हरिभूमि सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, गुरुवार, 1 मई 2025

13 श्री ब्राह्मण सभा द्वारा धूमधाम से मनाया जाएगा भगवान...

14 जमाल में जलघर से पानी के टैंकर भरने पर महिलाओं ने

खबर संक्षेप

लाखों की हेरोइन सहित एक युवक को किया काबू

फतेहाबाद। एसपी सिद्धांत जैन द्वारा नशा तस्करों की धरपकड़ को लेकर दिए गए निर्देशों पर कार्रवाई करते हुए फतेहाबाद पुलिस ने शहर से एक युवक को लाखों रुपये की हेरोइन सहित गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। पकड़े गए युवकों की पहचान अजय निवासी भाटिया कालोनी, फतेहाबाद के रूप में हुई है। युवक से पूछताछ के आधार पर अजय के अलावा उसे हेरोइन सप्लाई करने वाले मुबारिक खान दोनों के खिलाफ मामला दर्ज किया है।

फौजी के घर चोरी मामले में एक और गिरफ्तार

फतेहाबाद। जाखल पुलिस ने गांव चांदपुरा में एक फौजी के घर से गहने व अन्य सामान चोरी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए तीसरे युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान गुलजार पुत्र बलविन्द्र राम निवासी बाजीगर बस्ती, जाखल मण्डी के रूप में हुई है। पुलिस ने उसके पास से 10 हजार रुपये की नकदी भी बरामद की है। इस मामले में दो आरोपियों नाथनाथ पुत्र फौजीनाथ व चरणदास उर्फ अंग्रेज पुत्र सुखदेव नाथ निवासी लहरागागा, जिला संगरूर पंजाब को पुलिस पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। थाना जाखल प्रभारी एसआई कुलदीप सिंह ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 23 सितम्बर 2024 को गांव चांदपुरा निवासी निर्मल सिंह की शिकायत पर केस दर्ज किया था।

चोरीशुदा बाइक सहित दो युवकों को किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। वाहन चोरों की धरपकड़ करते हुए सदर फतेहाबाद पुलिस ने दो युवकों को गिरफ्तार करने में कामयाबी हासिल की है। पकड़े गए युवकों की पहचान शांति पुत्र मिलखा सिंह व अक्षय पुत्र हवा सिंह निवासी जांडवाला सौत्र के रूप में हुई है। पुलिस ने इनके पास से चोरीशुदा मोटरसाइकिल को बरामद कर पूछताछ शुरू कर दी है।

फ्री रिचार्ज का लालच में होमगार्ड को पड़ा महंगा

फतेहाबाद। फ्री रिचार्ज का लालच एक होमगार्ड जवान को महंगा पड़ गया। जैसे ही उसने भेजे गए लिंक पर क्लिक किया तो उसके खाते से 9770 रुपये कट गए। इस पर उसने इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में सदर फतेहाबाद पुलिस ने धोखाधड़ी बारे केस दर्ज कर आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है। जाखल पुलिस को दी शिकायत में गांव भड़ोलांवाली निवासी मनदीप ने कहा है कि वह हरियाणा पुलिस ने में होम गार्ड के तौर पर काम करता है। कुछ दिन पहले उसके मोबाइल पर मैसेज पर एक लिंक आया। इस पर लिखा था कि इस लिंक पर क्लिक करें और 3 महीने का रिचार्ज फ्री में पाये। इसके बाद उसने जब लिंक पर क्लिक किया तो उसके फोन में गुगल पे ऐप खुल गया। जैसे ही उसने कोड भरा तो उसके खाते से 9770 रुपये कट गए। इस पर उसने अपने साथ हुए साइबर फ्रॉड का पता चला।

अपने ही घर में चोरी करने महिला मित्र संग गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने अपने ही घर में चोरी करने वाले नशेड़ी बेटा व उसकी महिला दोस्त गिरफ्तार किया। कीर्ति नगर पुलिस चौकी इंचार्ज ने बताया कि गिरफ्तार किए गए लोगों की पहचान आशु उर्फ आशुतोष पुत्र राजेश कुमार निवासी नोहरिया बाजार सिरसा व उसकी महिला दोस्त अनमोल प्रीत कौर पुत्र बलकौर सिंह निवासी खाजा खेड़ा जिला सिरसा के रुप में हुई है। कीर्ति नगर पुलिस चौकी इंचार्ज ने बताया कि शांति नगर निवासी निर्मला पत्नी राजेश कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि बीती 25 अप्रैल को वह राजस्थान में गई हुई थी। पीछे से उसके नशेड़ी बेटे ने सोने चांदी के जेवरात व नगदी चोरी की वारदात को अंजाम दे दिया था। 28 अप्रैल को अभियोग दर्ज किया था।

भूना में पुलिस चौकी की योजना 6 साल से अटकी, 2019 में आईजी को भेजी गई थी फाइल

- भूना पुलिस स्टेशन पर शहर की 48 हजार आबादी और 42 गांवों की सुरक्षा की जिम्मेदारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

शहर में बढ़ते अपराध और गैंगवार को रोकने के लिए 6 साल पहले बनाई गई पुलिस चौकी की योजना अब तक फाइलों में दबी पड़ी है। वर्ष 2019 में पुलिस अधीक्षक विजय प्रताप सिंह और राजेश कुमार ने हिसार मंडल के आईजी संजय कुमार को भूना में चौकी बनाने का प्रस्ताव भेजा था। नेहरू पार्क के पास खैरी चौक और उकलाना रोड पर चंद्रशेखर पार्क के पास जमीन का निरीक्षण भी किया गया था। उस समय शहर में लगातार आपराधिक घटनाएं हो रही थीं। व्यापारियों को निशाना बनाया जा रहा था। इसी को देखते हुए पुलिस चौकी बनाने का निर्णय लिया गया था। आईजी संजय कुमार खुद भूना पहुंचे थे। चौकी के लिए जगह तय कर तैयारियां शुरू कर दी गई थीं। लेकिन पुलिस ने सख्त कार्रवाई कर तीन गैंग के सरगनाओं और मुख्य अपराधियों को जेल भेज दिया। इसके बाद चौकी की फाइल ठंडी पड़ गई। अब फिर से शहर में अपराध बढ़ रहे हैं। पिछले दस वर्षों में आपराधिक गतिविधियों में इजाफा हुआ है। शहरवासी लंबे समय से पुलिस चौकी की मांग कर रहे हैं।

भूना पुलिस स्टेशन पर शहर की 48 हजार आबादी और 42 गांवों की सुरक्षा की जिम्मेदारी है। कई एसआई, एएसआई, हवलदार और सिपाही के पद खाली हैं। जनसंख्या के अनुपात में पुलिसकर्मियों की संख्या कम है।

अतिरिक्त चौकी बनाई जाए

थाना अध्यक्ष इंस्पेक्टर सुरेन्द्रा के नेतृत्व में लगभग 48 स्थाई पुलिसकर्मी और 20 होमगार्ड व 15 एसपीओ तैनात हैं। फिर भी सुरक्षा व्यवस्था पर दबाव बना हुआ है। शहरवासी सुशील कुमार, अनिल कुमार, नरेंद्र सिंह, पवन कुमार, सुरेश कुमार ने बताया कि भूना में पुलिस चौकी जरूरी है। क्षेत्र बड़ा है, पुलिसकर्मी कम हैं। चौकी बनने से निगरानी बढ़ेगी, पेट्रोलिंग बढ़ेगी। नशा, झगड़े और गैंगवार पर अंकुश लगेगा। महिलाओं में असुरक्षा की भावना बढ़ रही है। उन्होंने प्रशासन से मांग की कि भूना में अतिरिक्त चौकी बनाई जाए।

नगरपरिषद कर्मचारी घर-घर जाकर उठाएंगे कचरा, बिगड़ सकते हैं हालात

आज से घरों में कचरा उठाने नहीं आएंगी ठेकेदार की गाड़ियां

डोर टू डोर कचरा उठाने का टेंडर खत्म, नप बार-बार अप्रूवल लेकर एजेंसी का ठेका बढ़ा रही थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शहर में डोर टू डोर कचरा उठाने का टेंडर 30 अप्रैल को खत्म हो गया। आज 1 मई से नगरपरिषद स्वयं डोर टू डोर कचरा उठाने का काम करेगी। इससे पहले नगरपरिषद ने कई सालों से मैसर्ज डिंग मैन पॉवर एजेंसी को शहर में डोर टू डोर कचरा उठाने का टेंडर दे रखा था। नगर परिषद बार-बार अप्रूवल लेकर इसी एजेंसी का ठेका बढ़ा रही थी। नगरपरिषद प्रशासन को इस बार ठेका अवधि बढ़ाने की मंजूरी नहीं मिली और यह ठेका खत्म हो गया। आज 1 मई से नगरपरिषद के कर्मचारी डोर टू डोर जाकर कचरा उठाने का काम करेंगे। इसके लिए नगरपरिषद को उच्चाधिकारियों से अप्रूवल मिल चुकी है। एकाएक एजेंसी का काम बंद होने से शहर में कचरा उठाने में कई दिन काफी दिक्कत आएगी, जिससे एक बारगी शहर के हालात बिगड़ सकते हैं। नगरपरिषद इसके लिए नगरपरिषद के खुद के संसाधन यूज करेगी। नगरपरिषद के पास कुछ गाडियां हैं, बाकी गाडिय़ां किराये पर लेकर यह काम करवाया जाएगा। फतेहाबाद शहर में प्रतिदिन 35 से 40 टन कूड़ा निकलता है, जिसे कूड़ा उठाने वाले एजेंसी डीपर द्वारा बीघड़ रोड स्थित डम्पिंग साइड पर अनलोड किया जाता है। मैसर्ज डिंग मैन पॉवर एजेंसी का यह ठेका 2 साल से चल रहा था। पिछले 6 माह से इसे लगातार अप्रूवल के लिए भेजा जा रहा था। दो-दो महीने की अप्रूवल मिलने के बाद आखिर इस एजेंसी की ठेके की अवधि समाप्त हो गई। नगरपरिषद ने आगामी वर्ष के लिए 20 करोड़ रुपये का एस्टीमेट बनाया था। इस समय शहर की जनसंख्या 90 हजार के करीब है। नगरपरिषद सफाई को लेकर दो तरह के ठेके जारी करता है। एक तो डोर टू डोर कूड़ा उठाने का टेंडर, दूसरा पूरे शहर की सफाई करने का टेंडर। नगरपरिषद ने मई 2023 में 1675 रुपये प्रति टन के हिसाब से डिंगमैन पावर एजेंसी को ठेका दिया था। ये ठेका वर्ष 2024 के मई में खत्म हो गया था लेकिन तब लोकसभा और विधानसभा चुनाव के कारण ठेके को दिसंबर 2024 तक बढ़वाया गया। इस दौरान नगर परिषद ने नए ठेके के लिए निविदा प्रक्रिया शुरू की। तभी नगर निकाय ने नई नीति जारी कर सात साल के लिए एस्टीमेट तैयार करके भेजने के निर्देश दिए थे।

फतेहाबाद। नगरपरिषद में खड़े वाहन। *फोटो : हरिभूमि*

नप के पास 158 कर्मचारी, 13 वाहन

नगर परिषद में 27 वार्ड हैं। इसके पास कूड़ा उठाने के लिए 13 छोटे वाहन और तीन ट्रैक्टर-ट्रॉलियां हैं। नगर परिषद के पास करीब 158 सफाईकर्मी हैं, जिनकी ड्यूटी अलग-अलग वार्डों में है। शहर के 60 किलोमीटर क्षेत्र में सफाई का जिम्मा भी निजी एजेंसी को दिया गया है। खुद कूड़ा उठाने के लिए नगर परिषद को कम से कम 25 वाहन चाहिए। इन वाहनों में चालकों के साथ एक-एक सहायकों की भी जरूरत है।

20 करोड़ रुपये का बना एस्टीमेट

नगर परिषद ने शहर में घरों से सात साल तक कचरा उठान का एस्टीमेट तैयार किया है। इसके तहत शहर में घरों से कचरा उठान कार्य पर करीब 20 करोड़ रुपये खर्च होंगे। एजेंसी घरों से कचरा उठाकर मुख्य कचरा संग्रह स्थल पर पहुंचाएगी। कचरे के निस्तारण की प्रक्रिया अलग रहेगी। कचरा उठान का ठेका बुधवार को खत्म हो गया है। इसे आगे बढ़वाने के लिए प्रस्ताव तैयार है। एजेंसी से बातचीत सिरे न चढने के बाद नगरपरिषद ने फैसला किया है कि नगरपरिषद स्वयं आज से डोर टू डोर कचरा उठाएगी।

-सतपाल सैनी, मुख्य सफाई निरीक्षक, नगर परिषद

पर्याप्त कर्मचारी हैं

डोर टू डोर कचरा उठाने का टेंडर डिंगमैन पावर एजेंसी के पास था, जोकि 30 अप्रैल को खत्म हो गया। आज 1 मई से नगरपरिषद खुद यह काम करेगी। नगरपरिषद के पास पर्याप्त कर्मचारी हैं। एजेंसी के पास जितने वाहन है, उतने ही वाहन नगरपरिषद शहर में कचरा उठाने के लिए लगाएगी। कुछ वाहन नगरपरिषद के पास है, बाकी डीसी रेट पर किराये पर लिए जाएंगे। हमारे कूड़ा उठाने की पूरी तैयार हैं। डीएमसी से इसकी अप्रूवल मिल गई है।

-राजेन्द्र सोनी, ईओ नगरपरिषद फतेहाबाद

तकनीकी दक्षता का परिचायक

जटिल ऑपरेशन से आठ किलो का ट्यूमर निकाला

- अत्यंत चुनौतीपूर्ण शल्य प्रक्रिया में सफलता का नया अध्याय जोड़ा
- डॉक्टर ने संपूर्ण चिकित्सा टीम को बधाई दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शहर के प्रसिद्ध शल्य चिकित्सक डॉ. वीरेन्द्र सिंह सिवाच ने एक अत्यंत चुनौतीपूर्ण शल्य प्रक्रिया में सफलता का नया अध्याय जोड़ा है। उन्होंने हाल ही में एक महिला रोगी के शरीर से लगभग 8 किलोग्राम का विशाल गर्भाशय ट्यूमर सफलतापूर्वक निष्कासित किया। विगत 40 वर्षों के अपने चिकित्सा करियर में डॉ. सिवाच ने असंख्य जटिल शल्यकर्मों को कुशलतापूर्वक अंजाम दिया है और अनगिनत मरीजों की जीवन रक्षा में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

डॉ. सिवाच फतेहाबाद में अपनी असाधारण चिकित्सा सेवाओं के लिए एक प्रतिष्ठित नाम हैं। सुदूर आंचलों नेपाल, उत्तर प्रदेश, बिहार, हरियाणा, पंजाब से भी रोगी उनकी अद्वितीय विशेषज्ञता और करुणापूर्ण व्यवहार के कारण खिंचे चले आते हैं। एक उदार एवं परोपकारी व्यक्ति के रूप में डॉ. सिवाच निर्धन एवं असहाय रोगियों की सहायता करने के लिए सदैव तत्पर रहते हैं। जिस महिला रोगी का ऑपरेशन किया गया, वह अब स्वस्थ हो रही हैं। डॉ. सिवाच ने इस सफल ऑपरेशन के लिए अपनी संपूर्ण चिकित्सा टीम को बधाई दी है। डॉ. सिवाच की यह नवीनतम उपलब्धि उनके उत्कृष्ट शल्य कौशल और अटूट समर्पण का जीवंत प्रमाण है। यह उल्लेखनीय उपलब्धि न केवल चिकित्सा क्षेत्र में तकनीकी दक्षता का परिचायक है, बल्कि मरीजों के प्रति डॉ. सिवाच की मानवीय संवेदनशीलता को भी दर्शाती है। इस प्रकार की जटिल शल्य क्रियाएं अत्यंत जोखिमपूर्ण होती हैं, जिनमें अत्यधिक सावधानी, अनुभव और समर्पण की आवश्यकता होती है। डॉ. सिवाच की टीम ने इस कठिन कार्य को सफलता पूर्वक पूर्ण कर यह सिद्ध किया है कि समर्पित प्रयासों और सही दिशा में किए गए कार्यों से असंभव को भी संभव बनाया जा सकता है।

फतेहाबाद। महिला के पेट से ट्यूमर निकालते डॉ. सिवाच।

पार्किंग को लेकर भूख हड़ताल शुरू

- पूर्व नगरपालिका प्रधान आशा वाल्मीकि ने दिया समर्थन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डबवाली

पार्किंग शुरू करने की मांग को लेकर न्यू बस स्टैंड रोड के दुकानदारों द्वारा दिया जा रहा धरने में बुधवार को पूर्व नगरपालिका प्रधान आशा वाल्मीकि, पार्षद सुमित अनेजा व इनेलो के प्रेस प्रवक्ता सुखविंद्र सूर्या ने सुबह 9 बजे से लेकर शाम 5 बजे तक भूख हड़ताल पर बैठ कर पार्किंग खोलने की मांग का जोरदार समर्थन किया। जहां एक तरफ शहर की विभिन्न संस्थाएं, विभिन्न दलों के नेता धरने को अपना समर्थन दे चुके हैं तो वहीं, 6 दिन बीतने के बाद भी प्रशासन का कोई भी प्रतिनिधि धरनारत दुकानदारों से अभी तक बात करने के लिए नहीं आया है। वीरवार को भी पार्षद प्रेम बहल, राकेश धोलपुरिया, मनजीत कौर व हरमन ने भूख हड़ताल पर बैठने का ऐलान किया है।

धरनारत दुकानदारों अशोक वधवा, नरेश सेठी, सतपाल सोनी, हरविंद्र सिंह कालड़ा, डा. अश्वनी सचदेवा, सतीश सेतिया व अन्य ने कहा कि वर्ष 2013-14 में उपरोक्त जगह पर पार्किंग शुरू की गई थी जिससे रोड पर आमजन को भारी भरकम ट्रैफिक एवं गलत पार्किंग से निजात मिल गई थी। लेकिन उक्त पार्किंग को बाद में बंद कर दिया गया। न्यू बस स्टैंड रोड पर जो मार्केट है तथा जो गलियां है वह काफी तंग हैं। भीड़ भाड़ वाला क्षेत्र होने के कारण जो भी लोग मार्केट में खरीददारी के लिए आते हैं उनके वाहन रोड पर खड़े रहते हैं। इससे लोगों व आसपास के दुकानदारों को आवागमन में समस्या होती है। रोड पर अक्सर जाम रहता है।

सिरसा। पार्किंग के समर्थन में भूख हड़ताल करते लोग **फोटो : हरिभूमि**

जल्द पूरा करे

आशा वाल्मीकि, सुमित अनेजा व सुखविंद्र सूर्या ने बताया कि न्यू बस स्टैंड रोड पर पार्किंग शुरू करने की मांग को शासन प्रशासन जल्द पूरा करे। इस अवसर पर संदीप चौधरी, जसवीर सिंह भाटी, कुलदीप जादूढा, एसपी सिंह मसीतां, पवन गर्ग प्रधान, संजीव शाद, राजेश जैन काला, गुरदीप कामरा दर्दी, रविंद्र बबलू, कुलदीपक सहारण, राजू शर्मा, नवनीत वधवा, ममता रानी, शम्मी बादल, आनंदी देवी पार्षद, यादविंद्र सिंह, सतीश सेतिया, वेद प्रकाश, सुखमंद्र मान, रोहित कुमार, अशोक वधवा आदि मौजूद रहे।

पुलिस ने 48 घंटे में बदमाश काबू किए

- रेस्टोरेंट पर हमला करने के मामले में मिली कामयाबी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

फतेहाबाद रोड स्थित राज पैलेस एंड फैमिली रेस्टोरेंट में सोमवार रात हुए हमले के मामले में पुलिस ने बुधवार को कार्रवाई करते हुए पांचों बदमाशों को भूना बस स्टैंड से गिरफ्तार कर लिया। इंस्पेक्टर सुरेंद्रा की अगुवाई में सब इंस्पेक्टर रविंद्र कुमार, एएसआई भूपेंद्र सिंह, गोबिंद सहित टीम ने मोबाइल लोकेशन के आधार पर दबिश दी। पकड़े गए बदमाशों में सुशील जांडली खुर्द, दीपक धारसूल, सुमित जांडली खुर्द, कुलविंदर उर्फ कालू भूना और शैलेंद्र जांडली खुर्द शामिल हैं। इनमें से तीन पर पहले भी कई केस दर्ज हैं। पुलिस पूछताछ और शुरुआती जांच में रेस्टोरेंट में फायरिंग और लूट की पुष्टि नहीं हुई है। हालांकि होटल संचालक बिन्टू गुणपाल बार-बार दो राउंड फायरिंग और काउंटर से 9 हजार लूटने की बात कह रहा है। वह इस समय अग्रोहा मेडिकल कॉलेज में भर्ती है। हमले में घायल सोनू को प्राथमिक उपचार के बाद छुट्टी दे दी गई।

भूना। रेस्टोरेंट में हमले के मामले में गिरफ्तार पांचों बदमाश। **फोटो : हरिभूमि**

आठ थे हमलावर

रेस्टोरेंट मालिक बिन्टू ने बताया कि हमलावरों की संख्या करीब आठ थी। उन्होंने होटल का सामान तोड़ा और बाहर दो राउंड फायरिंग की। जाते समय काउंटर से 9 हजार निकाल लिए। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस ने मोबाइल लोकेशन के आधार पर आरोपियों की पहचान की। आरोपी बस स्टैंड पर भागने की फिराक में थे।

कैबिनेट मंत्री श्रुति चौधरी दो को फतेहाबाद में

- जनपरिवाद समिति की बैठक में सुनेंगी 16 मामले

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिला लोक संपर्क एवं जनपरिवाद समिति की बैठक 2 मई को बाद दोपहर 2 बजे लघु सचिवालय के समीप जिला पंचायत संसाधन केंद्र में आयोजित होगी। इस बैठक की अध्यक्षता प्रदेश की महिला एवं बाल विकास एवं सिंचाई मंत्री श्रुति चौधरी करेंगी। इस बैठक में कुल 16 परिवाद रखे जाएंगे। उपायुक्त मनदीप कौर ने इस बारे जानकारी देते हुए बताया कि जिला लोक संपर्क एवं जनपरिवाद समिति की बैठक में 8 परिवाद पिछली बैठक में रहे लंबित परिवाद है, जिनकी सुनवाई की जाएगी। इसके अलावा 8 परिवाद नये रखे गए हैं।

ये मामले रखेंगे

उन्होंने बताया कि जिला लोक संपर्क एवं जनपरिवाद समिति की बैठक में पुलिस विभाग से 3, अतिरिक्त उपायुक्त कार्यालय, जिला अग्रणी बैंक अधिकारी व जिला नगर योजनाकार विभाग से 2-2 तथा एसडीएम फतेहाबाद, एसडीएम रतिया, जिला राजस्व अधिकारी, कार्यकारी अधिकारी नगर परिषद टोहाना, कार्यकारी अभियंता दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम फतेहाबाद, कार्यकारी अभियंता काडा तथा हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण हिसार से संबंधित एक-एक परिवाद सुनवाई के लिए रखे गए जाएंगे।

आदेश उपभोक्ता मामले विभाग ने आदेश जारी किए

नवंबर से शुरू किया था बाजरा वितरण, जिले में करीब दो लाख 11 हजार राशन कार्ड हैं

अब राशन डिपो पर बीपीएल परिवारों को मिलेगा गेहूं, बाजरे का वितरण बंद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

मई माह में राशन डिपो पर गेहूं के साथ बाजरे का वितरण नहीं होगा। खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग ने बाजरा के वितरण बंद किए जाने के आदेश जारी किए हैं। सरकार की ओर से 29 अप्रैल को डिपो पर बाजरे के वितरण पर रोक लगाई है। प्रदेश सरकार ने नवंबर 2024 से लाभार्थियों को बाजरा वितरण शुरु किया था। बता दें कि जिले में करीब दो लाख 11 हजार राशन कार्ड हैं। हरियाणा सरकार ने नवंबर माह में राशन डिपो पर बाजरा सप्लाई की शुरुआत की थी। अक्तूबर से अप्रैल माह में जिले के बीपीएल परिवार को तीन किलो बाजरा और दो किलो गेहूं प्रति सदस्य वितरण किया गया। अब मई में बीपीएल राशन कार्ड धारकों को पांच किलो के हिसाब से गेहूं प्रति सदस्य के हिसाब से वितरण किया जाएगा। अब मई में अंत्योदय परिवारों को 35 किलोग्राम और बीपीएल परिवारों को प्रति सदस्य पांच किलो ग्राम गेहूं का वितरण होगा। जिन राशन कार्ड धारकों ने 24 अप्रैल तक अपना राशन नहीं लिया था, अब उन लाभार्थियों को बाजरा नहीं दिया जा रहा।

फतेहाबाद। राशन डिपो पर गेहूं वितरित करते डिपो धारक।

मशीन से हटाया बाजरा वितरण का ऑप्शन

विभाग ने अब अप्रैल में राशन वितरण के लिए पीओएस यानी प्वाइंट ऑफ सेल मशीन से बाजरे का ऑप्शन ही हटा दिया है। डिपोधारक किसी भी बीपीएल पात्र परिवार के सदस्य की मशीन में बायोमेटिक का अंगूठा लगवाएगा तो उसके अलॉटमेंट में केवल गेहूं का ही वितरण दर्शाया जाएगा। इसका एक फायदा यह होगा कि डिपो धारकों को भी अब बाजरा के स्टॉक को लेकर दिक्कत नहीं झेलनी पड़ेगी। वहीं, बीपीएल परिवारों को भी बाजरा लेने के लिए बाध्य नहीं होना पड़ेगा। 6 मई में बाजरा वितरण नहीं किया जाएगा। इस संबंध में मुख्यालय से आदेश मिले हैं। जिन डिपो पर बाजरा की आपूर्ति कराई थी, उन्हें भी इसके वितरण नहीं करने की हिदायत दी गई हैं। पीओएस मशीन से भी बाजरा वितरण का विकल्प हटा दिया है। किसी भी राशन डिपो पर खराब गेहूं पहुंचने की कोई शिकायत नहीं आई है. अगर किसी डिपो पर खराब राशन पहुंचा है तो उसे बदलवाया जाएगा।

-विनीत जैन, डीएफएससी फतेहाबाद

फिटनेस फंडा / सावी ठाकुर

फिटनेस के लिए डेली टाइम निकालना जरूरी है

सन नियो चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'रिश्तों से बंधी गौरी' में रुद्र का रोल निभा रहे एक्टर सावी ठाकुर बहुत फिट दिखते हैं। अपनी फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए सावी क्या कुछ करते हैं, डिटेल में यहां बता रहे हैं, अपनी जुबानी।

अभिनेता सावी ठाकुर ने हाल ही में अपने फिटनेस रूटीन और हेल्दी लाइफस्टाइल को लेकर कई खास बातें साझा कीं। वे कहते हैं, 'फिटनेस को इतना कठिन बनाना जरूरी नहीं है, बस हर दिन खुद के लिए समय निकलना मायने रखता है। बिजी शूटिंग शेड्यूल के बावजूद मैं अपनी हेल्थ और फिटनेस को प्रियोरिटी मानता हूं। इसीलिए वर्क और हेल्थ के बीच बैलेंस बनाकर चलने में विश्वास रखता हूं।' आगे वह अपने फिटनेस रूटीन के बारे में डिटेल में बताते हैं।

करनी होती है प्रॉपर प्लानिंग: मैं वर्कआउट को जिंदगी का जरूरी हिस्सा मानता हूं। यही वजह है कि एक्टिंग की व्यस्तता और फिटनेस के बीच तालमेल बिठाने के लिए मुझे प्लानिंग की जरूरत होती है। मैं वर्कआउट को एक जरूरी अपॉइंटमेंट की तरह मानता हूं और उसे अपने डेली कैलेंडर में शामिल करता हूं, ताकि नियमितता बनी रहे। मेरे वर्कआउट प्लान, फ्लेक्सिबल होते हैं, जिन्हें हर दिन के हिसाब से बदला जा सकता है। बहुत व्यस्त दिनों में मैं छोटे, लेकिन असरदार हाई इंटेंसिटी वाले वर्कआउट्स करता हूं या ऐसे बॉडीवेट एक्सरसाइज चुनता हूं, जो कहीं भी किए जा सकते हैं।

लेता हूं बैलेंस्ड डाइट: मेरी अच्छी हेल्थ और फिटनेस का बेस बैलेंस्ड डाइट है। मैं ऐसे कॉम्प्लेक्स और न्यूट्रिएंट्स से भरपूर खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देता हूं, जो मुझे दिनभर ऊर्जा देते हैं और रिकवरी में मदद करते हैं। बैलेंस्ड डाइट न सिर्फ मेरे शरीर को बल्कि दिमाग को भी चुस्त बनाए रखता है, जो इस इंडस्ट्री के मल्टी डायमेंशनल वर्क के लिए बेहद जरूरी है।

मेंटल हेल्थ के लिए: मेरा मानना है कि रेग्युलर वर्कआउट करने से मेरी मेंटल हेल्थ भी अच्छी रहती है। डेली वर्कआउट मुझे तनाव से दूर रखता है, मूड बेहतर करता है और ध्यान केंद्रित रखने में मदद करता है। जब हालात चुनौतीपूर्ण होते हैं, तो पसीने में बहते एंडॉर्फिन केमिकल, मुझे पॉजिटिव बनाए रखते हैं। मैं मानता हूं कि इस इंडस्ट्री में एक अट्रैक्टिव लुक का दबाव जरूर होता है, लेकिन मैं बाहरी अपेक्षाओं की बजाय अपनी ओवरऑल हेल्थ और स्ट्रेंथ को प्राथमिकता देता हूं। मैं अपने लिए खुद के फिटनेस गोल सेट करता हूं और उसी पर ध्यान केंद्रित करता हूं।

इनका भी रखता हूं ध्यान: फिटनेस को मेंटेन करने के लिए प्रॉपर डाइट और रेग्युलर एक्सरसाइज के अलावा रूटीन लाइफस्टाइल में भी कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है। जैसे-मैं लिफ्ट की जगह सीढ़ियां लेना, पानी खूब पीना और नींद पूरी करना जैसे छोटे लेकिन असरदार काम रोजाना करता हूं। इन आदतों को दिनचर्या में शामिल कर मैं काम में बिना किसी समझौते के अपनी हेल्थ और फिटनेस को बनाए रखता हूं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. रवि डोसी
सीनियर पल्मोनोलॉजिस्ट, कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को दमा कहते हैं। दमा के ज्यादातर मामले एलर्जी से संबंधित होते हैं। आमतौर पर जिन कारणों से दमा की समस्या बढ़ती है, उन्हें एलर्जंस कहा जाता है। धूल, धुआं, उमस, नमी, कारपेट में माइट्स, केमिकल युक्त पेंट, विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ और मौसम में बदलाव आदि एलर्जंस के कारण बन सकते हैं। ऐसे में लोगों को इसके प्रति अवेयर करने के लिए वर्ल्ड अस्थमा डे मनाया जाता है। इस बार वर्ल्ड अस्थमा डे की थीम है, 'मेक इन्हेल्ड ट्रीटमेंट्स एसेंसियल फॉर ऑल।' इस थीम का आशय है के सांस के माध्यम से दी जाने वाली दवाओं या इनहेलर चिकित्सा को सभी लोगों के लिए उपलब्ध कराया जाए। दुनिया भर में दमा (अस्थमा) के मामले बढ़त पर हैं। एक अनुमान के अनुसार भारत में भी लगभग पांच प्रतिशत लोग दमा से ग्रस्त हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में हुई प्रगति के कारण अब दमा को प्रभावशाली रूप से नियंत्रित किया जा सकता है।

प्रमुख लक्षण

वयस्कों और बच्चों में अस्थमा के लक्षण लगभग एक समान होते हैं। जैसे-कुछ दूर चलने पर या थोड़ा सा परिश्रम करने पर सांस फूलना। सांस लेने में तकलीफ के कारण गहरी सांस न ले पाना। सीने में जकड़न। खांसी (सूखी या बलगम वाली) आना। सांस बाहर छोड़ते समय सीटी जैसी आवाज या घरघराहट होना।

बच्चों में दमा के प्रकार

अर्ली व्हीजर: बच्चों में दमा के लगभग एक तिहाई ऐसे मामले 14 साल की उम्र तक खत्म हो जाते हैं और उसके बाद इस रोग की जीवन में दोबारा पुनरावृत्ति नहीं होती है।

मॉडरेट व्हीजर: ऐसा अस्थमा 14 साल की उम्र तक खत्म हो जाता है, लेकिन 35 से 36वें साल में यह समस्या दोबारा सिर उठाती है।

परसिस्टेंट व्हीजर: यह प्रकार बचपन से शुरू होता है और फिर जीवन भर बना रहता है।

डायग्नोसिस

बच्चों में पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (पीएफटी) 14 साल से पहले नहीं किया जाता। इसलिए इंपल्स ऑसिलोमीटर से उनकी जांच की जाती है। इसके अलावा बच्चों की फैमिली हिस्ट्री मालूम कर और क्लीनिकल जांचों के जरिए उनका इलाज किया जाता है।

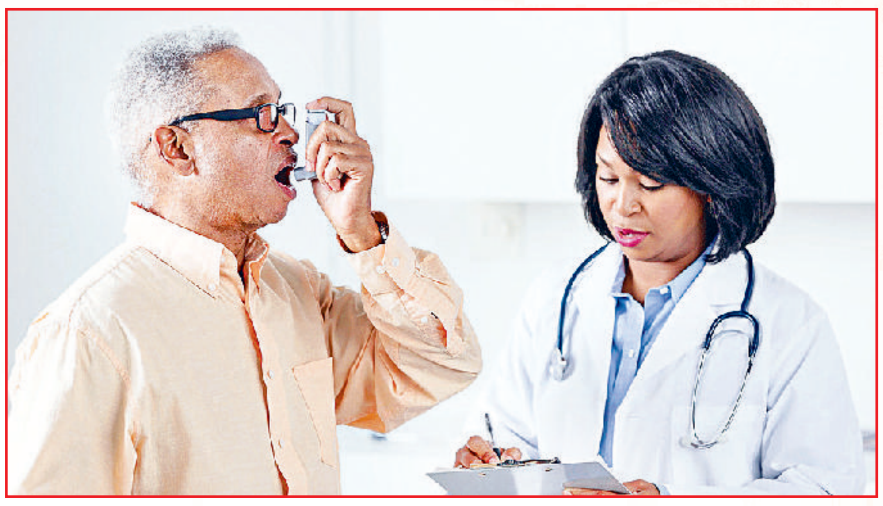
बच्चों में दमा का उपचार

नवजात शिशुओं में दमा होने पर नेबुलाइजेशन थेरेपी देते हैं। इसके अलावा उन्हें सिरप के रूप में दवा दी जाती है। जरूरत पड़ने पर 3 से 5 साल तक के बच्चों के इलाज में नेबुलाइजेशन थेरेपी का सहारा लेते हैं। पांच से बारह साल तक के बच्चों को मीटर डोज इनहेलर से दवा देते हैं। इसके अलावा उन्हें ओरल डोज भी दी जाती है। 13 से 17 साल के किशोरों को इनहेलर के जरिए दवा देते हैं। इसके अलावा उन्हें एंटी एलर्जिक दवाएं भी देते हैं।

स्पेशल: वर्ल्ड अस्थमा डे, 6 मई

आंकड़ों के मुताबिक 34.3 मिलियन से अधिक लोग देश में दमा यानी अस्थमा से ग्रस्त हैं। जबकि (ग्लोबल इनिशिएटिव फॉर अस्थमा का अनुमान) 33 करोड़ से अधिक व्यक्ति दुनिया भर में दमा से ग्रस्त हैं। यहां बता रहे हैं, अस्थमा के कारणों, लक्षणों, प्रकार, बचाव और उपचार के तरीकों के बारे में।

इनहेलर से कंट्रोल रहेगा अस्थमा



वयस्कों में दमा का इलाज

इम्यूनोथेरेपी: अमेरिकन लंग एसोसिएशन के अनुसार एलर्जी से होने वाले दमा में इम्यूनोथेरेपी काफी हद तक कारगर है। इसके अंतर्गत मरीज को दवाएं और इंजेक्शन देते हैं।

इनहेलर का इस्तेमाल: इनहेलर से दमा की दवा लेना काफी कारगर साबित हो रहा है। डॉक्टर की सलाह से इनहेलर लें।

अस्थमा अटैक से पहले क्या करें

पीक एक्सपिरेटरी फ्लोमीटर से रीडिंग: सांस फूलना, सीने में जकड़न आदि दमा के लक्षणों के महसूस होने पर पीक फ्लोमीटर का इस्तेमाल हो रहा है। इस डिवाइस में फूंक मारकर यह पता लगाया जाता है कि अमुक व्यक्ति का पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट क्या है। हफ्ते में 3 दिन इस फ्लोमीटर का इस्तेमाल करने से आपको दमा का दौरा पड़ने के बारे में पहले से ही सजग हो जाने की जानकारी मिल सकती है। अगर पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट (पीईएफआर) 80 से ऊपर है तो स्थिति ठीक-ठाक है। इस रीडिंग को 'ग्रीन जोन' कहते हैं। अगर रीडिंग 50 से 80 है तो इसे 'यलो जोन' कहा जाता है। यह स्थिति सजग करने वाली है। इस स्थिति में डॉक्टर दवा की डोज बढ़ाने का परामर्श देते हैं। अगर पीईएफआर 50 से कम है तो इस स्थिति को 'रेड जोन' कहा जाता है। यह गंभीर स्थिति है, जो दमा का दौरा पड़ने के खतरे का सूचक है। इस गंभीर स्थिति में डॉक्टर से परामर्श लें और उस पर अमल करें। अस्पताल जाने की नौबत भी आ सकती है।

कंट्रोलर इनहेलर का इस्तेमाल: डॉक्टर के परामर्श से कंट्रोलर इनहेलर का नियमित रूप से इस्तेमाल करें। कंट्रोलर इनहेलर सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को कम करते हैं। दमा के लक्षणों को नियंत्रित कर ये दौरे के खतरे को काफी हद तक खत्म कर देते हैं। दमा का दौरा पड़ने पर रिलीवर इनहेलर का शीघ्र इस्तेमाल करें। दौरे की स्थिति में रोगी बेचैनी महसूस करता है तो ऐसी स्थिति में रिलीवर इनहेलर से शीघ्र राहत मिलती है। इन दिनों रिलीवर और कंट्रोलर इनहेलर का कॉम्बिनेशन भी उपलब्ध है।

ऐसे करें बचाव

- धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।
- वाहनों से निकलने प्रदूषण और अन्य प्रकार के वायु प्रदूषक तत्वों से बचाव के लिए घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनें।
- स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करें। नियमित रूप से व्यायाम करें। एक निश्चित समय पर नाश्ता, दोपहर और रात का भोजन करें। जंक फूड्स और अधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थों से परहेज करें।
- ठंडी तासीर वाली चीजों से दूर रहें।
- डॉक्टर के परामर्श से ही इनहेलर का इस्तेमाल करें। डॉक्टर द्वारा बताए गए निश्चित समय पर ही दवाएं लें। सफर या घर से बाहर जाते समय अपनी दवाओं को साथ रखें।
- खट्टे फलों जैसे संतरा, नीबू, मौसंबी और आंवले से बने उत्पादों का सेवन करें। इनमें विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। प्रतिदिन एक संतरे का सेवन दमा रोगियों के लिए लाभप्रद है।
- कुछ लोगों को व्यायाम करने से भी दमा की समस्या हो सकती है। ऐसे लोग समस्या होने पर डॉक्टर से

परामर्श लें। बेहतर होगा व्यक्ति व्यायाम करने से पहले अपने डॉक्टर और फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें। डॉक्टर व्यायाम करने से पहले ऐसे लोगों को इनहेलर लेने का परामर्श दे सकते हैं।
- फेफड़ों से संबंधित व्यायाम के लिए इन दिनों बाजार में लंग एक्सरसाइजर उपलब्ध हैं। जैसे 3 बॉल इंसेंटिव स्पाइरोमीटर जिनका इस्तेमाल डॉक्टर के परामर्श से करना चाहिए। लंग एक्सरसाइजर आपके फेफड़े को सशक्त करने में सहायक हो सकते हैं। स्पाइरोमीटर ऐसा डिवाइस है, जिसके जरिए आपको फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाकर इन्हें स्वस्थ बनाए रखने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

उपयोगी सांस संबंधी व्यायाम

प्राणायाम और योगासन: दमा रोगियों के लिए अनुलोम-विलोम प्राणायाम लाभप्रद है। यह प्राणायाम 'अल्टरनेट नॉस्ट्रिल ब्रीदिंग' है यानी इसके अंतर्गत बाएं और दाहिने नासिका छिद्र का प्रयोग सांस लेने और इसे बाहर निकालने के लिए बारी-बारी से किया जाता है। योगासनों में भुजंगासन और सूर्य नमस्कार आदि हितकर हैं। बेहतर होगा कि योग विशेषज्ञ से परामर्श लेकर ही प्राणायाम और योगासन करें।

गहरी सांस लें: अपने फेफड़ों की क्षमता के अनुसार जहां तक संभव हो गहरी सांस लें।

तैराकी: तैराकी या स्विमिंग से भी फेफड़े सशक्त होते हैं। तैराकी के दौरान पानी के अंदर सांस रोकी जाती है, जिसे फेफड़ों की कार्य क्षमता बढ़ती है।

रिब स्ट्रेच: रिब यानी पसली को स्ट्रेच करना। रिब स्ट्रेच के अंतर्गत फेफड़ों इस तरह से सांस लेनी पड़ती है कि इसे ग्रहण करते समय आपकी पसलियां खुलें और सास बाहर निकालते समय सिकुड़ें। फिटनेस एक्सपर्ट से इसकी जानकारी लें।

कार्डियो एक्सरसाइज: फेफड़ों और हृदय की क्षमता बढ़ाने में कार्डियो एक्सरसाइज अत्यंत लाभप्रद हैं। प्रतिदिन लगभग 30 मिनट तक कार्डियो एक्सरसाइज करें। अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार जॉगिंग और रनिंग करें।

पुश-अप्स: पुश अप्स रेग्युलर करते रहने से आपके फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है। यह उम्दा लंग एक्सरसाइज है, जिसे अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रतिदिन करें।

सजेशन / राजकुमार दिनकर

तब पाचन क्रिया रहेगी सही

आज की भागदौड़ और तनाव भरी जिंदगी में हम सब अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह हो रहे हैं, जिसकी वजह से हमें काफी परेशानियां होती हैं और इसका सबसे बड़ा कारण खाने-पीने में हमारी अनियमितता है। यही वजह है कि खाने-पीने की गलत आदतें हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा रही हैं। इनसे बचने के लिए यहां बताई जा रही बातों पर अमल करें।

- खाना खाने से आधा घंटा पहले एक गिलास गुनगुना पानी पीएं ताकि खाने के दौरान कम पानी पीएं। रात के खाने के आधे घंटे बाद हल्का गर्म पानी पीएं।
- कुछ लोग स्वाद लेने के लिए ही बार-बार खाना खाते हैं। इससे ज्यादा खाया जाता है और नींद भी अच्छी नहीं आती।
- हमें भोजन को कम से कम 30 से 35 बार चबाकर खाना चाहिए। अकसर लोग 10 से 15 बार चबाकर ही जल्दी जल्दी निगल लेते हैं, इससे कब्ज होती है।

- कई लोग खाना खाने के तुरंत बाद ही बिस्तर पर चले जाते हैं। खाकर तुरंत लेटने से पाचन की प्रक्रिया धीमी हो सकती है। इससे सीने में जलन, अपच और बेचैनी होती है। खाना खाने के बाद कम से कम दो घंटे प्रतीक्षा करें, इस दौरान टहल सकते हैं। घर के छोटे-मोटे काम करें। लेकिन रात के खाने के बाद तुरंत टहलने न जाएं। आधे घंटे बाद 15 से 20 मिनट की छोटी सैर कर सकते हैं।
- ब्रेकफास्ट, लंच या डिनर किसी भी बार के खाने के तुरंत बाद नहाना हमारे पाचन की प्रक्रिया में बाधा पैदा करता है। क्योंकि भोजन को पचने के लिए हमें ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है। तुरंत नहाने से शरीर का तापमान कम हो जाता है।
- फल रात के खाने में नहीं खाना चाहिए। इन्हें खाने सें पचाना मुश्किल होता है।
- रात का खाना खाने के बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए। देर रात की कसरत खासतौर पर कार्डियोसेशन से ऐसे हार्मोन बनते हैं जो हमारी नींद में बाधा पैदा करते हैं। *

डाइट सजेशन

डॉ. मोनिका शर्मा

हालांकि डिप्रेशन होने के कई कारण हो सकते हैं। लेकिन उससे बचाव में आपकी डाइट हैबिट भी काफी इफेक्टिव हो सकती है। डाइट किस तरह डिप्रेशन से बचाव करने में सहायक है, यहां बता रहे हैं आपको।

डिप्रेशन से बचाए हेल्दी डाइट

आज के दौर में हर आयुवर्ग के लोग अवसाद के घेरे में फंस रहे हैं। मन को उदासी और उलझनों के स्याह घेरे में लाने वाली यह स्थिति ना केवल असंतुलित जीवनशैली के चलते पैदा होती बल्कि कई बार अवसाद ही जीवनशैली बिगड़ने का कारण भी बन जाता है। बहुत से लोगों में डिप्रेशन खान-पान की आदतें बिगड़ने की एक बड़ी वजह है। जिसका नतीजा मोटापे और दूसरी कई बीमारियों के रूप में सामने आता है। जरूरी है कि बदलते फूड हैबिट्स के नजरिए से भी डिप्रेशन की समस्या को समझा जाए।

बिगड़ता खान-पान और डिप्रेशन: आपा-धापी भरी जिंदगी में मानसिक स्वास्थ्य को संभालना एक चुनौती बन गया है। डिप्रेशन और एंग्जायटी जैसी परेशानियां हर किसी को घेर रही हैं। मन से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं का एक पहलू यह भी है कि इनको समझना आसान नहीं होता। हालांकि बहुत सी बातों और बर्ताव को समझकर अपनी मनःस्थिति को समझने का प्रयास किया जा सकता है। इनमें फूड हैबिट्स भी हैं। आमतौर पर मूड बिगड़ने पर खाने-पीने की आदतें भी बिगड़ने लगती हैं। टूटती-बिखरती मनःस्थिति से जूझते हुए कई तरह के खाने को लेकर रुचि बढ़ जाती है। हाल ही में आई एक स्टडी के रिजल्ट के मुताबिक अवसाद से जूझ रहे लोगों का कार्बोहाइड्रेट से भरपूर चीजों का सेवन करने का मन होता है। डिप्रेशन के शिकार लोगों को कार्बोहाइड्रेट रिच फूड आइटम्स की क्रेविंग्स बढ़ने का कारण यह है कि ये खाद्य पदार्थ मस्तिष्क में सेरोटोनिन नामक हार्मोन को रिलीज करते हैं। यह हार्मोन जो मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है। रुकी-थकी मनःस्थिति के दौर में इन्हें खाते रहने की लत लग जाती है। इसीलिए भावनाओं को संभालने के दौर में भोजन की बदलती आदतों को लेकर भी संभलना जरूरी है।

हेल्दी डाइट है जरूरी: हमारे भोजन का मेंटल हेल्थ कंडीशन से गहरा कनेक्शन है। यही वजह है कि आहार के स्वस्थ विकल्प चुनना जरूरी है। अवसाद की कंडीशन में कार्बोहाइड्रेट से भरपूर फूड्स में भी साबुत अनाज, सब्जियां और फल आदि खाने को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। धीरे-धीरे खान-पान का बदलाव मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाने लगता है। ध्यान रहे कि कैफीन और चीनी जैसे खाद्य पदार्थ अवसाद को और बढ़ाते हैं। चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक और दूसरे कई एनर्जी ड्रिंक्स में भारी मात्रा में कैफीन पाया जाता है। प्रोसेस्ड फूड में चीनी और नमक बहुत अधिक होता है। ऐसे में इनके सेवन को लेकर सजगता बरतना आवश्यक है। आम इंसान के समान ही संतुलित भोजन लेना और खूब सारा पानी पीना मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े परेशानियों में भी आवश्यक है। अहम यह भी है कि घर के दूसरे सदस्य इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखें। इलाज के साथ-साथ अपनों की थोड़ी सी सजगता, डिप्रेशन से जूझ रहे इंसान को सहज जीवन की ओर लौट आने में बहुत मदद करती है।

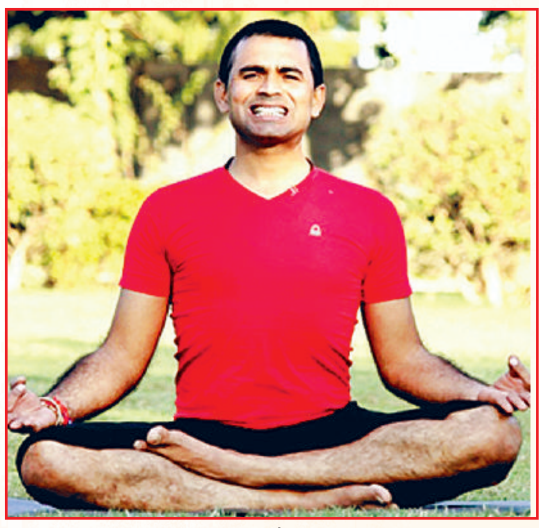
स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव: जर्मनी स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ बॉन के अध्ययनकर्ताओं के मुताबिक गंभीर अवसाद से ग्रस्त लोगों में कभी-कभी फूड क्रेविंग्स पैदा हो जाती हैं। इस स्टडी से जुड़े और यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल बॉन विश्वविद्यालय में मेडिकल साइकोलॉजी के प्रोफेसर नील्स क्रोमर का कहना है कि खान-पान में आए बदलावों की वजह से शरीर के वजन में भी बदलाव हो सकता है। साइकोलॉजिकल मेडिसिन जर्नल में छपे इस अध्ययन में 117 प्रतिभागियों के समूह को शामिल किया गया। इनमें 54 अवसादग्रस्त और 63 स्वस्थ लोग शामिल थे। आमतौर पर देखने में भी आता है कि डिप्रेशन के घेरे में आए लोगों की शारीरिक सक्रियता भी कम हो जाती है। वे अकेले और उदास रहने लगते हैं। एक ओर निष्क्रिय जिंदगी तो दूसरी ओर गलत खान-पान, पाचन की प्रक्रिया को भी बिगाड़ देता है। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के मुताबिक भी न्यूरोकेमिकल्स का उत्पादन करने वाले आंत के बैक्टीरिया इंसान के मूड और दूसरी मानसिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। ह्यूमन बॉडी करीब 95 फीसदी सेरोटोनिन हार्मोन को आंत के बैक्टीरिया ही बनाते हैं। यही हार्मोन मूड को स्थिर, शांत रखने में अहम भूमिका निभाता है। ऐसे में मोटापे, अकेलेपन और पाचन आदि से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए भी स्वस्थ आहार जरूरी है। साथ ही बिगड़ी मनःस्थिति को और बिगाड़ने से बचाने के लिए भी फूड हैबिट्स पर ध्यान देना आवश्यक है। *

गर्मी में शीतल अहसास के लिए आप शीतकारी प्राणायाम कर सकते हैं। लेकिन इसका अभ्यास शुरू करने से पहले यह भी जान लें कि इसे कब करें, कैसे करें, करने के पहले किस तरह की तैयारी करें, हर दिन कितना अभ्यास जरूरी है और कब करने से बचना चाहिए?

गर्मी में पाएं शीतल अहसास करें शीतकारी प्राणायाम

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'



गर्मियों की भीषण तपन, पसीना, चिड़चिड़ापन और थकान से राहत पाने के लिए योगशास्त्र में एक प्रभावी विधि बताई गई है- इसे शीतकारी प्राणायाम कहते हैं। यह एक ऐसा श्वसन अभ्यास है, जो शरीर को भीतर से ठंडक देता है, मन को शांत करता है और ऊर्जा को संतुलित रखता है। 'शीतकारी' का अर्थ है- शीतलता प्रदान करने वाला। तो यह एक ऐसी श्वास तकनीक है, जिसमें विशेष ढंग से मुंह से हवा को अंदर लिया जाता है और नाक के रास्ते इसे छोड़ा जाता है। इससे शरीर के तापमान में प्राकृतिक रूप से गिरावट आती है।

इसलिए है खास: यह प्राणायाम शरीर के तापमान को प्राकृतिक रूप से कम करता है। गर्मी से चिड़चिड़ापन, थकान, और सिरदर्द जैसे लक्षणों में राहत मिलती है। पित्त दोष (जो गर्मी में अधिक होता है) को शांत करता है। शरीर में ताजगी और मन में शांति का अनुभव होता है।

कब करें: सुबह जल्दी (6-8 बजे) या शाम को सूर्यास्त के बाद (6-7 बजे) इसे करना लाभकारी होता है। यह प्राणायाम विशेष रूप से गर्मी के मौसम में (अप्रैल से जुलाई तक) अत्यंत लाभकारी होता है। इसे हमेशा खाली पेट या भोजन के 3 घंटे बाद करें।

करने का सही तरीका: सबसे पहले सुखासन, पद्मासन या वज्रासन की मुद्रा में सीधे बैठ जाएं। आंखें बंद कर लें और शरीर को ढीला छोड़ दें। दांतों को आपस में मिलाएं, होंठ खुले रखें ताकि दांत दिखाई दें। अब मुंह से सिसकारी जैसी आवाज निकालते हुए धीरे-धीरे लंबी सांस अंदर लें। कुछ सेकेंड सांस अंदर रोकें (जितना सहज हो)। फिर नाक से धीरे-धीरे सांस छोड़ें। इस तरह यह एक चक्र पूरा हुआ।

पहले क्या तैयारी करें: शांत वातावरण चुनें, जहां ताजी हवा बह रही हो। ढीले और हल्के कपड़े पहनें। मोबाइल और ध्यान भटकाने वाले उपकरण बंद कर दें। मन को शांत करने के लिए कुछ मिनट ध्यान करें या लंबी सांस लें।

कितना हो नियमित अभ्यास: शुरुआत में 5-7 चक्र, मध्य स्तर में 10-15 चक्र और नियमित योगी स्तर में 15-20 चक्र दिन में एक बार अभ्यास करना पर्याप्त है।

कब न करें: ठंड लगने पर या सर्दी-जुकाम, निमोनिया, अस्थमा जैसी परेशानी हो तो यह प्राणायाम बिल्कुल न करें। यदि निम्न रक्तचाप यानी बीपी लो रहता हो तो डॉक्टर की सलाह के बाद ही यह प्राणायाम करें। बहुत अधिक ठंडी जगह पर भी शीतकारी प्राणायाम करने से बचें। मानसून और ठंड के मौसम में भी इसका अभ्यास सीमित रखें।

प्राणायाम के बाद क्या करें: कम से कम 5 मिनट बिल्कुल शांत बैठे रहें या 5 मिनट शवासन करें। इसके बाद संभव हो तो गुनगुना पानी पीएं। ताजगी भरा फल या नारियल पानी लेना बेहतर होता है।

अन्य स्वास्थ्य लाभ: इससे शरीर अंदर से शीतलता महसूस करता है। इससे तनाव नियंत्रण में रहता है। इसे नियमित करने से शरीर की त्वचा चमकती है। यह हाइपरटेंशन को नियंत्रित करने में मददगार है। *

खबर संक्षेप

तीन युवकों पर हमले के मामले में एक गिरफ्तार

फतेहाबाद। थाना शहर रतिया पुलिस ने तीन युवकों पर हमला करने के मामले में कार्रवाई करते हुए एक युवक को गिरफ्तार करने में कामयाबी हासिल की है। पकड़े गए युवक की पहचान कुलदीप पुत्र काली पुत्र गुरतेज सिंह निवासी वार्ड नं. 4 रतिया के रूप में हुई है। पुलिस ने उसके पास से लोहे की पाइप को बरामद किया है। थाना शहर रतिया प्रभारी एसआई रणजीत सिंह ने बताया कि पुलिस ने इस बारे 9 दिसमबर 2023 को वार्ड नं. 12, शिव कालोनी रतिया निवासी अमित कुमार की शिकायत पर केस दर्ज किया था।

बाइक सवार युवकों पर हमले के आरोपी काबू

फतेहाबाद। थाना सदर रतिया पुलिस ने मोटरसाइकिल सवार युवकों पर हमला करने के मामले में कार्रवाई करते हुए एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान हरविन्द्र सिंह उर्फ बिन्दू पुत्र पाल सिंह निवासी मढ़ के रूप में हुई है। थाना सदर रतिया प्रभारी एसआई राजबीर सिंह ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 11 दिसम्बर 2024 को कलरखेड़ा, मढ़ निवासी बलदेव सिंह की शिकायत पर केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता के अनुसार वह गांव के ही गुरप्रीत व सुरज के साथ मोटरसाइकिल पर सवार होकर जा रहा था। जैसे ही वह गांव खुम्बर पहुंचे तो उनके गांव के ही कमल उर्फ बिट्टू ने अपनी कार उनके पीछे लगा दी। अजीतनगर और गढ़ के बीच में कमल ने उन्हें जान से मारने की नीयत से उनके मोटरसाइकिल में टक्कर दे मारी जिससे वह सडक़ पर जा गिरे। इसके बाद कमल के साथ आए 5 अन्य युवकों ने उन पर हमला कर घायल कर दिया।

ड्रीम 11 ऐप पर लाखों जीतने के नाम पर हजारों ठगे

फतेहाबाद। ड्रीम 11 ऐप पर 3 लाख रुपये जीतने के नाम पर साइबर ठगों ने फतेहाबाद के एक युवक से हजारों रुपये ऐंठ लिए। इस बारे पीड़ित युवक की शिकायत पर शहर फतेहाबाद पुलिस ने धोखाधड़ी बारे केस दर्ज कर आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में मूल रूप से झारखंड और अब माजरा रोड फतेहाबाद के रहने वाले लक्ष्मण कुमार ने कहा है कि वह ड्रीम-11 एप पर कभी-कभी पैसे लगाता है। इस ऐप पर उसका अज्ञात व्यक्ति से सम्पर्क हुआ। उक्त युवक ने उसे बताया कि वह 3 लाख रुपये जीत गया है। उसने एक फोटो भेजी जिसमें उसके नाम तीन लाख रुपये दिखा रहा था।

नेशनल बॉक्सिंग में रोहन ने जीता कांस्य

फतेहाबाद। द्रोणाचार्य बॉक्सिंग क्लब, फतेहाबाद के बॉक्सर रोहन ने अंडर-14 स्कूल नेशनल बॉक्सिंग चैम्पियनशिप में अपने प्रतिद्वंदियों को पछाड़ते हुए कांस्य पदक पर कब्जा जमाया। यह जानकारी देते हुए कोच प्रदीप सैनी ने बताया कि गत 21 से 27 अप्रैल को दिल्ली में आयोजित अंडर-14 स्कूल नेशनल बॉक्सिंग चैम्पियनशिप में रोहन ने अपना लोहा मनवाते हुए शानदार प्रदर्शन किया तथा कांस्य पदक जीता।

कपिश गुप्तालायंस क्लब रतिया के प्रधान चुने गए

रतिया। लायंस क्लब रतिया टाउन द्वारा लायंस भवन में क्लब की जनरल मीटिंग का आयोजन किया गया। बैठक में क्लब द्वारा आगामी वर्ष हेतु कपिश गुप्ता को प्रधान चुना गया। मीटिंग की अध्यक्षता करते हुए क्लब प्रधान विजय जिंदल ने बताया कि 6 अप्रैल की मीटिंग में प्रधान पद हेतु इच्छुक सदस्यों से आवेदन पत्र मांगे गए थे। इस पद हेतु केवल एक आवेदन आने पर कपिश गुप्ता को सर्वसम्मति से आगामी वर्ष का प्रधान चयनित किया गया तथा उन्हें अपनी कार्यकारिणी बनाने का अधिकार प्रदान किया गया। कपिश गुप्ता की नियुक्ति पर सभी सदस्यों ने उन्हें बधाई दी तथा पूर्ण सहयोग का आश्वासन दिया। कपिश गुप्ता ने अपने नियुक्ति पर सभी सदस्यों का आभार प्रकट किया तथा विश्वास दिलवाया कि वह क्लब की प्रतिष्ठा पर कभी आंच नहीं आने देंगे और अपने पद का निर्वहन करेंगे।

ध्वजारोहण और हवन के साथ हुई शुरूआत, 3 को शोभा यात्रा व 4 मई को कार्यक्रम

श्री ब्राह्मण सभा धूमधाम से मनाएगी जाएगा भगवान परशुराम का जन्मोत्सव

- कार्यक्रम की शुरूआत बीघड़ रोड स्थित भगवान श्री परशुराम मंदिर में ध्वजारोहण और हवन यज्ञ के साथ हुई

फतेहाबाद। भगवान श्री परशुराम मंदिर में ध्वजारोहण करते ब्राह्मण सभा के पदाधिकारी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

श्री ब्राह्मण सभा फतेहाबाद द्वारा भगवान श्री परशुराम जन्मोत्सव धूमधाम से मनाया जा रहा है। जन्मोत्सव कार्यक्रम की शुरूआत आज बीघड़ रोड स्थित भगवान श्री परशुराम मंदिर में ध्वजारोहण और हवन यज्ञ के साथ हुई। जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में सभा द्वारा 3 मई को जहां शहर में विशाल शोभा यात्रा निकाली जाएगी व 4 मई को मुख्य कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। आज के जन्मोत्सव कार्यक्रम का शुभारंभ भंडारे वाला बाबा पंडित चरणजीत सिंह, ब्राह्मण सभा फतेहाबाद के प्रधान रामनिवास शर्मा ने किया।

इस अवसर पर आयोजित हवन में उपप्रधान अजय शर्मा एडवोकेट, महासचिव बजरंग लाल शर्मा, विकास शर्मा एडवोकेट, भाजपा नेता जगदीश राय, विकास सारस्वत, सुभाष शर्मा, हरीश शर्मा, परमजीत शर्मा, पं. सीताराम शर्मा, डॉ. नीरज शर्मा, राजेश शर्मा एडवोकेट, जगदीश सारस्वत, रवि शर्मा, पवन शर्मा, नेतराम पुजारी सहित अनेक सदस्यों ने भाग लिया और आहूति डालते हुए भगवान श्री परशुराम को नमन किया।

ब्राह्मण सभा के प्रधान रामनिवास शर्मा ने बताया कि महंत राजेश गिरी जी, श्री पंचदशनाथ जूना अखाड़ा मानावाली के पावन सानिध्य में आयोजित कार्यक्रम में विशेष तौर पर विप्र सेना के प्रदेश संरक्षक श्री स्वामी विज्ञान प्रेमानंद जी भाग लेंगे व प्रोजेक्ट चेयरमैन पंडित चरणजीत शर्मा होंगे। उन्होंने बताया कि 3 मई को शाम सवा 4 बजे परशुराम ब्राह्मण सेना फतेहाबाद द्वारा निकाली जाने वाली शोभा यात्रा को हरीदत्त शर्मा, विद्यार्थी क्लाथ हाऊस वाले भगवान श्री परशुराम मंदिर से रवाना करेंगे। यह यात्रा परशुराम चौक, लाल बत्ती चौक, फव्वारा चौक, जवाहर चौक, डीएसपी रोड होते हुए ब्राह्मण धर्मशाला पहुंचेगी। इसके बाद 4 मई को भगवान श्री परशुराम सेवा सदन, श्री ब्राह्मण धर्मशाला में कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि प्रमुख समाजसेवी देवीदयाल तायल, अति विशिष्ट अतिथि पूर्व विधायक चौ. दुड़ाराम, विशिष्ट अतिथि कल्पना चावला कॉलेज हिसार के चेयरमैन महेश शर्मा व रामनिवास सारस्वत सरवरपुर होंगे। कार्यक्रम में ध्वजारोहण प्रातः सवा 7 बजे देवेन्द्र शर्मा कुम्हारिया वाले करेंगे। इसके बाद हवन यज्ञ में मुख्य यजमान सीताराम शर्मा होंगे।

इस अवसर पर डॉ. अनिल रजनीश शर्मा व डॉ. अश्वनी शर्मा की टीम द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया जाएगा। दोपहर को रामजी लाल सोती के सौजन्य से ब्राह्मण धर्मशाला में भंडारा भी लगाया जाएगा। यह कार्यक्रम अखिल भारतवर्षीय श्री गुर्जर गौड़ ब्राह्मण महासभा व युवक संघ पंजाब व हरियाणा, श्री गुर्जरगौड़ ब्राह्मण सभा फतेहाबाद, विप्र फाउंडेशन फतेहाबाद, विप्र सेना फतेहाबाद व विश्व हिन्दू परिषद फतेहाबाद के सहयोग से आयोजित किया जा रहा है।

केन्द्रीय मंत्री मनोहर लाल के जन्मदिन के अवसर पर

रक्तदान शिविर व नशामुक्ति कैम्प 5 को हिजरावां में

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद।

जिले में नशामुक्ति को लेकर युवाओं को जागरूक करने के अभियान में जुटे महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा केन्द्रीय मंत्री एवं हरियाणा के पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर के जन्मदिन के उपलक्ष्य में 5 मई को गांव हिजरावां खुर्द में विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। ट्रस्ट के संयोजक एवं वरिष्ठ भाजपा नेता भवानी सिंह की अगुवाई में यह अभियान चल रहा है। रक्तदान शिविर को लेकर ट्रस्ट द्वारा जोर-शोर से तैयारियां की जा रही है। भवानी सिंह का कहना है कि गांव के पंचायत घर में आयोजित होने वाले इस शिविर में युवाओं द्वारा 100 यूनिट रक्तदान किया जाएगा। शिविर को लेकर युवाओं में काफी उत्साह है। भवानी सिंह ने बताया कि केन्द्रीय मंत्री मनोहरलाल जब प्रदेश के मुख्यमंत्री थे, उस समय उनके द्वारा प्रदेश की युवा पीढ़ी से नशे से दूर करने के लिए गंभीरता से अनेक प्रयास किए गए थे। नशे के खिलाफ मुहिम चलाते हुए पूर्व सीएम मनोहर लाल द्वारा प्रदेश में साइक्लोथान यात्रा की शुरूआत की थी। इस यात्रा से प्रभावित होकर प्रदेश में अनेक युवाओं ने नशे को त्याग दिया था। पूर्व सीएम मनोहर लाल के कार्यों को आज सीएम नायब सिंह सैनी आगे बढ़ा रहे हैं। भवानी सिंह ने कहा कि पूर्व सीएम मनोहर लाल के नशामुक्त हरियाणा के सपने को साकार करने के उद्देश्य से ट्रस्ट ने उनके जन्मदिवस पर रक्तदान शिविर आयोजित करने का निर्णय लिया है।

जिला क्रिकेट टीमों के चयन को लेकर 5 व 6 मई को होंगे ललौदा में होंगे ट्रायल

- अंडर-16, अंडर-19, अंडर-23 व सीनियर वर्ग की क्रिकेट टीमों का होगा चयन : कुलड़िया

फतेहाबाद। जिला क्रिकेट एसोसिएशन फतेहाबाद की बैठक सचिव नरेश कुलड़िया की अध्यक्षता में हुई। बैठक में आगामी प्रतियोगिताओं को लेकर चर्चा की गई और क्रिकेट टीम के चयन को लेकर ट्रायल का शैड्यूल तय किया गया। इस बारे जानकारी देते हुए सचिव नरेश कुलड़िया ने बताया कि अंडर-16 क्रिकेट टीम के चयन को लेकर ट्रायल 5 मई सोमवार को व अंडर-19, अंडर-23 व सीनियर वर्ग की क्रिकेट टीम का ट्रायल 6 मई मंगलवार को सुबह 7 बजे बाबा द्रोणागिरी क्रिकेट अकैडमी, गांव ललौदा, टोहाना में लिया जाएगा। उन्होंने बताया कि अंडर-19, अंडर-23 व सीनियर वर्ग के ट्रायल में भाग लेने के इच्छुक खिलाड़ी अपना डिजीटल जन्म प्रमाण पत्र, 10वीं की मार्कशीट व आधार कार्ड अपने साथ लेकर आएं। उन्होंने बताया कि अंडर-16 आयु वर्ग के लिऐ अपना डिजीटल जन्म प्रमाण पत्र, स्कूल का बोनोफाइड सर्टिफिकेट व आधार कार्ड साथ लाना जरूरी है। नरेश कुलड़िया ने बताया कि अंडर-16 ट्रायल में भाग लेने वाले खिलाड़ी का जन्म 1 सितम्बर 2009 व 31 अगस्त 2011 के बीच, अंडर-19 खिलाड़ी का जन्म 1 सितम्बर 2006 के बाद व अंडर-23 खिलाड़ी का जन्म 1 सितम्बर 2002 के बाद का होना चाहिए। उन्होंने कहा कि ट्रायल को लेकर एसोसिएशन द्वारा सभी तैयारियां की जा रही हैं। खिलाड़ी केवल अपनी ही आयु वर्ग में ट्रायल दे सकते है। इस ट्रायल में चयनित टीमें आगामी प्रतियोगिताओं में फतेहाबाद जिले का प्रतिनिधित्व करेंगी।

फतेहाबाद। अपेक्स में 10वीं में अव्वल रहे विद्यार्थी।

आईसीएसई द्वारा घोषित दसवीं के परिणाम में अपेक्स कान्वेंट का परिणाम शत प्रतिशत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

आईसीएसई द्वारा मान्यता प्राप्त शहर के एकमात्र अपेक्स कॉन्वेंट स्कूल का दसवीं कक्षा का वार्षिक परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा है।

परीक्षा परिणाम पर स्कूल प्रबंधन कमेटी के सतीश चराईपोत्रा, अमित मक्कड़, प्राचार्य उमंग कक्कड़ और स्टाफ सदस्यों ने खुशी व्यक्त करते हुए विद्यार्थियों व उनके अभिभावकों को बधाई दी। स्कूल प्रबंधन कमेटी के अमित मक्कड़ ने कहा कि इस बार बोर्ड द्वारा आयोजित दसवीं की परीक्षा में स्कूल के 38 बच्चों ने परीक्षा दी थी, जिसमें 9 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से ज्यादा तथा 24 विद्यार्थियों ने 80 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए। उन्होंने बताया कि स्कूल के टॉपर रहने वाले विद्यार्थियों में जसकीरत ने 96.4 प्रतिशत, यशिक 95.4 प्रतिशत, हर्षिता ने 94 प्रतिशत अंक प्राप्त कर स्कूल व अभिभावकों का नाम रोशन किया। सब्जेक्ट टॉपर्स में इतिहास व नागरिक शास्त्र में जसकीरत, नेहा, एकता, यशिक ने 100 , भूगोल में हर्षिता 98, हिंदी में नेहा ने 99, इंग्लिश लैंग्वेज में पुण्या ने 94, इंग्लिश लिटरेचर में साहिल और हर्षिता ने 96, गणित में आर्यन ने 94, साइंस फिजिक्स में आर्यन ने 93, बायोलॉजी में यशिक ने 98, कैमिस्ट्री में यशिक ने 95, कमर्शियल एप्लीकेशन में नेहा ने 96, आईटी में हर्षिता व जसकीरत ने 99, पंजाबी में एकता व मनरूप ने 98 अंक प्राप्त किए।

शांति निकेतन स्कूल में पक्षियों के लिए विद्यार्थियों ने बनाए सकोरे, पेड़ों पर रखे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना।

भूना। विद्यार्थी और अध्यापिकाएं पक्षियों के लिए पेड़ पर सकोरे लगाते हुए।

शांति निकेतन स्कूल में बुधवार को विद्यार्थियों ने पढ़ाई के साथ-साथ भीषण गर्मी में पक्षियों के लिए दाना-पानी हेतू सकोरे बनाए। स्कूल प्रबंधन ने विद्यार्थियों के साथ मिलकर यह काम किया। सकोरे ठंडे पानी एवं दाना से भरे गए और पेड़ों पर रखे गए। विद्यालय की मुस्कान, नैना, प्रांजल, पवन, धैर्य सिंगला, गीतेश, सोहित, हितेन, काव्या, आयुष, रौनक, जश्न कुंडू, हर्षा, भावना सहित कई विद्यार्थियों ने अपने हाथों से सकोरे तैयार किए। स्कूल निदेशक जसबीर बेनीवाल ने कहा कि आधुनिक तकनीक के कारण पक्षियों की कई प्रजातियां खत्म हो रही हैं। दाना-पानी की कमी से हर साल लाखों पक्षी मरते हैं। स्कूल प्रिंसिपल वनीता बंसल ने कहा कि पक्षियों को दाना-पानी देना सबसे बड़ा धर्म है। जीवों को दिया गया अन्न-पानी ईश्वर से जोड़ता है। इससे सब मंगल होता है। उन्होंने कहा कि जीवों को पानी देना ईश्वर की सेवा है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी जीव पारिस्थितिक संतुलन बनाए रखते हैं। नए विद्यार्थी इस आयोजन में काफी उत्साहित दिखे। इस मौके पर वाइस प्रिंसिपल सुमित बिश्नोई, डिंपल, राजविंदर कौर, गीता, शिखा, रजनी, सुनीता, शिल्पा, श्वेता, साक्षी, तमन्ना, खुशबू, सुमन, संतोष, तरुण, सुरेंद्र, विक्रम और संदीप भी मौजूद रहे।

पीडब्ल्यूडी वर्कर्स यूनियन की मीटिंग हटाए गए कर्मचारियों को वापस लेने की मांग

फतेहाबाद। टोहाना में पीडब्ल्यूडी हरियाणा गवर्नमेंट वर्कर्स यूनियन की जिला स्तरीय मीटिंग सिंचाई विभाग कार्यालय में आयोजित की गई। बैठक में हरियाणा कौशल रोजगार निगम के हटाए गए कर्मचारियों की बहाली का मुद्दा प्रमुख रहा और आगामी धरना-प्रदर्शन की रणनीति भी तैयार की गई। इसके अलावा सभी विभागों में कर्मचारियों की लंबित मांगों को राज्य कमेटी के समक्ष रखा गया। मीटिंग में नई सदस्यता पर्चियों का वितरण किया गया। मीटिंग की अध्यक्षता जिला प्रधान सुरजीत पाबड़ा ने की। यूनियन के राज्य प्रधान गंगा राम मौन और राज्य संगठन सचिव कृष्ण मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। राज्य प्रधान ने कर्मचारियों की समस्याओं को सुना और उन्हें जल्द समाधान का आश्वासन दिया। बैठक में में जिला प्रधान राजेश सोनी, जिला कोषाध्यक्ष मनदीप ढिल्लों, उप प्रधान बलकार सिंह और जिला ऑडिटर राजीव बेनीवाल मौजूद थे। इसके अलावा इंद्र सिंह घासी, वकील सिंह, सतपाल डांगरा, संदीप खान, सीताराम, रमेश ढाका समेत कई अन्य पदाधिकारी भी उपस्थित रहे। हरियाणा कौशल रोजगार निगम यूनियन के प्रधान राजेंद्र सिंह और मेजर सिंह भी बैठक में शामिल हुए।

आस्था जोत प्रज्वलित होते ही श्रद्धालुओं ने जोत के दर्शन कर शीश नवाया

चांदनी दूज व आखा तीज पर श्रद्धालु पहुंचे रामदेवरा, बाबा की महिमा में लगाए जयकारे

- श्रद्धालुओं ने बाबा रामदेव महाराज के दरबार में नारियल ध्वजा चढ़ाकर माथा टेका और मन्नतें मागी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। रामदेव मंदिर में पूजा अर्चन करते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

बैसाख माह की चांदनी दूज व आखा तीज के उपलक्ष्य में श्रद्धालु श्री बाबा रामदेव सेवा समिति की ओर से संचालित शक्ति नगर स्थित प्राचीन बाबा रामदेव मंदिर रामदेवरा में पहुंचे और बाबा रामदेव महाराज के दरबार में पहुंचे और संध्या आरती में शामिल हुए। इस दौरान श्रद्धालुओं ने बाबा रामदेव महाराज के दरबार में नारियल ध्वजा चढ़ाकर माथा टेका और मन्नतें मागी। श्रद्धालुओं ने बाबा रामदेव महाराज की परिक्रमा करते हुए बाबा रामदेव महाराज की महिमा में जय बाबा री, जय रूणेचा धाम की, जय रामसा पीर की के जयकारे लगाकर मंदिर रामदेवार परिसर को गुंजायमान कर दिया। बाबा रामदेव की पावन व सांची जोत प्रज्वलित की गई। जोत प्रज्वलित होते ही श्रद्धालुओं ने जोत के दर्शन कर शीश नवाया। बाबा रामदेव महाराज को आरती उपरांत चूरमा, मिश्री, मिष्ठान, मेवा, फल और बताशे आदि का भोग लगाकर प्रसाद श्रद्धालुओं में वितरित किया गया। समिति प्रधान रमेश जोइया ने बताया कि मंदिर रामदेवरा में हर माह की चांदनी दूज व चांदनी दशमी को बाबा रामदेव महाराज की विशेष रूप से पूजा-अर्चना व अराधना की जाती है जिसमें दूरदराज से श्रद्धालु पूरी आस्था से शामिल होते है। इस मौके पर जोनी गहलोत, राकेश जोइया, सोनू शर्मा, कमलकांत डाबी, किशन लाल चौहान, सुभाष गहलोत, आर्यन आहूजा, नमन मोंगा, बाली मित्तल , ललित कुमार, राहुल गहलोत आदि मौजूद रहे।

न्यूज डायरी

पीने के पानी पर सब्जी लगाने पर होगी कार्रवाई

रतिया। पेयजल संकट को लेकर जनस्वाथ्य विभाग भी अलर्ट हो गया है। विभाग के जिला सलाहाकार शर्मा चंद लाली ने बुधवार को रतिया में टोहाना स्थित गुरु नानक कालोनी में जल सरंक्षण अभियान के तहत पीने के पानी पर लगाए गए सब्जी व हरा चारा के कनेक्शन काटे। उन्होंने बताया कि विभाग की टीमें लगातार घर-घर सर्वे कर रही है। इस दौरान जिसने भी पीने के पानी पर सर्विस स्टेशन, हरा चारा सब्जी लगा रखी है, उनके कनेक्शन तुंरत प्रभाव से काटे जा रहे हैं। इसके साथ साथ विभाग उनकी सूची भी तैयार कर रहा है जिनके बिल बकाया है उनको भी नोटिस दिया जाएगा।

जैव विविधता प्रबंधन समिति के पुनर्गठन को प्रशिक्षण

फतेहाबाद। हरियाणा राज्य जैव विविधता बोर्ड के मार्गदर्शन में भूना ब्लॉक के खंड विकास व पंचायत अधिकारी कार्यालय में जैव विविधता प्रबंधन समितियों (बीएमसी) के पुनर्गठन के लिए भूना ब्लॉक के ग्राम सचिव को प्रशिक्षण दिया गया। इस मौके पर हरियाणा राज्य जैव विविधता बोर्ड की जिला समन्वयक भारती अरोड़ा ने जैव विविधता प्रबंधन समितियों के गठन व कार्य, उत्तरदायित्व व अधिकार, पीबीआर, जैव विविधता विरासत स्थल, हरियाणा राज्य जैव विविधता बोर्ड की गतिविधियों, जैव विविधता अधिनियम 2002 के बारे में विस्तार से जानकारी दी। कार्यक्रम में उपस्थित सभी ग्राम सचिव ने जैव विविधता प्रबंधन समिति के पुनर्गठन कार्य को पूरा करने का निर्णय लिया। इस मौके पर भूना ब्लॉक के असिस्टेंट रणधीर सहित ब्लॉक के ग्राम सचिव मौजूद रहे।

अग्रसेन के मासिक जन्म अवसर पर जलाए घी के दीपक

फतेहाबाद। महाराजा अग्रसेन के मासिक जन्म अवसर पर अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन की ओर से आज महाराजा अग्रसेन की मूर्ति के सामने घी के दीपक जलाकर पूजा अर्चना की गई। इस दौरान लोगों को प्रसाद भी वितरित किया गया। इस अवसर पर अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन फतेहाबाद जिला अध्यक्ष राजेश गर्ग, जिला महामंत्री मुकेश बंसल, ललित गोयल, आशीष गर्ग, विजय अग्रवाल, सोहनलाल, वेद मंगल, आशीष गर्ग, कुलदीप, पवन बंसल सहित अनेक अग्रवाल बंधू मौजूद रहे।

सूलीखेड़ा स्कूल में अक्षय तृतीया पर कार्यक्रम आयोजित

भट्टूकलां। गांव सुलीखेड़ा स्थित राजकीय माध्यमिक विद्यालय में राष्ट्रीय ईमानदारी दिवस व अक्षय तृतीया पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्र में कक्षा सातवीं की छात्रा जन्नत ने प्रार्थना सभा में राष्ट्रीय ईमानदारी दिवस के बारे में विस्तृत जानकारी दी। उसने बताया कि ईमानदारी दिवस की शुरुआत 1990 के दशक की शुरुआत में हुई थी जिसका श्रेय लेखक और मेरीलैंड के पूर्व गवर्नर प्रेस सचिव हिर्श गोल्डबर्ग को जाता है।

पानी रोककर लड़ाने की कोशिश कर रहे हैं मान : राखी

फतेहाबाद। पंजाब में आम आदमी पार्टी की सरकार द्वारा हरियाणा के मिलने वाले पानी को रोकने और पंजाब के सीएम भगवंत मान द्वारा हरियाणा को एक बूंद पानी न देने के ब्यान की वरिष्ठ भाजपा नेत्री राखी मक्कड़ ने कड़े शब्दों में आलोचना की है। भाजपा नेत्री ने कहा कि सीएम द्वारा ऐसे समय में हरियाणा का पानी रोकने का निर्णय दोनों राज्यों को आपस में लड़ाने की कोशिश है। भाजपा महिला विंग की पूर्व जिलाध्यक्ष राखी मक्कड़ ने कहा कि हरियाणा पंजाब से कोई भीख नहीं मांग रहा बल्कि अपने हिस्से का ही पानी मांग रहा है जोकि पंजाब सरकार को देना होगा।

पूर्व सांसद के जन्मदिवस पर भाजपाइयों ने की गौसेवा

फतेहाबाद। पूर्व सांसद एवं भाजपा राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य सुनीता दुग्गल का जन्मदिन कार्यकर्ताओं द्वारा धूमधाम से मनाया गया। वरिष्ठ भाजपा नेता इन्द्र गावड़ी के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं ने गांव शहीदांवाली गौशाला जाकर गौसेवा की और पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल की लंबी आयु और स्वस्थ जीवन की कामना की। वरिष्ठ नेता भाजपा नेता इन्द्र गावड़ी ने कहा कि पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल के कार्यकाल के दौरान पूरे सिरसा लोकसभा क्षेत्र खासकर फतेहाबाद जिले में रिकार्ड विकास कार्य करवाए गए थे।

कैंडल मार्च निकालकर पर्यटकों को देंगे श्रद्धांजलि

फतेहाबाद। पेंशन बहाली संघर्ष समिति द्वारा पहलगाम में हुए आतंकी हमले में मारे गए पर्यटकों को श्रद्धांजली अर्पित करने के लिए 1 मई को फतेहाबाद सहित प्रदेशभर में जिला मुख्यालयों पर कैंडल मार्च निकाला जाएगा। इस बारे जानकारी देते हुए पेंशन बहाली संघर्ष समिति के जिला प्रधान नरेश जांगड़ा व राज्य ऑडिटर विजय भूना ने बताया कि जिला फतेहाबाद के कर्मचारी 1 मई वीरवार को शाम साढ़े 6 बजे लाल बत्ती चौक स्थित अम्बेडकर पार्क में इकट्ठा होंगे और दिवंगत आत्माओं को श्रद्धांजलि देते हुए कैंडल मार्च निकालेंगे। लाल बत्ती चौक से कैंडल मार्च बाजार से होते हुए हंस मार्किट स्थित भगत सिंह प्रतिमा पर समापन होगा। उन्होंने शहरवासियों व कर्मचारियों से कैंडल मार्च में भाग लेने की अपील करते हुए कहा कि 1 मई को दिल्ली के जंतर मंतर पर प्रदर्शन किया जाना था लेकिन राष्ट्रहित को सर्वोपरि रखते हुए इसे रद्द कर दिया गया है।

अनाज मंडियों में सरसों फसल की आवक जोरों पर

फतेहाबाद। जिला की विभिन्न अनाज मंडियों व खरीद केंद्रों में सरसों फसल की आवक जोरों पर है। जिला में अब तक 160862 क्विंटल सरसों फसल की आवक हुई है, जिसमें से एचएसडब्ल्यूसी द्वारा फतेहाबाद अनाज मंडी में 18888 क्विंटल, भट्टू कलां अनाज मंडी में 97216 क्विंटल तथा हैफेड द्वारा भूना अनाज मंडी में 44758 क्विंटल की आवक हुई है। उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि जिला की विभिन्न अनाज मंडियों व खरीद केंद्रों से अब तक 131693 क्विंटल सरसों फसल का उठान हो चुका है, जिसमें से फतेहाबाद अनाज मंडी में 6980 क्विंटल, भट्टू कलां अनाज मंडी में 79795 क्विंटल तथा भूना अनाज मंडी में 44918 क्विंटल सरसों फसल का उठान किया गया है। इसके साथ ही जिला में अब तक 142144 क्विंटल सरसों फसल की खरीद की जा चुकी है जिसमें से एचएसडब्ल्यूसी द्वारा फतेहाबाद अनाज मंडी में 11908 क्विंटल व भट्टू कलां अनाज मंडी में 90318 क्विंटल तथा हैफेड द्वारा भूना अनाज मंडी में 39918 क्विंटल सरसों फसल की खरीद हुई है।

जिला की मंडियों 70 प्रतिशत फसल का हुआ उठान

फतेहाबाद। जिला की विभिन्न अनाज मंडियों व खरीद केंद्रों में अब तक 38196 किसानों की विभिन्न एजेंसियों द्वारा 577561 मीट्रिक टन गेहूं फसल की खरीद की गई है। इसके लिए सरकार की ओर से किसानों को 978.50 करोड़ रुपये की राशि का भुगतान किया है। उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि फूड सप्लाई ने 5546 किसानों की 86290 मीट्रिक टन, हैफेड ने 15616 किसानों की 274798 मीट्रिक टन, एचडब्ल्यूसी ने 13865 किसानों की 196008 मीट्रिक टन व एफसीआई ने 3169 किसानों की 20464 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद की है। उन्होंने बताया कि इसके साथ ही अनाज मंडियों व खरीद केंद्रों में गेहूं फसल का उठान कार्य भी जारी है। जिला में अब 406095 मीट्रिक टन गेहूं की फसल का उठान किया जा चुका है। जो खरीद का 70.31 प्रतिशत है। जिला में अब तक फूड सप्लाई ने 64316 मीट्रिक टन, हैफेड ने 193321 मीट्रिक टन, एचडब्ल्यूसी ने 132560 मीट्रिक टन व एफसीआई ने 15898 मीट्रिक टन गेहूं की फसल का उठान किया गया है। उन्होंने बताया कि जिला में अब तक 38196 किसानों की गेहूं की फसल खरीदी जा चुकी है खरीद एजेंसियों द्वारा 978.50 करोड़ रुपये की राशि का भुगतान किया गया है।

शहर थाना दूर, अब रात में किसी भी चौकी में शिकायत कर सकेंगे शहरवासी, एसपी ने दी राहत

फतेहाबाद। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने शहर फतेहाबाद के थाना प्रबंधक व तीनों चौकी हुडा सेक्टर, बस अड्डा तथा गुरूनानकपुरा के प्रभारियों को सख्त निर्देश जारी करते हुए कहा है कि अगर कोई कोई भी आमजन या फरियादी शाम 5 बजे से अगले दिन की सुबह 10 बजे के बीच में अपनी कोई फरियाद लेकर आता है तो उस पर तुरंत कार्यवाही सुनिश्चित की जाए। उन्होंने कहा कि इस दौरान फरियाद लेकर आने वाले व्यक्ति से कोई भी पुलिस कर्मचारी संबंधित थाना या चौकी में जाने की बात नहीं कहेगा। उन्होंने दोहराया कि पुलिस प्रशासन जिला में आमजन की सेवा, सुरक्षा और सहयोग के लिए तत्पर है। उल्लेखनीय है कि पुलिस अधीक्षक गत दिवस शहर फतेहाबाद का औचक निरीक्षण कर रहे थे।

खबर संक्षेप

कांग्रेस भवन में लगाए गए जलपान पात्र

सिरसा। लगातार बढ़ रही भीषण गर्मी के बीच जब इंसान भी पानी की तलाश में परेशान है, ऐसे में पक्षियों की प्यास बुझाने के लिए कांग्रेस भवन में एक सराहनीय पहल की गई है। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता संगीत कुमार ने कांग्रेस भवन परिसर में पक्षियों के लिए जलपान पात्र स्थापित किए हैं, जिनमें प्रतिदिन ताजे पानी की व्यवस्था की जा रही है। कार्यक्रम के दौरान शंकर सैनी, सोनू सहित अन्य गणमान्य लोग भी मौजूद रहे और सभी ने नेक कार्य में सहयोग दिया ।

सीडीएलयू में प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के विधि विभाग द्वारा नए आपराधिक कानूनो के संबंध में पुलिस विभाग के सहयोग से पुलिस कांस्टेबलों के लिए व्यावहारिक एवं विधिक प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विभाग के अध्यक्ष प्रो. अशोक कुमार मक्कड़ ने बताया की इस कार्यक्रम का आयोजन विभाग के असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. विकास पूनिया द्वारा करवाया गया जिसमें विभाग के विद्यार्थी महक वर्मा, क्रिस शर्मा, मनजीत, रिंकू व प्रदीप कुमार ने भारतीय न्याय संहिता, भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, और भारतीय साक्ष्य अधिनियम, पर विस्तृत व्याख्यान दिया व नए आपराधिक कानूनो द्वारा किए गए परिवर्तनों के बारे में विस्तार पूर्वक चर्चा की।

हीट स्ट्रोक से बचाव के लिए रखें सावधानी: डीसी

सिरसा। जिला प्रशासन ने बढ़ती गर्मी के मद्देनजर जिलावासियों से आह्वान किया है कि वे गर्मी व 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।

राष्ट्रीय लोक अदालत के लिए बैंच का गठन

डबवाली। पुलिस की ओर से गठित कष्ट निवारण कमेटी की बैठक हुई, जिसमें शिकायतों का समाधान किया गया है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि पुलिस की ओर से थाने में आ रही शिकायतों के समाधान हेतु पुलिस कष्ट निवारण कमेटी का गठन किया गया है। जिसमें मौजूदा पुलिस कर्मचारियों सहित पुलिस विभाग से सेवानिवृत्त हो चुके अधिकारी व कर्मचारियों को शामिल किया गया है। उन्होंने बताया कि यह कमेटी सदस्य थाने में आ रही लड़ाई झगड़ा व पारिवारिक कलह की शिकायतों सहित व अन्य शिकायतों का दोनों पार्टियों को आमने-सामने बैठकर समाधान करवाने का कार्य करती है।

महिला की शिकायत पर उत्पीड़न का कसे दर्ज

सिरसा। महिला थाना सिरसा पुलिस ने ढाणी तेजा सिंह निवासी सीमा रानी की शिकायत पर उसके पति नवीन पुत्र रामदिया निवासी कुरुक्षेत्र के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज किया है। अपनी शिकायत में सीमा रानी ने बताया कि उसका नवीन के साथ 23 अप्रैल 2024 को विवाह हुआ था। उसके परिजनों ने उके विवाह पर करीब 26 लाख रुपये खर्च किए। इसके बावजूद ससुरालजनों ने उसे दहेज के लिए प्रताड़ित करना शुरू कर दिया। आरोपी दहेज में थार गाड़ी की मांग करने लगे। दहेज की मांग पूरी न करने पर उसके साथ मारपीट की गई। मारपीट की वजह से उसके कान के पर्दे फट गए।

विरोध के बाद डिग्गी में पानी वापस डालते टैंकर चालक

गांव में पेयजल की भारी किल्लत

क्षेत्र के गांव जमाल में इस समय भयंकर पानी की किल्लत चल रही है। ग्रामीण महिलाओं ने गांव के जल घर में बनी डिग्गियों से पानी के टैंकर भरने का विरोध किया है। विरोध स्वरूप ग्रामीण महिलाओं ने जल घर के मेन गेट पर ताला जड़ दिया। बाद में टैंकर चालकों द्वारा जलघर की डिग्गी से टैंकर नहीं भरने का आश्वासन देने के बाद ताला खोला गया और 3 घंटे बाद जलघर से टैंकरों को बाहर जाने दिया गया।

प्रति टैंकर के हिसाब से 700 से 800 रुपये

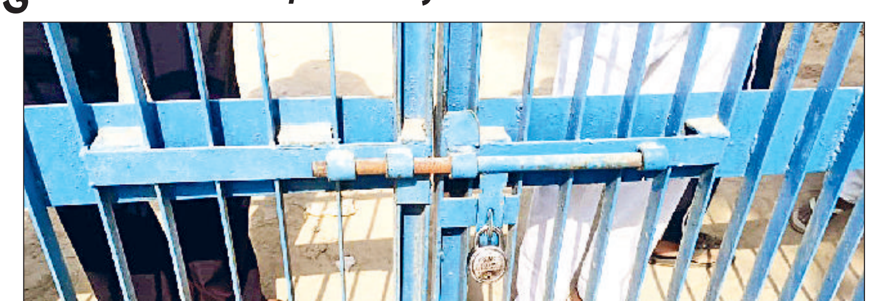
टैंकर चालक डिग्गियों से पानी भरकर प्रति टैंकर के हिसाब से 700 से 800 रुपए वसूल रहे हैं। ऐसे में ग्रामीणों ने कहा कि टैंकर चालक डिग्गियों से पानी न उठाए। लेकिन बुधवार सुबह करीब दो दर्जन टैंकर गांव जमाल के जल घर में पानी उठाने लगे तो ग्रामीणों ने विरोध

जमाल में जलघर से पानी के टैंकर भरने का महिलाओं ने किया विरोध

जल घर के मुख्य गेट पर जड़ा ताला, बोलीं -पानी के लिए तरस रहे ग्रामीण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चोपटा

क्षेत्र के गांव जमाल में इस समय भयंकर पानी की किल्लत चल रही है। ग्रामीण महिलाओं ने गांव के जल घर में बनी डिग्गियों से पानी के टैंकर भरने का विरोध किया है। विरोध स्वरूप ग्रामीण महिलाओं ने जल घर के मेन गेट पर ताला जड़ दिया। बाद में टैंकर चालकों द्वारा जलघर की डिग्गी से टैंकर नहीं भरने का आश्वासन देने के बाद ताला खोला गया और 3 घंटे बाद जलघर से टैंकरों को बाहर जाने दिया गया। जमाल जल घर पर ताला लगाने के बाद सुमित्रा, सरोज, रोशनी, ममता सहित कृष्ण बैनीवाल, देवीलाल खिचड़ ,मांगेराम सरोहा, मांगेराम ने बताया कि पिछले दिनों नहर में पानी आने के बाद जमाल जलघर की चार डिग्गियों में से दो डिग्गियां पानी से भरी गई है। उन्होंने बताया कि अभी गांव में जल घर



जलघर पर लगा ताला

से पानी सप्लाई भी शुरू नहीं किया गया है और इसी दौरान टैंकर चालक डिग्गियों से पानी भरकर प्रति टैंकर के हिसाब से 700 से 800 रुपए वसूल रहे हैं। ऐसे में ग्रामीणों ने कहा कि टैंकर चालक डिग्गियों से पानी न उठाए। लेकिन बुधवार सुबह करीब दो दर्जन टैंकर गांव जमाल के जल घर में पानी उठाने लगे तो ग्रामीणों ने विरोध स्वरूप जल घर के मुख्य गेट का ताला लगा दिया और टैंकर चालकों को बाहर नहीं जाने दिया गया। करीब 3 घंटे बाद टैंकर चालकों और ग्रामीण कि आपसी बातचीत में यह तय किया गया कि टैंकर चालक गांव के जल घर की डिग्गियों से पानी नहीं उठाएंगे और टैंकर चालकों ने भरे हुए टैंकर वापिस डिग्गी में डाल दिए। इसके बाद जल घर का ताला खोला गया और टैंकर चालकों को बाहर जाने दिया गया। ग्रामीणों का कहना है कि जल घर से पीने के पानी की सप्लाई जल्दी शुरू की जाए ताकि लोगों को पानी की कील्लत ना हो।

गांव जमाल में करीब 15000 की आबादी

गौरतलब है कि सिरसा जिले के ऐलनाबाद हल्के के बड़े गांव में शुमार गांव जमाल में करीब 15000 की आबादी है। और पीने के पानी की किल्लत बनी हुई है। ग्रामीणों को पीने का पानी टैंकरों से खरीदना पड़ रहा है। और ग्रामीण पेयजल की कमी से काफी परेशान है।

हरियाणा को उसके हक का पानी दे पंजाब: केहरवाला

सिरसा। कालांवाली के कांग्रेस विधायक शीशपाल केहरवाला ने पंजाब की मान सरकार द्वारा हरियाणा को दिए जाने वाले पानी में कटौती को अति निंदनीय बताते हुए पंजाब सरकार से फौरन हरियाणा को उसके हक का पानी देने की मांग की है। बुधवार को जारी बयान में कांग्रेस विधायक शीशपाल केहरवाला ने कहा कि सदियों से पंजाब ने हरियाणा के बड़े भाई की भूमिका निभाई है और दोनों राज्यों के बीच अब तक संबंध परस्पर सौहार्द रहे हैं, मगर पंजाब सरकार की ओर से उठाए गए इस कदम से दोनों राज्यों के संबंधों में खटास आने की प्रबल आशंका हो गई है। विधायक शीशपाल केहरवाला ने कहा कि पंजाब की मान सरकार द्वारा भाखड़ा से हरियाणा का एक हजार क्यूसिक पानी कम किए जाने से हरियाणा के किसानों को इसका खामियाजा उठाना पड़ेगा और उनकी फसलों के उत्पादन पर भी विपरीत असर पड़ेगा। विधायक केहरवाला ने कहा कि हरियाणा कोई पाकिस्तानी क्षेत्र नहीं है जिसका एकतरफा निर्णय कर पानी की मात्रा में कटौती कर ली जाए। उन्होंने कहा कि हरियाणा अपने अधिकार क्षेत्र में आने वाले पानी का पूरा हकदार है और पंजाब को अपना निर्णय अविलंब लेना चाहिए ताकि दोनों राज्यों के संबंधों की गरिमा बनी रहे।

इंस्पायर अवॉर्ड के लिए 49 विद्यार्थी चयनित

सिरसा। जिला स्तरीय इंस्पायर अवॉर्ड मानक के अंतर्गत होने वाली प्रदर्शनी और परियोजना प्रतियोगिता ऑनलाइन मानक कंपटीशन एप्प के माध्यम से होगी। चयनित विद्यार्थियों को अपने मॉडल की वीडियो रिकॉर्डिंग, फोटो और ध्वनि मुद्रण (साउंड रिकॉर्डिंग) मानक कंपटीशन एप्प पर 31 मई तक अपलोड करनी होगी।

सिरसा जिले में इंस्पायर अवॉर्ड के लिए सत्र 2024-25 हेतु 49 विद्यार्थी चयनित किए गए है। इनमें बड़ागुढ़ां से एक, डबवाली से 7, ऐलनाबाद से तीन, नाथूसरी चौपटा से 17, ओढ़ां से 6, रानियां से चार व सरसा खंड से 11 विद्यार्थी शामिल है। इन विद्यार्थियों को अब अपने मॉडल की वीडियो एप्प पर अपलोड करनी होगी। जिला विज्ञान विशेषज्ञ डा. मुकेश कुमार ने बताया कि जिले के 49 विद्यार्थियों के मॉडल जिलास्तरीय प्रतियोगिता के लिए चयनित किए गए थे।

नीट परीक्षा के लिए प्रशासन मुस्तैद: अतिरिक्त उपायुक्त

परीक्षा के नकल रहित व पारदर्शी ढंग से सम्पन्न कराने को लेकर समीक्षा बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

अतिरिक्त उपायुक्त लक्षित सरीन व पुलिस अधीक्षक डॉ. मयंक गुप्ता ने आगामी 4 मई को आयोजित होने वाली एनटीए-नीट परीक्षा 2025 के नकल रहित पारदर्शी ढंग से सम्पन्न कराने के लिए बुधवार को लघु सचिवालय स्थित एनआईसी के वीसी रूम में बैठक की। बैठक में परीक्षा केंद्रों की स्थापना, सुरक्षा व्यवस्था और परीक्षार्थियों के लिए आवश्यक सुविधाओं को लेकर विस्तार से चर्चा हुई। वहीं नीट परीक्षा के आयोजन को लेकर मुख्य सचिव श्री अनुराग रस्तोगी द्वारा दिए गए निर्देशों की अनुपालना प्रभावी रूप से करने को लेकर भी रूपरेखा तैयार की गई। अतिरिक्त उपायुक्त लक्षित सरीन ने बताया कि जिला में

सिरसा। बैठक में भाग लेते एडीसी व एसपी।

नीट परीक्षा को नकल रहित पारदर्शी ढंग से सफलतापूर्वक सम्पन्न करवाने के लिए परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए जाएंगे। इसके लिए उन्होंने सम्बंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सभी परीक्षा केंद्रों पर एनटीए द्वारा जारी गाइडलाइन के अनुरूप आवश्यक व्यवस्था समय रहते पूरी कर ली जाए। उन्होंने कहा कि परीक्षा केन्द्रों में लगाए जाने वाले सीसीटीवी व जैमर की भी समय रहते जांच कर ली जाए। उन्होंने कहा कि परीक्षा केंद्रों पर परीक्षार्थियों की सुविधा का विशेष ध्यान रखा जाएगा, जिसमें बिजली, पेयजल, शौचालय, प्राथमिक चिकित्सा और अन्य बुनियादी सुविधाओं की उपलब्धता अनिवार्य होगी। खास तौर से दिव्यांग परीक्षार्थियों के लिए निर्धारित सुविधाएं भी सुनिश्चित करने के निर्देश दिए ताकि उन्हें परीक्षा देने में किसी प्रकार की समस्या न हो। बैठक में पुलिस अधीक्षक डॉ मयंक गुप्ता ने कहा कि सभी सेंटर पर पर्याप्त पुलिस बल तैनात रहेगा और किसी भी स्तर पर कानून व्यवस्था प्रभावित नहीं होने दी जाएगी। उन्होंने कहा कि परीक्षा के आयोजन की पूरी प्रक्रिया में पूरी सुरक्षा रहेगी।

हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल ने किया नमन

भगवान परशुराम के पदचिन्हों पर चलने का लें संकल्प: हीरालाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल सिरसा इकाई की ओर से भगवान परशुराम के जन्मोत्सव पर परशुराम चौक पर स्थित भगवान परशुराम की प्रतिमा पर माल्यार्पण किया गया। इस मौके पर जिला प्रधान हीरालाल शर्मा ने कहा कि भगवान परशुराम का जन्म अन्याय, अधर्म और पापकर्मों का विनाश करने के लिए हुआ था। उन्होंने आजीवन अन्याय व अधर्म के खिलाफ लड़ाई लड़ी। हमें भी उनके दिखाए मार्ग पर चलते हुए अधर्म व अन्याय के खिलाफ उनकी अधूरी छोड़ी गई जंग को लडन्ना चाहिए, ताकि एक अच्छे समाज का निर्माण किया जा सके। इस मौके पर

सिरसा। भगवान परशुराम की प्रतिमा पर माल्यार्पण करते हुए।

शहरी प्रधान कीर्ति गर्ग ने कहा कि भगवान परशुराम को श्रीहरि विष्णु का छठा अवतार भी कहा जाता है। भगवान परशुराम 7 चिरंजीवियों में से एक हैं। शिवजी द्वारा प्रदत्त परशु धारण किये रहने के कारण वे परशुराम कहलाये। इस मौके पर उपप्रधान प्रेम गुप्ता, महासचिव अश्वनी बंसल, कोषाध्यक्ष भीम सिंगला, अमित गाबा, मोबाइल एसोसिएशन के प्रधान विमल स्वामी, पवन स्वामी, विनोद मेहता, सुभाष मिढ़ा, होलसेल शू मर्चेंट एसोसिएशन के प्रधान सतीश गोयल, करियाना एसो. के प्रधान सतीश शर्मा व अन्य मौजूद रहे।

छात्राओं को दी जानकारी

भौगोलिक सूचना प्रणाली और सुदूर संवेदन तकनीक विषय पर वेबीनार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

भौगोलिक सूचना प्रणाली और सुदूर संवेदन तकनीक विषय पर राजकीय महिला महाविद्यालय सिरसा में वेबिनार का आयोजन किया गया। यह जानकारी देते हुए महाविद्यालय के जनसंपर्क अधिकारी डॉ विक्रमजीत सिंह ने बताया कि इसमें छात्राओं को भौगोलिक सूचना प्रणाली, रिमोट सेंसिंग, ड्रोन तकनीक आदि विषयों की जानकारी प्रदान की गई और विभिन्न क्षेत्रों में इन तकनीकों के बढ़ते उपयोग की जानकारी दी गई। आज के समय में भौगोलिक सूचना प्रणाली का प्रयोग शहरी विकास, ग्रामीण विकास, संसाधन प्रबंधन, यातायात प्रबंधन आदि क्षेत्रों मै बढ़ रहा हैं। कार्यक्रम में भूगोल विभागाध्यक्ष रोहतास ने भौगोलिक सूचना प्रणाली और सुदूर संवेदन तकनीक विषय के महत्व को रेखांकित करते हुए इसे आज के समय की जरूरत बताया तथा यह भी जानकारी दी की विद्यार्थी कैसे इसमें करियर बना सकते है।

नवोदय स्कूल में कार्यक्रम

वैज्ञानिक एवं शिक्षाविद डॉक्टर कस्तूरीरंगन को दी श्रद्धांजलि

ओढां। पीएम श्री जवाहर नवोदय विद्यालय ओढ़ा में प्रसिद्ध अंतरिक्ष वैज्ञानिक एवं शिक्षाविद डॉ. कृष्णस्वामी कस्तूरीरंगन को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की गई। इस अवसर पर विद्यालय के प्रांगण में एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें उनके चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर श्रद्धासुमन अर्पित किए गए। इस अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य ललित कालड़ा ने उन्हें श्रद्धांजलि देते हुए बताया कि डॉ. कृष्णस्वामी कस्तूरीरंगन का भारतीय अंतरिक्ष

नवोदय विद्यालय में डॉ कस्तूरीरगंन को श्रद्धांजलि देते हुए प्राचार्य व स्टाफ सदस्य।

अनुसंधान संगठन से लम्बा और महत्वपूर्ण जुड़ाव रहा। जिन्होंने 1994 से 2003 तक भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन का नेतृत्व किया। वे इसरो के पूर्व अध्यक्ष रहे और उन्होंने कई उपग्रह अभियानों का नेतृत्व किया, जिससे भारत का अंतरिक्ष विज्ञान वैश्विक पट पर स्थापित हुआ। इसके अतिरिक्त वे राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की प्रारूप समिति के अध्यक्ष भी रहे।

पक्षियों की सेवा का लिया प्रण

ऑल इंडिया पंजाब नेशनल बैंक पेंशनर्स एसोसिएशन ने बांटे पक्षियों के लिए सकोरे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

ऑल इंडिया पंजाब नैशनल बैंक पेंशनर्स एसोसिएशन की ओर से बरनाला रोड पीएनबी शाखा के सामने पक्षियों के लिए मिट्टी के सकोरे बांटे गए। इस मौके पर पंजाब नैशनल बैंक मंडल कार्यालय के मंडल प्रमुख सुनील कुकरेजा ने कहा कि बढ़ती गर्मी को देखते हुए बेजुबानों के लिए पानी की व्यवस्था जरूरी है, ताकि पानी के अभाव में किसी पक्षी की जान न चली जाए। उन्होंने कहा कि दिनोंदिन गर्मी बढ़ती जा रही है। इस भीषण गर्मी में पशु-पक्षियों को पानी की अत्यंत आवश्यकता है। इसलिए हम सब का कर्तव्य बनता है कि हम पशु-पक्षियों के लिए पानी की व्यवस्था करें।

उन्होंने एसोसिएशन द्वारा पक्षियों के लिए पानी के सकोरे वितरित करने को एक अच्छी पहल बताया और कहा कि पानी के सकोरे वितरित करने से लोगों में पशु-पक्षियों के प्रति जागरूकता आएगी।

भगवान परशुराम के आदर्शों पर चलें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| ओढां

श्री परशुराम धर्मशाला ओढ़ा में बुधवार को भगवान परशुराम का जन्मोत्सव बडी धूमधाम व हर्षोल्लास के साथ मनाया। इस कार्यक्रम में ओढ़ा के सभी ब्राह्मण समाज के लोगों ने भाग लिया। इस मौके पर प्रधान रमेश शर्मा ने कहा कि परशुराम जन्मोत्सव का सनातन धर्म में अत्यधिक महत्व है। भगवान परशुराम, भगवान विष्णु के छठे अवतार हैं और भगवान शिव के महान भक्त माने जाते हैं। हिंदू पंचांग के अनुसार हर वर्ष परशुराम जयंती वैशाख मास के शुक्ल पक्ष की

भगवान परशुराम जन्मोत्सव में भाग लेते ब्राह्मण समाज के लोग।

तृतीया तिथि को मनाई जाती है। भगवान परशुराम का जन्म माता रेणुका और ऋषि जमदग्नि के घर प्रदोष काल में हुआ था और उन्हें चिरंजीवी भी माना जाता है। इसी दिन अक्षय तृतीया का पर्व भी मनाया जाता है। इस शुभ अवसर पर आइए हम भगवान परशुराम के आदर्शों को अपने जीवन में उतारें। उनके द्वारा दिखाए गए धर्म और सत्य के मार्ग पर चलकर हम अपने जीवन को सफल बना सकते हैं। इसके बाद ब्राह्मण सभा की एक मीटिंग में कई बातों पर मंथन किया गया।

ट्रैफिक पुलिस ने स्कूल बसों की फिटनेस जांची

फर्स्ट एंड बॉक्स व अग्निशामक यंत्र लगवाना जरूरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जिला में ट्रैफिक व्यवस्था को सुचारू रूप से चलने के लिए ट्रैफिक पुलिस द्वारा विशेष अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान के तहत कार्रवाई करते हुए ट्रैफिक थाना प्रभारी शमशेर सिंह ने आज रानियां थाना क्षेत्र में स्कूली बसों व अन्य वाहनों को चेक किया। यातायात थाना प्रभारी ने बताया कि इस अभियान के तहत करीब 100 वाहनों की चेकिंग कर, 20 वाहनों

सिरसा। बसों की जांच करते ट्रैफिक पुलिस कर्मी।

के चालान किए गए जिसमें दो स्कूली बसों के चालन किए गए जबकि दो स्कूली बसों को इंपाउंड किया गया है। इस अभियान के तहत स्कूली बसों को भी चेक किया गया तथा स्कूल बस सचालकों को यातायात नियमों तथा माननीय अदालत के आदेशों बारे आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए। यातायात थाना प्रभारी इंस्पेक्टर शमशेर सिंह व उनकी टीम ने स्कूल बसों की जाँच के दौरान बसों में स्थापित किए गए फर्स्ट एड बॉक्स,कैमरे व अग्निशामक यंत्रो को चेक किया। ट्रैफिक थाना प्रभारी ने स्कूल बस चालकों को विशेष हिदायत देते हुए कहा कि अगर स्कूली बसों के अंदर फर्स्ट एड बॉक्स कैमरे व अग्निशामक यंत्र नहीं पाए गए तो उनके खिलाफ यातायात नियमों की अवहेलना करने के आरोप में सख्त कार्रवाई की जाएगी। यातायात थाना प्रभारी ने सभी स्कूल संचालकों तथा बस ड्राइवर को अदालत द्वारा जारी आदेशों तथा यातायात नियमों की पूरी तरह से पालन करने की हिदायत दी । उन्होने कहा कि बच्चे देश का भविष्य है, इसलिए उनकी सुरक्षा करना हम सबका परम कर्तव्य बनता है।