हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 3 अप्रैल, 2025

11 सरकार की नीतियों के खिलाफ बिजली कर्मचारियों ने...

12 रिहायशी इलाके में लोहा फैक्ट्री के ध्वनि और वायु प्रदूषण...

खबर संक्षेप

ड्राइवर के पेट में घोंपा चाकू, हालत गंभीर

सिरसा। शहर के बाईपास पर मिनी ट्रक ड्राइवर के पेट में तीन युवको ने चाकू घोंप दिया। घटना के बाद ड्राइवर को गंभीर हालत में अस्पताल में दाखिल करवाया गया है। पुलिस को दी शिकायत में नेजिया खेड़ा निवासी अनिल कुमार ने बताया कि रात करीब 8 बजे वह गांव बुर्जकर्मगढ़ से कारपेट लोड करके आ रहा था। नेजाडेला बाईपास सिरसा पहुंचकर उसने ट्रक को रोड की साइड लगाया। तभी वहां पर एक अज्ञात व्यक्ति आया और उसकी गाड़ी का केबिन खोलकर गाड़ी के अंदर चला गया। इस दौरान उसके दो साथी भागकर आए और उसके पेट में चाकू घोंप दिया।

4 को मनाई जाएगी गुरू सुदर्शन जन्म जयंति

फतेहाबाद। एसएस जैन सभा, फतेहाबाद द्वारा महासाध्वी श्री सुरक्षा जी म. ठाणे-3 व महासाध्वी श्री शिवप्रज्ञान जी म. ठाणे-4 के सानिध्य में गुरू सुदर्शन जन्म जयंती धूमधाम से मनाई जाएगी। ठाकर बस्ती स्थित एसएस जैन स्थानक में इस दिन विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा।

अब तक 11388 एमटी सरसों की आवक

फतेहाबाद। जिला की विभिन्न अनाज मंडियों में सरसों फसल की आवक जोरों पर है। जिला में अब तक 11388 मीट्रिक टन सरसों फसल की आवक हुई है, जिसमें से फतेहाबाद अनाज मंडी में 2934 मीट्रिक टन, भट्टू कलां में 1143 मीट्रिक टन तथा भूना में 7311 मीट्रिक टन शामिल है। उपायुक्त ने बताया कि अब तक जिला की मंडियों से 7493 मीट्रिक टन सरसों फसल की खरीद की जा चुकी है।

स्वयंसेवकों ने निकाली जागरुकता रैली

चोपटा। चौ. देवीलाल बहुतकनीकी कालेज में एनएसएस यूनिट की ओर से सात दिवसीय कैंप के समापन पर बुधवार को नशा मुक्त रैली निकाली गई। कालेज प्राचार्य ने रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। रैली चौपटा के विभिन्न बाजारों से हुए वापस कालेज में सपन्न हुई। यह जानकारी देते हुए कार्यक्रम इंजार्च विपिन कुमार व डा. संदीप सहारण ने बताया कि रैली के दौरान स्वयंसेवकों ने आमजन को नशे के दुष्परिणामों के बारे में जानकारी दी।

निजी खरीदारों को बेचने में रूचि दिखा रहे किसान व आढ़ती

उत्पादन कम होने के चलते सरसों के भाव में 200 रुपये का इजाफा

- बाजार भाव ज्यादा होने से खरीद एजेंसियों को कम मिलेगा गेहूं, किसान गेहूं को करेंगे स्टोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। अनाज मण्डी में आई गेहूं व सरसों की फसल। (फाइल फोटो) फोटो : हरिभूमि

सरसों की खरीद प्राइवेट फर्मों द्वारा करने से सरसों के भाव में पिछले दो दिनों में 200 रुपये की बढ़ोतरी हो गई है। फतेहाबाद की मण्डी में बुधवार को सरसों 6 हजार रुपये प्रति क्विंटल की दर से बिकी, जोकि न्यूनतम समर्थन मूल्य से ज्यादा है। ऐसे में माना जा रहा है कि सरसों के भाव अभी ओर बढ़ेंगे। इसके पीछे तर्क यह भी दिया जा रहा है कि इस बार सरसों का कम उत्पादन व आढ़तियों द्वारा सरकारी खरीद में रूचि न लेना है। दरअसल निजी खरीदारी आढ़तियों को 2.50 फीसदी की दर से कमीशन देते हैं जबकि सरकारी खरीद एजेंसियों हरियाणा वेयर हाऊस और हैफेड द्वारा आढ़तियों को कोई कमीशन नहीं दिया जा रहा। ऐसे में आढ़ती के कहने पर ही किसान अपनी सरसों की फसल निजी खरीददारों को बेच रहे हैं। उधर, गेहूं की भी यही स्थिति है। बाजार में गेहूं का रेट ज्यादा होने से ऐसा माना जा रहा है कि किसान खरीद एजेंसियों को कम रेट पर गेहूं देने की बजाय इसका स्टाक कर सकते हैं। वैसे भी पिछले 3 सालों से खरीद एजेंसियां अपना लक्ष्य पूरा नहीं कर पा रही।

अनाज मण्डी में सरसों की फसल आने से पूर्व सरसों के रेट 5400 रुपये प्रति क्विंटल थे। मण्डियों में हैफेड व हरियाणा वेयर हाऊस ने सरसों की परचेज शुरू की तो सरसों के दामों में तेजी आ गई। खरीद एजेंसियां किसानों से न्यूनतम समर्थन मूल्य 5950 रुपये प्रति क्विंटल की दर से सरसों की खरीद कर रही हैं। इस समय फतेहाबाद जिला में फतेहाबाद, भट्टूकलां और भूना अनाज मण्डी में सरसों की खरीद हो रही है। इस बार जिले में सरसों की पिछले साल की अपेक्षा कम बिजाई हुई है। इस बार केवल 32599 एकड़ में ही सरसों की बिजाई हुई। निजी खरीददारों को लगा कि सरसों का उत्पादन कम है और मण्डियों में सरसों की आवक कम होगी तो उन्होंने अपने स्तर पर खरीद तेज कर दी। इसी के चलते पिछले दो दिनों में सरसों के भाव में 200 रुपये तक की बढ़ोतरी हुई है। सरकारी एमएसपी 5950 रुपये है तो निजी खरीददार सरसों को 6 हजार से ऊपर खरीद रहे हैं। इसके पीछे आढ़तियों का पूरा हाथ है। दरअसल निजी खरीददार आढ़तियों को 2.50 प्रतिशत कमीशन देते हैं जबकि सरकारी खरीद एजेंसियां आढ़तियों को कोई कमीशन नहीं देती। आढ़ती और किसान दोनों ही प्राइवेट खरीददारों को सरसों बेचकर खुश है।

पिछले 3 साल से फतेहाबाद में भी खरीद एजेंसियां अपना लक्ष्य पूरा नहीं कर पाई

वर्ष	खरीद (एमटी)
2022	4,29,641
2023	6,14,000
2024	6,44,227

पिछले साल 80 लाख एमटी गेहूं की खरीद

एमएसपी पर बेचने की बजाय गेहूं का स्टाक कर सकते हैं किसान

गेहूं को लेकर भी करीब-करीब यही स्थिति है। बाजार में गेहूं का रेट 2600 से 2650 रुपये प्रति क्विंटल चल रहा है जबकि सरकार का न्यूनतम समर्थन मूल्य 2425 रुपये है। पिछले 3 सालों से सरकारी खरीद एजेंसियां अपना खरीद का लक्ष्य पूरा नहीं कर पा रही। प्रदेश में जहां पिछले साल 80 लाख एमटी गेहूं की खरीद हुई थी जिसे इस साल घटाकर 75 लाख एमटी कर दिया गया है। जिला में इस बार 3 लाख 95 हजार 629 एकड़ जमीन पर गेहूं की बिजाई हुई है। अभी मण्डियों में गेहूं आने को कुछ समय शेष है लेकिन माना जा रहा है कि गेहूं का उत्पादन तो ज्यादा होगा लेकिन मण्डियों में गेहूं कम आएगा। गेहूं के सरकारी व निजी भाव में 200 रुपये प्रति क्विंटल से ज्यादा का अंतर है। ऐसे में किसान या तो गेहूं की फसल को स्टाक कर सकते हैं या फिर निजी खरीददारों से सौदा कर सकते हैं। फतेहाबाद अनाज मण्डी के बड़े आढ़ती व खरीद एजेंसी से जुड़े अधिकारी भी इस बात से इंकार नहीं कर रहे। खास बात यह है कि एक महीने पहले गेहूं के बाजार भाव 3200 रुपये प्रति क्विंटल थे। एफसीआई ने 50 हजार एमटी से ज्यादा गेहूं बाजार में बेचा तो इसके दाम नियंत्रण में आए। हालांकि सरकार को उम्मीद है कि 15 अप्रैल तक गेहूं मण्डियों में आएगी, तब तक बाजार रेट ओर कम हो जाएंगे। पता यह चला है कि सरकार गेहूं पर 75 रुपये प्रति क्विंटल बोनस देने पर विचार कर रही है।

फतेहाबाद। नागरिक अस्पताल का निरीक्षण करती सीएमओ डॉ. कुलप्रतिभा।

जिले की सीएमओ ने सिविल अस्पताल का किया इंस्पेक्शन

हेल्थ सर्विसेज की जानकारी ली

- नागरिक अस्पताल में 16 नए मेडिकल ऑफिसर भी मिले

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

नवनियुक्त सिविल सर्जन डॉ. कुलप्रतिभा ने कार्यभार संभालने के बाद बुधवार को जिला नागरिक अस्पताल का निरीक्षण किया। उन्होंने एक-एक वार्ड में जाकर बारीकी से जांच की और अधिकारियों से हेल्थ सर्विसेज की जानकारी ली। इस दौरान नागरिक अस्पताल के उप सिविल सर्जन डॉ.भरत सहारण, एसएमओ डॉ.बुधराम, डॉ. गुंजन बंसल, नर्सिंग ऑफिसर और सुपरवाइजर गोपाल बंसल समेत कई कर्मचारी मौजूद रहे। (निरीक्षण के दौरान अस्पताल में मरीजों की भीड़ और डॉक्टरों के बैठने के लिए की गई वैकल्पिक व्यवस्था को लेकर सीएमओ ने कहा कि 50 बेड के भवन में कैसे 100 बेड अस्पताल को चलाया जा रहा है, ये तो अस्पताल प्रशासन की हिम्मत है। निरीक्षण के दौरान पत्रकारों से बातचीत में कहा कि एक हफ्ते बाद सिविल अस्पताल में बदलाव देखने को मिलेगा। हालांकि, अभी तक उन्हें अस्पताल प्रबंधन में किसी प्रकार की दिक्कत नहीं मिली है। फिर भी और व्यवस्था बेहतर बनाने में कोई कसर नहीं छोड़ेंगे। बता दें कि सीएमओ की नियुक्ति के बाद सिविल अस्पताल में 16 नए मेडिकल ऑफिसर भी मिले हैं। इन मेडिकल ऑफिसर के ज्वाइन करने के बाद मरीजों को बड़ी राहत मिलेगी। गौरतलब है कि पिछले 15 महीने से फतेहाबाद में सीएमओ का पद खाली पड़ा था। सिरसा के सीएमओ डॉ.महेंद्र भादू को यहां का अतिरिक्त कार्यभार दिया हुआ था।

विभिन्न संगठनों ने किया प्रदर्शन राष्ट्रपति के नाम सौंपा ज्ञापन

सिरसा। बोधगया मंदिर अधिनियम 1949 को रद्द करने की मांग को लेकर प्रदर्शन करते विभिन्न संगठनों के पदाधिकारी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

बोधगया मंदिर अधिनियम 1949 को रद्द करने की मांग को लेकर बुधवार को विभिन्न संगठनों ने सिरसा के लघुसचिवालय में रोष प्रदर्शन किया और राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन भेजा। सभी संगठनों ने उपायुक्त कार्यालय पहुंच कर उपायुक्त के माध्यम से राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन दिए जिनमें मांग की गई कि बौद्धगया टैम्पल एक्ट 1949 निरस्त करके महाबोधि महाविहार गैर बौद्धों से मुक्त करवा कर बौद्धों को सौंपा जाए, क्योंकि देश में सभी धर्मों के पूजा स्थल उसी धर्म के मानने वालों द्वारा नियंत्रित होते हैं। किसी हिन्दू मंदिर में कोई मुस्लिम पुजारी नहीं होता, इसी प्रकार किसी चर्च का पादरी कोई हिंदू नहीं होता तो फिर बौद्ध धर्म के मठ में गैर बौद्धों का कब्जा क्यों है। रोष प्रदर्शन कर रहे हंसराज बौद्ध, अनुसूचित जाति एवं पिछड़ी जाति संघर्ष समिति के सदस्य भूषण बरोड़ आदि ने कहा कि अगर बोधगया मंदिर 1949 एक्ट तुरंत रद्द नहीं किया गया तो देश का बहुजन समाज आंदोलन करने को जबूर होगा। रोष रोष प्रदर्शन में अनुसूचित जाति व पिछड़ी जाति संघर्ष समिति सिरसा, जनता अधिकार मोर्चा आदि ने प्रदर्शन किया।

एमएसएमई विभाग ने 143 इकाइयों को दी मंजूरी

फतेहाबाद। प्रधानमंत्री सूक्ष्म खाद्य उद्योग उन्नयन योजना (पीएमएफएमई) के तहत सूक्ष्म खाद्य प्रसंस्करण उद्यम की स्थापना करने या बढ़ाने के लिए इच्छुक उद्यमी खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्रालय के पोर्टल पर 31 मार्च, 2026 तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। योजना के तहत नए व मौजूदा निजी एवं समूह सूक्ष्म उद्यमों को ऋण पूंजी पर 35 प्रतिशत कैपिटल सब्सिडी अधिकतम दस लाख रुपये तक की सहायता दिए जाने का प्रावधान किया गया है। उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि सूक्ष्म खाद्य प्रसंस्करण उद्यमों के विकास के लिए केंद्र सरकार द्वारा विशेष पहल की गई है। जिला में पीएमएफएमई के अंतर्गत 143 इकाइयों को स्थापित करने की मंजूरी दी जा चुकी है। सरकार की नीतियों और निर्णयों से एमएसएमई को लगातार मजबूत किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि व्यक्तिगत, गैर सरकारी संगठन, सरकारी समिति, प्रोपराइटशिप फर्म, साझेदारी फर्म, एसएचजी, एफपीओ तथा एकल इकाई के तौर पर व्यक्तिगत, एसएचजी, एफपीओ, प्राइवेट लिमिटेड कंपनी आवेदन कर सकते हैं।

सरकार का फैसला पेंशनर्स के साथ धोखा

पेंशनर्स को 8वें वेतन आयोग के लाभ से वंचित करने पर रिटायर्ड कर्मचारी संगठन ने जताया रोष

रिटायर्ड कर्मचारी संगठन की मासिक बैठक में विभिन्न मांगों को लेकर हुई चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। रिटायर्ड कर्मचारी संगठन की मासिक बैठक में भाग लेते कर्मचारी।

रिटायर्ड कर्मचारी संगठन फतेहाबाद की मासिक बैठक पीडब्ल्यूडी रैस्ट हास में हुई। बैठक की अध्यक्षता जिला प्रधान मुंशीराम कम्बोज ने की व संचालन महासचिव सुभाष चन्द्र चौहान ने किया। बैठक में रिटायर्ड कर्मचारियों की मांगों को लेकर चर्चा की गई वहीं केन्द्र सरकार द्वारा 8वें वेतन आयोग की सिफारिश के लाभ 31 दिसम्बर 2025 तक पेंशन प्राप्त करने वाले कर्मचारियों को वंचित करने के फैसले की कड़े शब्दों में निंदा की गई।

बैठक को संबोधित करते हुए जिला प्रधान मुंशीराम कम्बोज, महासचिव सुभाष चन्द्र चौहान व निहाल सिंह मताना ने कहा कि केन्द्र सरकार ने 25 मार्च को लोकसभा में एक विधेयक पारित किया है, जिसके अनुसार 31 दिसम्बर 2025 तक सेवानिवृत होने वाले कर्मचारियों तथा पूर्व पेंशनर्स को 8वें वेतन आयोग के लाभ से वंचित कर दिया गया है। सरकार का यह फैसला पेंशनर्स के साथ एक धोखा है। संगठन मांग करता है कि सरकार कर्मचारियों को महंगाई भत्ता 7 प्रतिशत दे और केन्द्र सरकार वेतन आयोग के नियमों के साथ छेड़छाड़ न करें। पुरानी पेंशन नीति बहाल की जाए। बैठक में रणधीर सिंह डबास ने बताया कि पुलिस विभाग में पुलिस कर्मचारियों की एसीपी बंद की जा रही है जोकि कर्मचारियों के साथ अन्याय है।

बैठक में रिटायर्ड कर्मचारी संगठन द्वारा सरकार से मांग की गई कि 18 महीने के बकाया डीए का तुरंत भुगतान किया जाए। कम्युटेशन की रिकवरी 15 वर्ष से घटाकर 12 वर्ष की जाए। रेलवे में 60 वर्ष की आयु के बाद पेंशनर्ज के लिए रेलवे में रियायती दर पर यात्रा सुविधा पुनः लागू की जाए। चिकित्सा भत्ता 3 हजार रुपये मासिक हो। कर्मचारी 58 वर्ष बाद पेंशनर्स आता है तो 59 वर्ष की आयु पर 1 प्रतिशत, 60 वर्ष के बाद 2 प्रतिशत, 61 वर्ष बाद 3 प्रतिशत, 62 वर्ष बाद 4 प्रतिशत, 63 वर्ष बाद 5 प्रतिशत, 64 पर्ष बाद 6 प्रतिशत, 65 वर्ष बाद 7 प्रतिशत इसकी प्रकार प्रतिवर्ष एक-एक प्रतिशत बेसिक पेंशन में बढ़ोतरी की जाए।

ये रहे मौजूद

बैठक में जिन रिटायर्ड कर्मचारियों का जन्मदिन था, उसे भी मनाया गया। बैठक में शीशपाल कानूनगो, बलराज सिंह भूना, गजे सिंह, सुरजभान शीला, मा. सुभाष, बलवंत सिंह नोखवाल, अजीत सिंह, जरनैल सिंह, भूप सिंह, निर्मल सिंह सहित अनेक रिटायर्ड कर्मचारी मौजूद रहे।

चाहरवाला गांव का मामला

बिजली निगम टीम से हाथापाई, मामला दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

बकाया बिल राशि को लेकर विवाद

पुलिस ने किया बचाव

बताया जा रहा है कि यहीं नहीं पवन कुमार ने निगम टीम के साथ झड़प के साथ हाथापाई करनी शुरू कर दी। इसके बाद निगम कर्मियों ने डायल 112 की टीम को सूचना दी। पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर कर्मियों का बचाव किया। इस बारे में चाहरवाला शिकायत केंद्र के तकनीकी कर्मियों ने यह पुलिस को शिकायत दी है।

जिला में बिजली निगम की टीम के साथ लगातार मारपीट या हाथापाई की घटना सामने आ रही है। ताजा मामला चाहरवाला गांव में हुआ, जहां पर निगम टीम के साथ हाथापाई की गई। जब उपभोक्ता को बकाया बिल राशि भरने के लिए कहा, तो वह गुस्से में आ गया। कनेक्शन काटने पर टीम से उलझ गया। मामला हाथापाई तक पहुंच गया। इस मामले में नाथूसरी चौपटा थाना पुलिस ने चाहरवाला निवासी पवन के खिलाफ सरकारी ड्यूटी में बाधा पहुंचाने सहित अन्य धाराओं के तहत केस दर्ज कर लिया है। हाल ही में सरकार व हेडक्वार्टर ने साफ आदेश जारी किए हैं कि बकाया बिल राशि का जल्द भुगतान किया जाए। अगर कोई बिल नहीं भरता है, तो उनका कनेक्शन काट दिया जाए। ऐसे में निगम की टीम पूरे जिले में बकाया बिल भुगतान में जुटी है। कई लोग कनेक्शन काटने पर निगम टीम से झगड़ा करने पर उतर आते हैं। कुछ ऐसे ही डबवाली के अबूशहर गांव में बिजली निगम के जेई के साथ मारपीट शुरू कर दी। पुलिस को दी शिकायत में बिजली कर्मी एएलएम राकेश कुमार व विनोद कुमार ने बताया कि गांव चाहरवाला में बिजली निगम की बकाया बिल राशि वसूली के लिए गए थे। उस दौरान उपभोक्ता पवन कुमार का एनडीपीएस कनेक्शन था, जिसका बिजली बिल बकाया। पुलिस के मुताबिक, जब निगम की टीम ने पवन को बकाया बिजली बिल भुगतान करने के लिए कहा तो वह गुस्से में आ गया। इस बात को लेकर पवन कुमार ने बिल भुगतान करने से इनकार कर दिया।

Solid Foundation Create History
BAL VATIKA PUBLIC SCHOOL

ADMISSION OPEN
PLAYWAY, NURSERY TO IX & XI
SCIENCE | COMMERCE | ARTS

"25 Years of Excellence"
LEARN & PLAY Preschool
A Creative Learning Program for Children ages 3-5
Quality Education
Our experienced teachers provide a strong foundation for your child's future success.
Creative Exploration
We nurture creativity and imagination through art, music, and play.
Safe & Nurturing Environment
Your child's safety and well-being are our top priorities.
Community & Friendship
Build lasting friendships with fellow parents and watch your child grow socially
Facilities
State-of-the-art classrooms, a playground, and a learning-rich environment
Age-Appropriate Curriculum
Our curriculum is designed to suit the developmental needs of young learners
Affiliated to C.B.S.E., New Delhi (530945) upto 10+2 in collaboration
EXTRA MARKS
classklap BY Eupheus
INSTANT ADMISSION TEST STARTS ON 30 MARCH 2025, ONWARDS
Class : 1st to Class XI

What We Offer At Bal Vatika
Computer Lab · Library · Science Lab · Lecture Theatre · Bio Lab · AC Classrooms · Transport · Cricket · Horse Riding · Swimming · Badminton · Table Tennis · Basket Ball · 24x7 CCTV · Archery · Skating
ROSY MEHTANI, Principal
RAJAN MEHTANI, Managing Director
OPP. POLICE LINE, HISAR ROAD, FATEHABAD-125050 (HARYANA) Ph. 01667-230972, Mob. 98124-20972, 98129-01972, 99926-00972
VACANCY : Commerce, Humanities | PGT/TGT : Science, Social Science, Hindi, English, Front Desk (Reception)

इस वर्ष **वर्ल्ड हेल्थ डे (7 अप्रैल)** की थीम 'स्वस्थ शुरुआत, आशाजनक भविष्य' डिसाइड की गई है। यह थीम, गर्भवती महिलाओं और नवजात शिशुओं की स्वास्थ्य देखभाल से संबंधित है। इस बारे में सभी को जानना जरूरी है।

गर्भवती मां की हेल्थ से जुड़ा शिशु का स्वास्थ्य-विकास

वर्ल्ड हेल्थ-डे स्पेशल

गर्भावस्था के दौरान मां का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही गर्भस्थ शिशु के विकास में अहम भूमिका निभाते हैं। इस बारे में, कोकून हॉस्पिटल, जयपुर में सीनियर कंसल्टेंट-ऑब्सटेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी, **डॉ. मितुल गुप्ता** सलाह देती हैं, 'इस दौरान संतुलित आहार, पर्याप्त पानी पीना और हल्के व्यायाम जैसे वॉकिंग या योग करना बेहद फायदेमंद होते हैं, जिसे डॉक्टर की सलाह पर ही करना चाहिए। इसके अलावा, पर्याप्त नींद लेना और कैफीन जैसी उत्तेजक चीजों से बचना भी जरूरी है। जहां तक मानसिक स्वास्थ्य की बात है, तो गर्भावस्था के दौरान हार्मोनल बदलाव के कारण तनाव और चिंता होना सामान्य है, लेकिन अगर यह ज्यादा बढ़ जाए तो यह मां और शिशु दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। सकारात्मक माहौल में रहना, परिवार और दोस्तों से जुड़ाव बनाए रखना और जरूरत महसूस होने पर किसी मनोवैज्ञानिक या चिकित्सक से परामर्श लेना फायदेमंद होता है। मेडिटेशन और सांस लेने से जुड़े योगाभ्यास मानसिक शांति बनाए रखने में मदद कर सकता है।'

बदलावों का रखें ध्यान: गर्भावस्था के दौरान मां की सेहत में होने वाले बदलावों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल, करोल बाग, दिल्ली में कंसलटेंट-गायनेकोलॉजी एंड ऑब्स्टेट्रिक्स, **डॉ. रुचिका शर्मा** बताती हैं, 'गर्भावस्था के दौरान शरीर में कई हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। कई महिलाओं को इस दौरान मूड स्विंग्स, चिंता, अवसाद और अनिद्रा जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं को कम करने के लिए संतुलित आहार, जिसमें हरी सब्जियां, फल, प्रोटीन और आवश्यक विटामिन शामिल हों, अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। गर्भावस्था के दौरान डी-हाइड्रेशन से बचने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। इसके अलावा, डॉक्टर गर्भवती महिलाओं को आवश्यक पोषक तत्वों की दवाइयां भी देते हैं, जिनमें फॉलिक एसिड, आयरन, कैल्शियम, विटामिन डी और ओमेगा-3 फैटी एसिड शामिल होते हैं, इन्हें नियमित रूप से समय से लेना चाहिए। ये पोषक तत्व शिशु के मस्तिष्क और हड्डियों के विकास में सहायक होते हैं और मां को एनीमिया जैसी समस्याओं से बचाते हैं।

मां का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य सीधे शिशु के न्यूरोलॉजिकल और भावनात्मक विकास पर प्रभाव डालता है, इसलिए इस दौरान सकारात्मक सोच और आत्म-देखभाल को प्राथमिकता देना जरूरी है।'

नवजात बच्चे की करें केयर: नवजात बच्चे के बेहतर स्वास्थ्य के के बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजिस्ट, **डॉ. मीनाक्षी बंसल** कहती हैं, 'गर्भावस्था के दौरान मां के पोषण और भावनात्मक स्थिति का सीधा असर शिशु के मस्तिष्क, हृदय और संपूर्ण शारीरिक विकास पर पड़ता है। इसीलिए मां को संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और तनावमुक्त वातावरण में रहना चाहिए। जन्म के बाद, नवजात शिशु की देखभाल में उसकी साफ-सफाई, सही पोषण और टीकाकरण का विशेष ध्यान रखना जरूरी होता है। मां का स्तनपान शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है और उसके मानसिक और शारीरिक विकास में मदद करता है। इसके अलावा, नवजात को पर्याप्त नींद देना और डॉक्टर के निर्देशानुसार समय पर टीकाकरण कराना आवश्यक है। शिशु के शुरुआती वर्षों में उसके मानसिक और सामाजिक विकास को बढ़ावा देने के लिए माता-पिता को उसके साथ अधिक समय बिताना चाहिए, जिससे उसका बेहतर मानसिक विकास हो और उसका अच्छा भविष्य सुनिश्चित हो सके।' गर्भावस्था के दौरान मां का मानसिक स्वास्थ्य, शिशु के संपूर्ण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए, इस समय शारीरिक और मानसिक सेहत का ध्यान रखना, आवश्यक सावधानियां बरतना और विशेषज्ञों की सलाह लेना मां, शिशु के लिए ही नहीं संपूर्ण समाज के उज्ज्वल भविष्य के लिए आवश्यक है। * **प्रस्तुति: सेहत फीचर्स**

अवेयरनेस
रजनी अरोड़ा

रात में सोने से पहले अगर आप निश्चित मात्रा में सही तरीके से पानी या स्पेशल ड्रिंक पीते हैं तो यह आपकी हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे क्या-क्या फायदे होते हैं, यहां आपको बता रहे हैं। लेकिन इनमें से किसी का भी सेवन करने से पहले आपको एक बार अपने डॉक्टर से कंसल्ट कर लेना चाहिए।

सोने से पहले पिएं पानी-स्पेशल ड्रिंक बीमारियां रहेंगी दूर-आप रहेंगे स्वस्थ

जल हमारे जीवन का आधार और मूलभूत जरूरतों में से एक है। यह न केवल हमारी प्यास बुझाकर शरीर को हाइड्रेट रखता है, बल्कि संपूर्ण शारीरिक कार्यप्रणाली को सुचारु रूप से चलाने और ओवरऑल हेल्थ मेंटेन करने के लिए भी जरूरी है। हेल्थ एक्सपर्ट्स सेहतमंद रहने के लिए एक वयस्क को दिन भर में 8-10 गिलास पानी पीने की सलाह देते हैं। आयुर्वेद में भी दिन के दो पहरों-सुबह खाली पेट और रात को सोने से पहले पानी या विशेष पेय पीना सेहत के लिए फायदेमंद माना गया है।

आमजन रात को सोने से पहले पानी या अन्य पेय पीने के फायदों के बारे में नावाकिफ होते हैं। जबकि रात को सोने से पहले और विशेष पेय सही मात्रा में पीना सुबह के बनिस्पत अधिक फायदेमंद होता है। इससे दिन भर में होने वाली फ्लूइड की कमी दूर होती है और शरीर में हाइड्रेशन लेवल मेंटेन रहता है। साथ ही यह शरीर को रिलैक्स करने, नींद की गुणवत्ता में सुधार लाने, डिटॉक्स या विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद करता है।

गुनगुना पानी: रात में सोने से 30 मिनट पहले एक गिलास हल्का गुनगुना पानी पिएं।

क्या हैं फायदे: रात में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए बेस्ट है। यह पाचन तंत्र को सक्रिय करता है और कब्ज से राहत देता है। शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने में मदद करता है। ब्लड सर्कुलेशन सुधारता है। मांसपेशियों और जोड़ों को आराम देता है, विशेष रूप से पीठ दर्द या मांसपेशियों में खिंचाव होने पर दर्द में राहत देता है। तनाव कम कर शरीर को रिलैक्स करने और अच्छी नींद लाने में सहायक है।

शहद-नीबू पानी: गुनगुने पानी में आधे नीबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: यह पेय शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और पेट की सफाई करता है। पेट की जलन और एसिडिटी को कम करता है। नीबू में मौजूद विटामिन सी, इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में सहायक है। सर्दी-जुकाम होने पर शहद में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण गले को आराम पहुंचाते हैं। शरीर को रिलैक्स करते हैं और अच्छी नींद लाने में सहायक है। शरीर में एनर्जी लेवल और रात के समय शरीर में होने वाली रिकवरी प्रक्रिया को मेंटेन करता है।

हर्बल टी: कैमोमाइल टी, पुदीना टी या अदरक टी में थोड़ा-सा शहद मिलाकर सोने से पहले पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: कैमोमाइल टी तनाव और चिंता को कम करके, दिमाग को शांत करने और अच्छी नींद में मदद करती है। पुदीना टी पाचन तंत्र को सुचारु रूप से चलाने में मदद करती है और शरीर को रिलैक्स करती है। अदरक टी शरीर को गर्म रखती है, इम्यूनिटी को बढ़ाती है और सर्दी-जुकाम से बचाव करती है।

सौंफ का पानी: एक गिलास पानी में एक चम्मच सौंफ डालकर 2-3 घंटे के लिए छोड़ दें और फिर इसे पिएं।

क्या हैं फायदे: यह पेय पाचन को दुरुस्त करता है और एसिडिटी से राहत देता है। गैस, अपच और सूजन को कम करता है। शरीर को रिलैक्स करके अच्छी नींद लाने में मदद करता है।

जीरा पानी: एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच जीरा डालकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर छानकर इसे पिएं।

क्या हैं फायदे: मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने और वजन घटाने में यह पेय मदद करता है। पाचन तंत्र को सुधारता है और कब्ज से राहत देता है। गैस, अपच और एसिडिटी को दूर करता है और पेट दर्द से राहत दिलाता है।

त्रिफला पानी: एक गिलास गर्म पानी में आधा चम्मच त्रिफला चूर्ण मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: इसे पीने से पाचन में सुधार आता है। पेट में आंतों की सफाई करता है और कब्ज से राहत दिलाता है। शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और त्वचा में निखार लाता है। इम्यूनिटी को भी मजबूत करता है।

नारियल पानी: एक गिलास ताजा नारियल पानी सोने से 30 मिनट पहले पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: शरीर में विटामिन और मिनरल्स की कमी की भरपाई कर शरीर में एनर्जी लेवल और इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस मेंटेन रखता है। यह शरीर को हाइड्रेट और ठंडा रखता है। दिन भर की थकान और स्ट्रेस लेवल को कम करने में मदद करता है। नींद की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है।

हल्दी पानी: एक गिलास गुनगुने पानी में एक-चौथाई छोटा चम्मच हल्दी मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर हल्दी पानी सूजन को कम करता है। जोड़ों के दर्द और मांसपेशियों की अकड़न को कम करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और संक्रमण से बचाव करता है।

हिमालयन सॉल्ट पानी: एक गिलास हल्के गर्म पानी में एक चुटकी हिमालयन नमक मिलाकर पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस बनाए रखता है और शरीर में हाइड्रेशन मेंटेन रखता है। पाचन तंत्र को मजबूत करता है, शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है। मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाने में मदद करता है जिससे व्यक्ति अगली सुबह फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस करता है। *

(डाइट एंड वेलनेस क्लीनिक, दिल्ली की सीनियर डाइटीशियन, डॉ. शालिनी सिंघल से बातचीत पर आधारित)

इन बातों का रखें ध्यान

- सोने से करीब आधा घंटा पहले एक गिलास पानी और चाय या गर्म पेय करीब 2 घंटे पहले पीना बेहतर है। बहुत ज्यादा पानी न पिएं। इससे ब्लैडर सक्रिय हो सकता है। रात को पेशाब के लिए बार-बार बाथरूम जाना पड़ सकता है, जिससे नींद बाधित होती है।
- बहुत ठंडा या बहुत गर्म पानी न पिएं। इससे हार्ट आर्टरीज संकुचित होने लगती हैं, जिससे ब्लड सर्कुलेशन बाधित हो जाता है। नेक्रोसिस सेल्स नष्ट होने लगते हैं, जिससे हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
- हमारी ग्रासनली (इसोफेगल) की परत आमतौर पर 40 डिग्री सेंटीग्रेड तक का तापमान सहन कर सकती है, लेकिन अत्यधिक गर्म या ठंडा पानी पीने से इस परत को नुकसान पहुंचता है और उसमें जलन हो सकती है। स्थिति लंबे समय तक बनी रहने पर ग्रासनली में सूजन आ सकती है।
- कैफीन युक्त पेय (कॉफी, चाय, सोडा) में कैफीन और थियोब्रोमाइन उत्तेजक तत्व ब्रेन को स्टीमुलेट कर देते हैं, जिससे नींद आने में मुश्किल होती है। हार्ट पर एक्स्ट्रा प्रेशर पड़ने से हार्ट डिजीज से जूझ रहे व्यक्ति को हार्ट अटैक का रिस्क रहता है।
- कोल्ड ड्रिंक्स या बहुत ठंडा पानी पीने से मुंह की म्यूकस मेंब्रेन को नुकसान पहुंच सकता है। लंबे समय तक ऐसा होने पर गले में खराश या जकड़न पैदा कर सकता है। ब्लड वेसल्स अचानक संकुचित होने और सोते समय ब्लड सर्कुलेशन में बाधा आने से हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
- जरूरत से ज्यादा हर्बल ड्रिंक्स भी न लें, क्योंकि कुछ जड़ी-बूटियों का अधिक सेवन नुकसानदायक हो सकता है। अत्यधिक मीठे पेय (चीनी युक्त जूस, एनर्जी ड्रिंक्स) पानी भी हानिकारक है। इनसे ब्लड शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव आ सकता है। हाई लेवल के फ्रक्टोस से ब्लड विस्कोसिटी यानी खून गाढ़ा हो सकता है और ब्लड क्लॉट्स बन सकते हैं। कार्डियोवैस्कुलर, ब्रेन स्ट्रोक या लंग्स फैलियर का खतरा रहता है।

हर्बल जोन / रेखा देशराज

मौसमी बीमारियों से बचाए शंखपुष्पी

सर्दी खत्म होने और पूरी तरह गर्मी शुरू होने के बीच का मौसम यानी मार्च और अप्रैल के महीने में कई तरह की मौसमी बीमारियों के संक्रमण का रिस्क बढ़ जाता है। सर्दी में हमारी इम्यूनिटी ठंड के हिसाब से एडजस्ट हो जाती है, लेकिन जैसे ही गर्मी आती है, शरीर को फिर से बदलाव के साथ तालमेल बिठाना पड़ता है। यही वजह है कि इस मौसम में अनेक लोग सर्दी, जुकाम से लेकर गले के संक्रमण से ग्रस्त हो जाते हैं। क्योंकि बदलते मौसम के कारण लोगों की रोगप्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। इन दिनों हवा में नमी और धूल के कारण भी बैक्टीरिया और फंगस अधिक सक्रिय हो जाते हैं, जिससे सांस और त्वचा संबंधी संक्रमण भी बढ़ जाते हैं। इन सभी परेशानियों से बचने के लिए एक कारगर हर्बल औषधि है शंखपुष्पी। शंखपुष्पी का वानस्पतिक नाम कोन्वोल्वुलुस प्लुरिकाउलिस है। यह एक पादप है। चूंकि इसमें शंख के समान आकृति वाले श्वेत पुष्प निकलते हैं इसलिए इसे आसान भाषा में शंखपुष्पी कहते हैं। शंखपुष्पी की

तीन प्रजातियां पाई जाती हैं। श्वेत, रक्त, नील पुष्पी। इनमें से श्वेत पुष्पों वाली शंखपुष्पी ही सर्वाधिक प्रभावकारी औषधि मानी जाती है।

कई रोगों से बचाए: शंखपुष्पी विशेष रूप से बदलते मौसम में बहुत फायदेमंद होती है क्योंकि इसमें रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने की अद्भुत ताकत होती है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर ये हमें मजबूत बना देती है, जिससे हमारा शरीर मौसम के बदलाव को आसानी से झेल लेता है। इस तरह ये हमारा मौसमी बीमारियों में भरपूर बचाव करती है। चूंकि बदलते मौसम में नींद की समस्या और मानसिक तनाव भी बढ़ जाता है, ऐसे में शंखपुष्पी के सेवन से दिमाग शांत रहता है और हमें अच्छी नींद आती है। यह महिलाओं में पीरियड्स संबंधी रोगों मे भी लाभकारी है। शंखपुष्पी रोगप्रतिरक्षण की क्षमता बढ़ाने के अलावा मानसिक रोगों को दूर करने वाली, स्मृति बढ़ाने वाली, चेहरे में कांति लाने वाली और बलवर्धक भी होती है। यह पाचनतंत्र को दुरुस्त रखती है, इससे अपच जैसी समस्याओं में राहत मिलती है। त्वचा और बालों के लिए भी यह फायदेमंद है।

शंखपुष्पी सिरप या चूर्ण को शहद या गर्म पानी के साथ लेने से मानसिक शक्ति बढ़ती है। दूध के साथ शंखपुष्पी चूर्ण लेने से नींद अच्छी आती है और तनाव कम होता है। *

डाइट सजेशन
डॉ. अदिति शर्मा
कंसल्टेंट डाइटीशियन, नोएडा

खान-पान का हमारी हेल्थ से गहरा संबंध है। केवल शरीर ही नहीं बल्कि ब्रेन को भी चुस्त-दुरुस्त बनाए रखने में हेल्दी डाइट का बहुत बड़ा योगदान है। अच्छी मेंटल हेल्थ के लिए, कैसी हो आपकी डाइट, जानिए।

हर उम्र में ब्रेन रहेगा हेल्दी

उम्र के हिसाब से मेंटल हेल्थ के लिए हर किसी को अलग तरह की डाइट की आवश्यकता होती है। इस बारे में आपको यहां बता रहे हैं।

टीनएजर-यंगस्टर: किशोरावस्था और युवावस्था में मस्तिष्क तेजी से विकसित होता है, इसलिए इनको सही पोषण न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य, एकाग्रता, मूड और स्ट्रेस मैनेजमेंट के लिए भी जरूरी होता है। इन्हें अपनी डाइट में ओमेगा 3 फैटी एसिड जरूर लेना चाहिए। यह ब्रेन के न्यूरॉन्स के निर्माण और संचार में मदद करता है। यह डिप्रेशन, चिंता और याददाश्त की समस्याओं को नियंत्रित करने में सहायक है। मछली, अलसी (फ्लैक्स सीड्स), चिया सीड, अखरोट और डॉक्टर की सलाह पर फिश ऑयल का सेवन कर सकते हैं। इससे ब्रेन की कोशिकाओं की झिल्ली मजबूत होती है और सीखने की क्षमता बढ़ती है। एंटीऑक्सिडेंट्स, मस्तिष्क को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और सूजन से बचाते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं। जामुन (ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी), हरी पत्तेदार सब्जियां, डार्क चॉकलेट, टमाटर, गाजर, शकरकंद में एंटी ऑक्सीडेंट्स तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थ ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार करते हैं। इनके लिए प्रोटीन भी जरूरी है क्योंकि यह न्यूरोट्रांसमीटर्स (जैसे- सेरोटोनिन और डोपामाइन) के निर्माण में मदद करता है, जो मूड को स्थिर रखते हैं। अंडे, दाल, छोले, राजमा, चिकन, मछली, दही, पनीर और टोफू इसके प्रमुख स्रोत हैं। प्रोटीन से युवाओं के ब्रेन को तेजी से काम करने की एनर्जी मिलती है और मानसिक थकान कम होती है। इनके अलावा कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स से ब्रेन को एनर्जी मिलती है। साबुत अनाज, दलिया, ओट्स, ब्राउन राइस, क्विनोवा, रोटी, दालें और शकरकंद इसके प्रमुख स्रोत हैं। ये ब्लड शुगर को स्थिर रखते हैं, जिससे चिड़चिड़ापन और थकान कम होती है। विटामिंस और मिनरल्स, न्यूरोट्रांसमीटर्स के उत्पादन को बढ़ाने और तनाव को कम करने में मदद करते हैं।

मिडिल एज: मिडिल एज के लोगों को दिमागी कार्यक्षमता, याददाश्त और एकाग्रता बढ़ाने वाली डाइट लेनी चाहिए। आमतौर पर टीनएजर्स के लिए यहां जिन चीजों का उल्लेख किया गया है, वे मिडिलएज लोगों और बुजुर्गों के लिए भी फायदेमंद होती हैं। इनके अलावा कुछ ऐसे तत्वों को भी डाइट में शामिल करना चाहिए, जो इस उम्र में ब्रेन की सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। जैसे- विटामिन ई। यह बादाम, सूरजमुखी के बीज और हरी सब्जियों में पाया जाता है, जो इस उम्र में न्यूरॉन्स की सुरक्षा करता है। मैग्नीशियम भी फायदेमंद है। यह काजू, पालक और डार्क चॉकलेट में होता है, जो तनाव को कम करता है। रोजाना एक मुट्ठी नट्स (बादाम, अखरोट) भी खाएं। रोजाना भोजन में हल्दी का इस्तेमाल करें, क्योंकि इसमें मौजूद करक्यूमिन एंटी-इंफ्लेमेटरी और न्यूरोप्रोटेक्टिव गुणों से भरपूर होता है।

ओल्ड एजर्स: बुजुर्गों के लिए ब्रेन की अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए एक संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर डाइट बहुत जरूरी है। ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, पालक और ब्रोकली जैसे फल और सब्जियां एंटीऑक्सीडेंट्स (विटामिन सी और ई) से भरपूर होते हैं, जो ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और ब्रेन सेल्स के नुकसान को कम करते हैं। पालक, केला और सरसों के साग में विटामिन के और बीटा-कैरोटीन होता है, जो दिमागी गिरावट को धीमा करने में मदद करता है। *

प्रस्तुति: विनीता

फिटनेस फंडा
आदित्य रेडिज

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'तेनाली रामा' में राजा कृष्णदेव राय की भूमिका आदित्य रेडिज निभा रहे हैं। शो में वे काफी फिट नजर आ रहे हैं। अपनी हेल्थ-फिटनेस को मेंटेन करने के लिए क्या करते हैं, आदित्य बता रहे हैं अपनी जुबानी।

मेरे लिए फिटनेस का मतलब एक्टिव-एनर्जेटिक बने रहना है

मेरे लिए हेल्दी और फिट रहना सिर्फ एक च्वाइस नहीं, बल्कि जरूरत है। मेरा मानना है कि फिटनेस केवल अच्छी बॉडी या मसल्स बनाने तक सीमित नहीं होती है, बल्कि यह आपकी पूरी लाइफस्टाइल, एनर्जी लेवल और माइंडसेट पर असर डालती है। अगर आप फिट हैं, तो न केवल फिजिकली बल्कि मेंटली भी स्ट्रॉन्ग रहते हैं, जिससे आप हर चैलेंज को बेहतर तरीके से फेस कर सकते हैं।

फिटनेस आइडियल: मेरे फिटनेस आइडियल कोई एक इंसान नहीं हैं, बल्कि हर वो शख्स है, जो अपनी लिमिट्स को पुश करता है और खुद का बेहतर वर्जन बनने की कोशिश करता है। बात अगर इंस्पिरेशन की करें, तो ऋतिक रोशन और मिलिंद सोमन जैसे एक्टर्स मेरे लिए आइडियल हैं क्योंकि वे न सिर्फ फिट हैं, बल्कि उन्होंने फिटनेस को अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा बनाया है और एजिंग को भी मात दी है।

एनर्जेटिक रहना ज्यादा जरूरी: मेरे लिए हेल्दी, फिट और एनर्जेटिक रहना ज्यादा जरूरी है। सिर्फ स्लिम दिखना, फिटनेस का सही मापदंड नहीं है। अगर आपके अंदर ताकत, स्टैमिना और एनर्जी नहीं है, तो स्लिम दिखने का कोई फायदा नहीं। मेरे लिए फिटनेस का मतलब है कि मैं पूरे दिन एक्टिव और एलर्ट रहूं, अपनी परफॉर्मेंस को सुधार सकूं और लाइफ को फुल एंज्वॉय कर सकूं।

डाइट प्लान: मैं अपनी डाइट में नेचुरल, अनप्रोसेस्ड और हेल्दी चीजों को प्राथमिकता देता हूं। मेरा डाइट प्लान कुछ इस तरह रहता है। सुबह के समय सबसे पहले गुनगुने पानी के साथ नीबू या एप्पल साइडर विनेगर लेता हूं। उसके बाद नट्स और फ्रेश फ्रूट्स खाता हूं। ब्रेकफास्ट में प्रोटीन रिच फूड्स जैसे- एग व्हाइट्स, ओट्स या मल्टीग्रेन परांठा। मिड-मॉर्निंग स्नैक्स के तौर पर ग्रीन टी और कुछ नट्स लेता हूं। लंच में घर का बना सिंपल खाना जैसे- रोटी, दाल, सब्जी, सलाद और दही। इसके बाद ईवनिंग स्नैक्स में प्रोटीन शेक या स्प्राउट्स लेता हूं। और डिनर में हल्का और जल्दी पचने वाले फूड जिसमें ग्रिल्ड वेजिटेबल्स, सूप या दलिया शामिल होता है। सोने से पहले हर्बल टी या हल्दी वाला दूध भी जरूर पीता हूं।

वर्कआउट शेड्यूल: मेरा वर्कआउट शेड्यूल इस तरह रहता है। हफ्ते में 5-6 दिन ट्रेनिंग, जिसमें स्ट्रेंथ ट्रेनिंग, कार्डियो और हाई-इंटेंसिटी इंटरवल ट्रेनिंग शामिल है। एक्स्ट्रा एक्टिविटीज के तौर पर रनिंग, स्किपिंग और बॉडी वेट एक्सरसाइज करता हूं। इसके अलावा मसल्स रिकवरी और फ्लेक्सिबिलिटी के लिए योगाभ्यास और स्ट्रेचिंग करता हूं।

हेल्दी और फिट रहने के लिए मैं सिर्फ जिम वर्कआउट पर फोकस नहीं करता, बल्कि अपनी पूरी लाइफस्टाइल को एक्टिव रखने की कोशिश करता हूं। इसके लिए रोज सुबह जल्दी उठता हूं और मेडिटेशन करता हूं। हाइड्रेटेड रहता हूं और इसके लिए दिनभर खूब पानी पीता हूं। प्रोसेस्ड फूड और चीनी के सेवन से दूर रहता हूं। रोज कम से कम सात घंटे की अच्छी नींद लेता हूं।

मेंटल फिटनेस: मेंटल फिटनेस मेरे लिए उतनी ही जरूरी है जितनी फिजिकल फिटनेस। इसके लिए मेडिटेशन और ब्रीदिंग एक्सरसाइज करता हूं। पॉजिटिव और मोटिवेशनल कंटेंट पढ़ता और सुनता हूं। नेचर के करीब कुछ समय बिताता हूं और परिवार के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करता हूं। जरूरत पड़ने पर सोशल मीडिया से ब्रेक लेता हूं। फिटनेस सिर्फ एक रुटीन नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है। जब आप हेल्दी और फिट रहते हैं, तो आपकी लाइफ और भी एनर्जेटिक और खुशहाल बनती है। मेरा मानना है कि हर किसी को अपनी बॉडी और माइंड दोनों का ख्याल रखना चाहिए, क्योंकि जब आप खुद को सबसे अच्छा महसूस कराते हैं, तभी आप अपनी बेस्ट परफॉर्मेंस दे सकते हैं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत

129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- **sehatharibhoomi@gmail.com**

गेट मीटिंग का किया आयोजन

सरकार की नीतियों के खिलाफ बिजली कर्मचारियों ने किया विरोध प्रदर्शन

- सरकारी संस्थानों के निजीकरण की बजाय पब्लिक सेक्टर को मजबूत करे सरकार : अमित शर्मा

सिरसा। मांगों को लेकर रोष व्यक्त करते हुए बिजली कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

बिजली कर्मचारियों ने अपनी मांगों और सरकार की कर्मचारी विरोधी नीतियों के खिलाफ आल हरियाणा पावर कॉपोरेशन वर्कर यूनियन के आह्वान पर जिलेभर में सब यूनिटों पर विरोध प्रदर्शन किया। फतेहाबाद, भट्टू, रतिया और बड़ोपल सब यूनिटों पर बिजली कर्मचारियों द्वारा विरोध गेट मीटिंगें आयोजित की गई और नारेबाजी कर सरकार के खिलाफ विरोध जताया गया। फतेहाबाद बिजली निगम कार्यालय में आयोजित गेट मीटिंग की अध्यक्षता शहरी सब यूनिट प्रधान संजय कुमार ने की व संचालन यूनिट सचिव रामनिवास शर्मा ने किया।

मीटिंग को संबोधित करते हुए आल हरियाणा पावर कॉपोरेशन वर्कर यूनियन के राज्य प्रेस सचिव सुखदेव सिंह और यूनिट प्रधान अमित शर्मा ने बताया कि केन्द्र सरकार व राज्य सरकार कर्मचारियों के हितों के साथ कुठाराघात किया जा रहा है। सरकार द्वारा जो 2 प्रतिशत डीए की किश्त दी गई है, वह आज कह महंगाई को देखते हुए काफी कम है। उन्होंने मांग की कि हरियाणा सरकार बढ़ती महंगाई को देखते हुए कर्मचारियों को 6 प्रतिशत डीए तुरंत जारी करे। उन्होंने कहा कि हरियाणा का अलग से वेतन आयोग गठित किया जाना चाहिए। जब तक केन्द्र से नए वेतन आयोग की सिफारिश लागू नहीं होती, तब तक बिजली निगम के सभी पक्के व कच्चे कर्मचारियों को 5 हजार रुपये मासिक की अंतरिम राहत दी जाए। बिजली कर्मचारियों के जोखिम भरे काम को देखते हुए सरकार 5 हजार रुपये मासिक भत्ता दिया जाए। हरियाणा कौशल रोजगार निगम के नाम पर हरियाणा सरकार द्वारा जो पॉलिसी बनाई गई है, इसमें कर्मचारियों को सारी उम्र कच्चा रखने का प्रावधान है जोकि युवाओं के साथ एक धोखा है। इसके अलावा पिछले 4 साल से इन कर्मचारियों की सैलरी में भी कोई बढ़ोतरी नहीं की गई है। यूनियन की मांग है कि हरियाणा कौशल रोजगार निगम को भंग करके खाली पदों पर नियमित करने की पॉलिसी बनाई गई और सभी कच्चे कर्मचारियों को पक्का किया जाए। सरकारी संस्थानों का निजीकरण करने की बजाय पब्लिक सैक्टर को मजबूत किया जाए ताकि लोगों को अच्छी सुविधाएं मिल सके। विरोध प्रदर्शन में शामिल रिटायर्ड कर्मचारी संघ के ब्लाक सचिव ने कहा कि केन्द्र सरकार पेंशनर्ज को 8वें वेतन आयोग का लाभ ना देने का विधेयक लाकर पेंशनर्ज के साथ भद्दा मजाक कर रही है। उन्होंने कहा कि पेंशनर्ज को कैशलेस मेडिकल सुविधा लागू की जाए। कम्युटेशन राशि 15 साल की बजाय 10 साल तक ही काट जाए व 65, 70, 75 वर्ष की आयु पर 5, 10 व 15 प्रतिशत पेंशन में बढ़ोतरी की जाए। विरोध गेट मीटिंग को रामदास, हरमीत सिंह, हनुमान सिंह, पवन कड़वा, ओपी चढ़ा, सुरेश कुमार, सुशील कुमार, प्रियंका, मंजू रानी ने भी संबोधित किया।

फतेहाबाद : बिजली कर्मचारियों को संबोधित करते कर्मचारी नेता। *फोटो : हरिभूमि*

सिटी सब व ग्रामीण एरिया सब यूनिट की हुई बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

हरियाणा पावर कार्पोरेशन वर्कर यूनियन के आह्वान पर सर्व कर्मचारी संघ द्वारा लिए गए फैसले के अनुसार बुधवार को सिटी सब यूनिट व ग्रामीण एरिया सब यूनिट की बैठक हुई। राज्य उपप्रधान बाबूलाल व कर्मचारी नेता एसएस बेदी ने सभा को संबोधित करते हुए कहा कि केंद्र सरकार द्वारा जो 8वें वेतन आयोग का गठन किया गया है, उसके लागू होने तक 5000 रुपए प्रत्येक कर्मचारी को अंतरिम राहत के तौर पर दिए जाएं और जो केंद्र सरकार ने घोषणा की है कि 31 दिसंबर 2025 से पहले रिटायर कर्मियों को 8वें वेतन आयोग के लाभ से वंचित रखा जा रहा है, उस आदेश को वापिस लिया जाए और सभी रिटायर कर्मियों को इसका लाभ दिया जाए। 2 प्रतिशत जो डीए की किस्त की घोषणा की है वह 6 प्रतिशत बनती है। अतः 6 प्रतिशत डीए की किस्त दी जाए।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर सब यूनिट सचिव ललित सोलंकी, अजय पासी सब यूनिट प्रधान, रिषभ खेरा, कुलदीप मोंगा, एसकेएस से रोहताश शर्मा, रमेश सैनी सचिव एसकेएस, मदन लाल खोथ जिला प्रधान एसकेएस, अशोक रिटायर पटवारी, निर्मल सिंह, दर्शन सिंह भंगू, दरिया सिंह पटवारी, सुनीलदत्त संगठन कर्ता, उग्रसैन, विपिन कुमार, रिषिभ खेरा कुलदीप मोंगा सहित अन्य कर्मचारी उपस्थित थे।

फतेहाबाद। टोहाना के सेंट जोसफ स्कूल में ग्रेजुएशन सेरेमनी ड्रेस में बच्चों को सम्मानित करते प्राचार्या। फोटो : हरिभूमि

स्नातक समारोह का आयोजन

उम्र और क्लास छोटी है पर उपलब्धि बड़ी है : मारियालीन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिले के शहर टोहाना में भूना रोड स्थित सेंट जोसफ इंटरनेशनल स्कूल में किंडरगार्टन का स्नातक समारोह आयोजित किया गया। इसमें परंपरागत ग्रेजुएशन सेरेमनी ड्रेस में नन्हें मुन्नों ने सबका दिल जीत लिया। उनको देखकर अभिभावक भावुक हो गए। प्राचार्या मारियालीन लुईस ने बताया कि कार्यक्रम का शुभारंभ अभिभावकों द्वारा दीप प्रज्जवलित कर किया। किंडरगार्टन से अगली कक्षा में जाने वाले बच्चों को एक-एक कर माता पिता की उपस्थिति में सम्मानित किया गया। अपने रिजल्ट पाकर ये नन्हें मुन्ने बच्चे बेहद खुश दिखे। उन्होंने बताया कि इस वर्ष 183 छात्र-छात्राएं किंडरगार्टनर से पासआउट हुए हैं। उन्होंने कहा कि उम्र व क्लास छोटी हो सकती है पर यह उपलब्धि बहुत बड़ी है। नन्हें स्नातकों के समारोह में सम्मिलित होना औपचारिक शिक्षा की ओर उनके पहले कदम को चिन्हित करने वाला एक महत्वपूर्ण अवसर है। अभिभावकों को संबोधित करते हुए प्राचार्या मारियालीन लुईस ने कहा कि यह ग्रेजुएशन सेरेमनी विद्यार्थियों के हौसलों को बुलंद करने उन्हें अगले पड़ाव में प्रवेश करने का अहसास करवाने के मकसद से करवाई गई है। इस तरह के समागम से बच्चों में आत्मविश्वास पैदा होता है जो उन्हें जिंदगी में आगे बढने तथा सफलता की बुलंदियां छूने में मदद करता है।

पौध रोपित कर पर्यावरण संरक्षण का दिया संदेश

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय का 23वां स्थापना दिवस मनाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय का 23वां स्थापना दिवस विभिन्न विभागों द्वारा पौधारोपण करके मनाया गया। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई द्वारा पौधारोपण करके पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। कुलपति ने कहा कि भारत के पूर्व उप-प्रधानमंत्री चौधरी देवीलाल के नाम से स्थापित यह विश्वविद्यालय उच्चतर शिक्षा के क्षेत्र में नए मानदंड स्थापित कर रहा है। उन्होंने कहा कि जननायक चौधरी देवीलाल जी के विचारों की प्रासंगिकता आज भी है। प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने कहा कि उच्चतर शिक्षण संस्थान शोध के क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि शोध का अर्थ केवल अकादमिक जगत को फायदा पहुंचाना नहीं होता बल्कि समाज हित को केंद्र में रखते हुए भी शोध विषयों का चयन किया जाना समय की मांग है। इसके अलावा उन्होंने ग्रामीण समाज के विभिन्न पहलुओं पर भी प्रकाश डाला। प्रो. सुरेश कुमार गहलावत, प्रो. अशीम मिगलानी, प्रो. राज कुमार सलार, छात्र कल्याण अधिष्ठाता प्रो. राज कुमार, युवा कल्याण निदेशक डॉ. मंजू नेहरा, प्रो. रानी देवी, सांस्कृतिक संमन्वयक डॉ. राकेश कुमार, एजिक्यूटिव ईजीनियर सुरेंद्र नुहियां, जेई प्रवीण, सहायक निदेशक राजेश छिकारा सहित अन्य सदस्य गण भी मौजूद रहें। युवा कल्याण निदेशालय व हिंदी विभाग द्वारा संयुक्त रूप से व्याख्यान व सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता के रूप में डॉ. मंजू नेहरा ने युवाओं को लक्ष्य निर्धारित करके जीवन में आगे बढने के लिए प्रेरित किया।

सिरसा। देविवि के स्थापना दिवस पर पौधरोपण करते वीसी। फोटो : हरिभूमि

चित्रकला की बारीकियों से करवाया अवगत

यूनिवर्सिटी स्कूल फॉर ग्रेजुएट्स स्टडीज में फैशन डिजाइन एवं लाइफस्टाइल टेक्नोलॉजी विभाग के द्वारा एकदिवसीय फैब्रिक पेंटिंग कार्यशाला का आयोजन किया गया। विवि में आयोजित इस कार्यशाला में विभाग की प्राध्यापिकाओं ने छात्र-छात्राओं को चित्रकला की बारीकियों से अवगत करवाया। यूनिवर्सिटी स्कूल फॉर ग्रैजुएट स्टडीज के डीन प्रोफेसर सुशील कुमार ने कहा कि ऐसी कार्यशालाएं छात्र-छात्राओं को व्यावहारिक स्तर पर अनुभव प्रदान करने में बहुत बड़ी भूमिका निभाती है।

उदघोषित अपराधी को किया काबू

सिरसा। डिंग थाना पुलिस ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर गांव कोटली क्षेत्र से एक उदघोषित अपराधी को काबू किया है। डिंग थाना प्रभारी सब इंस्पेक्टर भीम सिंह ने बताया कि वर्ष 2018 में लड़ाई झगड़े के मामले में आरोपी को गिरफ्तार कर अदालत में पेश कर जेल भेज दिया था। अदालत से पैरोल मिलने के बाद आरोपी दोबारा कोर्ट में हाजिर नहीं हुआ। उन्होंने बताया कि आरोपी को अदालत के आदेशों की अवहेलना करने के आरोप में 5 अगस्त 2022 को माननीय अदालत ने भगोड़ा घोषित किया गया था। उन्होंने बताया कि आरोपी के खिलाफ भा.द.स. की धारा 174ए के तहत थाना डिंग में मामला दर्ज कर जांच शुरु की गई थी। उन्होंने बताया कि आरोपी को महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए आरोपी विनोद कुमार उर्फ बाबा पुत्र कर्मचंद निवासी कोटली जिला सिरसा को गिरफ्तार कर आगामी कार्रावई शुरु की गई।

नशा बेचने पर की जाएगी कार्रवाई

गांव बादलगढ़ के लोगों ने चिट्टे व नशे के खिलाफ लिया संकल्प

रतिया। गांव बादलगढ़ में हुई बैठक में भाग लेते ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

क्षेत्र के गांव बादलगढ़ में ग्रामीणों व पंचायत द्वारा एक बड़ी मीटिंग गांव में रखी गई। इस मीटिंग में निर्णय लिया गया कि गांव के युवाओं को चिट्टे व मेडिकल नशे से बचाने के लिए पूरा गांव एक साथ है। ग्रामीणों ने कहा कि गांव में आये दिन कोई न कोई युवा नशे की भेंट चढ़ रहा है और मौत को गले लगा रहा है। ऐसे में नशे के खिलाफ आज पूरे गांव ने संकल्प लिया कि अगर गांव में कोई व्यक्ति नशा बेचता पाया गया तो उसे पकड़ कर पुलिस के हवाले किया जाएगा और कोई भी गांव का व्यक्ति उस की जमानत नहीं देगा। अगर कोई व्यक्ति नशा बेचने वाले की जमानत देगा तो उस व्यक्ति का हर ग्रामीण सामाजिक वहिष्कार करेगा। उससे किसी भी तरह का कोई सम्बन्ध नहीं रखेगा।

ये रहे मौजूदः इस मौके पर सरपंच सतगुरु सिंह च और पंचायत के सभी पंचों के अलावा पगड़ी संभाल जट्टा किसान संघर्ष समिति के जिला उप प्रधान गग्गी चहल, इकाई सचिव यादविंदर चहल, इकाई उप प्रधान प्रगट जटाना, लाड़ी चहल, गुरचरण सिंह, काका राम, सुरजीत सिंह, जरनैल सिंह, भोला राम, नछतर चहल, सुमित राणा, जगजीत रतनपाल, अंग्रेज सिंह, गुरप्रीत सिंह, अशोक कुमार, सुखविंदर सिंह, तरसेम सिंह सहित काफी संख्या में ग्रामीण मौजूद रहे।

मां सरस्वती का किया पूजन

सतलुज स्कूल में हवन यज्ञ के साथ नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भट्टूकलां

सतलुज पब्लिक स्कूल में हवन यज्ञ के साथ नए शैक्षणिक सत्र का शुभारम्भ हुआ। हवन यज्ञ पंडित महेंद्र शास्त्री ने पूरे विधि विधान के साथ वैदिक मंत्रोच्चारण एवं मां सरस्वती के पूजन के साथ सम्पन्न करवाया। हवन के मुख्य यजमान के रूप में स्कूल के मैनेजिंग डायरेक्टर रमन राणा व उनकी धर्मपत्नी ने शिरकत की वहीं स्कूल की प्रधानाचार्य बबीता आनंद, पीआरओ धर्मेंद्र ढाका, अनुशासन अधिकारी दिनेश माचरा, हिना गोस्वामी सहित स्कूल के समस्त स्टाफ ने यज्ञ में अपनी आहुति डाली। एमडी रमन राणा ने कहा कि आज का युग स्पर्धा का युग है, इसके लिए कठिन परिश्रम की आवश्यकता है। अपने सपनो को साकार करने के लिए सत्र के आरम्भ से ही दृढ़ निश्चयी होकर सतत अभ्यास करना होगा। कामयाबी के लिए सबसे पहला कदम प्रतिदिन का गृह कार्य प्रतिदिन करना चाहिए। पीआरओ धर्मेंद्र ढाका ने कहा कि हवन का पर्यावरण के लिए बहुत महत्व है।

भट्टूकलां। सतलुज स्कूल में हवन में भाग लेते स्कूल प्रबंधक।

युवक 6.51 ग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार

सिरसा। सीआईए ऐलनाबाद पुलिस टीम ने गश्त व चैकिंग के दौरान गांव कंगनपुर से एक युवक को 6 ग्राम 51 मिलीग्राम हैरोइन सहित गिरफ्तार किया है। सीआईए ऐलनाबाद प्रभारी उप निरीक्षक जगदीश कुमार ने बताया कि थाना की एक पुलिस टीम गश्त व चैकिंग के दौरान सिरसा में कंगनपुर क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान पुलिस पार्टी को सामने एक युवक आता दिखाई दिया। उक्त युवक सामने पुलिस की गाड़ी को देखकर अचानक वापस मुडक़र तेज कदमों से चलकर भागने का प्रयास करने लगा। पुलिस पार्टी ने तो शक के आधार पर युवक को काबू कर राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में तलाशी ली तो उसके कब्जा से 6 ग्राम 51 मिलीग्राम हैरोइन बरामद हुई।

भक्ति और जीवन में श्रीकृष्ण की लीला का महत्व बताया

भक्ति मनुष्य को संसार के बंधनों से मुक्त कर सकती है : पलक किशोरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डबवाली

नंदी शाला धाम डबवाली में कपिला कामधेनु गौ माता के सानिध्य में चल रही श्रीमद् भागवत पुराण कथा में कथा वाचक पलक किशोरी जी के प्रवचन श्रृंखला में तीसरे दिन का विषय भक्ति और जीवन में श्रीकृष्ण की लीला का महत्व रहा, जिसमें उन्होंने भगवान श्रीकृष्ण की दिव्य लीलाओं और उनके भक्तों पर प्रभाव को गहराई से समझाया। पलक किशोरी जी ने श्रीमद् भागवत के तृतीय स्कंध के प्रसंगों को सरल भाषा में समझाते हुए बताया कि कैसे भक्ति मनुष्य को संसार के बंधनों से मुक्त कर सकती है। उन्होंने श्रीकृष्ण की बाल लीलाओ, गोपियों की भक्ति और उद्धव-गीता के ज्ञान पर प्रकाश डाला, जिससे श्रोताओं को आत्मिक शांति और आनंद की अनुभूति हुई। उन्होंने बताया कि कैसे आज के व्यस्त जीवन में भागवत की शिक्षाएँ मार्गदर्शन कर सकती हैं और मानसिक शांति दे सकती हैं। डबवाली के विधायक चौधरी आदित्य देवीलाल ने नंदी शाला धाम में शिरकत कर कथा का श्रवण किया। विधायक ने श्रीमद् भागवत कथा को जीवन का आधार बताया। नगर परिषद के अध्यक्ष टेक चंद छावड़ा, नगर परिषद के उप प्रधान अमनदीप बांसल, वरिष्ठ इनेलो नेता संदीप सिहाग, पवन बांसल, कुलदीपक सहारण, अमित गुप्ता, हरमन, राजू शर्मा सहित अन्य कार्यकर्ता उनके साथ मौजूद थे।

सिरसा। कथा करती पलक किशोरी।

एसबीआई ने करवाया सुंदर कांड पाठ

सिरसा। वित्तीय नववर्ष के अवसर पर भारतीय स्टेट बैंक, माधोसिंघाना में संगीतमयी सुंदर कांड का पाठ करवाया गया। कार्यक्रम में कृष्ण शर्मा ने सुंदर कांड पाठ का गुणगान किया। तविषा पारीक ने बालाजी महाराज के भजनों से सभी का मन मोह लिया। कार्यक्रम में बैंक के आरबीओ से उच्चाधिकारी भी शामिल हुए। शाखा आगामी वित्तीय वर्ष में अपने सभी लक्ष्य पूरे करे, इसी मंगलकामना के साथ कार्यक्रम संपन्न हुआ। अंत में शाखा प्रबंधक गणेश पारीक ने आए हुए सभी अतिथियों का धन्यवाद किया। सुंदर कांड पाठ के बाद आरती की गई और सभी को प्रसाद वितरित किया गया। इस कार्यक्रम में सरपंच विनोद जांदू, राम सिंह नंबरदार, महीपाल भांभू, सन्नी कुमार, पवन कंबोज, रजनीश व बैंक स्टाफ मौजूद था।

कार्यक्रम

लॉर्ड शिवा कालेज में यूथ फेस्टीवल का सफल समापन

प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में बीफार्म सातवें सेमेस्टर ने बाजी मारी

विद्यार्थियों ने मोबाइल के अत्याधिक प्रयोग से होने वाले नुक्सान पर नुक्कड़ नाटक किया प्रस्तुत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

स्थानीय लार्ड शिवा कालेज आफ फार्मेसी में चल रहे दो दिवसीय यूथ फेस्टीवल के समापन दिवस पर बुधवार को विद्यार्थियों में अत्याधिक उत्साह देखने को मिला। कॉलेज प्रवक्ता विष्णु शर्मा ने बताया कि यूथ फेस्टीवल के समापन पर फार्मेसी विद्यार्थियों की एक ज्ञानवर्धक प्रश्नोत्तरी का आयोजन किया गया। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में दो टीमें बीफार्म सातवें सेमेस्टर व बीफार्म प्रथम सेमेस्टर की जिसमें बीफार्म सातवें सेमेस्टर के विद्यार्थियों ने बाजी मारी। इसके बाद फार्मेसी के विद्यार्थियों द्वारा मोबाइल के अत्याधिक प्रयोग से होने वाले नुक्सान पर एक शिक्षाप्रद नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत किया। बीफार्मेसी की मुस्कान ने हरियाणा गाने पर एकल नृत्य प्रस्तुत किया। वहीं जीएनएम की कशिश ने पंजाबी व हिंदी मिक्स गानों पर एकल नृत्य प्रस्तुत किया। इसके पश्चात फार्मेसी छात्राओं द्वारा पंजाब का लोकप्रिय जागो प्रस्तुत किया गया। महानिदेशक ने कहा कि आज यूथ फेस्टीवल का समापन दिवस पर वे आशा करते हैं कि इस प्रकार के उत्सव हर वर्ष कालेज प्रांगण में होते रहें जिससे विद्यार्थीयों को पढ़ाई के साथ-साथ अपनी प्रतिभा निखारने का मौका मिलता रहे। विजेता प्रतिभागियों को नकद राशि के साथ-साथ गोल्ड मेडल, सिल्वर मेडल, कांस्य मेडल व प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के संयोजक हरविंद्र कौर, मनोज कुमार व शुभम सचदेवा थे। इस अवसरपर गजल मेहता, आरती नरूला, दीक्षा कटारिया, पिंकी, जतिनप्रीत कौर, डिंपल, सुनिता, शालू, रीना कंबोज, बलजीत कौर, सुमन, आस्था सहित सभी शिक्षक एवं गैर शिक्षक सदस्य एवं विद्यार्थीगण उपस्थित थे।

सिरसा। कार्यक्रम में जागो प्रस्तुत करते छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

26 अप्रैल को यात्रा फतेहाबाद में करेगी प्रवेश

साइक्लोथॉन का व्यापक जन भागीदारी के साथ होगा भव्य स्वागत : उपायुक्त

- नशे के खिलाफ जागरुकता का संदेश देगी यात्रा
- यात्रा का 27 को सिरसा जिले में समापन होगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

उपायुक्त शांतनु शर्मा ने बताया कि ड्रग फ्री हरियाणा का संदेश लेकर 26 अप्रैल को साइक्लोथॉन-2 फतेहाबाद की तरफ से जिला सिरसा में प्रवेश करेगी। साइक्लोथॉन का जिला में जनभागीदारी के साथ भव्य स्वागत किया जाएगा। यह साइकिल यात्रा जिला वासियों को नशे के खिलाफ जागरूकता का संदेश देगी। उपायुक्त ने जिलावासियों से आह्वान किया कि नशे के विरूद्ध चलाई जा रही इस मुहिम से जुडऩे व साइक्लोथॉन में भागीदारी के लिए हरियाणा उदय पोर्टल पर अपना रजिस्ट्रेशन करें और अधिक से अधिक भागीदारी करके नशे के खिलाफ एकजुटता का परिचय दें। उन्होंने बताया कि हरियाणा उदय आउटरीच कार्यक्रम के तहत राज्य को नशा मुक्त बनाने के उद्देश्य से पाँच अप्रैल को हिसार से ड्रग फ्री हरियाणा के तहत 'एक साइकिल यात्रा नशा मुक्ति के नाम' थीम पर आधारित साइक्लोथॉन-2.0 की शुरुआत की जाएगी। यह साइकिल यात्रा सिरसा जिला में 26 अप्रैल को प्रवेश करेगी और 27 को सिरसा जिला में समापन होगा। उपायुक्त शांतनु शर्मा ने कहा कि आमजन में नशा के खिलाफ जागरूकता पैदा करने तथा इस अभियान को सफल बनाने के लिए सभी का सहयोग जरूरी है। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन द्वारा साइक्लोथॉन में आमजन की ज्यादा से ज्यादा हिस्सेदारी सुनिश्चित करने के लिए व्यापक स्तर पर अभियान चलाया जाएगा।

खबर संक्षेप

भूना में निर्माणाधीन मकान से टंकी चोरी

फतेहाबाद। भूना में निर्माणाधीन एक मकान से अज्ञात चोर पानी की टंकी ही चोरी कर ले गए। इस बारे भूना पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में वार्ड नं. 10 भूना निवासी मुकेश ने कहा है कि वह अनाज मण्डी की बगल में स्थित प्रीत विहार कालोनी में मकान बना रहा है। मकान निर्माण कार्य के लिए उसने मकान के सामने 2 हजार लीटर क्षमता की पानी की टंकी रखी हुई थी जिसकी कीमत करीब 10 हजार रुपये थी। गत दिवस शाम को वह टंकी को सही सलामत छोड़ कर आया था। अगले दिन सुबह जब वह मकान पर गया तो उसने देखा कि वहां से पानी की टंकी गायब थी। इस पर उसने पहले अपने स्तर पर आसपास तलाश की लेकिन जब कुछ पता नहीं चला तो उसने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में पुलिस ने अज्ञात चोर के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

टोहाना और रतिया से दो मोटरसाइकिल चुराई

फतेहाबाद। जिले में सक्रिय वाहन चोर गिरोह ने दो मोटरसाइकिल चोरी कर लिए। दोनों मामलों में सम्बंधित थानों में शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में गांव अमानी निवासी संजय कुमार ने कहा है कि गत दिवस वह अपने मोटरसाइकिल पर सवार होकर किसी काम से टोहाना आया था। उसने अपने मोटरसाइकिल को टोहाना में बैंक ऑफ बड़ौदा के पास खड़ा किया और काम पर चला गया। कुछ देर बाद जब वह वापस आया तो उसने देखा कि वहां से उसकी बाइक गायब थी। इस पर पहले उसने आसपास तलाश की लेकिन जब मोटरसाइकिल बारे कुछ पता नहीं चला तो उसने ऑनलाइन पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। दूसरे मामले में सदर रतिया पुलिस ने वार्ड नं. 13 रतिया निवासी मनोज कुमार की शिकायत पर गांव लाली के मैरिज पैलेस के बाहर से उसका मोटरसाइकिल चोरी होने बारे केस दर्ज किया है।

अस्पताल के बाहर से बादक चोरी

सिरसा। शहर के डबवाली रोड पर एक निजी अस्पताल में आए व्यक्ति का मोटरसाइकिल चोरी हो गया। पुलिस को दी शिकायत में गांव बप्पां निवासी राजकुमार ने बताया कि वह बीती 31 मार्च को डबवाली रोड स्थित निजी अस्पताल में आया था। बाइक बाहर खड़ी कर वह अंदर चला गया। कुछ देर बाद आया तो बाइक गायब मिली। उसने आसपास के लोगों से भी पूछताछ की, लेकिन बाइक का कोई सुराग नहीं लगा। इसके बाद उसने पुलिस को सूचित किया।

कार की टक्कर से बाइक सवार घायल

फतेहाबाद। गांव नागपुर के समीप एक तेजगति कार ने मोटरसाइकिल में टक्कर दे मारी। इस हादसे में बाईक सवार दो युवका घायल हो गए, जिन्हें उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। इस मामले में सदर रतिया पुलिस ने कार चालक के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में हड़ौली निवासी कुलदीप ने कहा है कि वह गांव नागपुर निवासी अजय के साथ मोटरसाइकिल पर सवार होकर हांसपुर जा रहा था। हांसपुर रोड पर जैसे ही वह ईंट भट्ठा के पास पहुंचे तो सामने से आ रही एक कार के चालक ने कार को लापरवाही व तेजगति से चलाया और बाइक में टक्कर दे मारी। हादसे में बाईक सवार युवक घायल हो गए।

समाधान शिविर में लोगों ने उठाया मुद्दा, दी शिकायत

रिहायशी इलाके में लोहा फैक्ट्री के ध्वनि और वायु प्रदूषण से जनता परेशान, नहीं हो रहा समाधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

12 लोगों ने की शिकायत सुनी गई, नगराधीश ने निपटारे के आदेश दिए

फतेहाबाद। शिविर में नागरिकों की समस्याएं सुनते नगराधीश गौरव गुप्ता।

शिविर प्रशासनिक पारदर्शिता का प्रतीक

नगराधीश गौरव गुप्ता ने संबंधित विभागों के अधिकारियों को तुरंत एक्शन लेते हुए त्वरित समाधान के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि समाधान शिविर न केवल प्रशासनिक पारदर्शिता का प्रतीक हैं, बल्कि आमजन और अधिकारियों के बीच संवाद का एक मजबूत माध्यम बन गए हैं। उन्होंने कहा कि शिविर का मुख्य उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि जनता की शिकायतें प्राथमिकता से सुनी जाएं और मौके पर ही समाधान प्रदान करते हुए नागरिकों को राहत दी जाए। समाधान शिविर के माध्यम से लोगों को एक ही स्थान पर विभिन्न विभागों से जुड़ी सेवाएं और जानकारी मिलती है। समाधान शिविर जनता की समस्याओं को हल करने के साथ-साथ सरकारी योजनाओं की पहुंच को और अधिक प्रभावी बनाता है।

लघु सचिवालय के सभागार में बुधवार को आयोजित जिला स्तरीय समाधान शिविर में नगराधीश गौरव गुप्ता ने नागरिकों की समस्याएं सुनी और संबंधित विभागों को उनके जल्द निवारण के निर्देश दिए। समाधान शिविर में कुल 12 शिकायतें प्राप्त हुई, जिनके निपटान के लिए नगराधीश ने बैठक में मौजूद संबंधित विभाग के अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए। समाधान शिविर में अयाल्की निवासी विरेंद्र सिंह व ठाकर बस्ती निवासी उतम सिंह ने आधार कार्ड बनवाने बारे, अनिश कुमार ने परिवार पहचान पत्र में जन्म तिथि दुरूस्त करवाने बारे, बलजीत शर्मा ने परिवार पहचान पत्र में इनकम दुरूस्त करवाने बारे, बीघड़ निवासी रमेश कुमार ने जन्म तिथि रिकॉर्ड में माता व पिता का नाम दुरूस्त करवाने बारे, शैखुपुर दड़ौली निवासी राजेंद्र द्वारा जाजी इंटरप्राइजिज शैखुपुर दड़ौली द्वारा रिहायशी इलाके में लोहा बनाने की फैक्ट्री लगाकर ध्वनि प्रदूषण व वायु प्रदूषण फैलाने पर कार्यवाही करने बारे, अकांवाली निवासी राजबाला ने पेंशन बनवाने, झलनिया निवासी जितेंद्र पाल द्वारा मंदिर में चोरी करने वाले चोर के खिलाफ कार्यवाही करने बारे, नूरकी अहली निवासी रमेश कुमार द्वारा परिवार पहचान पत्र में पता सत्यापित करवाने बारे, राजेंद्र प्रसाद द्वारा खेत का रास्ता खुलवाने बारे तथा कृष्णा देवी द्वारा बुढ़ापा पेंशन बनवाने बारे शिकायत रखी गई।

'मशरूम की खेती' पर व्याख्यान

कम जगह में मशरूम की खेती कर अच्छी आमदनी कमा सकते हैं युवा : डॉ. सुनील

फतेहाबाद। एमएम कॉलेज में अतिथियों को सम्मानित करते प्राचार्य।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

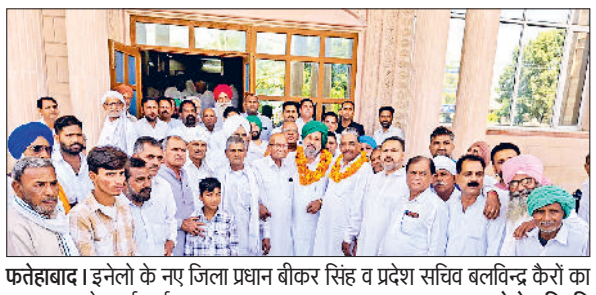
मनोहर मेमोरियल कॉलेज के वनस्पति विज्ञान विभाग द्वारा मशरूम की खेती को लेकर एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया।

इस कार्यक्रम में विशेषज्ञों द्वारा छात्रों को उनके कृषि अभ्यास की तकनीकों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के तौर पर सीआरएम जाट कॉलेज के सहायक प्रोफेसर डॉ. सुनील कुमार ने भाग लिया, जिन्होंने अपनी विशेषज्ञता और अंतर्दृष्टि के साथ सत्र का नेतृत्व किया। इस अवसर पर जीव विज्ञान विशेषज्ञ नीलम बत्रा ने भी विद्यार्थियों को अनेक महत्वपूर्ण विषयों पर अपने विचार सांझा किया। कॉलेज प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास ने आए हुए अतिथियों का स्वागत किया। व्याख्यान में मशरूम की खेती के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की गई, जिसमें इसकी आर्थिक क्षमता, पर्यावरणीय लाभ और शुरुआती लोगों के लिए व्यावहारिक सुझाव शामिल थे।

मुख्य वक्ता ने कहा कि कम जगह में खेती कर अच्छी आमदनी करने के लिए मशरूम की खेती सबसे बेहतर विकल्प है।

इनेलो के जिला प्रधान बीकर सिंह हड़ौली ने संभाला दायित्व, पार्टी हाईकमान का आभार जताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद



फतेहाबाद। इनेलो के नए जिला प्रधान बीकर सिंह व प्रदेश सचिव बलविन्द्र कैरों का स्वागत करते कार्यकर्ता। **फोटो :हरिभूमि**

इनेलो के नवनियुक्त जिला प्रधान स. बीकर सिंह हड़ौली ने आज अपना कार्यभार संभाल लिया है। निवर्तमान जिला प्रधान एवं प्रदेश सचिव बनाए गए बलविन्द्र कैरों ने नए जिला प्रधान को दायित्व सौंपा। जाट धर्मशाला में आयोजित अभिनंदन समारोह में कार्यकर्ताओं ने नए जिला प्रधान बीकर सिंह हड़ौली और प्रदेश सचिव बलविन्द्र कैरों का फूलामालाओं से स्वागत किया और लड्डू बांटकर पार्टी हाईकमान का आभार जताया। अभिनंदन समारोह को संबोधित करते हुए जिला प्रधान बीकर सिंह हड़ौली और प्रदेश सचिव बलविन्द्र कैरों ने पूर्व सीएम चौ. ओमप्रकाश चौटाला को याद करते हुए उनके द्वारा दिखाए गए मार्ग पर चलने की बात कही। अपनी नियुक्ति पर पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अभय सिंह चौटाला, प्रदेश अध्यक्ष रामपाल माजरा व अन्य वरिष्ठ नेताओं का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि पार्टी हाईकमान ने उन पर जो विश्वास जताया है, वह पूरी मेहनत व इमानदारी से उसका निर्वाह करेंगे और सभी नेताओं और कार्यकर्ताओं को साथ लेकर पार्टी को मजबूत करने का काम करेंगे। उन्होंने कहा कि पूर्व मुख्यमंत्री औमप्रकाश चौटाला के सीएम रहते हरियाणा ने विकास के मामले में नई ऊंचाईयों को छुआ था। इस अवसर पर पूर्व मंत्री रामस्वरूप रामा, वरिष्ठ नेता हरबंस खन्ना, हल्का प्रधान जगदीश जेलदार, जाट धर्मशाला प्रधान जगदीश झाझाड़ा, वरिष्ठ नेता बलदेव दरियापुर, रमेश लाली, भागी राम सोनी, कृष्ण मांझु, शहरी अध्यक्ष रमेश अरोड़ा, राधू राम अयालकी, प्रदेश प्रवक्ता विकास मैहता, रामस्वरूप दुग्गल, भोला राम ओढ़, डॉ. दुर्गा सोनी, राजकुमार मित्तल, दिनेश सेठी, राजेंद्र ढाका, मंजीत हड़ोली, गुरलाल, मेवा सिंह, रणजीत जाखड़ सहित काफी संख्या में कार्यकर्ता मौजूद रहे।

गुरुकृपा मंडल की ओर से आयोजन

एक शाम मां के नाम संध्या में भजनों पर जमकर झूमे माता के भक्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। कलाकारों को सम्मानित करते श्रद्धालु।

गुरुकृपा मंडल की ओर से मां के पावन नवरात्रि के अवसर पर 'एक शाम मां के नाम' कार्यक्रम का आयोजन हुडा सैक्टर में किया गया। कार्यक्रम में सरदाना परिवार ने ज्योति प्रचंड करके भजन संध्या का शुभारंभ किया। कार्यक्रम में टी सीरिज कलाकार भारत टुटेजा ने गणेश वंदना, गुरु वंदना के साथ माँ का सुंदर सुंदर भजनों से सभी को नाचने पर मजबूर कर दिया। भारत टुटेजा ने 'अज रौनक़ा ने वेडे तेरे करके, तू आजा माँ बड़े चिर तो लगी है आस दर्शन दी, मैं तेरे बिन रह नहीं सकदा माँ, बिन पिये नशा हो जाता है, आदि भजनों की अमृतवर्षा की। उसके बाद ममता तनेजा ने राधा रानी कृपा कीजिये, भजन के साथ माँ की महिमा का गुणगान किया। सरदाना परिवार ने भारत टुटेजा को विशेष सम्मान दिया और पूरे मंडल का आभार व्यक्त किया। उसके बाद माँ की पावन आरती के साथ सत्संग का समापन किया गया और उसके बाद प्रसाद वितरण किया गया। इस अवसर पर ममता तनेजा, रजत मेहता, भारत मेहता, रीटा, मोहित, पूनम सहित मौजूद रहे।

पुरानी पेंशन बहाली के लिए सौंपा ज्ञापन

कर्मचारियों की आर्थिक सामाजिक सुरक्षा सुनिश्चित करे केंद्र और राज्य सरकार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। भाजपा जिलाध्यक्ष को ज्ञापन सौंपते पेंशन बहाली संघर्ष समिति के सदस्य।

पुरानी पेंशन बहाली को लेकर चल रहे देशव्यापी आंदोलन की कड़ी में पेंशन बहाली संघर्ष समिति की फतेहाबाद जिला कार्यकारिणी ने जिला अध्यक्ष नरेश जांगड़ा की अध्यक्षता में भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नाम ज्ञापन सौंपा। पेंशन बहाली संघर्ष समिति के राज्य ऑडिटर विजय भूना ने बताया कि केंद्र सरकार ने 1 जनवरी 2004 और हरियाणा सरकार ने 1 जनवरी 2006 के बाद नियुक्त सरकारी कर्मचारियों के लिए पुरानी पेंशन योजना को बंद करके नई पेंशन स्कीम लागू की जिसके अंतर्गत कर्मचारी के वेतन में से 10 फीसदी और सरकारी खजाने से वेतन का 14 फीसदी हिस्सा शेयर बाजार के माध्यम से पूंजीपतियों के हवाले कर दिया जाता है। राज्य रिसर्च टीम हेड रमेश जांडली ने कहा कि पेंशन बहाली संघर्ष समिति 2018 से लगातार पुरानी पेंशन के अधिकार को लेकर आंदोलनरत हैं। नई पेंशन स्कीम के विरोध में उठ रही मजबूत आवाज और लोक सभा चुनाव के बीच केंद्र सरकार आंदोलन को शांत करने के लिए यूनिफाइड पेंशन स्कीम के नाम से एक नया विकल्प लेकर आई, जिसका विस्तृत अध्ययन करने पर पता चलता है कि ये नया विकल्प कर्मचारियों के भविष्य के लिए और भी ज्यादा घातक है, जो एनपीएस में दिए जाने वाले अनेक लाभों को भी समाप्त कर देता है।

फतेहाबाद जिले से 5 युवतियां लापता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिले में अलग-अलग स्थानों से 5 युवतियों के अलावा एक व्यक्ति के लापता होने का समाचार है। पुलिस को शिकायत में रामसरा के व्यक्ति ने बताया कि अब वह अपने परिवार के साथ भट्ठू मण्डी में रहता है। गत दिवस सुबह उसकी 18 साल की लड़की घर से कहीं चली गई है और वापस नहीं लौटी है। दूसरे मामले में भट्ठूकलां पुलिस ने गांव रामसरा के एक व्यक्ति की शिकायत पर उसकी 20 साल की भतीजी के लापता होने बारे केस दर्ज किया है। एक अन्य मामले में शहर फतेहाबाद पुलिस ने आजाद नगर फतेहाबाद निवासी एक व्यक्ति की शिकायत पर उसकी 35 वर्षीय पत्नी के लापता होने बारे केस दर्ज किया है। एक अन्य मामले में गांव झीड़ी के एक व्यक्ति की शिकायत पर शादी में भाग लेने एमपी रोही आई उसकी 24 साल की लड़की के लापता होने बारे केस दर्ज किया है। एक अन्य मामले में हांसपुर के एक युवक की शिकायत पर उसकी 20 वर्षीय बहन के लापता होने बारे केस दर्ज किया है। सदर रतिया पुलिस ने गांव नागपुर निवासी महिला उषा रानी की शिकायत पर उसके पति प्रदीप के लापता होने का केस दर्ज किया है।

महिला को जहरीला पदार्थ खिलाने का आरोप

हरिभूमि न्यूज. फतेहाबाद

गांव पीलीमंदौरी में एक महिला को जबरदस्ती उसके ससुरालजनों द्वारा जहरीला पदार्थ खिलाने का मामला सामने आया है। इस मामले में भट्ठूकलां पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में गांव पीलीमंदौरी निवासी रजनी ने कहा है किउसकी शादी करीब डेढ़ साल पहले प्रवीण कुमार के साथ हुई थी। शादी के बाद से उसकी सास सुमित्रा, ससुर ओमप्रकाश, देवर प्रमोद छोटी-मोटी बातों को लेकर उसके साथ कहासुनी करते थे। गत दिवस उसका पति काम के लिए बाहर गया हुआ था। उसकी सास के पास उसके मामेर सुसर कृष्ण, नानेर सुसर रूलीचंद निवासी खचवाना का फोन आया था। उसके बाद उसकी सास, ससुर व देवर ने उसके पकड़ लिया और तीनों ने मिलकर उसे जहरीला पदार्थ खिला दिया। इसके बाद वह बेहोश हो गई। बाद में उसे उपचार के लिए सिरसा के अस्पताल में भर्ती करवाया गया। इस मामले में पुलिस ने सुमित्रा, ओमप्रकाश, प्रमोद, कृष्ण व रूलीचंद पर केस दर्ज किया है।

मकान से लाखों की नगदी और आभूषण चोरी

सिरसा। मोहता गार्डन स्थित एक बंद मकान में घुसकर चोरों ने 7.5 लाख रुपये सहित लाखों के आभूषण व आईफोन पर हाथ साफ कर दिया। पुलिस को शिकायत में मकान मालिक राकेश नागपाल ने बताया कि 31 मार्च को वह परिवार सहित शादी के कार्ड बांटने दिल्ली गया था। चोरों ने मकान में घुसकर अलमारी से 7.5 लाख रुपए, 6 तोले सोने के आभूषण, जिनमें एक सेट कंगन, एक डायमंड की झूमकी, लॉकेट, ब्रेसलेट, एक जेन्टस अंगूठी और चांदी में 4 सैट पायल एक ब्रेसलेट एक चेन और 11 चांदी के सिक्के व एक आई फोन इलेवन चोरी कर ले गए। इसके अलावा उसके लडके हितेश का आधार कार्ड, ड्राईविंग लाइसेंस, क्रेडिड कार्ड भी चोरी करके ले गए।

नवांगतुक बच्चों का तिलक लगाकर किया स्वागत

सिरसा। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अली मोहम्मद में प्रवेशोत्सव धूमधाम से मनाया गया। नवागंतुक राजकीय कन्या प्राथमिक पाठशाला अलीमोहम्मद व राजकीय मॉडल संस्कृति प्राइमरी स्कूल, अलीमोहम्मद के पांचवीं कक्षा के जो बच्चे छठी में प्रमोट हुए हैं, उनका तिलक लगाकर स्कूल में स्वागत किया गया। छात्र-छात्राओं का मुख्य शिक्षक सुरेंद्र कुमार ढिल्लों व बलजीत सिंह ने राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अलीमोहम्मद में छठी कक्षा में दाखिला करवाया। प्राचार्य दीवान सिंह ने कहा कि सरकार द्वारा सरकारी स्कूलों में विद्यार्थियों के लिए अनेक योजनाएं चलाई जा रही है। उन्होंने कहा कि अनुभवी स्टाफ द्वारा विद्यार्थियों को आधुनिक शिक्षा उपलब्ध करवाई जा रही है। उन्होंने अभिभावकों से कहा कि अपने बच्चों के बेहतर भविष्य के लिए सरकारी स्कूलों में अधिक से अधिक बच्चों के दाखिले करवाएं। इस मौके पर डॉ. मनोज त्यागी, शिप्रा, ममता, अनु, सरला, अंजू, रेणू, सतपाल, अनूप सिंह, कुलदीप सिंह, सेवकदास व मनदीप सिंह आदि मौजूद थे।

पॉयनियर स्कूल में हवन से नए सत्र का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। पॉयनियर स्कूल में हवन में भाग लेते स्कूल प्रबंधक।

पॉयनियर कान्वेंट स्कूल फतेहाबाद में आज प्रातः काल हवन यज्ञ के साथ 16वें सत्र का शुभारंभ किया गया। हवन में प्रबंधक कमेटी के सभी सदस्यों, पूरे स्टाफ व उपस्थित बच्चों ने दीपक शास्त्री की देखरेख में मंत्रोच्चारण के साथ हवन संपन्न हुआ।

इस अवसर पर स्कूल प्रबंधक विजय निर्मोही ने बच्चों को नए सत्र के लिए शुभकामनाएं देते हुए परमपिता परमात्मा से उनके उज्जवल भविष्य की कामना की व उत्तरोत्तर तरक्की के लिए प्रेरित किया। स्कूल के मैनेजिंग डायरेक्टर विजय निर्मोही, चेयरपर्सन शीलू निर्मोही, प्रिंसिपल गीतिका मैहता, वाईस प्रिंसिपल मैत्री निर्मोही, वाईस प्रिंसिपल तनु भाटिया, डायरेक्टर निशांत निर्मोही व सुनील मैहता ने पुष्प वर्षा कर सभी बच्चों को अपनी शुभकामनाएं दी।

सोलर का स्टार्टर चोरी

सिरसा। ढाणी बच्चन सिंह में एक किसान के खेतों से चोर सोलर का स्टार्टर चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में गुरतेज सिंह ने बताया कि उसका रकबा ढाणी शेरांवाली रोड पर पड़ता है। उसने अपने खेतों में सोलर सिस्टम लगाया हुआ है। बीती 28 मार्च की शाम को वह खेतों से घर आ गया। देर रात्रि को चोरों ने खेतों में घुसकर सोलर का स्टार्टर चोरी कर लिया। सुबह जब वह खेतों में गया तो उसे घटना का पता चला। उसने अपने स्तर पर आस पास के किसानों से भी पूछताछ की, लेकिन चोरी का कोई सुराग नहीं लगा। इसके बाद उसने पुलिस को सूचित किया। पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है।

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

बार एसोसिएशन सदस्यों ने विधायक अर्जुन चौटाला को सौंपा ज्ञापन

रानियां में एसडीएम कैंप कोर्ट लगवाने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रानियां

बार एसोसिएशन सदस्यों ने बुधवार को तहसील रानियां में एसडीएम कैंप कोर्ट लगवाने के लिए रानियां के विद्यायक अर्जुन सिंह चौटाला को एक ज्ञापन सौंपा। विधायक को सौंपे गए ज्ञापन के बारे में जानकारी देते हुए बार एसोसिएशन के सचिव रणजीत विर्क ने बताया कि रानियां तहसील परिसर में 2014 से ग्राम न्यायालय चल रहा था। इस ग्राम न्यायायलय का शुभारंभ 21 मार्च 2024 को कार्यकारी मुख्य न्यायाधीश गुरमीत सिंह संधावालिया, उच्च न्यायालय पंजाब एवं हरियाणा, चंडीगढ द्वारा किया जा चुका है। उन्होंने बताया कि बीती 28 मार्च 2025 को सिरसा सैशन कोर्ट के इस्पेक्टिंग न्यायाधीश संजय वशिष्ठ, उच्च न्यायालय पंजाब एवं हरियाणा बार रूम रानियां में पहुंचे थे। इस दौरान बार ने अपनी मांग को जब उनके समक्ष ग्राम न्यायालय को अपग्रेड करके रेगूलर कोर्ट करने की मांग रखी थी तब उन्होंने कहा कि रानियां तहसील को पहले अपग्रेड करके सब डिविजन का दर्जा हासिल होना जरूरी है इसके बाद भी ग्राम न्यायालय रानियां को अपग्रेड करके रेगूलर कोर्ट में तबदील किया जा सकता है। इस पर बार एसोसिएशन रानियां ने उनको अपना सुझाव दिया कि अगर रानियां में एस. डी. एम. कोर्ट (कैंप एट रानियां) दो दिन के लिए लगवाया जाए तो क्या ग्राम न्यायालय परिसर में ये दो दिन के लिए रेगूलर सिविल कोर्ट (कैंप एट रानियां) संभव है इस पर न्यायाधीश संजय वशिष्ठ ने कहा कि वे इस मामले को हाईकोर्ट की इंटरनल कमेटी के समक्ष रखने रेखेंगें।इस पर अर्जुन चौटाला ने रानियां बार एसोसिएशन के सदस्यों को आश्वासन दिया कि वे चंडीगढ़ में उच्च अधिकारियों से संपर्क कर रानियां में एसडीएम कैंप कोर्ट लगवायेगें। इस अवसर पर अधिवक्ता कृष्ण सहारण बालासर, नरेश जैन भी मौजूद रहे।

सिरसा। विधायक को ज्ञापन सौंपते बार एसोसिएशन रानियां के सदस्य।

न्याय के लिए ऐलनाबाद कोर्ट में जाना पड़ता है

सचिव ने बताया कि ऐलनाबाद कोर्ट में ज्यादातर केस थाना रानियां से संबधित है। रानियां के लोगों को काफी लंबा सफर तय करके न्याय के लिए ऐलनाबाद कोर्ट में जाना पडता है जिससे लोगों के समय के साथ- साथ आर्थिक हानि भी होती है। इसलिए आज बार एसोसिएशन के सदस्यों ने रानियां के विधायक अर्जुन चौटाला को ज्ञापन सौंप तहसील परिसर रानियां में दो दिन के लिए एसडीएम कोर्ट (कैंप एट रानियां) लगवाने के लिए आग्रह किया।