकि भगवान के प्रति आस्तिक होने पर प्रश्नवाचक

## सरकार की नई नीति के अनुसार ठेकेदार टेंडर लेने को तैयार नहीं

हरिभूमि न्यूज़ ►► फतेहाबाद

इस बार गेहूं की सरकारी खरीद एक अप्रैल से शुरू हो जाएगी। इसके लिए सरकार ने फतेहाबाद में 52 अनाज मण्डियां व खरीद केन्द्र निर्धारित किए हैं। खाद्य एवं आपूर्ति विभाग ने गेहूं के लोडिंग-अनलोडिंग के लिए टेंडर भी आमंत्रित किए हैं लेकिन सरकार की नई नीति के अनुसार ठेकेदार टेंडर लेने को तैयार नहीं। ऐसे में सवाल उठता है कि जब लोडिंग-अनलोडिंग के टेंडर नहीं होंगे

## गेहूं का सीजन सिर पर, लिफ्टिंग के लिए एक भी ठेकेदार नहीं आया आगे, कैसे उठेगी फसल

तो मण्डियों से गेहूं की लिफ्टिंग कैसे होगी। सरकार ने इस बार लेबर व ट्रांसपोर्ट पॉलिसी में बदलाव किए हैं। खाद्य एवं आपूर्ति विभाग ने नई नीति के अनुसार ही टेंडर आमंत्रित किए थे लेकिन नई शर्तों को देखकर अभी कोई भी ठेकेदार आगे नहीं आया है। यानि कि अब तक किसी भी ठेकेदार ने गेहूं का उठान व ट्रांसपोर्ट के लिए आवेदन नहीं किया। अब यह क्यास लागू जा रहे हैं कि सरकार नीति में बदलाव करेगी या स्वयं ही खरीद एजेंसियां गेहूं का उठान करेंगी।

### खास बातें

- न्यूनतम समर्थन मूल्य 150 रुपये बढ़ाकर 2425 रुपये किया गया
- जुर्माना राशि 500 रुपये से बढ़ाकर 5 हजार प्रति ट्रक की गई

प्रदेश सरकार के द्वारा इस बार गेहूं का न्यूनतम समर्थन मूल्य 150 रुपये बढ़ाकर 2425 रुपये कर दिया है। बीते साल गेहूं का एसएमपी 2275 रुपये प्रति क्विंटल था। अब मण्डियों में गेहूं एक अप्रैल से आनी शुरू हो जाएगी तो डीएफएससी विभाग ने भी तैयारियां शुरू कर दी हैं लेकिन ठेकेदार नई शर्तों के अनुसार टेंडर लेने को तैयार नहीं है। ठेकेदारों का कहना है कि सरकार को पुरानी पॉलिसी के अनुसार ही काम लेना चाहिए। नई पॉलिसी में मण्डियों से गेहूं उठाकर गोदामों में लगाने के लिए ठेकेदार के पास 30 फीसदी ट्रक अपने होने जरूरी हैं। अगर किसी ठेकेदार के पास 30 फीसदी ट्रक अपने नहीं है तो उसे प्रति ट्रक 1 लाख 25 हजार रुपये जमा करवाने होंगे। उठान होने के बाद यह राशि वापस कर दी जाएगी। इससे पूर्व यह राशि 60 हजार रुपये होती थी। नई पॉलिसी में 50 हजार की राशि नॉन रिफंडेबल है। इसके अलावा खाद्य एवं आपूर्ति विभाग द्वारा समय पर गेहूं उठान न होने पर जुर्माना राशि बढ़ाकर 5 हजार रुपये प्रति ट्रक कर दी गई है जबकि बीते साल यह 500 रुपये थी।



फतेहाबाद। गेहूं की बोřियों से अटी अनाज मण्डी। (फाइल फोटो)

### नई शर्तें नहीं कर सकते पूरी

गेहूं के उठान के लिए सरकार की नई शर्तें ठेकेदार पूरी नहीं कर सकते। सरकार को चाहिए कि पुरानी पॉलिसी के तहत ठेकेदारों से काम ले। -विनोद सिंगला, ट्रांसपोर्ट ठेकेदार

### जुर्माना राशि को बढ़ाना गलत

गोदाम में ट्रक को खाली करने के लिए मजदूर नहीं मिलते और परेशानी होती है। इस वजह से ट्रक को खाली करने में समय लग जाता है। दो साल पहले में जुर्माना राशि 100 रुपये प्रति ट्रक थी लेकिन अब इस राशि को पांच हजार रुपये तक कर दिया है जो गलत है। -अश्वनी कुमार, ठेकेदार

### नए बदलाव नहीं आ रहे रास

गेहूं उठान के टेंडर आमंत्रित किए गए हैं। इस बार सरकार ने नई पॉलिसी में कुछ बदलाव किए हैं जो ठेकेदारों को रास नहीं आ रहे, जिस कारण अभी तक किसी एजेंसी ने टेंडर नहीं भरा है। उम्मीद है कि जल्द ही एजेंसी व ठेकेदार मिल जाएंगे। -विनीत जैन, डीएफएससी

## फतेहाबाद रोडवेज डिपो में ई टिकटिंग मशीनों की कमी



फतेहाबाद। रोडवेज यूनियन की बैठक में भाग लेते पदाधिकारी।

फतेहाबाद। फतेहाबाद रोडवेज डिपो में ई टिकटिंग मशीनों की कमी विभाग के लिए बनी घाटे का सौदा बन रही है क्योंकि कमी के कारण कई रूट बाधित हो रहे हैं। विभाग को चाहिए कि जल्द से जल्द समाधान किया जाए। यह बात संयुक्त कर्मचारी संघ के वरिष्ठ राय उप प्रधान कुलदीप पावड़ा ने फतेहाबाद डिपो की कमेटी मीटिंग को बतौर मुख्य वक्ता संबोधित करते हुए कहा। मीटिंग की अध्यक्षता डिपो प्रधान विजय नागपुर ने की। इस मौके पर संघ के टोहाना डिपो प्रधान कुलदीप कन्हड़ी भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। इस दौरान डिपो के अंदर चल रही समस्याओं पर विचार भी किया गया। कुलदीप पावड़ा ने कहा कि फतेहाबाद डिपो के अंदर सबसे बड़ी समस्या ई टिकटिंग मशीन को लेकर चल रही है। यहां टोटल 142 ई टिकटिंग मशीन अलॉट की गई है जिसमें से डिपो के अंदर 103 मशीन ही उपलब्ध है जबकि 35 मशीन खराब है जोकि दिसंबर 2024 को रिपेयर के लिए हेड ऑफिस चंडीगढ़ भेजी गई थी। वो मशीनें आज तक ठीक होकर नहीं आईं। इसके अलावा 103 में से कुछ मशीनें हैप्पी कार्ड के लिए लगाई गई हैं। इस कारण डिपो के अंदर मशीनों का टोटल चल रहा है, जिस कारण कई रूट बाधित हो रहे हैं। उन्होंने कहा कि विभाग इस तरफ कोई ध्यान नहीं दे रहा जिससे आए दिन विभाग को आर्थिक हानि हो रही है। पावड़ा ने कहा कि लंच टाइम में एक परिचालक से मशीन लेकर के दूसरे परिचालक को दिया जा रहा है और ऐसे ही विभाग के कर्मियों द्वारा विभाग को चलाया जा रहा है जो गलत है।

## डीसी के आदेश : किसी भी सूत में दुकानों के बाहर हुआ अतिक्रमण बर्दाश्त नहीं किया जाएगा

# अतिक्रमण हटवाने पहुंची नगरपरिषद की टीम को देखकर दुकानदारों में मचा हडकंप



फतेहाबाद। अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाते नगरपरिषद कर्मचारी।



फोटो: हरिभूमि

### दुकानों के आगे रखे सामान व होर्डिंग्स को कब्जे में लिया

पहुंचे तो दुकानदारों में हडकंप मच गया। हंस मार्केट स्थित अनेक बाजारों में दुकानदारों ने बाहर रखे सामान को स्वयं ही उठाकर अंदर रखने लगे। बुधवार को चलाए गए इस अभियान का कुछ दुकानदारों ने खसा विरोध किया। नगरपरिषद कर्मचारियों का कहना था कि पिछले कई दिनों से रेहड़ी चालकों व दुकानदारों को साफ चेतावनी दे रखी है कि कोई भी सड़क पर अवैध रूप से अतिक्रमण करेगा, उसका सामान जब्त कर लिया जाएगा। इसके बावजूद लोग दुकानों के आगे सामान रखने से बाज नहीं आ रहे, यही कारण है कि बाजारों संकरी हो रही हैं और वाहन चालकों को आवागमन में परेशानी हो रही है।

### दुकानदारों के अतिक्रमण से लड़ा रहता है जाम

दरअसल थाना रोड, हंस मार्केट, फट्ठवारा चौक, धर्मशाला रोड, मेन बाजार व शिव चौक की सड़कें संकरी हैं और पूरा दिन यहां जाम लगा रहता है। इसका मुख्य कारण दुकानदारों द्वारा दुकानों के बाहर फुटपाथ व सड़क पर रखा सामान है। अगर दुकानों के आगे सामान न रखा हो तो सड़कें खुली दिखती हैं और वाहनों का आवागमन अच्छे से हो जाता है। नगरपरिषद की टीम जब कब्जा हटवाती है तो कुछ दिन तो सड़कें खुली नजर आती हैं लेकिन बाद में दुकानदार फिर सड़क पर कब्जा कर लेते हैं। इसी के चलते डीसी ने इस बारे सख्त आदेश दे रखे हैं।

एसआई राहुल कुमार के नेतृत्व में टीम पहले पुराना बस स्टैंड के पास पहुंची। यहां पर लगाई गई रेहड़ियों को हटवाया गया। इसके बाद टीम महाराजा अग्रसेन चौक पर पहुंची और यहां पर लगी रेहड़ियों को हटवाया। इसके बाद टीम ने थाना रोड पर दुकानों के आगे रखे सामान को हटवाया। कई दुकानदारों ने

### हंस मार्केट में अभियान का गिला फायदा

नगर परिषद द्वारा हंस मार्केट में एक महीना पहले सख्ती से अभियान चलाया गया था। यहां दुकानों के आगे रखे सामान और रेहड़ियों को जब्त कर लिया था। टीम की सख्ती के बाद फिलहाल सुबह से शाम तक रेहड़ियां नहीं लग रही है। शाम बाद रात को यहां पर सब्जी की रेहड़ियां लगाई जा रही हैं। हालांकि कुछ फल विक्रेताओं ने दोबारा से अपने पुराने अड्डों पर स्थाई रेहड़ियां लगानी शुरू कर दी हैं। इसी के तहत बुधवार को एसआई राहुल के नेतृत्व में थाना रोड पर अतिक्रमण हटाने के लिए पहुंची थी। टीम की इस कार्रवाई के दौरान दुकानदारों में हडकंप की स्थिति रही।

### मशीनों की कमी विभाग के लिए बनी घाटे का सौदा

## विज्ञान प्रदर्शनी में छात्रों ने दिखाया हुनर

- स्टाफ ने विजेताओं को पुरस्कार देकर सम्मानित किया

हरिभूमि न्यूज़ ►► भूना

आदर्श भारती इंटरनेशनल स्कूल में बुधवार को विज्ञान प्रदर्शनी का आयोजन हुआ। स्कूल के प्रबंध निदेशक सुभाष बिश्नोई और प्रबंधन समिति के अध्यक्ष राजेश खीचड़ मुख्य अतिथि रहे। प्राचार्य कृष्ण धारणिया ने बताया कि पहली से आठवीं कक्षा तक के सभी विद्यार्थियों ने इसमें भाग लिया। विद्यार्थियों ने जल, वायु और ध्वनि प्रदूषण पर मॉडल प्रस्तुत किए।



भूना। मॉडल विज्ञान प्रदर्शनी में भाग लेते विद्यार्थी।

पर्यावरण संरक्षण और जल के सदुपयोग पर भी जागरूकता फैलाई। सुभाष बिश्नोई ने कहा कि

विद्यार्थियों में भविष्य के वैज्ञानिक दिख रहे हैं। प्रदर्शनी में कक्षा पांचवीं की रिया, कक्षा छठी के पलकिन

### ये रहे मौजूद

इस अवसर पर स्कूल स्टाफ के अमित, सुजाता, साहिल, मुकेश, जयप्रकाश, राजकुमार, धर्मपाल, मनिंदर, अनु, रेणु, सुरेखा, अनीता, किरण, रमनदीप, वीरेंद्र और गोबिंद सहित कई सदस्य मौजूद रहे।

और शगुन, कक्षा सातवीं के दीपांशु, तुषार, लोकेश, योगेश और अश्विन, कक्षा आठवीं के बबलू, नवनीत, प्रदीप और आनंद ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। स्कूल प्रबंधन समिति और स्टाफ ने सभी विजेताओं को प्रशस्ति पत्र और पुरस्कार देकर सम्मानित किया।

## उपराष्ट्रपति ने माता हरकी देवी कालेज व जेसीडी में विद्यार्थियों को भेंट की डिग्रियां संभावनाओं से भरे भारत पर दुनिया की नजरें : धनखड़

- जेसीडी में पूर्व मुख्यमंत्री स्व. ओमप्रकाश चौटाला संग्रहालय की रखी आधारशिला

हरिभूमि न्यूज़ ►► सिरसा

भारत के उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने कहा कि भारत इस वक्त संभावनाओं से भरा हुआ है और पूरी दुनिया की नजरें भारत पर हैं। भारत स्टार्टअप के लिए सबसे बड़ा इकोसिस्टम है और यहां पर इंटरनेट खपत विकसित देशों से भी ज्यादा है। भारत में डिजिटल ट्रांजेक्शन पूरी दुनिया में सबसे ज्यादा है। उपराष्ट्रपति



सिरसा। विद्यार्थियों को डिग्रियां भेंट करते उपराष्ट्रपति

बुधवार को माता हरकी देवी शिक्षण संस्थान ओढ़ां व जेसीडी विद्यापीठ सिरसा में आयोजित दीक्षांत समारोह को संबोधित कर रहे थे। उपराष्ट्रपति

के साथ उनकी धर्मपत्नी डा.सुदेश धनखड़ भी दीक्षांत समारोह में पहुंची जहां स्थानीय प्रशासनिक अधिकारियों व विद्यापीठ के

पदाधिकारियों ने उनका स्वागत कॉलेज में 360 और जेसीडी विद्यापीठ में 430 विद्यार्थियों को डिग्रियां प्रदान की।

### चौधरी देवीलाल को अपना राजनीतिक गुरु बताया

जगदीप धनखड़ ने कहा कि देवीलाल का स्मरण करते हुए कहा कि चौधरी देवीलाल एक व्यक्ति नहीं एक सोच व राजनीति की संस्था थे। ग्रामीण व किसान विकास में उनका योगदान ऐतिहासिक है। उन्होंने चौधरी देवीलाल को अपना राजनीतिक गुरु बताया। विद्यार्थियों से चौधरी देवीलाल के जीवन से प्रेरणा लेने का आह्वान करते हुए कहा कि उन्होंने हमेशा राष्ट्र को सर्वोपरि रखा। उन्होंने विद्यार्थियों को नए संसद भवन में आने का निमंत्रण भी दिया और कहा कि नया भवन भारत के 5 हजार साल के इतिहास को प्रतिबिंबित करता है। उन्होंने आर्थिक राष्ट्रवाद का उदाहरण देते हुए राष्ट्रपिता महात्मा गांधी का जिक्र किया और विद्यार्थियों को स्वदेशी अपनाने और वोकल फॉर लोकल का मंत्र अपने का संदेश दिया।

### अनय सिंह चौटाला ने किया अभिनंदन

जगदीप धनखड़ ने पूर्व मुख्यमंत्री स्व. ओमप्रकाश चौटाला की स्मृति में एक संग्रहालय की आधारशिला रखी। यह संग्रहालय पूर्व मुख्यमंत्री ओमप्रकाश चौटाला के जीवन, उत्कृष्ट कार्य को दर्शाने के लिए बनाया गया है। जन नायक चौधरी देवीलाल मेमोरियल ट्रस्ट के चेयरमैन एवं रानिया के विधायक अर्जुन सिंह चौटाला, मनिंदर पाल सिंह, पूर्व संसद सुनीता दुग्गल, जेसीडी विद्यापीठ महाविदेशक डॉ. जयप्रकाश उपस्थित रहे।



ज्यादा सर्दी या गर्मी में तो हम सभी पूरी सावधानी रखते हैं। लेकिन बदलते मौसम में लापरवाही करते हैं। इससे बीमार होने की आशंका बढ़ जाती है। ऐसा आपके साथ न हो, इसके लिए यहां बताई जा रही सावधानियों पर अमल करें।

## बदलते मौसम में करें हेल्थ की प्रॉपर केयर

### प्रिक्शन

संघा राणी

सर्दी के बाद गर्मी और गर्मी के बाद सर्दी, साल में मौसम का चक्र बदलता रहता है। हर मौसम की अपनी खासियत होती है। लेकिन बदलते मौसम में अगर हम अपने खान-पान और जीवनशैली का पूरा ध्यान रखें, तो ही इसका लुप्त उठा सकते हैं। ऐसा न करने पर बीमार भी हो सकते हैं।

**इन दिनों बदल रहा मौसम:** वैसे तो वसंत ऋतु सबसे सुहावना होता है। लेकिन इस बदलते मौसम में दिन के तापमान में बदलाव भी आता रहता है। सुबह और रात में तापमान कम हो जाता है, जिसके कारण ठंड लगने लगती है तो दिन के समय तापमान बढ़ने के कारण गर्मी लगती है। इस स्थिति में हमें अपने स्वास्थ्य का बहुत ध्यान रखना चाहिए। ऐसा न करने पर खांसी, जुकाम, बुखार और शरीर दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

**ठंडे वातावरण से बचें:** इस मौसम में सुबह और शाम के समय तापमान तेजी से बदलता

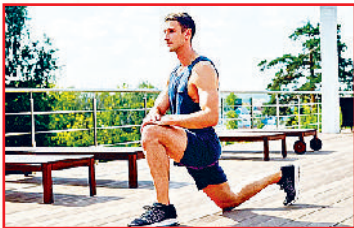


सैनेटाइजर का प्रयोग कर सकते हैं। घर में भी सभी लोग अपना अलग तैलिया और रूमाल का उपयोग करें। अगर परिवार में कोई व्यक्ति पहले से ही बुखार या जुकाम से परेशान है तो उसके संपर्क में आने से बचें।

**संतुलित आहार लें:** इस मौसम में मौसमी फल और सब्जी ही ज्यादा खानी चाहिए। जैसे कि पालक, मटर, गाजर, सरसों का साग, बींस, चुकंदर, पत्ता गोभी, फूल गोभी, खुबानी, स्ट्रॉबेरी, अमरूद, अंगूर, केला, अनार, पपीता, बेर आदि। इस मौसम में ये सब खाने से सेहत अच्छी रहती है।

आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक और बाहर के खाने से परहेज करें। फास्ट फूड का सेवन भूलकर भी न करें। सुबह और शाम गुनगुना पानी पीने से मौसम से संबंधित बीमारियों से बच सकते हैं। अगर कफ की अधिकता महसूस हो रही हो तो एक कप गर्म पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से राहत मिलेगी।

**योग-व्यायाम करें:** प्रतिदिन अपने सामर्थ्य के अनुसार 30 से 45 मिनट तक योगासन, प्राणायाम और व्यायाम करें। इससे शरीर में कफ की कमी आएगी और इम्यून सिस्टम मजबूत बनेगा। प्राणायाम में सूर्यभेदन, भ्रूषिका और कपालभाति कर सकते हैं।



प्राणायाम हमेशा किसी योग प्रशिक्षक की निगरानी में करें।

**शरीर की मालिश करें:** त्वचा और तंत्रिका तंत्र को मजबूत बनाने के लिए तिल और बादाम के तेल से रोज सुबह धूप में खुद ही शरीर की मालिश करें। मालिश के बाद गुनगुने पानी से स्नान करें। \*

(नेचुरोपैथ डॉ. कैलाश द्विवेदी से बातचीत पर आधारित)

### डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. नरेश कुमार

सीनियर फिजिशियन

एलाएनजी अस्पताल, नई दिल्ली

अमूमन हर कोई हेल्दी रहने के लिए पर्सनल हाइजीन और लाइफस्टाइल की रूटीन हैबिट्स को अपनाता है। लेकिन इन कार्यों को जाने-अनजाने गलत तरीके से करने या जरूरत से ज्यादा करने से कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स का सामना भी करना पड़ सकता है। यहां हम आपको ऐसी ही कुछ हैबिट्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें समुचित तरीके से करने पर हेल्दी रहा जा सकता है।

**चेहरे को रगड़ कर धोना:** चेहरे को साफ बनाए रखने के लिए दिन में 3-4 बार धोना सही माना जाता है। क्योंकि चेहरे की त्वचा शरीर के मुकाबले अधिक सॉफ्ट और सेंसिटिव होती है। इसलिए त्वचा रोग विशेषज्ञ भी चेहरे को फेस-वॉश या माइल्ड सोप से दो-तीन बार हल्के हाथों से धुपथपाते हुए धोकर मॉयश्चराइज करने की सलाह देते हैं। लेकिन कुछ लोग चेहरा गलत तरीके से धोते हैं यानी अपने चेहरे पर रगड़-रगड़ साबुन लगाकर धोते हैं। इससे चेहरे की त्वचा डैमेज हो जाती है। स्किन ड्राई होने और रेशेज होने का रिस्क भी बढ़ता है।

**पर्सनल चीजें शेयर करना:** हालांकि पैरेंट्स अपने बच्चों को छुटपन से गुड हैबिट्स सिखाते हैं, जिनमें दूसरों के साथ अपनी चीजें शेयर करने की आदत भी एक है। लेकिन हर चीज शेयर करना कई बार नुकसानदायक साबित हो सकता है जैसे- एक-दूसरे के मेकअप प्रोडक्ट्स, कंघी, रेजर, टॉवेल जैसी पर्सनल चीजें शेयर करना। ऐसा करने से कई तरह के इन्फेक्शन होने का खतरा रहता है। असल में हमारे चेहरे या स्किन पर कई तरह के सूक्ष्म कीटाणु होते हैं, जो ऐसी चीजें इस्तेमाल करने से एक से दूसरे व्यक्ति की स्किन या बालों तक पहुंच जाते हैं। इनकी वजह से दूसरे व्यक्ति को भी इन्फेक्शन होने की संभावना रहती है। इसी तरह पुरुषों द्वारा एक-दूसरे का रेजर इस्तेमाल करना रिस्की होता है, क्योंकि फेशियल हेयर या दाढ़ी के अंदर डेड स्किन और कई तरह के बैक्टीरिया होते हैं, जिनसे दूसरे व्यक्ति को गंभीर इन्फेक्शन हो सकता है। मेडिकल साइंस में ऐसे कई मामले सामने आए हैं, जिनमें रेजर के इस्तेमाल की वजह से दूसरे व्यक्ति को एड्स जैसी जानलेवा बीमारी तक का सामना करना पड़ा है।

**काटन ईयर-बड्स से कान साफ करना:** अमूमन हम सभी कान साफ करने के लिए ईयर-बड्स का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन वैक्स साफ करने के लिए इस तरह की चीजें हमारे कानों के लिए खतरनाक साबित हो सकती हैं। कान हमारे शरीर के 5 प्रमुख सेंसरी ऑर्गंस में से एक है। कान की अंदरूनी संरचना बहुत नाजुक होती है, जो बड्स जैसी नुकीली चीजों के इस्तेमाल से डैमेज हो सकती है। कई बार ईयर बड्स से कान के भीतर की वैक्स बाहर निकलने के बजाय कान के और ज्यादा अंदर चली जाती है, जिससे ईयर ड्रम को नुकसान पहुंच सकता है और अनचाहे ही श्रवण-क्षमता खो सकती है। इसलिए ध्यान रखें कि ईयर



बड्स से केवल कान के बाहरी हिस्से की सफाई करनी चाहिए। वैक्स साफ कराने या कान की डीप क्लीनिंग ईएनटी डॉक्टर से ही करवानी बेहतर है।

**ज्यादा टूथपेस्ट से ब्रश करना:** आमतौर पर माना जाता है कि दांत साफ करते हुए झागयुक्त टूथपेस्ट बेस्ट है और ज्यादा पेस्ट लेकर रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांत अच्छी तरह साफ होते हैं। देखा जाए तो कई टूथपेस्ट्स में झाग ज्यादा बनाने के लिए सोडियम क्लोराइड, प्रोपेन ग्लाइकोल जैसे केमिकल्स इस्तेमाल किए जाते हैं। इनसे भले ही झाग ज्यादा बनती है लेकिन ये हमारे दांतों को नुकसान पहुंचाते हैं। ज्यादा पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इमेल डिसने

### रेग्युलर नेल्स ट्रिम न करना

मौजूदा दौर में लंबे नाखून रखना और नेल-आर्ट करना कुछ लोगों के लिए फैशन सिंगल है। वहीं कुछ लोग लंबे नाखून रखना पसंद नहीं करते और नेलकट्टर से रेग्युलर ट्रिम करने के बजाय दांतों से काटते रहते हैं। सेहत के लिहाज से दोनों अहितकारी हैं। भले ही हम दिन में कई बार हाथ धोते हों, लेकिन नाखूनों की ठीक से सफाई करने से अकसर छूक जाते हैं। लंबे नाखूनों की निचली सतह पर अदृश्य कीटाणु चिपके रह जाते हैं, जो आसानी से शरीर में पहुंचकर हमें बीमार कर सकते हैं। इसके अलावा नाखूनों की बनावट पर गौर करें तो फिंगर-टिप्स से जुड़ा नाखूनों के गुलाबी हिस्से से शरीर की कई सेंसेटिव नर्व्स जुड़ी होती हैं। ठीक तरह ट्रिम न करने पर नर्व्स डैमेज हो जाते हैं, जिनकी वजह से ब्लॉडिंग और दर्द का सामना करना पड़ सकता है। लिहाजा अपने नाखूनों को नेलकट्टर से रेग्युलर ट्रिम करें। और अगर नाखून लंबे रखना चाहते हैं तो साफ-सफाई का ध्यान रखना न भूलें।



लगते हैं और दांत ही नहीं, मसूड़े भी कमजोर हो जाते हैं। डेंटल एक्सपर्ट की मानें तो माउथ हाइजीन मॉटेन करने के लिए दिन में 2 बार ब्रश (खासकर रात को सोने से पहले) करना जरूरी है। लेकिन ब्रश करते समय मटर के दाने के बराबर टूथपेस्ट लेनी ही पर्याप्त है।

**छींकते-खांसते समय हाथ रखना:** आपने अकसर लोगों को कहते सुना होगा कि छींकते-खांसते हुए अपने हाथ से ढकें। हालांकि इसके पीछे उनकी मूल मंशा यह रहती है कि नाक-मुंह से निकलने वाले ड्रॉपलेट्स हवा के साथ मिलकर आस-पास के लोगों तक न पहुंचें और उन्हें बीमार न करें। लेकिन वैज्ञानिकों के मुताबिक ऐसे मौके पर टिश्यू पेपर या रूमाल का इस्तेमाल करना हितकारी है। छींकते-खांसते वक्त हमारे शरीर से ड्रॉपलेट्स के साथ कई तरह के जर्म्स भी निकलते हैं। जो चेहरा ढंकने पर हाथों में आ जाते हैं। हैंडवॉश न करने और एहतियात न बरतने पर

जाने-अनजाने वापस आपके शरीर में आसानी से प्रवेश कर जाते हैं और बीमारी का कारण बनते हैं। कोशिश करें कि वन-टाइम यूज में आने वाले टिश्यू पेपर का इस्तेमाल करें और तुरंत डस्टबिन में फेंकें।

**खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीना:** हममें से कई लोग खाना खाने के साथ या फिर खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीते हैं। ऐसा करना हमारे डाइजैस्टिव सिस्टम के लिए नुकसानदायक है। खाना पेट में जाता है तो पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड समेत कई पाचक एंजाइम्स भी बनने लगते हैं, जो खाना पचाने में मदद करते हैं। लेकिन खाने के बाद पानी पीने से इन एंजाइम्स की तीव्रता कम हो जाती है, जिससे खाना पूरी तरह डाइजैस्ट नहीं हो पाता और इससे प्रायः अपच की शिकायत हो जाती है। इसलिए खाने के बाद यथासंभव पानी पीना अवॉयड करना चाहिए। हां, बहुत जरूरी हो तो एकाध घंट पी सकते हैं।

**खाने के बाद तुरंत सो जाना:** कई लोग खाना खाने के तुरंत बाद लेट जाते हैं और सो जाते हैं। इस हैबिट का हेल्थ पर बुरा असर पड़ता है। ऐसा करने से खाना पेट में जाने के बजाय फूड पाइप में रह जाता है और ठीक तरह से डाइजैस्ट नहीं हो पाता। इससे अपच, चैस्ट में जलन, हार्टबर्न, पेट दर्द और सोने में परेशानी होने लगती है। डाइजेशन गड़बड़ाने से कैलोरीज बर्न नहीं हो पाती, इससे मोटापा और कई लाइफस्टाइल डिजीज की गिरफ्त में आने का खतरा बना रहता है। जरूरी है कि खाने और सोने के समय से 2-3 घंटे पहले खा लेना चाहिए और 10-15 मिनट टहलना चाहिए। \*

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

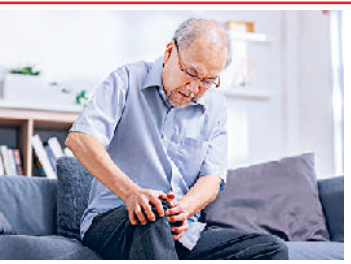
### उपयोगी औषधि

रेखा देशराज

गुग्गुल या गुग्गुल, झाड़ीनुमा एक ऐसा पेड़ है, जिससे निकलने वाली राल या गोंद (रेजिन) जैसे पदार्थ को भी गुग्गुल ही कहते हैं। आयुर्वेद में इसका सदियों से औषधि के रूप में इस्तेमाल होता रहा है। गुग्गुल की इस गोंद से आयुर्वेद की अनेक दवाएं बनती हैं। इससे ही केशोर गुग्गुल, चंद्रप्रभा वटी और महायोगराज गुग्गुल जैसी औषधियां बनाई जाती हैं। गुग्गुल आजकल सबसे ज्यादा राजस्थान (थार के मरुस्थल), उत्तर प्रदेश (बुंदेलखंड), गुजरात, मध्य प्रदेश और महाराष्ट्र में पैदा होती है।

**गुग्गुल के प्रकार:** आयुर्वेद में इस गोंद या राल के पांच भेद बताए गए हैं, जो इस प्रकार

## अनेक रोगों से राहत दिलाए गुग्गुल



हैं- महिषाक्ष, महानील, कुमुद, पद्म और हिरण्य। इनमें से महिषाक्ष और महानील हाथियों के लिए, कुमुद तथा पद्म घोड़ों के लिए उपयोगी होते हैं। जबकि पांचवां या हिरण्य गुग्गुल मनुष्यों के लिए उपयोगी है।

**स्वास्थ्य के लिए लाभकारी:** गुग्गुल कफ, वात, कृमि, शोथ और अर्शनाशक होती है। गुग्गुल से कई योग तो बनते ही हैं, साथ ही यह त्रिफला, गोक्षरादि गुग्गुल, सिंहनाद और चंद्रप्रभा गुग्गुल आदि औषधियों के निर्माण में

भी उपयोगी द्रव्य होता है। गुग्गुल के अनभिन्न स्वास्थ्य लाभ हैं। यह हृदय रोगों के उपचार में बहुत फायदेमंद है, क्योंकि गुग्गुल की गोंद कोलेस्ट्रॉल को कम करती है। यह ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करती है। इसके इस्तेमाल से मोटापे पर काबू पाने में भी मदद मिलती है। गठिया और शरीर के दूसरे दर्दों के लिए भी यह राहत देने वाली औषधि है, क्योंकि इसके इस्तेमाल से शरीर में सूजन खासकर जोड़ों की सूजन और दर्द कम होता है। त्वचा रोगों जैसे एक्जिमा, फोडों फुंसी और दूसरे विकारों में यह बहुत कारगर है। थाईरॉयड को संतुलित रखने और प्रजनन स्वास्थ्य में भी गुग्गुल बहुत उपयोगी है। मुख्य रूप में इसे हृदय रोगों, जोड़ों के दर्द, मोटापा और दूसरी कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से छुटकारा दिलाने वाला माना जाता है। \*

### योगोपचार

रिच्यज्योति 'नंदन'

हल्की गर्मी शुरू हो चुकी है। होली के बाद तापमान और बढ़ने लगेगा। कई लोगों को वैसे तो हर मौसम में लेकिन खासतौर पर गर्मी के मौसम में बात-बात पर गुस्सा आने लगता है। अगर आप भी ऐसे लोगों में शामिल हैं तो इस बार गर्मियों की शुरुआत से ही हर दिन शीतली प्राणायाम का अभ्यास करें।

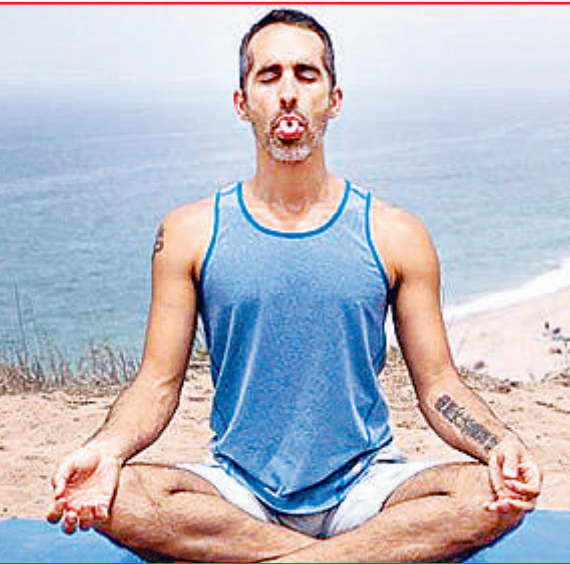
**शीतली प्राणायाम के फायदे:** यह प्राणायाम शरीर को ऊर्जा से लबालब और दिमाग को शांत रखने में कारगर है। नियमित रूप से शीतली प्राणायाम करने से गर्मी से तो राहत मिलती ही है, शरीर का तापमान ज्यादातर समय सामान्य रहता है। जिस कारण दिमाग शांत रहता है, तनाव और चिंता कम होती है, पाचन क्रिया बेहतर होती है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बदलते मौसम में मजबूत बनी रहती है। नौद अच्छी आती है, त्वचा में चमक आती है और अगर बाल झड़ते हैं तो बिल्कुल रुक जाते हैं या कम हो जाते हैं। इस तरह देखा जाए तो गर्मियों की शुरुआत में इम्युनिटी मजबूत बनाए रखने के लिए और शरीर को शीतल रखने के लिए शीतली प्राणायाम बहुत कारगर होता है।

**कब करें:** शीतली प्राणायाम हमेशा सुबह खाली पेट या खाना खाने के 4 घंटे बाद करना चाहिए। यह प्राणायाम हमेशा शांत और साफ वातावरण में करें। सुबह के समय अभ्यास करने का सबसे बड़ा फायदा यह होता है कि पेट पूरी तरह से साफ होता है। वातावरण में शरीर के अनुकूल शीतलता होती है। धूल और गर्मी नहीं होती। शीतली प्राणायाम धीमी और नियंत्रित गति से करना चाहिए।

**करने का सही तरीका:** शीतली प्राणायाम को सही तरीके से करने के लिए पहले योगा मैट पर आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठ जाएं। हाथों को घुटनों पर रख लें। आंखें

अगर आपका मन अशांत रहता है, बात-बात पर गुस्सा आता है, बीपी हाई रहता है, गर्मी में बेचैनी बढ़ती है तो आपको शीतली प्राणायाम करना चाहिए। इसे करना आसान है लेकिन इसे करने के अनेक फायदे होते हैं। इसके बारे में विस्तार से जानिए।

## मन को रखे शांत-शीतल शीतली प्राणायाम



बंद कर लें और पूरे शरीर को शिथिल छोड़ दें या धीरे-धीरे शिथिल कर लें। शीतली प्राणायाम करने के लिए जरूरी है कि बिना तनाव के जीभ को मुंह से बाहर निकालें यानी बिना खींचे हुए जीभ को मुंह से बाहर निकालें। फिर धीरे-धीरे जीभ के निचले को रोल करें, जिससे यह नालिका जैसी बन जाए और अब इसी नालिका या ट्यूब के माध्यम से धीरे-धीरे सांस अंदर लें। सांस लेते समय इसके अंत में जीभ को मुंह में वापस अंदर ले लें और मुंह बंद करके नाक के माध्यम से सांस छोड़ें। सांस लेते समय तेज हवा की तरह ध्वनि पैदा होनी चाहिए और जीभ तथा मुंह की छत पर बीजली शीतलता का एहसास होना चाहिए। यह एक चक्र है, इसी तरह के नौ चक्र पूरे करें।

**बर्तें सावधानियां:** अगर आप बलगम से पीड़ित हों, ब्रॉकाइटिस की समस्या से जूझ रहे हों, अस्थमा हो, श्वसन विकार या कम रक्तचाप जैसी परेशानियां हों तो शीतली प्राणायाम का अभ्यास करने से बचें। यही नहीं जिन्हें हृदय रोग की समस्या हो, उन्हें भी शीतली प्राणायाम से बचना चाहिए। शीतली प्राणायाम का अभ्यास पुरानी कब्ज की समस्या को बढ़ा देता है, इसलिए जिन्हें लंबे समय से कब्ज की समस्या हो, उन्हें भी यह करने से बचना चाहिए और हां, सर्दियों में या जब वातावरण में ठंडक हो, तब भी इसे न करें। शीतली प्राणायाम को तब भी न करें, अगर किसी तरह का इन्फेक्शन हो। वैसे तो यह आसान है लेकिन बेहतर होगा कि इसे किसी योगाचार्य से सीखकर ही अभ्यास करें। \*

### मेंटल हेल्थ

शिकार चंद जैन

विश्व स्वास्थ्य संगठन और संयुक्त राष्ट्र बाल और किशोर कोष (यूनिसेफ) की एक नई रिपोर्ट बताती है कि दुनिया में 10 से 19 वर्ष का हर सातवां बच्चा-किशोर अवसाद और बेचैनी की समस्या से जूझ रहे हैं। रिपोर्ट में बताया गया है कि एक तिहाई बच्चों में 14 वर्ष से पहले और आधे में 18 से पहले मानसिक समस्याएं आने लगती हैं। रिपोर्ट के अनुसार बच्चों और किशोर की मानसिक समस्याओं को समझा नहीं जा रहा और उनकी समुचित देखरेख, सहायता या चिकित्सा भी नहीं हो रही है। भारत में भी यह बड़ी समस्या बन रही है।

**अकेलापन क्यों:** बच्चों में अकेलेपन की वजह उनका नजदीकी माहौल हो सकता है। जैसे उन स्कूल में परिचित सहपाठी न होना, माता-पिता के बीच रोज कलह होना, किसी पसंदीदा परिजन की मृत्यु, दोस्तों के साथ झगड़ा, माता-पिता से पर्याप्त स्नेह न मिलना, किसी के द्वारा बुलीडिंग, न्यूक्लियर परिवार, नाना-नानी या दादा-दादी के प्यार से वंचित रहना, परिजनों द्वारा क्वालिटी टाइम न मिलना आदि बच्चों में अकेलापन प्रसूस करने की बड़ी वजह हैं।

**पीयर प्रेशर भी है कारण:** कई बार पैरेंट्स अपने बच्चों की क्षमता और दिलचस्पी न समझ कर उन पर दबाव डालते हैं कि वे अपने आस-पास के दूसरे बच्चों या अपने

आम धारणा यही है कि बच्चे तो खिलदंड स्वभाव के होते हैं और मस्त रहते हैं। भला उन्हें अवसाद, उदासी और अकेलापन क्या सताएगा? लेकिन मौजूदा दौर में बच्चे भी इसकी चपेट में आ रहे हैं। इस बारे में आपको जानना बहुत जरूरी है।

## बच्चों-टीनएजर्स में भी बढ़ रहा डिप्रेशन



फ्रेंड्स की तरह परफॉर्म करें, ज्यादा मार्क्स लाएं, उनमें कैसे बिहेव करें। साथ ही छोटी-सी उम्र में ही उन्हें स्कोल के नाम पर घर से बाहर भेज दिया जाता है और वहां भी दूसरे बच्चों से उनकी तुलना होती है। इस पीयर प्रेशर से भी उनकी मेंटल हेल्थ बिगड़ती है।

**आउटडोर एक्टिविटीज की कमी:** एक दशक पहले तक बच्चों में घर से बाहर खेलने की प्रवृत्ति थी। वे अपने घर या पड़ोस के हम उम्र साथियों के साथ क्रिकेट, छुपन-छुपाई,

दिमाग और शरीर फिजिकल एक्टिविटीज में संलग्न नहीं रहता। नतीजतन सुस्ती, उदासी और अकेलापन महसूस होता है।

**रील कल्चर का प्रेशर:** इंस्टाग्राम हो या यूट्यूब चैनल, फेसबुक की रील्स हों या शॉर्ट फिल्म, हर तरफ बच्चों के कारनामों दिखाने वाले वीडियो की बाढ़ सी आई हुई है। टेक्नोसेवी और पापुलैरिटी की चाहत में माता-पिता अपने बच्चों को भी वैसे ही हरकतें या कथित टैलेंट का प्रदर्शन करने को



कहते हैं। ताकि वे रील बनाकर ढेर सारे लाइक्स, व्यूज और कॉमेंट्स बटोर सकें। बच्चों का मन ना होते हुए भी यह सब करना पड़ता है तो वे बेचैन और चिड़चिड़ा हो जाते हैं और तनाव के शिकार हो जाते हैं।

**पैरेंट्स क्या करें:** बच्चों-किशोरों में बढ़ती इस समस्या से बचाने के लिए कई मनोचिकित्सक पैरेंट्स को कुछ सलाहें देते हैं। इन पर आप भी अमल कर सकते हैं। जैसे- जब भी आप महसूस करें कि आपका बच्चा आजकल गुमसुम अकेला और चिंतित रहता है, खाने में या खेलने में रुचि नहीं लेता तो आपको सजग हो जाना चाहिए। तुरंत उसका कारण जानें। बच्चों पर अपनी इच्छाएं न थोपें। न ही उन्हें तुलनात्मक हीनता का शिकार बनाएं। उसकी रुचि किन एक्टिविटीज में है, यह समझें और उसी के अनुरूप व्यवस्था करें। बच्चों के साथ खेलकूद में आप भी इवांवल हों। बच्चों के साथ इमोशनल बॉन्डिंग बढ़ाएं। इन कोशिशों से अगर बच्चे की उदासी, तनाव और डिप्रेशन कम नहीं हो रहा है तो चाइल्ड काउंसलर से संपर्क करें। \*

खबर संक्षेप

बाइक सवार ने दुकानदार से 50 हजार रुपये छीने

सिरसा। रोड़ी थाना पुलिस ने गांव मत्तड़ निवासी राम सिंह पुत्र रणजीत सिंह की शिकायत पर अज्ञात बाइक सवार के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज किया है। अपनी शिकायत में राम सिंह ने बताया कि वह सरदूलगढ़ कस्बा में दुकानदारी करता है। वह 3 मार्च की रात करीब 8 बजे अपने बाइक पर सवार होकर गांव की ओर लौट रहा था। जब वह अपने गांव के निकट पहुंचा, तभी पीछे से एक बाइक पर सवार तीन युवकों ने उसका रास्ता रोक लिया। उन्होंने कपड़े से अपने मुंह ढांप रखे थे। उन्होंने उसके साथ हाथापाई की और उससे 50 हजार रुपये छीन लिए और गांव झंडा की ओर भाग गए। उसने युवकों का पीछा भी किया लेकिन वे फरार हो गए। रोड़ी पुलिस ने मामले दर्जकर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी है।

खेतों से चुराई हजारों रुपए की केबल

सिरसा। जिला के गांव घोड़ावाली में चोर एक किसान के खेतों से हजारों रुपए की ट्यूबवेल की केबल चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में खेत मालिक सीताराम ने बताया कि उसने खेतों में सिंचाई के लिए ट्यूबवेल लगाया हुआ है। बीती 3 मार्च की शाम को वह खेतों से घर आ गया। देर रात्रि को चोरों ने खेतों में घुसकर ट्यूबवेल की करीब 200 मीटर केबल चोरी कर ले गए। सुबह जब वह खेतों में गया तो उसे घटना का पता चला। उसने अपने स्तर पर आसपास के लोगों से भी पूछताछ की, लेकिन केबल का कोई सुरांग नहीं लगा। इसके बाद उसने पुलिस को सूचित किया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्जकर आगामी कार्रवाई शुरू की है।

चोरी की नीयत से घर में घुसा युवक

सिरसा। ऐलनाबाद कस्बे के गांव ममेरा कलां में चोरी की नीयत से एक युवक घुस गया, लेकिन परिजनों के आने की आहट के बाद आरोपी भागने में कामयाब हो गया। पुलिस को दी शिकायत में गोविंद राम ने बताया कि बीती 3 मार्च की सुबह वह शादी समारोह में गया था। इसी का फायदा उठाकर रात्रि को गांव का ही युवक कृष्ण उर्फ कालू उसके घर में चोरी की नीयत से घुस गया। जब वह घर वापस आया तो युवक घर में घुसा हुआ था। उसके आने की आहट पाकर वह भागने लगा। उसने पकड़ने की भी कोशिश की, लेकिन वह भागने में कामयाब हो गया। सुबह उसने इसकी सूचना पुलिस को दी। पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्जकर आगामी कार्रवाई शुरू की है।

आज से हक्वि में 52वीं वार्षिक एथलेटिक्स मीट

हिसार। हक्वि के गिरी सेंटर में 52वीं वार्षिक एथलेटिक्स मीट 6 व 7 मार्च को आयोजित की जाएगी। कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज 6 मार्च को सुबह एथलेटिक्स शुभारंभ करेंगे। मीट के आयोजक डॉ मदन खीचड़ ने बताया कि आयोजन की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। एथलेटिक्स मीट में पुरुष एवं महिला वर्ग में रैस, डिस्कस थ्रो, लंबी कूद, ऊंची कूद, जैवलिन थ्रो, म्यूजिकल चेंबर रैस सहित विभिन्न प्रकार के मुकाबले होंगे।

11 को कुरुक्षेत्र में पूर्व कर्मचारियों की रैली

हिसार। रिटायर्ड कर्मचारी 11 मार्च को कुरुक्षेत्र में सरकार की कर्मचारी विरोधी नीतियों के विरोध में एक दिवसीय महा पड़ाव करेंगे। जिला कार्यकारिणी की बैठक में जिला प्रधान मनोहर लाल जाखड़ ने यह जानकारी दी। बैठक में जयसिंह, ओमप्रकाश सेनी, मास्टर जयवीर, श्योचंद राम छोड़ला, जगदीश चंद्र बिश्नोई, सूरज प्रकाश भाटिया, हिरेश कुमार, चंदगी राम, निर्मला, बलवंत सिंह, प्रदीप कुमार, महावीर सिंह ने संबोधित किया।

जाट कॉलेज में 2 दिवसीय कार्यशाला का आयोजन

हिसार। छात्रराम मैमोरियल जाट कॉलेज के कंप्यूटर साईंस विभाग के तत्वावधान में दो दिवसीय कार्यशाला हुई। डॉ राजेश टाया ने बताया कि इसका उद्देश्य छात्रों को माइक्रोसॉफ्ट एक्सल की विस्तृत समझ देना रहा। हांसी कॉलेज से प्राध्यापिका डॉ अंजु जैन ने विशेषज्ञ की भूमिका निभाई।

फसलों पर एमएसपी की कानूनी गारंटी की मांग डल्लेवाल के अनशन के 100 दिन पूरे होने पर किसान भूख हड़ताल पर बैठे

**खास बातें**

- उत्तर प्रदेश में जनपदवार सीडी रेशियो का शासनादेश जारी
- डीएम और कमिश्नरस के प्रयास एसीआर में होंगे दर्ज

हरिभूमि न्यूज ►►फतेहाबाद

फसलों की एमएसपी की कानूनी गारंटी की मांग को लेकर आमरण अनशन पर बैठे किसान नेता जगजीत सिंह डल्लेवाल के समर्थन में एवं अनशन के 100 दिन पूरे होने पर संयुक्त किसान मोर्चा (गैर राजनीतिक) के आह्वान पर किसानों द्वारा फतेहाबाद में डीसी कार्यालय के बाहर सांकेतिक भूख हड़ताल की गई। इस दौरान किसानों ने लघु सचिवालय के गेट के बीचों-बीच गाड़ियां खड़ी करके आवागमन ठप कर दिया। भारतीय किसान यूनियन खेती बचाओ हरियाणा की अगुवाई में 100 से अधिक किसानों का जत्था



फतेहाबाद। लघु सचिवालय के बाहर अनशन पर बैठे किसान। फोटो : हरिभूमि

1 दिन की सांकेतिक भूख हड़ताल पर बैठा और केन्द्र सरकार द्वारा किसानों की मांगों को लेकर अपनाए गए रुख की कड़े शब्दों में निंदा की गई। धरने की अध्यक्षता भारतीय किसान यूनियन खेती बचाओ हरियाणा के अध्यक्ष जरनैल सिंह मलवाला ने की। किसानों को संबोधित करते हुए जरनैल सिंह ने कहा कि किसानों की जमीनों को बचाने के लिए, खेती को बचाने के लिए और किसानों की आत्महत्याओं की घटनाओं को रोकने के लिए जगजीत सिंह डल्लेवाल पिछले 100 दिनों से आमरण अनशन पर

बैठे हैं। पिछले कुछ दिनों से उनकी सेहत काफी बिगड़ रही है। उन्होंने कहा कि डल्लेवाल ने असहनीय तकलीफ झेलते हुए फसलों के एमएसपी के मुद्दे को अब राष्ट्रीय मुद्दा बना दिया है। अब तक जो सरकार पिछले एक साल से मूकदर्शक बनकर तमाशा देख रही थी, आज उसे टेबल पर बैठकर किसानों से बातचीत के लिए मजबूर होना पड़ा है। उन्होंने कहा कि जब तक सरकार एमएसपी की कानूनी गारंटी सहित किसानों की अन्य मांगों का समाधान नहीं करती, किसानों का आंदोलन आगे भी जारी रहेगा।

चयनित विद्यार्थियों में 36 सरकारी स्कूलों से और 13 प्राइवेट स्कूलों से

■ 22 जिलों से कुल 22066 विद्यार्थियों ने अपने आइडिया ऑनलाइन भेजे

हरिभूमि न्यूज ►►सिरसा

युवा सोच को नई उड़ान देने के मकसद से विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग भारत सरकार द्वारा शुरू की गई इंस्पायर अवार्ड मानक योजना के अंतर्गत सत्र 2024-25 के लिए जिले से 1280 विद्यार्थियों ने अपने आइडिया/नवप्रवर्तनों को ऑनलाइन माध्यम से विभाग को भेजा था, जिसमें से सिरसा जिला से 49 विद्यार्थियों के आइडिया चयनित हुए हैं। बता दें हरियाणा के 22 जिलों से कुल 22066 विद्यार्थियों ने अपने आइडिया ऑनलाइन भेजे थे, जिसमें से कुल 814 विद्यार्थियों के आइडिया



सिरसा। विद्यार्थियों द्वारा बनाए गए मॉडल। फोटो : हरिभूमि

चयनित हुए हैं। प्रोग्राम के नोडल अधिकारी एवं जिला विज्ञान विशेषज्ञ डॉ. मुकेश कुमार ने बताया कि इंस्पायर अवार्ड मानक विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग भारत सरकार का एक राष्ट्रीय कार्यक्रम है। इसका उद्देश्य मेधावी छात्रों के अंदर छोटी आयु में ही विज्ञान की पढ़ाई के प्रति रुचि पैदा करना व वैज्ञानिक

अनुसंधान को अपना भविष्य बनाने के लिए प्रेरित व आकर्षित करना है। इस कार्यक्रम के तहत कक्षा 6 से 10वीं के मेधावी छात्र जिनके आइडिया चयनित होते हैं, उनको दस हजार रुपए की अवार्ड राशि प्रदान की जाती है। इस राशि का उपयोग छात्रों द्वारा विज्ञान का एक प्रोजेक्ट या मॉडल बनाने व उसे जिला स्तरीय

चेतन्य-प्रियंका ने राष्ट्रीय एकता शिविर में किया हरियाणा का प्रतिनिधित्व

■ विवेकानंद कॉलेज, कन्याकुमारी में कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज ►►सिरसा

राजकीय नेशनल महाविद्यालय की बीए द्वितीय वर्ष के छात्र चेतन्य व बीए द्वितीय वर्ष की छात्रा प्रियंका ने विवेकानंद कॉलेज, कन्याकुमारी में आयोजित राष्ट्रीय एकता शिविर में चौ. देवीलाल विश्वविद्यालय की ओर से हरियाणा का प्रतिनिधित्व किया। महाविद्यालय के जनसंपर्क अधिकारी डॉ. हरविंदर सिंह ने बताया कि एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. रमेश सोनी के नेतृत्व में एनएसएस स्वयंसेवियों ने राष्ट्रीय एकता शिविर में हरियाणा की लोक संस्कृति, लोक कला और संगीत, जीवन-चर्या के विभिन्न आयामों का



सिरसा। चेतन्य व प्रियंका को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

भावपूर्ण एवं संजीव चित्रण किया। चेतन्य एवं प्रियंका द्वारा किए गए हरियाणावी लोकनृत्य ने देश के विभिन्न राज्यों से आए हुए समस्त स्वयंसेवियों व कार्यक्रम अधिकारियों के मानस पटल पर अमिट छाप छोड़ी। चेतन्य एवं प्रियंका ने राष्ट्रीय एकता शिविर में आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं एवं गतिविधियों में अपनी विलक्षण,

कल्पनाशील, कलात्मक एवं सृजनात्मक प्रतिभा का प्रदर्शन किया। चेतन्य एवं प्रियंका की इस उल्लेखनीय उपलब्धि पर चौ. देवीलाल विश्वविद्यालय, सिरसा के कुलसचिव डॉ. राजेश बंसल, प्राचार्य प्रो. हरजिंदर सिंह, नव-पदेनत प्राचार्य डॉ. सज्जन कुमार, डॉ. विक्रम बंसल, आदि ने मुबारकबाद प्रदान की।

बाबा सरसाईनाथ मंदिर में मनाया होली महोत्सव



सिरसा। बाबा सरसाईनाथ मंदिर में होली महोत्सव मनाते महिला मंडली। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ►►सिरसा

बाबा सरसाईनाथ मंदिर में महिला मंडली ने बुधवार को होली महोत्सव मनाया। इस दौरान महिलाओं ने भजन गाकर बाबा सरसाईनाथ की महिमा का गुणगान किया। महिलाओं ने इस दौरान पूजा अर्चना भी की और बाबा के भजनों पर जमकर झूमि। महिलाओं ने मिलकर

फूलों से होली खेली और प्रसाद ग्रहण किया। महिलाओं का कहना है कि सभी को अपने व्यस्त जीवन में से धार्मिक कार्यों के लिए समय अवश्य निकालना चाहिए। पूजा अर्चना करने से मन को शांति मिलती है। जब भी कोई धार्मिक अनुष्ठान हो हमें दान पुण्य भी करना चाहिए। दान पुण्य का फल बाबा सरसाईनाथ हमें जरूर देते हैं।

पुलिस ने रोका तो ओवरब्रिज पर बैठे किसान

सिरसा। खनौरी मोर्चे पर जगजीत सिंह डल्लेवाल के आमरण-अनशन के 100 दिन पूरे होने पर सिरसा में किसानों ने लघुसचिवालय में 24 घंटे की भूख हड़ताल रखी। भूख हड़ताल में 100 से अधिक किसान बैठे हैं। बुधवार को भारतीय किसान एकता के प्रदेशाध्यक्ष लखविंदर सिंह ने बताया कि एमएसपी खरीद गारंटी कानून सहित किसानों की मांगों को लेकर 13 फरवरी 2024 से किसान आंदोलन पार्ट-2 शंभू खनौरी व रतनपुर बाँडरों पर धरना जारी है। बाँडर पर बैठे किसानों से जब लंबे समय तक केंद्र सरकार ने बातचीत नहीं की तो जगजीत सिंह डल्लेवाल ने मानी हुई मांगों को लागू करवाने के लिए 26 नवंबर 2024 को आमरण-अनशन शुरू किया, जिसे आज 100 दिन पूरे हो गए हैं। संयुक्त किसान मोर्चा और किसान मजदूर मोर्चा के आह्वान पर देश भर में किसानों ने जिला मुख्यालयों के सामने भूख हड़ताल की।



सिरसा में भी किसानों द्वारा लघु सचिवालय में भूख हड़ताल पर जाते समय पुलिस द्वारा किसानों को रेलवे पुल के ऊपर रोक गया, वहीं पर किसानों ने अपनी भूख हड़ताल शुरू कर दी थी। लगभग डेढ़ घंटे बाद उन्हें लघुसचिवालय में जाने दिया गया, उसके बाद बीकई प्रदेशाध्यक्ष लखविंदर सिंह औलख की अध्यक्षता में लघु सचिवालय में 24 घंटे के लिए 100 से भी ज्यादा किसान आमरण-अनशन पर बैठ गए हैं, जिसमें रोड़ी, मांछा, बवेर, नथौर, मत्तूवाला, गुडियाखेड़ा, जसागिया, फूलकां, झोरडोही, रघुआन, रघुआन, खारिया, धौलड, सुल्तानपुरिया, मोरीवाला, झोरपुरिया, थिराज, फरगु, मंगू, साहुवाला, खाईशेरगढ़, पौरखेड़ा, मोड़वाली, कोटली, फूलकां, संतनगर, पनिहरी आदि गांव शामिल रहे।

कैंप में व्यक्तित्व निर्माण एवं विकास विषय पर हुआ विस्तार-व्याख्यान

हरिभूमि न्यूज ►►सिरसा

राजकीय नेशनल महाविद्यालय में एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. जीत राम शर्मा के संयोजन में आयोजित मेरे भारत के युवा थीम पर आधारित सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के दूसरे दिन सिरसा के प्रख्यात मनोवैज्ञानिक एवं राजकीय महिला महाविद्यालय, रतिया से स्वीकृत प्राचार्य डॉ. रविंद्र पुरी ने व्यक्तित्व निर्माण एवं विकास विषय पर आधारित एक प्रेरणादायक व्याख्यान की प्रस्तुति दी। महाविद्यालय के जनसंपर्क अधिकारी डॉ. हरविंदर सिंह ने बताया कि डॉ. रविंद्र पुरी ने स्वयंसेवियों को सफलता के मूलमंत्र चैलेंज, कमिटमेंट, कंट्रोल



सिरसा। एनएसएस कैंप में स्वयंसेवकों को संबोधित करते डा. रविंद्र पुरी।

की जानकारी देते हुए स्मार्ट गोल निर्धारित करने की प्रेरणा दी। उन्होंने कहा कि हमें सफलता प्राप्त करने के लिए हर चुनौती को स्वीकार करते हुए पूर्ण निष्ठा लगाने के साथ स्वयं को निर्यातित रखते हुए कार्य करना चाहिए तो हम किसी भी ऊंचाई को पा सकते हैं और कठिन से कठिन कार्य का भी सफलतापूर्वक निर्वहन

कर सकते हैं। डॉ. पुरी ने उपस्थितजन को इंटरव्यू के लिए कुछ विशेष टिप्स देते हुए कहा कि हमें अपने लक्ष्य बड़े निर्धारित करने चाहिए और उन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए दिन-रात मेहनत करने में विश्वास रखना चाहिए तभी हम एक सफल जीवन प्राप्त कर सकते हैं।

खाटू धाम में भंडारे के लिए खाद्य सामग्री के ट्रक रवाना



सिरसा। भंडारे के लिए खाद्य सामग्री का ट्रक रवाना करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सराहनीय कार्य कर रही है। शाखाओं में अन्न सेवा को सर्वोपरि माना गया है और इस दिशा में प्रयास काबिले तारीफ है। संरक्षक पुरुषोत्तम, प्रधान सुनील सोनी व प्रवक्ता आकाश चाचाण ने कहा कि आगामी 6 से 11 मार्च तक विभिन्न कार्यक्रम आयोजित होंगे। प्रथम दिन भजन गायकों व नृत्य नाटिका द्वारा भजनों

की अमृत वर्षा होगी। अगले दिन हवन यज्ञ होगा। आगामी 8 मार्च को निशान यात्रा निकाली जाएगी, जोकि रींगसर दरबार से शुरू होगी। इस मौके पर कीर्ति गर्ग, पंकज सराफ, मनोज शर्मा, मुकेश शर्मा, कमल सिंगला, विष्णु सिंगला, जेपी गुप्ता, रामकृष्ण गोयल, संजय गर्ग, वेद मेहता आदि मौजूद रहे।

कार्यक्रम मुख्त्यार सिंह मैमोरियल कॉलेज में आयोजित एनएसएस कैंप का समापन

एनएसएस कैम्प से स्वयंसेवकों के जीवन में आता है सकारात्मक बदलाव : अल्का



फतेहाबाद। एनएसएस कैम्प के समापन पर मुख्यअतिथि को सम्मानित करते कॉलेज प्रबंधक। फोटो : हरिभूमि

स्वयंसेवकों को सम्बोधित करते हुए कहा कि सात दिनों में उन्होंने कैंप में जो सीखा, उसे अपने

जीवन शैली में शामिल करें। ऐसे कैंप में भाग लेने वाले स्वयंसेवकों के जीवन में एक सकारात्मक

बदलाव आता है। स्वयंसेवकों ने इस कैंप में जो सीखा और जो अनुभव मिला, उसे अपने महाविद्यालय के अन्य विद्यार्थियों में साझा करें। कॉलेज प्राचार्य डॉ. ओमप्रकाश नागपाल ने बताया कि एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी अमनदीप कौर व सुमित्रा देवी के नेतृत्व में कैंप का आयोजन किया गया। एनएसएस स्वयंसेवक/सेविकाओं ने गांव बहबलपुर में सफाई अभियान चलाया। लोगों को स्वच्छता व पर्यावरण संरक्षण, फ्रस्ट एड तथा सड़क दुर्घटनाओं के बारे में जागरूक किया। कैंप के

अंतिम दिन नागपुर प्राथमिक चिकित्सा केंद्र की टीम द्वारा स्वास्थ्य जांच कैप लगाया गया और लगभग 100 विद्यार्थियों की स्वास्थ्य एवं रक्त की जांच की गई। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किया। कॉलेज प्रबंधन डॉ. हरमिंदर सिंह ने मुख्यातिथि अलका को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया। कार्यक्रम अधिकारी अमनदीप कौर ने मुख्यातिथि, स्ट्राफ सदस्यों व सभी स्वयंसेवकों का आभार जताया। राष्ट्रगान के साथ कैंप का समापन हुआ।

खबर संक्षेप



फतेहाबाद। होली उत्सव में श्याम भजनों पर नाचते श्रद्धालु।

होली उत्सव में भजनों पर झूमे श्रद्धालु

फतेहाबाद। गुरुकृपा मंडल द्वारा मनाए जा रहे होली उत्सव के दौरान डीएसपी रोड पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। गांधी परिवार ने ज्योति प्रचंड करके कार्यक्रम का शुभारंभ किया। उसके बाद भारत टुटोजा ने गणेश वंदना, गुरु वंदना के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ किया। कार्यक्रम में ममता तनेजा ने राम आवेंगे तो अंगना सजाऊंगी, राम राम की महिमा का गुणगान किया। उसके बाद श्याम प्रेमी सुनील मदान ने श्याम बाबा के भजनों का गुणगान किया, और माहौल को रसमयी बना दिया।

दो जगह से चुरा पोस्ट बरामद, एक गिरफ्तार

फतेहाबाद। एसपी आस्था मोदी के दिशा-निर्देशानुसार जिला पुलिस द्वारा चलाया जा रहे नशामुक्त अभियान के तहत दो अलग-अलग मामलों में रहता पुलिस से भारी मात्रा में डोडा पोस्ट बरामद किया है। थाना सदर रतिया प्रभारी एसआई राजबीर सिंह ने बताया कि एवीटी स्टाफ की टीम एसआई विनोद कुमार के नेतृत्व में नशा तस्करो को धरपकड़ को लेकर गश्त पर थी। टीम को सूचना मिली कि बूटा सिंह निवासी तामसपुरा डोडा पोस्ट बेचने का काम करता है और डोडा पोस्ट लेकर बाहर जाने वाला है। इस सूचना पर पुलिस टीम बूटा सिंह के घर के पास पहुंची तो एक व्यक्ति प्लास्टिक कट्टा लिए आता दिखाई दिया। कट्टे में 10 किलो डोडा पोस्ट बरामद हुआ।

प्रीत नगर में गाड़ी के शीशे तोड़े, केस दर्ज

सिरसा। शहर में प्रीत नगर की गली नंबर 14 में मंगलवार रात को पड़ोसी ने युवक के साथ गली-गलीच की और गाड़ी के सारे शीशे तोड़ डाले। आरोप है कि पड़ोसी ने अपने साथियों को बुलाकर पूरी गुंडागर्दी करते हुए दहशत फैलाने का प्रयास किया। बाद में सूचना पाकर डायल 112 की टीम मौके पर पहुंची और मामले की जानकारी ली। प्रीत नगर निवासी हैप्पी ने बताया कि वह 12 नंबर गली के पास खड़ा था। इसी दौरान पड़ोसी ने शराब के नशे में उसको गाली निकाली। इसी बात को लेकर उनकी कहासुनी हो गई। फिर हाथपाई भी हो गई।

रेस्टोरेंट के बाहर से मोटरसाइकिल चोरी

सिरसा। शहर के जाट धर्मशाला के सामने स्थित पिज्जा रेस्टोरेंट के बाहर से चोर एक मोटरसाइकिल चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में भगत सिंह कॉलोनी निवासी बिंदू कुमार ने बताया कि बीती 3 मार्च की सुबह वह जाट धर्मशाला के सामने पिज्जा रेस्टोरेंट में गया था। बाइक बाहर खड़ी कर वह अंदर चला गया। कुछ देर बाद आया तो बाइक गायब मिली। उसने अपने स्तर पर आपसपा के लोगों से भी पूछताछ की, लेकिन मोटरसाइकिल का कोई सुराग नहीं लगा। इसके बाद उसने पुलिस को सूचित किया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्जकर आगामी कार्रवाई शुरू की है।

आजादी की पहली लड़ाई के शहीद स्मारक के लोगो डिजाइन के लिए प्रतियटियां आमंत्रित

फतेहाबाद। हरियाणा सरकार द्वारा आजादी की पहली लड़ाई में शामिल और शहीद हुए लोगों और वीर जवानों की बहादुरी एवं शहादत को नमन करने हेतु अम्बाला कैट के नजदीक अम्बाला-नाई दिल्ली नेशनल हाईवे पर 22 एकड़ भूमि पर एक मठ्य और विशाल शहीद स्मारक का निर्माण किया जा रहा है। इस शहीद स्मारक के लिए प्रतीक चिन्ह तैयार करने हेतु इच्छुक आमजन से प्रतियटियां आमंत्रित की गई हैं। जिस व्यक्ति के प्रतीक चिन्ह (लोगो) का चयन होगा उसे विभाग की ओर से एक लाख रुपये का इनाम दिया जाएगा। प्रतियटियां भेजने की अंतिम तिथि एक अप्रैल, 2025 को सायं 5 बजे तक रहेगी। विभाग द्वारा नियम एवं शर्तों की जानकारी देते हुए उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि सूचना, जन संपर्क एवं भाषा विभाग, हरियाणा तथा संवाद सोसायटी के अधिकारियों/कर्मचारियों का छोड़कर सभी प्रतिभागी अपनी प्रतियटियां भेज सकते हैं।

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, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार

फोन : 8814999173, 9253681005

रंगोई नाले के तटबंधों को 10 मार्च तक मजबूत करें : डीसी

रात्रि प्रवास : अधिकारियों के न पहुंचने पर डीसी ने जेई को लताड़ा ‘मैं बताऊंगी कैसे नहीं आओगे तुम’

ग्रामीणों द्वारा प्रशासन के समक्ष रखी गई 41 मांग और अन्य मुद्दों पर चर्चा की



फतेहाबाद। गांव ढाणी ढाका में रात्रि प्रवास कार्यक्रम के दौरान ग्रामीणों की समस्याएं सुनती डीसी मनदीप कौर व रात्रि प्रवास कार्यक्रम के दौरान गांव में विकास कार्यों का निरीक्षण करती डीसी मनदीप कौर व एसपी आस्था मोदी।



फोटो :हरिभूमि

घरों के ऊपर से तार को हटाने के निर्देश

नागरिकों की समस्याओं को सुनते हुए उपायुक्त मनदीप कौर ने बिजली निगम के अधिकारियों को निर्देश दिया कि घरों के ऊपर से गुजर रही बिजली की तारों को शीघ्र हटाया जाए ताकि किसी भी संभावित दुर्घटना से बचा जा सके। जिला में बिजली निगम अपने खर्च पर घरों के ऊपर से गुजर रही तारों को हटाने का काम शुरू करेगा। इसके अलावा, उन्होंने गांव में प्रस्तावित वाटर वर्क्स परियोजना के फॉलोअप की हिदायत दी और संबंधित विभाग को जल्द कार्यवाही करने को कहा। ग्रामीणों की रंगोई के तटबंध को मजबूत करने की मांग पर उपायुक्त ने सिंचाई विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि इस कार्य को 10 मार्च तक पूरा कर लिया जाए।

सिंचाई के लिए पर्याप्त पानी के लिए करवाए खाले का निर्माण

गांव मल्हड़, छतरिया, ढाणी ईशर और ढाणी ढाका के किसानों ने रात्रि प्रवास कार्यक्रम के दौरान उपायुक्त के समक्ष पानी सिंचाई के लिए खाले के निर्माण की मांग रखी। उपायुक्त ने एमआई कांडा के कार्यकारी अभियंता को निर्देश दिए कि वे किसानों को खेतों में सिंचाई का पानी उपलब्ध करवाने के लिए खाल का निर्माण करवाएं। उन्होंने एमआई कांडा को कहा कि वे नियमानुसार खाल बनवाने के लिए प्रस्ताव तैयार करें और इसे मंजूरी दिलवाएं। पुलिस अधीक्षक आस्था मोदी ने ग्रामीणों से सुरक्षा संबंधी विषयों पर चर्चा की और आश्वासन दिया कि पुलिस प्रशासन गांव में कानून-व्यवस्था बनाए रखने के लिए पूरी तरह सतर्क है।

ढाणी ईशर में रोडवेज बस सेवा शुरू करने के निर्देश

रात्रि विश्राम कार्यक्रम के दौरान उपायुक्त व पुलिस अधीक्षक ने ग्रामीणों से संवाद कर उनकी समस्याएं सुनीं। गांववासियों की मांग पर उपायुक्त ने ढाणी ईशर के लिए रोडवेज की बस सेवा शुरू करने के निर्देश दिए। रोडवेज जीएम अजय दलाल ने मौके पर ही इस मांग पर कहा कि बुधवार से शेड्यूल निर्धारित कर सरदूलगढ़ को जानी वाली बस को वाया गांव ढाणी ईशर से जोड़ दिया जाएगा। हरियाणा रोडवेज की बस सेवा मांग पूरी होने पर ग्रामीणों ने उपायुक्त का धन्यवाद किया और कहा कि इस गांव की दशकों पुरानी मांग पूरी हुई है। इसके अलावा ग्रामीणों ने बिजली, सड़क, पेयजल, स्वास्थ्य सेवाएं, शिक्षा, कृषि योजनाएं व कानून-व्यवस्था से जुड़ी समस्याओं को अधिकारियों के समक्ष रखा। इस पर उपायुक्त ने संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी समस्याओं का शीघ्र

दिव्यांगों को मिलेंगे कृत्रिम अंग

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ टोहाना

लेकिन पोर्टल को आज तक नहीं खोला गया है, जिस कारण कर्मचारी इस सुविधा का लाभ नहीं ले पा रहे हैं। उन्होंने सरकार से कैशलेस सुविधा को लेकर जल्द पोर्टल खोलने की मांग की। बैठक में रितायर्ड कर्मचारी संगठन ने प्रदेश सरकार से पुरानी पेंशन बहाल करने, 60, 70, 75 वर्ष की आयु पर 5, 10 व 15 प्रतिशत की बेंसिक पेंशन में बढ़ोतरी करने, कोरोना काल के दौरान 18 महीने के बकाया डीए का भुगतान करने, पेंशनर्ज के लिए रियायती दर पर रेलवे में यात्रा सुविधा पुनः लागू करने व अन्य मांगों पर मंथन किया।

जिला प्रशासन व जिला रेडक्रास सोसायटी फतेहाबाद द्वारा भारत सरकार के कृत्रिम अंग निर्माण निगम लि. मोहाली के सहयोग से जिला फतेहाबाद के दिव्यांगजनों एवं वरिष्ठ नागरिकों की सहायताार्थ प्रथम चरण में बुधवार को लघु सचिवालय टोहाना के परिसर में दिव्यांगजनों एवं वरिष्ठ नागरिकों को उनकी जरूरत के हिसाब से सहायक उपकरण निःशुल्क वितरण करने से पूर्व जांच कैम्प का आयोजन किया गया। जिला रेडक्रास सोसायटी सचिव रामजी लाल ने बताया कि जिला रेडक्रास सोसायटी फतेहाबाद द्वारा दूसरे

दिव्यांगजनों एवं वरिष्ठ नागरिकों के लिए जांच शिविर आयोजित



टोहाना। जांच शिविर में रजिस्ट्रेशन करवाते दिव्यांगजन।

चरण में भारतीय कृत्रिम अंग निर्माण निगम मोहाली के सहयोग से निकट भविष्य में जल्द ही जांच शिविरों में चिन्हित किए गए दिव्यांगजनों को निःशुल्क सहायक उपकरण

उपलब्ध कराए जाएंगे। उन्होंने बताया कि दिव्यांग होना अभिशाप नहीं है। दिव्यांगों व वरिष्ठ नागरिकों को तिपहिया साइकिल, व्हील चेयर, बैटरी वाली रिश्का, कानों की मशीन, बैसाखी, कमांड व अन्य कृत्रिम व सहायक उपकरण निःशुल्क उपलब्ध करवाने हेतु जिला रेडक्रास सोसायटी, फतेहाबाद द्वारा समय-समय पर भारतीय कृत्रिम अंग निर्माण निगम मोहाली के सहयोग से पैमाइश जांच शिविरों का आयोजन किया जाता है। इस अवसर पर भारतीय कृत्रिम अंग निर्माण निगम लि. मोहाली, पंजाब की टीम व रेडक्रास सोसायटी से सुरेंद्र चुघ, उप अधीक्षक राकेश कुमार व मनोज कुमार मौजूद रहे।

नकल पर नकेल

एसडीएम ने परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण कर सुरक्षा व्यवस्थाओं का लिया जायजा

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रतिया

उपमंडलाधीश सुरेश कुमार ने बुधवार को रतिया क्षेत्र के विभिन्न परीक्षा केंद्रों का दौरा किया और सुरक्षा व्यवस्थाओं का बारीकी से जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने राजकीय कन्या सीनियर सेकेंडरी स्कूल रतिया, गांव लाम्बा स्कूल ढाणी आदि में परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण किया। उन्होंने कहा कि हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की परीक्षाओं को पूरी तरह से नकल

रहित संपन्न कराने के लिए उपमंडल प्रशासन लगातार सक्रिय है। एसडीएम सुरेश कुमार ने परीक्षाओं में ईड्यूटी कर रहे अधिकारियों व कर्मचारियों को निर्देश देते हुए कहा कि यदि कोई भी व्यक्ति नकल करने, कराने या इसमें मदद करने की कोशिश करता पाया गया, तो उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। प्रशासन इस दिशा में पूरी गंभीरता से कार्य कर रहा है, और परीक्षा केंद्रों पर कड़ी निगरानी रखी जा रही है।

सरकार की कल्याणकारी योजनाओं का लाभ उठाएं लोग

टोहाना शहर में बढ़ती यातायात समस्याओं के समाधान के लिए बाईपास को मंजूरी : बराला

सरकार हर नागरिक के विकास और कल्याण के लिए कृतसंकल्प और उनकी समस्याओं का समाधान सर्वोच्च प्राथमिकता पर किया जाएगा। नागरिकों को विश्वास दिलाया कि जनता के सहयोग और समर्थन से क्षेत्र का चहुंमुखी विकास सुनिश्चित किया जाएगा: बराला



नागरिकों की समस्याएं सुनते सांसद सुभाष बराला

सकारात्मक बदलाव ला रही हैं और आमजन को लाभ मिल रहा है। उन्होंने कहा कि सरकार सभी वास्तविक लाभार्थियों को

योजनाओं का लाभ अविलंब और पारदर्शी तरीके से प्रदान कर रही है। राज्यसभा सांसद ने आमजन से अपील की कि वे सरकार की कल्याणकारी योजनाओं की जानकारी लें और अधिक से अधिक लाभ उठाएं। उन्होंने कहा कि सरकार हर नागरिक के विकास और कल्याण के लिए कृतसंकल्प है और उनकी समस्याओं का समाधान सर्वोच्च प्राथमिकता पर किया जाएगा। उन्होंने नागरिकों को विश्वास दिलाया कि जनता के सहयोग और समर्थन से क्षेत्र का चहुंमुखी विकास सुनिश्चित किया जाएगा।

सुविधाएं देने में लगी सरकार

सांसद ने कहा कि क्षेत्र के निवासियों को मूलभूत सुविधाएं और आवश्यक सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं। रेल यात्रियों की बेहतर सुविधाओं के लिए उनकी हॉटेल समग्र से चली आ रही मांग पूरी हो रही है। शहर में बढ़ती यातायात समस्याओं के समाधान के लिए बाईपास को मंजूरी दी गई है। यह परियोजना नागरिकों को यातायात जाम से राहत देने और सुगम यात्रा सुनिश्चित करने के उद्देश्य से शुरू की गई है। इसके अलावा, जल आपूर्ति, स्वच्छता और सड़क अवसंरचना से जुड़ी परियोजनाओं को प्राथमिकता दी जा रही है।

राज्यसभा सांसद ने लोगों की समस्याएं सुनीं



हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ टोहाना

राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने बुधवार को अपने फार्म हाउस पर क्षेत्रवासियों से मुलाकात कर उनका कुशलक्षेम जाना और उनकी समस्याओं को सुना। इस दौरान उन्होंने लोगों की समस्याओं के समाधान हेतु अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए और शीघ्र कार्रवाई सुनिश्चित करने को कहा।

सांसद सुभाष बराला ने कहा कि केंद्र और राज्य सरकार द्वारा चलाई जा रही योजनाएं समाज के हर वर्ग के उथान में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। उन्होंने कहा कि सरकार की ये योजनाएं लोगों के जीवन में

चोरी के आरोप में पंजाब के युवक गिरफ्तार

फतेहाबाद। टोहाना में एक मकान में हुई चोरी के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना शहर टोहाना पुलिस ने पंजाब के दो युवकों को गिरफ्तार करने में कामयाबी हासिल की है। पकड़े गए युवक की पहचान गगन उर्फ जैला पुत्र लाडी राम व पंकज उर्फ पंकु पुत्र अमरजीत निवासी मूलक, पंजाब के रूप में हुई है। इस बारे जानकारी देते हुए थाना शहर टोहाना प्रभारी एसआई देवीलाल ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 5 मार्च 2024 को मौनिका सिंगला निवासी रविदास मोहल्ला, अम्बेडकर चौक, टोहाना की शिकायत पर केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता के अनुसार दो अज्ञात युवक घर की छत से कूदकर उसके घर में घुस गए और अलमारी व पेटियों के ताले तोड़ दिए। चोर उसके मकान से एफडी, 55 हजार की नकदी, 5 तोले सोने के जेवर व अन्य सामान चोरी कर ले गए हैं।