हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 10 अप्रैल 2025

11 रोडवेज कर्मचारी बैठे भूख हड़ताल पर...

12 हीट वेव से बचाव को एडवाइजरी जारी, धूप में निकलने से...

बिजली कर्मचारियों की कड़ी मेहनत से सुबह साढ़े 5 बजे बहाल हुई बिजली सप्लाई

220 केवी सब स्टेशन के करंट ट्रांसफार्मर में हुआ ब्लास्ट फतेहाबाद, आदमपुर व मयनाखेड़ा क्षेत्र में ब्लैकआऊट

बड़े ट्रांसफार्मरों की प्रोटक्शन के लिए एक करंट ट्रांसफार्मर लगा हुआ है। रात को करीब 2 बजकर 6 मिनट पर करंट ट्रांसफार्मर में ब्लास्ट हो गया और यहां से जुड़े सात 132 केवी सब स्टेशनों पर बिजली सप्लाई ठप हो गई। पूरे फतेहाबाद जिले में ब्लैकआऊट हो गया, इनमें सभी गांव शामिल हैं।

दर्जनभर कर्मचारी 5 घंटे कड़ी मशक्कत के बाद बिजली सप्लाई बहाल करने में कामयाब रहे

132 केवी मैनाखेड़ा से बहाल की गई लेकिन साढ़े 5 बजे तक कर्मचारियों ने फाल्ट दूर किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

बीती रात भट्टू रोड पर स्थित 220 केवी सब स्टेशन पर करंट ट्रांसफार्मर में ब्लास्ट होने से भयंकर आग लग गई। इस कारण फतेहाबाद जिला ही नहीं, सिरसा जिले के मयनाखेड़ा व हिसार के आदमपुर क्षेत्र में भी ब्लैकआऊट हो गया। दर्जनभर कर्मचारी 5 घंटे कड़ी मशक्कत करने के बाद बिजली सप्लाई बहाल करने में कामयाब रहे। हालांकि इससे पूर्व 132 केवी मयनाखेड़ा की बिजली रानियां से चालू कर दी गई थी। 132 केवी रतिया की बिजली सप्लाई भूना से बहाल हो गई थी। रात साढ़े 3 बजे के बाद फतेहाबाद की सप्लाई भी 132 केवी मैनाखेड़ा से बहाल की गई लेकिन साढ़े 5 बजे तक कर्मचारियों ने फाल्ट दूर कर जिला सहित सभी क्षेत्रों में बिजली सप्लाई सुचारू रूप से बहाल करने में सफल रहे। करंट ट्रांसफार्मर हिसार से मंगवाया गया है ।

ब्लास्ट के बाद जलता करंट ट्रांसफार्मर

गर्मी के चलते लोड बढ़ने से हुआ धमाका

वीरवार तक चालू हो पाएगा। फतेहाबाद के भट्टू रोड स्थित हरियाणा विद्युत प्रसारण निगम के 220 केवी सब स्टेशन से 132 केवी अहरवां, दरियापुर, रतिया, भट्टू, फतेहाबाद, हिसार के आदमपुर व सिरसा के मयनाखेड़ा 132 केवी बिजली घर को सप्लाई होती है। यहां पर बड़े ट्रांसफार्मरों की प्रोटक्शन के लिए एक करंट ट्रांसफार्मर लगा हुआ है। रात को करीब 2 बजकर 6 मिनट पर करंट ट्रांसफार्मर में ब्लास्ट हो गया और यहां से जुड़े सात 132 केवी सब स्टेशनों पर बिजली सप्लाई ठप्प हो गया। पूरे फतेहाबाद जिले में ब्लैकआऊट हो गया, इनमें सभी गांव शामिल हैं। दरअसल रात को तापमान सामान्य से 8 डिग्री तक ज्यादा था। यानि की मंगलवार रात का तापमान 30 डिग्री के आसपास चल रहा था और एसी चलने का यह पहला ही दिन था। 220 केवी सब स्टेशन के कनिष्ठ अभियंताओं की मानें तो लोड बढ़ा तो प्रेशर भी बढ़ा। हालांकि उन्होंने करंट ट्रांसफार्मर जलने का कारण बढ़ा लोड होने से इंकार किया है। बुधवार को हिसार के स्टोर से करंट ट्रांसफार्मर मंगवाया गया है। इसे 220 केवी में शिफ्ट करने के बाद ट्रायल के रूप में इसे शुरू किया जाएगा जिसके बाद ही इस पर लोड डाला जाएगा। यह काम वीरवार तक पूरा होगा।

12 घंटे बाद भी करंट जलता रहा ट्रांसफार्मर

ट्रांसफार्मर के जले पार्ट्स को बदला

220 केवी सब स्टेशन के इंचार्ज जेई गोपाल सिंह, जेई अशोक कुमार, जेई रमनदीप सिंह, एसडीसी चन्द्रभान मणकस के अलावा तकनीकी स्टाफ के कर्मचारी सुनील जोशी, हिम्मत सिंह, विनोद व हनुमान ने रात 2 बजे से सुबह साढ़े 5 बजे तक कड़ी मेहनत करने के बाद ट्रांसफार्मर के जले हुए पार्ट्स को पॉवर ट्रांसफार्मर से अलग किया और उसके बाद अन्य 132 केवी सब स्टेशनों से बिजली आपूर्ति बहाल करवाई। हालांकि दिन के 12 बजे तक भी करंट ट्रांसफार्मर के मुख्य हिस्से में आग जल रही थी। जेई गोपाल सिंह ने बताया कि वीरवार तक करंट ट्रांसफार्मर सामान्य रूप से अपनी जगह ले लेगा।

खबर संक्षेप

बाइक सवार दो युवक हेरोइन सहित काबू

सिरसा। सीआईए ऐलनाबाद पुलिस न गांव हरीपुरा क्षेत्र से मोटरसाइकिल सवार दो युवकों को 9 ग्राम 91 मिलीग्राम हेरोइन सहित काबू किया है। सीआईए ऐलनाबाद प्रभारी उप निरीक्षक जगदीश चंद्र ने बताया कि थाना की एक पुलिस टीम गश्त व चैकिंग के दौरान घग्घर पुल गांव हरिपुरा क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान पुलिस पार्टी को गांव जगजीत नगर की ओर से बाइक पर सवार दो युवक आते दिखाई दिए। शक के आधार पुलिस ने युवकों की तलाशी ली।

ई-श्रम पोर्टल पर पंजीकरण 7 से 17 तक

फतेहाबाद। श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा गिग एवं प्लेटफॉर्म श्रमिकों डिलीवरी बॉय, ऑनलाईन सर्विस, राईड शेयरिंग सर्विस, लॉजिस्टिक श्रमिक, ई-मार्केट सर्विस, प्रोफेशनल सर्विस प्रोवाईडर, हैल्थकेयर, ट्रैवल व हॉस्पिटेलिटी श्रमिक, कंटेंट एवं मीडिया सर्विस व अन्य सर्विस प्रोवाईडर के ई-श्रम पोर्टल पर पंजीकरण के लिये 7 अप्रैल से 17 अप्रैल 2025 तक विशेष अभियान चलाया जा रहा है।

बब्बर खालसा की धमकी के बाद पुलिस अलर्ट

डबवाली। खालिस्तान संगठन बब्बर खालसा द्वारा हरियाणा की पुलिस चौकी पर ग्रेनेड हमले की धमकी के बाद पंजाब सीमा से सटी जिला की पुलिस चौकियों और थानों को अलर्ट मोड पर कर दिया गया है ।पुलिस अधीक्षक सिद्धान्त जैन ने जानकारी देते हुए बताया कि हालांकि बब्बर खालसा के हैप्पी पाशियां का रामनवमी को चौकी पर हमले की धमकी मात्र अफवाह निकली लेकिन फिर भी एहतियात के तौर पर सभी थानों को अलर्ट कर दिया गया है। पुलिस अधीक्षक की ओर से पंजाब बॉर्डर से सटे डबवाली में बनी पुलिस चौकियों व थानों में पुलिस बल तैनात किया गया है। इसके अलावा पंजाब सीमा की सभी चौकियों व थानों में सुरक्षा के लिहाज से नीचे व छत पर अत्याधुनिक हथियारों के साथ ड्यूटी लगाई गई है।

तापमान में बढ़ोतरी होने के साथ ही गेहूं कटाई शुरू, कंबाइनों की डिमांड बढ़ी

15 अप्रैल तक मंडियों में गेहूं की आवक में आएगी तेजी, फतेहाबाद में दो एजेंसियां करेंगी खरीद

मौसम विभाग ने 10 अप्रैल से मौसम में बदलाव की संभावना जताई , बुधवार को अधिकतम तापमान 41 डिग्री व न्यूनतम तापमान 23 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

मार्च मास में पश्चिमी विक्षोभ के चलते बारिश व हवाएं चलने के बाद अब एकाएक तापमान में बढ़ोतरी दर्ज की गई है। मौसम विभाग द्वारा बुधवार को यहां हीट वेव का अलर्ट जारी किया गया था। अचानक तापमान में बढ़ोतरी के कारण खेतों में पककर तैयार खड़ी गेहूं की फसल की कटाई शुरू हो गई। गेहूं कटाई का काम शुरू होते ही कम्बाइनों की डिमांड भी बढ़ गई है। सरसों की आवक भी मण्डियों में तेज हो गई है। मौसम विभाग ने 10 अप्रैल से मौसम में बदलाव की संभावना जताई है। बुधवार को अधिकतम तापमान 41 डिग्री सेल्सियस व न्यूनतम तापमान 23 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया है।

मार्च मास में 5 से 6 बार पश्चिमी विक्षोभ एक्टिव हुआ तो बरसात व बादलवाई चलती रही, जिस कारण मार्च मास का महीना सामान्य से ठंडा रहा। यही वजह है कि पछेती गेहूं को कलाइमेट अनुकूल मिलने से वह पककर तैयार हो गई। अब अगेती व पछेती गेहूं की कटाई एक साथ होगी। अगेती गेहूं की फसल की कटाई का काम बुधवार से जिले में शुरू हो गया। गांव माजरा के किसान पहलवान जगदीश नायक, सुरेन्द्र नायक के खेतों में कम्बाईन से गेहूं कटाई का काम शुरू हो गया। बता दें कि जिले में जहां पर ओलावृष्टि हुई थी, उन गांवों में अब गेहूं की फसल अच्छी पकी हुई है और इन क्षेत्रों में उत्पादन भी बढऩे के आसार है। खेतों में गेहूं कटाई के लिए मजदूर व कम्बाईन लाने की तैयारियां चल रही हैं वहीं कुछ किसानों ने गेहूं कटाई शुरू भी कर दी है। माना जा रही है कि आने वाले 5-6 दिनों में मण्डियों में गेहूं की आवक जोर पकड़ लेगी। जिले में इस समय मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल पर 61 हजार 286 किसानों ने 3 लाख 95 हजार 631 एकड़ गेहूं का पंजीकरण करवा रखा है। बता दें कि जिले में 80 हजार किसान है। अन्य किसानों द्वारा पंजीकरण न करवाने से उन्हें फसल बेचने में दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है।

फतेहाबाद। खेतों में गेहूं की कटाई करती कम्बाइन मशीन वअनाज मंडी में वीरवार को गेहूं खरीद की शुरुआत पूर्व विधायक।

5-6 दिनों में गेहूं आना होगा शुरू

सरकार की तरफ से गेहूं की सरकारी खरीद एक अप्रैल से शुरू हो चुकी है। अभी गेहूं मण्डियों में नहीं आई। उम्मीद है कि 5-6 दिन में गेहूं मण्डियों में आनी शुरू होगी। गेहूं खरीद को लेकर मण्डियों में पूरे प्रबंध कर लिए गए हैं। फतेहाबाद मण्डी में गेहूं का खरीद हैफेड व हरियाणा वेयर हाऊस करेंगी। अन्य दो एजेंसियां डीएफएससी और एफसीआई भी जिले में अन्य जगह गेहूं खरीदेंगी। इन एजेंसियों को दिन अलाट कर दिए गए हैं।

-यशपाल मेहता, सचिव मार्किट कमेटी फतेहाबाद

अनाज मंडी व्यापारियों की चेतावनी: डीएफएससी ने खरीद नहीं की तो आढ़ती कामकाज करेंगे ठप

फतेहाबाद। फतेहाबाद अनाज मण्डी में डीएफएससी द्वारा गेहूं की खरीद न करने से व्यापारियों में काफी रोष है। इस मामले को लेकर बुधवार को अनाजमंडी मंडी स्थित श्रीहनुमान मंदिर में व्यापार मंडल अनाजमंडी के प्रधान जगदीश भादू की अध्यक्षता में एक बैठक हुई। बैठक में मंडी के व्यापारियों व मुनीमों ने भाग लिया। बैठक में व्यापारियों की ओर से ऐलान किया गया कि जब तक फतेहाबाद की अनाजमंडी में डीएफएससी की खरीद नहीं आती तब तक मंडी में खरीद से जुड़ा काम काज ठप्प रखा जाएगा। जगदीश भादू ने बताया कि इस बार फतेहाबाद की अनाजमंडी में खरीद का कार्य हैफेड और हरियाणा वेयर हाऊस दो एजेंसियों को सौंपा गया जबकि अनाजमंडी के व्यापारी चाहते हैं कि फतेहाबाद की मंडी में डीएफएससी गेहूं की खरीद करे।

भूना में पूर्व विधायक दुड़ाराम ने किया गेहूं खरीद का शुभारंभ, पहले दिन हैफेड ने की खरीद

भूना। अनाज मंडी में वीरवार को गेहूं की खरीद का शुभारंभ पूर्व विधायक दुड़ाराम ने एसडीएम राजेश कुमार की देखरेख में किया। अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए कि किसानों की मेहनत का एक-एक दाना खरीदा जाए और खरीद प्रक्रिया पूरी पारदर्शिता और त्वरित कार्रवाई के साथ पूरी हो। पूर्व विधायक ने मंडी परिसर का दौरा करते हुए किसानों से बातचीत की और उनकी समस्याओं को भी गंभीरता से सुना। किसानों ने खरीद में देरी, तोल प्रक्रिया में बाधा होने की शिकायतें कीं, जिस पर दुड़ाराम ने मौके पर ही अधिकारियों से समाधान के निर्देश दिए। दुड़ाराम ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि किसानों की मेहनत का एक-एक दाना खरीदा जाए। खरीद प्रक्रिया पूरी पारदर्शिता और तेजी से हो। उन्होंने कहा कि सरकार किसानों के हितों के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। उन्होंने एसडीएम और मंडी सचिव को निर्देश दिए कि किसी किसान को परेशानी न हो, जो किसान उपज लेकर आ रहे हैं, उन्हें प्राथमिकता से तोल, बारदाना, भंडारण और भुगतान की सुविधा मिले। दुड़ाराम ने किसानों को भरोसा दिलाया कि मंडी में आने वाली हर बोरी गेहूं खरीदी जाएगी। खरीद केवल न्यूनतम समर्थन मूल्य पर ही होगी।

अतिक्रमण हटाओ अभियान : 6 दुकानों से सामान जब्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

नगर पालिका प्रशासन ने अतिक्रमण करने वाले दुकानदारों के खिलाफ सख्ती करनी शुरू कर दी है। बुधवार को नगर पालिका कर्मचारियों ने मेन बाजार, नए बस स्टैंड के पास अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया और अतिक्रमण करने वाले आधा दर्जन दुकानदारों का सामान भी जब्त किया। नगरपालिका की इस कार्रवाई के बाद दुकानदारों में हड़कंप मच गया। एसडीएम सुरेश कुमार को लगातार शिकायतें मिल रहीं थीं कि शहर में काफी दुकानदारों द्वारा दुकानों के आगे कई फुट सामान रखकर अतिक्रमण किया जा रहा है। इस कारण ट्रैफिक जाम की समस्या गंभीर हो गई है। इस पर उन्होंने नगर पालिका अधिकारी शुभम कुमार को अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाने के निर्देश दिए थे। नगर पालिका के सफाई निरीक्षक ओंकार सिंह, सफाई दरोगा मुकेश कुमार, भूपसिंह, सत्यवान आदि के नेतृत्व में नगर पालिका के कर्मचारियों ने पहले मेन बाजार में अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया। इस दौरान नगर पालिका कर्मचारियों ने करीब कई दुकानों के आगे रखे सामान को जब्त कर लिया।

रतिया। अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाते नगर पालिका के कर्मचारी।

10 रुपये में मिलेगा भरपेट खाना भूना में अटल कैंटीन का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

हरियाणा राज्य कृषि विपणन बोर्ड और मार्केट कमेटी भूना के सहयोग से महिला स्वयं सहायता समूह महक ग्रुप द्वारा संचालित अटल किसान मजदूर कैंटीन का वीरवार को पूर्व विधायक दुड़ाराम ने किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता हरियाणा एग्रो के चेयरमैन भारत भूषण मिढ़ा ने की। यह कैंटीन टोहाना रोड स्थित किसान रेस्ट हाउस में शुरू की गई है। कार्यक्रम में एसडीएम राजेश कुमार और मार्केट कमेटी के सचिव ईश्वर सिंह ढाका विशिष्ट अतिथि रहे। संचालन खंड कार्यक्रम प्रबंधक संजय कुमार ने किया। महक ग्रुप की संचालिका रोशनी देवी नाढोड़ी ने अतिथियों का स्वागत किया। पूर्व विधायक दुड़ाराम ने बताया कि किसानों और मजदूरों को सस्ते और पौष्टिक भोजन देने के लिए राज्य की अनाज मंडियों में अटल किसान मजदूर कैंटीन चलाई जा रही हैं।

भूना। अटल कैंटीन का उद्घाटन करते पूर्व विधायक दुड़ाराम।

ऑटो मार्केट में पेंट की दुकान में लगी आग, दुकानदारों में मची अफरा तफरी...

सिरसा। शहर के ऑटो मार्केट स्थित एक पेंट की दुकान में बुधवार को आग लग गई। इस आगजनी में मोटा नुकसान होने का अनुमान है। आग का तांडव देखकर आसपास के दुकानदारों में अफरा-तफरी मच गई और उन्होंने अपनी दुकानें खाली कर दी। मौके पर फायर ब्रिगेड की चार गाडिय़ां पहुंची और आग पर काबू पाने का प्रयास किया। जानकारी के अनुसार बुधवार शाम को ऑटो मार्केट स्थित एक पेंट की दुकान में अचानक आग लग गई। दुकान में पेंट के साथ थिनर आदि भी रखा हुआ था जिससे आग भडक़ उठी। आग की लपटें आसपास की दुकानों में पहुंच गई जिस कारण दुकानदारों में अफरा-तफरी मच गई। साथ लगती दुकानों का सामान भी बाहर निकाल लिया गया। सूचना मिलते ही दमकल विभाग की एक के बाद एक चार गाडिय़ां मौके पर पहुंची और आग पर काबू पाने का प्रयास किया गया।

विद्यार्थियों को सामाजिक बुराइयों से लड़ने के लिए प्रेरित करना उद्देश्य

राजकीय विद्यालयों से 88 विद्यार्थियों को इस परियोजना में शामिल किया

पुलिस ने शुरू की एसपीसी परियोजना अब विद्यार्थी जानेंगे कानून का क,ख,ग..

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डबवाली

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने बताया कि हरियाणा में राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) की तर्ज पर स्टूडेंट पुलिस कैडेट (एसपीसी) परियोजना की शुरू की गई है। इस परियोजना का उद्देश्य विद्यार्थियों में नागरिक चेतना, सामाजिक प्रतिबद्धता और उद्देश्य की भावना पैदा करने के साथ-साथ उन्हें सामाजिक बुराइयों के खिलाफ लड़ने के लिए प्रेरित करना है। इसी अभियान को आगे बढ़ाते हुए डबवाली यातायात प्रभारी उप निरीक्षक राजकुमार ने राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मंडी डबवाली व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गांव डबवाली के 88 विद्यार्थियों को इस परियोजना में शामिल किया है। एसपी ने बताया कि यह परियोजना उन्हें प्रकृति के प्रति प्रेम विकसित करने में भी प्रोत्साहित करेगी।

सिरसा। कक्षा में विद्यार्थियों को जानकारी देते यातायात प्रभारी।

इन कक्षाओं के विद्यार्थी होंगे शामिल

उन्होंने कहा कि एसपीसी परियोजना में कक्षा 8वीं से कक्षा 11वीं तक के विद्यार्थियों को पुलिस, गृह, शिक्षा, परिवहन, वन विभाग तथा स्थानीय प्रशासन की कार्यप्रणाली से परिचित करवाया जाएगा तथा उन्हें विभिन्न परिस्थितियों में उठाए जाने वाले कदमों के बारे में प्रशिक्षण दिया जाएगा। इतना ही नहीं, उन्हें परिवार, समुदाय तथा पर्यावरण के प्रति अधिक प्रतिबद्ध बनाया जाएगा तथा समाज में नशे तथा अन्य सामाजिक बुराइयों से लड़ने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा।

यह रहेगा कार्य:

उन्होंने कहा कि पुलिस की विभिन्न टीमें इस कार्य में लगी हुई हैं जो बच्चों को गणतंत्र दिवस व स्वतंत्रता दिवस जैसे उत्सवों में अपनी टीम के साथ अपनी कला का प्रदर्शन करेंगे। इस परियोजना का उद्देश्य राज्य के युवाओं को सामाजिक व्यवस्था के प्रति जवाबदेह बनाना तथा उन्हें पुलिस व्यवस्था से परिचित कराना है। प्रत्येक युवा के लिए सैन्य प्रशिक्षण अनिवार्य है, ताकि उन्हें अपने देश के हित के बारे में जागरूक किया जा सके तथा वे सही समय पर अपना योगदान दे सकें।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब अचानक शुरू हो हेयर फॉलिंग की प्रॉब्लम

मेरी उम्र 38 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरे बाल कुछ ज्यादा ही झड़ रहे हैं। कृपया बताएं कि इस समस्या से निजात पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-अंकुर, रायपुर

आप इस बात पर गौर करें कि क्या आपका रहने का स्थान चेंज हुआ है? मतलब आप जो पानी पीते हैं, वो तो नहीं बदला है, क्योंकि कई बार पानी बदलने की वजह से इस तरह की समस्या देखी जाती है। आपने बताया है कि समस्या अभी शुरू हुई है। अगर ऐसा है तो आपको पानी बदलना चाहिए, साथ ही बाजार में उपलब्ध तरह-तरह के शैंपू और साबुन का प्रयोग कम से कम करें। अगर प्रॉब्लम ज्यादा है तो आप एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर सकते हैं।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने के बाद भी मेरा गला सूखता रहता है। हमेशा प्यास-सी लगी रहती है। ऐसा क्यों होता है? कृपया बताएं कि मुझे क्या करना चाहिए?

-पवन, बिलासपुर

यह समस्या आपको कब से शुरू हुई है, क्योंकि मौसम बदलते यानी गर्मी के मौसम में यह समस्या काफी लोगों को देखी जा रही है। अगर ऐसा है तो चिंता की बात नहीं है, प्यास के अनुसार पानी पीते रहे। लेकिन अगर सभी मौसम में ऐसा है तो जरूर आपको ध्यान देना चाहिए। हालांकि कई बार पेट की समस्या की वजह से प्यास ज्यादा लगती है, इस बात पर ध्यान दें। फिलहाल कुछ दिनों के लिए अधिक ऑयली खाना ना खाएं, इस तरह परिवर्तन करने से आपको आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मुझे सिगरेट पीने की लत है। कई बार इस लत को छोड़ने की कोशिश की, लेकिन छोड़ नहीं पाया। कृपया कोई उपाय बताएं, जिससे मेरी स्मोकिंग छूट जाए।

-संकेत, रोहतक

मौजूदा समय में देश में कई शहरों में ऐसे सरकारी केंद्र हैं, जहां पर इस तरह की लत छुड़वाई जाती है। वहां डॉक्टर ऐसी दवा देते हैं, जिससे उस जैसे केमिकल बॉडी को मिलते हैं, जो सिगरेट पीने के दौरान मिलते हैं और इसकी मात्रा धीरे-धीरे करके कम की जाती है, जिससे आदत छोड़ने में मदद मिलती है। तो बेहतर होगा कि आप एक बार किसी ऐसे सेंटर में संपर्क कर लें।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। आजकल मुझे छोटी-छोटी बातों पर बहुत अधिक गुस्सा आता है। गुस्से की वजह से मेरे हाथ-पैर कांपने लगते हैं और पसीना भी बहुत आता है। कृपया बताएं ऐसा क्यों हो रहा है?

-महेंद्र प्रताप, बलौदा बाजार

आपके लक्षणों से ऐसा लग रहा है कि बीपी बढ़ने की वजह से इस तरह की समस्या आ रही है। बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर अपने बीपी की जांच कराएं। क्योंकि बीपी का प्रमुख लक्षण कुछ ऐसा ही होता है। अगर ऐसा है तो डॉक्टर आपके लिए दवा शुरू करेंगे, जिसे आपको रेग्युलर खाना पड़ेगा, जिससे आराम मिलेगा। इसे लेकर लापरवाही न बरतें।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। मेरे ब्लड टेस्ट रिपोर्ट में सोडियम का लेवल कम आया है। मैं दवा तो ले रहा हूं लेकिन प्लीज बताएं मुझे कैसी डाइट लेनी चाहिए, जिससे सोडियम लेवल नॉर्मल करने में मदद मिल सके?

-संजय, महासमुंद

चूंकि आपकी उम्र अधिक है, सोडियम की कमी से परेशानी हो सकती है। हालांकि सोडियम की कमी और अधिकता नुकसानदेय हो सकती है। आपको खान-पान में ध्यान देना होगा। सामान्य नमक का सेवन करना होगा। बेहतर होगा कि आप एक बार डाइटीशियन से संपर्क कर लें, वो खान-पान का चार्ट बनाकर देंगे, उसी के अनुसार डाइट लेने से सोडियम बैलेंस रहेगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. विनय गोयल
चेयरमैन-मूवमेंट डिसऑर्डर-न्यूरोलॉजी
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

स्पेशलः वर्ल्ड पार्किंसंस डे, 11 अप्रैल

आमतौर पर माना जाता है कि पार्किंसंस रोग बुजुर्गों में होता है लेकिन यंग और मिड एज के लोग भी इससे ग्रस्त हो सकते हैं। यह एक न्यूरोलॉजिकल रोग है, जिसके कई कारण हो सकते हैं। इस रोग के होने के कारणों, लक्षणों, इससे जुड़े मिथ्स-फैक्ट्स और केयर के तरीकों के बारे में यहां बता रहे हैं।

प्रॉपर केयर से बेहतर होती है पार्किंसंस पेशेंट की लाइफ

इंटरनेशनल पार्किंसंस एंड मूवमेंट डिसऑर्डर सोसाइटी (एमडीएस) के अनुसार पार्किंसंस धीमी गति से बढ़ने वाला न्यूरोडीजेनेरेटिव रोग है, जो मस्तिष्क में डोपामाइन (डोपामिन) नामक रसायन के स्तर को कम कर देता है। यानी, पार्किंसंस की समस्या में मस्तिष्क की कोशिकाओं (न्यूरॉन्स) की क्षति होती है, जिसके परिणामस्वरूप शरीर में कंपन जैसे लक्षण उत्पन्न होते हैं। आमतौर पर इसे वृद्धावस्था की समस्या माना जाता है, लेकिन मौजूदा दौर में युवा वर्ग (जिनकी उम्र 40 वर्ष से कम है) में भी इस समस्या के मामले बढ़ रहे हैं। इस रोग को लेकर लोगों में अवेयरनेस बढ़ाने के लिए हर वर्ष 11 अप्रैल को वर्ल्ड पार्किंसंस डे मनाया जाता है। ब्रिटिश डॉक्टर जेम्स पार्किंसन ने इस समस्या को आधुनिक मेडिकल साइंस में मान्यता दिलवाने के संदर्भ में सार्थक पहल की थी। इसलिए उनके जन्मदिवस 11 अप्रैल को वर्ल्ड पार्किंसंस डे के रूप में मनाया जाता है।

रोग के कारण

मस्तिष्क में डोपामाइन नामक रसायन की कमी इस समस्या का एक प्रमुख कारण है। इसके अलावा भी कुछ वजहें हो सकती हैं।

जेनेटिक कारणः इसके अंतर्गत लगभग 20 ऐसे 'जींस' हैं, जिनके विकारग्रस्त या असामान्य होने से लोग पार्किंसन से ग्रस्त होते हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो जेनेटिक डिफेक्ट के कारण एक बड़ी संख्या में लोग पार्किंसंस से ग्रस्त होते हैं।

मस्तिष्क में चोटः विभिन्न कारणों जैसे ऊंचाई से गिरने या दुर्घटना से मस्तिष्क में चोट लगने पर कालांतर में पार्किंसंस की समस्या हो सकती है।

लकवाः उच्च रक्तचाप या फिर स्ट्रोक होने के बाद होने वाले पैरालिसिस से पार्किंसंस से ग्रस्त होने का जोखिम बढ़ जाता है।

प्रमुख लक्षण

- चलने में परेशानी या चाल में धीमापन।
- मांसपेशियों में अकड़न।
- शारीरिक संतुलन में दिक्कत।
- दाहिने या बाएं हाथ में कंपन होना।
- आमतौर पर पार्किंसन से ग्रस्त व्यक्ति जब विश्रामपूर्ण स्थिति में होता है, तब उसके हाथों

में कंपन होता है, लेकिन काम करने की स्थिति में नहीं होता।
- पार्किंसन से ग्रस्त लोगों का शरीर आगे की तरफ झुक जाता है।
- लिखावट का छोटा होना, जिसे मेडिकल भाषा में माइक्रोग्राफिया कहते हैं।
- आवाज में धीमापन।
- रक्तचाप का निम्न या 'लो' होना।
- छोटे-छोटे कदमों वाली चाल।
- आवाज के वॉल्यूम का कम हो जाना।
- ऐसे लोग एक ही सांस में बोलना चाहते हैं। इस कारण वे शब्दों का सही उच्चारण नहीं कर पाते हैं।
- अकसर कब्ज की समस्या होना और सूंघने की क्षमता कम हो जाना।
- अनिद्रा की समस्या या नींद कम आना।

ऐसे मिलेगी राहत

फिलहाल पार्किंसंस रोग का कोई स्थाई उपचार उपलब्ध नहीं है, लेकिन लक्षणों से राहत पाकर पीड़ित व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को बनाए रखने में मदद करने के लिए उपचार अवश्य उपलब्ध हैं। इसके इलाज को तीन भागों में विभाजित किया जा सकता है। मेडिकल मैनेजमेंट, सर्जरी और नॉन मेडिकल ट्रीटमेंट।

मेडिकल मैनेजमेंटः इसके अंतर्गत पार्किंसंस से पीड़ित मरीज को न्यूरोलॉजिस्ट के परामर्श से पहले ऐसी दवाएं दी जाती हैं, जिनसे शरीर में डोपामाइन नामक हार्मोन का लेवल बढ़े। गौरतलब है कि डोपामाइन के स्तर को बढ़ाने वाली दवाएं शुरुआती दौर में या एक निश्चित समय तक पार्किंसंस पीड़ितों को राहत प्रदान करती हैं, लेकिन लगातार दवा लेने के कुछ वक्त के बाद ऐसी दवाओं के साइड इफेक्ट मरीज पर पड़ सकते हैं।

पैलिडोटॉमीः इस न्यूरोसर्जिकल प्रक्रिया का उपयोग अकसर डीप ब्रेन स्टिमुलेशन के विकल्प के रूप में, पार्किंसंस रोग के इलाज के लिए किया जाता है।

डीप ब्रेन स्टिमुलेशनः यह पार्किंसंस रोग का सर्जिकल उपचार है, जिसके अंतर्गत पार्किंसंस से पीड़ित व्यक्ति के मस्तिष्क में इलेक्ट्रोड्स डालकर मस्तिष्क की 'सिग्नल प्रणाली' को सही किया जाता है।

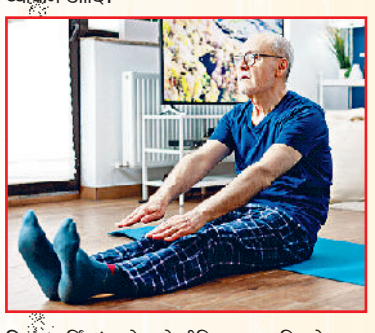
नॉन मेडिकल ट्रीटमेंटः इसके अंतर्गत नियमित व्यायाम, संतुलित पौष्टिक खान-पान, पर्याप्त नींद, योग और मेडिटेशन और स्वास्थ्य कर जीवनशैली से संबंधित बातों को शामिल किया जाता है। पार्किंसंस से ग्रस्त लगभग 40% व्यक्ति कब्ज की समस्या से पीड़ित रहते हैं। इसलिए ऐसे व्यक्तियों को पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए।

जीन थेरेपी और स्टेम सेल थेरेपीः भविष्य में पार्किंसंस के इलाज में जीन थेरेपी और स्टेम सेल थेरेपी का भी इस्तेमाल किया जा सकेगा, ऐसा जीववैज्ञानिकों का मानना है। इस संदर्भ में अमेरिका और यूरोप महाद्वीप के कई देशों में शोध व अध्ययन जारी हैं। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

पार्किंसंस से जुड़े मिथ्स और फैक्ट्स

मिथः पार्किंसंस एक संक्रामक रोग है।
फैक्टः पार्किंसंस संक्रामक रोग नहीं है। यह किसी व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलता है।
मिथः केवल वृद्ध लोगों को पार्किंसंस होता है।
फैक्टः आमतौर पर पार्किंसंस के मामले 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों को सबसे ज्यादा प्रभावित करते हैं, लेकिन युवावर्ग (40 साल तक की उम्र वालों) में भी इस रोग के मामले सामने आ रहे हैं।
मिथः पार्किंसंस लाइलाज बीमारी है।
फैक्टः यह सही है कि पार्किंसंस का कोई विशिष्ट स्थाई इलाज फिलहाल नहीं है, लेकिन इस बीमारी के लक्षणों को नियंत्रित करने के लिए उपचार उपलब्ध हैं। जैसे दवाएं, सर्जरी, व्यायाम आदि।



मिथः पार्किंसंस रोग से पीड़ित हर व्यक्ति के हाथ-पैर कांपते हैं।
फैक्टः यह सही है कि कंपन पार्किंसंस बीमारी का एक आम लक्षण हैं, लेकिन यह हर मरीज को नहीं होता। पार्किंसंस वालों को चलने में परेशानी या चाल में धीमापन, मांसपेशियों में अकड़न और शारीरिक संतुलन में दिक्कत आदि समस्याएं भी हो सकती हैं।
मिथः पार्किंसंस रोग वाले मरीज सामान्य जीवन नहीं जी सकते हैं।
फैक्टः अगर पार्किंसंस से पीड़ित लोग डॉक्टर के परामर्श पर अमल कर अपना इलाज करवाते हैं तो वे सामान्य जीवन जी सकते हैं।
मिथः पार्किंसंस से ग्रस्त हो जाने के बाद लोगों की रचनात्मक क्षमता कम हो जाती है।
फैक्टः समुचित इलाज कराते रहने से पार्किंसंस के दुष्प्रभाव मरीज पर हावी नहीं होने पाते, जिसके परिणामस्वरूप उनकी रचनात्मक क्षमता पर बहुत कम या नगण्य प्रभाव पड़ सकता है।
मिथः पार्किंसंस रोगी की जीवन प्रत्याशा कम हो सकती है।
फैक्टः यह सही है कि कुछ मामलों में पार्किंसंस रोगी की जीवन प्रत्याशा कम हो सकती है, लेकिन डॉक्टर के परामर्श पर अमल करने वाले मरीज सामान्य जीवन प्रत्याशा के साथ जी सकते हैं।

हर्बल जोन / रेखा देशराज

भरपूर बलवर्धक विदारीकंद

आयुर्वेद की सदियों पुरानी जड़ी-बूटी विदारीकंद के साथ अनेक किंवदंतियां जुड़ी हुई हैं। माना जाता है कि महाभारत काल में भीम और दुर्योधन में जो हाथियों जैसा बल था, उसकी वजह विदारीकंद जड़ी बूटी ही थी। विदारीकंद को भारतीय कुड़जू के नाम से भी जानते हैं। विदारीकंद देखने में शकरकंद जैसी प्रतीत होती है। इसका वैज्ञानिक नाम प्यूरिआ ट्यूबरोजा है। इसमें अनगिनत पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह शारीरिक शक्ति में वृद्धि करती है। यह प्रतिरक्षा शक्ति बढ़ाने वाली और तेजी से रिकवरी करने वाली टॉनिक के रूप में भी इस्तेमाल की जाती है। विदारीकंद का इस्तेमाल अनेक दवाइयों को बनाने में किया जाता है। उत्तर भारत के मैदानी और पहाड़ी इलाकों में यह लता के रूप में फैलती है और जमीन के अंदर इसके कंद का विकास होता है। लेकिन आजकल इसकी खूब खेती भी होती है। यह एंटीऑक्सीडेंट, एंटीबैक्टीरियल, एंटीवायरल और एंटीफंगल गुणों से भरपूर होती है। पुरुषों द्वारा इसे नियमित रूप से सेवन किए जाने पर प्रजनन क्षमता बढ़ती है। इसके सेवन से त्वचा में निखार आता है। विदारीकंद का चूर्ण मुनक्का के साथ खाने पर यह बच्चों के शरीर को मजबूत करती है। इसकी तासीर मधुर, स्निग्ध, शीतल और शुक्रवर्धक होती है। बाजार में बहुत आसानी से विदारीकंद का पावडर उपलब्ध होता है। विदारीकंद में पाया जाने वाला दूध उन महिलाओं के लिए बहुत फायदेमंद होता है, जो ब्रेस्टफीडिंग कराती हैं। विदारीकंद का उपयोग करने से उनमें दूध की मात्रा भी बढ़ती है और गुणवत्ता में सुधार होता है। लेकिन इसका इस्तेमाल हमेशा दूध पिलाने वाली मांओं को डॉक्टर की सलाह पर ही करना चाहिए। यह पुरुषों के मानसिक तनाव और चिंता को कम करता है। यह उन लोगों के लिए भी बड़ी उपयोगी जड़ी बूटी है, जो मूत्र संबंधी परेशानियों से ग्रस्त हैं। इसके सही सेवन से पेशाब करते समय होने वाली जलन और दर्द से राहत मिलती है। लेकिन जहां विदारीकंद इतनी फायदेमंद जड़ी-बूटी है, वहीं इसके कुछ नुकसान भी हैं। इसका ज्यादा इस्तेमाल करने से लिवर डैमेज हो सकता है। साथ ही खुजली की समस्या, उल्टियां और शरीर में लाल रक्त कणिकाओं की कमी हो सकती है। इसलिए विदारीकंद का सेवन कभी भी बिना डॉक्टर या आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह के नहीं करना चाहिए। *

अवेयरनेस

अपोलो हॉस्पिटल्स के द्वारा करवाए गए टेस्ट स्टडी की रिपोर्ट, भारतीय लोगों में हेल्थ संबंधी समस्याओं के बारे में कई खुलासे करती है। इस बारे में आपको जानना चाहिए, ताकि आप भी अपनी हेल्थ को लेकर पूरी तरह अवेयर रहें।

लक्षणों का न करें इंतजार रेग्युलर करवाएं चेकअप

हाल में ही अपोलो हॉस्पिटल्स ने अपनी 'हेल्थ ऑफ द नेशन 2025' रिपोर्ट का पांचवां संस्करण जारी किया है। जो स्पष्ट रूप से संदेश देता है कि 'लक्षणों का इंतजार न करें, बल्कि निवारक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें।' देश भर में अपोलो सिस्टम से 2.5 मिलियन लोगों के हेल्थ चेकअप पर आधारित इस रिपोर्ट के अनुसार लाखों लोग क्रॉनिक बीमारियों से पीड़ित हैं, जबकि उनमें इन बीमारियों के कोई लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। उल्लेखनीय है कि इनमें से 26 फीसदी लोग हाइपरटेंशन (उच्च रक्तचाप) का शिकार हैं और 23 फीसदी डायबिटीज से पीड़ित हैं। इन आंकड़ों से साफ है कि लक्षणों पर आधारित हेल्थकेयर अब व्यावहारिक नहीं रहा है।

लोगों में बढ़ रही अवेयरनेसः इस रिपोर्ट के मुताबिक निवारक स्वास्थ्य जांच अब कई गुना बढ़ गई है। 2019 में यह आंकड़ा 1 मिलियन था, जो 5 सालों में 150 फीसदी बढ़कर 2024 में 2.5 मिलियन पर पहुंच गया है। ये आंकड़े आम लोगों में बढ़ती जागरुकता और निवारक स्वास्थ्य जांच के बढ़ते महत्व की ओर इशारा करते हैं। यह रिपोर्ट तात्कालिक स्वास्थ्य की तीन चुनौतियों पर ध्यान केंद्रित करती है। फैटी लिवर रोग, मेनोपॉज के बाद महिलाओं के स्वास्थ्य में गिरावट और बचपन में मोटापा। इन पर ध्यान देने की तुरंत जरूरत है। इस बारे में अपोलो हॉस्पिटल्स के चेयरमैन डॉ. प्रताप रेड्डी के अनुसार, 'भारत में हर परिवार को स्वास्थ्य को प्राथमिकता देकर स्वस्थ एवं खुशहाल बनने का अवसर मिलना चाहिए। यह रिपोर्ट हर नागरिक को जागरूक एवं सशक्त बनाने, जल्द से जल्द टेस्ट या स्क्रीनिंग कराने की आवश्यकता पर जोर देती है।'

इस रिपोर्ट में इन प्रमुख रोगों के मामले सबसे अधिक सामने आए हैं।

फैटी लिवरः एक समय था, जब माना जाता था कि फैटी लिवर सिर्फ उन्हीं लोगों को होता है, जो शराब का सेवन करते हैं। लेकिन आज मोटापे, डायबिटीज और उच्च रक्तचाप के चलते भी फैटी लिवर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। 257,199 लोगों की जांच में 65 फीसदी में फैटी लिवर पाया गया। खास बात यह है कि इनमें से 85 फीसदी लोग शराब का सेवन नहीं करते हैं।

महिलाओं का स्वास्थ्यः इस रिपोर्ट से यह भी साफ है कि मेनोपॉज के बाद महिलाओं के स्वास्थ्य में अचानक गिरावट आती है। मेनोपॉज से पहले डायबिटीज के 14 फीसदी मामले पाए गए, वहीं मेनोपॉज के बाद यह आंकड़ा 40 फीसदी दर्ज किया गया। इसी तरह ओबेसिटी की संभावना भी 76 फीसदी से बढ़कर 86 फीसदी हो गई और फैटी लिवर के मामले 54 फीसदी से बढ़कर 70 फीसदी पर पहुंच गए। इन आंकड़ों से स्पष्ट है कि हॉर्मोनल बदलाव का महिलाओं के स्वास्थ्य पर गहरा असर होता है। ऐसे में महिलाओं के लिए जरूरी है कि मेनोपॉज की अवस्था में पहुंचने पर वे अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए पूरी तरह सजग रहें और रेग्युलर हेल्थ चेकअप करवाती रहें।

बच्चों में ओबेसिटीः रिपोर्ट में यह भी सामने आया है कि छात्रों में ओबेसिटी के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं, जो सार्वजनिक स्वास्थ्य पर गहरा खतरा हैं। रिपोर्ट के अनुसार प्राइमरी स्कूल के 8 फीसदी छात्रों का वजन सामान्य से अधिक पाया गया। किशोरावस्था तक ये आंकड़े और अधिक बढ़ जाते हैं।

निश्चित ही यह रिपोर्ट हमें अवेयर करती है कि हम अपनी हेल्थ का पूरा ध्यान रखें और रेग्युलर चेकअप करवाते रहें। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

डाइट सजेशन

विवेक कुमार

हमारे डेली डाइट रूटीन में सुबह के नाश्ते का बड़ा रोल होता है। खाली पेट हम जो भी खाते हैं, उसका हमारी हेल्थ और फिटनेस पर सीधा असर पड़ता है। इसलिए आपको पता होना चाहिए कि नाश्ते में क्या खाएं और क्या न खाएं?

ऐसी हो मॉर्निंग डाइट आप रहेंगे हेल्दी-फिट

आपके फिट दिखने और स्वस्थ होने में इस बात की बड़ी भूमिका है कि आप किस समय क्या खाते हैं? सुबह खाली पेट क्या खाएं और क्या न खाएं, अगर आपको इस बात की समझ है तो आप हेल्दी-फिट रहेंगे। लब्बोलुआब यह कि आपको इस बात की समझ होनी बहुत जरूरी है कि किस समय क्या खाएं?

सबसे पहले गुनगुना पानीः यह इसलिए जरूरी है क्योंकि इससे शरीर हाइड्रेट रहता है, मेटाबॉलिज्म मजबूत और सक्रिय रहता है और यह शरीर के टॉक्सिंस को बाहर निकालने में मदद करता है। इसलिए सुबह उठने के बाद सबसे पहले एक-दो गिलास, जितना सहजता से पी सकें गुनगुना पानी पीएं। इसमें नीबू और शहद मिलाकर पीएं तो और अच्छा है। फ्रेश नारियल पानी पीना भी बहुत फायदेमंद होता है क्योंकि यह इलेक्ट्रोलाइट्स से भरपूर होता है और शरीर को प्राकृतिक तरीके से रिहाइड्रेट करता है। घी या शुद्ध मक्खन के साथ सुबह गर्म पानी पीना भी बहुत फायदेमंद है क्योंकि एक चम्मच घी या मक्खन के साथ गर्म पानी पीना शरीर को साफ करता है और वेट लॉस में भी मदद करता है।

डेटॉक्स वॉटरः सुबह-सुबह डेटॉक्स वॉटर (इसे आसानी से घर में बना सकते हैं) पीने के कई फायदे हैं, जैसे- यह हाइड्रेशन बढ़ाता है क्योंकि स्वादिष्ट होने के कारण इसे आप साधारण पानी की तुलना में ज्यादा पीते हैं। यह वजन घटाने में मददगार है क्योंकि यह मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। इसे पीने से स्किन चमकदार बनती है, क्योंकि यह विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है। इसे पीने से पाचन सुधरता है, यह पाचनतंत्र को सही रखने में मदद करता है।

भीगे बादाम और अखरोटः सुबह फ्रेश होने के बाद सबसे पहले भीगे बादाम और अखरोट खाना बहुत फायदेमंद होता है। ये विटामिन ई, प्रोटीन और हेल्दी फैट्स के अच्छे स्रोत हैं। बादाम और अखरोट दिमाग को तेज और पेट को भरा हुआ महसूस कराते हैं। सुबह खाली पेट भीगे हुए बादाम और अखरोट खाने से इम्यूनिटी बढ़ती है। बादाम और अखरोट में प्रोटीन, जिंक, आयरन, विटामिन ए और फोलिक एसिड होता है, जो इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करता है। ये खाने से याददाश्त में सुधार होता है, क्योंकि बादाम में ओमेगा फैटी एसिड और विटामिन ई होता है, जो याददाश्त बढ़ाने में मदद करता है। इन्हें खाने से वजन कम होता है। बादाम और अखरोट में फाइबर होता है, जो लंबे समय तक पेट भरा रखता है और मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है। इन्हें खाने से हार्ट हेल्थ बेहतर होता है। बादाम और अखरोट में पोटैशियम होता है, जो हृदय को स्वस्थ रखता है। बादाम और अखरोट में कैल्शियम होता है, जो हड्डियों को मजबूत करता है।

ताजे फलः सुबह-सुबह ताजे फल खाने से फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट और प्राकृतिक शुगर मिलती है, जो ऊर्जा से लबालब कर देती है। ऐसे फलों में पपीता, सेब, केला, नाशपाती, अमरूद, कीवी, अनार और तरबूज सबसे शानदार फल हैं। सुबह खाली पेट फल खाने से पाचन तंत्र मजबूत होता है। शरीर को ज्यादा पोषक तत्व मिलते हैं। वजन कंट्रोल में रहता है। शरीर हाइड्रेट रहता है। दिल की सेहत अच्छी रहती है। इम्यूनिटी बढ़ती है।

इनसे करें परहेजः हालांकि ज्यादातर लोगों की आदत होती है लेकिन सुबह चाय या कॉफी पीने से बचना चाहिए क्योंकि इससे एसिडिटी होती है। इससे ब्लड शुगर लेवल में बदलाव आ सकता है। सुबह खाली पेट फ्रूट जूस पीने से भी बचना चाहिए क्योंकि जूस की प्रोसेस में फलों के रेशे और कई विटामिन, न्यूट्रिएंट्स नष्ट हो जाते हैं। पोषण के लिहाज से पूरे फल को ही डाइट में शामिल करना चाहिए। खाली पेट दही खाने से पेट के एसिड में इजाफा हो सकता है। ऐसे में, सुबह की शुरुआत दही खाने से न करें। इससे एसिडिटी और कब्ज हो सकती हैं। नाश्ते में स्पाइसी फूड्स सेहत के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। इससे पेट में जलन पैदा हो सकती है, जिससे अपच, एसिडिटी और पेट दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं। *

खबर संक्षेप

क्रेडिट कार्ड से 61,994 रुपये की ठगी, केस दर्ज

डबवाली। पुलिस ने वार्ड नंबर-13 डबवाली निवासी सोनिया मित्तल पत्नी अमित मित्तल की शिकायत पर अनजान मोबाइल कॉलर के खिलाफ धोखाधड़ी का मामला दर्ज किया है। अपनी शिकायत में सोनिया ने बताया कि वह एचडीएफसी और आरबीएल बैंक की क्रेडिट कार्डधारक है। उसने बताया कि 6 मार्च को अनजान मोबाइल नंबर से कॉल काल आई। कॉलर ने बैंकों के अलग-अलग क्रेडिट कार्ड के ऑफर बारे बात की। जब उसने फोन काटा तो एचडीएफसी बैंक से उसे 11999 रुपये और आरबीएल बैंक से 49995 रुपये की निकासी का मैसेज प्राप्त हुआ।

बैंक का कर्मचारी ट्रेनिंग की बात कह घर से गायब

सिरसा। सिविल लाइन सिरसा पुलिस ने हुडा सेक्टर-20 निवासी तिलोकचंद अग्रवाल पुत्र ताराचंद की शिकायत पर उसके पुत्र गौरव अग्रवाल के लापता होने पर मामला दर्ज किया है। तिलोकचंद की ओर से पुलिस में दी शिकायत में बताया कि उसका बेटा बैंक ऑफ बड़ौदा की डबवाली ब्रांच में कार्यरत है। वह दिल्ली में बैंक की ट्रेनिंग की बात कहकर 6 अप्रैल को डबवाली से रवाना हुआ था। सात अप्रैल को बैंक से फोन आया कि उनका बेटा ड्यूटी पर नहीं आया। बैंक स्टाफ को बताया कि गौरव तो दिल्ली में बैंक की ट्रेनिंग के लिए गया है तो बैंक कर्मियों ने ऐसी किसी ट्रेनिंग से इंकार किया। तिलोकचंद ने बताया कि इसके बाद उन्होंने अपने स्तर पर बेटे गौरव अग्रवाल को तलाशना शुरू किया।

विदेश भेजने के नाम पर लाखों की ठगी, केस दर्ज

सिरसा। जिला में विदेश भेजने के नाम पर युवकों से लाखों रुपए की ठगी करने का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में सिरसा के भावदीन निवासी रवि कुमार ने बताया कि भावदीन निवासी गुरुमुख सिंह और दरबारा सिंह ने उसे कहा कि आपको विदेश भेज देते हैं। इस बात पर उसने भी हां कर दी। उन्होंने कहा कि विदेश जाने का 12 लाख रुपए लगेगा। इस पर उसने दो लाख रुपए गुरुमुख के खाते में डलवाए। फिर उन्होंने उसके घर का लोन करवाया और लोन के 5 लाख रुपए गुरुमुख के खाते में डलवाए। फिर काफी समय बीत जाने के बाद तीन लाख रुपये गुरुमुख को नकद दिए और गुरुमुख के साथ पंजाब के सरंध के खाते में 4 लाख 50 हजार रुपए डाल दिए।

खेत से सोलर का कंट्रोलर चोरी

सिरसा। जिला के गांव नारायणखेड़ा में चोर एक किसान के खेतों में लगा हुआ सोलर का कंट्रोलर चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में गांव पीली मंदोरी निवासी अमर सिंह ने बताया कि उसका रकबा नारायणखेड़ा में पड़ता है। उसने खेतों में सोलर सिस्टम लगाया हुआ है। शाम को वह खेतों से घर चला गया। देर रात्रि को चोरों ने खेतों में घुसकर सोलर का कंट्रोलर चोरी कर लिया। सुबह जब वह खेतों में गया तो उसे इस घटना का पता चला। अपने स्तर पर उसने आसपास के लोगों से भी पूछताछ की, लेकिन सामान का कोई सुराग नहीं लगा। इसके बाद उसने पुलिस को सूचित किया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्जकर आगामी कार्रवाई शुरू की है।

मासिक स्वच्छता के बारे में किया जागरूक

सिरसा। दी सिरसा चैरिटेबल अस्पताल ने बुधवार को राजकीय बहुतकनीकी कालेज में फीमेल हेल्थ एंड हाईजीन विषय पर एक सेमिनार किया जिसमे कॉलेज की सभी विद्यार्थियों ने भाग लिया। डॉ. चंचल पूनियां ने विद्यार्थियों को फीमेल हाइजीन व उसके महत्व के साथ-साथ रोगों की पहचान व इनकी रोकथाम के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने बताया कि मासिक धर्म महिलाओं के जीवन का एक सामान्य और स्वाभाविक हिस्सा है। हर महीने महिला शरीर में होने वाली इस प्रक्रिया के दौरान स्वच्छता बनाए रखना बहुत जरूरी होता है। मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता को नजरअंदाज करने से न केवल शारीरिक परेशानियां बढ़ सकती हैं, बल्कि कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं भी हो सकती हैं।

बोले, आंदोलन के लिए मजबूर कर रही है सरकार

रोडवेज कर्मचारी बैठे भूख हड़ताल पर

- मांगें पूरी करने का आश्वासन देने के बावजूद अभी तक परिपत्र जारी नहीं किए

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

सिरसा। मांगों को लेकर रोडवेज परिसर में भूख हड़ताल पर बैठे रोडवेज कर्मी। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा रोडवेज कर्मचारी सांझा मोर्चा द्वारा पूर्व में घोषित कार्यक्रम अनुसार बुधवार को सिरसा डिपो में कर्मचारियों ने भूख हड़ताल की। कर्मचारियों को संबोधित करते हुए कर्मचारी नेता आत्माराम ग, पृथ्वी सिंह चाहर, सतवीर कड़वासरा, मोहनलाल सहारण ने बताया कि राज्य सरकार द्वारा बीती 23 जून 2023, 16 जुलाई 2024 की कर्मचारियों की मांगों की जायज मानते हुए अनेक मांगों पर सहमति जताई थी और उन्हें लागू करने का आश्वासन दिया था, लेकिन अभी तक स्वीकार की गई मांगों के लागू करने के परिपत्र जारी नहीं किए गए हैं, जिसमें कर्मचारियों में काफी रोष है। उन्होंने बताया कि कर्मचारियों की मुख्य मांगों में परिचालक, चालक, लिपिक के वेतनमान की वेतन विसंगतियां दूर करके परिचालकों का पे ग्रेड बढ़ाना, चालक परिचालकों को सीमित और टाइम देने के आदेश पत्र को वापस लेना, चालक-परिचालकों को रात्रि ठहराव करने व भुगतान करने के वर्तमान में जारी आदेश को वापस लेने और पूर्व की भांति रात्रि ठहराव देने भुगतान देने, चालक-परिचालक, निरीक्षक उप निरीक्षक कर्मचारियों के देय अर्जित अवकाश कटौती के जारी आदेशों को वापस लेने, वर्ष 2002 में भर्ती हुए चालकों को नियुक्ति तिथि से पक्का करने, ग्रुप डी के कर्मचारियों को कॉमन कैडर से बाहर निकाला जाना आदि शामिल है।

ये रहे मौजूद

भूख हड़ताल में लादू राम बणी, सुरेंद्र बैरागी, शेर सिंह खोड, राजकुमार, शीला, विकास, हेमंत पारीक, सुरेंद्र डूडी, रविंद्र बौद्ध, सतपाल रानियां, सेलेंदर रानियां, सतपाल खान, मैनपाल आदि मौजूद थे।

रतिया। कार्यक्रम में उपस्थित श्रद्धालुगण। फोटो : हरिभूमि

महावीर स्वामी के दिखाए मार्ग पर चलने का किया आह्वान

रतिया। अनाज मंडी रोड स्थित जैन स्थानक में आज जैन महासाध्वी सुरक्षा महाराज द्वारा जैन धर्म की महिमा पर प्रवचन किए और श्रद्धालुओं को महावीर स्वामी द्वारा दिखाए गए अहिंसा के मार्ग पर चलने का आह्वान किया। जैन साध्वियों ने धर्म सभा को संबोधित करते हुए कहा कि भगवान महावीर स्वामी ने हमेशा श्रद्धालुओं को सत्य एवं अहिंसा के मार्ग पर चलने का रास्ता दिखाया था और उस रास्ते पर आज भी लाखों लोग चलकर अहिंसा का मार्ग अपना रहे हैं, उन्होंने कहा कि जो व्यक्ति सत्य एवं अहिंसा के मार्ग पर चलता है उसका यह जन्म तो सफल हो ही जाता है।

ये रहे उपस्थित

इस कार्यक्रम में जैन एकता मंच के जिला प्रधान राजेंद्र मित्तल, जैन समाधी हॉस्पिटल के प्रधान सुरेश जिंदल, बीजेपी के पूर्व मंडल अध्यक्ष सुखविंदर गोयल, जिला परिषद की पूर्व उप प्रधान प्रतिनिधि टीटू गिल, माता महाकाली मंदिर कमेटी के चेयरमैन प्रहलाद मित्तल, प्रधान श्याम बंसल, अग्रवाल वैश्य समाज के युवा जिला प्रधान मोहित गर्ग, मंडल अध्यक्ष लवकेश मित्तल, महामंत्री विपिन गोयल, एम्प्लाइज कालोनी के प्रधान लखबीर सिंह, जैन सभा के प्रधान संजू जिंदल, उप प्रधान निर्मल जैन, महासचिव राजेश जैन, पूर्व प्रधान कैलाश जैन, सती मंदिर कमेटी के प्रधान सोमनाथ गर्ग, नीलकंठ महादेव कावड़ संघ के प्रधान रमन बलाना सहित अनेक श्रद्धालु मौजूद रहे।

सिरसा। बैठक लेते एसपी सिद्धांत जैन। फोटो : हरिभूमि

सुरक्षा इंतजामों को लेकर एसपी ने की समीक्षा बैठक

हरिभूमि न्यूज ⏭डबवाली

डबवाली के पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने बुधवार को आढ़तियों, ज्वैलर्स व पेट्रोल पंप संचालकों की बैठक लेकर सुरक्षा इंतजामों की समीक्षा की।एसपी ने कहा कि अपने प्रतिष्ठानों पर पुलिस विभाग के महत्वपूर्ण नंबरों की सूची लगवाएं। आढ़त की दुकानों, ज्वैलर्स शॉप, शराब ठेकों व पेट्रोल पंप पर हाई रेज्युलेशन के कैमरे लगवाएं। जिसमें ज्यादा से ज्यादा दिनों की रिकॉर्डिंग सेव रहे। कैमरों की फुटेज साफ होगी तो अपराधियों की पहचान करने तथा उनको पकडऩे में आसानी होगी। कैमरे की स्टोरेज क्लाउड स्टोरेज पर करें ताकि डीवीआर गुम होने या चोरी होने पर भी डाटा सुरक्षित रखा जा सके। प्रतिष्ठानों में कार्यरत कर्मचारियों की पुलिस वेरिफिकेशन जरूर करवाएं। कैश को लाने व ले जाने में सुरक्षा के सभी मानकों की पालना करें। ज्यादा कैश की आवाजाही पर पुलिस कंट्रोल रूम में सूचित करें ताकि सुरक्षा व्यवस्था समय पर उपलब्ध करवाई जा सके।

राजकीय महाविद्यालय के हर्बल पार्क में 250 औषधीय पौधे किए रोपित

- राजकीय महाविद्यालय भूना में हर्बल मेडिटेशनल पार्क का निर्माण किया गया

हरिभूमि न्यूज ⏭भूना

भूना। राजकीय महाविद्यालय में फलदार और औषधीय पौधे लगाते अतिथिगण।

राजकीय महाविद्यालय भूना में हर्बल मेडिटेशनल पार्क का निर्माण किया गया। इस कार्य में पानीपत से आए ग्रीन मैन दलजीत सिंह और संदीप कल्याणी ने विशेष भूमिका निभाई। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सुरेंद्र ज्यानी ने दोनों का स्वागत किया। पार्क में 250 से अधिक फलदार और औषधीय पौधे लगाए गए। इनमें आम, अमरूद, अनार, आड़ू, बबुगोसा, आलूबुखारा, नाशपाती, अंजीर, माल्टा, मौसमी, संतरा, चीकू, नींबू कागजी, केला, कटहल, आंवला, जामुन, रुद्राक्ष, सफेद चंदन, तुलसी की पांच प्रजातियां—रामा, शामा, कपूरी, बद्री, स्टीविया, दो प्रकार की इंसुलिन, तेजपत्ता, मल्टी स्पाइसी प्लांट, कड़ीपत्ता, दालचीनी, एलोवेरा, लेमनग्रास, सुखशांति, नागदोन, गुड़हल, रातरानी, हरसिंगार, कमरख, सतावरी, पत्थरचट्टा, मरवा, पुदीना, सहजन, स्नेकप्लांट, हरड़, इलायची, लहसुनबेल, मेंहदी, यूफोबिया, सिंदूर, नीम, इमली, गूलर और बेलपत्र शामिल हैं। प्राचार्य डॉ. ज्यानी ने बताया कि इससे पहले भी महाविद्यालय परिसर में सैकड़ों औषधीय और फलदार पौधे लगाए जा चुके हैं। पक्षियों के लिए गूलर जैसे पौधे भी लगाए गए हैं। उन्होंने कहा कि यह अभियान महाविद्यालय को हरा-भरा बनाने के उद्देश्य से चलाया जा रहा है। इससे पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा मिलेगा और विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होगा। इस पार्क का निर्माण सहायक प्राध्यापक प्रो. रामनाथ के नेतृत्व में किया गया।

अक्षय तृतीया 30 को, बाल विवाह रोकने को लेकर जिला प्रशासन हुआ अलर्ट

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

30 अप्रैल को अक्षय तृतीया का शुभ मुहुर्त है जोकि सार्वजनिक रूप से अखा तीज के नाम से भी जाना जाता है, सामाजिक प्रथा अनुसार इस शुभ मुहुर्त पर लोगों द्वारा बड़ी संख्या में विवाह, शादियों का आयोजन किया जाता है जिसकी आड़ में लोगों द्वारा काफी संख्या में बाल विवाह को भी संपन्न किया जाता है। बाल विवाह एक सामाजिक कुप्रथा है। उपायुक्त मनदीप कौर ने अक्षय तृतीया के अवसर पर 30 अप्रैल को विवाह करवाने वाले पुजारी, पाठी, गांव के पंच, सरपंच, नंबरदार व शहरों में नगर पार्षदों एवं सामुदायिक केन्द्र, सार्वजनिक भवन, बैंकट हाल, मैरिज पैलेस, आदि के संचालकों से अपील की है कि वे अपने क्षेत्र में आयोजित होने वाले विवाह समारोह के संबंध में पहले से दुल्हा व दुल्हन के आयु प्रमाण पत्रों की जांच कर लें व आयु प्रमाण पत्रों की एक प्रति अपने पास भी रखे।

लड़की की उम्र 18 व लड़के की उम्र 21 साल जरूरी

उपायुक्त ने बताया कि विवाह के लिए लडक़ी की शादी की उम्र 18 वर्ष व लडक़े की शादी की उम्र 21 वर्ष निर्धारित की गई है। उन्होंने कहा कि इससे पूर्व विवाह करना कानूनन अपराध है। नियम के तहत बाल विवाह के आयोजन में भागीदार सभी लोगों पर कानूनी कार्यवाही किए जाने का भी प्रावधान है, जिसके तहत 2 साल की जेल व एक लाख रूपये तक के जुर्माने का भी प्रावधान है। उन्होंने कहा कि बाल विवाह के आयोजन के संबंध में सूचना समय रहते नजदीक के पुलिस थाना, चौकी या उनके दूरभाष नंबर 8814011719 व पुलिस कंट्रोल रूम के हैल्प लाईन नंबर 112, चाईल्ड हैल्प लाईन नंबर 1098, तथा महिला हैल्प लाईन नंबर 181 पर दी जा सकती है।

सिरसा। विद्यार्थियों को जागरूक करते डिप्टी एलएडीसी कंवरजीत सिंह।

विद्यार्थियों को साइबर धोखाधड़ी के बारे किया जागरूक

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से बुधवार को स्थानीय बहुतकनीकी शिक्षण संस्थान में 'डिजिटल दुनिया को सुरक्षित करें' विषय पर जागरूकता कैंप का आयोजन किया गया। यह कैंप साइबर धोखाधड़ी के प्रति जागरूकता फैलाने और कानूनी सहायता उपलब्ध कराने के उद्देश्य से लगाया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि कैंप के दौरान डिप्टी एलएडीसी कंवरजीत सिंह गिल व असिस्टेंट एलएडीसी देवेंद्र कौर ने उपस्थित छात्रों को साइबर अपराधों की बढ़ती घटनाओं, उनके तरीकों और उनसे बचाव के उपायों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों को जागरूक करते हुए कहा कि कि वे किसी को भी अपना मोबाइल सिम या बैंक खाता खोलने की अनुमति न दें, चाहे सामने वाला कोई भी लालच या बहाना क्यों न बनाए।

स्कूल में हुआ फरिश्तों की उड़ान कार्यक्रम

सिरसा। राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक विद्यालय चतरगढ़पट्टी में बुधवार को फरिश्तों की उड़ान कार्यक्रम में बच्चों ने सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी। स्कूल अध्यापिका विनय कुमारी ने भी अपनी मधुर आवाज से सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। मुख्य शिक्षक बंसीलाल झोरड़ ने बताया कि अध्यापकों की मेहनत, लगन व सच्चे समर्पण से स्कूल दिन-प्रतिदिन नई बुलंदियों को छू रहा है। बात केवल शिक्षा की नहीं, बात प्रतिभा की भी है। हर अध्यापक, बच्चों की विशेष प्रतिभा को परख कर उसे तराश कर बेशकीमती हीरा भी बना रहे हैं। चाहे वह खेल हो, कला हो, नृत्य हो, चाहे गायन कला की बात हो।

श्री श्याम बगीची धाम में भजन संध्या आयोजित

सिरसा। अनाज मंडी स्थित श्री श्याम बगीची धाम में श्री श्याम सेवा ट्रस्ट की ओर से मंगलवार रात को एकादशी के उपलक्ष्य में भजन संध्या का आयोजन किया गया। श्याम बगीची के मुख्य सेवक पवन गर्ग ने बताया कि बगीची धाम में हर माह की एकादशी पर भजन संध्या का आयोजन किया जाता है। इसी कड़ी में आज भी भजन संध्या का आयोजन किया गया। उन्होंने बताया कि प्रातः पटेल बस्ती स्थित खाटू श्याम मंदिर से शोभायात्रा निकाली गई। शोभायात्रा नगर के प्रमुख बाजारों से होते हुए श्याम बगीची में पहुंचकर संपन्न हुई। रात को विजय कुमार कुक्कड़ ने सपरिवार पूजा अर्चना की।

संकल्प के साथ काम कर रही है भाजपा: यतिंद्र

सिरसा। भाजपा का सिरसा विधानसभा क्षेत्र का सक्रिय कार्यकर्ता सम्मेलन श्री युवक साहित्य सदन में हुआ। इस मौके पर पार्टी जिलाध्यक्ष एडवोकेट यतिंद्र सिंह ने कहा कि भाजपा अपने संकल्प के साथ काम कर रही है। भाजपा ने संकल्प लिया था कि हर हाथ को काम होगा और आज उसी संकल्प को पूरा करते हुए सरकार काम कर रही है। नए-नए उद्योग लगाए जा रहे हैं। बिना भेदभाव व पर्ची खर्ची के युवाओं को सरकारी नौकरियां दी जा रही है, जोकि पूर्ववर्ती सरकारों के कार्यकाल में संभव नहीं हो पाया। वरिष्ठ भाजपा नेता जगदीश चोपड़ा ने कहा कि भाजपा आज विश्व का सबसे बड़ा राजनेतिक दल है।

न्यूज डायरी

कानून को निरस्त करे सरकार: शर्मा

सिरसा। हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के जिलाध्यक्ष हीरा लाल शर्मा ने सरकार द्वारा खाद, बीज व पेस्टीसाइड व्यापारियों पर 6 महीने से 3 साल तक की सजा का जो कानून पर कड़ी आपत्ति जताते हुए सरकार से इसे तुरंत निरस्त करने की मांग की है। शर्मा ने कहा कि अगर सरकार ने व्यापारियों को सजा देने का कानून वापिस नहीं किया तो समस्त व्यापार मंडल हरियाणा बंद का आह्वान करेगा और सरकार के फैसले के खिलाफ सडक़ों पर उतरकर जोरदार अंदोलन करेगा। शर्मा ने कहा कि व्यापारी वर्ग सरकार को करोड़ों-अरबों रुपए टैक्स देता है। सरकार व्यापारियों को सुविधाएं देने की बजाए व्यापारियों के खिलाफ नए.नए कानून बनाकर व्यापारियों को तंग करने का काम कर रही है, जिसे किसी कीमत पर बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

विद्यालय में अध्यापकों की कमी से विद्यार्थियों की शिक्षा हो रही है प्रभावित, कमेटी ने भेजा ज्ञापन

रतिया। गवर्नमेंट मॉडल संस्कृति प्राइमरी स्कूल गांव बादलगढ़ में अध्यापकों की कमी को लेकर स्कूल प्रबंधक कमेटी ने खंड शिक्षा अधिकारी व जिला शिक्षा अधिकारी को ज्ञापन भेज कर अध्यापकों की व्यवस्था करने की मांग की है। स्कूल प्रबंधक कमेटी के प्रधान जरनैल सिंह ने जिला शिक्षा अधिकारी को पत्र भेजकर कहा कि स्कूल में 223 विद्यार्थी शिक्षा ग्रहण करने के लिए आते हैं लेकिन स्कूल में मात्र पांच ही अध्यापक है। इस कारण विद्यार्थियों को पढ़ाई करने में दिक्कत आ रही है और उनकी पढ़ाई भी प्रभावित हो रही है। स्कूल के विद्यार्थियों के हिसाब से स्कूल में 3 अध्यापकों की कमी है इसलिए 3 अध्यापकों की आंतरिक व्यवस्था की जाए और स्थाई अध्यापकों के लिए सरकार के पास पत्र भेजा जाए।

जरूरी संसाधनों के दामों पर बढ़ौतरी आमजन की जेब पर डाका: केहरवाला

सिरसा। कालांवाली के कांग्रेस विधायक शीशपाल केहरवाला ने राज्य सरकार को महंगाई के दौर में गैस सिलेंडर पर 50 रुपए का इजाफा करने, बिजली के दामों में वृद्धि करना और टोल प्लाजा के किरायों में बढ़ौतरी करने के निर्णय की कड़ी आलोचना करते हुए इसे आम जनता की जेब पर डाका डालना बताया है। विधायक केहरवाला ने बुधवार को जारी बयान में कहा कि हरियाणा का बजट सत्र समाप्त होते ही भाजपा सरकार ने जिस प्रकार उपरोक्त निर्णय लिए, उससे भाजपा का कथित तौर पर जनहितैषी चेहरा जनता में उजागर हो गया है। विधायक ने कहा कि पहले से ही महंगाई, भ्रष्टाचार, अपराध के साए तले जी रहे प्रदेशवासियों पर बिजली की दरों में वृद्धि, घरेलू रसोई सिलेंडर के दामों में 50 रुपए की बढ़ौतरी व टोल प्लाजा पर वाहनों पर लगने वाले किराए में वृद्धि कर आमजन की कमर तोड़ दी है।

भगत धन्नाजी ट्रस्ट की कार्यकारिणी का विस्तार

सिरसा। भगत धन्नाजी ट्रस्ट की कार्यकारिणी का विस्तार किया गया है जिसके तहत नाथूसरी चोपटा की सरपंच रीटा कासनिया को महिला विंग की प्रधान, मुकेश लाखलान पूर्व सरपंच कंवरपुरा को प्रदेश का वरिष्ठ उपप्रधान, राकेश सिहाग को प्रदेश उपप्रधान, अंग्रेज सिंह औलख को प्रदेश सचिव, कमलदीप शर्मा को सहसचिव, इंद्रपाल कसवां को उपप्रधान नियुक्त किया गया है। ट्रस्ट के प्रधान अमरीक सिंह राही ने बताया कि नए पदाधिकारियों की नियुक्ति से संगठन को मजबूती मिलेगी। उन्होंने बताया कि शेष कार्यकारिणी का गठन भी जल्द कर लिया जाएगा। इसके बाद राजस्थान, पंजाब, दिल्ली, उत्तरप्रदेश, मध्यप्रदेश, हिमाचल प्रदेश व जम्मू-कश्मीर की कार्यकारिणी बनाई जाएगी। उन्होंने बताया कि इसी माह में भगत धन्नाजी जयंती ट्रस्ट के बैनर तले मनाई जाएगी। इससे पूर्व आगामी 20 अप्रेल को उचाना के गांव पालवां में भी भगत धन्नाजी की जयंती प्रदेश सरकार द्वारा मनाई जाएगी जिसमें ट्रस्ट की भागीदारी रहेगी। वहीं सभी नव नियुक्त पदाधिकारियों ने कहा कि भगत धन्नाजी के प्रचार के लिए ट्रस्ट की गतिविधियों में सभी बढ़-चढक़र भाग लेंगे और पूरा सहयोग करेंगे।

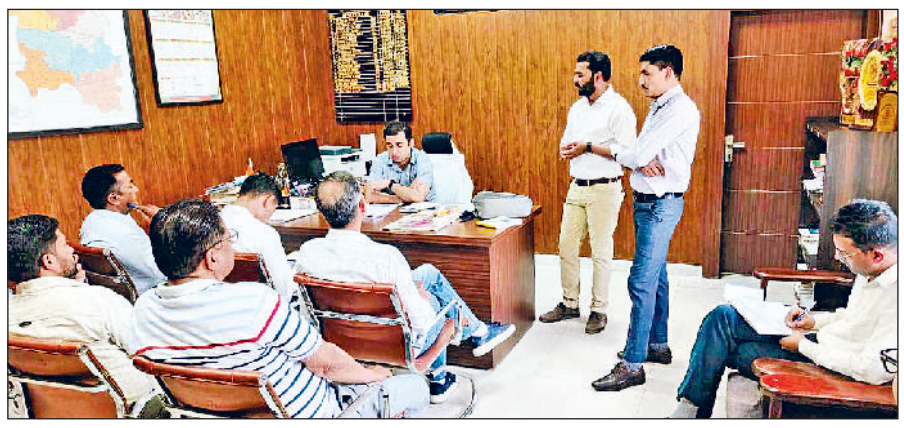
लंबित आवेदनों के दस्तावेज 15 तक करें पूरे

सिरसा। अनुसूचित जाति एवं पिछड़े वर्ग कल्याण विभाग द्वारा वर्ष 2024-25 के लिए डॉ. अंबेडकर मेधावी छात्र योजना के तहत जिला सिरसा में कुल 7920 आवेदन प्राप्त हुए, जिनमें से 75 आवेदन पत्र आवश्यक दस्तावेजों के अभाव में लंबित हैं। ये ऑनलाइन आवेदन पत्र 1 अगस्त 2024 से 28 फरवरी 2025 तक आमंत्रित किए गए थे। जिला कल्याण अधिकारी राकेश कुमार ने बताया कि विभाग द्वारा इन लंबित आवेदनों को पूर्ण करने के लिए विद्यार्थियों को अंतिम अवसर दिया गया है। संबंधित विद्यार्थी 15 अप्रैल तक अपने आवेदन पत्रों के सभी आवश्यक दस्तावेज पूर्ण करें और योजना का लाभ उठाएं। अधिक जानकारी के लिए विद्यार्थी संबंधित विभाग या स्कूल/कॉलेज प्रशासन से संपर्क कर सकते हैं।

नगराधीश ने अधिकारियों को ड्यूटी निर्धारण कर दिए निर्देश

साइक्लोथॉन के सफल आयोजन को लेकर हुई बैठक

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा


सिरसा। साइक्लोथॉन को लेकर अधिकारियों की बैठक लेते नगराधीश।

नगराधीश यश मलिक ने बुधवार को साइक्लोथॉन के सफल आयोजन को लेकर तैयारियों की समीक्षा की और संबंधित विभाग के अधिकारियों को ड्यूटी निर्धारण कर आवश्यक दिशा निर्देश दिए। नगराधीश ने कहा कि साइक्लोथॉन को लेकर जिन विभागों की ड्यूटियां लगाई गई है, वे पूरी निष्ठा व ईमानदारी से अपनी ड्यूटियों का निर्वहन करें।

उन्होंने कहा कि इस साइकिल यात्रा का मोरीवाला पहुंचने पर जिलावासियों द्वारा जोरदार स्वागत किया जाएगा, जिसके लिए प्रशासनिक स्तर पर तैयारियां की जा रही है। साइकिल यात्रा के रूट को फाइनल टच दिया जा रहा है। साइकिल यात्रा के दौरान सांस्कृतिक कार्यक्रम और लघु नाटिका के माध्यम से नशे के खिलाफ जागरूक किया जाएगा। वहीं साइकिल यात्रा के रूट पर भी जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि आमजन में नशे के खिलाफ जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से प्रदेश में साइक्लोथॉन-2.0 का आयोजन किया जा रहा है। पांच अप्रैल को 'एक साइकिल यात्रा नशा मुक्ति के नाम' थीम पर आधारित यह साइकिल यात्रा हिसार से शुरू हुई, जो 26 अप्रैल को मोरीवाला के रास्ते जिला में प्रवेश करेगी, 27 अप्रैल को सिरसा में मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी इस साइकिल यात्रा को हरी झंडी दिखाएंगे।

इसके बाद 27 अप्रैल को ही डबवाली में साइकिल यात्रा का समापन होगा। इस मौके पर जिला खाद्य एवं आपूर्ति नियंत्रक मुकेश कुमार, डीआईओ सिकंदर, जिला समाज कल्याण अधिकारी सत्यवाद ढिलोड, जिला खेल अधिकारी जगदीप सिंह, डीआईपीआरओ रामनाथ, एओ प्रेम कुमार सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

ढेंचा बीज पर मिलेगा 80 प्रतिशत अनुदान

सिरसा। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा जिला में फसल विविधीकरण योजना (आरकेवीवाई एवं स्टेट प्लान) के अंतर्गत किसानों को ढेंचा बीज 80 प्रतिशत अनुदान पर उपलब्ध कराया जाएगा। इस योजना के तहत जिला में 50 हजार एकड़ भूमि पर ढेंचा की बुआई का लक्ष्य रखा गया है। कृषि उप निदेशक डॉ. सुखदेव सिंह कंबोज ने बताया कि हरी खाद न केवल सस्ती होती है बल्कि इससे भूमि की उर्वरता, जल धारण क्षमता और मृदा में जैविक, रासायनिक व भौतिक सुधार होता है। यह किसानों के लिए एक लाभकारी विकल्प है। इस योजना का लाभ लेने के लिए किसानों को ऑनलाइन पंजीकरण कराना अनिवार्य है। पंजीकरण की अंतिम तिथि 30 मई है। उन्होंने बताया कि पंजीकरण के बाद किसान अपने पहचान पत्र (जैसे आधार कार्ड, वोटर कार्ड या किसान कार्ड) और पंजीकरण की प्रति के साथ हरियाणा बीज विकास निगम के बिक्री केंद्र से सिर्फ 20 प्रतिशत कीमत चुका कर ढेंचा बीज प्राप्त कर सकते हैं।

सूचना

मैं, कन्हैया लाल पुत्र नत्थुराम निवासी कुम्हारिया तहसील व जिला फतेहाबाद हल्फिया बयान करता हूं कि मेरा लड़का शिव कुमार उर्फ अर्जुन व उसकी पत्नी पूजा दोनों मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। मैं इन्हें अपनी चल-अचल सम्पति से बेदखल करता हूं। भविष्य में इनके द्वारा किए गए लेन-देन व अच्छे-बुरे कार्य के लिए वह स्वयं जिम्मेवार होंगे। आज के बाद मेरा व मेरे परिवार का इनके साथ कोई ताल्लुक वा वास्ता नहीं रहा है।

खबर संक्षेप

जिले में तीन जगह से बाइक चोरी, केस दर्ज

फतेहाबाद। जिले में वाहन चोरी की घटनाएं रूकने का नाम नहीं ले रही है। गत दिवस भी चोरों ने जिले में अलग-अलग स्थानों से तीन मोटरसाइकिल चोरी कर लिए। तीनों मामलों में पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में जाखल मण्डी निवासी हरविन्द्र सिंह ने कहा है कि गत दिवस वह अपने मोटरसाइकिल पर सवार होकर बाजार गया था। वहां बाइक चोरी हो गई। दो अन्य जगह से भी बाइक चोरी होने पर केस दर्ज हुआ है।

गोरखपुर में मकान से नकदी व सामान चोरी

फतेहाबाद। चोरों ने गांव गोरखपुर में एक मकान के ताले तोडक़र वहां से हजारों का सामान व नकदी चोरी कर ली। इस बारे मकान मालिक की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है। पुलिस को दी शिकायत में गांव गोरखपुर निवासी कृष्ण कुमार ने कहा है कि गत दिवस वह परिवार के साथ काम के लिए बाहर गए हुए थे। शाम को जब वह वापस घर आया तो उसने देखा कि उसके मकान में बाहर ताला लगा हुआ था जबकि अंदर कमरों के ताले टूटे हुए थे।

खेत में लगे सोलर पैनल का स्टार्टर चोरी

फतेहाबाद। गांव खाराखेड़ी में एक खेत में घुसकर चोरों ने वहां से सोलर पैनल का स्टार्टर चोरी कर लिया। इस बारे सदर फतेहाबाद पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में गांव खाराखेड़ी निवासी सुनील ने कहा है कि वह खेतीबाड़ी का काम करता है। उसने अपने खेत में सोलर पैनल लगाया हुआ था। गत दिवस रात को वह खेत में काम करके वापस घर आ गया था। अगले दिन सुबह जब वह खेत में गया तो उसने देखा कि खेत में लगे सोलर पैनल का कन्ट्रोलर गायब था।

काला जादू की धमकी देकर ठगी करने वाला गिरफ्तार

ओढां। पुलिस ने एस्ट्रोलॉजी साइट के जरिए काला जादू की धमकी देकर पैसे ऐंठने के मामले में आरोपी अनुभव जैन को अदालत के आदेश पर गिरफ्तार किया है। आरोपी आगरा उत्तर प्रदेश का रहने वाला है। जानकारी देते थाना प्रभारी अनिल सोढ़ी ने बताया कि 3 फरवरी 2025 को गांव खाई शेरगढ़ निवासी मोहित कुमार ने शिकायत दी थी। उसने बताया कि उसे इंस्टाग्राम पर एस्ट्रोलॉजी की एक एड दिखाई दी।

आंगनवाड़ी केंद्र में लगा रेडीनेस मेला

सिरसा। शहर के जेजे कॉलोनी में राजकीय मॉडल संस्कृति प्राईमरी स्कूल में स्थित आंगनवाड़ी में रेडीनैस मेला लगाया गया। इस मौके पर आंगनवाड़ी वर्कर मधु बाला ने बताया कि इस कार्यक्रम में मोहल्ले की महिलाओं को आमंत्रित किया गया और उन्हें अपने बच्चों को आंगनवाड़ी केंद्र में भेजने के लिए जागरूक किया गया। इस मौके पर अभिभावकों को केंद्र में होने वाली गतिविधियों के बारे में बताया गया। बच्चों का शारीरिक, मानसिक भाषा बौद्धिक व रचनात्मक विकास किस प्रकार से किया जा सकता है, के बारे में विस्तार से बताया गया।

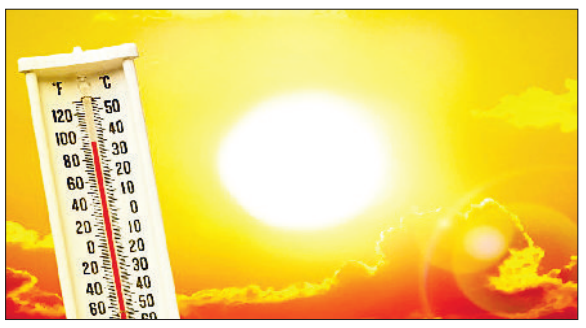
गर्मी व हीट वेव से बचाव के लिए एहतियात बरतें जिलावासी: डीसी

हीट वेव से बचाव को एडवाइजरी जारी, धूप में निकलने से बचें लोग

जिले से तेजी से बढ़ रहा तापमान, दोपहर को पड़ रही भीषण गर्मी

उपायुक्त बोले, लोग घर में बने पेय जैसे लस्सी, नींबू पानी, छाछ आदि का सेवन करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा



जिला प्रशासन ने बढ़ती गर्मी के मद्देनजर जिलावासियों से आह्वान किया है कि वे हीट स्ट्रोक से बचने के लिए जरूरी बचाव, उपाय व सावधानियां बरतें। उपायुक्त शांतनु शर्मा ने कहा कि हीट वेव की स्थिति शारीरिक तनाव के साथ-साथ यह जानलेवा भी हो सकती है। हीट वेव के प्रभाव को कम करने और हीट स्ट्रोक के कारण गंभीर बीमारी या मृत्यु से बचाव के लिए जरूरी सावधानियां बरतें।

बीमार होने पर तुरंत डॉक्टर से मिलें

स्थानीय मौसम के पूर्वानुमान के लिए समाचार पत्र पढ़ें, रेडियो सुनें, टीवी देखें ताकि अपने क्षेत्र में गर्मी की तीव्रता का पता रहे। पर्याप्त पानी पीएं, हल्के रंग के ढीले और छिद्रपूर्ण सूती कपड़े पहनें। धूप में निकलते समय काला चश्मा, छाता, पगड़ी, दुपट्टा, टोपी, जूते या चप्पल पहनें। यात्रा करते समय अपने साथ पानी जरूर रखें। घर में बने पेय जैसे लस्सी, नींबू पानी, छाछ आदि का सेवन करें, जो शरीर को हाइड्रेट करने में मदद करते हैं। कमजोरी, चक्कर आना, सिर दर्द, दौरे जैसे हीट स्ट्रोक, हीट रैश के संकेतों को पहचानें। यदि आप बेहोश या बीमार महसूस करते है तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं। अपने घर को ठंडा रखें। धूप से बचने के लिए दिन के दौरान पर्दे, शटर का उपयोग करें किंतु रात में खिड़कियां खुली रखें। पंखे का प्रयोग करें और ठंडे पानी से नहाएं। कार्य स्थल के पास ठंडा पेयजल उपलब्ध रखें। श्रमिक सीधी धूप से बचने के लिए जरूरी सावधानी बरतें। कार्य के लिए दिन के कम तापमान वाले समय का चयन करें। बाहरी गतिविधियां कम करें। गर्भवती महिलाओं और श्रमिकों को गर्मी से बचाव पर अतिरिक्त ध्यान देना चाहिए।

भारी कपड़े न पहनें

धूप में बाहर जाने से बचें, खासकर दोपहर 12 बजे से 3 बजे के बीच बाहर न निकलने का प्रयास करें। गहरे, भारी या तंग कपड़े पहनने से बचें। बाहरी तापमान अधिक होने पर कठोर श्रम वाली गतिविधियों से बचें। अधिक गर्मी के समय खाना पकाने से बचें।

खाना पकाने के क्षेत्र को पूरी तरह से हवादार बनाएं जिसके लिए दरवाजे और खिड़कियां खोलें। शराब, चाय, कॉफी और कार्बोनेटेड शीतल पेय पीने से बचें। उच्च प्रोटीन वाले तथा बासी भोजन न करें। बच्चों और पालतू जानवरों को अकेला न छोड़ें। पशुओं को छाया में रखें और उन्हें पीने के लिए भरपूर पानी दें।

गेहूं सीजन में आगजनी से निपटने को प्रशासन अलर्ट

रतिया। अग्निशमन केंद्र का निरीक्षण करते एसडीएम।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

गेहूं की सीजन में खेतों में आगजनी की घटनाओं से निपटने को लेकर प्रशासन सतर्क है। उपमंडलाधीश सुरेश कुमार ने बुधवार को अग्निशमन केंद्र रतिया का निरिक्षण किया। उन्होंने अधिकारियों व कर्मचारियों को गेंहू के सीजन में हर समय तैयार रहने और किसी भी आपात स्थिति में तत्परता से कार्रवाई करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि इस सीजन में खेतों में खड़ी फसलों में लगने वाली आग के मामलों में भी इजाफा हो जाता है। आगजनी के कारण किसानों की मेहनत राख में तबदील हो जाती है, ऐसे में यह समय अग्निशमन विभाग के लिए किसी अग्नि परीक्षा से कम नहीं है।

इसलिए वे अपने कार्यालय की सभी अग्निशमन गाडिय़ों एवं सभी सहायक उपकरणों को अच्छे से चैक कर लें कि कोई भी गाड़ी एवं उपकरण खराब न हो। यदि किसी भी प्रकार की कोई खराबी है तो उसे तुरंत प्रभाव से ठीक करवाएं, ताकि यदि कोई अप्रिय घटना घटती है तो उसे समय रहते निपटा जा सके। एसडीएम सुरेश कुमार ने निर्देश दिए कि सभी गाडिय़ों को उस स्थानों पर तैयार रखें जहां निकलने में ज्यादा समय न लगे।

ये बोले एसडीएम

एसडीएम ने कहा कि भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धारा 163 के अंतर्गत प्रदत शक्तियों का प्रयोग करते हुए तुरंत प्रभाव से गेहूं की फसल कटाई के बाद बचे अवशेषों व अन्य किसी प्रकार के अवशेष खेतों में जलाने पर प्रतिबंध लगा दिया है। इस मौके पर कृष्ण कुमार, सुरेश कुमार, संजय कुमार, सुंदर लाल, मुकेश कुमार, सतनाम सिंह, बलजीत सिंह, छबील दास, ऋषि पाल आदि मौजूद रहे।

कानूनी जागरूकता शिविर का आयोजन

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा बुधवार को भाई कन्हैया आश्रम में कानूनी जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि शिविर के दौरान डिप्टी एलएडीसी कंवरजीत सिंह और पैरा लीगल वॉलेंटियर बलवान सिंह ने उपस्थित लोगों से बातचीत की और उनकी समस्याएं सुनीं। शिविर में नागरिकों को नालसा के टोल फ्री नंबर 15100 की जानकारी भी दी गई, जिससे वे कानूनी सहायता प्राप्त कर सकते हैं।

कंप्यूटर के ज्ञान बिना शिक्षा अधूरी : ललित

- बीएड कॉलेज में एडवांस कम्प्यूटर बेसिक कोर्स का हुआ समापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

मनोहर मैमोरियल कॉलेज ऑफ एजुकेशन फतेहाबाद में आईसीटी विभाग की ओर से वैल्यू एडिड कोर्स के अंतर्गत एडवांस कम्प्यूटर बेसिक कोर्स का आयोजन किया गया।

ग्रामीण शिक्षा सोसायटी के सहयोग से आयोजित इस कोर्स में बीएड, बीएबीएड व डीएड के 19 विद्यार्थियों ने भाग लिया। 3 मार्च से शुरू हुए इस कोर्स का 9 अप्रैल को समापन हुआ। समापन समारोह में पहुंचे ग्रामीण शिक्षा के ब्रांच हैड सुरजीत कुमार व प्राचार्य डॉ. जनक रानी प्रतिभागी विद्यार्थियों को सर्टिफिकेट प्रदान किए। प्राचार्य ने इस कोर्स के आयोजन को लेकर आईसीटी क्लब इंचार्ज ललित कुमार व ग्रामीण शिक्षा सोसायटी के अधिकारियों को बधाई दी।

फतेहाबाद। विद्यार्थियों को सर्टिफिकेट प्रदान करते प्राचार्या डॉ. जनक रानी।

महत्व बताया

आईसीटी क्लब के इंचार्ज ललित कुमार ने बताया कि कोर्स के दौरान विद्यार्थियों को कम्प्यूटर के एडवांस सॉफ्टवेयर जैसे एमएस वर्ड, एमएस एक्सल, पॉवर प्वाइंट व अन्य बेसिक जानकारियां दी गई जोकि उनके भविष्य में काफी काम आने वाली है। ललित कुमार ने कहा कि आज हमारे जीवन में कम्प्यूटर का महत्व काफी बढ़ गई है। कम्प्यूटर के बिना मनुष्य की जिंदगी अब अधूरी-सी हो गई है। आज हर काम कम्प्यूटराइज्ड होने लगे हैं, ऐसे में विद्यार्थियों को कम्प्यूटर की एडवांस जानकारी

जिले की मंडियों में अब तक 58135 क्विंटल सरसों फसल की हुई आवक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिला की विभिन्न अनाज मंडियों में सरसों फसल की आवक जोरों पर है। जिला में अब तक 58135 क्विंटल सरसों फसल की आवक हुई है, जिसमें से 45574 क्विंटल सरसों फसल की खरीद की जा चुकी है।

उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि मंडियों से सरसों फसल के उठान कार्य भी निरंतर किया जा रहा है। जिला में अब तक 11400 क्विंटल सरसों फसल का उठान हो चुका है। उन्होंने बताया कि जिला में अब तक 58135 क्विंटल सरसों फसल की आवक हुई है, जिसमें से फतेहाबाद अनाज मंडी में 9166 क्विंटल, भट्टू कलां में 22001 क्विंटल तथा भूना में 26968 क्विंटल शामिल है। जिला की मंडियों से 45574 क्विंटल सरसों फसल की खरीद की जा चुकी है जिसमें से फतेहाबाद अनाज मंडी में 3985 क्विंटल, भट्टू कलां में 20350 क्विंटल तथा भूना में 21239 क्विंटल शामिल है। मंडियों से सरसों फसल के उठान कार्य भी निरंतर किया जा रहा है। जिला में अब तक 11400 क्विंटल सरसों फसल का उठान हुआ है जिसमें से फतेहाबाद अनाज मंडी में 5051 क्विंटल, भट्टू कलां में 3190 क्विंटल तथा भूना में 3159 क्विंटल फसल का उठान हुआ है।

मंडियों में मिल रही सुविधाएं : डीसी

उपायुक्त ने किसानों से अपील की है कि वे अपनी सरसों की फसल को सूखाकर व तयमानकों अनुसार खरीद केंद्रों व अनाज मंडियों में लेकर आए ताकि उनकी फसल की जल्द खरीद हो सके। उपायुक्त ने संबंधित विभाग व एजेंसियों के अधिकारियों को निर्देश दिए है कि वे खरीद केंद्रों में किसानों की सुविधा के लिए तमाम प्रबंध करवाना सुनिश्चित करें ताकि किसानों को किसी प्रकार की परेशानी का सामना ना करना पड़े।

आर्मी में भर्ती की तैयारी कर रहे युवक पर बोला हमला

फतेहाबाद। रतिया क्षेत्र में आर्मी में भर्ती की तैयारी कर रहे एक युवक पर रंजिश के चलते कुछ युवकों ने हमला कर घायल कर दिया। घायल युवक को उपचार के लिए बठिंडा के अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। पुलिस को दी शिकायत में गांव ढाणी काका लाम्बा निवासी गुरप्रीत सिंह ने कहा है कि वह आर्मी में भर्ती होने के लिए फिजिकल की तैयारी कर रहा है।

गत दिवस शाम को जब वह गांव लाम्बा के खेल ग्राऊंड में प्रैक्टिस कर रहा था तो उसी समय वहां आए जशनदीप, मनप्रीत सिंह, जसकरण सिंह निवासी सुरजीत सिंह निवासी ढाणी काका लाम्बा वहां आए और कहा कि हम लगवाते हैं आपको फौजी। इसके बाद उक्त युवकों ने उस पर बैट से हमला कर दिया जिससे वह नीचे गिर गया। इसके बाद जशनदीप ने अपने हाथ में ली छूरी से उस पर हमला कर दिया। जब उसने शोर मचाया तो आसपास के लोग वहां इकट्ठा होने लगे। लोगों को इकट्ठा होते देखकर हमलावर उसे जान से मारने की धमकी देते हुए फरार हो गए। बाद में परिजनों ने उसे रतिया के सरकारी अस्पताल में भर्ती करवाया जहां से उसे रेफर कर दिया गया। इसके बाद परिजन उसे बठिंडा ले गए। गुरप्रीत ने कहा कि पुरानी रंजिश के चलते उक्त युवकों ने उस पर हमला किया है। इस मामले में सदर रतिया पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

गैस सिलेंडर का 50 रुपये दाम बढ़ाना बीजेपी सरकार का जनविरोधी फैसला : सुनैना चौटाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

सुनैना चौटाला।

- बीजेपी ने पिछले 10 सालों में आम जनता के उपर कई तरह के टैक्स लाद दिए

इनेलो महिला प्रदेश प्रभारी सुनैना चौटाला ने केंद्र की बीजेपी सरकार द्वारा गैस सिलेंडर के दाम 50 रूपए बढ़ाने को जनविरोधी फैसला बताते हुए इसे जनता के साथ धोखा बताया है। उनका कहना है कि बीजेपी ने पिछले 10 सालों में आम जनता के उपर कई तरह के टैक्स की मार दी है। टोल के रेट बढ़ाए हैं, महंगाई और बेरोजगारी बढ़ी है। कानून व्यवस्था का दिवालिया पीटा है। किसानों को मंडियों में लूटा है और गरीबों से उनके हक छीन है।

इनेलो महिला नेता सुनैना चौटाला ने कहा कि बीजेपी की केंद्र और राज्य सरकार पिछले 19 सालों से लगातार जनविरोधी नीतियां लागू करके आम जनता को महंगाई के बोझ के नीचे कुचलने का काम कर रही है। जहां केंद्र की बीजेपी सरकार ने गैस सिलेंडर के दाम एक दम से 50 रूपए बढ़ा दिए, पेट्रोल और डीजल पर उत्पाद शुल्क बढ़ा दिया जिससे लोग परेशान है।

लोगों पर महंगाई की मार

सुनैना चौटाला ने कहा कि जो बीजेपी की सरकार महंगाई जैसे मुद्दे को भुनाकर सत्ता में आई थी, आज वहीं बीजेपी आम जनता को जबरदस्त महंगाई की मार मार रही है। आज क्रूड ऑयल के अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर दाम पिछले 20 साल में सबसे कम हैं, इसके बावजूद आम जनता को पेट्रोल और डीजल के रेट कम करके राहत देने की बजाय 2 रुपए उत्पाद शुल्क लगा दिया है। उन्होंने कहा कि बीजेपी ने अपने शासनकाल में एक भी लोक भलाई का काम नहीं किया है, उल्टा आम जनता के उपर कई तरह के टैक्स की मार दी है। टोल के रेट बढ़ाए हैं, महंगाई बढ़ाई है, बेरोजगारी बढ़ाई है, कानून व्यवस्था का दिवालिया पीटा है, किसानों को मंडियों में लूटा है, गरीबों से उनके हक छीने है। बड़े उद्योगपतियों के कर्जे माफ किए हैं, शिक्षा और शिक्षण संस्थानों का पूरी तरह भट्ठा बैठाया है और सरकारी विभागों को भ्रष्टाचार का अड्डा बनाकर लूट मचाई है।

संविधान अपनाने की 75वीं वर्षगांठ पर आयोजित किए जाएंगे कार्यक्रम

- हमारा संविधान, हमारा स्वाभिमान थीम पर होगा कार्यक्रमों का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि भारत सरकार की ओर से देश के संविधान को अपनाने के 75 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में हमारा संविधान, हमारा स्वाभिमान थीम पर अनेक गतिविधियां व कार्यक्रम 14 से 28 अप्रैल तक आयोजित किए जाएंगे, जो हमारे लोकतंत्र की उल्लेखनीय यात्रा और हमारे संस्थापक सिद्धांतों तथा संवैधानिक मूल्यों की स्थायी विरासत को दर्शाता है। उन्होंने बताया कि इस अभियान का मुख्य उद्देश्य संविधान में निहित मूल मूल्यों को दोहराते हुए संविधान के निर्माताओं के योगदान का सम्मान करना है।

स्वाभिमान यात्राएं निकलेंगी

उपायुक्त ने बताया कि जिला की सभी पंचायतों में संविधान निर्माता बाबा साहब डॉ. भीम राव अंबेडकर अंबेडकर के योगदान का प्रचार करने के लिए माय भारत स्वयंसेवकों के माध्यम से संविधान स्वाभिमान यात्राएं आयोजित की जाएगी। ये यात्राएं एससी-एसटी आबादी के उच्च घनत्व वाले गांवों और प्रत्येक पंचायत के मुख्य गांवों में आयोजित की जाएंगी। यात्रा के दौरान संविधान निर्माता डॉ. भीम राव अंबेडकर की प्रतिमा पर श्रद्धांजलि व पुष्पांजलि अर्पित की जाएगी। अप्रैल माह के दौरान उपरोक्त गतिविधियों के अलावा जन भागीदारी के साथ वर्ष भर चलने वाली अन्य गतिविधियां भी आयोजित की जाएंगी। उल्लेखनीय है कि 26 नवंबर, 1949 को भारत की संविधान सभा ने भारत के संविधान को अपनाया जो 26 जनवरी, 1950 से देश में प्रभावी है। गत वर्ष नवंबर 2024 में भारत के संविधान को अपनाने के 75 साल पूरे हो चुके हैं जिसके तहत देशभर में विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं।

टोहाना में मकान के ताले टूटे, 1.20 लाख रुपये का सामान ले उड़े चोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

- चोर मकान से इन्वर्टर, पानी वाली मोटर, सारी टूंटिया व अन्य सामान ले गए

चोरों ने टोहाना में एक मकान के ताले तोडक़र वहां से 1 लाख 20 हजार रुपये का सामान चोरी कर लिया। इस बारे सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंच गई और केस दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी है।

पुलिस को दी शिकायत में प्रेम नगर टोहाना निवासी जगदीश चन्द्र ने कहा है कि उसका भाटिया नगर, वार्ड नं. 19 में भी मकान है। गत दिवस शाम को वह अपना मकान संभालकर वापस आ गया था। अगले दिन सुबह उसके पड़ोसी ने फोन पर उसे सूचना दी कि उसके मकान के ताले टूटे हुए है। जब वह भाटिया नगर स्थित मकान में गया तो देखा कि मकान के बाहर मेन गेट का ताला लगा हुआ था जबकि अंदर के सारे ताले खुले थे व सामान बिखर पड़ा था। जब उसने मकान में सामान को चैक किया तो पाया कि अज्ञात चोर उसके मकान से इन्वर्टर, पानी वाली मोटर, घर की सारी टुंटिया सहित अन्य सामान चोरी कर ले गए हैं। चोरीशुदा सामान की कीमत करीब 1 लाख 20 हजार रुपये बताई गई है। इस पर पहले उसने आसपास पूछताछ की लेकिन जब चोरों बारे कुछ पता नहीं चला तो उसने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में टोहाना पुलिस ने केस दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी है।

शिविर साइबर सुरक्षा विषय पर जागरूकता शिविर का आयोजन

सोशल मीडिया पर छोटी सी लापरवाही से हो सकता है नुकसान, सतर्कता ही सबसे बड़ा बचाव : गायत्री

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिला एडीआर सेंटर के मीटिंग हॉल में मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी सह सचिव जिला विधिक एवं सेवा प्राधिकरण गायत्री की अध्यक्षता में साइबर सुरक्षा विषय पर एक जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। आज के बदलते दौर में जहां तकनीकी ने जीवन को सहज बनाया है वही साइबर अपराधों की बढ़ती घटनाओं ने आम जनमानस की सुरक्षा पर गंभीर प्रश्न चिन्ह खड़े कर दिए है। यह शिविर विशेष रूप से डालसा कर्मचारी व डालसा पैनल अधिवक्ता एवं पैरा लीगल वॉलिंटियर्स को साइबर अपराधों से सतर्क करने और डिजिटल सुरक्षा के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए उद्देश्य से आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम की विशेष बात रही इसमें शामिल विशेषज्ञ रिसोर्स पर्सन सब इंस्पेक्टर सतीश कुमार द्वारा अपने अनुभव और ज्ञान के माध्यम से उपस्थित जनों को साइबर अपराधों से बचाव के उपाय ओटीपी फ्रॉडए सोशल मीडिया हैंकिग साइबर स्टाकिंग जैसे विषयों पर प्रकाश डाला। इस मौके पर अधिकारी मौजूद रहे।

फतेहाबाद। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी गायत्री साइबर सुरक्षा विषय पर जागरूकता शिविर की अध्यक्षता करती हुई। **फोटो : हरिभूमि**

डिजिटल शिक्षा अहम

उन्होंने बताया कि एक छोटी सी लापरवाही बड़ा नुकसान कर सकती है और इसके लिए सतर्कता ही सबसे बड़ा बचाव है। शिविर में मुख्य न्यायिक दण्डाधिकारी ने महिलाओं एवं वरिष्ठ नागरिकों के लिए डिजिटल शिक्षा से संबंधित विशेष टिप्स सांझा किये। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित पैरा लीगल वॉलिंटियर्स ने प्रश्न पूछे बल्कि साइबर सुरक्षा से संबंधित लाइव उदाहरणों और केस स्टडीज से भी खुद को जोडक़र इस संवादात्मक सत्र में प्रतिभागियों को साइबर खतरों के प्रति सजग बनाने में अहम भूमिका निभाई। कानूनी सम्बंधी जानकारी के लिए डालसा हेल्पलाइन नंबर 01667 231 174 या नालसा हेल्पलाइन नंबर 15100 पर संपर्क कर जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।