हरिभूमि

सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, गुरुवार, 20 मार्च 2025

11 नप की तीसरी बजट बैठक चढ़ी खींचतान की भेंट, पार्षदों ने किया...

12 सरकारी खरीद एजेंसियां तैयार लेकिन मण्डियों में अभी नहीं आई...

खबर संक्षेप

वृद्धों के लिए फ्री मेडिकल चैकअप कैंप 21 को

फतेहाबाद। वरिष्ठ नागरिकों के लिए वरिष्ठ नागरिक परिषद फतेहाबाद के तत्वाधान में नागरिक अस्पताल फतेहाबाद के सीएमओ कार्यालय द्वारा मार्च माह के तीसरे शुक्रवार 21 मार्च को निःशुल्क मेडिकल चैकअप कैम्प बाल भवन फतेहाबाद में प्रातः 10 बजे से प्रधान ईश्वर देवी सेठी की अध्यक्षता में लगाया जाएगा। यह जानकारी देते हुए सचिव सुग्रीव सिंह बिश्नोई ने बताया इस चैकअप कैम्प में सेवानिवृत डिप्टी सीएमओ के नेतृत्व में टीम वरिष्ठ नागरिकों की निःशुल्क जांच करेगी व दवाईयां भी वितरित की जाएगी।

पीएम आवास योजना के तहत आवेदन शुरू

फतेहाबाद। प्रधानमंत्री आवास योजना - शहरी 2.0 के तहत एक करोड़ नवीन आवासों के लिए ऑनलाइन आवेदन शुरू किए गए है। पात्र नागरिक इस अवसर का लाभ उठाएं और अपने खुद के घर का सपना पूरा करें। आवेदन करने के लिए डब्ल्यूडब्ल्यूडब्ल्यू डॉट पीएमएवाईएमआईएस डॉट जीओवी डॉट आईएन/ पीएमएवाईएमआईएस2-2024/ व अधिक जानकारी के लिए संबंधित नगरीय निकाय कार्यालय से संपर्क करें।

दो अलग-अलग हादसों में दो लोगों की मौत

डबवाली। क्षेत्र में दो अलग-अलग हादसों में दो लोगों की मौत हो गई। कालांवाली रोड पर पन्नीवाला रुलदू के पास पिकअप की टक्कर से किरयाना विक्रेता मलकीत सिंह की दर्दनाक मौत हो गई। पन्नीवाला रुलदू निवासी मृतक मलकीत सिंह सुबह पैदल जा रहा था कि पिकअप ने कुचल दिया। पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है। उधर,भारतमाला रोड पर कल रात एक पिकअप की टक्कर से एक बाइक सवार की मौत हो गई। मृतक की पहचान सुशील के रूप में हुई जोकि डबवाली के वार्ड नंबर आठ स्थित एकता नगरी का रहने वाला था । वह गाडय़ों की खरीद बेच करता था। पुलिस ने पिकअप चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है।

राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल में दाखिले एक से

फतेहाबाद। उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि शहर फतेहाबाद में सीबीएसई से मान्यता प्राप्त राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में कक्षा छठी, नौवीं व 11वीं के लिए दाखिले 1 अप्रैल से प्रारंभ हो रहे हैं। विद्यालय में सरकारी नियमानुसार नाम मात्र की फीस लगेगी। उन्होंने बताया कि कक्षा 11वीं में विद्यार्थियों की सुविधा अनुसार विज्ञान, वाणिज्य व कला संकाय उपलब्ध है। डीसी ने बताया कि सभी सामान्य विषयों के साथ-साथ बहुत से अन्य विषय समाजशास्त्र, राजनीतिक शास्त्र, इतिहास, भूगोल, मनोविज्ञान, संस्कृत, पंजाबी, पेंटिंग, ऑटोमोबाइल, हेल्थ केयर, कंप्यूटर साइंस, शारीरिक शिक्षा इत्यादि भी विद्यालय में उपलब्ध हैं।

जाट-सैनी संयुक्त धर्मशाला का निर्माण कार्य शुरू

फतेहाबाद। टोहाना के वार्ड 19 में जाट-सैनी संयुक्त धर्मशाला का निर्माण कार्य शुरू हो गया है। नगर परिषद चेयरमैन नरेश बंसल और वाइस चेयरपर्सन नीरू सैनी ने संयुक्त रूप से निर्माण कार्य का शुभारंभ किया। कार्यक्रम में धर्मशाला के प्रधान सुरेश कुमार और कार्यकारिणी सदस्य मौजूद रहे। इनमें बिट्टू सैनी, पिरथी सैनी, कृष्ण सैनी, जगमेल कंग, रामकुमार सैनी, लीला राम, धर्मपाल सैनी, तरसेम ढिल्लो, संजय सैनी और जंगीर सैनी शामिल थे। समाज के लोगों ने नारियल फोडक़र और लडडू बांटकर खुशी मनाई। नरेश बंसल और नीरू सैनी ने बताया कि यह क्षेत्र के लोगों की 20 साल पुरानी मांग थी।

पुलिस से हुई जमकर धक्का-मुक्की, हुडा पुलिस चौकी के सभी कर्मचारियों को टर्मिनेट करने की मांग

सरपंच प्रतिनिधि की पुलिस चौकी में पिटाई से खफा सरपंचों ने लघु सचिवालय का किया घेराव

एसपी ने 3 पुलिस कर्मचारियों को किया लाइन हाजिर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

गांव भिरड़ाना के सरपंच प्रतिनिधि की गाड़ी का पुलिस द्वारा चालान करने और बाद में हुडा पुलिस ले जाकर उनके साथ कथित मारपीट करने के मामले में बुधवार को दर्जनों गांवों के सरपंच व ग्रामवासियों ने फतेहाबाद में जोरदार प्रदर्शन किया। प्रदर्शन करते हुए सरपंचों व ग्रामीणों ने लघु सचिवालय को घेर लिया और पुलिस प्रशासन के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। भारी भीड़ को रोकने का पुलिस ने प्रयास किया तो धक्का-मुक्की हो गई। पुलिस ने बेरिकेड्स लगाकर लोगों को रोका। इसके बाद विभिन्न सरपंच और लोग बेरिकेड्स के आगे बैठकर ही रोष प्रदर्शन करने लगे। सरपंचों ने मांग की है कि पूरी चौकी टर्मिनेट होनी चाहिए। बाद में एसपी आस्था मोदी ने ज्ञापन लेकर दो दिन का समय मांगा। इसके तुरंत बाद एसपी ने 3 पुलिसकर्मियों को लाइन हाजिर कर दिया है। लाइन हाजिर किए गए कर्मचारियों में हुडा चौकी के हवलदार मनदीप व रविन्द्र तथा होमगार्ड से परमीत का नाम शामिल हैं।

सरपंचों ने कहा कि गांव भिरड़ाना के सरपंच प्रतिनिधि जसविन्द्र सिंह, पंचायत सदस्य राजेन्द्र और मनरेगा मेट लवप्रीत के साथ 18 मार्च को गांव से पंचायत कार्य हेतु स्कार्पियो गाड़ी में सवार होकर जिला मुख्यालय पर आ रहे थे। रास्ते में एक महिला पुलिस कर्मचारी ने उनकी गाड़ी को रोकते हुए कहा कि सामान्य जांच की जा रही है। जब सरपंच ने इसका कारण पूछा तो महिला पुलिस कर्मचारी ने कोई स्पष्ट जवाब नहीं दिया और बिना दस्तावेज देखे सीट बैल्ट न पहनने के नाम पर चालान काट दिया। जब सरपंच प्रतिनिधि ने इस पर आपत्ति जताई और अन्य वाहनों पर समान कार्रवाई की मांग की तो पुलिस कर्मचारी ने उनके साथ बदसलूकी की। सरपंचों ने बताया कि इसके बाद एक सब इंस्पैक्टर वहां आया और अतिरिक्त पुलिस बल बुलाकर सरपंच प्रतिनिधि, पंच व मनरेगा मैट को जबरन हिरासत में लेकर हुडा पुलिस चौकी में ले गए। वहां इनकी पिटाई की गई और अपमानजनक शब्द कहे गए। सरपंचों ने कहा कि जब लवप्रीत ने इसकी वीडियो बनाई तो पुलिस ने जबरन मोबाइल छीनकर सबूत मिटा दिए और उन्हें झूठे मामलों में फंसाने और उनकी पंचायत सदस्यता को लेकर धमकियां दी। इसके बाद मौके पर पहुंचे अनेक गांवों के सरपंचों ने भिरड़ाना के सरपंच प्रतिनिधि, पंच व मैट को सरकारी अस्पताल में भर्ती करवाया जहां से इन्हें अग्रोहा रेफर कर दिया गया। सरपंचों ने मांग की है कि इस घटना में शामिल सभी पुलिस कर्मचारियों को तत्काल निलंबित कर उनके खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जाए। लवप्रीत के मोबाइल से मिटाए गए साक्ष्य को फारेंसिक माध्यम से दोबारा प्राप्त किया जाए। इस घटना के लिए पुलिस प्रशासन सार्वजनिक रूप से माफी मांगे।

फतेहाबाद। लघु सचिवालय में प्रदर्शन करते दर्जनों गांवों के सरपंच व अन्य ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

सरपंचों के बीच जाकर एसपी ने लिया ज्ञापन

इसी मामले को लेकर बुधवार सुबह दर्जनों गांवों के पंच-सरपंच व ग्रामीण लघु सचिवालय पहुंचे और पुलिस द्वारा लगाए गए बेरिकेट्स को तोडऩे का प्रयास किया। हालांकि सरपंच डीसी दफ्तर तक पहुंच गए। सरपंच चाहते थे कि एसपी स्वयं आकर उनकी बात सुनें लेकिन एसपी ने सरपंचों के 5 सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल को बातचीत के लिए दफ्तर में बुलाया। सरपंच एसोसिएशन के प्रधान चन्द्रमोहन पोटलिया, गोरखपुर के सरपंच मनदीप योगी सहित अनेक सरपंच एसपी से मिलने गए और एसपी को ज्ञापन सौंपकर पूरे घटनाक्रम बारे जानकारी दी। प्रतिनिधिमंडल ने मांग रखी कि दोषी पुलिस कर्मचारियों पर उचित कार्रवाई की जाए। बाद में जब लोग संतुष्ट नहीं हुए तो एसपी ने सरपंचों के बीच जाकर ज्ञापन लिया और आश्वासन दिया कि दो दिन में जांच करके कार्रवाई की जाएगी। बताया गया है कि इसके बाद एसपी ने एक हवलदार व दो पुलिस कर्मचारियों को लाइन हाजिर कर दिया है।

सरपंच प्रतिनिधि का वीडियो हुआ था वायरल

इस मामले में सोशल मीडिया पर एक वीडियो भी जमकर वायरल हो रहा है। इसमें सरपंच प्रतिनिधि पुलिसकर्मियों के साथ बहस करता हुआ नजर आता है। सरपंच पति और गाडिय़ों के भी चालान काटने के लिए कहता और काफी ऊंची आवाज में पुलिसवालों से बात करता नजर आ रहा है। पुलिसकर्मियों ने भी सरपंच प्रतिनिधि की वीडियो बनाई हुई है।

मारपीट के दोषी पुलिस कर्मियों पर हो सख्त कार्रवाई : किसान सभा

फतेहाबाद। गांव भिरड़ाना के सरपंच प्रतिनिधि, पंच व मनरेगा मेट को गाड़ी से नीचे उतारकर और पुलिस चौकी में ले जाकर गाली गलौज करते हुए क्रूर तरीके से पिटाई करने की घटना की किसान सभा ने कड़े शब्दों में निंदा की है। सभा ने इस मामले में पुलिस अधिकारियों और कर्मियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग की है। किसान सभा के जिला प्रधान विष्णु दत्त शर्मा व जिला सचिव राजेंद्र सिंह बाटू ने कहा कि भारत के कानून की किसी भी किताब में यह कहीं नहीं लिखा है कि किसी भी तरह के ट्रैफिक नियम का उल्लंघन करने पर ड्राइवर और उसके साथ सवार दूसरे लोगों के साथ इस तरह से सरेआम सडक़ के बीचों बीच और पुलिस चौकी में ले जाकर मारपीट की जा सकती है। उन्होंने कहा कि जिस तरह से वीडियो और फोटो सामने आए हैं, उनमें स्पष्ट दिखाई दे रहा है कि पीड़ित सरपंच प्रतिनिधि जसविंदर जस्सी की पीठ और शरीर के दूसरे हिस्सों पर डंडों और चोट के निशान हैं व राजेंद्र पंच के अंगूठे और मनरेगा मेट लवप्रीत को भी गहरी चोटें आई हैं। उन्होंने बताया कि जब लोगों के चुने हुए प्रतिनिधियों और उनके परिवार के सदस्यों के साथ पुलिस के द्वारा यह बर्ताव किया गया है तो आम नागरिकों के साथ हमारे यह अधिकारी किस तरह का सलूक करते होंगे इसका बडी आसानी से अंदाजा लगाया जा सकता है। किसान सभा उनके इस धरने प्रदर्शन का पुरजोर समर्थन करती है और यदि जल्दी ही कोई ठोस कार्रवाई दोषी पुलिस अधिकारियों के खिलाफ नहीं होती है तो किसान सभा सरपंच एसोसिएशन व अन्य संगठनों से बातचीत कर कर आंदोलन को तेज करने की रूपरेखा बनाएगी।

विद्यार्थियों की समस्याओं को लेकर सौंपा ज्ञापन

- दो दिन का दिया अल्टीमेटम, अन्यथा होगा आंदोलन

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. राजेश कुमार बंसल को छात्र नेता विजय अरोड़ा एवं छात्र नेता सतबीर साहनी के नेतृत्व में विद्यार्थियों की समस्याओं को लेकर मांग पत्र सौंपा गया। उन्होंने बताया कि सीडीएलयू कि ऑफशियल वेबसाइट पिछले एक सप्ताह से ठप है, जिसकी वजह से विद्यार्थियों को परीक्षा रीअपीयर फॉर्म भरने, फीस जमा करने, माइग्रेशन प्राप्त करने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है व जिन विद्यार्थियों के रिजल्ट आ चुके थे, उन विद्यार्थियों को रिवैल्युएशन फॉर्म भरने में समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। सॉफ्टवेयर में तकनीकी समस्याओं की वजह से विद्यार्थियों को समस्या देखने को मिली। इस वजह से विद्यार्थियों के हित को देखते हुए रिअपीयर फॉर्म भरने की डेट को आगे बढ़ाया जाए।

सिरसा। कुलसचिव को ज्ञापन सौंपते हुए छात्र। फोटो : हरिभूमि

कुलसचिव ने समाधान का दिया आश्वासन

विवि के कुलसचिव ने आश्वासन देते हुए कहा कि सॉफ्टवेयर संबंधित समस्या को दो दिनों में ठीक कर दिया जाएगा व इसके साथ-साथ रिअपीयर फॉर्म भरने की लास्ट डेट को भी आगे बढ़ा दिया जाएगा व जिन विद्यार्थियों की रिवैल्युएशन फॉर्म भरने की डेट निकल चुकी है, उन विद्यार्थियों की रिवैल्युएशन डेट की फॉर्म बढ़ा दी जाएगी।

सर्वांगीण विकास के लिए सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लेना जरूरी : मंजू

- दो दिवसीय ग्रैंड मैनेजमेंट फेस्ट स्प्रिंग स्प्री-2025 में हुई अनेक प्रतियोगिताएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जेसीडी विद्यापीठ के बिजनेस मैनेजमेंट कॉलेज में दो दिवसीय ग्रैंड मैनेजमेंट फेस्ट स्प्रिंग स्प्री-2025 का आयोजन हुआ। इस कार्यक्रम में शैक्षणिक, सांस्कृतिक, फाइन आर्ट और खेलकूद से जुड़ी विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं, जिनमें विद्यार्थियों ने पूरे जोश और उत्साह के साथ भाग लिया।

फेस्ट के सांस्कृतिक कार्यक्रमों में मुख्यातिथि निदेशक यूथ वेलफेयर, सीडीएलयू डॉ. मंजू नेहरा थी। फैशन शो प्रतियोगिता में मुख्यातिथि जिला परिषद चेयरमैन कर्ण चौटाला थे। जबकि दोनों प्रोग्रामों की अध्यक्षता महानिदेश डॉ. जयप्रकाश ने की। इस दो दिवसीय आयोजन में सिरसा एवं फतेहाबाद के विभिन्न कॉलेजों के लगभग 900 प्रतिभागियों ने भाग लिया। प्राचार्य डॉ. हरलीन कौर ने कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रम विद्यार्थियों को न केवल मनोरंजन का अवसर देते हैं, बल्कि उन्हें नई चीजें सीखने का भी मौका मिलता है।

सिरसा। प्रतियोगिता के विजेता को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

उद्देश्य : बच्चों में सीखने की ललक पैदा करना

फैशन शो के दौरान मुख्य अतिथि कर्ण चौटाला ने कहा कि वे अपनी सोच और बुद्धिमत्ता का उपयोग करके देश के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं। ऐसे कार्यक्रम उनकी मानसिकता को विकसित करने और उन्हें नए आयाम देने का कार्य करते हैं। महानिदेशक डॉ. जयप्रकाश ने कहा कि विद्यार्थियों में सीखने की ललक पैदा करना हमारा मुख्य उद्देश्य है। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में जहां समाज और संस्कृति में बदलाव आ रहा है, वहीं विद्यार्थियों की प्रतिभाएं भी निखरकर सामने आ रही हैं।

साइबर अपराध

प्रोफिट कमाने का लालच देकर महिला से लाखों ठगे

- अलग-अलग ट्रांजेक्शन में कुल 12,23,300 रुपये हड़पे

फतेहाबाद। साइबर ठगों ने एक महिला को प्रोफिट कमाने का लालच देकर उससे लाखों रुपये हड़प लिए। इस बारे पीड़ित महिला द्वारा पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। इस मामले में साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने केस दर्ज किया है।

पुलिस को दी शिकायत में शेखुपुर सोत्तर निवासी महिला मनिन्द्र कौर ने कहा है कि उसने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो देखी, जिसमें घर बैठे रुपये कमाने बारे बताया गया था। इसके बाद उसने वीडियो में दिखाए गए व्हाटसएप्प नंबर पर मैसेज कर दिया। इसके बाद उसके पास मैसेज आया जिसमें कहा गया था कि वह 36500 रुपये जमा करवाती है तो उसे प्रोफिट के साथ 38500 रुपये मिलेंगे। इसके बाद उसने अपने एचडीएफसी बैंक अकाउंट से बताए गए गुगल पे नंबर पर 36 हजार 500 रुपये ट्रांसफर कर दिए।

जांच शुरू

महिला ने आरोप लगाया कि आरोपियों ने उसे विश्वास में लेकर अलग-अलग ट्रांजेक्शन में कुल 12 लाख 23 हजार 300 रुपये हड़प लिए हैं और अब उसकी कॉल का कोई जवाब नहीं दे रहे हैं। इस पर उसने अपने साथ हुए फ्रॉड का पता चला तो उसने ऑनलाइन शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में पुलिस ने अज्ञात ठगों के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

गांजा सहित महिला आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। जिला पुलिस द्वारा चलाए जा रहे नशा मुक्त अभियान के तहत शहर टोहाना पुलिस ने महिला आरोपी को गिरफ्तार कर उसके कब्जा से 824 ग्राम गांजा बरामद किया है। पकड़ी गई महिला की पहचान नारो पत्नी दरिया सिंह निवासी बाबा बुटा बस्ती टोहाना के रूप में हुई है। महिला आरोपी के खिलाफ थाना शहर टोहाना में मादक पदार्थ अधिनियम के तहत अंकित किया गया है। इस बारे जानकारी देते हुए डीएसपी टोहाना उमेद सिंह ने बताया कि थाना शहर टोहाना पुलिस टीम एसआई अजय कुमार के नेतृत्व में गश्त के दौरान बलियाला रोड से अंडर ब्रिज की तरफ जा रही थे। तभी एक महिला जिसके हाथ मे एक पॉलिथीन लिए हुए बलियाला रोड की तरफ से आती दिखाई दी और पुलिस गाड़ी को देखकर एक दम पीछे मुडकर तेज गति से चलने लगी।

समस्या | डीएफएससी विभाग ने चौथी बार टेंडर लगाए, 21 मार्च को निविदाओं पर होगा फैसला

गेहूं खरीद को 10 दिन शेष, गोदामों में फसल अनलोड करने के लिए नहीं मिल रही कोई एजेंसी

नई पॉलिसी व कड़ी शर्तों के कारण कोई भी एजेंसी ठेका लेने को तैयार नहीं

सुरेन्द्र असीजा ▶▶| फतेहाबाद

जिले में 1 अप्रैल से गेहूं की सरकारी खरीद शुरू हो रही है। मण्डियों से गेहूं की लिफ्टिंग के लिए खाद्य एवं आपूर्ति विभाग को कोई ठेकेदार नहीं मिल रहा। यानि मण्डियों से गेहूं की लोडिंग करने और गोदामों में अनलोड करने का काम अभी बीच में ही लटका हुआ है। कोई भी एजेंसी इसका ठेका लेने को तैयार नहीं। इसका बड़ा कारण है सरकार द्वारा इसको लेकर नई पॉलिसी व कड़ी शर्तें लागू करना। हालांकि सरकार ने शर्तों में कुछ बदलाव कर रियायत भी दी है लेकिन ठेकेदार है कि वह 2023-24 की पॉलिसी पर काम करना चाहते हैं, नई पॉलिसी उन्हें कतई स्वीकार नहीं। खाद्य एवं आपूर्ति विभाग ने अब चौथी बार लोडिंग-अनलोडिंग की निविदाएं आमंत्रित की हैं। 21 मार्च को यह निविदाएं खोली जानी हैं। डीएफएससी विनीत जैन भी मानते हैं कि अभी तक लोडिंग-अनलोडिंग के लिए कोई ठेकेदार आगे नहीं आया है।

फतेहाबाद। खरीद केन्द्रों पर पड़ी गेहूं की ढेरियां। (फाइल फोटो)

45 खरीद केंद्र बनाए

बता दें कि जिला में गेहूं की सरकारी खरीद के लिए सरकार ने फतेहाबाद में 7 मण्डियां और 45 खरीद केन्द्र बनाए हैं। जिला में गेहूं की सरकारी खरीद शुरू होने में मात्र 10 दिन का ही समय शेष है लेकिन खाद्य एवं आपूर्ति विभाग को अभी तक गेहूं की लिफ्टिंग को लेकर लोडिंग-अनलोडिंग के ठेकेदार नहीं मिल रहे। विभाग ने तीन बार निविदाएं आमंत्रित की लेकिन एक भी आवेदन नहीं आया। अब चौथी बार 21 मार्च को निविदाएं खोली जाएंगी। हालांकि प्रदेश सरकार ने पिछले सप्ताह लेबर और मंडी ट्रांसपोर्ट पॉलिसी में बदलाव भी किए हैं।

नई शर्तें

पिछली पॉलिसी में एक ठेकेदार पूरे जिले में तीन से अधिक मंडियों से उठान को लेकर आवेदन नहीं कर सकता था। वहीं गेहूं के उठान में देरी होने पर प्रति दिन के हिसाब से पांच हजार रुपये जुर्माना लगाने की शर्त शामिल है। इसके अलावा ठेकेदार या एजेंसी के पास 30 प्रतिशत ट्रक होने सहित कई शर्तें ऐसी थी, जिसे ठेकेदार मानने को तैयार नहीं है। ट्रासंपोर्ट व माल उठान करने वाले ठेकेदार इन शर्तें पर काम करने के लिए तैयार नहीं हैं। इस कारण जिलास्तर पर लगाए गए टेंडर पर किसी भी ठेकेदार ने टेंडर नहीं भरा।

ठेकेदारों की मांग

नई पालिसी में लिफ्टिंग एजेंसी के पास 30 फीसदी ट्रक अपने होने जरूरी होने वाली शर्त को खत्म कर दिया गया है। बदलाव से पहले यदि एजेंसी के पास 30 फीसदी ट्रक अपने नहीं है तो उसे प्रति एक 1 लाख 25 हजार रुपये जमा करवाने थे। काम पूरा होने के बाद 20 प्रतिशत ट्रकों की पूरी राशि वापिस कर दी जाएगी जबकि 10 प्रतिशत ट्रकों की 75 हजार रुपये एजेंसी को विभाग वापस देगा जबकि 50 हजार रुपये नान रिफंडेबल थे। बदलाव के बाद सभी ठेकेदारों को प्रति ट्रक एक लाख रुपये सुरक्षा राशि के तौर पर जमा करवाने होंगे।

कई बार लोगों को अलग-अलग वजहों से रात में देर तक जागना पड़ता है। ऐसे में भूख भी महसूस होने लगती है। लेकिन भूख लगने पर आपको अपने लिए हेल्दी फूड्स ही लेने चाहिए। इस बारे में जानिए।

रात में जब लगे भूख क्या खाएं-क्या न खाएं

फूड जोन

विवेक कुमार

आप पढ़ाई के लिए देर रात तक जगने वाले स्टूडेंट हों या आपको सुबह देर से उठने और रात देर से सोने की आदत हैं ऐसे में कई बार रात में भूख महसूस होती है। ऐसे समय में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं, बता रहे हैं आपको।

रात में क्या खाएं

- मुरमुरे, भुने चने, कॉर्न फ्लेक्स, भुना चिवड़ा, भुनी मूंगफली, भूने मखाने इन सबको मिलाकर तैयार की गई नमकीन देर रात भूख के लिए सबसे अच्छा और स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स है।
- अखरोट में प्राकृतिक रूप से मेलाटोनिन होता है, जिससे नींद अच्छी आती है। इसमें मौजूद मैग्नीशियम इसे एक स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स बनाता है। इसके

अलावा पिस्ता भी मेलाटोनिन से भरपूर होता है। इसमें मौजूद फाइबर और प्रोटीन लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता। इन्हें भी आप खा सकते हैं।
- भुने या तले बादाम भी ले सकते हैं। इन्हें भूनकर शहद में डिप करके एक डिब्बे में रखें। इसके अलावा किशमिश, बादाम, अंजीर भी रात में खाए जा सकते हैं।
- पॉपकॉर्न भी एक फाइबरयुक्त फुलफिलिंग स्नैक है, बस इसमें मक्खन और नमक कम डालें। इसकी भी ज्यादा मात्रा खाने से बचना चाहिए।
- अनानास, सेब, केला, नाशपाती जैसे फलों को अगर बेक करके खाया जा सकता है। उसमें दालचीनी और बटर डालें। शुगर की जगह शहद के इस्तेमाल से बना यह स्नैक्स हेल्दी और टेस्टी होता है। रात में इसे भी आप खा सकते हैं।
- फीके और ऑयल फ्री बिस्कुटों में चीज स्लाइस के टुकड़े, आलू और काली मिर्च बुरक कर खाए जा सकते हैं।
- डार्क चॉकलेट के अलावा नट्स वाली चॉकलेट भी खाई जा सकती है।
- ड्राइ फ्रूट्स लड्डु जिनमें कई तरह के सीड्स और नट्स डाला गया हो, इसे भी खाया जा सकता है।
- भुने ओट्स में दही, सेब, केला, अनार जैसे फ्रूट्स डालकर खाए जा सकते हैं।
- मिक्सी में खजूर डालकर ओट्स, नट्स, चॉकलेट, सूखे नारियल में मिलाकर इसकी प्यूरी बनाकर खाई जा सकती है।
- दूध के साथ कॉर्न फ्लेक्स या ओट्स डालकर खाना भी हेल्दी ऑप्शंस हैं।
- शकरकंदी या आलू के चिप्स या शकरकंदी छीलकर उनके ऊपर दालचीनी पावडर, नमक, मिर्च डालकर बेकिंग ट्रे में चिप्स को रखकर ओवेन में दो तीन मिनट बेक करने के बाद बाद खा सकते हैं।
- साबुत गेंहू के टोस्ट और साबुत अनाज के क्रेक्स में कार्बोहाइड्रेट और फाइबर होते हैं। इनमें पीनट बटर लगाकर खा सकते हैं। मूंगफली के मक्खन में मौजूद वसा हमारे शरीर में सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाती है।

देर रात क्या न खाएं

- आधी रात के बाद पिज्जा खाने के लिए बिल्कुल भी उपयुक्त नहीं है। क्योंकि इसमें हाई फैट वाला पनीर होता है,जो आसानी से पचता नहीं है। इसमें कैलोरीज भी ज्यादा होती हैं, जिससे वजन बढ़ सकता है। इसमें मौजूद वसा जल्दी पचती नहीं है। पिज्जा बेस में रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होता है, जो सेहत के लिए सही नहीं होता है।
- मिठाइयां, ज्यादा चीनी वाले अनाज लेने से रक्त में इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है। अनाज तो लिया जा सकता है, लेकिन मीठे वाला नहीं। ऐसा विकल्प चुनें, जिसमें चीनी कम लेकिन फाइबर और प्रोटीन ज्यादा हो।
- देर रात की भूख में चिप्स खाना सबसे नुकसानदायक होता है। इनमें प्रोटीन, फाइबर नहीं होते हैं। इसके तेल में वसा, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होते हैं।
- कैंडी की जगह फ्रूट या डार्क चॉकलेट खाना ज्यादा सही होता है। इसके अलावा मसालेदार चीजें खाने से भी बचना चाहिए, इससे पेट में दर्द, एसिडिटी और खट्टे डकार आते हैं। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. रोहन औरंगाबादवाला
कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी
अपोलो हॉस्पिटल्स, नवी मुंबई

यह सवाल अकसर लोगों के मन में आता है कि मेडिकल साइंस में इतनी प्रगति के बावजूद, देश-दुनिया में अभी भी करोड़ों लोग टीबी से संक्रमित हो रहे हैं और लाखों लोग अपनी जान गंवा रहे हैं, ऐसा क्यों होता है? इसका जवाब यह है कि निम्न और मध्यम आय वाले देशों या समाज के उस वर्ग में बहुत से लोगों की स्वास्थ्य सेवा तक सीमित पहुंच और सही ढंग से जांच और उपचार में देरी की वजह से यह रोग अभी भी लोगों को अपनी चपेट में ले रहा है। टीबी के लक्षणों को सांस संबंधी अन्य सामान्य समस्या मानने की गलती अकसर की जाती है, जिससे यह रोग काफी बढ़ जाता है। भीड़-भाड़ वाले इलाकों में रहना, खराब वेंटिलेशन और कुपोषण, टीबी संक्रमण के जोखिम को बढ़ाते हैं। मल्टीड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (एमडीआर-टीबी) और व्यापक रूप से ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (एक्सडीआर-टीबी) का इलाज करना कठिन और ज्यादा महंगा होता है। इन कारणों से भी यह रोग अभी भी घातक बना हुआ है और कई केसेस में रोगी की मृत्यु हो जाती है। अभी भी कई इलाकों और समुदायों में टीबी होना एक कलंक माना जाता है, जिसकी वजह से लोग बीमार होने पर भी मदद लेने या इलाज कराने से कतराते हैं।

इन्हें होता है अधिक रिस्क: जिन लोगों को एचआईवी/एड्स, मधुमेह है या जिनका ऑर्गन ट्रांसप्लांट हो चुका है, ऐसे कमजोर प्रतिरक्षा वाले लोग, बच्चे, खासकर जहां टीबी फैलने का खतरा ज्यादा होता है, ऐसे इलाकों में, संक्रमित रोगी के संपर्क में आने से टीबी होने का खतरा अधिक होता है। उम्र बढ़ने के साथ संक्रमण को नियंत्रित करने का प्रतिरक्षा प्रणाली का प्रभाव कम होता जाता है, जिससे बुजुर्गों को टीबी होने का रिस्क बढ़ जाता है। टीबी मरीजों के लगातार संपर्क में रहने से स्वास्थ्य सेवा कर्मियों को टीबी होने का जोखिम ज्यादा होता है। जेलों, शरणार्थी शिविरों या झुग्गियों जैसे भीड़-भाड़ वाले, खराब हवादार वातावरण में रहने वाले व्यक्ति और कुपोषित व्यक्तियों में भी संक्रमण की संभावना अधिक होती है।

ऐसे होता है संक्रमण: टीबी मुख्य रूप से हवा के माध्यम से फैलता है। जब एक्टिव पल्मोनरी टीबी से पीड़ित व्यक्ति खांसता, छींकता या बोलता है तो माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस बैक्टीरिया युक्त छोटी बूंदें हवा में फैल जाती हैं। ये बूंदें उनके करीब के दूसरे लोगों द्वारा सांस के जरिए अंदर ली जा सकती हैं, जिससे उन्हें भी संक्रमण हो सकता है। संक्रमित व्यक्ति के साथ लंबे समय तक संपर्क में रहने से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

टीबी के प्रमुख लक्षण: लगातार खांसी (3 सप्ताह से अधिक समय तक), खांसने पर खून या बलगम में खून निकलना, सीने में दर्द या बेचैनी, थकान और कमजोरी, रात में पसीना आना, बिना किसी कारण के वजन कम होना, बुखार और ठंड लगना, भूख न लगना आदि टीबी के लक्षण हो सकते हैं।

स्पेशल: वर्ल्ड टीबी डे-24 मार्च

ट्यूबरकुलोसिस यानी टीबी एक खतरनाक बीमारी है। भारत समेत दुनिया के कई देशों में लाखों-करोड़ों लोग हर साल इसकी चपेट में आते हैं। ऐसे में यह जानना सभी के लिए बहुत जरूरी है कि टीबी का संक्रमण कैसे फैलता है, इसके प्रमुख लक्षण क्या हैं, इसका उपचार कैसे हो सकता है और इससे बचाव कैसे संभव है? यहां एक्सपर्ट डॉक्टर विस्तार से इस बारे में जानकारी दे रहे हैं।

टीबी से बचाव के लिए जरूरी है सावधानी-जागरूकता

टीबी संक्रमण का उपचार: टीबी मरीज के इलाज के लिए एंटीबैक्टीरियल दवाइयां दी जाती हैं। ड्रग-सेंसिटिव टीबी के लिए मानक उपचार आमतौर पर 6 महीने तक चलता है। हालांकि ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी के लिए यह अवधि लंबी हो सकती है। ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी के लिए, उपचार अधिक जटिल हो जाता है। इसमें सेकेंड लाइन दवाओं की आवश्यकता होती है। इसके लिए 18-24 महीनों तक उपचार और ड्रग-रेसिस्टेंट प्रोफाइल के अनुरूप उपचार की आवश्यकता होती है। कुछ दुर्लभ केसेस में, टीबी से इंफेक्टेड टिश्यूज को हटाने के लिए सर्जरी की आवश्यकता भी हो सकती है।

टीबी वैक्सीन है उपलब्ध: बैसिलस कैलमेट-गुएरिन (बीसीजी) वैक्सीन सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली टीबी वैक्सीन है। जहां टीबी के केसेस ज्यादा होते हैं, आमतौर पर उन देशों में यह वैक्सीन शिशुओं को लगाई जाती है। यह वैक्सीन वयस्कों में टीबी के संक्रमण को नहीं रोकता है, लेकिन यह बच्चों में टीबी के गंभीर रूपों, विशेष रूप से मेनिंगियल और डिसेमिनेटेड टीबी को रोकने में कारगर है। हालांकि यह वयस्कों में टीबी का सबसे आम और संक्रामक रूप, पल्मोनरी टीबी से पूरी तरह सुरक्षा प्रदान नहीं करता है।

बरतें ये सावधानियां: रहने, काम करने की जगह हवादार रखना, मास्क पहनना, टीबी के लक्षण वाले व्यक्तियों के निकट संपर्क से बचना टीबी संक्रमण से बचाव के लिए जरूरी है। खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को ढंकने जैसी आदतें टीबी के संक्रमण को रोक सकती हैं और इसके प्रसार को भी कम कर सकती हैं।

ट्रीटमेंट के दौरान रखें ध्यान: यह महत्वपूर्ण है कि टीबी मरीज का पूरा उपचार किया जाए, क्योंकि अधूरे इलाज से बीमारी फिर से शुरू हो सकती है और ड्रग रेसिस्टेंस हो सकता है। नियमित जांच और बलगम परीक्षण से इलाज में प्रगति की निगरानी करने और किसी भी जटिलता की पहचान करने में मदद मिल सकती है। कुछ टीबी दवाइयों के गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जैसे कि लीवर को नुकसान या दृष्टि संबंधी समस्याएं। इन पर बारीकी से नजर रखी जानी चाहिए। प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करने के लिए पर्याप्त पोषण महत्वपूर्ण है। शराब और धूम्रपान से बचना चाहिए क्योंकि वे उपचार में बाधा डाल सकते हैं और फेफड़ों को और ज्यादा नुकसान पहुंचा सकते हैं। अगर कोई व्यक्ति जिसका पहले इलाज हो चुका है फिर से टीबी बैक्टीरिया के संपर्क में आता है, तो उसे फिर से टीबी हो सकता है। इसलिए रिकवर होने के बाद भी पूरी सावधानी बरतनी चाहिए।

मल्टी-ड्रग रेसिस्टेंट टीबी: मल्टी ड्रग रेसिस्टेंट या एमडीआर, टीबी का एक प्रकार है। यह उन बैक्टीरिया के कारण होता है, जो कम से कम दो सबसे शक्तिशाली फर्स्ट-लाइन दवाओं, आइसोनियाजिड और रिफेंपिसिन के प्रति रेसिस्टेंट (प्रतिरोधी) होते हैं। इसका मुख्य कारण अधूरा या अनुचित इलाज होता है। इससे बचने का यही तरीका है कि टीबी डिटेक्ट होने पर उसका पूरी अवधि तक और सही ट्रीटमेंट करवाया जाए। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

टीबी के डिफरेंट स्टेज

इस बीमारी का इंफेक्शन कई स्टेज में हो सकता है।

प्राइमरी स्टेज: जब कोई व्यक्ति हवा में उड़ रहे बैक्टीरिया की चपेट में आ जाता है। पूअर हाइजीन वाले क्षेत्र में रहने वाले व्यक्ति अच्छी पर्सनल हाइजीन के बावजूद इसकी चपेट में आ जाते हैं। वैसे तो हमारा इम्यून सिस्टम अकसर ऐसे बैक्टीरिया का खात्मा कर देता है लेकिन कोई व्यक्ति एचआइवी पॉजिटिव हो, डायबिटिक हो तो वह प्राइमरी इंफेक्शन के कुछ ही हफ्तों में इसकी चपेट में आ जाता है।

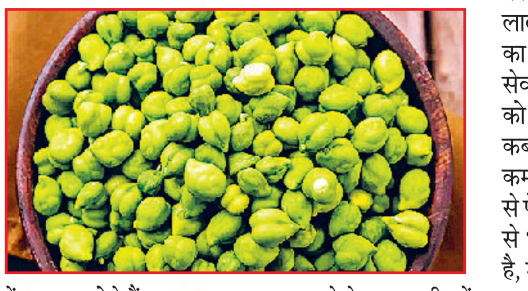
लेटेंट स्टेज: इसका मतलब है कि टीबी का बैक्टीरिया शुरुआती इंफेक्शन के बाद शरीर में डेरा जमाकर बैठ जाता है और इम्यून सिस्टम के कमजोर होने का इंतजार करता है। बुढ़ापे में या इम्यून सिस्टम के कमजोर होने पर जब एंटीजेंस रिएक्टिव हो जाते हैं तो यह बीमारी सिर उठा सकती है।

एक्टिव स्टेज: जब बैक्टीरिया से प्रभावित एवं संक्रमित व्यक्ति में लक्षण स्पष्ट नजर आने लगते हैं और वह अपनी बीमारी दूसरों तक भी फैलाने लगता है, तो उसे एक्टिव स्टेज पेशेंट कहते हैं। सबसे खतरनाक बात यह है कि एक्टिव टीबी का मरीज साल भर में ऐसे 10-15 लोगों को बीमार कर सकता है, जो उसके निरंतर संपर्क में आते हैं।

(कोलंबिया एशिया हॉस्पिटल कोलकाता के पल्मोनोलोजिस्ट, डॉ. के.एन.पोद्दार से शिखर चंद जैन की बातचीत पर आधारित)

घरेलू औषधि

अत्यंत स्वास्थ्यवर्धक है हरा चना



चना ऐसा अनाज है, जिसका सेवन आप हरे या सूखने के बाद काले चने के रूप में कर सकते हैं। दोनों ही रूपों में यह स्वास्थ्यवर्धक होता है। इसके ताजे पत्तों को धोकर नमक-मिर्च लगा कर ग्रामीण इलाकों में खूब खाया जाता है। यह स्वादिष्ट होने के साथ स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।

हरे चने खाने के लाभ: हरे चने की छोटी सी फली होती है, जिसमें हरे चने के दाने होते हैं, इनको टाट भी कहते हैं। इसकी सब्जी भी बनाई जाती है। हरे चने में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन बी-कॉम्प्लेक्स (विटामिन बी1, बी2, बी3, बी5) और विटामिन के भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इनके अतिरिक्त इसमें फाइबर, सोडियम, फोलेट, आयरन, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, सेलेनियम, पोटैशियम, कैल्शियम, फैट्स, कार्बोहाइड्रेट, डाइटरी फाइबर्स, फैटी एसिड आदि पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य की सभी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मददगार होते हैं। हरा चना पाचन सुधारने के साथ शरीर में शक्ति का भी संचार करता है। हरे चने या छोलिया का सेवन संक्रमण से बचाव करता है, इम्यूनिटी को प्रबल करता है। इसमें मिलने वाला घुलनशील फाइबर ब्लड शुगर को सामान्य रखने में सहायक होता है। इस तरह हरा चना टाइप 2 डायबिटीज को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

इसका सेवन मस्तिष्क को स्वस्थ रखने और स्मरण शक्ति को बढ़ाने में मददगार है। हरे चने का सेवन आंखों की जलन, लाली को दूर कर आखों की रोशनी बढ़ाने में सहायक है। चने का सेवन, हृदय के रोगियों के लिए बहुत लाभकारी है। इसका सेवन शरीर में बढ़ने वाले कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित कर हृदय को बल प्रदान करता है। इसको भून कर (रोस्टेड) खाने से कब्ज, गैस, पेटदर्द में लाभ मिलता है। इसका सेवन वजन कम करने में भी मददगार होता है, क्योंकि इसका सेवन करने से पेट भरा हुआ महसूस होता है इसीलिए चने का सेवन करने से भूख कम लगती है। अगर आपको थकावट महसूस होती है, शरीर में शिथिलता लगती है तो चने का सेवन आपके लिए बहुत लाभकारी सिद्ध होगा। इसके लिए आप हरे चने का नियमित सेवन करें। इसके अलावा रात को भिगोए हुए काले चनों का सेवन भी लाभकारी है। *

-वैद्य हरिकृष्ण पांडे 'हरीश'

हेल्थ सजेशन

शिखर चंद जैन

स्वस्थ और दीर्घायु जीवन की कामना सभी करते हैं। लेकिन इसके लिए जरूरी है कि आपकी इम्यूनिटी मजबूत रहे। इसे फिट बनाए रखने के लिए अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करने होंगे।

इम्यून सिस्टम फिट तो आप रहेंगे हेल्दी-एक्टिव

आपने देखा होगा कि कुछ लोग अकसर थके-थके से, बीमार और उम्र से पहले ही बुजुर्गों जैसे दिखते हैं, वहीं कुछ लोग अधिक उम्र के बावजूद चुस्त-दुरुस्त, मस्त और दिखने में युवा नजर आते हैं। 'अल्ट्रा लांजिविटी: दी सेवेन स्टेप प्रोग्राम फॉर अ यंगर, हैल्दियर यू' के लेखक डॉ. मार्क लिपोनिस कहते हैं कि जिन लोगों का इम्यून सिस्टम दुरुस्त नहीं रहता है, उनमें एजिंग के लक्षण जल्दी ही नजर आने लगते हैं। इसका असर स्किन, हड्डियों, हार्ट, नर्व्स, लंग्स, किडनियों और अन्य अंगों पर नजर आने लगता है। कार्डिफ यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में माइक्रोबायोलॉजी के सीनियर प्रोफेसर डॉ. रिचर्ड स्टेंटन कहते हैं, 'बड़ी उम्र के लोगों में असमय मृत्यु के मुख्य कारणों में गंभीर संक्रमण, कैंसर और इंफ्लेमेटरी डिजीज होते हैं। ये डिसऑर्डर मूल रूप से इम्यून सिस्टम की एजिंग के कारण पनपते हैं। इस स्थिति को चिकित्सकीय भाषा में 'इम्यून सेनेसेंस' कहते हैं। शुरू से ही रोगों से घिर चुके लोगों में आगे चलकर रोग प्रतिरोधक क्षमता और भी कमजोर पड़ जाती है। अगर इससे बचना है तो जीवनशैली में कुछ अनुशासन और बदलाव जरूरी हैं, ताकि इम्यूनिटी मजबूत हो।

स्ट्रेस से बचें: बेरोजगारी, पैसे की कमी, विवाह में देरी या पारिवारिक मनमुटाव स्ट्रेस के प्रमुख कारण हैं। स्ट्रेस शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करता है। जो लोग लगातार स्ट्रेस में रहते हैं, उनकी सेल्स की रीजनरेट होने की क्षमता भी प्रभावित हो सकती है। इसलिए स्ट्रेस से बचें और योग, मेडिटेशन करें या नई स्किल सीखने में खुद को व्यस्त रखें।

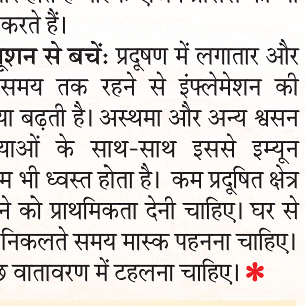
धूम्रपान छोड़ें: स्मोकिंग एजिंग प्रोसेस की स्पीड बढ़ाती है। धूम्रपान करने वालों की स्किन अपना लचीलापन खोने लगती है, हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ जाता है, श्वास संबंधी समस्याएं होने लगती हैं और कैंसर जैसी बीमारियों का जोखिम भी बढ़ने लगता है। खुद सिगरेट न पीने के अलावा सेकेंड हैंड स्मोकिंग से भी बचें। यह भी लगभग उतनी ही खतरनाक होती है।

एंटीबायोटिक्स का अधिक सेवन: विशेषज्ञ बताते हैं कि एंटीबायोटिक्स के अधिक सेवन से इम्यून सिस्टम कमजोर पड़ जाता है। कुछ खास दवाएं इम्यून सिस्टम तक हार्मोन सप्लाई करने वाले साइटोकिंस का स्तर घटा देती हैं। इससे इसकी बैक्टीरियारोधक क्षमता घटती है और बीमार पड़ने की संभावना बढ़ती है। एंटीबायोटिक दवाएं पेट के हेल्दी बैक्टीरिया को भी नष्ट कर देते हैं।

पॉजिटिव सोच रखें: 'इमोशन' जर्नल में प्रकाशित शोध की मानें तो सकारात्मक सोच इम्यूनिटी पावर बढ़ाती है। मेडिटेशन, अध्यात्म, कुदरत के मनोहारी दृश्यों को देखना और सराहना सेहत के लिए अच्छी आदतें हैं। संतुष्टि, खुशी, गर्व और खिलंदड़पन न सिर्फ बीमारियों से दूर रखने में मददगार होते हैं बल्कि एजिंग प्रोसेस को भी धीमा करते हैं।

पॉल्यूशन से बचें: प्रदूषण में लगातार और लंबे समय तक रहने से इंफ्लेमेशन की समस्या बढ़ती है। अस्थमा और अन्य श्वसन समस्याओं के साथ-साथ इससे इम्यून सिस्टम भी ध्वस्त होता है। कम प्रदूषित क्षेत्र में रहने को प्राथमिकता देनी चाहिए। घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनना चाहिए। स्वच्छ वातावरण में टहलना चाहिए। *

इन पर भी दें ध्यान



- पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करें। हरी सब्जियां, दाल, फल, साबुत अनाज के साथ-साथ दही, सूखे मेवे, आंवला और मशरूम जैसे गुणकारी फूड्स अपने भोजन में शामिल करें।
- एक्सरसाइज करने की आदत डालें। जब वक्त मिले, तभी एक्सरसाइज करें। सुबह-शाम टहलें। घर का सामान लेने के लिए नजदीकी बाजार तक पैदल जाएं।
- अच्छी तरह नींद लेने की आदत डालें। रात को सात-आठ घंटे की नींद लें।

सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

डाइजेशन अगर सही न हो तो कब्ज की समस्या घेर लेती है। इससे कई अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में आपको जरूर जानना चाहिए कि कब्ज होने की मुख्य वजहें क्या हैं और डाइजेशन को कैसे सही रख सकते हैं।

ऐसे सही रहेगा डाइजेशन

सुबह उठ कर स्कूल जाना हो या ऑफिस या कहीं बस ट्रेन से लंबी यात्रा करनी हो तो जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है, उन्हें मोशन समय पर नहीं आता है। घर से फ्रेश होकर जाने के लिए वो रात में दूध पीकर सोते हैं, सुबह उठकर गर्म पानी पीते हैं। इसके बावजूद कई बार फ्रेश नहीं हो पाते। ऐसे में पेट साफ न होना, उनके लिए एक बड़ा सिरदर्द हो जाता है। अगर डाइजेशन सिस्टम में गड़बड़ होती है तो हेल्थ से जुड़ी और बहुत सारी गंभीर समस्याएं सामने आने लगती हैं। कब्ज रहना, पाचनतंत्र में गड़बड़ी का एक बड़ा सूचक होता है।

कब्ज के लक्षण: सुबह सोकर उठने के बाद बिना किसी परेशानी के पेट साफ होना आपके सही पाचन और सेहत का सूचक है। लेकिन अगर रोज पेट साफ न हो, हार्ड स्टूल की समस्या से जूझ रहें हों तो इससे सबसे ज्यादा बबासीर का खतरा रहता है। सही पाचन का लक्षण है कि कम से कम 24 घंटे बाद शरीर से दिनभर के जमा अपशिष्ट पदार्थों का बाहर होना जरूरी है। 24 घंटों के बाद भी अगर पेट पूरी तरह साफ नहीं होता है तो इसे खतरे का संकेत मान लेना चाहिए।

कब्ज होने के कारण: समय पर या डेली पेट साफ न हो, हार्ड मोशन हो, पेट में भारीपन महसूस हो तो समझ लें कि आपका डाइजेशन सही नहीं है। पेट साफ न होने यानी कब्ज की सबसे बड़ी वजह कम पानी पीना है। कम पानी पीने से डिहाइड्रेशन होता है और पेट साफ नहीं होता। खाने में हरी सब्जियां और फलों का कम सेवन भी पाचन क्रिया पर बुरा असर डालता है। नॉनवेज, ज्यादा तला भुना खाना भी इसकी एक बड़ी वजह है। इसके अलावा रात को देर से खाना, असमय खाने से भी खाना हजम नहीं हो पाता और कब्ज हो जाती है। तनाव, डिप्रेशन और सही नींद न लेना भी पाचन क्रिया को बिगाड़ता है। चलने-फिरने की गतिविधि कम करना, व्यायाम न करना भी इसकी एक बड़ी वजह है।

अपनाएं ये उपाय: प्रतिदिन पेट साफ रहे, इसके लिए संतुलित भोजन जरूरी है। तला-भुना खाने की बजाय हरी पत्तेदार सब्जियां, साबुत अनाज, फल और रसीली सब्जियां लेनी चाहिए। आपका भोजन फाइबरयुक्त होना चाहिए। मिठाइयां, कोल्ड ड्रिंक्स, सोडा ड्रिंक्स आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। रेग्युलर एक्सरसाइज करें। चिंता और तनाव से मुक्त रहें। क्योंकि इन सबका पाचनक्रिया पर बुरा असर पड़ता है।

कारगर हैं ये घरेलू नुस्खे: पेट साफ रहे, नियमित पेट साफ हो, इसके लिए कुछ घरेलू नुस्खे आजमा सकते हैं।
- रात को बिस्तर पर जाने से पहले गुनगुने दूध में इसबगोल मिलाकर खाएं। इससे पेट साफ होने में आसानी होती है।
- रात को खाना खाने के एक घंटे बाद या सोने से पहले गुनगुने पानी से एक चम्मच त्रिफला चूर्ण खाया जाए तो इससे सुबह अच्छी तरह पेट साफ हो जाता है।
- रात को सोने से पहले डिनर के दो घंटे बाद एक गिलास दूध पीने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।
- रात को एक चम्मच मेथी पानी में भिगोकर रख दें। सुबह खाली पेट इस मेथी को पानी से निकाल कर चबाएं और इसका पानी पी लें, इससे पेट साफ होता है। *

खबर संक्षेप

गाड़ी से दो बैल पकड़े चालक गिरफ्तार

फतेहाबाद। रतिया पुलिस ने गोकशी के लिए दो बैलों को लेकर जा रही टाटा ऐस गाड़ी को पकड़ा है। इस मामले में पुलिस ने गाड़ी चालक को गिरफ्तार कर आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है। थाना शहर रतिया पुलिस की टीम गश्त के दौरान फतेहाबाद रोड पर छोटी नहर के पास पहुंची तो उन्हें गोरक्षक दल के सदस्य विकास ग्रोवर उर्फ विक्की निवासी वार्ड नं. 10 रतिया, संजू जांगड़ा उर्फ संदीप पुत्र रामनिवास निवासी रतिया, राजेन्द्र सिंह उर्फ काला पुत्र दलबीर सिंह व टिंकू दलाल पुत्र भगवान निवासी गांव धारसूल कलां ने सूचना दी कि एक टाटा एस गाड़ी में बैल भरे हुए हैं और यह गाड़ी पंजाब से रतिया होते हुए फतेहाबाद की तरफ जाने वाली है। इस सूचना पर पुलिस टीम ने नाकाबंदी कर वाहनों की जांच शुरू कर दी। कुछ देर में एक टाटा ऐस गाड़ी संजय गांधी चौक की तरफ से आती दिखाई दी। पुलिस ने गाड़ी को रूकवाकर चालक से पूछताछ की तो उसने अपना नाम संतोष कुमार पुत्र जोगिन्द्र सिंह निवासी गांव किरवार जिला मधुबनी बिहार हाल रेलवे कालोनी, तुगलकाबाद, नई दिल्ली बताया। पुलिस ने गाड़ी की तलाशी ली तो उसमें से दो बैल बंधे हुए थे।

ठगी के तीन आरोपी राजस्थान से दबोचे

सिरसा। साइबर थाना पुलिस ने टास्क पूरा कर मोटा मुनाफा कमाने के नाम पर एक व्यक्ति से हुई साइबर धोखाधड़ी के मामले में तीन युवकों को राजस्थान के जयपुर, भरतपुर व दौसा क्षेत्र से काबू किया है। साइबर थाना प्रभारी ने बताया कि गिरफ्तार किए गए युवकों की पहचान अंकित पुत्र दलीप सिंह निवासी नगलमतुरम भरतपुर, राजस्थान, कर्मबीर मीना उर्फ लालू पुत्र हजारी लाल गांव मिर्जापुर जिला करौली, राजस्थान व कुलदीप पुत्र राजेश निवासी लवकेश कॉलोनी सवाई मधोपुर हाल गली नंबर 4 जगननाथपूरी कॉलोनी जयपुर, राजस्थान के रुप में हुई है। उन्होंने बताया कि अक्षित पुत्र नितिन निवासी एडीसी कॉलोनी बरनाला रोड सिरसा ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि बीते दिनों मेरे मोबाइल फोन पर एक कॉल आई की आप हमारी कंपनी से जुडक़र कम समय में मोटा मुनाफा कमा सकते है।आपको हमारी कंपनी के उत्पादों का फीडबैक टास्क पूरा करने के बाद मोटे मुनाफे का बोनस भी मिलेगा। लालच में आकर उनकी वेबसाइट पर पंजीकरण करवा लिया और एक लॉगिन आईडी बनाकर छोटी-छोटी इंस्टालमेंट के जरिए करीब 2 लाख रुपए इंवेस्टमेंट कर कर दिए।

कैंटर में ठूंस-ठूंस कर भरे थे पशु, दो को पकड़ा

हरिभूमि न्यूज. फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस ने नेशनल हाइवे पर नाकाबंदी के दौरान कैंटर में ठूंस-ठूंस कर भरे पशुओं को बरामद कर यूपी के दो युवकों को गिरफ्तार किया है। मिली जानकारी के अनुसार सदर फतेहाबाद पुलिस की टीम गश्त के दौरान गांव बड़ोपल पहुंची तो उन्हें सूचना मिली कि एक कैंटर में पशु भरकर फतेहाबाद से हिसार की तरफ जा रहा है। इस पर पुलिस ने नेशनल हाइवे पर गांव खाराखेड़ी पुल के पास नाकाबंदी कर वाहनों की जांच शुरू कर दी। इस दौरान पुलिस ने शक के आधार पर एक कैंटर को रोककर चैक किया तो उसमें भैंस और कटड़े भरे हुए थे।

एसटीसी सैंटर का निरीक्षण करने पहुंची जिला शिक्षा अधिकारी

फतेहाबाद। जिला शिक्षा अधिकारी संगीता बिश्नोई ने आज भूना खण्ड के राजकीय प्राथमिक पाठशाला तथा भूना ब्रिक्स कम्पनी ईंट भ_ा में आउट ऑफ स्कूल बच्चों के लिए चल रहे एस.टी.सी. सेंटर का निरीक्षण किया। इस मौके पर जिला शिक्षा अधिकारी ने बच्चों को कॉपी, पैन्सिल भी वितरित किए तथा बच्चों से वार्तालाप किया। उन्होंने बच्चों की शिक्षण सम्बंधित प्रोग्रेस तथा एजुकेशन वॉलंटियर्स से भी बातचीत की तथा उनके कार्य की सराहना की। उन्होंने ईंट भ_ा मालिकों से अनुरोध किया कि आप इन बच्चों को पढऩे के लिए प्रेरित करें तथा एसटीसी सैंटर चलाने के लिए खुला व हवादार कमरा दें।

पार्षदों का कहना था कि बजट बैठक से पहले हाऊस की बैठक बुलाई जाए

नगरपरिषद की तीसरी बजट बैठक चढ़ी खींचतान की भेंट, पार्षदों ने किया हंगामा

- वर्ष 2025-26 के लिए इस बारे पौने 34 करोड़ का बजट रखा गया
- प्रधान और उपप्रधान किसी भी बात को सीरियस नहीं लेते

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

फाइल फोटो

आखिरकार नगरपरिषद की तीसरी बजट बैठक भी प्रधान, उपप्रधान और पार्षदों की आपसी खींचतान की भेंट चढ़ गई। बुधवार को को बुलाई गई तीसरी बजट बैठक करीब साढ़े 12 बजे शुरू हुई। बैठक में प्रधान राजेन्द्र खिंची, उपप्रधान सविता टुटेजा सहित 20 पार्षद पहुंचे। वर्ष 2025-26 के लिए इस बारे पौने 34 करोड़ का बजट रखा गया। बैठक शुरू होते ही पार्षदों ने हंगामा करना शुरू कर दिया। पार्षदों का कहना था कि बजट बैठक से पहले हाऊस की बैठक बुलाई जाए। अढ़ाई साल में पास किए गए विकास कार्यों की समीक्षा की जाए। वार्डवाइज कमेटियां बनाई गई और निगरानी कमेटियों का गठन किया जाए ताकि प्रत्येक वार्ड में काम होने से पहले पता चल सके कि काम की वाक्य ही जरूरत है या नहीं। इसके अलावा प्रत्येक वार्ड में मुरम्मत कार्य के लिए एक कमेटी बनाई जाए। बैठक में पार्षद मोहन लाल नारंग ने कहा कि अढ़ाई साल से किसी भी पार्षद के काम नहीं हो रहे। बजट बैठक में रखी जानी वाली योजनाओं बारे पार्षदों को पहले जानकारी दी जानी चाहिए। नारंग ने कहा कि 11 मार्च को बैठक बुलाई गई थी तो 27 में 17 पार्षद गैरहाजिर रहे थे जबकि उससे पूर्व की बैठक में प्रधान स्वयं गैर हाजिर थे। प्रधान और उपप्रधान किसी भी बात को सीरियस नहीं लेते। सब कुछ अधिकारियों पर छोड़ दिया गया है। बता दें कि नगरपरिषद के पास इस समय 62 करोड़ से ज्यादा की राशि बैंकों में पड़ी है। प्रधान और उपप्रधान दो गुटों में बंटे हुए हैं।

टोहाना में हंगामे के बीच 33 करोड़ का बजट पास

नगर परिषद कार्यालय में आयोजित बैठक के दौरान पार्षदों के हंगामे के बीच 33 करोड़ का बजट पास किया गया। बैठक की अध्यक्षता नगर परिषद अध्यक्ष नरेश बंसल ने की। बंसल ने बताया कि इस बजट में से 17 करोड़ रुपये शहर के विकास कार्यों में खर्च किए जाएंगे। नगर परिषद के पास करीब 17 करोड़ रुपये का बैलेंस है, जबकि इस साल 28 करोड़ रुपये की अनुमानित आय होने की संभावना है। कुल मिलाकर 31 करोड़ रुपये विभिन्न योजनाओं और विकास कार्यों पर खर्च किए जाएंगे, जिसके बाद परिषद के पास 14 करोड़ रुपये का बैलेंस रहेगा।

कोर्ट ने सुनाई थी 3-3 साल की सजा

काका चौधरी, सुभाष पपीया सहित 9 लोग जमानत पर जेल से बाहर आए

- अस्पताल के संचालक डॉ. जिम्मी जिंदल से की थी मारपीट

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

फतेहाबाद। डॉ. जिम्मी जिंदल के अस्पताल में तोडफ़ोड़ करते लोग। (फाइल फोटो)

शहर के सिरसा रोड स्थित निजी अस्पताल के संचालक डॉ. जिम्मी जिंदल से मारपीट के बहुचर्चित मामले में कोर्ट ने बुधवार को सभी 9 दोषियों को 3-3 सजा की कैद और 61-61 हजार रुपये जुर्माने की सजा सुनाई है। हालांकि सभी दोषियों को इसी ने कोर्ट से जमानत मिल गई और वह जेल से बाहर आ चुके हैं। इन दोषियों ने अक्टूबर 2017 में रेप के आरोपी डॉ. जिम्मी जिंदल को अस्पताल से किडनैप कर, उसका मुंह काला और अद्रनग्ग करके बाजार में घुमाते वक्त मारपीट की थी। इस मामले में कोर्ट ने 17 मार्च को तीन पूर्व पार्षदों सहित 10 लोगों को दोषी करार दिया था। इनमें से एक दोषी का निधन हो चुका है।

आज कोर्ट ने जिन दोषियों को सजा सुनाई है उनमें 2024 में फतेहाबाद विधानसभा सीट से निर्दलीय चुनाव लड़ चुके राजेंद्र चौधरी काका, बलजीत बिट्टा, कृष्ण कुमार, अनिल कुमार, पूर्व पार्षद सुभाष पपिया, प्रेम सागर, गुरमीत मीटा, सुभाष रोयल, वीरेंद्र और रमन कुमार शामिल है। इनमें से गुरमीत मीटा का निधन हो चुका है। बता दें कि इस मामले में पुलिस ने डॉ. जिम्मी जिंदल की पत्नी डॉ. सिया जिंदल की शिकायत पर केस दर्ज किया गया था।

बता दें कि डा.जिम्मी जिंदल पर स्टूडेंट के साथ पहले छेडख़ानी, फिर रेप का आरोप लगा था। 28 अक्टूबर 2017 की दोपहर को कुछ लोग डॉ. जिम्मी जिंदल के अस्पताल पहुंचे और अस्पताल में तोडफ़ोड़ शुरू कर दी। डॉक्टर को पीटते हुए बाहर ले आए। उसके कपड़े फाड़ दिए गए और मुंह पर कालिख पोत दी। मारपीट करने वालों का आरोप था कि डॉक्टर ने उसके पास इलाज के लिए आई एक स्टूडेंट के साथ छेड़खानी की है। इसके बाद यह लोग डॉ. जिम्मी को पीटते हुए शहर के बाजारों से होते हुए पैदल ही शहर थाने में ले आए। युवती की मां के अनुसार युवती के दिमाग में बुखार चढ़ गया था। सलाह दी गई कि मनोरोग विशेषज्ञ को दिखाएं, इसलिए वह उसे डा. जिम्मी जिंदल के पास ले गई। आरोप था कि डा. जिम्मी जिंदल ने इलाज के लिए आई युवती को नशा देकर अस्पताल में रख लिया और उसकी मां को बहला-फुसलाकर घर भेज दिया। इसके बाद डॉक्टर युवती को अपने घर ले गया जहां डॉक्टर ने युवती के साथ अश्लील हरकतें की। शाम को युवती को वापस ले आया और यहां से उसका भाई ले गया, रात भर युवती रोती रही। सुबह उसने परिवार के लोगों को जानकारी दी। इसी पर उसके परिजन भडक़े थे। पीड़िता ने बताया कि उसके साथ सिर्फ छेड़छाड़ नहीं, बल्कि रेप हुआ है।

ठगी के दो आरोपियों को किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने धोखाधड़ी के एक मामले में तुरंत एक्शन लेते हुए दो युवकों को गिरफ्तार करने में कामयाबी हासिल की है। पकड़े गए युवकों की पहचान रोहित धमीजा पुत्र नरेश कुमार निवासी सतीश कुमार फतेहाबाद व इशांत बजाज पुत्र रिन्कू बजाज निवासी लाजपत नगर फतेहाबाद के रूप में हुई है। यह जानकारी देते हुए साइबर थाना फतेहाबाद प्रभारी इंस्पैक्टर सतीश ने बताया कि पुलिस ने इस बारे 17 मार्च को बीघड़ रोड, फतेहाबाद निवासी रिन्कू पुत्र जिले सिंह की शिकायत पर केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता के अनुसार 11 मार्च शाम को वह अनाज मण्डी स्थित एसबीआई की ब्रांच में एटीएम पर पैसे जमा करवाने के लिए गया था। एटीएम के बाहर भीड़ लगी हुई थी। इसी दौरान एक युवक उसके पास आया और कहा कि उसे एक हजार रुपये की जरूरत है और उसके पास कैश नहीं है। वह उसे एक हजार रुपये गूगल पे कर देगा और वह उसे 1 हजार रुपये कैश दे दे।

फतेहाबाद। गांव बनगांव में जिला स्तरीय सेमिनार में उपस्थित एडीसी अनुराग ढालिया व अन्य अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

पारंपरिक खेती से हटकर कृषि विविधिकरण को अपनायें किसान : अनुराग ढालिया

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

एकीकृत बागवानी विकास मिशन स्कीम के अंतर्गत उद्यान विभाग द्वारा गांव बनगांव में एक दिवसीय जिला स्तरीय सेमिनार का आयोजन किया गया। अतिरिक्त उपायुक्त अनुराग ढालिया ने पौधारोपण करके कार्यक्रम का शुभारंभ किया। कार्यक्रम में उपस्थित किसानों से आह्वान करते हुए उन्होंने कहा कि पारंपरिक खेती से हटकर किसानों को कृषि विविधीकरण को अपनायें व बागवानी फसलों को अधिक से अधिक लगाये। धान की खेती में पानी की बहुत ज्यादा खपत होती है तथा जिसके कारण भूमि का जलस्तर बहुत नीचे गिरता जा रहा है जो कि भविष्य के लिये बहुत नुकसान देय है।

भूना में स्थाई तहसीलदार व पटवारियों की नियुक्ति करे सरकार : रामस्वरूप

- किसानों-मजदूरों की मांगों को लेकर भूना तहसील कार्यालय पर दिया गया धरना

हरिभूमि न्यूज ⏭ भूना

भूना। तहसील कार्यालय पर प्रदर्शन करते किसान।

किसानों और खेत मजदूरों की विभिन्न मांगों को लेकर अखिल भारतीय किसान सभा द्वारा बुधवार को भूना में तहसील कार्यालय पर धरना दिया गया। धरने की अध्यक्षता किसान सभा के तहसील प्रधान मुंशीराम ने की वहीं संचालक ओमप्रकाश अनेजा द्वारा किया गया। मुख्य वक्ता के तौर पर पूर्व जिला पार्षद एवं किसान नेता रामस्वरूप ढाणी गोपाल ने भाग लिया। इस दौरान किसानों ने भाजपा सरकार द्वारा लिए जा रहे किसान विरोधी फैसलों को लेकर सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की गई। धरने को बलबीर दहिया, सुदेश, मास्टर औमप्रकाश ने भी संबोधित किया। धरने को संबोधित करते हुए रामस्वरूप ढाणी गोपाल ने कहा कि भूना तहसील में स्थाई तहसीलदार न होने के कारण लोगों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। इसके अलावा भूना में पटवारियों की संख्या बेहद कम है जिस कारण लोगों के काम प्रभावित हो रहे हैं। उन्होंने सरकार से भूना में स्थाई तहसीलदार की नियुक्ति करने तथा नए पटवारियों की भर्ती करके हर गांव के लिए एक पटवारी को नियुक्त करने की मांग की। भूना के सरकारी अस्पताल में डॉक्टरों की कमी की समस्या उठाते हुए उन्होंने कहा कि यहां के अस्पताल में न तो डॉक्टर है और न ही उपचार करवाने आने वाले मरीजों को दवाई मिल पाती है।

सिरसा। आईसीआईसीआई फाउंडेशन नगर परिषद के चेयरमैन शांति स्वरूप को कूड़ा वाहन की चाबी सौंपते हुए। फोटो : हरिभूमि

आईसीआईसीआई ने कूड़ा एकत्रित करने के लिए भेंट किए छह वाहन

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

आईसीआईसीआई फाउंडेशन ने नगर परिषद व रानियां नगर पालिका को कचरा एकत्रित करने के लिए छह वाहन प्रदान किए हैं। बैंक द्वारा यह सहायता कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी फंड के तहत दी गई है। नगर परिषद चेयरमैन शांति स्वरूप और जिला नगर आयुक्त सुरेंद्र बैनीवाल ने बैंक अधिकारियों के साथ वाहनों को हरी झंडी दिखाई। इस दौरान नगर परिषद चेयरमैन शांति स्वरूप ने इसे एक सामाजिक कार्य के रूप में सराहा और कहा कि यह कदम कॉर्पोरेट क्षेत्र और स्थानीय प्रशासन के बीच सहयोग का एक अनुकरणीय उदाहरण है। उन्होंने कहा कि स्वच्छता बनाए रखने में हर व्यक्ति का योगदान आवश्यक है। वहीं, डीएमसी सुरेंद्र बैनीवाल ने भी बैंक के इस योगदान की प्रशंसा की। उन्होंने कहा कि बैंक की ओर से छह वाहन दिए गए हैं। इनमें से चार वाहन नगर परिषद सिरसा व दो वाहन नगर पालिका रानियां को दिए जा रहे हैं। इस अवसर पर नगर परिषद कार्यकारी अधिकारी अतर सिंह, पार्षद सुमन शर्मा, बैंक के जोनल हैड रणजीत सिंह, रीजनल हैड अंकुर विच, दिनेश मेहरा, ब्रांच मैनेजर वरूण नागपाल, नरेश तायल, एसआरएम गगन पाहूजा आदि मौजूद रहे।

कार्यक्रम | मनोहर मेमोरियल कॉलेज ऑफ एजुकेशन में अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन

आज की शिक्षा प्रणाली को डिजिटल युग के अनुरूप विकसित करने की जरूरत : डॉ. राजेश

- सम्मेलन में शिक्षा, मानविकी और डिजिटल नवाचार के विभिन्न पहलुओं पर गहन चर्चा की
- कार्यक्रम में 110 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

फतेहाबाद। बीएड कॉलेज में आयोजित अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में अतिथियों को सम्मानित करते प्रबंधक समिति सदस्य। *फोटो : हरिभूमि*

मनोहर मेमोरियल कॉलेज ऑफ एजुकेशन, फतेहाबाद में श्रद्धा एजुकेशनल एकेडमी, श्रीगंगानगर के सहयोग से 'शिक्षा, मानविकी और डिजिटल नवाचार : एक बहुआयामी दृष्टिकोण' विषय पर दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन का भव्य शुभारंभ किया। इस सम्मेलन में शिक्षा, मानविकी और डिजिटल नवाचार के विभिन्न पहलुओं पर गहन चर्चा की। इस दो दिवसीय सम्मेलन में 110 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। सम्मेलन के प्रथम दिवस पर कार्यक्रम का शुभारंभ बतौर मुख्यअतिथि पहुंचे सीडीएलयू सिरसा के रजिस्ट्रार डॉ. राजेश बंसल, प्रोफेसर निवेदिता, प्रो. रंजीत कौर, चेयरपर्सन, डिपार्टमेंट ऑफ एजुकेशन, एमएम कॉलेज समिति के अध्यक्ष राजीव बत्रा, सचिव विनोद मेहता, उपाध्यक्ष संजीव बत्रा और अन्य अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। इस अवसर पर अतिथियों ने शिक्षा के उजियारे से समाज में सकारात्मक बदलाव लाने की आवश्यकता पर बल दिया। कॉलेज की प्राचार्या डॉ. जनक रानी ने अतिथियों का स्वागत किया। आज पहले दिन डॉ. गुरचरण दास, प्राचार्य एमएम पीजी कॉलेज फतेहाबाद, डॉ. रजनी प्राचार्या शाह सतनाम कॉलेज ऑफ एजुकेशन, सिरसा भी मौजूद रहे

प्रो. निवेदिता ने विचार किए साझा

उद्घाटन समारोह को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि डॉ. राजेश बंसल ने कहा कि आज की शिक्षा प्रणाली को डिजिटल युग के अनुरूप विकसित करने की जरूरत है ताकि छात्र वैश्विक स्तर पर प्रतिस्पर्धा के लिए तैयार हो सकें। प्रोफेसर निवेदिता, जो लंबे समय से कॉलेज से जुड़ी हुई हैं, ने अपने प्रेरणादायक विचार साझा किए। सम्मेलन संयोजक डॉ. गुंजन बजाज ने भी शिक्षा के नवाचार और रचनात्मकता को प्रोत्साहित करने की आवश्यकता पर बल दिया। सम्मेलन के पहले दिन 'सम्मेलन की स्मारिका' का विमोचन किया गया। इस विशेष सत्र में डॉ. अश्विनी कुमार नागपाल, चेयरपर्सन, इंटरनेशनल एडवांस जर्नल ऑफ इंजीनियरिंग, साइंस एंड मैनेजमेंट, श्रीगंगानगर, राम देवी पीआरओ, श्रद्धा एजुकेशनल एकेडमी, डॉ. चन्द्रकांत चावला, मुख्य संपादक, आईएजेईएसएम, संजीव बत्रा वाइस प्रेसिडेंट, डॉ. गुंजन बजाज और प्राचार्य डॉ. जनक रानी सहित अन्य अतिथियों ने स्मारिका का विमोचन किया। कॉलेज प्रबंधन समिति के उपाध्यक्ष संजीव बत्रा ने अतिथियों और वक्ताओं का आभार व्यक्त किया और अपने वक्तव्य में नेचुरल इंटेलिजेंस और मूल्यों पर विचार साझा किए। उन्होंने बताया कि प्राकृतिक बुद्धिमत्ता केवल सूचना संग्रहण तक सीमित नहीं, बल्कि यह अनुभवों से सीखने, तर्क करने और उचित निर्णय लेने की क्षमता को दर्शाती है। यह सामाजिक, भावनात्मक और नैतिक बुद्धिमत्ता के साथ व्यक्तित्व विकास में सहायक होती है। उन्होंने नैतिक मूल्यों और हमारी संस्कृति को समाज की प्रगति का आधार बताते हुए विद्यार्थियों से इन मूल्यों को अपनाने का आह्वान किया। कार्यक्रम के मंच संचालन का कार्य सहायक प्रोफेसर सुमन बिश्नोई, डॉ. नरेंद्र कुमार और सहायक प्रोफेसर रेखा द्वारा कुशलतापूर्वक संपन्न किया गया।

न्यूज डायरी

विदेश भेजने के नाम पर 24 लाख की ठगी करने का आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने विदेश भेजने के नाम पर फर्जी वीजा बनवाकर 24 लाख रुपए की धोखाधड़ी करने के मामले में एक शातिर ठग को काबू किया है। पुलिस अधीक्षक विक्रांत भूषण ने बताया कि गिरफ्तार किए गए व्यक्ति की पहचान विपुल पुत्र संजय निवासी बुगाना जिला हिसार के रुप में हुई है। उन्होंने बताया कि मानिक पुत्र ओमप्रकाश निवासी गांव शाहपुर बेगू ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि सिरसा में उसका वीजा सल्युशन के नाम से ऑफिस है, और लोगों को विदेश भेजने के लिए वीजे लगवाने का काम करता। इस दौरान विपुल पुत्र संजय निवासी बुगान जिला हिसार उसके ऑफिस में आया और उसे कहने लगा कि मैने दिल्ली से मेरा खुद का वीजा बनवाया है मैं आपके भी वीजे जल्दी बनवा दूगां।

बच्चे के इलाज के नाम पर डेढ़ लाख ठगे, फतेहाबाद पुलिस ने यूपी से युवक को किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। साइबर ठगी के एक मामले में कार्रवाई करते हुए साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने यूपी से एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान वारिस पुत्र हाजर खान निवासी दौलतपुर जिला मथुरा, उत्तरप्रदेश के रूप में हुई है। इस मामले में तीन अन्य आरोपियों फरीदाबाद के मिथलेश, रियाज व रोहित को पुलिस पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। साइबर थाना फतेहाबाद प्रभारी इंस्पैक्टर सतीश ने बताया कि पुलिस ने इस बारे 12 अप्रैल 2024 को गुरमेल सिंह निवासी गांव कमाना, रतिया की शिकायत पर केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता के अनुसार उसके लडक़े रणपाल सिंह के पास फोन आया कि वह उसका दोस्त नीरज टीए बोल रहा है। उसका बच्चा अस्पताल में दाखिल है और उसे पैसों की जरूरत है। वह उसके खाते में पैसे डाल देता है और वह उसे गुगल पे कर दे। इसके बाद रणपाल ने अपने पिता का नंबर दे दिया। इसके बाद उसे 1 लाख 60 हजार आने बारे मैसेज आया था। गुरमेल ने कहा कि इसके बाद उसके लडक़े रणपाल ने उक्त व्यक्ति द्वारा बताए गए नंबर पर पैसे डाल दिए।

चौकी प्रभारी को जान से मारने की धमकी देने को आरोपी किया गिरफ्तार

सिरसा। शहर की सब्जी मंडी चौकी के इंचार्ज को जान से मारने की धमकी देने का मामला सामने आया है। शहर थाना पुलिस ने चौकी इंचार्ज की शिकायत पर पिता-पुत्र के खिलाफ केस दर्ज किया है। इस मामले में आरोपी पुत्र को गिरफ्तार कर लिया गया है। आरोप है कि युवक ने चौकी इंचार्ज को गोली मारने की धमकी दी। पुलिस को दी शिकायत में सब्जी मंडी चौकी इंचार्ज गुरमेश ने बताया है कि वह बीती 18 मार्च को महिला हेड कॉस्टेबल रितु रानी, सिपाही सुनीता रानी, सिपाही नीतू, सिपाही सुमन, एसपीओ कविता और शकुंतला के साथ शहर में पैदल मार्च निकाल रहे थे। इस दौरान रानियां रोड पर रोहताश गुर्जर के मकान के आगे से गली में से गुजर रहे थे तो उनके मकान में बनी सीढिय़ों के पास दो गत्ता पेटी शराब की दिखाई दी।

जेसीडी में व्हीलचेयर क्रिकेट टी-20 मैच आज से

सिरसा। व्हीलचेयर क्रिकेट इंडिया द्वारा दो दिवसीय इंडिया व्हीलचेयर क्रिकेट टी-20 मैच जेसीडी में खेला जाएगा। टी-20 मैच इंडिया ए व इंडिया बी की टीम के बीच होगा। हरियाणा में पहली बार सिरसा जिला में हो रही दिव्यांगों की टी-20 सीरिज में पूरे भारत के खिलाड़ी हिस्सा लेंगे। जो खिलाड़ी इस सीरिज में बेस्ट खेलेंगे उन्हें चयनित किया जाएगा। नेपाल के साथ होने वाले मैच में चयनित खिलाड़ी हिस्सा लेंगे।बुधवार को मीडिया से रूबरू होते हुए इंडियन व्हीलचेयर क्रिकेट टीम के कप्तान वीर संधू व हरियाणा जीप क्लब से डॉ. वरूण गोदारा ने बताया कि जननायक चौ. देवीलाल विद्यापीठ में दो दिवसीय टी-20 मैच वीरवार से खेला जाएगा। प्रतियोगिता का शुभारंभ सुबह 10 बजे होगा। जिसका शुभारंभ शहर के दिव्यांगजन ही करेंगे।

एडीसी ने समाधान शिविर में सुनी शिकायतें 16 शिकायतें लेकर आए ग्रामीण

फतेहाबाद। लघु सचिवालय के सभागार में बुधवार को समाधान शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें एडीसी अनुराग ढालिया ने नागरिकों की समस्याओं को सुना और उनके समाधान के लिए बैठक में मौजूद संबंधित विभाग के अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए। समाधान शिविर में कुल 16 शिकायतें प्राप्त हुई जिनके समाधान के लिए बैठक में मौजूद अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए।बैठक में उपस्थित अधिकारियों को एडीसी ने स्पष्ट निर्देश दिए कि सभी शिकायतों का निवारण निर्धारित समय सीमा के भीतर किया जाए और इस संबंध में नागरिकों को नियमित रूप से अपडेट भी दिया जाए।

सुनीता विलियम्स के सकुशल लौटने पर विद्यार्थियों ने जताई खुशी

फतेहाबाद। शहीद बाबा दीप सिंह ग्रुप का इंस्टीट्यूशन अहरवां में भारतीय मूल की अमेरिकी एस्ट्रोनॉट सुनीता विलियम्स की अपने साथियों के साथ पृथ्वी पर सकुशल लौट आने पर विद्यार्थियों, स्टाफ सदस्यों व मैनेजमेंट सदस्यों द्वारा खुशी जताई गई और उनके भविष्य के कुशल मंगल की कामना की गई। इस अवसर पर चेयरपर्सन शरणजीत कौर ने बधाई देते हुए कहा कि भारतवासियों के लिए आज का दिन खास इसलिए है क्योंकि सुनीता विलियम्स प्रसिद्ध अंतरिक्ष यात्री है, जिन्होंने अंतरिक्ष में रहते हुए कई रिकॉर्ड बनाएं। उन्होंने कहा कि सुनीता अपने चार साथियों के साथ भारतीय समयानुसार अनुसार 19 मार्च सुबह 3:27 बजे पृथ्वी पर लौट आई। वह इंटरनेशनल स्पेस स्टेशन पर 9 महीने 14 दिन तक रही।

यूके का वीजा लगवाने के नाम पर दो युवकों से लाखों की ठगी, दो के खिलाफ केस दर्ज

फतेहाबाद। यूके का वीजा लगवाने के नाम पर दो युवकों से लाखों रुपये की ठगी का मामला सामने आया है। इस मामले में सदर थाना फतेहाबाद पुलिस ने दो आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में गांव अकांवाली निवासी अनिल कुमार व भोडिय़ाखेड़ा निवासी नवीन ने कहा है कि उन्होंने स्पोकन इंग्शिल स्पार्कल ई-स्कूल के नाम से सैंटर खोला हुआ है। वह विदेश भेजने के लिए वीजा लगवाने का काम करते हैं। इन लोगों ने कहा कि सतेन्द्र उर्फ अमन ने दो जगह अपने आफिस बनाए हुए हैं। सतेन्द्र ने उन्हें यूके का वीजा लगवाने के लिए 20 लाख रुपये प्रति वीजा के हिसाब से बात हुई और तय हुआ कि आधी पैमेंट वीजा लगाने से पहले और आधी वीजा लगने के बाद ली जाएगी।

खबर संक्षेप

मंत्री रणबीर गंगवा का अभिनंदन समारोह 30 को

सिरसा। जिला कुम्हार सभा की एक अहम बैठक कुम्हार धर्मशाला में सभा के प्रधान रामानंद निराणिया की अध्यक्षता में हुई। बैठक में आगामी 30 मार्च को जिला कुम्हार सभा की ओर से कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा के सम्मान समारोह करने की तैयारियों के लिए विचार विमर्श व ड्यूटियां लगाई गई। प्रधान रामानंद निराणिया ने बताया कि आगामी 30 मार्च को कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा के सम्मान में समारोह किया जाएगा। इस अवसर पर हरदयाल बेरी, मदन वर्मा, बीर सिंह घोड़ेला, धर्मपाल खोवाल, रामेसर लिंबा, राधेश्याम करड़वाल, पवन भोभरिया, श्रीराम निराणिया, मोहित लिंबा आदि मौजूद रहे।

घर से नकदी व आभूषण चोरी, केस दर्ज

सिरसा। जिला के गांव बुर्जकर्मगढ़ में एक मकान से चोर 12 हजार रुपए की नकदी सहित आभूषण व सामान चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में सलेंद्र कुमार ने बताया कि वह खेतों में बनी ढाणी में रहता है। बीती 17 मार्च की दोपहर को अपने मकान के कमरे को ताला लगाकर दूसरे खेतों में गया था। इसी का फायदा उठाकर चोरों ने पीछे से मकान के ताले तोडक़र अलमारी से 12 हजार रुपए की नकदी, दो समार्ट मोबाइल फोन, सोने का नाक का कोका तथा चांदी की पाजेब, मेरी पत्नी का आधार कार्ड, पेन कार्ड चोरी कर ले गए। शाम को जब वह वापस आया तो कमरे का ताला टूटा पड़ा मिला।

शोरूम के बाहर से मोटरसाइकिल चोरी

सिरसा। शहर के सांगवान चौक के समीप एक शोरूम के बाहर से चोर मोटरसाइकिल चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में ग्रेवाल बस्ती निवासी विनेश कुमार ने बताया कि बीती 16 मार्च की शाम को वह अपने बच्चों को खिलौने दिलाने के लिए सांगवान चौक के समीप एक शोरूम पर आया था। बाइक बाहर खड़ी कर वह अंदर चला गया। कुछ देर बाद आया तो बाइक गायब मिली। उसने अपने स्तर पर आसपास के लोगों से भी पूछताछ की, लेकिन बाइक का कोई सुराग नहीं लगा।

समाजसेवी सीताराम सोनी का निधन

सिरसा। नगर के प्रमुख समाजसेवी सीताराम सोनी का निधन हो गया है। उन्हें दो दिन पूर्व ब्रेन हैमरेज हो गया था। उन्हें उपचार के लिए जयपुर ले जाया गया,जहां उन्होंने उपचार के दौरान दम तोड़ दिया। उनका आज शिवपुरी में अंतिम संस्कार किया गया। नगर की विभिन्न सामाजिक, धार्मिक व व्यापारिक संस्थाओं ने गहरा शोक व्यक्त किया है।

दुकान में चोरी करने के आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। टोहाना पुलिस ने टिब्बा बस्ती स्थित एक दुकान से गल्ला चोरी करने के मामले में तुरंत कार्रवाई करते हुए दो युवकों को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए युवकों की पहचान दीपक उर्फ दीपू व प्रवीन निवासी टिब्बा बस्ती टोहाना के रूप में हुई है। थाना शहर टोहाना प्रभारी एसआई देवीलाल ने बताया की आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है।

10251 किसानों ने मेरी फसल-मेरा ब्योरा पोर्टल पर पंजीकरण करवाया

सरकारी खरीद एजेंसियां तैयार, मंडियों में अभी नहीं आई सरसों की फसल

इस बार करीब 30 हजार एकड़ में सरसों की बिजाई की गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

सरकार की ओर से 5950 रुपए प्रति क्विंटल अनुसार सरसों की नमी जांच किए जाने के बाद खरीद की जानी है। लेकिन अभी निजी व्यापारियों की तरफ से छह हजार रुपए प्रति क्विंटल अनुसार सरसों की खरीद मंडी में की जा रही है। कई किसान मंडी में सरसों लेकर पहुंच रहे है। लेकिन वह सरकारी एजेंसी पर सरसों की जांच करवाने की बजाए निजी व्यापारियों को सरसों बेचने में दिलचस्पी दिखा रहे है।

प्रदेश सरकार द्वारा 15 मार्च से सरसों की खरीद का शुभारंभ कर दिया गया। इसके तहत जिला की फतेहाबाद, भट्टू व भूना अनाज मण्डियों में हैफेड व हरियाणा वेयर हाऊस द्वारा सरसों की खरीद की जानी है। बुधवार को फतेहाबाद की मण्डियों में सरसों की एक भी ढेरी नहीं आई।

इस बार करीब 30 हजार एकड़ में सरसों की बिजाई की गई है। इसके लिए 10 हजार 251 किसानों ने मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकरण करवाया है। बता दें कि मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकृत किसानों की ही सरसों की फसल को न्यूनतम समर्थन मूल्य 5950 रुपये प्रति क्विंटल की दर से खरीदी जाएगी। उम्मीद की जा रही है कि अगले सप्ताह मण्डियों में सरसों की आवक शुरू हो जाएगी। जिले में सरसों का रकबा सबसे अधिक भट्टू क्षेत्र में है। सरसों उत्पादक किसानों ने बताया कि बारिश होने से तापमान में गिरावट हुई है।

अब 13 केंद्रों पर होगी सरसों की सरकारी खरीद

सिरसा। हरियाणा सरकार द्वारा 15 मार्च से 14 केंद्रों पर एमएसपी पर सरसों की खरीद शुरू की गई है। जमाल में बनाया गया खरीद केंद्र कच्चा होने के कारण एजेंसी ने यहां पर सरसों की खरीद करने से इंकार कर दिया है। जिले में अब 13 केंद्रों पर ही सरसों की खरीद एजेंसियों की ओर से की जाएगी। वहीं प्राइवेट व्यापारियों की ओर से एमएसपी से अधिक दाम पर सरसों की खरीद किए जाने के कारण अभी तक कोई भी किसान एजेंसियों के पास सरसों लेकर नहीं पहुंचा है। सरकार की ओर से 5950 रुपए प्रति क्विंटल अनुसार सरसों की नमी जांच किए जाने के बाद खरीद की जानी है। लेकिन अभी निजी व्यापारियों की तरफ से छह हजार रुपए प्रति क्विंटल अनुसार सरसों की खरीद मंडी में की जा रही है। कई किसान मंडी में सरसों लेकर पहुंच रहे है। लेकिन वह सरकारी एजेंसी पर सरसों की जांच करवाने की बजाए निजी व्यापारियों को सरसों बेचने में दिलचस्पी दिखा रहे है। सिरसा मंडी में अभी नाम मात्र ही किसान सरसों लेकर पहुंच रहे है। जिनकी तरफ से निजी व्यापारियों को ही सरसों बेची गई है। सरकारी भाव लेने के लिए अभी तक किसी भी किसान ने टोकन नहीं कटवाया है। हालांकि अधिकारियों की ओर से तैयारियां पूरी किए जाने के दावे किए जा रहे है। सिरसा अनाज मंडी में सरसों की एमएसपी पर खरीद करने व तोल करने के लिए 15 हेंडलिंग एजेंट भी बनाए जा चुके है। वहीं किसान हरिकृष्ण ताजियाखेड़ा ने कहा कि अभी नमी अधिक होने के कारण भी सरकारी एजेंसियां आनाकानी करेंगी। जिसके चलते प्राइवेट व्यापारियों को ही सरसों बेचना ठीक रहेगा। मंडी में अभी नाम मात्र ही किसान सरसों लेकर पहुंच रहे है।

पिछले साल 18 मार्च से मंडियों में सरसों की आवक शुरू

इससे सरसों की फसल के पकाव में देरी हुई है। पिछले साल 18 मार्च से मंडियों में सरसों की आवक शुरू हो गई थी लेकिन गेट पास नहीं कटने से सरसों की खरीद के परेशानी हुई थी, जिसको देखते इस बार सरकार की ओर से सरसों की खरीद पहले से ही शुरू कर दी है। सरसों की खरीद को लेकर हैफेड के प्रबंध निदेशक राजेश हुड्डा ने बताया कि इस बार सरसों की खरीद के लक्ष्य निर्धारित नहीं किया गया है। ऐसे में मंडी में पहुंचने वाली सरसों की फसल की खरीद की जाएगी। इससे में उम्मीद है कि सभी किसान एमएसपी भाव पर सरसों की फसल को बेच सकेंगे। मार्किट कमेटी भट्टूकलां के सचिव महाबीर सैनी का कहना है कि सरसों की खरीद के तैयारियां पूर्ण है, लेकिन अभी तक मंडी में सरसों की आवक नहीं हुई है।

फतेहाबाद। फतेहाबाद। जेल लोक अदालत में मामलों की सुनवाई करती सीजेएम गायत्री।

केंद्रीय जेल में लगी लोक अदालत, एक बंदी रिहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के अध्यक्ष एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल के मार्गदर्शन में केंद्रीय जेल- 2 हिसार में जेल लोक अदालत का आयोजन हुआ, जिसकी अध्यक्षता जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी गायत्री ने की। विभिन्न अदालतों में लंबित दो मामले रखे गए जो एक केस में एक बंदी को रिहा किया गया। इस एक मामले में एक बंदी को सजा मुक्त कर दिया गया। उन्होंने जिला कारागार का औचक निरीक्षण किया। सीजेएम ने इस दौरान विचाराधीन महिला कैदियों बारे जेल प्रशासन से पूछताछ की। उन्होंने विचाराधीन महिला कैदियों को दी जा रही सुविधाओं के बारे में जानकारी ली, जिस के संबंध में कोई मौखिक शिकायत नहीं दी। इसके अलावा जेल परिसर का भी निरीक्षण किया और साफ सुथरा पाया गया। सीजेएम गायत्री ने बताया कि जेल लोक अदालत हर महीने लगाई जाती है जिसमें केसों का निपटारा मौके पर ही जिला कारागार में ही किया जाता है। जेल लोक अदालत का उद्देश्य विचाराधीन बंदियों को न्याय दिलाने में तेजी लाना और उन्हें विशिष्ट श्रेणियों के मामलों में कानूनी राहत प्रदान करना है। फतेहाबाद जिले में अपनी जेल नहीं है इसलिए केंद्रीय जेल 2, हिसार में फतेहाबाद व हिसार दोनों जिलों के लिए सुधारात्मक सुविधा के रूप में कार्य करती है। सीजेएम गायत्री ने बताया कि जेल लोक अदालत के दौरान दो मामलों की समीक्षा की गई जिसमें एक मामले में आरोपी की रिहाई हुई है।

राधा कृष्ण गोशाला भिरडाना में संगीतमय श्रीराम कथा

भगवान राम के आदर्शों को जीवन में धारण करने की जरूरत : संत राजाराम

प्रधान प्रेमकुमार सिगड़ ने समिति को 51 हजार रुपये किए भेंट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। भिरड़ाना में प्रवचन करते संत राजाराम महाराज व उपस्थित श्रद्धालु।

गांव भिरडाना की राधा-कृष्ण गौशाला में साप्ताहिक संगीतमय श्रीराम कथा में पुष्कर से पहुंचे शीतल संत राजाराम महाराज ने कथा के चौथे दिन आए हुए लोगों को भगवान श्री राम के आदर्शों को अपने जीवन में धारण करने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि आज के दिन इंसान अपना स्वार्थ पूरा करने के लिए किसी भी हद तक चला जाता है। सतयुग के समय भगवान राम सारा राजपाट त्यागकर 14 साल के लिए वनवास पर चले गए थे। उन्हें कितना संघर्ष करना पड़ा। उसी त्याग और तप के कारण पूरा ब्रह्मांड उनकी पूजा करता है।

संत राजाराम ने कहा कि आजकल जीवन में थोड़ी सी कठिनाई आते ही इंसान कई बार गलत कदम उठा लेता है। ऐसे समय में हमें विचार करना चाहिए और मुश्किल दूर करने का उपाय ढूंढना चाहिए।

उन्होंने युवाओं को देश का भविष्य बताते हुए बुरी संगत से दूर रहने का संदेश दिया। संत राजाराम ने कहा कि बुरी संगत शुरुआत में बहुत अच्छी लगती है, लेकिन बाद में उसके परिवार बहुत खतरनाक होते हैं। जब तक इंसान संभलता है, तब तक बहुत समय निकल गया होता है। कथा में बिश्नोई सभा भिरडाना के प्रधान प्रेमकुमार सिगड़ ने गौशाला समिति को गौसेवा के लिए 51 हजार रुपयं का सहयोग दिया।

पुष्कर के राम स्नेही आश्रम से आचार्य पीठाधीश्वर भगवान दास महाराज द्वारा श्रदालुओं को नानी बाई का मायरा सुनाया गया। इस अवसर पर सत्यप्रकाश शर्मा, लीलूराम डेलू, महावीर राईका, रामसिंह सहारण, अमरसिंह राईका, सुखदेव राईका, वजीरसिंह, पूर्णराम राईका, प्रभुदयाल राईका, जगदीश शर्मा, दीपक गख्कड़, जसवंत चंदेल, अर्जुन चंदेल, रविन्द्र ग्रोवर, नरेन्द्र बजाज, कृष्ण डेलू, मदनलाल डेलू, पालाराम डेलू, उग्रसेन सहारण आदि मौजूद रहे।

संघ ने मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपा

■ ईपीएफओ द्वारा सेवानिवृत कर्मचारियों की पेंशन 5 हजार रुपए करने, ईपीएफ की लिमिट 15 हजार से बढ़ाकर 30 हजार करने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। भारतीय मजदूर संघ मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपते हुए।

भारतीय मजदूर संघ ने अपनी मांगों को लेकर उपायुक्त के माध्यम से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नाम ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन सौंपने से पहले संघ के कार्यकर्ता इक_I हुए जिसकी अध्यक्षता जिला उपाध्यक्ष सुरेश कुमार ने की। इस दौरान संघ के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य जीवन ठाकुर व जिला सिरसा से जिला कोषाध्यक्ष नरेश जांगड़ा विशेष रूप से मौजूद थे।

जिला मंत्री चरणजीत वर्मा ने बताया कि प्रधानमंत्री के नाम सौंपे गए ज्ञापन में ईपीएफओ द्वारा सेवानिवृत कर्मचारियों की पेंशन 5 हजार रुपए करने, ईपीएफ की लिमिट 15 हजार से बढ़ाकर 30 हजार करने, ईएसआई की लिमिट 21 हजार से बढ़ाकर 42 हजार करने, स्कीम वर्करों को कर्मचारी का दर्जा देकर सम्मानजनक वेतन देने, केंद्रीय योजनाओं के तहत मजदूरों के लिए बजट को बढ़ाने सहित कर्मचारियों और मजदूरों की अन्य मांगों को उठाया गया है। उन्होंने बताया कि उपायुक्त द्वारा तहसीलदार भुवनेश्वर को ज्ञापन लेने के लिए भेजा गया, जिसको संगठन द्वारा ज्ञापन सौंपा गया। इस मौके पर सुरेंद्र भोभिया, हवा सिंह गिल, सुरेंद्र नैन, अशोक कुमार, रविंद्रनाथ, सरजीत बेनीवाल, डॉ. राजप्रीत बराड़, अनिल मलिक, प्रीतम सिंह, अंशु मुंजाल, डॉ. अमित सोलंकी, डॉ. नवदीप सिंह, पूनम, विकास ढिल्लों, राजेंद्र मेहता, मधुसूदन, राकेश सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद थे।

जागरूकता रैली निकाली

एनसीसी कैडेट्स ने पर्यावरण संरक्षण को जागरूक किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालयमें एनसीसी ईकाई द्वारा पर्यावरण प्रदूषण के प्रति जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। रैली का आयोजन विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर नरसी राम बिश्नोई के नेतृत्व व तीन हरियाणा गर्ल्स बटालियन एनसीसी हिसार के कमांडिंग ऑफिसर कर्नल ज्ञान प्रकाश पांडे के निर्देशानुसार में किया गया। रैली में शामिल एनसीसी कैडेट्स ने पर्यावरण प्रदूषण के प्रति लोगों को जागरूक किया। रैली का मुख्य उद्देश्य पर्यावरण प्रदूषण के प्रति जागरूकता फैलाना, लोगों को पर्यावरण संरक्षण के प्रति प्रेरित करना तथा पर्यावरण प्रदूषण के कारणों और निवारण के उपायों पर चर्चा करना। रैली के दौरान एनसीसी कैडेट्स ने पर्यावरण प्रदूषण के प्रति जागरुकता फैलाने के लिए कई गतिविधियों का आयोजन किया, जिनमें पोस्टर प्रतियोगिता, स्लोगन लेखन, निबंध व भाषण के साथ नारे लगाना शामिल था। इस उपलक्ष्य पर एनसीसी कैडेट्स द्वारा विश्वविद्यालय के हर्बल पार्क की सफाई कर पर्यावरण संरक्षण व पर्यावरण को दूषित न करने का संदेश दिया गया। इस रैली में एनसीसी केयर टेकर प्रोफेसर रचना अहलावत व एनसीसी इंस्ट्रक्टर मिस सोनिका उपस्थित रहे।

संगीतमय श्रीराम कथा

भगवान शंकर के विवाह का प्रसंग सुन श्रद्धालु भाव- विभोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। आयोजन समिति नवीन केडिया को सम्मानित करते हुए।

श्रीराम लला परिवार संघ की ओर से श्री राधारानी मानव सेवा समिति लालेरा बीकानेर के तत्वावधान में प्रभात पैलेस में चल रही संगीतमय श्रीराम कथा के दौरान श्री सनातन धर्म सभा के कार्यकारी प्रधान नवीन केडिया मुख्यातिथि के रूप में शामिल हुए। आयोजन समिति की ओर से नवीन केडिया व उनके साथ आए समाजसेवी अनिल शर्मा को सम्मानित किया गया। कथा के दौरान लाडली जयकिशोरी ने संगीतमय रामकथा प्रस्तुत की वहीं भगवान शंकर के विवाह का जीवंत उदाहरण प्रस्तुत किया। साध्वीश्री ने भगवान शंकर के विवाह का पूरा वर्णन प्रस्तुत करते हुए माता सती और शंकर जी के विवाह शंकर जी की बारात का सुंदर संगीतमय उदाहरण दिया। उन्होंने कहा कि दान देकर दुख मानने से दान की महिमा समाप्त हो जाती है। इसमें लेने वाला और देने वाला दोनों को ही अपयश मिलता है। संसार में आए हर जीव का यह दायित्व है कि वह अपने सामथ्र्य के अनुसार दान अवश्य करे। अगर दान नहीं दिया तो उसका प्राणी होने का मकसद नहीं रहेगा। उन्होंने कहा कि समर्थ व्यक्ति को कोई दोष नहीं लगता। इसलिए भगवान शंकर गले में सांप लटकाए हुए हैं तो भगवान विष्णु क्षीर सागर में शेषनाग की छाया में विश्राम करते हैं और माता लक्ष्मी उनके चरण दबाती हैं। मुख्यातिथि नवीन केडिया ने कहा कि यह प्रभात पैलेस आध्यात्मिक और धार्मिक कार्यक्रमों के आयोजन से धन्य हो गया है।

तैयारियों को लेकर की बैठक

सीडीएलयू में दो दिवसीय एथलेटिक्स मीट 21 से

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। सीडीएलयू में एथलेटिक्स मीट को लेकर बैठक करते हुए।

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय में 13वीं वार्षिक एथलेटिक्स मीट का आयोजन आगामी 21 तथा 22 मार्च को विश्वविद्यालय के स्पोर्ट्स ग्राउंड मे होगा। इस कार्यक्रम को सफल बनाने के उद्देश्य से विश्वविद्यालय प्रशासन द्वारा विभिन्न कमेटियों का गठन किया गया। छात्र कल्याण अधिष्ठाता कार्यालय मे डीन स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. राजकुमार की अध्यक्षता मे विभिन्न कमेटियों के कन्वीनरों की एक बैठक का आयोजन किया गया। प्रो. राजकुमार ने बताया कि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसीराम बिश्नोई के दिशा निर्देशन में आयोजित होने वाली इस एथलेटिक्स मीट में विभिन्न विभागों के विद्यार्थी भाग ले सकेंगे। इस इवेंट के संगठन सचिव शारीरिक शिक्षा विभाग के प्रोफेसर ईश्वर मलिक होंगे। पंजीकरण तथा रिकॉर्ड कमेटी के कन्वीनर शारीरिक शिक्षा विभाग के प्रो. अशोक शर्मा होंगे। इस अवसर पर प्रो. अशोक मलिक, डॉ. अमित सांगवान, डॉ. रविंद्र व अन्य मौजूद रहे।

सिरसा। पत्रकारों से बात करते हुए एसोसिएशन के प्रधान नंद सिंह कोड़ी।

दो दिवसीय रॉकेटबॉल नेशनल चैंपियनशिप 26 से : नंद सिंह

सिरसा। भारत में पहली बार रॉकेटबॉल नेशनल चैम्पियनशिप का आयोजन किया जाएगा। एसोसिएशन के प्रधान नंद सिंह कोड़ी व सचिव गुरबैंत सिंह ने बताया कि यह चैंपियनशिप आगामी 26 से 27 मार्च को दा माउंट स्कूल सुरतिया में होगी। इस प्रतियोगिता में देशभर की 14 टीमें भाग लेंगी। भारतीय रॉकेटबॉल एसोसिएशन पिछले वर्ष से इस खेल को भारत में प्रमोट कर रहा है। खिलाडिय़ों को प्रशिक्षण देने के लिए विशेष उपकरण लाए गए हैं, जिससे नई प्रतिभाओं को इस खेल में आगे बढऩे का अवसर मिल सके। चैंपियनशिप से पहले, तीन दिवसीय विशेष प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया जाएगा, जिसमें अमेरिका से कोच जेम्स थॉमस और आलोक मेहता विशेष रूप से खिलाडिय़ों को प्रशिक्षण देंगे।

श्री कृष्ण गोशाला में श्रीमद्भागवत कथा एवं गो महिमा कार्यक्रम

गोमाता का संरक्षण और सेवा करना केवल धार्मिक कर्तव्य नहीं, बल्कि मानवता की रक्षा का आधार : स्वामी राजेन्द्रानंद

गोमाता केवल एक पशु नहीं, बल्कि सृष्टि की पालनकर्ता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। श्रीमद्भागवत कथा में गौ महिमा का गुणगान करते स्वामी राजेन्द्रानंद महाराज व उपस्थित श्रद्धालु।

गांव बड़ोपल स्थित श्री कृष्ण गौशाला में चल रही श्रीमद्भागवत कथा एवं गौ महिमा का पांचवां दिन पूरी तरह से गौ सेवा, भक्ति और सनातन संस्कृति की महत्ता को समर्पित रहा। गौ ऋषि स्वामी राजेंद्रानंद महाराज के सान्निध्य में हजारों श्रद्धालुओं ने कथा का श्रवण किया और गौ माता की महिमा का दिव्य अनुभव प्राप्त किया।

स्वामी राजेन्द्रानंद महाराज ने अपने प्रवचनों में गौ माता के आध्यात्मिक, वैज्ञानिक और पर्यावरणीय महत्व को विस्तृत रूप से समझाते हुए कहा कि गौ माता केवल एक पशु नहीं, बल्कि सृष्टि की पालनकर्ता हैं। उनका संरक्षण और सेवा करना केवल धार्मिक कर्तव्य नहीं, बल्कि प्रकृति संतुलन और मानवता की रक्षा का आधार है। उन्होंने वेदों, उपनिषदों और अन्य शास्त्रों का उल्लेख करते हुए बताया कि गौ माता का पंचगव्य दूध, दही, घी, गोमूत्र और गोबर तन, मन और आत्मा की शुद्धि करता है। गौ दुग्ध एवं गौ उत्पादों का सेवन मानसिक शांति, रोग प्रतिरोधक क्षमता और आध्यात्मिक उन्नति में सहायक होता है। गौ आधारित कृषि भूमि की उर्वरता को बढ़ाती है और जैविक संतुलन बनाए रखने में सहायक है। गौ हवन और यज्ञ से वातावरण की शुद्धि होती है और रोगनाशक ऊर्जा का संचार होता है। गौ माता की रक्षा करने वाला व्यक्ति समस्त देवी-देवताओं की कृपा का पात्र बनता है।

कथा स्थल पर उपस्थित हजारों श्रद्धालुओं ने गोविंद बोलो हरि गोपाल बोलो जैसे भजनों पर झूमते हुए गौ माता की रक्षा का संकल्प लिया। स्वामी राजेन्द्र के प्रेरणादायक वचनों से प्रभावित होकर सैकड़ों श्रद्धालुओं ने गौ सेवा का व्रत लिया और प्रण किया कि वे गौ माता की सेवा करेंगे और उनके संरक्षण में योगदान देंगे। वे रासायनिक खादों को त्यागकर जैविक खेती अपनाएंगे और गौ दुग्ध एवं गौ उत्पादों का अधिक उपयोग कर गौ आधारित जीवनशैली अपनाएंगे। गौ तस्करी एवं गौ हत्या के खिलाफ जनचेतना फैलाएंगे और गौशालाओं के विस्तार एवं गोचर भूमि के संरक्षण में सहयोग देंगे। कथा स्थल पर उपस्थित विशिष्ट अतिथियों और विद्वानों ने भी गौ माता के महत्व पर अपने विचार व्यक्त किए। मुनि गिरि महाराज किरमारा ने कहा कि यदि समाज गौ माता की रक्षा करेगा, तो भारत पुनः विश्वगुरु बन जाएगा। गौ रक्षा केवल सनातन धर्म का आधार नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति की आत्मा भी है। कथा के अंत में गौ माता की महाआरती का भव्य आयोजन हुआ, जिसमें शास्त्री गोविंदसर्नानंद महाराज ने हजारों श्रद्धालुओं को दीप प्रज्वलित कर गौ माता की वंदना की। इस मौके पर भूपेंद्र गोदारा नीमडी, रामेश्वर देहडू, सुरेंद्र बेनीवाल, कालू गोदारा, दलीप टाडा, रायसाहब गोदारा चिंदड, नत्थू राम पूर्व सरपंच, छबीलदास डेलू सहित अन्य मौजूद रहे।