हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 8 मई 2025

11 नशा तस्करों को पकड़कर उनकी प्रोपर्टी अटैच की जाएगी...

12 मॉक ड्रिल : शहर में रहा ब्लैकआउट, प्रशासन ने...

खबर संक्षेप

जिला में 10 दिन तक नहीं उड़ा सकेंगे ड्रोनः डीसी

सिरसा। जिला में सुरक्षा व्यवस्था को मजबूत करने और आपातकालीन स्थिति से निपटने के लिए ड्रोन, ग्लाइडर, रिमोट कंट्रोल्ड एयरक्राफ्ट, फ्लाइंग कैमरा, हेलीकैम और अन्य प्रकार के यूएवी की उड़ान पर 10 दिनों के लिए रोक लगाई गई है। जिलाधीश शांतनु शर्मा ने बुधवार को भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 और ड्रोन नियम, 2021 के नियम 24 के तहत ये आदेश जारी किए हैं।

पुलिस ने हेरोइन के सप्लायर को किया काबू

सिरसा। थाना कालांवाली ने एनडीपीएस एक्ट के एक मामले में असल तस्कर केवल निवासी घुकांवाली को गिरफ्तार किया है। सब इंस्पेक्टर रामफल ने बताया कि बीती 5 मई को सीआईए कालांवाली स्टाफ द्वारा मंडी कालांवाली से 7.45 ग्राम हेरोइन सहित आरोपी गुरजिंद्र निवासी जगमालवाली को काबू करके जेल भेजा था। पकड़े गए आरोपी केवल द्वारा ही आरोपी को हैरोइन बेचा गया था।

पीएचसी का अधिकारियों ने किया निरीक्षण

सिरसा। जिला के रानियां में स्थित खारियां प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र के नवीनीकरण कार्य में अनियमितताओं की खबरों के बाद पंचायती राज विभाग ने कार्रवाई की है। विभाग के उपमंडल अभियंता अंकुर गर्ग ने बुधवार को टीम के साथ पीएचसी का औचक निरीक्षण किया। वहीं निरीक्षण के दौरान चारदीवारी में प्रयुक्त ईंटों की गुणवत्ता में कमी पाई गई। अभियंता ने ठेकेदार को निम्न स्तर की सामग्री तुरंत हटाने के निर्देश दिए।

वाटर वर्क्स को लगी हजारों के सामान की चपत

सिरसा। जिला के गांव ममेरा कलां में स्थित वाटर वर्क्स से चोर हजारों रुपए का सामान चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में आप्रेटर अजय ने बताया कि बीती 5 मई की रात्रि को वह अपने साथी के साथ वाटर वर्क्स को ताला लगाकर घर चले गए। देर रात्रि को चोरों ने वाटर वर्क्स में घुसकर मोटर का स्टार्टर, लगभग 100 फुट सबमर्सिबल पंप की बिजली की तार, थ्री फेस की 3 ग्रिप चोरी कर ले गए। सुबह जब वे वाटर वर्क्स में गए तो घटना का पता चला।

अब तक 89 प्रतिशत गेहूं की फसल का उठान

फतेहाबाद। जिला की विभिन्न अनाज मंडियों व खरीद केंद्रों में अब तक 43873 किसानों की विभिन्न एजेंसियों द्वारा 626332 मीट्रिक टन गेहूं फसल की खरीद की गई है। इसके लिए सरकार की ओर से किसानों को 1306.81 करोड़ रुपये की राशि का भुगतान किया है। उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि फूड सप्लाई ने 6070 किसानों की 95759 मीट्रिक टन, हैफेड ने 17229 किसानों की 297068 मीट्रिक टन, एचडब्ल्यूसी ने 17256 किसानों की 215104 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद की।

हादसे की वजह बने ट्रेक्टर चालक के खिलाफ केस दर्ज

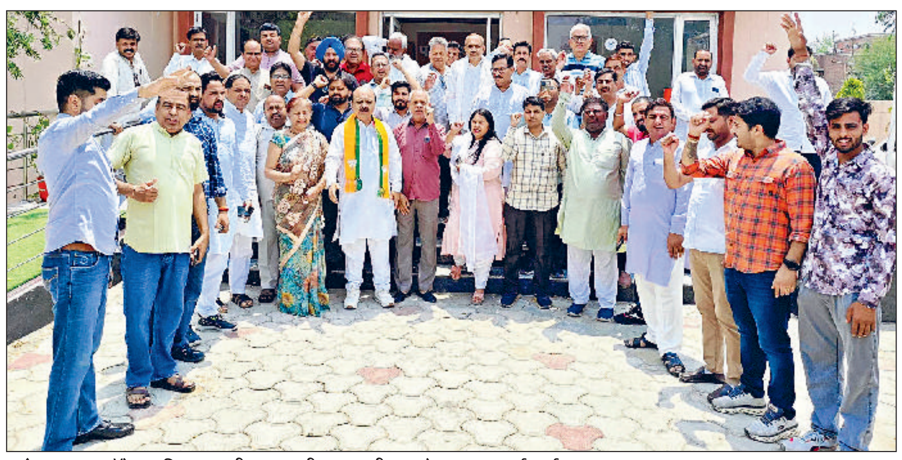
सिरसा। बडागुढ़ा पुलिस ने गांव खारियां निवासी नवीन कुमार पुत्र दयानंद की शिकायत पर अनजान ट्रेक्टर चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया है। अपनी शिकायत में नवीन ने बताया कि वह सिरसा में मनी ट्रांसफर कंपनी में काम करता है। रोजाना अपने मोटरसाइकिल पर गांव आता-जाता है। उसने बताया कि 30 अप्रैल की रात्रि लगभग साढ़े आठ बजे वह पंजुआना खारिया रोड पर गांव शेखुपुरिया गांव के रकबे पर पहुंचा था। तभी सामने से आ रहे वाहन की लाइट के कारण वह सडक़ के बीच खड़े किए गए ट्रेक्टर के रोटावेटर से टकरा गया।

9 आतंकी ठिकानों को मिट्टी में मिलाने का शौर्य पूरे विश्व को दिखाया

आतंकियों के अड्डे पर भारत की एयर स्ट्राइक पर सांसद व पूर्व मंत्री ने लिखा 'जय हिंद'

सेना का 'ऑप्रेशन सिन्दूर' देश की महिलाओं और उनके सम्मान का रक्षाकवचः प्रवीण जोड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद



फतेहाबाद। 'ऑप्रेशन सिन्दूर' की कामयाबी पर खुशी जताते भाजपा कार्यकर्ता।

- देशवासियों का उत्साह चरम पर
- भाजपा कार्यकर्ताओं ने पटाखे जलाकर खुशी जताई

आतंकवाद के खिलाफ पाकिस्तान में आतंकियों के अड्डों पर भारत की जबरदस्त एयर स्ट्राईक से पूरे देश में खुशी का माहौल है। देशवासियों का उत्साह इस समय चरम पर है। राज्यसभा सांसद सुभाष बराला और पूर्व मंत्री देवेंद्र सिंह बबली ने इस कार्रवाई का स्वागत किया है। दोनों नेताओं ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर इस ऑपरेशन को 'ऑपरेशन सिंदूर' का नाम देते हुए पोस्ट शेयर की। उन्होंने भारतीय सेना की इस कार्रवाई की सराहना करते हुए 'जय हिंद' का नारा लगाया। इसके अलावा बुधवार को बीजेपी जिला कार्यालय में जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा के नेतृत्व में भाजपा कार्यकर्ताओं ने भारतीय सेना की इस कार्रवाई पर पटाखे चलाकर खुशी जताई। कार्यकर्ताओं ने पूरे जोश के साथ प्रधान मंत्री नरेन्द्र मोदी जिंदाबाद, भारतीय सेना जिन्दाबाद, पाकिस्तान मुर्दाबाद, आतंकबाद मुर्दाबाद के नारे भी लगाए।

जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने कहा कि 22 अप्रैल को भारत के कश्मीर के पहलगाम में आतंकियों ने कायराना हमला करते हुए मासूम हिन्दुओं की निर्मम हत्या कर दी थी, इस घटना ने पूरे देश को आघात पहुंचाया था। इस हमले में 26 मासूमों की हत्या हुई थी। कायर आतंकियों ने महिलाओं के सामने उनके सुहाग और सिन्दूर को उजाड़ा था। उसी दिन प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने देश के खिलाफ आतंकवाद को जड़ से खत्म करने का संकल्प ले लिया था। 6-7 मई की मध्य रात्रि को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के कुशल निर्देशन में भारतीय सेना ने 'ऑप्रेशन सिन्दूर' पाकिस्तान की सीमा में घुसकर 9 आतंकी ठिकानों को मिट्टी में मिलाने का शौर्य पूरे विश्व को दिखाया है। इस ऑप्रेशन में कई बड़े आतंकियों समेत 100 से अधिक आतंकवादियों को जहन्नुम का रास्ता दिखा दिया है। जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की इच्छाशक्ति, संकल्प और कुशल नेतृत्व ने आज पूरे विश्व को संदेश दिया है कि अब यह नया भारत आतंकवाद को किसी भी किमत पर नहीं सहन करेगा। आतंकवाद और उसको जन्म देने वाले देश को सबक सिखाने का यही सही समय है। प्रवीण जोड़ा ने कहा कि आज विश्व के अधिकांश देश प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के साथ आतंकवाद के खिलाफ खुल कर खड़े है और पाकिस्तान अलग थलग पड़ गया। उन्होंने कहा कि आज आतंकवादी और उनके पनाहगार भी थर थर कांप रहे हैं। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की यह कार्रवाही तो एक छोटा सा ट्रेलर है, जब तक पाकिस्तान घुटनों पर नहीं आता और आतंकियों का आखिरी अड्डा खत्म नहीं हो जाता, तब तक प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और भारतीय सेना अपना शौर्य दिखाती रहेगी।

अपनों को गंवाने वाली महिलाओं को सेना ने दिया सम्मान : राखी

फतेहाबाद। आतंकवाद के खात्मे को लेकर देश के सशस्त्र बलों द्वारा की गई कार्रवाई का प्रमुख समाजसेविका एवं भाजपा महिला मोर्चा की पूर्व जिलाध्यक्ष राखी मक्कड़ ने स्वागत किया है। उन्होंने कहा कि देश के वीर जवानों द्वारा की गई इस कार्रवाई से देशवासियों में जबरदस्त खुशी का माहौल है। उन्होंने कहा कि आतंकियों ने अपनी कायराना हरकत से जिन महिलाओं के सिंदूर को उजाड़ा था, इसलिए देश के वीर जवानों ने इसका बदला लेने के लिए जो ऑपरेशन लॉन्च किया, उसे 'ऑपरेशन सिंदूर' नाम दिया। भारतीय संस्कृति में सिंदूर की अत्याधिक महत्व है। सशस्त्र बलों ने आतंकियों के सफाये के लिए ऑपरेशन सिंदूर चलाकर इन महिलाओं को सम्मान लौटाने का काम किया है। हमें अपने देश की सेना पर गर्व है। राखी मक्कड़ ने कहा कि इस सफल ऑपरेशन ने दुनिया को बता दिया है कि यह नया भारत है जोकि आंखें झुकाने की बजाय आंखों में आंखें डालकर काम करता है। नये भारत में आतंकवाद को किसी कीमत पर सहन नहीं किया जाएगा।

सेना के इस कदम को बताया साहसिक

सिरसा। पिछले दिनों पहलगाम में हुए आतंकी हमले का जवाब देने के लिए भारत सरकार द्वारा चलाए गए आपरेशन सिंदूर के लिए भारतीय सेना के पराक्रम की जिलावासियों ने सराहना की है। अलग-अलग क्षेत्रों से जुड़े प्रबुद्धजनों ने कहा कि आतंकवाद को पनाह देने वाले पाकिस्तान को ऐसा जवाब देना जरूरी था।

सशस्त्र बलों पर गर्वः सांसद सैलजा

सांसद कुमारी सैलजा ने आप्रेशन सिंदूर में भारतीय सेना के पराक्रम की सराहना करते हुए कहा कि हमें अपने सशस्त्र बलों पर गर्व है, ये हमला भारतीय सेना ने पहलगाम आतंकी हमले के बदले के रूप में लिया है। हमारा देश आतंकवाद के खिलाफ निर्णायक मोड़ पर खड़ा है। आतंकवाद चाहे देश में पनपे या सीमा पार से भेजा जा उसका निर्मूलन राष्ट्रीय हित में आवश्यक और अनिवार्य है। इस लड़ाई में कोई समझौता नहीं हो सकता।

पाकिस्तान को जवाब देना जरूरी था : रणजीत सिंह

हरियाणा के पूर्व मंत्री रणजीत सिंह चौटाला ने भारत द्वारा पाकिस्तान के खिलाफ किए गए आपरेशन सिंदूर पर कहा कि पाकिस्तान को जवाब देना जरूरी था। उन्होंने भारत की सेना का सफल आपरेशन को अंजाम देने बधाई दी है। उन्होंने कहा कि अब भारत किसी भी हालात में आतंकवाद को बर्दाश्त नहीं करेगा। उन्होंने कहा कि देशवासियों में सेना द्वारा किए गए आपरेशन से खुशी का माहौल है। देशवासियों की मांग थी कि पाकिस्तान को सबक सिखाया जाए।

आतंकी अजगर को कुचला : प्रदीप मेहता

भिवानी उपभोक्ता फोरम के पूर्व चेयरमैन प्रदीप मेहता ने भारतीय सेना की ओर से पाकिस्तान में की गई एयरस्ट्राइक का स्वागत करते हुए कहा कि आतंक के अजगर को कुलचने के लिए यह आवश्यक है जिससे पाकिस्तान को सबक लेना चाहिए। प्रदीप मेहता ने कहा कि आतंकियों ने पहलगाम में जिन निर्दोष भारतीयों की हत्या कर देश को जो जख्म दिया था, उसका बदला इस एयरस्ट्राइक से ले लिया गया है।

भारत आतंकवाद को नहीं करेगा सहन : अमर

भारतीय वायुसेना के पूर्व सारजेंट एवं डीसी कॉलोनी सहकारी समिति के प्रधान अमर सिंह ज्याणी ने ऑपरेशन सिंदूर के लिए देश की सेना को बधाई के साथ साथ यह भी कहना चाहता हूं कि जिस प्रकार पाकिस्तान लगातार आतंकवाद को पाल पोस रहा है ऐसे में इस आंतकवादी देश को जवाब देना जरुरी था। अब इस ऑपरेशन ने यह दिखा दिया है कि अब भारत आतंकवाद को बर्दाश्त नहीं करेगा।

पाक को गलती की सजा भुगतनी पड़ेगीः शर्मा

सिंदूर एयर स्ट्राइक पर प्रतिक्रिया देते हुए हरियाणा बीज विकास निगम के अध्यक्ष देव कुमार शर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पहले किसी को छेड़ते नहीं और अगर कोई पंगा लेगा तो उसे छोड़ते नहीं। उन्होंने कहा कि पाकिस्तान अपनी औकात भूल बैठा है और आतंक को समर्थन दे रहा है। पहलगाम में कायरना हमला करवाकर पाकिस्तान ने जो गलती की है उसकी सजा उसे भुगतनी पड़ेगी।

भारत में दहशत फैलाने की कोशिश का नतीजा : शाद

डबवाली के प्रसिद्ध रंग कर्मी संजीव शाद ने अपनी प्रतिक्रिया में कहा कि पाकिस्तान को उसके किए की सजा मिलनी जरूरी है। उसे यह नहीं भूलना चाहिए कि भारतीय सेना उसका विश्व के मानचित्र से नाम मिटाने की क्षमता रखती है। आतंकवाद का पोषक बनकर पाकिस्तान ने भारत में दहशत फेलाने की जो कोशिश पहलगाम में की उसका यह ऑपरेशन ट्रेलर है। यदि पाकिस्तान अपनी हरकतों से बाज नहीं आया तो वह दिन दूर नहीं जब उसे अपना वजूद ही खोना पड़ेगा।

ईंट का जवाब पत्थर से दिया: रमेश गोयल

आयकर सलाहकार एवं जल स्टार रमेश गोयल ने आपरेशन सिंदूर पर प्रतिक्रया देते हुए कहा कि ईंट का जवाब पत्थर से देना जरूरी थी। प्रधान मंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में भारत सरकार को बहुत बहुत बधाई और देश की सेना को ऐसी सटीक कार्यवाही के लिए सैल्यूट।

रिटायर्ड कर्मियों का मांगों को लेकर प्रदर्शन

- आठवें वेतन आयोग का लाभ दिए जाने को लेकर सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। मांगों को लेकर प्रदर्शन करते रिटायर्ड कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

रिटायर्ड कर्मचारी संगठन ने अपनी मांगों को लेकर बुधवार को धरना-प्रदर्शन किया और बाद में उपायुक्त को मुख्यमंत्री के नाम एक ज्ञापन सौंपा। रिटायर्ड कर्मचारी संगठन के जिला प्रधान होशियार सिंह ने बताया कि भारत सरकार द्वारा फाइनेंस बिल पास किए जाने और उसमें आठवें वेतन आयोग का लाभ रिटायर कर्मचारियों को नहीं दिए जाने के विरोध में धरना प्रदर्शन किया गया है। उन्होंने कर्मचारियों को संबोधित करते हुए कहा कि सरकार को आठवें वेतन आयोग का लाभ पूर्व कर्मचारियों को देना चाहिए। उन्होंने सरकार से मांग की है कि इसका लाभ रिटायर्ड कर्मचारियों को भी दिया जाए। उन्होंने कहा कि वर्तमान में रिटायर कर्मचारियों को मैडिकल भत्ते के रूप में 1000 रुपये प्रति माह दिए जा रहे हैं, महंगाई को देखते हुए मैडिकल भत्ता प्रति माह 3000 रुपये किया जाए। हरियाणा सरकार द्वारा कर्मचारियों व पेंशनभोगियों को कैशलेस मैडिकल सुविधा देने की घोषणा की गई है, परन्तु अभी तक यह पूर्ण रूप से लागू नहीं की गई है।

घरेलू उपभोक्ता 78 लाख का बिजली बिल देख हैरान

भूना। खेत ढाणी की रहने वाली लाली देवी को बिजली निगम ने 78 लाख 17 हजार 768 रुपए का बिल भेज दिया। बिल देखकर महिला और उसका परिवार घबरा गया। लाली देवी ने बताया कि वह हर महीने समय पर ऑनलाइन बिल जमा कराती हैं। मार्च महीने का 1009 रुपए का बिल भी उन्होंने 17 अप्रैल को ऑनलाइन जमा कराया था। 7 मई को जब उन्होंने अप्रैल महीने का बिल भरने के लिए ऑनलाइन देखा तो उनके होश उड़ गए। बिल में 78 लाख से ज्यादा की रकम बकाया दिखाई गई। महिला ने तुरंत बिजली निगम से संपर्क किया। बिजली निगम के उपमंडल अधिकारी विजय कुमार ने बताया कि यह तकनीकी खराबी के कारण हुआ है। कंप्यूटर में गड़बड़ी से बिल में लाखों रुपए दिखाए गए।

सड़क हादसे में वृद्धा व मासूम सहित 3 घायल

ओढां। गांव कुरंगावाली के निकट कालांवाली रोड पर कार पिकअप की पिछली साइड जा टकराई। इस दुर्घटना में कार में सवार 5 लोगों में से एक वृद्धा व एक मासूम सहित 3 लोग घायल हो गए। पुलिस को दिए बयान में मनप्रीत सिंह निवासी गांव थिराज ने बताया कि सोमवार को वह उसकी मां सुखजीत कौर, दादी सुरजीत कौर, बहन गुरप्रीत कौर व भांजा जगतेशवर सहित पांचों लोग उसकी वरना कार में सवार हो कर कालांवाली से वापस गांव थिराज आ रहे थे। रास्ते में जब वे गांव कुरंगावाली के निकट स्थित ढाणी बाजीगर ढाणी के पास पहुंचे तो सडक़ पर आगे जा रही एक पिकअप के चालक ने एकदम से ब्रेक लगा दिए। जिससे उनकी कार पिकअप के पीछे जा लगी। इस दुर्घटना में वह, उसका भांजा 2 वर्षीय जगतेशवर व दादी सुरजीत कौर घायल हो गए। जिसके चलते उन्हें अस्पताल में भर्ती करवाया।

रतिया पुलिस की बड़ी कार्रवाई

एनडीपीएस मामले में भगौड़ा लाखों की नकदी के साथ काबू

- पंजाब, हिसार और रतिया में नशा तस्करी के 6 मामले दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। पुलिस गिरफ्त में नशा तस्करी मामले में पकड़ा गया आरोपी।

करीब डेढ़ साल से नशा तस्करी मामले में भगौड़े चल रहे एक युवक को रतिया पुलिस ने धर दबोचने में कामयाबी हासिल की है। पुलिस ने उसके पास से 7 लाख 40 हजार रुपये की नकदी भी बरामद की है। पकड़े गए आरोपी की पहचान हेतराम उर्फ हेतु पुत्र सांगा सिंह निवासी महमड़ा के रूप में हुई है। आरोपी के खिलाफ थाना शहर रतिया में 6 जुलाई 2024 को एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया था। पत्रकारों से बातचीत करते हुए डीएसपी नर सिंह ने बताया कि करीब डेढ वर्ष पहले 6 जुलाई 2024 को एनडीपीएस एक्ट के तहत थाना शहर रतिया में मामला दर्ज किया गया था। पुलिस ने एक आरोपी सुभाष चन्द पुत्र अशोक कुमार निवासी ढाणी जाखन दादी को काबू कर उसके कब्जा से एक किलोग्राम डोडा पोस्त बरामद किया था। आरोपी सुभाष चन्द से डोडा पोस्त खरीद बारे पुलिस ने पूछताछ की तो उसने बताया था कि वह यह डोडा पोस्त हेतराम उर्फ हेतु से खरीद कर लाया है। इस पर पुलिस टीम हेतराम की तलाश में जुट गई और उसे काबू करने के लिए बार-बार कहीं जगह रेड की गई लेकिन आरोपी घर से भाग गया और पुलिस की गिरफ्तार के डर से छिपता रहा।

9.40 लाख रुपये बरामद

डीएसपी ने बताया कि एसपी सिद्धांत जैन ने भगौड़ों की गिरफ्तारी को लेकर विशेष अभियान शुरू किया गया है। इसके तहत थाना शहर रतिया पुलिस की टीम ने एसआई सुबे सिंह के नेतृत्व में छापेमारी कर हेतराम को काबू कर लिया। पुलिस ने उसके कब्जा से 9 लाख 40 हजार रुपये की भारतीय करंसी भी बरामद की है। पूछताछ में इस बरामदशुदा करंसी बारे पूछताछ की तो आरोपी ने बताया कि उसने यह पैसे नशा तस्करी में कमाए हैं।

जन स्वास्थ्य विभाग की कार्रवाई, 18 सर्विस स्टेशनों के काटे अवैध कनेक्शन

- दोबारा अवैध कनेक्शन करने पर कानूनी कार्रवाई की चेतावनी

रतिया। अवैध पेयजल कनैक्शन काटते विभाग के कर्मचारी।

रतिया। जनस्वास्थ्य अभियांत्रिक विभाग द्वारा आज फतेहाबाद उपायुक्त मनदीप कौर के आदेशानुसार रतिया के टोहाना रोड पर अवैध कनेक्शन काटने का अभियान चलाया गया। आज अभियान के तहत लगभग 18 से ज्यादा कनेक्शन काटे गए। विभाग के जिला सलाहकार शर्मा चंद लाली ने बताया कि अभियान के चलते टोहाना रोड पर सर्विस स्टेशनों पर लगे हुए अवैध पानी के कनेक्शन को काटा गया है और उनको चेतावनी के तौर पर नोटिस भी पकड़ा गया है और उनका 24 घंटे के अंदर विभाग के ऑफिस में आकर अपना कनेक्शन मंजूर करवाने के लिए भी कहा गया है। वहीं अवैध कनेक्शन करने वालों को चेतावनी भी दी गई है अगर दोबारा अवैध कनेक्शन किया गया तो उनके खिलाफ विभागीय कार्रवाई भी की जाएगी। विभाग के कनिष्ठ अभियंता छोटू राम ने बताया कि पीने के पानी का दुरुपयोग नहीं करने दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि पीने के पानी से ना तो सर्विस स्टेशन चलने देंगे और ना ही खाली पड़े प्लाट में सब्जियां आदि होने देंगे।

अभियान नशे की लत छुड़वाने पर पुलिस का फोकस : पुलिस अधीक्षक

▶▶ खेल प्रतियोगिता और अन्य साधनों से लोगों की छुड़ाई जा रही नशे की लत

▶▶ पुलिस छापामारी कर नशा तस्करों को सलाखों के पीछे भेज रही

फतेहाबाद के 250 गांवों में से 180 गांव हुए नशामुक्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन।

हरियाणा सरकार के नशे को जड़ से उखाड़ने की मुहिम के तहत फतेहाबाद जिले के 180 गांव और 41 वार्डों को नशा मुक्त किया जा चुका है। खेल प्रतियोगिता और अन्य साधनों के चलते लोगों को नशे की लत से दूर किया जा रहा है। जनता और पुलिस के संबंध और मधुर किए जाएंगे ताकि तालमेल से नशा ही नहीं अपराध पर भी अंकुश लगाया जा सके। यह जानकारी देते हुए पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने दी। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि 250 गांव जिले में है, जिनमे से 180 नशा मुक्त किया जा चुका है। पुलिस का प्रयास रहेगा कि जनता के सहयोग से बचे अन्य गावों को भी नशा मुक्त किया जा सके। हालांकि पुलिस नशा बेचने वालों पर तो अंकुश लगाने के लिए छापामारी कर नशा तस्करों को सलाखों के पीछे भेज रही है। इसके साथ-साथ अब खेल प्रतियोगिताएं, ग्रामीणों को जागरूक करना, नुक्कड़ नाटक करके नशे की लत को दूर किया जा रहा है। पुलिस द्वारा नमक लोटा के माध्यम से इस अभियान को आगे बढ़ाया जा रहा है ताकि अन्य को भी इसके लिए प्रेरित किया जा सके।

यह गांव हुए नशामुक्त

थाना सदर फतेहाबाद के गांव ढाणी चाणन वाली, फुलां, ढाणी बिंजा लांबा, कारिया, भोडा होशनाक, भडौला वाली, बहल भोमिया, नूरकी अहली, मलहड, चुगे अहली, भूथन खुर्द, रत्ता टिब्बा, ढाणी छतरियां, रजाबाद, शेखुपूर सोत्र, ढाणी चानचक, बिसला, ढाणी ईशर, ढाणी ढाका, हरिपूरा, अहली सदर, गिल्लाखेडा, मानकपूर, कुम्हारिया, बनावाली सौत्र, अयाल्की, धारनियां, बोदीवाली, कुकडावाली चिन्दड, शहीदांवाली तथा थाना शहर टोहाना के कन्हडी, सिंबलवाला, हिम्मतपुर, गोविंदपुरा, डांगरा, कमाल वाला, दमकौरा, सदर टोहाना के बलियावाला, मघेडा, जापतेवाला, नन्हेडी, रुपावाली, रसूलपुर, करडी, हैदर वाली, हिदालवाला, बोस्ती, ठरवी, भौडी, भोडिया खेडा, इन्दाछुई, बढई खेडा, चंदड खुर्द, कुलां, अमानी, फतेहपुरी, लोहा खेडा, खनौरा, रहनवाली, कानाखेडी, सलेमपूर, समैन, भीमेवाला, चितैन, नागला, नागली, हसेवाला सहित जिला के कुल 180 गांव नशामुक्त किए गए। गांवों के साथ-साथ पुलिस की नशामुक्ति टीम शहरी क्षेत्र के 41 वार्डों को भी नशे की दलदल से बाहर निकालने का काम किया है। पुलिस अधीक्षक ने आमजन से अपील करते हुए कहा कि अगर आपको कहीं पर भी अवैध नशीला पदार्थ बिकता हुआ दिखाई दे या आपको कुछ इस बारे में मादक पदार्थों बारे कोई भी जानकारी हो तो इसकी सूचना तुरंत पुलिस को दें। फतेहाबाद को नशा मुक्त बनाने में फतेहाबाद पुलिस का सहयोग करें।

डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब रात में न आए नींद

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मुझे रात को गहरी नींद नहीं आती है, जिसकी वजह से पूरे दिन सुस्ती और आलस छाया रहता है। सिर में भी हल्का-हल्का दर्द होता रहता है। कृपया कोई ऐसा उपाय बताएं, जिससे मैं रात को गहरी नींद सो सकूं।

-विकास, रायपुर

यह समस्या आपको कब से शुरू हुई है, इस बात पर गौर करें। इस दौरान ऐसा क्या हुआ है, जो बात या घटना आपके दिमाग में बार-बार घूम रही है। कई बार ऐसी कोई घटना हो जाती है, जो लगातार मन में आती रहती है और नींद डिस्टर्ब होती है। कोई समस्या है तो आप उसका समाधान खोजें, न कि नींद की दवा लें। अगर कोई कारण आपको समझ मे नहीं आ रहा है तो जरूर आपको एक बार मनोरोग चिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। नींद की दवा लेने से आपको बचना चाहिए।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरे हाथ-पैर की त्वचा पर काले दाग-धब्बे दिख रहे हैं। ऐसा किस वजह से हो सकता है? कृपया बताएं कि ऐसा क्यों है और यह कैसे ठीक होगा?

-प्रतीश, दुर्ग

आप ध्यान दें कि ये स्पॉट केवल हाथ-पैर में हो रहे हैं या पूरे शरीर में? क्योंकि अगर पूरे शरीर में हो रहे हैं तो इसका कारण इंफेक्शन भी हो सकता है। लेकिन अगर केवल हाथ-पैर में हो रहे हैं तो आप इस बात पर गौर करें कि क्या कुछ दबाव पड़ने पर या चोट लगने से हो रहा है या बगैर किसी कारण के हो रहा है? हालांकि बगैर देखे कुछ भी कहना मुश्किल है। अगर ज्यादा दिक्कत हो रही हो तो आप एंटी एलर्जी दवा ले सकते हैं लेकिन एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क जरूर करें, वे चेकअप के बाद उनका प्रॉपर ट्रीटमेंट करेंगे।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। छह महीने पहले मेरे पैर में फ्रैक्चर हुआ था। फिजियोथेरेपिस्ट की मदद से कुछ हफ्तों तक एक्सरसाइज भी किया था। अब भी वहां पर दर्द होता है। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-प्रीतपाल, महेंद्रगढ़

क्या फ्रैक्चर वाले स्थान पर फिर से चोट लगी थी? कई बार चोट लगने की वजह से दर्द शुरू हो जाता है। अगर ऐसा है तो आपको थोड़ा बचाव करना चाहिए। अगर इसके बाद भी दर्द नहीं जाता है तो जरूर दोबारा आपको एक्सरे करा लेना चाहिए। कई बार हड्डी ठीक से ना जुड़ने की वजह से भी इस तरह की समस्या देखी जाती है। फिलहाल दर्द वाले स्थान पर गर्म पानी से सिकाई करें।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मेरी आवाज अकसर बैठ जाती है। गले में खराश और दर्द भी रहता है। गर्म पानी, काढ़ा पीने से थोड़ी राहत तो मिलती है, लेकिन ये सब छोड़ते ही प्रॉब्लम फिर से बढ़ जाती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का कोई परमानेंट सॉल्यूशन बताएं।

-कमल, रोहतक

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको टांसलाईटिस की समस्या है। सबसे पहले आप फ्रिज में रखी ठंडी और खट्टी चीजें खाना बंद कर दें। बाजार का दही और छाछ भी नहीं खाना है। ठंडा पानी भी पीना बंद करें। इसके अलावा सुबह उठकर और रात में सोने से पहले नमक वाले पानी से गरारा करें। इस तरह आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरी आंखों के नीचे डार्क सर्कल्स हो गए हैं और वहां की स्किन भी सूजी हुई लगती है। कृपया इन समस्याओं को दूर करने का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-रजत, बिलासपुर

आंखों के नीचे डार्क सर्कल कई बार शरीर में खून की कमी की वजह से होते हैं। इसके लिए सबसे पहले आप शरीर में खून की जांच यानी एचबी की जांच कराएं। अगर एचबी नॉर्मल है तो जरूर आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। फिजिकल एग्जामिनेशन के बाद ही कारण बताया जा सकता है। जिसके बाद उसका ट्रीटमेंट शुरू होगा। बगैर डॉक्टर से संपर्क किए आप कोई भी मेडिसिन ना खाएं। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डाइट एडवाइस

डॉ. चेतना बंसल

क्लीनिकल न्यूट्रीशनिस्ट, नई दिल्ली

ओल्ड एज में अनेक शारीरिक समस्याओं के साथ ही मसल्स लॉस होना भी एक कॉमन प्रॉब्लम है। इस वजह से बुजुर्ग व्यक्ति को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। लेकिन अगर डाइट का ध्यान रखा जाए और यहां बताए जा रहे प्रोटीन-मिनरल्स युक्त फूड्स को डाइट में शामिल किया जाए तो काफी राहत मिल सकती है।

बढ़ती उम्र में मसल्स लॉस रेग्युलर लें न्यूट्रिशस डाइट

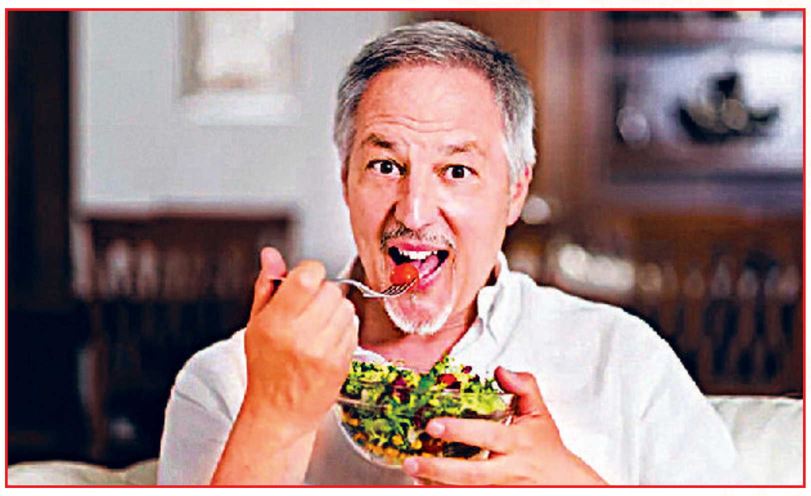
उम्र बढ़ने के साथ मसल्स कमजोर होना कॉमन समस्या है। आमतौर पर जिसका कोई लक्षण नजर नहीं आता, व्यक्ति को इसका अहसास तब होता है, जब उसका कुर्सी से उठना भी मुश्किल हो जाता है। असल में प्रोटीन, मिनरल्स जैसे पोषक तत्वों की कमी के कारण 60 साल की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते व्यक्ति के शरीर की मसल्स का आकार छोटा यानी तकरीबन 33 प्रतिशत कम हो जाता है। मेडिकल भाषा में इसे सार्कोपीनिया कहते हैं, जिससे खान-पान का ध्यान रख कर बचा जा सकता है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में हुई एक रिसर्च से पता चला है कि कुछ खाद्य पदार्थों में ऐसे प्रोटीन-रिच कंपाउंड या पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो मसल्स का आकार छोटा होने की समस्या को रिवर्स कर सकते हैं।

ग्रीक योगर्ट: ग्रीक योगर्ट में नॉर्मल दही से दोगुना हाई क्वालिटी प्रोटीन (170 ग्राम योगर्ट में 15 से 20 ग्राम) होता है, जो सीनियर सिटीजन की मांसपेशियों की मेंटेनेंस के लिए जरूरी होता है। खासकर इसमें मौजूद कैसीन, धीरे-धीरे डाइजेस्ट होता है और कई घंटों तक आपकी मांसपेशियों के लिए अमीनो एसिड रिलीज करता रहता है। एक्सपर्ट्स इसे शाम के समय या रात को सोने से एक घंटा पहले खाना बेस्ट मानते हैं। चूंकि रात के समय खाली पेट होने की वजह से शरीर में मसल ब्रेकडाउन काफी तेजी से होता है। ग्रीक योगर्ट खाकर सोने से मांसपेशियों को लगातार अमीनो एसिड मिलता रहता है, जिससे मसल ब्रेकडाउन में कमी आती है।

ग्रीक योगर्ट में कैल्शियम, विटामिन डी और फॉस्फोरस भी भरपूर मात्रा में होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने और मांसपेशियों को सुचारु रूप से कार्य करने के लिए जरूरी हैं। इसके अलावा इसमें मौजूद प्रोबायोटिक्स, गट हेल्थ को सुधारते हैं, जो शरीर में पोषक तत्वों का अवशोषण बढ़ाने और इंफ्लेमेशन कम करने में सहायक हैं। इससे मसल हेल्थ मेंटेन करने में मदद मिलती है। हफ्ते में तीन से चार बार 170 ग्राम ग्रीक योगर्ट का सेवन करना चाहिए।

फैटी फिश: बढ़ती उम्र में मसल ब्रेकडाउन में इंफ्लेमेशन मेन फैक्टर है। फैटी फिश में मौजूद ईपीए और डीएचए फैटी एसिड इस इंफ्लेमेशन को कम करने में मदद करते हैं। 112 ग्राम फिश में 20 ग्राम कंप्लीट प्रोटीन और विटामिन डी काफी मात्रा में होता है। ये पोषक तत्व उम्र बढ़ने के साथ होने वाले मसल लॉस की रिपेयर करने, रिजनरेट और ग्रोथ करने में मदद करते हैं। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन में पब्लिश रिसर्च के अनुसार सप्ताह में दो बार फैटी फिश खाने वाले बुजुर्गों का मसल लॉस कम होता है।

दालें और बींस: एक कटोरी पकी हुई दालों और बींस में 15 ग्राम प्रोटीन होता है। इनके अंदर एक खास तरह की स्टार्च होती है, जो गट में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाती है। ये बैक्टीरिया मसल्स लॉस करने वाली इंफ्लेमेशन को कम करते हैं।



शरीर में ब्लड शुगर लेवल ज्यादा हो तो उसे कंट्रोल करने के लिए पैंक्रियाज को अधिक मात्रा में इंसुलिन रिलीज करना पड़ता है। लेकिन इंसुलिन स्पाइक्स से मसल्स लॉस की संभावना रहती है। दालों में मौजूद फाइबर ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करता है और इंसुलिन स्पाइक्स नहीं होने देता। बींस में मौजूद पोटैशियम, मैग्नीशियम, आयरन जैसे मिनरल्स भी होते हैं, जिनकी कमी होने पर मसल्स में ऑक्सीजन सप्लाई ठीक तरह से नहीं हो पाती और मसल्स लॉस का खतरा रहता है। अमेरिका की टफ्ट्स यूनिवर्सिटी के ह्यूमन न्यूट्रीशियन रिसर्च सेंटर ऑन एजिंग के अनुसार, हफ्ते में चार बार बींस और लेग्यूम्स का सेवन करने से मसल्स का आकार सही बनाए रखने में मदद मिलती है।

ऑलिव ऑयल: इसमें मौजूद ओलियोकैंथल कंपाउंड इबोप्रोफिन दवाई की तरह काम करता है। यूनिवर्सिटी ऑफ लजियाना में हुई एक रिसर्च के अनुसार ओलियोकैंथल कंपाउंड मसल्स में मौजूद प्रोटीन को तोड़ने और मसल्स को नुकसान पहुंचाने वाले एंजाइम को बढ़ने से रोकता है। ऑलिव ऑयल में मौजूद मोनो अनसेचुरेटेड फैट टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन के उत्पादन को बढ़ाती है, जिसकी कमी से मसल्स ब्रेकडाउन होता है और मसल्स का साइज छोटा होने लगता है। एक अध्ययन के हिसाब से हर रोज कम से कम 2 चम्मच ऑलिव ऑयल का सेवन करते हैं, उनकी मसल्स ज्यादा ताकतवर होती हैं।

नट्स-सीड्स: इनमें प्रोटीन, हेल्दी फैट और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो मसल्स के डेवलपमेंट और स्ट्रेंथ में सहायक होते हैं। प्रोटीन और मैग्नीशियम से भरपूर बादाम, मसल्स का आकार छोटा होने से रोकने में मदद करता है। मसल्स के आकार को छोटा करने वाले फैक्टर्स, इंफ्लेमेशन को अखरोट में मौजूद अल्फा लिनोलिनिक एसिड दूर करता है। उम्र बढ़ने के साथ टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन की कमी हो जाती है, जिससे मांसपेशियों का आकार छोटा होने लगता है। कद्दू के बीज में मौजूद जिंक टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन के निर्माण प्रक्रिया को बढ़ाता है। अमेरिका की टफ्ट्स यूनिवर्सिटी की एक रिसर्च के अनुसार जिन सीनियर सिटीजंस के खून में विटामिन ई का लेवल ज्यादा होता है, उनमें मसल लॉस कम होता है। लिहाजा उम्र बढ़ने पर होने वाले मसल लॉस को रोकने के लिए दिन में एक मुट्ठी मिक्स नट्स और सीड्स जरूर खाने चाहिए।

अंडे: एक बड़े आकार के अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन, विटामिन डी और कोलाइन, ल्यूसिन जैसे अमीनो एसिड होते हैं, जो प्रोटीन सिंथेसिस को स्टीमुलेट करने का काम करते हैं। यानी, उम्र बढ़ने के साथ मसल्स में होने वाली प्रोटीन की कमी को दूर कर मसल्स को मजबूती प्रदान करते हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ इलिनॉय अर्बानाशैंपेन की रिसर्च के अनुसार उम्रदराज व्यक्ति अगर अंडे के सफेद भाग के बजाय साबुत अंडा खाते हैं, तो उनकी मसल्स ग्रोथ 40 प्रतिशत बढ़ जाती है। साथ ही उनका कोलेस्ट्रॉल लेवल मेंटेन रहता है और दिल की बीमारी होने का खतरा कम होता है।

बेरीज: उम्र बढ़ने के साथ शरीर में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस ज्यादा हो जाता है, जो मसल्स ब्रेकडाउन को बढ़ा देता है और मसल्स-रिकवरी को स्लो कर देता है। स्ट्रॉबेरीज, मेलबेरीज, शहतूत जैसी बैरीज में मौजूद पॉलीफिनोल्स ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस पैदा करने वाले फ्री-रेडिकल्स को खत्म कर देते हैं। एक रिसर्च के मुताबिक बेरीज खाने से मसल्स की रिकवरी जल्दी होती है और वे मजबूत होते हैं।

व्हे-प्रोटीन: दूध का कंसंट्रेटेड फॉर्म ही व्हे-प्रोटीन कहलाता है। इसमें किसी भी नेचुरल फूड के मुकाबले ज्यादा ल्यूसिन अमीनो एसिड ज्यादा होता है। जो मसल्स में प्रोटीन के इस्तेमाल को बढ़ाता है। यह शरीर में बहुत तेजी से अवशोषित हो जाता है। मसल्स ग्रोथ दुबारा शुरू हो जाती है। जर्नल ऑफ अमेरिकन मेडिकल डायरेक्टर्स एसोसिएशन की एक रिसर्च के अनुसार प्रोटीन-रिच खाद्य पदार्थों की अपेक्षा व्हे-प्रोटीन के सेवन से मसल्स 40 प्रतिशत अधिक हेल्दी होते हैं। व्हे-प्रोटीन में बायो एक्टिव पेप्टाइड होते हैं, जो मसल्स में ब्लड फ्लो को बढ़ाते हैं, इंसुलिन सेंसिटिविटी को इंप्रूव करते हैं और इंफ्लेमेशन कम करते हैं। व्हे-प्रोटीन में मौजूद सिस्टीन शरीर में जाकर ग्लटाथायोन एंटीऑक्सीडेंट बनाता है, जो उम्र बढ़ने पर मसल्स को होने वाले नुकसान से बचाता है। यहां बताए गए किसी भी प्रोटीन रिच फूड आइटम का सेवन करने से पहले अपने डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

हरी पत्तेदार सब्जियां

हरी पत्तेदार सब्जियों में नाइट्रेट काफी मात्रा में मिलता है, जिसे हमारा शरीर नाइट्रिक ऑक्साइड में बदल देता है। यह नाइट्रिक ऑक्साइड एक ऐसा कंपाउंड है, जो मसल्स में ब्लड फ्लो को बढ़ा देता है, जिससे मसल्स को न्यूट्रिएंट्स ज्यादा मात्रा में मिलते हैं। अध्ययनों से साबित हुआ है कि नाइट्रेट खाने से बड़े बुजुर्गों की मांसपेशियां ज्यादा अच्छे ढंग से काम करती हैं। अगर ब्लड फ्लो कम हो जाए तो मांसपेशियों की परफॉर्मेंस कम हो जाती है और मांसपेशियों की रिकवरी जल्दी नहीं होती।

हरी पत्तेदार सब्जियों में कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटैशियम होता है। इनकी जरूरत मांसपेशियों के संकुचन के लिए होती है। एक कटोरी पकी हुई पालक में दिन की जरूरत का 40 प्रतिशत मैग्नीशियम होता है। इन मिनरल्स की अगर बॉडी में कमी हो जाए तो इससे मसल क्रैंप्स पड़ने लगते हैं, मसल्स कमजोर हो जाते हैं और आकार छोटा होने लगता है। 2015 में जर्नल्स ऑफ जेरेंटोलॉजी में एक स्टडी से पता चला कि जो सीनियर सिटीजन विटामिन-के ज्यादा खाते हैं, उनमें उम्र बढ़ने पर मसल लॉस कम होता है।

सजेशन / राजकुमार 'दिनकर'

सुपर ड्रिंक है नारियल पानी

हालांकि नारियल पानी कभी भी पीना फायदेमंद होता है, लेकिन चिलचिलाती गर्मियों में सुबह-सुबह पीया गया एक ग्लास नारियल पानी, हमें न केवल दिनभर हाइड्रेट रखता है बल्कि एनर्जी से भी लबालब रखता है। इसीलिए इसे सेहत का सुपर ड्रिंक कहते हैं। नारियल एक ऐसा नेचुरल ड्रिंक है, जिसमें स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद करीब-करीब सभी जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं।

मिनरल्स का खजाना: नारियल पानी में कई विटामिंस, खनिज और इलेक्ट्रोलाइट्स जैसे पोटैशियम, सोडियम, मैग्नीशियम और कैल्शियम होते हैं, जो गर्मी में पसीने से खोए मिनरल्स को पूरा करते हैं।

डिहाइड्रेशन से राहत: नॉर्मल पानी के मुकाबले यह ज्यादा तेजी से हमारे शरीर को हाइड्रेट करता है। नारियल पानी हमें थकावट, चक्कर आने और लू लगने से बचाता है। यह लो कैलोरी और नो फैट ड्रिंक है यानी इसके पीने के बाद वजन नहीं बढ़ता। एक ग्लास नारियल पानी में सिर्फ 40-50 कैलोरी ही होती है।

पेट के लिए अच्छा: चिलचिलाती गर्मियों में नारियल पानी पेट के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह न सिर्फ शरीर को तुरंत ठंडक देता है, बल्कि पेट से जुड़ी कई तरह की समस्याओं में भी तुरंत राहत दिलाता है। मसलन पेट की जलन, अपच और एसिडिटी में इन दिनों नारियल पानी रामबाण है। दस्त या उल्टी के बाद कमजोरी से लड़ने में भी मदद करता है।

यह अधिकतर लोगों को सूट करता है। हालांकि यदि आप किडनी के मरीज हैं तो बिना डॉक्टर की सलाह के इसे न पीएं। इसी तरह यूं तो डायबिटिक पेशेंट्स को ताजा नारियल पानी ठीक रहता है, लेकिन सीमित मात्रा में। गर्मियों में सुबह खाली पेट नारियल पानी पीना सबसे ज्यादा फायदेमंद है। तेज धूप से कहीं लौटने के बाद के बाद यदि थकान और कमजोरी महसूस हो रही हो, उस समय भी नारियल पानी पीना बहुत फायदेमंद है। यदि हल्का सिरदर्द या थकान महसूस हो रही है, उस समय भी नारियल पानी पीना फायदेमंद है। भोजन के बाद नारियल पानी पीना हो तो कम से कम 1 घंटे का अंतराल रखें। *

अवेयरनेस

सृजन अरोड़ा

वैसे तो बच्चे को अपने मां-पिता से बहुत सारे गुण मिलते ही हैं, लेकिन वैज्ञानिक शोधों से ज्ञात हुआ है कि बच्चे में बहुत सारे हेल्थ इश्यूज, उसे अपनी मां से मिलते हैं। इस बारे में सभी पैरेंट्स जानना चाहेंगे।

मां से बच्चे में ट्रांसफर होते हैं कई हेल्थ इश्यूज

बच्चे की सूरत का अपनी मां के समान होना, सामान्य माना जाता है। वास्तव में बच्चे की शक्ल-सूरत ही नहीं, सीरत और उसकी सेहत कैसी होगी, इसमें भी मां की भूमिका अहम होती है। वैज्ञानिक भी मानते हैं कि मां की हेल्थ अगर अच्छी रहेगी, वह अपनी हेल्थ का पूरा ध्यान रखे तो उसके बच्चे भी कई बीमारियों से बचे रहेंगे।

माइटोकांड्रियल डीएनए: शरीर की हर कोशिका में माइटोकांड्रिया होता है। किसी भी उम्र में व्यक्ति माइटोकांड्रियल डीएनए संबंधी बीमारियों का शिकार हो सकता है। मांसपेशियों की कमजोरी, तंत्रिका संबंधी समस्याएं, दृष्टि और सुनने में कमी तथा लैक्टिक एसिडोसिस मेटाबॉलिक डिसऑर्डर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इनका स्थाई इलाज न होने की वजह से केवल इनके लक्षणों को नियंत्रित कर जटिलताओं से बच सकते हैं।

आंखों से जुड़ी बीमारियां: कई नेत्र रोग जैसे पैथोलॉजिकल मायोपिया (गंभीर निकट दृष्टि दोष) के जीन मां से विरासत में मिलते हैं। इसमें आंखों की संरचना में बदलाव आते रहते हैं। जिससे पर्मानेंट विजन लॉस होने की आशंका भी रहती है।

बुद्धिमत्ता: माना जाता है कि बुद्धिमत्ता परिवार में चलती है। लेकिन वैज्ञानिकों के अनुसार ऐसा मां के जीन के कारण होता है क्योंकि बुद्धिमत्ता से जुड़े जीन X क्रोमोसोम में पाए जाते हैं। चूंकि महिलाओं में दो X क्रोमोसोम होते हैं, इसलिए अधिकांश बच्चों की मानसिक बुद्धिमत्ता और सोचने-समझने का तरीका मां से मिलता-जुलता होता है।

स्लीप-पैटर्न: बच्चे की नींद संबंधी आदतें तय होने में आनुवांशिक जीन का योगदान होता है। अध्ययनों के अनुसार बच्चों में अनिद्रा के 31 से 58 प्रतिशत मामले मां से विरासत में मिलते हैं।

एजिंग प्रोसेस: मां से मिलने वाला माइटोकांड्रियल डीएनए, बच्चे में भी उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को प्रभावित करता है। डीएनए में होने वाले म्यूटेशन से कोशिकीय ऊर्जा की उत्पादन क्षमता में कमी और ऑक्सीडेटिव तनाव बढ़ सकता है। यानी, शरीर में हानिकारक फ्री-रेडिकल्स जमा होने लगते हैं। यह धीरे-धीरे कोशिकाओं की कार्यक्षमता को घटाता है, जिससे बुढ़ापा जल्दी आने लगता है। अगर मां के माइटोकांड्रियल डीएनए में पहले से कुछ दोष या म्यूटेशन हैं, तो वही दोष बच्चे को भी मिलते हैं, जिससे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया तेज हो सकती है।

एडीएचडी: बच्चे में एडीएचडी विकार (अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर) माता-पिता किसी से भी विरासत में मिल सकता है। लेकिन अध्ययनों से पता चला है कि इसमें मातृ जीन की भूमिका ज्यादा होती है। जीन के साथ कई अन्य कारक भी बच्चे में इस विकार की संभावना को बढ़ाते हैं जैसे- गर्भावस्था के दौरान तंबाकू का धुआं, शराब या अन्य मादक पदार्थों का सेवन, विषैले पदार्थों के संपर्क में आना, गर्भावस्था के दौरान मां का तनावग्रस्त रहना। इसके साथ ही जन्म के बाद मां की जीवनशैली, खान-पान का असर भी बच्चे पर पड़ता है।

मूड डिसऑर्डर्स: अध्ययनों से साबित हुआ है कि डिप्रेशन के लगभग 40-50 प्रतिशत और बाइपोलर डिसऑर्डर के 60-80 प्रतिशत मामलों के पीछे मातृ जीन का हाथ होता है। लेकिन जीवन में तनाव और अप्रत्याशित दुर्घटना जैसे बाहरी कारक भी बच्चे में मूड डिसऑर्डर विकसित करने में अहम भूमिका निभाते हैं।

ऑटोइम्यून डिजीजेज: आनुवांशिक तौर पर मां से मिले माइटोकांड्रियल डीएनए की वजह से ल्यूपस, मल्टीपल स्क्लेरोसिस और रूमेटाइड आर्थराइटिस जैसी ऑटोइम्यून बीमारियां होने का खतरा रहता है। *

(साउथ एशियन फेडरेशन ऑफ एंडोक्राइन सोसाइटी, इंडिया के प्रेसिडेंट डॉ. संजय कालरा से बातचीत पर आधारित)

सोनी सब के शो 'वीर हनुमान' में हनुमान के पिता केसरी का रोल प्ले कर रहे एक्टर आरव चौधरी अपनी फिटनेस का खास खयाल रखते हैं। अपनी फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए आरव क्या कुछ करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

कहीं भी रहूं, वर्कआउट जरूर करता हूं

फिटनेस फंडा

आरव चौधरी

एक्टर आरव चौधरी एक्टिंग के अलावा अपनी फिट बॉडी के लिए भी जाने जाते हैं। चाहे कितना भी बिजी शेड्यूल हो, वे वर्कआऊट के लिए टाइम जरूर निकालते हैं। अपने वर्क और फिटनेस रूटीन के बीच बैलेंस बनाकर चलते हैं, आरव चौधरी। अपने फिजिकल-मेंटल हेल्थ के लिए वे क्या करते हैं, अपनी डाइट और वर्कआउट रूटीन के बारे में डिटेल में यहां बता रहे हैं एक्टर आरव चौधरी।

वर्कआउट रूटीन: मेरा वर्कआउट रूटीन सिंपल है। मौसम अच्छा हो, तो दौड़ने चला जाता हूं और मौका मिला तो स्विमिंग भी कर लेता हूं। शूटिंग के दौरान घुड़सवारी अपने आप हो ही जाती है। इसके अलावा मैं चाहे कहीं भी जाऊं, अपने लिए जिम जरूर ढूंढ़ लेता हूं। अगर किसी ऐसे रिमोट एरिया में जाना हुआ, जहां कोई जिम नहीं है तो ऐसे में मैं कोई ऐसा घर ढूंढ़ लेता हूं, जहां दो-चार डंबल्स ही मिल जाएं, मैं उसी से वर्कआउट कर लेता हूं। लेकिन वर्कआउट करता जरूर हूं। मेरी कोशिश होती है कि हफ्ते में कम से कम पांच-छह दिन वर्कआउट जरूर करूं। मैं डेढ़ से दो घंटे एक्सरसाइज करता हूं। अगर समय कम हो, तो भी कम से कम पैतालीस मिनट से एक घंटा तो डेली वर्कआउट करता ही हूं।

फॉलो करता हूं हेल्दी डाइट प्लान: मैं हमेशा सादा खाना खाता हूं। शूटिंग के दौरान भी दाल, रोटी, चावल, राजमा, बिना ग्रेवी वाला पनीर वगैरह साथ रखता हूं। इसके अलावा फ्रूट्स खाता हूं, प्रोटीन लेता हूं, व्हे प्रोटीन पीता हूं और दिन में अंडे खाता हूं। मुझे मीठा खाना बहुत पसंद है, लेकिन पिछले चार महीने से मैंने मीठा नहीं खाया है।

मेंटल हेल्थ भी जरूरी: ओवरऑल फिटनेस के लिए फिजिकल फिटनेस के साथ-साथ मेंटल हेल्थ का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी है। अच्छी मेंटल हेल्थ के लिए मैं प्रभु का नाम जपता हूं, ध्यान-साधना करता हूं। इसके अलावा मैं हमेशा वर्तमान में यानी आज में, अब में जीने की कोशिश करता हूं। मैं जहां भी रहता हूं, वहां हमेशा हंसी-खुशी, उल्लास, आनंद और प्रेम के साथ सबसे मिलकर रहने की कोशिश करता हूं। साथ ही मेरी कोशिश रहती है कि अपने आस-पास प्यार, हंसी-खुशी और आनंद बांट सकूं।

मेरे फिटनेस आइडल: मेरे सबसे बड़े फिटनेस आइडल हैं पवनपुत्र बजरंगबली हनुमान। उनके बाद बहुत से लोग हैं। हमारे ही देश के मनोहर आइच, जो मिस्टर इंडिया, मिस्टर वर्ल्ड और मिस्टर यूनिवर्स रहे हैं। एक सौ एक वर्ष की आयु तक जीवित रहे मिस्टर आइच और इस उम्र तक वे वर्कआउट करते रहे और लोगों को ट्रेन भी करते रहे। उनके अलावा, हॉकी के जादूगर ध्यानचंद, बॉक्सर मोहम्मद अली, हॉलीवुड एक्टर सिल्वेस्टर स्टेलोन, अर्नोल्ड श्वार्जनेगर। नेशनली-इंटरनेशनली बहुत सारे लोग हैं, जिनसे फिटनेस की इंस्पिरेशन ली जा सकती है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

गोल्ड लोन की किस्त भरने के नाम पर ठगी

फतेहाबाद। साइबर ठगों ने गोल्ड लोन की किस्त भरने के नाम पर एक व्यक्ति से करीब 30 हजार रुपये ठग लिए। इस बारे पीड़ित युवक द्वारा पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में गांव भानीखेड़ा निवासी सतगुरू सिंह ने कहा है कि 30 अप्रैल को उसके पास अनजान नंबर वे व्हाट्सएप कॉल आई। फोन करने वाले ने कहा कि उसने जो गोल्ड लोन के पैसे भरने हैं, वह उसको ट्रांसफर कर दे। वह उसके पास एक लिंक भेज रहा है। इसके बाद उसने अनजान व्यक्ति द्वारा भेजे गए लिंक पर उसने पहले 19980 रुपये और दूसरी बार में 10 हजार रुपये ट्रांसफर कर दिए। इसके बाद उसका उक्त व्यक्ति से सम्पर्क नहीं हो पाया। इस पर उसे अपने साथ हुई धोखाधड़ी का पता चला तो उसने इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई।

मोटरसाइकिल चोरी के मामले में एक गिरफ्तार

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस ने वाहन चोरों की धरपकड़ करते हुए मोटरसाइकिल चोरी के मामले में एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान पवनदीप सिंह उर्फ लाडी पुत्र दीदार सिंह निवासी खुम्बर ढाणी के रूप में हुई है। थाना शहर फतेहाबाद प्रभारी एसआई ओमप्रकाश ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 28 मई 2022 को गांव दौलतपुर निवासी सुनील कुमार की शिकायत पर केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता के अनुसार वह अपने मोटरसाइकिल पर सवार होकर फतेहाबाद आया था। उसने अपने मोटरसाइकिल को बस अड्डे पर ताला लगाकर खड़ा किया और दिल्ली चला गया। दोपहर को जब उसका चचेरा भाई मोटरसाइकिल लेने आया तो देखा कि वहां से उसका मोटरसाइकिल चोरी हो गया था।

अवैध हथियार सहित पकड़े गए युवक का साथी काबू

फतेहाबाद। नाजायज हथियार रखने और सप्लाई करने वालों की धरपकड़ करते हुए पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान सोनू सिंह उर्फ सोनी पुत्र हरी सिंह निवासी वार्ड नं. 14, रतिया के रूप में हुई है। थाना शहर रतिया प्रभारी एसआई रणजीत सिंह ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 5 मई को मनिन्द्र उर्फ मनी पुत्र राम सिंह निवासी लाली रोड, रतिया हाल अरोड़ा कालोनी रतिया को गिरफ्तार किया था। सीआईए फतेहाबाद पुलिस की टीम एएसआई रिछपाल सिंह के नेतृत्व में अपराधियों की धरपकड़ को लेकर गश्त पर थी। टीम जब रतिया में भूना रोड, नहर पुल के पास पहुंची तो शक के आधार पर एक युवक को काबू किया। पूछताछ में युवक ने अपना नाम मनिन्द्र बताया। पुलिस ने जब उसकी तलाशी ली तो उसके पास से एक नाजायज पिस्तौल 315 बोर व एक जिंदा कारतूस बरामद हुआ था। इस मामले में थाना शहर रतिया में उसके खिलाफ शस्त्र अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया।

फतेहाबाद जिले से दो मोटरसाइकिल चोरी

फतेहाबाद। वाहन चोरों ने गत दिवस जिले से दो मोटरसाइकिल चोरी कर लिए। दोनों मामलों में पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में गांव बीघड़ निवासी संतोष ने कहा है कि गत दिवस उन्होंने अपने मोटरसाइकिल को घर के बाहर खड़ा किया था। वहां से अज्ञात चोर उनका मोटरसाइकिल चोरी कर ले गए। दूसरे मामले में थाना शहर टोहाना पुलिस ने अम्बेडकर चौक, रविदास मोहल्ला निवासी कपिल की शिकायत पर नागरिक अस्पताल से उसका मोटरसाइकिल चोरी होने बारे केस दर्ज किया है।

हमला कर नकदी छीनने के तीन आरोपी काबू

फतेहाबाद। थाना शहर फतेहाबाद पुलिस ने एक युवक पर हमला कर नकदी छीनने के मामले में तीन युवकों को कुछ ही घंटों में काबू करने में सफलता हासिल की है। पकड़े गए युवकों की पहचान मुकेश कुमार उर्फ भोला पुत्र विनोद कुमार व सोनू पुत्र करतार सिंह निवासी कबीर बस्ती, फतेहाबाद व अमन पुत्र बंसीलाल निवासी नहर कालोनी फतेहाबाद के रूप में हुई है। पुलिस ने इनके पास से 1500 रुपये की नकदी और लोहे का कापा बरामद किया है।

नशा छोड़ने वाले 10 व्यक्तियों पर एक केयर टेकर की नियुक्ति

नशा तस्करों को पकड़कर उनकी प्रोपर्टी अटैच की जाएगी व नशे के स्त्रोत पर होगा प्रहारः एसपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। पत्रकारों से बातचीत करते एसपी सिद्धांत जैन। फोटो : हरिभूमि

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने कहा कि पश्चिम हरियाणा और खासकर फतेहाबाद जिला में नशे की समस्या ज्यादा है। इस समस्या को जनभागीदारी से जनआंदोलन बना कर ही निपटा जा सकता है। एसपी आज प्रेस क्लब में पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। एसपी ने बताया कि जो लोग नशा छोड़ रहे है उन 10 व्यक्तियों पर एक केयर टेकर की नियुक्ति की गई है। ऐसे 200 केयर टेकर नियुक्त किए गए है जो निरंतर नशा छोड़ने वालों के संपर्क में है। उन्होंने बताया कि बड़े नशा तस्करों को पकड़कर उनकी प्रोपर्टी अटैच की जा रही है। नशा तस्करों को पकडऩे के लिए स्नीफर डॉग का का प्रयोग किया जा रहा है। तस्करों के फोन जब्त कर उनकी चैट से नशा के स्त्रोत पर कड़ा प्रहार किया जा रहा है। नशा रोकने की रणनीति बारे एसपी ने कहा कि पुलिस कर्मियों को उनके टास्क में स्किल किया जा रहा है। प्रत्येक पुलिस कर्मियों की टास्क को अधिकारी मॉनिटर कर रहे है कि पुलिस कर्मी बताए गए तरीकों से जमीन पर काम कर रहे हैं या नहीं। यदि कोई पुलिस कर्मी या अधिकारी कोताही बरतता नजर आता है तो जवाबदेही तय की जा रही है।

सादी वर्दी में महिला सिपाही तैनात मनचलों को सिखाएंगी सबक

एसपी ने रतिया में बुलेट, थार और ट्रेक्टरों पर अवारागर्दी कर रहे युवाओं पर नियंत्रण के सवाल पर कहा कि ट्रैफिक पुलिस आने वाले दिनों में ऐसे युवाओं पर लगाम लगाएगी। महिलाओं के विरूद्ध अपराध पर रोक लगाने के लिए सादी वर्दी में महिला सिपाहियों को तैनात किया जा रहा है ताकि ऐसे मनचलों को सबक सिखाया जाए। मनचलो पर लगाम लगाने के लिए स्कूल और कॉलेजों के बाहर विशेष टीमें लगाई गई है। एसपी ने कहा कि पुलिस का एक्शन इसलिए है कि ताकि आम आदमी का पुलिस पर विश्वास बढ़े और अपराधियों के मन में खौफ पैदा हो। पुलिस सूचनाएं लीक होने के सवाल पर जैन ने कहा कि यह मामला उनके संज्ञान में है, इसलिए अब जानकारियां सिर्फ संबंधित अधिकारियों तक सीमित रखने की रणनीति पर काम हो रहा है। इसका लाभ भी मिला है और नशे की बड़ी खेप पकड़ी गई है। एसपी ने बताया कि गांवों में पैदल गश्त बढ़ाई जा रही है। साथ ही में ग्रामीणों से जनसंपर्क बनाया जा रहा है ताकि अपराधियों की सूचनाएं समय पर मिल सकें। एसपी ने आश्वस्त किया कि अतिक्रमण की वजह से किसी कीमत पर एंबुलेंस का रास्ता बाधित नहीं होने देंगे।

साइबर क्राइम नियंत्रण के लिए लगाए 9 सब इंस्पेक्टर और 9 नायब

सट्टा और क्रिकेट बुकी पर पुलिस अधीक्षक ने कहा कि गेम्बलिंग एक्ट की धारा 13ए के असंज्ञेय अपराध घोषित होने के बाद थोड़ी स्थिति पेचीदी हुई है लेकिन पुलिस अब क्रिकेट बुकियों पर नियंत्रण करने के लिए बीएनएस की धाराएं भी जोड़ेगी। एसपी बोले उन्हें पता है कि शहर में कौन कौन सफेदपोश इस धंधे में संलिप्त है। शीघ्र ही बड़ी खबर मिलेगी। बढ़ते साइबर क्राईम पर एसपी जैन ने कहा कि उन्होंने सभी थानों में साईबर हेल्प डेस्क की स्थापना की है। सभी थानों में साईबर क्राईम नियंत्रण के लिए 9 सब इंस्पेक्टर और 9 नायब लगाए हैं। अब लोगों को साईबर ठगी होने पर थाने में जाने की जरुरत नहीं है। वह अपने निजी थाने में शिकायत दे सकता है। एसपी ने जिला वासियों से आग्रह किया है कि साइबर फ्रॉड से बचने के लिए वह कोई अज्ञात व्हाट्सएप या टेलिग्राम चैनल ज्वाइन न करे। किसी अज्ञात वीडियो कॉल को न उठाए। किसी को ओटीपी शेयर न करें। रुपये दोगुना करने वाले प्रलोभन स्कीमों के शिकार न हो।

फतेहाबाद। रक्तदाताओं को प्रोत्साहित करते डीएसपी जयपाल सिंह व राह ग्रुप फाउंडेशन के सदस्य।

भारतीय सेना के रक्तदान शिविर में 78 यूनिट रक्त एकत्रित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- एक यूनिट से से 3 लोगों की जिंदगियां बचाई जा सकती : डीएसपी

सामाजिक संस्था राह ग्रुप फाउंडेशन के तत्वावधान में फतेहाबाद में भारतीय सेना के लिए रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस दौरान बतौर मुख्य अतिथि पुलिस उपाधीक्षक जयपाल सिंह व राह ग्रुप फाउंडेशन के चेयरमैन नरेश सेलपाड़ ने युवाओं को समय-समय पर जरूरतमंद लोगों के लिए रक्तदान करते रहने के लिए प्रेरित किया। कॉर्डिनेटर नवल सिंह और इस कैम्प की संयोजक अमन शर्मा व सुप्रिया शर्मा ने बताया कि यह रक्तदान शिविर सेना के लिए लगाया गया है, जिसमें 78 यूनिट ब्लॅड एकत्र किया गया। इससे पहले मुख्य अतिथियों ने सभी रक्तदाताओं को बैच लगाकर तथा प्रमाण पत्र देकर सम्मानित भी किया। डीएसपी डीएसपी जयपाल सिंह ने कहा कि वर्तमान में कई अस्पतालों में ऐसे कई मरीज हैं, जिन्हें खून की जरूरत है। पर डोनर नहीं होने के कारण उन्हें समय पर खून नहीं मिल पा रहा है। ऐसे में युवा वर्ग आगे आएं और उन जरूरतमंदों के लिए रक्तदान करें जिन्हें खून की जरूरत है। उन्होंने कहा कि कोई भी व्यक्ति रक्तदान करता है, उसकी एक यूनिट से यानी कि 350 एमएल खून से 3 लोगों की जिंदगियां बच सकती है। उन्होंने कहा कि रक्तदान को महादान इसलिए कहा जाता है क्योंकि इसका कोई विकल्प नहीं है। उन्होंने बताया कि रक्तदान किसी जरूरतमंद व्यक्ति को जीवनदान दे सकता है।

टास्क पूरा करने के नाम पर बिजलीकर्मी को जाल में फंसाया, ठगों ने सवा 12 लाख रुपये हड़पे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- पुलिस को ने शिकायत दर्ज कर कार्रवाई शुरू की
- टेलीग्राम पर लोगों के पैसे कमाने के स्क्रीनशॉट देखकर किया मैसेज

टास्क पूरा करने के नाम पर साइबर ठगों ने फतेहाबाद के एक बिजली कर्मचारी को अपने जाल में फंसाते हुए उससे सवा 12 लाख रुपये हड़प लिए। कर्मचारी को जब अपने साथ हुई धोखाधड़ी का पता चला तो उसने इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

पुलिस को दी शिकायत में गांव सिंथला निवासी प्रमोद कुमार ने कहा है कि वह 33केवी बिजली घर धारसूल में एएसएसए के पद पर कार्यरत है। कुछ दिन पहले किसी ने उसे टेलीग्राम ग्रुप जिसका नाम 51 है, में जोड़ दिया। गुरप में उसे संदेश मिला कि अगर वह टास्क पूरा करेगा तो हर दिन 3 से 8 हजार रुपये कमा सकता है। उसके बाद उसने देखा कि गुरप में जुड़े लोग टास्क पूरा करके कमाए हुए रुपये के स्क्रीनशॉटस डाल रहे थे। इस पर उसने गुरप में मैसेज डालकर काम बारे पूछा। इसके बाद सिमरन अग्रवाल ने उसे मैसेज किया और पर्सनल मैसेज करने को कहा। उसके बाद उसने सिमरन अग्रवाल को मैसेज किया और काम बारे पूछा तो उसने उसके पास एक लिंक भेज दिया। जब उसने वह लिंक खोला तो उसमें उसे होटल की रेटिंग देने का टास्क दिया। उसने उसकी रेटिंग करके स्क्रीनशॉप उसके पास भेज दिया। प्रमोद ने बताया कि इसके बाद उससे उसकी सारी डिटेल मांगी गई। इस पर उसने सारी डिटेल उसके पास भेज दी। इसके बाद उसे एक मैसेज भेजा गया जिसमें सैलरी कोड था। सिमरन ने उससे कहा कि उसके पास एक टेलीग्राम लिंक भेजा है, वह लिंक खोलकर देखे। जब उसने लिंक खोला तो आशूपावर नाम से टेलीग्राम अकाउंट खुल गया। उसने सैलरी कोड वाला मैसेज आशूपावर के पास भेज दिया। इसके बाद टास्क पूरा करने पर उसके पास 200 रुपये आए। इसके बाद 9 अप्रैल को उससे टास्क लेने के लिए 1 हजार रुपये मांगे तो उसने यह राशि भेज दी। उसके बाद उसने टास्क पूरा किया तो उन्होंने उसके पास 1480 रुपये भेज दिए। इसके बाद उक्त लोगों के कहे अनुसार उसने एक वेबसाइट पर रजिस्टर किया। इसके बाद उसे आशीष यादव नाम से टेलीग्राम अकाउंट दिया और टास्क के लिए बात करने को कहा।

मिड डे मील वर्कर्स 20 मई को हड़ताल पर, शिक्षा अधिकारी को सौंपा नोटिस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। डीईओ को हड़ताल को लेकर नोटिस सौंपते मिड डे मील वर्कर्स यूनियन का प्रतिनिधिमंडल। फोटो : हरिभूमि

जिलेभर की मिड डे मील वर्कर्स द्वारा अपनी मांगों व समस्याओं को लेकर 20 मई को हड़ताल की जाएगी। केन्द्रीय श्रमिक संगठनों और कर्मचारी संघों द्वारा 20 मई को राष्ट्रव्यापी हड़ताल का आह्वान किया गया है। मिड डे मील वर्कर्स यूनियन का प्रतिनिधिमंडल आज जिला प्रधान गगनदीप कौर के नेतृत्व में जिला शिक्षा अधिकारी संगीता बिश्नोई से मिला और उन्हें हड़ताल को लेकर नोटिस सौंपा। प्रतिनिधिमंडल में उनके साथ कैशियर सोनू धांगड़, जिला सचिव अनिता दमकौरा, सीटू जिला उपाध्यक्ष मदन सिंह भी मौजूद रहे।

मिड डे मील वर्कर्स यूनियन की जिला प्रधान गगनदीप कौर ने कहा कि केन्द्र व राज्य में सत्ता में आने के बाद भी मिड डे मील वर्क्स की मांगो को लगातार अनदेखा कर रही है। यही नहीं अभी भी वह स्कीम वकर्स और मिड डे मील व कच्चे कर्मचरियों को पक्के करने, न्यूनतम वेतन 26000 रूपये जैसे मसलों पर चुप है। मिड डे मील वकर्स के मानदेय में एक पैसे की बढ़ोतरी भाजपा की केन्द्र सरकार ने नहीं की है। ऐसे में मिड डे मील वर्कर्स 20 की हड़ताल में शामिल होंगी और कामकाज ठप्प रखेंगी। हड़ताल के माध्यम से मांग की जाएगी कि मिड डे मील वर्कर्स को 26000 रुपये न्यूनतम वेतन पूरे 12 महीने दिया जाए।

ट्रेफिक पुलिस ने किया विद्यार्थियों को जागरूक

रतिया। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के मार्गदर्शन व एसआई ओमप्रकाश के नेतृत्व में अकाल अकादमी रतिया में ट्रैफिक जागरूकता अभियान का आयोजन किया गया। इस अभियान का उद्देश्य स्कूली विद्यार्थियों को ट्रैफिक चिन्हों और सडक सुरक्षा नियमों की जानकारी देना तथा उनमें जागरूकता फैलाना था। जागरूकता कार्यक्रम के दौरान छात्रों को सडक पर चलने के सही तरीके, सिग्नलों का महत्व, हेलमेट व सीट बेल्ट के उपयोग, बस चालकों को शराब पीकर गाड़ी न चलाने बारे व नशे से दूर रहे बारे और अन्य आवश्यक नियमों की जानकारी दी। बच्चों ने भी कार्यक्रम में उत्साहपूर्वक भाग लिया और प्रश्नोत्तर सत्र के माध्यम से महत्वपूर्ण जानकारियां प्राप्त की। पुलिस प्रवक्ता ने कहा, हर छोटा कदम सडक सुरक्षा की दिशा में बड़ा परिवर्तन ला सकता है। हम चाहते हैं कि हर बच्चा ट्रैफिक रूल्स को समझे और दूसरों को भी जागरूक करे। जिला पुलिस समय-समय पर ऐसे कार्यक्रम आयोजित कर लोगों को जागरूक करती रहती है।

लिंकन कॉटन फैक्ट्री में आढ़ती की गेहूं की 70 बोरियां चोरी

- पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू की

भूना। टोहाना रोड पर लिंकन कॉटन फैक्ट्री में मंगलवार की रात को एक आढ़ती की 70 बोरियां गेहूं की चोरी हो गई। लेकिन बुधवार की सुबह चोरी की वारदात का पता चला। घटना के बाद पुलिस को सूचना दी गई। थानाध्यक्ष सुरेंद्रा ने मौके पर पहुंचकर चोरी की घटना से संबंधित कई पहलुओं की बारीकी से जांच की और मजदूरों की डिटेल ली। सीआईए इंचार्ज यादविंदर सिंह ने भी मौके पर पहुंचकर गेहूं चोरी मामले में सीसीटीवी फुटेज खंगाली और कई मजदूरों से पूछताछ करने के बाद मोबाइल फोन से संबंधित डंप उठाया गया। पुलिस ने चोरी का मुकदमा दर्ज करके मामले की जांच कर रही है। जानकारी के अनुसार लक्ष्मी अनाज मंडी की बेनीवाल ट्रेडिंग कंपनी के मलिक राहुल जांडलीखुर्द ने बताया कि अनाज मंडी में जगह का आभाव होने के कारण उन्होंने लिंकन कॉटन फैक्ट्री में किराए पर जमीन लेकर किसानों की गेंहू डाली हुई है। जहां पर मंगलवार की रात को मजदूर गेहूं के बैग भरकर उनकी सिलाई करके गए थे। परंतु जब सुबह मौके पर पहुंचे तो वहां से 70 बैग गायब मिले। उन्होंने बताया की फैक्ट्री की चारदीवारी के साथ वाहन खड़ा करके गेहूं चोरी की वारदात को अंजाम दिया गया। घटना की सूचना के बाद थानाध्यक्ष भूना सुरेंद्रा व सीआईए इंचार्ज यादविंदर सिंह ने मौके पर पहुंचकर जांच-पड़ताल शुरू कर दी है।पुलिस ने आढ़ती राहुल जांडलीखुर्द की शिकायत पर अज्ञात चोरों के विरुद्ध मुकदमा दर्ज कर लिया गया।

सीआईए पुलिस ने सट्टा बुकी का दर्ज किया मुकदमा, अदालत ने डिस्चार्ज किया

भूना। सीआईए पुलिस द्वारा शहर भूना के दुर्गा ज्वेलर्स संचालक को क्रिकेट मैच पर बुकी चलने का दर्ज किया गया मुकदमा झूठा पाया गया। फतेहाबाद की अदालत ने पक्ष और विपक्ष के वकीलों की बहस और सबूत के उपरांत दिए गए फैसले में उपरोक्त मुकदमे को डिस्चार्ज कर दिया है। हालांकि पीड़ित ने सीआईए के तत्कालीन इंस्पेक्टर सहित आठ आरोपियों के खिलाफ अवर सचिव राज्य पुलिस शिकायत प्राधिकरण की सिफारिश पर आपराधिक मामला दर्ज नहीं होने पर माननीय हाई कोर्ट ने गृह विभाग के चीफ सेक्रेटरी सहित 13 लोगों को नोटिस जारी कर 29 अप्रैल को तलब किया हुआ है।

झूठा मुकदमा दर्ज करने को लेकर फतेहाबाद अदालत मे लगाई थी याचिका : दुर्गा ज्वेलर्स के संचालक नरेश कुमार पर 17 अप्रैल 2023 की रात को क्रिकेट मैच पर सट्टा बुकी चलाने के आरोप में मुकदमा दर्ज किया गया था। जिसको लेकर पीड़ित ने सीआईए पुलिस की कार्रवाई को मनगढ़ंत कहानी बताई और पुलिस विभाग के डीएसपी से लेकर डीजीपी तक के उच्च अधिकारियों से मामले की जांच के लिए गुहार लगाई थी। परंतु शिकायतकर्ता की कहीं भी सुनवाई नहीं हुई। इसलिए पीड़ित ने 18 जुलाई 2023 को एडवोकेट नरेश कुमार सोनी के माध्यम से याचिका लगाई थी।

फतेहाबाद। जिला रेडक्रॉस सोसायटी की आजीवन सदस्यता ग्रहण करने वाले प्रशासनिक अधिकारी।

एडीसी, सीटीएम, एसडीएम, जिप सीईओ बने रेडक्रॉस के आजीवन सदस्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद के अतिरिक्त उपायुक्त अनुराग ढालिया, जिला नगरायुक्त संजय बिश्नोई, एसडीएम राजेश कुमार, सीटीएम गौरव गुप्ता, जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी सुरेश कुमार तथा प्रशासनिक अधिकारियों के परिवार के सदस्यों द्वारा सामूहिक तौर पर जिला रेडक्रॉस सोसायटी की आजीवन सदस्यता ग्रहण की। एडीसी अनुराग ढालिया ने बताया कि जिला रेडक्रॉस सोसायटी एक स्वयंसेवी संस्था है जोकि लोगों की सेवा के लिए हरसमय प्रयासरत है। इस संस्था द्वारा आपातकालीन स्थिति में लोगों के कल्याणार्थ अनेक भलाई के कार्य किए जाते हैं। उन्होंने आमजन को जिला रेडक्रॉस सोसायटी की गतिविधियों में बढ़ चढक़र भाग लेने बारे भी अपील की। जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सचिव रामजी लाल ने बताया गया कि रेडक्रॉस की आजीवन सदस्यता ग्रहण करने उपरान्त आज बनाए गए आजीवन सदस्यों के जल्द ही भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी हरियाणा राज्य शाखा, चंडीगढ़ व राष्ट्रीय मुख्यालय, नई दिल्ली द्वारा प्रमाण पत्र भी उपलब्ध करवा दिए जाएंगें। उन्होंने बताया कि जिला रेडक्रॉस सोसायटी का उद्देश्य जिला स्तर पर संस्था के आजीवन सदस्य बनाना, रक्तदान सेवाएं, आपातकाल में आवश्यकता पडऩे पर नियमित तौर पर रक्तदाताओं की सूची, स्वयंसेवी संस्थाओं से समन्वय स्थापित करना, नशा मुक्ति पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करना, प्राथमिक सहायता/गृह परिचर्या का प्रशिक्षण प्रदान करना, जोखिम भरी महिलाओं के लिए टीआई प्रोजेक्ट, टीबी पीड़ित मरीजों की काउंसलिंग करके सरकारी हस्पताल से हरसंभव मदद करना आदि जन कल्याणार्थ कार्य करती है।

गोल गप्पे खाकर रेहड़ी चालक को ठगा

पैसे मंगवाने के नाम पर मोबाइल फोन पर दस हजार रुपये किए ट्रांसफर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

टोहाना में ठगों ने गोल गप्पे की रेहड़ी लगाने वाले एक युवक को अपना शिकार बनाया। गोल गप्पे खाने के बाद पैसे मंगवाने के नाम पर ठगों ने उसका फोन मांगा और 10 हजार रुपये ट्रांसफर कर लिए। रेहड़ी चालक को जब अपने साथ हुई धोखाधड़ी का पता चला तो उसने इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में गांव भूडऩगरिया, जिला अलीगढ़, यूपी हाल आजाद नगर टोहाना निवासी गोकुल सिंह ने कहा है कि वह टोहाना बस स्टैण्ड के पास गोल गप्पे की रेहड़ी लगाता है। गत दिवस दो युवक उसकी रेहड़ी पर आए और गोल गप्पे खाकर बोले के वह पैसा लाना भूल गए। एक बार मोबाइल देना, उन्हें पैसे मंगवाने है। गोकुल ने बताया कि इसके बाद उसने अपना मोबाइल इन युवकों को दे दिया। इसके बाद उक्त युवकों ने धोखाधड़ी करके उसके फोन पे अकाउंट से 10 हजार रुपये दूसरे फोन पर भेज दिए। जब उसे अपने साथ हुए फ्रॉड का पता चला तो उसने अपना फोन चैक किया। इसके बाद उसने जब जिस नंबर पर पैसे भेजे गए थे, उस अकाउंट होल्डर अनिल से बात की तो उसने बताया कि उसकी टोहाना में श्री श्याम फोटोस्टेट के नाम से दुकान है।

प्रतियोगिता | विद्यार्थियों को खेलों के महत्व से अवगत कराना रहा उद्देश्य

क्रेसण्ट स्कूल में विश्व खेल दिवस पर खो-खो, टैग आफ वार, बास्केटबॉल खेल प्रतियोगिताएं आयोजित

- सामान्य ज्ञान के प्रश्न एवं स्पेलिंग पूछ कर उपस्थित विद्यार्थियों के ज्ञान को परखा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। क्रेसण्ट स्कूल में विश्व खेल दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

क्रेसण्ट स्कूल में 'खेल के मैदान को समतल करना : सामाजिक समावेश के लिए खेल' थीम के साथ विश्व खेल दिवस बड़े धूमधाम एवं जोश के साथ मनाया गया। विद्यालय परिसर में विद्यार्थियों एवं शिक्षकों में खेल भावना एवं उत्साह साफ दिखाई दे रहा था। इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को खेलों के महत्व से अवगत कराना, उन्हें फिट एवं सक्रिय जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना तथा खेलों के माध्यम से अनुशासन, टीमवर्क व आत्मविश्वास को बढ़ावा देना था।

रिशुल व तपन के मंच संचालन में अनन्या व मानव ने अपने विचार के माध्यम से खेलों की सकारात्मक भूमिका का वर्णन किया। लियेशा ने विश्व खेल दिवस के महत्व और इतिहास पर जानकारी सांझा की, जिससे उपस्थित विद्यार्थियो में जागरूकता और रुचि बढ़ी। दृष्टि व उर्वश ने 'आज विश्व एथलेटिक्स दिवस है, खिलाडिय़ों की मेहनत का उत्सव है, सपनों में उड़ान भरो' कविताओं का स्वर वाचन किया। माही व दिव्यांशी ने विश्व खेल दिवस से संबंधित सामान्य ज्ञान के प्रश्न एवं स्पेलिंग पूछ कर उपस्थित विद्यार्थियों के ज्ञान को परखा। इस अवसर पर विद्यार्थियों में खेल रोमांच को और बढ़ाने के लिए खो-खो, टैग आफ वार, बास्केटबॉल आदि खेल प्रतियोगिताओं का भी आयोजन किया गया। कार्यक्रम के समापन पर प्रधानाचार्या रितु सिंधु ने प्रतिभागियों को खेल दिवस की बधाई देते हुए कहा कि आज के समय में जहां बच्चे मोबाइल व तकनीक में व्यस्त रहते हैं, वहीं खेल ही उन्हें सच्ची खुशी, ऊर्जा और मानसिक ताजगी प्रदान करते हैं। उन्होंने बताया कि खेल केवल प्रतिस्पर्धा नहीं बल्कि जीवन जीने की कला सिखाते हैं।

खबर संक्षेप

तबादला होकर आए कर्मियों का किया स्वागत

सिरसा। सरकार द्वारा ऑनलाइन किए गए तबादले के तहत फतेहाबाद डिपो से सिरसा डिपो में तबादला होकर आए कर्मचारियों कुलदीप सिंह पाबड़ा, उप निरीक्षक महेंद्र सिंह, उप निरीक्षक श्याम सुंदर, उप निरीक्षक कृष्ण कुमार, उप निरीक्षक बलवत सिंह, रोहतक कुमार कोहली, बाबू लाल क्लर्क, अनिल भाटिया क्लर्क, दीपक क्लर्क, पवन कुमार क्लर्क, राजेश भादु क्लर्क, प्रदीप क्लर्क, सतबीर क्लर्क, हर्ष मेहता क्लर्क, मंगल सिंह क्लर्क का हरियाणा रोडवेज संयुक्त कर्मचारी संघ ने फूल मालाओं से स्वागत किया व लड्डू खिलाकर मुंह मीठा करवाया।

ताजियाखेड़ा से पंचायती झोटा चोरी, केस

सिरसा। जिला के गांव ताजियाखेड़ा से चोर एक पंचायती झोटा चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में सरपंच ममता भोभिया ने बताया कि कुछ समय पूर्व पंचायत द्वारा गांव में झोटा लाया गया था। बीती 5 मई की रात्रि को उक्त पंचायती झोटा चोरी कर लिया गया, जिस बारे उन्हें सुबह ग्रामीणों से पता चला। पहले तो उसने अपने स्तर पर आस पास के गांवों में तलाश की, लेकिन झोटे का कोई सुराग नहीं लगा।

10 मनाया जाएगा भगत धन्नाजी जन्मोत्सव

सिरसा। भगत धन्नाजी ट्रस्ट के बैनर तले 10 मई को जाट धर्मशाला में भगत धन्नाजी जन्मोत्सव बड़ी धूमधाम से मनाया जाएगा। भगत धन्नाजी ट्रस्ट के संरक्षक डॉ. राजेंद्र कड़वासरा व प्रधान अमरीक सिंह राही ने संयुक्त रूप से बताया कि कार्यक्रम को लेकर तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। कार्यक्रम में मुख्यातिथि पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल व मुख्यमंत्री के ओएसडी वीरेंद्र बडख़ालसा शिरकत करेंगे जबकि अध्यक्षता नगरपरिषद के चेयरमैन वीर शांतिस्वरूप भट्टी करेंगे।

चौटाला में दो लाख के आभूषण चोरी

सिरसा। डबवाली सदर पुलिस ने गांव चौटाला निवासी संजय सहारण पुत्र सुभाष चंद की शिकायत पर इसी गांव निवासी एक व्यक्ति के खिलाफ लाखों रुपये कीमत के जेवर चुराने का मामला दर्ज किया है। अपनी शिकायत में संजय सहारण ने बताया कि 30 अप्रैल की रात्रि को घर पर कोई नहीं था। अज्ञात व्यक्ति ने घर में घुसकर तीन तौले सोने की चेन, आधा तौला सोने की अंगूठी व 150 रुपये की नगदी एक पर्स से चुरा लिए। जबकि तिजोरी को तोडने का प्रयास किया लेकिन कामयाब नहीं हुआ।पुलिस ने शिकायत पर कृष्ण को नामजद कर उसकी तलाश शुरू कर दी है।

जाखल से अफीम सहित एक युवक काबू

फतेहाबाद। जिला पुलिस द्वारा चलाए जा रहे नशामुक्त अभियान के तहत सीआईए टोहाना पुलिस ने जाखल क्षेत्र से एक युवक को भारी मात्रा में अफीम सहित गिरफ्तार करने में कामयाबी हासिल की है। पकड़े गए युवक की पहचान सुभाष उर्फ सुनील पुत्र मेजर सिंह निवासी चांदपुरा के रूप में हुई है। सीआईए टोहाना प्रभारी अशोक कुमार ने बताया कि सीआईए टोहाना पुलिस की टीम एसआई जग्गा सिंह के नेतृत्व में अपराधियों की धरपकड़ को लेकर गश्त पर थी। इसपर पुलिस कर्मचारियों ने तत्परता दिखाते हुए युवक को काबू किया। पुलिस ने जब युवक की तलाशी ली तो उसके पास से 559 ग्राम अफीम बरामद हुई।

मॉक ड्रिल : शहर में रहा ब्लैकआउट, प्रशासन ने आपात स्थिति से निपटने के लिए किया अभ्यास

फतेहाबाद में शाम 4 बजे मॉक ड्रिल शुरू हुई। सबसे पहले 6 बजे सायरन बजाकर लोगों को सचेत किया गया। 6 से 7 बजे तक फायर बिग्रेड व ट्रामा सैंटर में मॉक ड्रिल की गई और 7 से 8 बजे तक शहर में ब्लैकआऊट रहा। हालांकि मॉक ड्रिल को देखते हुए शहर के अधिकतर दुकानदारों ने पहले ही अपनी दुकानों को बंद कर दिया था जिस कारण बाजार सुनसान नजर आए। इस दौरान सड़कों पर भी इक्का-दुक्का वाहन ही नजर आए लेकिन उनकी भी लाइटें बंद थी

हरिभूमि न्यूज/फतेहाबाद

फतेहाबाद। मॉकड्रिल के दौरान शहर की सडक़ों पर उतरी डीसी मनदीप कौर व एसपी सिद्धांत जैन। फोटो :हरिभूमि

पहलगाम आतंकी हमले के 15 दिन बाद भारत ने मंगलवार रात पाकिस्तान और पाकिस्तान अधिकृत कश्मीर में 9 आतंकी ठिकानों पर हमला किया। इसके बाद देशवासियों को युद्ध के लिए रहने के लिए बुधवार को पूर्व अभ्यास किया गया। इस मॉक ड्रिल का नाम भी अभ्यास दिया गया। इस मॉकड्रिल में जिलावासियों को युद्ध के दौरान बचाव के तरीकों बारे जानकारी दी गई। हालांकि केन्द्र सरकार द्वारा जारी सूची में फतेहाबाद जिले का नाम शामिल नहीं था लेकिन प्रदेश सरकार ने इन जिलों के अलावा प्रदेश के सभी जिलों में मॉक ड्रिल के आदेश जारी किए गए थे। इसके तहत फतेहाबाद में शाम 4 बजे मॉक ड्रिल शुरू हुई। सबसे पहले 6 बजे सायरन बजाकर लोगों को सचेत किया गया। 6 से 7 बजे तक फायर बिग्रेड व ट्रामा सैंटर में मॉक ड्रिल की गई और 7 से 8 बजे तक शहर में ब्लैकआऊट रहा। हालांकि मॉक ड्रिल को देखते हुए शहर के अधिकतर दुकानदारों ने पहले ही अपनी दुकानों को बंद कर दिया था जिस कारण बाजार सुनसान नजर आए। इस दौरान सडक़ों पर भी इक्का-दुक्का वाहन ही नजर आए लेकिन उनकी भी लाइटें बंद थी। मॉक ड्रिल शुरू होने के साथ ही डीसी मनदीप कौर और एसपी सिद्धांत जैन शहर में निरीक्षण के लिए निकल गए। सबसे पहले उन्होंने लघु सचिवालय में कंट्रोल रूम और एम्बुलेंस व्यवस्था जांची। इसके बाद जवाहर चौक पहुंच कर बाजार का पैदल जायजा लिया। फिर डीसी एसपी ने सिविल अस्पताल जाकर भी मॉक ड्रिल जांची। मॉक ड्रिल के दौरान एयर रेड अलार्म सिस्टम एक्टिव होने के बाद एसडीआरएफ, फायर ब्रिगेड कर्मियों, हरियाणा पुलिस, गृह रक्षी, आपदा मित्रों और स्वास्थ्य विभाग की टीमों ने ज्वाइंट टीम के रूप में काम किया। अभ्यास के लिए 6 बजे ऊंची आवाज में सायरन बजाया गया और 6 बजे जिलावासियों ने अपने-अपने घरों व संस्थानों की स्वेच्छा से लाइटें बंद कर दी। इस कारण शहर में ब्लैकआउट जैसा माहौल नजर आया। सडक़ों पर वाहनों की संख्या नाममात्र थी। अनेक लोगों ने पहले ही सुरक्षित स्थानों पर वाहन खड़े कर दिए। दूर-दराज से आने वाले लोगों ने शहर के बाहर ही अपने वाहन रोक दिए। 8 बजे फिर सायरन बजा जिसके बाद लोगों ने लाइटें जला दी। इस दौरान अधिकारी व पुलिस कर्मचारी भी सडक़ों पर नजर आए। डीसी मनदीप कौर व एसपी सिद्धांत जैन का कहना था कि अभ्यास का मतलब किसी को डराना नहीं बल्कि यह देखना था कि हम किसी भी आपात स्थिति से निपटने के लिए कितना तैयार हैं। उन्होंने कहा कि शाम 4 बजे से मॉक ड्रिल शुरू हुई थी।

आपात स्थिति से निपटने का दिया प्रशिक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। मॉक ड्रिल का अभ्यास करते कर्मचारी।

स्थानीय लघु सचिवालय में ऑपरेशन अभ्यास के तहत बुधवार को मॉकड्रिल हुई, जिसमें अचानक आग लगने के बाद बिल्डिंग को खाली करवाने से लेकर घायलों का अस्पताल पहुंचाने का अभ्यास किया गया। शाम चार बजे लघु सचिवालय में अचानक सायरन की आवाज सुनाई दी, जिसके बाद अधिकारी और कर्मचारी अचानक बिल्डिंग से बाहर निकल आए। इसी दौरान पुलिस, सिविल डिफैंस, फायर ब्रिगेड, एंबुलेंस मौके पर पहुंची। सिविल डिफैंस व पुलिस कर्मचारी सचिवालय की बिल्डिंग के उस हिस्से में पहुंचे जहां, आग की वजह से धुआं नजर आ रहा था। कुछ देर में ही यहां से छह लोगों को रेस्क्यू कर अस्पताल पहुंचाया गया। सायरन की आवाज के बाद पुलिस अधीक्षक डा. मयंक गुप्ता, अतिरिक्त उपायुक्त लक्षित सरीन, एसडीएम राजेंद्र सिंह मौके पर पहुंच गए। इसके अलावा उपमंडल स्तर पर भी मॉकड्रिल का आयोजन किया गया। अतिरिक्त उपायुक्त लक्षित सरीन ने मॉकड्रिल के बाद बातचीत करते हुए कहा कि यह अभ्यास इस बात को जांचने का था कि हम कितने समय में आपात स्थिति के दौरान मदद पहुंचा सकते हैं, जिससे कम से कम कैजुअलटी हो। उन्होंने कहा कि मॉकड्रिल के दौरान एंबुलेंस व फायरब्रिगेड के पहुंचने का समय भी नोट किया गया है। उन्होंने बताया कि आवश्यकता अनुसार फिर से मॉकड्रिल की जा सकती है।

स्कूल में विद्यार्थियों को मॉक ड्रिल बारे जानकारी देते शिक्षक।

मॉक ड्रिल के बारे दी विद्यार्थियों को जानकारी

सिरसा। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में विद्यार्थियों को हिंदी प्रवक्ता चमन भारतीय ने मॉक ड्रिल के बारे में विस्तार से जानकारी दी और जिला प्रशासन द्वारा दी गई हिदायतों के बारे में अवगत कराया। उन्होंने कहा कि आज से 54 वर्ष पहले 1971 के युद्ध में मॉक ड्रिल की ट्रेनिंग दी गई थी। उन्होंने कहा कि हम सब का कर्तव्य बनता है कि इसको हम मॉक ड्रिल को सफल बनाकर अपना कर्तव्य निभाएं। प्रधानाचार्य मदन मलिक ने कहा कि भारतीय सेना पाकिस्तान के नापाक मंसूबों को धराशाई करने में सक्षम है। इस अवसर पर विद्यालय के समस्त स्टाफ सदस्य भी मौजूद था।

जैन संत अमन मुनि महाराज ने दिए प्रवचन

- सत्य बोलने, दूसरों के प्रति दयालु होने और हिंसा से बचने का मार्गदर्शन करता जैन धर्म : अमन मुनि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

आगम ज्ञात योगीराज गुरुदेव अरुण चंद महाराज के सुशिष्य एवं ओजस्वी वक्ता गुरूदेव अमन मुनि महाराज के अपनी जन्मभूमि व कर्मभूमि फतेहाबाद पहुंचने पर जैन श्रद्धालुओं ने भव्य स्वागत किया। उनके साथ अरविंद मुनि जी महाराज, ठाणे 2 भी फतेहाबाद पहुंचे हैं। जैन संतों के फतेहाबाद आगमन को लेकर जैन समाज में खुशी की लहर दौड़ गई। ठाकर बस्ती स्थित जैन स्थानक में पहुंचे जैन संतों के काफी संख्या में श्रद्धालुओं ने दर्शन किए।जैन श्रद्धालुओं को प्रवचन करते हुए अमन मुनि महाराज ने कहा कि इंसान को अपने जीवन में समझौता अवश्य करना चाहिए। जिंदगी में हर पहलू पर समझौते की आवश्यकता पड़ती है। चाहे वह संघ हो, देश हो या समाज हो। यदि आप अपने जीवन में खुशियां लाना चाहते हैं तो समझैते की पहल में रखे। इस अवसर पर श्याम नगर से जैन सभा के प्रधान सुरेंद्र मित्तल, गुरु सेवक परिवार के उत्तरी जोन के प्रधान मुकेश प्रजापति, विनोद मित्तल, टोनी मित्तल, रविंद्र जैन, संजीव जैन, अमर जैन, नवल जैन, प्रवीण बुढलाडिया सहित सैंकड़ो की संख्या में भगतजन मौजूद थे।

समिति की बैठक में रखे कई प्रस्ताव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चोपटा

सिरसा। बैठक में भाग लेते बीडीपीओ व चेयरमैन सूरजभान बुमरा।

खंड विकास एवं पंचायत कार्यालय नाथूसरी चोपटा में पंचायत समिति की आम बैठक का आयोजन किया गया। बीडीपीओ सार्थक श्रीवास्तव, पंचायत समिति चैयरमेन सूरजभान बुमरा, वाइस चेयरमैन मांगेराम पूनिया सहित सहित ब्लॉक समिति मेंबरों ने भाग लिया। विकास कार्यों के प्रस्ताव में सिंचाई के लिए पक्के खालों निर्माण व आरसीसी पाइपलाइन डलवाना, लाइब्रेरी में सुविधाए बढ़ाना, सार्वजनिक स्थानों पर शौचालय की व्यवस्था करना, गलियों का निर्माण सहित मुख्य मुद्दा रहे। बैठक में खंड के गांव में विकास कार्य करवाने के लिए प्रस्ताव आमंत्रित किए गए। पंचायत समिति सदस्यों ने अपने-अपने क्षेत्र में विकास कार्यों के लिए प्रस्ताव दिए। बीडीपीओ कार्यालय नाथूसरी चोपटा में आयोजित बैठक में बीडीपीओ सार्थक श्रीवास्तव ने बताया कि खंड के 30 ब्लॉक समिति सदस्यों में से 27 सदस्यों ने बैठक में भाग लिया। इस दौरान सभी सदस्यों ने अपने क्षेत्र में विकास कार्य के प्रस्ताव रखे।

बुक बैंक दो स्कूलों में 760 विद्यार्थियों को बांटी स्टेशनरी

सिरसा। बाबा सरसाईनाथ बुक बैंक की ओर से राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मेला ग्राउंड सिरसा के 680 विद्यार्थियों को प्रार्थना सभा के दौरान निःशुल्क स्टेशनरी प्रदान वितरित की गई। यह स्टेशनरी मुख्यमंत्री स्वैच्छिक कोष से दी गई दो लाख रुपए की ग्रांट से उपलब्ध करवाई गई है। बुक बैंक के अध्यक्ष गुरदीप सैनी व अनिल भाटिया ने सयुंक्त रूप से कहा कि अक्सर देखा गया है कि बहुत से विद्यार्थी स्टेशनरी के अभाव में पढ़ाई से वंचित रह जाते हैं और दूसरे विद्यार्थियों से पिछड़ जाते हैं। इसी को देखते हुए बुक बैंक की ओर से यह अभियान शुरू किया गया है। इसके बाद राजकीय कन्या प्राथमिक पाठशाला-01 सिरसा, डेरा बाबा सरसाई नाथ में बाबा सुंदराई नाथ के कर कमलों से 80 विद्यार्थियों को स्टेशनरी प्रदान की गई। डेरा बाबा सरसाईनाथ के बाबा सुंदराईनाथ ने कहा कि बुक बैंक शिक्षा के क्षेत्र में अति सराहनीय कार्य कर रहा है। जरूरतमंद विद्यार्थियों को पुस्तकें देने के साथ-साथ स्कूलों में स्टेशनरी वितरित की जा रही है।

डीएवी में चरित्र-निर्माण शिविर का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल फतेहाबाद में आयोजित एक दिवसीय चरित्र-निर्माण शिविर का वैदिक यज्ञ के साथ शुभारंभ हुआ। इस शिविर में सातवीं कक्षा के विद्यार्थियों ने अपने शिक्षक-शिक्षिकाओं के साथ पवित्र वैदिक मन्त्रोच्चारण के साथ यज्ञ में आहुतियाँ डालीं। इस अवसर पर सातवीं कक्षा के विद्यार्थियों के लिए आज एक योग एवं ध्यान सत्र भी का आयोजन भी किया गया जिसमें आचार्य राम बिलास शास्त्री ने ध्यान व श्वास के माध्यम से तथा अनुलोम-विलोम, कपालभाति व भ्रामरी प्राणायाम से स्वयं को तथा मन को एकाग्रचित करने की विधियाँ बताई। इसके बाद सच्चाई व ईमानदारी पर एक अद्भुत सत्र हुआ जिसमें विद्यार्थियों ने एक लघु नाटिका की प्रस्तुति देकर सबका मन मोह लिया। इस सत्र में बच्चों को बताया गया कि चरित्र निर्माण क्यों जरूरी है तथा जीवन पर इसका क्या प्रभाव पड़ता है। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए रितु सचदेवा ने 'अन्नदान- महादान' विषय पर अपने विचार रखते हुए भोजन के महत्त्व से अवगत करवाया तथा समुचित मात्रा में भोजन करने व जरुरतमंदों की सहायता करने की शपथ दिलाई।

पीएचसी का अधिकारियों ने किया निरीक्षण

सिरसा। जिला के रानियां में स्थित खारियां प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र के नवीनीकरण कार्य में अनियमितताओं की खबरों के बाद पंचायती राज विभाग ने कार्रवाई की है। विभाग के उपमंडल अभियंता अंकुर गर्ग ने बुधवार को टीम के साथ पीएचसी का औचक निरीक्षण किया। वहीं निरीक्षण के दौरान चारदीवारी में प्रयुक्त ईंटों की गुणवत्ता में कमी पाई गई। अभियंता ने ठेकेदार को निम्न स्तर की सामग्री तुरंत हटाने के निर्देश दिए। सरकार ने नवीनीकरण कार्य के लिए 35 लाख रुपए की राशि स्वीकृत की है।

लाखों रुपये की हेरोइन सहित बाइक सवार काबू

सिरसा। डिंग थाना पुलिस ने गश्त व चैकिंग के दौरान गांव कोटली मोड़ क्षेत्र से बाइक सवार युवक को 30 ग्राम 67 मिलीग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। डिंग थाना प्रभारी सब इंस्पेक्टर प्रदीप कुमार ने बताया कि थाना की एक पुलिस टीम गश्त व चैकिंग के दौरान भावदीन टोल प्लाजा से होते हुए गांव कोटली की ओर जा रही थी। इसी दौरान कोटली मोड़ पर बिना नंबर प्लेट के बाइक पर एक युवक बैठा दिखाई दिया। पुलिस पार्टी ने शक के आधार पर बाइक सवार युवक को काबू कर राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में नियमानुसार तलाशी ली उसके कब्जा से 30 ग्राम 67 मिलीग्राम हैरोइन बरामद हुई। आरोपी की पहचान चंद्रपाल पुत्र राजेंद्र सिंह निवासी गांव फुलकां के रूप में हुई।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 8814999173, 9253681005

रिटायर्ड कर्मचारी संगठन ने सरकार की हर कार्रवाई का किया समर्थन

कर्मचारियों ने पहलगाम में मारे गए लोगों को दी भावभीनी श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

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

रिटायर्ड कर्मचारी संगठन फतेहाबाद की मासिक बैठक पीडब्ल्यूडी रैस्ट हास में हुई। बैठक में सर्वप्रथम पहलगाम में निहत्थे लोगों की आतंकियों द्वारा की गई हत्या पर कड़े शब्दों में निंदा की गई और दो मिनट का मौन रखकर इस घटना में मारे गए लोगों को श्रद्धांजली अर्पित की गई। संगठन ने आंतकियों के खिलाफ सरकार की हर कार्रवाई का समर्थन करने की बात कही और मांग की कि इस घटना के दोषियों को सख्त से सख्त सजा दी जाए। बैठक की अध्यक्षता जिला प्रधान मुंशीराम कम्बोज ने की व संचालन महासचिव सुभाष चन्द्र चौहान ने किया। बैठक में रिटायर्ड कर्मचारियों की मांगों को लेकर चर्चा की गई वहीं जिन रिटायर्ड कर्मचारियों नायब सिंह व कांशी राम का मई माह में जन्मदिन हैं, उसे भी मनाया गया। बैठक को संबोधित करते हुए जिला प्रधान मुंशीराम कम्बोज, महासचिव सुभाष चन्द्र चौहान व निहाल सिंह मताना ने केन्द्र सरकार द्वारा 8वें वेतन आयोग की सिफारिश के लाभ से 31 दिसम्बर 2025 तक पेंशन प्राप्त करने वाले कर्मचारियों को वंचित करने के फैसले की निंदा की। उन्होंने कहा कि सरकार का यह फैसला पेंशनर्ज के साथ एक धोखा है। इसके अलावा उन्होंने 18 महीने का डीए एरियर तुरंत जारी करने, फैमिली पेंशनर्ज को एलटीसी सुविधा देने, कम्युटेशन की रिकवरी 15 वर्ष से घटाकर 12 वर्ष करने, रेलवे में 60 वर्ष की आयु के बाद पेंशनर्ज के लिए रेलवे में रियायती दर पर यात्रा सुविधा पुनः लागू करने, चिकित्सा भत्ता 3 हजार रुपये मासिक देने की मांग की गई। उन्होंने कहा कि जो कर्मचारी 58 वर्ष बाद पेंशनर्ज आता है तो 59 वर्ष की आयु पर 1 प्रतिशत, 60 वर्ष के बाद 2 प्रतिशत, 61 वर्ष बाद 3 प्रतिशत, 62 वर्ष बाद 4 प्रतिशत, 63 वर्ष बाद 5 प्रतिशत, 64 पर्ष बाद 6 प्रतिशत, 65 वर्ष बाद 7 प्रतिशत इसकी प्रकार प्रतिवर्ष एक-एक प्रतिशत बेसिक पेंशन में बढ़ोतरी की जाए। बैठक में शीशपाल कानूनगो, रणधीर सिंह डबास, बलराज सिंह व अन्य मौजूद रहे।