हरिभूमि

सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, गुरुवार, 29 मई 2025

11 उल्लेखनीय कार्य करने पर शिक्षकों को 'नेशन बिल्डर अवार्ड' से नवाजा

12 शिवपुरी फतेहाबाद अद्भूत, प्रकृति को मिल रहा पूरा सम्मान : स्वामी

खबर संक्षेप

महिला ढाई किलो गांजा सहित गिरफ्तार

सिरसा। कालांवाली पुलिस ने एक महिला को करीब ढाई किलोग्राम गांजा सहित गिरफ्तार किया है। आरोपी महिला पंजाब की है और कालांवाली क्षेत्र में गांजा की सप्लाई करने की फिराक में थी। कालांवाली थाना प्रभारी रामफल ने बुधवार को बताया कि पुलिस टीम को सूचना मिली कि एक महिला क्षेत्र में गांजा बेचने की फिराक में है। पुलिस ने सूचना के आधार पर मौके पर दबिश दी। इसी दौरान एक महिला प्लास्टिक का थैला लेकर आई और पुलिस को देखकर एक मकान में घुसने लगी। पुलिस ने उसे काबू कर लिया।

जरूरतमंद परिवारों को दिए पेंशन के चेक

फतेहाबाद। सरबत दा भला चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा आज 30 जरूरतमंद परिवारों को पेंशन व स्कॉलरशिप के चेक गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद महाराज ने अपने कर कमलो से दिए। उन्होंने कहा कि संस्था पूरे प्रदेश में समाज सेवा के कार्य कर रही है, जो की सराहनीय है। इस अवसर पर संस्था अध्यक्ष रसप्रीत सिंह ग्रोवर ने आए हुए अतिथियों का धन्यवाद किया।

हथियार सप्लाई करने का आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। सदर टोहाना पुलिस ने एक हथियार सप्लायर युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान बिन्दर उर्फ बलविन्द्र पुत्र काला राम निवासी खनौरा के रूप में हुई है। थाना सदर टोहाना प्रभारी एसआई शादीराम ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 14 जुलाई 2024 को शस्त्र अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया था। एएनसी व सीआईए स्टाफ की टीम पीएसआई अशोक कुमार के नेतृत्व में गश्त के दौरान युवक शक के आधार पर पुलिस ने युवक को काबू कर लिया।

महाराज अरूट जयंती पर भजन संध्या 30 मई को

फतेहाबाद। महाराजा अरूट जयंती के उपलक्ष्य में अरोड़वंश महासभा फतेहाबाद द्वारा 30 मई को जयंती समारोह का आयोजन किया जा रहा है। यह जानकारी देते हुए अरोड़वंश महासभा के सचिव एडवोकेट नरेश सचदेवा ने बताया कि 30 मई शुक्रवार को सांय साढ़े 5 बजे से साढ़े 7 बजे तक अरोड़वंश धर्मशाला में भजन संध्या का आयोजन किया जाएगा।

सूर्य नमस्कार विजेता सम्मान समारोह आयोजित

भूना। योग के क्षेत्र में बेहतरीन कार्य करने पर भूना ब्लॉक के तीन योग शिक्षकों को सम्मान मिला। यह सम्मान पंचकूला के इंद्रधनुष ऑडिटोरियम में आयोजित सूर्य नमस्कार विजेता 2025 सम्मान समारोह में दिया गया। कार्यक्रम का आयोजन आयुष विभाग और हरियाणा योग आयोग ने संयुक्त रूप से किया।

फतेहाबाद में स्वास्थ्य विभाग के पास नहीं है कोरोना टेस्टिंग किट, कैसे होगी जांच

अस्पताल में आइसोलेशन वार्ड व फ्लू कार्नर स्थापित, 10 वेंटीलेटर फंक्शनल, 48 ऑक्सीजन बैड तैयार

खांसी, जुकाम व बुखार के केस को लेकर अलग से ओपीडी शुरू

सुरेन्द्र असीजा/फतेहाबाद

प्रदेश में कोरोना संक्रमण के बढ़ते मामलों के बाद स्वास्थ्य विभाग सतर्क तो हो गया है, लेकिन इसके बावजूद फतेहाबाद स्वास्थ्य विभाग के पास कोरोना की जांच के लिए किट तक उपलब्ध नहीं है, जो चिंता की बात है। हालांकि विभाग ने सावधानियां बरतते हुए जिला नागरिक अस्पताल में 20 बेड का आइसोलेशन वार्ड व फ्लू कॉर्नर स्थापित कर दिया गया है। ऑक्सीजन का प्लांट चालू है। कोरोना की किट न होने पर अधिकारियों का कहना है कि टेस्टिंग किट की डिमांड भेजी हुई है। जब तक सामान नहीं आता, तब तक सैम्पल लेकर उन्हें जांच के लिए अग्रोहा भेजा जाएगा। अस्पताल में मास्क और सैनिटाइजर के प्रबंध किए जा रहे हैं। अस्पताल में खांसी, जुकाम व बुखार के केस को लेकर अलग से ओपीडी शुरू की गई है। स्वास्थ्य विभाग के महानिदेशक ने सतर्कता बरतने के लिए चिकित्सा अधिकारियों को निर्देश जारी किए हैं। जिले में कोरोना महामारी की शुरूआत से लेकर अब तक विभाग की ओर से 4 लाख 35 हजार लोगों के सैंपल लिए गए हैं। इसमें से करीब 20 हजार लोग कोरोना संक्रमित पाए

फतेहाबाद। नागरिक अस्पताल में स्थापित फ्लू कार्नर व नागरिक अस्पताल में रिजर्व किए गए बैड व कोरोना टेस्टिंग के लिए लगाई गई विंडो। फोटो :हरिभूमि

गए थे, जबकि करीब 500 लोगों की कोरोना महामारी के कारण मौत की हो चुकी है। हालांकि, राहत की बात यह है कि वर्तमान समय में कोरोना का कोई भी केस नहीं है। दूसरा यह भी है कि जिले में कोरोना महामारी से ठीक होने वाले मरीजों का प्रतिशत भी 98 प्रतिशत रहा है।

आइसोलेशन वार्ड स्थापित किया, 10 बैड रिजर्व

फतेहाबाद के नागरिक अस्पताल में बुधवार को आइसोलेशन वार्ड स्थापित किया गया है। इसमें 10 बैड रिजर्व रखे गए हैं। किसी भी संक्रमित व्यक्ति को यहां एडमिट किया जा सकता है। सिर्फ जांच के लिए आए व्यक्ति के लिए जनरल ओपीडी के रूम नं. 11 में फ्लू कॉर्नर स्थापित कर दिया गया है। फ्लू कॉर्नर में एक डॉक्टर व एक एलटी की ड्यूटी रहेगी। मुख्य द्वार के अलावा दो खिड़कियों का भी प्रबंध किया गया है। डॉक्टर इन्हीं विंडो से मरीज की जांच कर सकेंगे। इसके अलावा अस्पताल में 48 बैड तैयार किए गए हैं जिन पर ऑक्सीजन की उपलब्धकता रहेगी। अस्पताल में ऑक्सीजन का प्लांट चालू हैं। 10 बैड वेंटीलेटर वाले फंक्शनल है। स्वास्थ्य विभाग के पास कोरोना से निपटने के लिए इस समय जिले में तीन आक्सीजन प्लांट, 200 सामान्य कोविड बेड हैं। 48 आक्सीजन बेड, 12 आइसीयू, 10 वेंटिलेटर और वेंटिलेटर एंबुलेंस हैं। हालांकि, अस्पताल में चिकित्सकों का भारी टोटा है। अस्पताल में ऑपरेशन के लिए आइसीयू बनकर तैयार है।

किट आने तक फतेहाबाद में नहीं होगी कोरोना टेस्टिंग

अभी तक जिला अस्पताल में कोरोना की जांच के लिए कोई मरीज नहीं आया। कोरोना की जांच के लिए आवश्यक सामान व टेस्टिंग किट की डिमांड मुख्यालय को भेजी गई है। जब तक सामान नहीं आता, तब तक जिला अस्पताल में कोरोना टेस्टिंग नहीं की जाएगी। सामान आने के बाद यहां टेस्टिंग शुरू होगी। सामान आने तक अगर कोई कोरोन संभावित मरीज मिलता है तो नागरिक अस्पताल का अग्रोहा मेडिकल कॉलेज के साथ टाइअप हुआ है। मरीज के सैम्पल लेकर जांच के लिए अग्रोहा भेजे जाएंगे।

अग्रोहा मेडिकल कॉलेज के साथ टाइअप

कोरोना की जांच के लिए अग्रोहा मेडिकल कॉलेज के साथ टाइअप हुआ है। दरअसल, फतेहाबाद में कोरोना जांच किट, एंटीबैटिक व पीपीई किट इत्यादि सामान की कमी है। इसकी डिमांड भेजी गई है। इस दौरान कोई मरीज आता है तो उसके सैम्पल लेकर अग्रोहा भेजे जाएंगे। अस्पताल में मास्क और सैनिटाइजर के प्रबंध पूरे हैं। खांसी, जुकाम व बुखार के मामले आने पर जांच के निर्देश दिए गए हैं। ओपीडी में चिकित्सकों को अलर्ट किया है। **डॉ. बुधराम, एसएमओ**

एशियाई चैम्पियनशिप में पूजा ओला ने जीता सिल्वर, 800 मीटर में गोल्ड की उम्मीद

यह उपलब्धि उनके करियर की बड़ी सफलता

1500 मीटर दौड़ में देश का नाम किया रोशन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

फतेहाबाद के बैजलपुर गांव की बेटी पूजा ओला ने एशियाई एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में 1500 मीटर दौड़ में सिल्वर मेडल जीतकर देश का नाम रोशन किया। बुधवार दोपहर हुए फाइनल मुकाबले में पूजा की फिनिशिंग जबरदस्त रही और वह दूसरे स्थान पर रहीं। यह उपलब्धि उनके करियर की बड़ी सफलता है। साथ ही भारत के लिए भी गर्व का क्षण है। दो दिन बाद 800 मीटर में पूजा ओला का गोल्ड मेडल जीतने का लक्ष्य लेकर तैयारी में जुटी हुई है।

पूजा ओला का एथलेटिक्स में सफर शानदार रहा है। वर्ष 2018-19 में वडोदरा में हुई 15वीं नेशनल यूथ एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में 1500 मीटर दौड़ में गोल्ड मेडल जीता। रांची में हुई 34वीं जूनियर नेशनल एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में 1500 मीटर में सिल्वर और 600 मीटर में ब्रॉन्ज मेडल हासिल किया। नई दिल्ली में हुई 64वीं नेशनल स्कूल गेम्स में 800 मीटर में गोल्ड मेडल जीता। पुणे में 2019 में हुए खेलो इंडिया यूथ गेम्स में 800 मीटर में गोल्ड मेडल अपने नाम किया।

भूना। एशियाई चैम्पियनशिप में पूजा ओला ने सिल्वर पदक जीतकर विदेशी धरती पर तिरंगा लहराते हुए।

17वीं फेडरेशन कप चैम्पियनशिप में जीता था गोल्ड

हांगकांग में हुई थर्ड एशियन यूथ एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में 800 मीटर में सिल्वर मेडल हासिल किया था। इसके अलावा केरल में 2019-20 में हुई 17वीं फेडरेशन कप चैम्पियनशिप में 800 और 1500 मीटर दोनों में गोल्ड मेडल जीते। गुंटूर में हुई 35वीं जूनियर नेशनल एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में 1500 मीटर में सिल्वर मेडल मिला। संगरूर में हुई 65वीं नेशनल स्कूल गेम्स में 1500 मीटर दौड़ में गोल्ड मेडल जीता। वर्ष 2022 में बेंगलुरु में हुए खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स में 800 मीटर दौड़ में गोल्ड मेडल जीतकर अपनी प्रतिभा को फिर साबित किया। अब 28 मई को एशियाई एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में 1500 मीटर दौड़ में सिल्वर मेडल जीतकर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर देश का नाम ऊंचा किया। बैजलपुर के सरपंच हेमंत सिंह बैजलपुरिया ने कहा कि पूजा ने विदेश की धरती पर सिल्वर मेडल जीतकर गांव का नाम रोशन किया है।

नहर में छात्र के डूबने से हुई दुखद घटना के बाद पुलिस ने पुनः जारी की एडवाइजरी

- नहरों के आसपास गश्त बढ़ाने के दिए निर्देश, शराब पीते पकड़े जाने पर होगी कड़ी कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

गांव ढाणी गोपाल से होकर गुजरने वाली भाखड़ा नहर में मंगलवार दोपहर एक पॉलिटेक्निक छात्र की डूबने से हुई अत्यंत दुखद एवं पीड़ादायक घटना को गंभीरता से संज्ञान में लेते हुए पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने पुनः एक विशेष एडवाइजरी जारी की है। इस घटना पर गहरी संवेदना व्यक्त करते हुए एसपी ने आम नागरिकों से अपील की है कि वे नहरों, नालों, तालाबों एवं अन्य जलाशयों में स्नान करने से परहेज करें और अपने बच्चों को भी इस कार्य से सख्ती से रोकें। उन्होंने कहा कि एक क्षण की लापरवाही किसी परिवार को असहनीय पीड़ा दे सकती है, जिसका प्रभाव वर्षों तक महसूस किया जा सकता है।पुलिस अधीक्षक ने आमजन से अपील करते हुए कहा कि अभिभावक विशेष सतर्कता बरतें हुए अपने बच्चों की गतिविधियों पर निरंतर निगरानी रखें। खतरनाक जल स्रोतों से दूर रखते हुए अपने बच्चों को नहरों, तालाबों, नालों व असुरक्षित जलाशयों के पास न जाने दें। गर्मी के मौसम में अक्सर नहाने को लेकर डूबने की घटनाएं होती हैं, इसलिए विशेष सावधानी जरूरी है। आज के युवाओं में नहर में नहाने की प्रवृत्ति बढ़ रही है, जो गंभीर जोखिम पैदा कर सकती है।

थाना प्रभारियों को सख्त आदेश

जिले के सभी थाना प्रभारियों को सख्त आदेश देते हुए एसपी ने कहा कि वे अपने अधीनस्थ क्षेत्र की नहरों, नालों और तालाबों के आसपास नियमित गश्त सुनिश्चित करें। सभी संवेदनशील स्थानों पर चेतावनी बोर्ड लगाए जाएं। नहर व नदी किनारे नशा करने वालों पर विशेष निगरानी रखी जाए तथा आवश्यकतानुसार कानूनी कार्रवाई की जाए।

नशे के खिलाफ कार्रवाई

पुलिस ने दो महिलाओं को हेरोइन तस्करी में किया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डबवाली

क्षेत्र में अब महिलाएं भी नशा तस्करी के धंधे में संलिप्त हो रही है। ताज़ा मामले में पुलिस ने हैरोइन तस्करी करने के आरोप में दो महिलाओं को पकड़ा है। एएसआई राकेश कुमार पुलिस पार्टी के साथ पन्नीवाला मोरिका रोड से गांव देसुजोधा आ रहे थे कि दो महिलाएं गांव देसुजोधा से पन्नीवाला मोरिका की तरफ से आती दिखाई दी। जो पन्नीवाला मोरिका रोड से एक पक्के रास्ते पर एक महिला दूसरी महिला को कुछ वस्तु देती हुई दिखाई दी। एएसआई ने साथी स्टाफ द्वारा प्राईवेट गाडी रोककर नीचे उतरे तो महिलाओं ने अपने हाथ मे ली हुई पारदर्शी पन्नी को खेत की तरफ फैंक दिया।एएसआई ने शक की बिनाह पर साथी कर्मचारियों व महिला एसपीओ अमरजीत कौर डबवाली की सहायता से महिलाओं को काबू करके नाम पता पूछा तो पहली महिला ने अपना नाम मनप्रीत कौर व दूसरी महिला ने अपने नाम बेअन्त कौर बताया।

जिला में रात 8 से 8.15 बजे तक होगा ब्लैकआउट : उपायुक्त

द्वितीय नागरिक सुरक्षा अभ्यास के तहत आज सायं 5 बजे से होगा ऑपरेशन शील्ड का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

गृह मंत्रालय भारत सरकार की ओर से नागरिक सुरक्षा नियम 1968 की धारा 19 के तहत 29 मई को सायं 5 बजे से द्वितीय नागरिक सुरक्षा अभ्यास के तहत ऑपरेशन शील्ड आयोजित करने का निर्णय लिया गया है। सिविल डिफेंस एक्सरसाइज का उद्देश्य आपात स्थिति में तैयारी और रिस्पॉन्स को बेहतर बनाना है।उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि ऑपरेशन शील्ड के दौरान रात 8 बजे से लेकर 8.15 बजे तक ब्लैकआउट का अभ्यास भी किया जाएगा।

महत्वपूर्ण सुरक्षा उपाय:अफवाहों से बचें, केवल प्रशासन द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन करें, मोबाइल या टीवी पर सरकारी अलर्ट सुनते रहें।

सुरक्षित ठहराव स्थल का चयन करें: मजबूत, बिना खिड़की वाला कमरा चुनें, खिड़कियों पर मोटे काले कपड़े लगाएं, शीशों व खिड़कियों से दूर रहें और यदि आवश्यक हो तो जमीन पर लेट जाएं।

आवश्यक वस्तुएं तैयार रखें: पीने का पानी (कम से कम 3 दिन का), सूखा भोजन (बिस्कुट, ड्राई फ्रूट्स, चना आदि), टॉर्च और अतिरिक्त सेल व बैटरी, प्राथमिक चिकित्सा किट, जरूरी दस्तावेज (पहचान पत्र, मेडिकल रिपोर्ट आदि) तथा बैटरी वाला छोटा रेडियो।

सायरन की पहचान करें:- खतरे का संकेत: 2 मिनट तक ऊंची-नीची आवाज (उद्वात-चढ़ाव वाली) तथा खतरा समाप्त होने का संकेत: 2 मिनट तक एक समान (लगातार) आवाज।

नागरिक प्रशासन का करें सहयोग:- नागरिक सुरक्षा स्वयंसेवकों और स्थानीय प्रशासन का सहयोग करें, ट्रैफिक नियमों और आपदा प्रबंधन कर्मियों व पुलिस के निर्देशों का पालन करें।

हेल्पलाइन नंबर:-आपातकालीन सहायता के लिए नागरिक हेल्पलाइन नंबर 112, 1077 व 1070 पर संपर्क कर सकते हैं।

135 गांवों में किया जाएगा जागरूक

जिला के गांवों में 29 मई से 12 जून तक चलेगा विकसित कृषि संकल्प अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

केंद्र और प्रदेश सरकार मिलकर 29 मई से 12 जून तक फतेहाबाद जिले के 135 गांवों में विकसित कृषि संकल्प अभियान चलाएंगी। इस अभियान का मकसद किसानों को खेती से जुड़ी नवीनतम जानकारी, तकनीक और सरकारी योजनाओं से अवगत कराना है। इससे किसानों की आमदनी बढ़ाने में मदद मिलेगी। उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि अभियान के दौरान कृषि विज्ञान केंद्र व केन्द्रीय कृषि अनुसंधान संस्थानों के वैज्ञानिक तथा कृषि एवं किसान कल्याण विभाग, बागवानी, पशुपालन, डेयरी और मत्स्य पालन विभाग के अधिकारियों की संयुक्त टीमें गांवों में जाकर किसानों से सीधा संवाद करेंगे तथा खेती, बागवानी, पशुपालन और मछली पालन से जुड़ी योजनाओं की जानकारी देंगे। हर दिन तीन टीमें नौ गांवों का दौरा करेंगी। अभियान की निगरानी राष्ट्रीय और राज्य स्तर के अधिकारी करेंगे।

बढ़ते अपराध को लेकर पुलिस की कार्रवाई

किरायेदार वेरिफिकेशन के लिए कर सकेंगे ऑनलाइन अप्लाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

अब किसी को किराये पर मकान देने या दुकान में नौकर रखने से पहले पुलिस वेरिफिकेशन कराना अनिवार्य होगा। शहर थाना प्रभारी इंस्पेक्टर प्रहलाद सिंह ने बताया कि पुलिस वेरिफिकेशन से व्यक्ति के आपराधिक रिकॉर्ड की जांच की जाएगी। इससे संदिग्ध व्यक्तियों पर नजर रखी जा सकेगी। थाना प्रभारी ने कहा कि कई बार अपराधी दूसरे राज्यों में अपराध करने के बाद यहां छिपकर रहते हैं। ऐसे लोगों पर कड़ी कार्रवाई की जाएगी। जिलाधीश के आदेश के अनुसार, मकान मालिकों को किराएदार का पुलिस वेरिफिकेशन कराना होगा। इस नियम का उल्लंघन करने वाले मकान मालिकों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जाएगी। थाना प्रभारी ने बताया कि मीडिया, सोशल मीडिया पर अनाउंसमेंट के माध्यम से आमजन को जागरूक करने का कार्य किया जा रहा है। अब पुलिस वेरिफिकेशन करवाने के लिए ऑनलाइन अप्लाई करने की सुविधा भी सीएससी सेंटर पर सरकार की ओर से दी गई है। उन्होंने कहा कि कई बार आपराधिक घटनाक्रम में सामने आता है कि किराए पर ऐसे व्यक्ति को मकान दिया जाता है जो मकान मालिक के साथ वारदात को अंजाम देने के बाद आसानी से फरार हो जाते हैं।

नालों की सफाई, जल निकासी व आपात प्रबंधन को लेकर अधिकारियों को निर्देश

मानसून से पहले प्रशासन सतर्क, फील्ड में उतरी उपायुक्त, बाढ़ संभावित क्षेत्रों का किया दौरा

चिम्मो गांव में चिम्मो साइफन, रंगोई नाला, चांदपुर साइफन, आदि का किया मुआवना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

उपायुक्त मनदीप कौर ने फतेहाबाद जिले के बाढ़ प्रभावित संभावित क्षेत्रों का दौरा कर स्थिति का निरीक्षण किया। इस अवसर पर उपायुक्त ने विशेष रूप से गांव अयाल्की के पास स्थित रंगोई खरीफ चैनल तथा चिम्मो गांव में चिम्मो साइफन, रंगोई नाला, चांदपुर साइफन, जोयावाला साइफन व चांदपुर बांध आदि का मुआयना किया, जो मानसून के दौरान जलभराव की दृष्टि से संवेदनशील माने जाते हैं। निरीक्षण के दौरान उपायुक्त ने सभी संबंधित विभागों को मानसून से पहले सभी ड्रेनों, नालों व नहरों की सफाई व मरम्मत कार्य को प्राथमिकता से पूर्ण करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जल निकासी की सुचारू व्यवस्था सुनिश्चित करना प्रशासन की पहली प्राथमिकता है, ताकि आमजन को किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े। उपायुक्त ने स्पष्ट किया कि जिले के निचले इलाकों की पहचान कर पहले से कार्य योजना तैयार की जा रही है। बाढ़ के संभावित खतरों को देखते हुए जिले में अलर्ट मोड पर तैयारियां की जा रही हैं। उन्होंने निर्देश दिए कि सभी विभाग आपसी समन्वय के साथ कार्य करें, विशेष रूप से सिंचाई, पंचायती राज, नगर पालिका, राजस्व व पुलिस विभाग आपसी तालमेल से संभावित आपात स्थितियों से निपटने के लिए योजना तैयार करें। उपायुक्त ने कहा प्रशासन की ओर से न केवल तकनीकी रूप से तैयारियां की जा रही हैं, बल्कि जमीनी स्तर पर भी सतर्कता बरती जा रही है। किसी भी संभावित बाढ़ या जलभराव की स्थिति से निपटने के लिए टीमों का गठन किया जा रहा है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित किया कि अपने-अपने विभागों की तैयारियों की समय-समय पर समीक्षा करें और किसी भी प्रकार की लापरवाही या देरी को गंभीरता से लिया जाएगा। इस दौरान सिंचाई विभाग के अधीक्षण अभियंता ओपी बिश्नोई, एसडीएम राजेश कुमार, सुरेश कुमार, जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी अनूप सिंह, जिला राजस्व अधिकारी श्याम लाल आदि उपस्थित रहे।

फतेहाबाद। संभावित बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों का दौरा कर स्थिति का जायजा लेती उपायुक्त मनदीप कौर।

पिछले कुछ दिनों में दुनिया के कुछ देशों समेत अपने देश के भी कुछ राज्यों में कोरोना संक्रमण के कई केस सामने आए हैं। इसे लेकर लोगों के मन में डर पैदा हो रहा है। लेकिन ऐसे में बिना डरे आपको क्या करना चाहिए, बता रहे हैं एक्सपर्ट डॉक्टर्स।

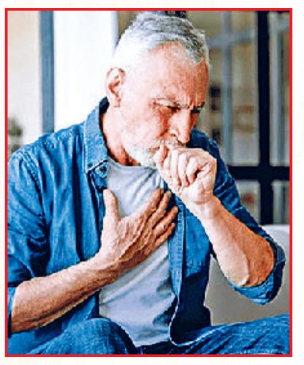
फिर बढ़ रहा कोरोना इंफेक्शन
बिना घबराए-बरतें सावधानी

प्रिकॉशन

हाल के दिनों में एशिया के कई देशों में कोरोना के केस फिर से बढ़ने लगे हैं। सिंगापुर में एक हफ्ते में करीब 25% केस बढ़े हैं, थाईलैंड और हांगकांग में भी तेजी से मामले बढ़े हैं। अपने देश में भी कुछ राज्यों में कोरोना इंफेक्शन के मामले में थोड़ी बढ़ोत्तरी देखी जा रही है। लेकिन ऐसे केसेस की संख्या अभी बहुत कम है। संक्रमण की दर भी बहुत कम है, इसलिए घबराने की जरूरत नहीं है। लेकिन सावधानी भी बहुत जरूरी है, जरा सी भी लापरवाही हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकती है।

लापरवाही न बरतें

वैज्ञानिकों का कहना है कि जब कोई वायरस एक बार लोगों के बीच फैल जाता है, तो वह कभी-कभी दोबारा लौट सकता है। खासकर जब मौसम बदलता है। इसलिए कोरोना के केसों में दोबारा बढ़ोतरी कोई चौंकाने वाली बात नहीं है। भारत में भी थोड़े केस बढ़े हैं, लेकिन अभी स्थिति काबू में है। अगर हम इसे सामान्य सर्दी-खांसी या फ्लू से तुलना करें, तो कोरोना के मामले उससे भी कम हैं। अभी जो कोरोना फैल रहा है, वह जेएन.1 नाम के पुराने वेरिएंट से है। इसके अलावा कुछ छोटे वेरिएंट जैसे एलएफ.7 और एनबी.1.8 के भी कुछ केसेस मिले हैं। चूंकि ये वेरिएंट पहले से मौजूद हैं और लोग इनसे पहले संक्रमित हो चुके हैं, इसलिए अब गंभीर बीमार होने का चांस बहुत कम है। फिर भी पूरी सावधानी बरतना जरूरी है। ऐसा न करने पर मामले बढ़ सकते हैं। अच्छी बात यह है कि संक्रमण को देखते हुए सरकार और स्वास्थ्य विभाग पूरी तरह सतर्क है।



वैक्सीन को लेकर न हों भ्रमित

कुछ लोगों के मन में यह सवाल आ रहा है कि क्या अब फिर से वैक्सीन लगवानी चाहिए? लेकिन भारत में ज्यादातर लोगों को पहले ही कोरोना से बचाव के दो या तीन डोज वैक्सीन की लग चुकी हैं। इसके अलावा जो लोग पहले संक्रमित हुए थे, उनमें खुद ही शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बन गई है। इस वजह से अब नए टीके की जरूरत फिलहाल नहीं लगती है। हालांकि जो टीके लगाए गए थे, वे पुराने वेरिएंट के आधार पर बनाए गए थे, जिनका प्रभाव अब काफी कम हो चुका है। अगर आप अपने मन के भय को दूर करना चाहते हैं तो मौसमी फ्लू का टीका लगवा सकते हैं, वो अब भी असरदार है और सर्दी, जुकाम के संक्रमण से बचाएगा।

इंफेक्शन के लक्षण

कोरोना संक्रमण के नए केसेस में भी लक्षण लगभग पुराने केसेस के समान ही दिखते हैं। गले में खराश, बुखार, थकान, नाक बहना और बदन दर्द इसके प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं। रिकवरी में आमतौर पर 5-7 दिन लगते हैं, लेकिन खांसी और थकान दो-तीन हफ्तों तक रह सकती है। बुजुर्गों, पहले से बीमार लोगों और कमजोर इम्यूनिटी वाले व्यक्तियों को संक्रमण से बचाव के लिए विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

अफवाहों से दूर रहें

हालांकि कोरोना संक्रमण को लेकर अभी तक किसी तरह के सख्त नियमों के पालन को नहीं कहा गया है। लेकिन कुछ साधारण सावधानियां आपको जरूर बरतनी चाहिए। पिछले कुछ सालों में हर 6-8 महीने के अंतराल पर कोरोना के केस थोड़े-बहुत बढ़ते रहे हैं, इसलिए अब हमें इससे डरने की नहीं, समझदारी से निपटने की जरूरत है। ना तो हमें कोरोना को लेकर लापरवाह हो जाना चाहिए, और ना ही उससे बेवजह डरना चाहिए। सबसे जरूरी बात, इसे लेकर अफवाहों और भ्रामक खबरों से दूर रहें। अगर सर्दी-खांसी हो रही है तो घर पर आराम करें और मास्क पहनें। *

(अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन, डॉ. संचयन रॉय और एमजीएस हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर चेस्ट स्पेशलिस्ट, डायरेक्टर एंड एचओडी-रेस्पिरेटरी मेडिसिन, डॉ. हरीश भाटिया से बातचीत पर आधारित)

डाइट सजेशन

संगीता मिश्रा
डायटिशियन, कोलकाता

हमारे शरीर का पूरा वजन हड्डियों के ढांचे पर टिका होता है। इसलिए इनका मजबूत और स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। लेकिन हमारी कुछ बैड फूड हैबिट्स और गलत लाइफस्टाइल के कारण बोंस वीक होने लगती हैं। वे कौन से हार्मफुल फूड्स हैं, स्ट्रॉन्ग बोंस के लिए क्या करना चाहिए, इस बारे में बहुत यूजफुल सजेशंस।

न्यूट्रिशस फूड-सही लाइफस्टाइल
बोंस बनी रहेंगी हमेशा स्ट्रॉन्ग

शरीर को सही पोश्चर, सहारा और सही आकार देने के अलावा हड्डियों का काम दिमाग और फेफड़े जैसे अंगों की सुरक्षा करना भी है। हमारी हड्डियां खनिजों का भंडारण करती हैं और लाल, सफेद रक्त कोशिकाओं का निर्माण करती हैं। हमारी लेकिन खान-पान की कुछ गलत आदतों के कारण इनका क्षरण जल्दी होने लगता है। कुछ फूड्स हमारी हड्डियों को खोखला करने लगते हैं। ये फूड्स शरीर में कैल्शियम के एब्जॉर्प्शन को कम कर देते हैं, जिससे हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। इसी प्रकार जीवनशैली को अनुशासित न रखना भी हड्डियों को नुकसान पहुंचाता है।

कैल्शियम का महत्व

कैल्शियम हमारे शरीर के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण खनिज है, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत रखने के साथ-साथ हमारे रक्तचाप, मांसपेशियों और तंत्रिका तंत्र के सही संचालन में भी मदद करता है। यदि शरीर में कैल्शियम की कमी हो तो हड्डियां कमजोर हो सकती हैं और विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। कैल्शियम मजबूत हड्डियों के लिए बेहद जरूरी है। कैल्शियम की कमी होने पर ऑस्टियोपोरोसिस का रिस्क बढ़ जाता है। हड्डियों में किसी भी तरह की गड़बड़ी या कमजोरी आने पर आपको हड्डी का कैंसर, हड्डियों का घनत्व कम होना, हड्डियों में इंफेक्शन, ऑस्टियोनेक्रोसिस और बच्चों में रिकेट्स की समस्या हो सकती है।

कैल्शियम के लिए हार्मफुल फूड्स

कुछ फूड्स तरह-तरह की प्रतिक्रियाएं करके शरीर में कैल्शियम लेवल को कम करने लगते हैं।

कार्बोनेटेड सॉफ्ट ड्रिंक: कार्बोनेटेड सॉफ्ट ड्रिंक्स ज्यादा मात्रा में पीने से शरीर में कैल्शियम की कमी हो सकती है। इन ड्रिंक्स में फॉस्फोरिक एसिड पाया जाता है, जो शरीर से कैल्शियम के अवशोषण को रोकता है। इसके परिणामस्वरूप हड्डियों का कैल्शियम धीरे-धीरे कम होने लगता है। इसलिए अगर आप हड्डियों को स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो कोल्ड ड्रिंक का सेवन कम से कम करें।

सोडा और कैफीन: 2014 में द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि सोडा पीने वाली

73,000 महिलाओं में हिप फ्रेक्चर का खतरा बढ़ गया था। इसी तरह 2016 में बीएमसी मस्कुलोस्केलेटल डिसऑर्डर में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि कैफीन की खपत से महिलाओं में लो बोन डेंसिटी की समस्या देखी गई।

चॉकलेट, केक और कुकीज: चॉकलेट, केक, कैंडी और कुकीज जैसे मीठे और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में अत्यधिक शक्कर और रिफाइंड

कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, जो कैल्शियम के अवशोषण में रुकावट डालते हैं। इसके अतिरिक्त, ये फूड्स शरीर में इन्फ्लेमेशन यानी सूजन का कारण बन सकते हैं, जिससे हड्डियां और भी कमजोर हो सकती हैं। इसलिए अत्यधिक मीठे पदार्थों को नियमित रूप से खाने से बचें और स्वस्थ स्नैक्स का चयन करें। मीठी चीजों का अधिक सेवन सिर्फ हड्डियों को कमजोर नहीं बनाता बल्कि डायबिटीज जैसी कई गंभीर बीमारियों का भी बड़ा कारण है।

शराब: शराब का सेवन हड्डियों की सेहत पर गहरा असर डालता है। शराब शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को कम करती है और हड्डियों को कमजोर कर सकती है। यह हड्डियों को चूने के समान बना सकती है और हड्डी के फ्रेक्चर (हड्डी टूटने) का खतरा बढ़ा सकती है। अगर आप हड्डियों को मजबूत रखना चाहते हैं तो शराब का सेवन न करें। वर्ष 2015 में बीएमजे ओपन में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, अधिक मात्रा में शराब का सेवन करने वालों में हड्डियों का घनत्व कम था। शराब की खपत हड्डियों का विकास रोकती है और फ्रेक्चर के चांस बढ़ाती है।

चाय-कॉफी: चाय में कैफीन पाया जाता है, जो शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को कम करता है। अगर आप अधिक चाय पीते हैं, तो यह आपकी हड्डियों के लिए खतरनाक हो सकता है। विशेष रूप से अधिक कैफीन वाले चाय या कॉफी का सेवन हड्डियों से कैल्शियम को निकाल सकता है, जिससे हड्डियां कमजोर हो सकती हैं। इसलिए चाय का सेवन सीमित करें और अधिक पानी या कैल्शियम से भरपूर अन्य पेय पदार्थों का सेवन करें।

ज्यादा तला भोजन: ऑयली फूड्स जैसे समोसा, फ्राइड चिकन, पकौड़ी आदि हड्डियों के लिए नुकसानदेह हो सकते हैं। ये अत्यधिक वसा और असंतुलित फैट्स से भरपूर होते हैं, जो शरीर में सूजन पैदा कर सकते हैं। इससे कैल्शियम का अवशोषण प्रभावित हो सकता है, जिससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। इन फूड्स को सीमित मात्रा में ही खाएं और स्वस्थ, हल्का भोजन करें।

ज्यादा नमक

ज्यादा मात्रा में नमक खाने से शरीर में कैल्शियम की कमी हो सकती है। जब हम ज्यादा सोडियम वाले फूड्स, जैसे- चिप्स, प्रोसेस्ड फूड और फास्ट फूड खाते हैं, तो यह किडनी के जरिए कैल्शियम को शरीर से बाहर निकाल देता है। इससे हड्डियों की डेंसिटी कम हो सकती है और ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए नमक को सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए। वर्ष 2016 में एशिया पैसिफिक जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में छपे शोध के अनुसार, चीन में जो लोग नमक वाली चीजों का अधिक सेवन करते थे उनमें ऑस्टियोपोरोसिस रोग का खतरा बढ़ने लगा था। इस रोग में हड्डी पतली और बेजान हो जाती हैं।

ऑक्सलेट वाले फूड्स

कुछ फूड आइटम्स जैसे- पालक, चुकंदर और स्विस चार्ड (एक पत्तेदार सब्जी) में ऑक्सलेट की मात्रा ज्यादा होती है। ऑक्सलेट कैल्शियम के साथ मिलकर एक कंपाउंड बनाता है, जिसे शरीर एब्जॉर्ब नहीं कर पाता। इससे कैल्शियम का एब्जॉर्प्शन कम हो जाता है और शरीर में इसकी कमी हो सकती है। हालांकि इन फूड आइटम्स में अन्य पोषक तत्व भी होते हैं, इसलिए इन्हें पूरी तरह

से नजरअंदाज करने की बजाय संतुलित मात्रा में खाना चाहिए। इससे शरीर में पोषक तत्वों का संतुलन बना रहेगा।

हाई प्रोटीन डाइट

प्रोटीन हमारे शरीर के लिए जरूरी है, लेकिन अगर इसकी मात्रा ज्यादा हो जाए, तो यह कैल्शियम के एब्जॉर्प्शन को प्रभावित कर सकता है। रेड मीट (जैसे मांसपेशी वाले मांस) और प्रोसेस्ड मीट (जैसे सॉसेज, बेकन, हॉट डॉग्स) का सेवन अत्यधिक करने से यूरिक एसिड की समस्या हो सकती है, जो हड्डियों पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। यह पदार्थ शरीर के भीतर कैल्शियम के अवशोषण को प्रभावित कर सकते हैं और हड्डियों को कमजोर कर सकते हैं। इसलिए अगर हड्डियों की सेहत का ख्याल रखना है, तो इन फूड्स का सेवन सीमित करना चाहिए। *

प्रस्तुति: शिखर चंद जैन

बोंस ऐसे बनेंगी मजबूत

स्ट्रॉन्ग बोंस के लिए कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। शरीर को रोजाना 500 से 1000 एमजी कैल्शियम की जरूरत होती है। कैल्शियम की कमी पूरी करने के लिए आपको दूध, दही, सोयाबीन, पनीर और रागी जैसे खाद्य पदार्थों का ज्यादा सेवन करना चाहिए।

विटामिन डी की न हो कमी: हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम के साथ-साथ विटामिन डी भी जरूरी है। यह कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाता है। इसे आप सूर्य की रोशनी में नियमित रहकर ले सकते हैं। कुछ खाद्य पदार्थ जैसे कुछ प्रकार की मछलियां, संतरा और डेयरी उत्पादों में भी इसकी अच्छी मात्रा होती है।

एक्सरसाइज करें: हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए आपको नियमित रूप से एक्सरसाइज करनी चाहिए। इससे हड्डियों में मजबूती आती है।

फिटनेस

वर्ल्ड साइकिल डे (3 जून) के अवसर पर दो टीवी एक्टर्स बता रहे हैं, साइकिलिंग करना उन्हें क्यों पसंद है और साइकिलिंग से उन्हें क्या बेनिफिट्स होते हैं?

एनर्जी से भर देती है साइकिलिंग

एंडटीवी पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'भीमा-अंधकार से अधिकार तक' में विश्वंभर सिंह की भूमिका निभा रहे एक्टर विक्रम द्विवेदी कहते हैं, 'साइकिलिंग मेरे लिए सिर्फ एक एक्सरसाइज नहीं, बल्कि लाइफस्टाइल है। यह हेल्थ, फिटनेस और एन्वॉयर्नमेंट मेंटेन रखने के लिए एक प्रभावी तरीका है। जब आप पैडल मारते हैं, तो आप न केवल अपनी बॉडी को फिट रखते हैं, बल्कि कार्बन उत्सर्जन कम करके पृथ्वी को भी हेल्दी बना रहे होते हैं। यह एक छोटी सी कोशिश है, जो बड़ा असर डाल सकती है। हर दिन कुछ किलोमीटर साइकिल चलाना मेरे लिए मेडिटेशन जैसा है, जहां मैं खुद से जुड़ता हूं और नेचर को महसूस करता हूं। हम सबको साइकिलिंग को अपनी आदत में शामिल करना चाहिए। मेरी हेल्थ और फिटनेस के लिए साइकिलिंग मेरे रूटीन का अहम हिस्सा है। मैं हफ्ते में कम से कम 4-5 बार, सुबह-सुबह लगभग 30-40 मिनट साइकिलिंग करता हूं। कोशिश करता हूं कि यह रूटीन बना रहे, चाहे शूट्स कितने भी बिजी हों। सुबह की ताजी हवा और हरियाली के बीच साइकिल चलाना मुझे मानसिक शांति भी देता है। कभी-कभी वीकेंड्स पर थोड़ा लंबा रूट चुन लेता हूं, ताकि एक्स्ट्रा कैलोरी बर्न कर सकूं। साइकिलिंग मेरे लिए एक फिटनेस एक्टिविटी से कहीं ज्यादा है। यह मुझे एनर्जी और पॉजिटिविटी से भर देती है।' *

सन नियो पर प्रसारित हो रहे शो 'रिश्तों से बंधी गौरी' में वीरेंद्र प्रताप सिंह की भूमिका निभा रहे एक्टर अमन शर्मा साइकिलिंग से अपने जुड़ाव के बारे में बताते हैं, 'साइकिलिंग एक ऐसी एक्टिविटी है, जिसमें हेल्थ, फिटनेस और एन्वॉयर्नमेंट तीनों का ख्याल एक साथ रखा जा सकता है। ये एक तीर से तीन निशाने जैसा काम है। हेल्थ के लिए बढ़िया कार्डियो वर्कआउट है, फिटनेस के लिए बॉडी को टोन करता है और सबसे बड़ी बात, ये एन्वॉयर्नमेंट फ्रेंडली है। ना धुआं, ना शोर, सिर्फ शुद्ध हवा और शुद्ध मेहनत। आज के टाइम में जब पॉल्यूशन बढ़ता जा रहा है, साइकिलिंग जैसे ऑप्शन हमें प्रकृति के और करीब ले जाते हैं।

फिलहाल मैं अपने शो की शूटिंग में इतना बिजी रहता हूं कि बाहर जाकर साइकिलिंग का टाइम मिलना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। लेकिन मैं अपने वर्कआउट में साइकिल को मिस नहीं करता हूं। क्योंकि जिम में जो स्टेटिक साइकिल होती है, वो मेरी बेस्ट फ्रेंड बन गई है। जैसे ही शूटिंग के बाद थोड़ा टाइम मिलता है, मैं उस पर प्रैक्टिस शुरू कर देता हूं। कभी-कभी तो ऐसा लगता है, जैसे वही साइकिल मुझे शूटिंग की थकान से निकाल कर फिर से एनर्जेटिक बना देती है। मेरी कोशिश रहती है कि दिन में कम से कम 20-30 मिनट साइकिलिंग जरूर हो जाए चाहे जिम में रहूं या बाहर।' *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

स्पेशल डाइट

अंजू जैन

गर्मियों का सुपर फूड
गोंद कतीरा

कई न्यूट्रिशनिस्ट और हेल्थ एक्सपर्ट्स गोंद कतीरा यानी ट्रेगकांथ गोंद या कथीला गोंद को सुपरफूड मानते हैं। इसके सेवन से तमाम अन्य फायदों के साथ गर्मी में तन और मन को कूल रखने में मदद मिलती है। गोंद कतीरा कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है, जैसे-इम्यूनिटी बूस्ट करना, पोषक तत्वों की आपूर्ति, हाइड्रेटेड रखना, दिल का दौरा पड़ने से रोकना, गर्भवती महिलाओं को फायदा पहुंचाना, मूत्र का पीलापन दूर करना, ऊर्जा प्रदान करना, एंटी एजिंग, स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए अच्छा, त्वचा को ग्लो देना, कब्ज से मुक्ति दिलाना।

क्या है गोंद कतीरा: गोंद कतीरा एक प्राकृतिक गोंद है, जिसे जीनस एस्ट्रैगलस की कई प्रजातियों के सूखे पौधों के रस से प्राप्त किया जाता है। गोंद कतीरा एक चिपचिपा, गंधहीन, स्वादहीन, पानी में घुलनशील पॉलीसेकेराइड का घुलनशील मिश्रण होता है, जो पौधे की जड़ से निकल कर सूख जाता है। गोंद कतीरा कैल्शियम, मैग्नीशियम से भरपूर होता है और इसमें लगभग 3% प्रोटीन भी होता है।

गोंद कतीरा के फायदे: गोंद कतीरा में अद्भुत कूलिंग क्वालिटीज होती हैं। इसका उपयोग अक्सर शीतल पेय तैयार करने के लिए किया जाता है, जो गर्मी के मौसम में शरीर को ठंडा करने में मदद करता है। यह हीट स्ट्रोक और लू से बचाव करने में मदद करता है। गर्मी के मौसम में अक्सर बच्चों में होने वाले नाक के रक्तस्राव को नियंत्रित करने के लिए गोंद कतीरा बहुत उपयोगी है।

हड्डियों के लिए लाभकारी: यह हड्डियों को मजबूत, विकसित करने और घुटने, पीठ, कमर, टखनों, जोड़ों के दर्द को रोकने में भी मदद करता है।

मूत्रदोष: गोंद कतीरा का सेवन यूरीन इंकंसिस्टेंसी की समस्या में लाभकारी होता है। मूत्रनलिका में सूजन और मूत्र की रुकावट के मामले में गोंद कतीरा मूत्र की मांसपेशियों को रिलैक्स करने में मदद करता है।

ऊर्जा के लिए: गोंद का एक लड्डू रोज खाने से पर्याप्त ऊर्जा मिलती है। यह लड्डू गोंद, साबुत गेहूं का आटा, घी और नट्स के साथ बनाया जाता है, इसलिए यह बच्चों के लिए भी सुपर फूड की तरह होता है।

स्किन को रखे ग्लोइंग: गोंद कतीरा त्वचा के कसाव, दमक और सुंदरता को बढ़ाने के लिए बहुत फायदेमंद है। गोंद कतीरा में एंटी-एजिंग गुण होते हैं। यह झुर्रियों को रोकने और उनकी गति धीमी करने में मदद करता है। गोंद कतीरा का उपयोग करके एंटी-एजिंग मास्क बनाया जा सकता है। *

(डायटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

गर्भवती महिलाओं के लिए

डिलीवरी के बाद महिलाएं कमजोर हो जाती हैं। गोंद कतीरा शरीर की ताकत

हासिल करने में मददगार होता है और नई मां को मातृत्व की चुनौतियों का सामना करने में मदद करता है। यह पीरियड्स के दौरान भारी रक्त प्रवाह को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। गोंद बहुत पौष्टिक होता है और गोंद के लड्डू गर्भवती महिलाओं को पारंपरिक रूप से कैल्शियम और प्रोटीन से भरपूर स्वस्थ मिठाइयों में से एक है।

अवेयरनेस

धूम्रपान करना और वेपिंग (ई सिगरेट पीना) सिर्फ हेल्थ को ही नहीं, बल्कि महिलाओं और पुरुषों की प्रजनन क्षमता यानी फर्टिलिटी पर भी बहुत बुरा असर डालता है। वर्ल्ड नो टोबैको डे (31 मई) पर इस बारे में आपको डिटेल में बता रहे हैं।

फर्टिलिटी के लिए बहुत हार्मफुल है स्मोकिंग

आजकल बहुत से पुरुषों और महिलाओं में बांझपन की समस्या बढ़ती जा रही है। इसका कारण केवल बढ़ती उम्र, तनाव या स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं नहीं हैं, बल्कि स्मोकिंग, शराब पीना और वेपिंग भी इसके लिए जिम्मेदार हैं। वास्तव में धूम्रपान, शराब पीना और वेपिंग सिर्फ आपके शरीर को ही नुकसान नहीं पहुंचाते, बल्कि ये आपकी प्रजनन क्षमता यानी संतान पैदा करने की ताकत को भी कमजोर करते हैं। महिला और पुरुष दोनों को ये प्रभावित करते हैं। ये आदतें आपकी फर्टिलिटी को कैसे नुकसान पहुंचाती हैं, इस बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

फर्टिलिटी को कैसे पहुंचाता है नुकसान: धूम्रपान, पुरुष और महिला दोनों की फर्टिलिटी को नुकसान पहुंचाता है। महिलाओं में यह अंडों की संख्या कम करता है, गर्भाशय और अंडाशय को नुकसान पहुंचाता है और गर्भपात या भ्रूण के यूट्रस के बाहर बनने का खतरा बढ़ाता है। पुरुषों में यह हैबिट, शुक्राणुओं की संख्या घटाता है, उनकी क्वालिटी खराब करता है और डीएनए को नुकसान पहुंचाता है, जिससे बच्चे में जन्मजात बीमारियां हो सकती हैं।

स्टडी के निष्कर्ष: विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक दुनिया भर में 15 प्रतिशत से ज्यादा बांझपन के मामलों का कारण, स्मोकिंग और शराब का सेवन है। वर्ष 2023 की एक स्टडी के अनुसार, जिन पुरुषों को संतान होने में दिक्कत हुई, उनमें से 25 प्रतिशत से ज्यादा तंबाकू या शराब का नियमित सेवन करते थे।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट: दिल्ली-एनसीआर (नोएडा) स्थित मदरहुड अस्पताल की गायनेकोलॉजिस्ट और सीनियर कंसल्टेंट डॉ. मंजू गुप्ता कहती हैं, 'स्मोकिंग पुरुषों और महिलाओं की फर्टिलिटी पर बुरा

असर डालता है। महिलाओं में यह एग्स की संख्या को तेजी से घटाता है, फेलोपियन ट्यूब्स को नुकसान पहुंचाता है। मिसकैरिज और एक्टोपिक प्रेग्नेंसी का रिस्क बढ़ाता है। इसके अलावा, यह गर्भाशय को भी प्रभावित करता है, जिससे फर्टिलाइज्ड एग, गर्भाशय में चिपक नहीं पाता। पुरुषों में धूम्रपान से शुक्राणुओं की संख्या कम हो जाती है, उनकी गति घट जाती है और डीएनए को नुकसान पहुंचता है। इससे मिसकैरेज या जन्मजात रोग हो सकता है। इसलिए स्मोकिंग जल्द से जल्द छोड़ देना सबसे अच्छा है।'

एनसीआर (गाजियाबाद) स्थित नोवा आईवीएफ फर्टिलिटी की फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट डॉ. नेहा त्रिपाठी के अनुसार, 'स्मोकिंग, शराब और वेपिंग से हार्मोन का संतुलन बिगड़ता है, जिससे महिलाओं में अंडों की गुणवत्ता कम होती है और पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं। इससे महिलाओं को गर्भधारण (प्रेग्नेंसी) में दिक्कत आती है। धूम्रपान से फेलोपियन ट्यूब्स को नुकसान होता है। शराब का सेवन ओव्यूलेशन में रुकावट डालता है और लंबे समय तक हार्मोन में गड़बड़ी कर सकता है। वेपिंग को कुछ लोग कम हार्मफुल मानते हैं, लेकिन इसमें भी ऐसे केमिकल होते हैं, जो अंडों के विकास को नुकसान पहुंचाते हैं। जो कपल्स पैरेंट बनने की सोच रहे हैं, उन्हें इन आदतों को छोड़ देना चाहिए और अच्छी डाइट, लाइफस्टाइल को अपनाना चाहिए। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

नागरिक सुरक्षा प्रशिक्षण पर कार्यक्रम आयोजित

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय में बुधवार को एक दिवसीय नागरिक सुरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम हुआ। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के 40 एनसीसी कैडेट्स व अन्य स्वयंसेवकों ने भाग लिया। कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं को आपदा प्रबंधन एवं नागरिक सुरक्षा के प्रति जागरूक करना तथा उन्हें आपातकालीन परिस्थितियों में सक्रिय योगदान के लिए तैयार करना था।

ट्यूबवेल से केबल चुराने का आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। जाखल पुलिस ने गांव पूर्णमाजरा में खेत में लगे ट्यूब्वैल से केबल चोरी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े.गए युवक की पहचान ध्यानदास उर्फ ध्यानू पुत्र महेन्द्र निवासी कुदनी हैड, जाखल के रूप में हुई है। थाना जाखल प्रभारी एसआई कुलदीप सिंह ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 26 मई को गांव पूर्ण माजरा निवासी जीत सिंह की शिकायत पर केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता के अनुसार उसकी गांव में ही जमीन है। उसने अपने खेत में ट्यूब्वैल लगाया हुआ है।

डेरा श्योराम दास में करवाया हवन व भंडारा

सिरसा। डेरा बाबा श्योरामदास में देशवासियों की खुशहाली के लिए मुख्य सेवक बाबा हरपाल दास की 11 दिनों की सूर्य तपस्या पूर्ण होने पर हवन व भंडारे का आयोजन किया गया। सुबह डेरे में हवन यज्ञ किया गया, जिसमें उपस्थित महानुभावों में आहूति डालकर पुण्य कमाया। इसके बाद लंगर भंडारे का शुभारंभ किया गया, जिसमें हजारों लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया। उल्लेखनीय है कि मुख्य सेवक बाबा हरपाल दास ने 11 दिनों में सवा तीन घंटे की तपस्या की।

मकान से नकदी व आभूषण चोरी

सिरसा। जिला के गांव बालासर में एक मकान में घुसकर चोर 20 हजार रुपए की नगदी सहित आभूषणों पर हाथ साफ कर गए। पुलिस को दी शिकायत में मूल रूप से मध्यप्रदेश व हाल निवासी बालासर प्रहलाद ने बताया कि वह गोल गप्पे की रेहड़ी लगाकर जीवनयापन करता है। उसने बताया कि बीती 26 मई की रात्रि को परिवार के लोग खाना खाकर सो गए। देर रात्रि को चोरों ने घर में घुसकर अलमारी से 20 हजार रुपए की नकदी व आधा तोले सोने का मंगलसूत्र चोरी कर लिया।

एसडीएम ने पटवार भवन व ई-दिशा केंद्र का किया औचक निरीक्षण

रतिया। उपमंडलाधीश सुरेश कुमार ने बुधवार को लघु सचिवालय स्थित पटवार भवन व ई-दिशा केंद्र में रजिस्ट्री कार्य का निरीक्षण किया और अधिकारियों व कर्मचारियों की कार्यप्रणाली का जायजा लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान उन्होंने कहा कि ई-दिशा केंद्र में लोगों को सभी सेवाएं निर्बाध तरीके से मिले। उन्होंने निर्देश दिए कि नागरिकों को किसी भी प्रकार की असुविधा नहीं होनी चाहिए।

मौजदीन में गुरुद्वारे से नकदी चोरी

सिरसा। जिला के गांव मौजदीन स्थित डेरा बाबा भूमणशाह में घुसकर चोरों ने लॉकर में रखी 5750 रुपए की नगदी चोरी कर ली। पुलिस को दी शिकायत में गुरुद्वारे के पाठी हरभगवान ने बताया कि रात्रि को वह पूजा पाठ के बाद घर चला गया। देर रात्रि को चोरों ने गुरुद्वारे के गेट पर लगे शीशे को तोड़ दिया और अंदर घुसकर अलमारी में रखे लॉकर का ताला तोडक़र 5750 रुपए की नकदी चुरा ली। सुबह जब वह गुरुद्वारे में आया तो घटना का पता चला।

राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ ने सम्मान समारोह किया आयोजित

उल्लेखनीय कार्य करने पर शिक्षकों को 'नेशन बिल्डर अवार्ड' से नवाजा

फतेहाबाद के 106 विद्यालयों को किया गया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। शिक्षक सम्मान समारोह को संबोधित करते हिसार मंडल आयुक्त अशोक गर्ग।

राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ द्वारा आज द आर्यन स्कूल फतेहाबाद के ऑडिटोरियम में 'नेशन बिल्डर अवार्ड' के नाम से शिक्षक सम्मान समारोह आयोजित किया गया। इस समारोह मे हिसार मंडल आयुक्त अशोक गर्ग ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। समारोह की अध्यक्षता जिला शिक्षा अधिकारी संगीता बिश्नोई ने की। सेवानिवृत्ति जिला शिक्षा अधिकारी दयानंद सिहाग ने विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद रहे। जिला के दोनों उप जिला शिक्षा अधिकारी नरेंद्र शर्मा एवं अनीता बाई तथा फतेहाबाद के सभी 6 ब्लॉक के खंड शिक्षा अधिकारी भी इस सम्मान समारोह में शामिल हुए। राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ के राज्य चेयरमैन देवन्द्र दहिया, राज्य कानूनी सलाहकार दिलीप सिंह बिश्नोई व जिलाध्यक्ष विकास टुटेजा ने आए हुए अतिथियों का स्वागत किया। यह शिक्षक सम्मान समारोह जिला फतेहाबाद के प्राथमिक शिक्षा के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य करने वाले शिक्षकों के कार्यों को सम्मानित करने के लिए आयोजित किया गया। इसमें फतेहाबाद जिला के उन 106 विद्यालयों को सम्मानित किया गया जिन्होंने सत्र 2025-26 के दौरान विद्यालयों में विद्यार्थी संख्या को बढ़ाने में उल्लेखनीय कार्य किया। इसके अतिरिक्त नवोदय विद्यालय प्रवेश परीक्षा की तैयारी करवाकर विद्यार्थियों का दाखिला करवाने वाले 24 प्राथमिक शिक्षकों, प्राथमिक शिक्षा, खेलों तथा विद्यालय संबंधी कार्यों में उत्कृष्ट कार्य करने वाले प्रत्येक खंड के दो उत्कृष्ट शिक्षकों तथा स्काउटिंग में कब- बुलबुल में जिन 8 शिक्षकों ने राज्य स्तरीय गोल्डन एरो पुरस्कार के लिए विद्यार्थियों की की तैयारी करवाई, उन्हें भी सम्मानित किया गया। राज्य शिक्षक पुरस्कार प्राप्त करने वाले जिला फतेहाबाद के प्राथमिक शिक्षक देवेंद्र दहिया, महावीर भगोरिया, सेवा सिंह मुवाल को भी प्राथमिक शिक्षक संघ ने उनके उत्कृष्ट कार्यों के लिए सम्मानित किया।

पहल की सहारना की

समारोह को संबोधित करते हुए मंडल आयुक्त अशोक गर्ग ने कहा कि यह शिक्षक सम्मान समारोह प्राथमिक विद्यालयों के सरकारी शिक्षकों के उत्साह वर्धन के लिए एक टॉनिक का कार्य करेगा और इससे प्रेरणा लेकर आने वाले समय में प्राथमिक शिक्षा के क्षेत्र में और भी उत्साहवर्धक परिणाम दिखाई देंगे। सेवानिवृत्ति जिला शिक्षा अधिकारी दयानंद सिहाग व डीईओ संगीता बिश्नोई ने भी राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ की इस पहल की अत्यंत सराहना की। जिला महासचिव योगेंद्र वर्मा, जिला संरक्षक सुरेंद्र नैन, जिला वरिष्ठ उप प्रधान भजनलाल कंबोज, जिला उप प्रधान राकेश मदान ने समारोह को सफल बनाने के लिए शिक्षकों का धन्यवाद किया।

डीएवी पीपीएस फतेहाबाद की एनसीसी इकाई ने योग सत्र का किया आयोजन

- सत्र का उद्देश्य कैडेटों के बीच शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। डीएवी पुलिस स्कूल में आयोग योग सत्र में भाग लेते विद्यार्थी।

पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल, फतेहाबाद की एनसीसी इकाई द्वारा हाल ही में एक योग सत्र आयोजित किया, जिसमें छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस सत्र का उद्देश्य कैडेटों के बीच शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना था। योग सत्र का शुभारंभ स्कूल प्राचार्य अरूण शर्मा ने किया। योग प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में एनसीसी कैडेटों ने अपने लचीलेपन, संतुलन और एकाग्रता को बेहतर बनाने पर ध्यान केंद्रित करते हुए विभिन्न आसन और प्राणायाम का अभ्यास किया। सत्र में स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने और तनाव को प्रबंधित करने में योग के महत्व पर जोर दिया गया। विद्यार्थियों को योगा का महत्व बताते हुए प्राचार्य अरूण शर्मा ने कहा कि योग शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति और आध्यात्मिक विकास को बढ़ावा देता है।

ताईक्वांडो में अश्विनी व खनक सिंगला ने जीता रजत पदक

- स्कूल निदेशिका व प्रिंसीपल ने दी शुभकामनाएं

सिरसा। पदक विजेता खिलाड़ी प्राचार्या के साथ।

सिरसा। दूसरी केडेट एंड जूनियर हरियाणा स्टेट ताईक्वांडो चैंपियनशिप में द सिरसा स्कूल के खिलाड़ी अश्विनी व खनक सिंगला ने अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन करते हुए रजत पदक जीतकर अपना व स्कूल का नाम रोशन किया। स्कूल निदेशिका व प्रिंसीपल मनीषा गोदारा ने दोनों खिलाडियों की शानदार उपलब्धि के लिए उन्हें बधाई और भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। मनीषा गोदारा ने कहा कि द सिरसा स्कूल आधुनिक व संस्कारित शिक्षा के साथ-साथ खेलों में भी युवाओं को बेहतर अवसर उपलब्ध करवा रहा है, ताकि विद्यार्थी शिक्षा के साथ-साथ खेलों में भी अपना भाग्य आजमाकर अपना भविष्य स्वर्णिम बना सकें। इस मौके पर जूनियर विंग की हैड कंवलजीत कौर विर्क ने कहा कि खेलों में भी करियर की अपार संभावनाएं है।

गौरव सम्मान समारोह में मेधावी सम्मानित

सिरसा। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ढूकड़ा में बुधवार को बोर्ड परीक्षाओं में मेरिट हासिल करने वाले छात्र-छात्राओं को सम्मानित करने के लिए ग्राम पंचायत और विद्यालय प्रशासन की तरफ से गौरव सम्मान समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें बोर्ड की परीक्षाओं में मेरिट लाने वाले 23 छात्र-छात्राओं को शोल्डर रिबन पहनाकर और ट्राफी देकर सम्मानित किया गया। गांव के सरपंच राजेंद्र ढूकड़ा ने कहा की गांव के लोग अपने बच्चों को तमाम कठिनाइयों के बावजूद भी स्कूल भेजते हैं और स्कूल में उनके परिणाम अच्छे आते हैं तो न केवल अभिभावकों का ही नहीं बल्कि पूरे गांव का सर ऊंचा हो जाता है।

शाह सतनाम गर्ल्स स्कूल की प्रधानाचार्या सीएम से सम्मानित

सिरसा। हरिभूमि न्यूज. सिरसा। प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने शाह सतनाम गर्ल्स स्कूल की प्रधानाचार्या डॉ. शीला पूनियां इन्सां को योग महोत्सव में सूर्य नमस्कार अभियान-2025 में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सम्मानित किया। उल्लेखनीय है कि शाह सतनाम गर्ल्स स्कूल की छात्राओं की सूर्य नमस्कार अभियान-2025 में सबसे अधिक भागीदारी रही थी। प्रधानाचार्या डॉ. शीला पूनिया ने प्रदेश के मुख्यमंत्री का आभार जताया तथा अवार्ड का श्रेय डेरामुखी डॉ. राम रहीम को दिया। उन्होंने कहा कि इस तरह के अवॉर्ड से निश्चित तौर पर सेवा के प्रति और समर्पित रहने की प्रेरणा मिलती है और आत्मविश्वास भी बढ़ता है। अवार्ड मिलने पर स्कूल स्टाफ व मैनेजमेंट सदस्यों ने भी उन्हें बधाई दी।

पंचनद सेवा ट्रस्ट करेगा सीएम का अभिनंदन, समय मांगा : नारंग

- रतिया नगरपालिका प्रधान प्रीति खन्ना को आशीर्वाद देने के लिए जताया आभार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। सीएम नायब सिंह सैनी से मुलाकात करते पंजाबी समाज का प्रतिनिधिमंडल।

पंजाबी समाज द्वारा मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के सम्मान में जल्द ही फतेहाबाद में अभिनंदन समारोह का आयोजन किया जाएगा। इसको लेकर पंचनद सेवा ट्रस्ट और पंजाबी सभा रतिया का एक प्रतिनिधिमंडल मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मिला। इस अवसर पर हांसी के विधायक विनोद भ्याना और हरियाणा सरकार में पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर भी मौजूद रहे। प्रतिनिधिमंडल ने पंचनद सदन में अभिनंदन समारोह को लेकर मुख्यमंत्री से समय की मांग की, जिस पर सीएम ने पंचनद सदन में जल्द आने का आश्वासन दिया। रतिया नपा प्रधान प्रीति खन्ना व वाइस चेयरमैन जोगिन्दर नंदा के खिलाफ लाए गए अविश्वास प्रस्ताव को लेकर पंचनद के प्रतिनिधिमंडल ने सीएम से मिलकर अपनी बात रखी थी, जिस कारण अविश्वास प्रस्ताव गिर गया। इस पर प्रतिनिधिमंडल ने सीएम नायब सिंह सैनी, हांसी विधायक विनोद भ्याना और पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर का विशेष तौर पर आभार प्रकट किया।

वीर सावरकर का देश के प्रति समर्पण हमेशा प्रेरणादायक

- भाजपाइयों ने किया वीर सावरकर को याद, जयंती पर किया नमन

फतेहाबाद। वीर सावरकार के चित्र पर पुष्प अर्पित करते भाजपा नेता।

फतेहाबाद। भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के महानायक, वीर दामोदर सावरकर की जयंती बीजेपी जिला कार्यालय में जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा के नेतृत्व में मनाई गई। इस अवसर पर मौजूद भाजपा के वरिष्ठ नेताओं व कार्यकर्ताओं ने सावरकर जी को पुष्प अर्पित कर भावांजलि दी तथा उनके जीवन को याद किया। जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने कहा कि मातृभूमि के लिए वीर सावरकर के संघर्ष और संकल्प को कठोर से कठोर यातनाएं भी डिगा नहीं पाई। देश के प्रति उनका समर्पण और त्याग हम सबको देश सेवा के लिए सदैव प्रेरित करता रहेगा। विनायक दामोदर सावरकर का जन्म 28 मई, 1883 को महाराष्ट्र के नासिक शहर के पास भागूर गांव में दामोदर और राधाबाई सावरकर के मराठी चितपावन ब्राह्मण हिंदू परिवार में हुआ था। विनायक दामोदर सावरकर, जिन्हें वीर सावरकर के रूप में भी जाना जाता है, भारत में एक लेखक, कार्यकर्ता और राजनीतिज्ञ थे।

भाजपा के बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ के नारे की पोल खोल रहे उसके ही नेता : सुनैना

- इनेलो महिला विंग के जिला स्तरीय कार्यकर्ता सम्मेलन आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। कार्यकर्ता सम्मेलन को संबोधित करते इनेलो महिला विंग की प्रदेश प्रभारी सुनैना चौटाला। फोटो : हरिभूमि

इनेलो महिला विंग की प्रदेश प्रभारी सुनैना चौटाला ने कहा कि भाजपा सरकार महिलाओं को सुरक्षा देने में फेल साबित हुई है। बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ का नारा देने वाली भाजपा के नेता ही आए दिन उसके नारे की पोल खोल रहे हैं। ऐसे नेताओं के खिलाफ एक्शन लेने की बजाय भाजपा हाईकमान पूरी तरह चुप्पी साधे हुए हैं, जिससे साफ है कि भाजपा सिर्फ वोटों की राजनीति करती है, उसे महिला और देश की आम जनता से कोई लेना देना नहीं है। सुनैना चौटाला स्थानीय जाट धर्मशाला में इनेलो महिला विंग के जिला स्तरीय कार्यकर्ता सम्मेलन को बतौर मुख्यअतिथि संबोधित कर रहे थे। सम्मेलन में काफी संख्या में महिला कार्यकर्ताओं ने भाग लिया। सम्मेलन में इनेलो को उस समय मजबूती मिली जब बड़ी संख्या में अनेक परिवारों ने कांग्रेस पार्टी को अलविदा कह इनेलो में अपनी आस्था व्यक्त करते हुए पार्टी की सदस्यता ग्रहण की।

रोड के रुके निर्माण कार्य को लेकर प्रदर्शन की चेतावनी

रतिया। जाखन दादी रोड पर महिला महाविद्यालय की तरफ जाने वाले रोड का निर्माण कार्य पिछले डेढ़ साल से अधर में ही लटका पड़ा है। इससे आने वाले विद्यार्थियों व स्थानीय निवासियों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। वार्ड 14 के पार्षद गुरप्रीत गोगी ने कहा कि पिछले डेढ़ साल से इस सडक़ का निर्माण कार्य अधर में लटकने के कारण लोगों के साथ-साथ कॉलेज में पढने आने वाले विद्यार्थियों को को काफी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। इस रोड से ही महिला महाविद्यालय और मिडल स्कूल का रास्ता जाता है। कॉलेज और स्कूल जाने वाले विद्यार्थियों को बहुत परेशानी होती है। काफी समय से इस रोड के निर्माण कार्य बीच में रुके होने के कारण पहले भी कई दुर्घटनाएं भी हो चुकी है।

समाज की सामूहिक चेतना का प्रतीक पुस्तकालय

- मैरिट हासिल करने वाली छात्राओं को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित करते एडीसी। फोटो : हरिभूमि

नाथूसरी कलां गांव में बुधवार को महिला डिजिटल लाइब्रेरी के शुभारंभ के साथ-साथ कक्षा दसवीं एवं 12वीं में मेरिट में स्थान प्राप्त करने वाली छात्राओं को ग्राम पंचायत द्वारा सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि अतिरिक्त उपायुक्त लक्षित सरीन द्वारा डिजिटल लाइब्रेरी का उद्घाटन किया गया और मेरिट प्राप्त करने वाली छात्राओं को सम्मानित किया गया। उन्होंने मेरिट प्राप्त करने वाली छात्राओं, अध्यापकों और अभिभावकों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि पुस्तकालयों के विकास और डिजिटलीकरण को बढ़ावा देने और पढने की संस्कृति को विकसित करने के उद्देश्य से पुस्तकालय की स्थापना की गई है। पुस्तकालयों का विकास समाज और संस्कृति के विकास से जुड़ा होता है। उन्होंने युवाओं से पुस्तकालय में मन लगाकर पढ़ाई करने का आह्वान किया। सरपंच रीटा जगतपाल कासनिया ने कहा कि महिला पुस्तकालय के निर्माण से महिलाओं और लड़कियों को पढ़ाई की सुविधा गांव में ही उपलब्ध हो पाएगी। उन्होंने कहा कि पुस्तकालय के निर्माण से गांव की लड़कियों को अब बाहर नहीं जाना पड़ेगा और उन्हें गांव में ही पूरी सुविधा मिलेगी। कार्यक्रम में बतौर विशिष्ट अतिथि सतवीर सिंह ढिढारिया और पंचायती राज अभियंता गौरव भारद्वाज ने कहा कि एक छोटी सी पुस्तक में विश्व इतिहास की धारा को बदलने की क्षमता होती है।

शारीरिक शिक्षकों ने किया योग प्रोटोकॉल का अभ्यास

सिरसा। आगामी 21 जून को 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आयुष विभाग द्वारा स्थानीय शहीद भगत सिंह स्टेडियम में योग प्रोटोकॉल अभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें डीपीई और पीटीआई शिक्षकों को योगाभ्यास करवाया गया। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. राजकुमार ने बताया कि कॉमन योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण कार्यक्रम को जिला और ब्लॉक स्तर पर भी क्रियान्वित किया जा रहा है। सिरसा में आयोजित इस योग अभ्यास का संचालन जिला योग समन्वयक डॉ. सुरेंद्रपाल ने किया। इस दौरान जिला योग समन्वयक डॉ. सुरेंद्रपाल ने विभिन्न योग क्रियाएं करवाई। इसके बाद विभिन्न योगासनों का अभ्यास कराया गया जिनमें ताड़ासन, वृक्षासन, अर्ध चक्रासन आदि शामिल थे। उन्होंने प्राणायाम सत्र में कपालभाति, नाड़ी शोधन, शीतली प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास भी कराया गया। सत्र का समापन शांति पाठ के साथ हुआ। योग अभ्यासों का क्रियात्मक प्रदर्शन आयुष योग सहायिका निशा द्वारा किया गया।

अभियान एमएम कॉलेज में पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में कार्यक्रम आयोजित

'एक पेड़ मां के नाम' अभियान के तहत एनसीसी कैडेट्स ने किया पौधरोपण

पर्यावरण को बचाना हम सबकी नैतिक जिम्मेदारी : डॉ. गुरचरण दास

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। एमएम कॉलेज में पौधारोपण करते एनसीसी कैडेट्स।

मनोहर मैमोरियल कॉलेज में पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में 3 हरियाणा गर्ल्स बटालियन, एनसीसी हिसार के दिशा-निर्देशानुसार 'एक पेड़ मां के नाम' अभियान के तहत पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। पर्यावरण संरक्षण को लेकर आयोजित इस अभियान में एनसीसी कैड्ेटस ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और कॉलेज प्रांगण में पौधा लगाकर इनकी देखभाल करने का भी संकल्प लिया। कार्यक्रम की अध्यक्षता एमएम कॉलेज प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास ने की व संचालन एनसीसी गर्ल्ज इंचार्ज कैप्टन रजनी वर्मा ने किया।

प्रकृति को बचाने के लिए पेड़ लगाना जरूरी

कैडेट्स को संबोधित करते हुए प्राचार्य गुरचरण दास ने कहा कि प्रकृति को बचाने के लिए पेड़ लगाना अति आवश्यक है। पेड़ हमारे पर्यावरण को सुरक्षित रखते हैं और हमारे जीवन को बेहतर बनाते हैं। इसलिए, हमें पेड़ लगाने और उनकी रक्षा करने के लिए कदम उठाने चाहिए। उन्होंने कहा कि पर्यावरण को बचाना हमारी नैतिक जिम्मेदारी है, अगर पर्यावरण सुरक्षित एवं संरक्षित रहेगा तो हम सभी लोग सुरक्षित एवं संरक्षित रहेंगे और बीमारियों से बचे रहेंगे। पर्यावरण की अनदेखी करने से ही हमें आपदाओं का सामना करना पड़ता है। इस दौरान विद्यार्थियों को 'प्रकृति को हरा भरा बनाना है, एक पेड़ मां के नाम लगाना है' नारे के साथ पर्यावरण संरक्षण की शपथ दिलवाई गई। इस दौरान कैडेट्स ने विद्यालय में पीपल, नीम और फल-फूलों के पौधों का रोपण किया। केवल पेड़ लगाना ही नहीं, उनकी देखभाल करने की जिम्मेवारी भी कैड्ेटस द्वारा निभाई जा रही है और आगे भी इसे निभाने का वायदा किया। कैप्टन रजनी वर्मा ने भी कैडेट्स के प्रयासों की प्रशंसा की और भविष्य में ऐसे सामाजिक कार्यों में बढ़चढ़ कर भागीदारी के लिए प्रेरित किया।

खबर संक्षेप

सीजेएम ने किया वन स्टॉप सेंटर का निरीक्षण

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बुधवार को स्थानीय वन स्टॉप सेंटर का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने हाजिरी रजिस्टर चेक किया और सुविधाओं का भी जायजा लिया।

चौक में रक्तदान शिविर 30 को होगा आयोजित

फतेहाबाद। महाराज अरूट जयंती के उपलक्ष्य में सिटी वेलफेयर क्लब द्वारा विभिन्न संगठनों के सहयोग से 30 मई सुबह 9 से 12 बजे तक स्थानीय जवाहर चौक में स्थित श्री कृष्णा सेवा समिति धर्मशाला में रक्तदान शिविर का आयोजन किया जा रहा है। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्यमंत्री के मीडिया सलाहकार अशोक छाबड़ा करेंगे।

जिले से एक युवती सहित दो लोग लापता, केस दर्ज

फतेहाबाद। जिले से एक युवती सहित दो लोगों के लापता होने का समाचार है। दोनों मामलों में परिजनों द्वारा सम्बंधित थानों में शिकायत दर्ज करवाई गई है। जाखल पुलिस को दी शिकायत में गांव तलवाड़ी निवासी एक व्यक्ति ने कहा है कि उसकी 19 साल की लडक़ी घर पर थी और वह काम पर गया हुआ था।

भाविप का बाल संस्कार शिविर एक जून से

फतेहाबाद। भारत विकास परिषद की फतेहाबाद शाखा द्वारा एक जून से तीन जून तक एक विशेष बाल संस्कार शिविर आयोजित किया जाएगा। हिसार रोड पर स्थित गुरुकुल वेद मंदिर में आयोजित होने वाले इस विशेष शिविर में विभिन्न स्कूलों के दो सौ से अधिक बच्चों के हिस्सा लेने की संभावना है।

कौशल रोजगार के तहत लगे कर्मियों ने सौंपा मांग पत्र

फतेहाबाद। हरियाणा कौशल रोजगार निगम के तहत दि फतेहाबाद सैंट्रल कॉ-आप्रेटिव बैंक लिमिटेड में लगे कर्मचारियों का प्रतिनिधिमंडल आज बीजेपी जिला कार्यालय में जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा से मिलने पहुंचा। कर्मचारियों ने अपनी मांगों को लेकर बीजेपी जिलाध्यक्ष को एक मांग पत्र सौंपा।

दो बाइकों के बीच टक्कर, युवक घायल

फतेहाबाद। गांव बीघड़ के समीप दो मोटरसाइकिलों के बीच हुई टक्कर में एक युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। घायल युवक को उपचार के लिए हिसार के निजी अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। इस मामले में सदर फतेहाबाद पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है।

विधायक ने मांगा ऐलनाबाद के लिए विशेष पैकेज

सिरसा। ऐलनाबाद के विधायक भरत सिंह बैनीवाल ने चंडीगढ़ में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से भेंट कर अपने हलके के विकास के लिए 150 करोड़ रुपये का विशेष पैकेज देने की मांग की। इसके साथ ही उन्होंने ऐलनाबाद हलके के विकास से जुड़ी आठ अन्य मांगें रखी।

नशे से मौत मामले में चार पर मामला दर्ज

डबवाली। सदर डबवाली पुलिस ने गांव अबूबशहर निवासी गुरलाभ पुत्र केहर सिंह की शिकायत पर इसी गांव निवासी चार लोगों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज किया है। अपनी शिकायत में गुरलाभ ने बताया कि उसका भाई अर्शदीप नशे का आदी था। उसे गांव के ही गुरविंद्र, दीप, मंगल व सुखविंद्र द्वारा नशीली गोलियां व चिट्टा पीने के लिए दिया जाता था।

डॉ. दीपिका व शालू मेहता को सीएम ने किया सम्मानित

सिरसा। सीएमके नेशनल स्नातकोत्तर महाविद्यालय के योग क्लब की नोडल अधिकारी व यूनिट 1 इंचार्ज डॉ. दीपिका शर्मा व यूनिट 2 इंचार्ज शालू मेहता को पंचकूला में आयोजित योग महोत्सव में सम्मानित किया गया।

शिवपुरी का भ्रमण कर आनंदित हुए स्वामी ज्ञानानंद महाराज

शिवपुरी फतेहाबाद अद्भूत, प्रकृति को मिल रहा पूरा सम्मान : स्वामी

फतेहाबाद। शिवपुरी के शिवा पार्क में प्रवचन करते स्वामी ज्ञानानंद महाराज व उपस्थित साधक। फोटो : हरिभूमि

- महिलाओं के प्रभु स्मिरण के लिए भी शिवा पार्क में है जगह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद महाराज ने कहा कि फतेहाबाद में शिवपुरी का भ्रमण करने का एक संयोग बना। शिवपुरी में एक अद्भूत वातावरण देखने को मिला। वर्षों से एक अवधारना रही कि शमशान भूमि के नजदीक नहीं जाना चाहिए लेकिन फतेहाबाद शिवपुरी को देखकर लगा कि यह सब बातें अनुकूल नहीं है। स्वामी ज्ञानानंद महाराज शिवपुरी स्थित शिवा पार्क में साधकों को संबोधित कर रहे थे।

स्वामी ज्ञानानंद महाराज ने कहा कि फतेहाबाद में जो स्वरूप देखने को मिला, इसे देखकर लगता है प्रकृति को पूरा सम्मान दिया गया है। स्वच्छता व आधुनिक ढंग से बैठने की व्यवस्था भी मन को लुभाती है। महिलाओं के प्रभु स्मिरण के लिए भी शिवा पार्क में जगह है। प्रभुचरणों में जाने वाले लोगों की स्मृति व श्रद्धाजंलि अर्पित करते के लिए भी सभी सुविधाओं से सुज्जित स्थल है। फतेहाबाद के जिन लोगों ने शिवपुरी के निर्माण में सहयोग किया है उन लोगों ने अपने दान की सच्चाई को चरितार्थ किया है। स्वामी जी ने कहा कि इस संसार में आए सभी लोगों को अपनी मृत्यू के बाद अंतिम यात्रा पर जाना है। उनकी अंतिम यात्रा की शुरूआत का स्थान फतेहाबाद का शमशान अद्भूत है। बताया गया कि इस विकसित शमशान में सभी धार्मिक परम्पराओं का निर्वाह पूरे सम्मान के साथ होता है। गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद महाराज ने कहा कि शिवपुरी फतेहाबाद के निर्माण व रख-रखाव में सेवा कर रहे लोग अपनी सामाजिक व धाार्मिक सोच के लिए बधाई के पात्र है। शहर फतेहाबाद के जो लोग शिवपुरी को आर्थिक सहयोग कर रहे, उन्होंने अपने शहर को एक ऐसी सौगात दे दी है जो इतिहास में दर्ज रहेगी। लोगों के बीच, आने वाली पीढियों के बीच हमेशा चर्चा का विषय रहेगी। शिवपुरी का निर्माण प्रकृति को बनाए रखने में बहुत बड़ा योगदान है। फतेहाबाद के शमशान को विकसित करने में जुटे हुए लोगों को और लोगों को भी इस तरह के निर्माण के लिए लगातार प्रेरित करते रहना चाहिए। जब आपसे प्रेरणा लेकर कोई और ऐसा ही निर्माण करने लगे तो आपको आपकी सेवा का प्रतिफल अवश्य मिलेगा।

निराशा से आशा की ओर ले जाता है गीता का नित्य पाठ : स्वामी

फतेहाबाद। प्रवचन करते स्वामी ज्ञानानंद महाराज, साथ मंचासीन हैं बाबा ब्रह्मदास।

फतेहाबाद। गऊ सेवा और गीता पाठ जब तक श्वास है, नित्य नियम से मंत्र जाप करते रहो। यह बात गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद महाराज द्वारा अनाज मंडी में श्री कृष्ण कृपा जीयो गीता परिवार द्वारा आयोजित दिव्य गीता सत्संग के तीसरे दिन उपस्थित भक्तजनों से कहे। इस अवसर पर डेरा बाबा भूमणशाह के संत बाबा ब्रह्मदास जी विशेष तौर पर उपस्थित रहे। गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद महाराज ने कहा कि मनुष्य जीवन निर्माण में गीता का एक अलग महत्व है। उन्होंने कहा कि गीता का हर श्लोक हमें व्यावहारिक चीजों के बारे में ज्ञान देता है। गीता में अहंकार से हानि व अपने विवेक व शांत स्वभाव से बड़े से बड़े कार्य सफलतापूर्वक कैसे संपन्न होते है इसका प्रमाण गीता है। उन्होंने कहा कि जो व्यक्ति जो मनुष्य गीता का पाठ नित्य करता है वह निराशा से आशा की ओर जाता है। जैसे की अर्जुन निराश होकर बैठ गया तो भगवान कृष्ण ने उसे गीता का उपदेश दिया और वह फिर से चुनौती के साथ खड़ा हो गया। उन्होंने कहा मनुष्य जीवन को सद्मार्ग पर लाने का काम भगवत गीता कर रही है। स्वामी ने कहा कि गीता से प्रेरणा लेकर और सत्संग से जुडक़र मनुष्य अपने अंदर की अच्छाइयों को जगाता है और बुराइयों का अंत करता है। बाबा ब्रह्म दास महाराज ने कहा कि फतेहाबाद जिला मेरी जन्म स्थली है और यहां पर स्वामी ज्ञानानंद महाराज का स्वागत करता हूं। उन्होंने कहा कि स्वामी ज्ञानानंद जी प्रयासों से गीता का प्रचार देश ही नहीं विदेशों में भी हो रहा है। इस अवसर पर अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश नवेंदू जैन, भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीन जोड़ा, अशोक चावला, मोहरी राम ग्रोवर, आजाद सचदेवा, सविता टुटेजा, बिंटू टुटेजा, राजेंद्र आहुजा, सुधीर तनेजा, मदन मोहन ग्रोवर, विजय निर्मोही, गुरबख्श मोंगा सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे।

सिरसा। साइबर क्राइम पर आयोजित सेमिनार में पहुंचे लीगल एड पैनल एडवोकेट मोहनलाल अरोड़ा व अन्य। फोटो : हरिभूमि

ग्रामीणों को दी साइबर क्राइम की जानकारी

- साइबर एक्सपर्ट ने बताया कि मोबाइल का ओटीपी, आपके घर की चाबी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण ने गांव दड़बी में हर डिग्निटी एंटी टीचिंग, बुलिंग तथा साइबर क्राइम पर सेमिनार किया जिसमें जिला बार संघ के प्रधान गंगाराम ढाका मुख्यातिथि थे जबकि अध्यक्षता गांव के सरपंच रामस्वरूप ने की। इसके अतिरिक्त विशेष मेहमानों में बार संघ के सचिव हरदीप सिंह सिद्धू, साइबर क्राइम एक्सपर्ट सुभाष सिहाग, लीगल एड पैनल से मोहनलाल अरोड़ा एडवोकेट, डीएलबी सोमा रानी शामिल थे।

प्रिंसिपल कृष्णा कड़वासरा ने आए हुए मेहमानों का अभिनंदन किया। स्कूली छात्राओं ने तिलक लगाकर आशीर्वाद दिया तथा सरस्वती माता के चरणों में दीपक जलाकर अंधेरे से प्रकाश की ओर जाने के लिए चरण वंदना की। साइबर एक्सपर्ट ने बताया कि मोबाइल का ओटीपी, आपके घर की चाबी है। आप कभी भी लालच में न आएं। यदि साइबर क्राइम का कोई भी शक हो तो तुरंत पुलिस को सूचित करें। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा जारी हिदायतों की अनुपालना करना स्वयं को साइबर ठगी से बचाने का सर्वोतम साधन है। मुख्यातिथि गंगाराम ढाका, विशिष्ट अतिथि हरदीप सिंह सिद्धू, रिटायर्ड मास्टर रामकिशन कंबोज तथा अन्य मेहमानों ने बच्चों के सम्मान की रक्षा के बारे जानकारी दी। लीगल एड पैनल एडवोकेट मोहनलाल अरोड़ा ने जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा किए गए कार्यों के बारे में बताया तथा कहा कि जरूरतमंद व्यक्तियों के लिए सदा सरकार के दरवाजे खुले हैं। सरपंच रामस्वरूप ने जिला एवं सत्र न्यायाधीश पुनीश जिंदिया एवं सचिव प्रवेश कुमार सिंगला को आगे भी इसी तरह कार्यक्रम गांव में करवाने के लिए आमंत्रण दिया। कार्यक्रम के अंत में अतिथियों को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर हरपाल सिंह, रामकिशन कंबोज, हंसराज कंबोज, गौरव, उषा रानी, सरोज, सुमन, ममता सहित गांव के गणमान्य व्यक्ति मौजूद थे।

आस्ट्रेलिया का वीजा लगवाने के नाम पर युवक से लाखों की ठगी, दो एजेंटों पर केस

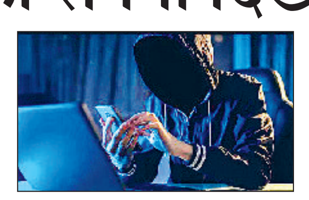
हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

आस्ट्रेलिया का वीजा लगवाने के नाम पर एक युवक से लाखों की ठगी होने का मामला सामने आया है। इस मामले में पीडित युवक द्वारा पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। इसके बाद सदर फतेहाबाद पुलिस ने दो एजेंटों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।

पुलिस को दी शिकायत में गांव सालमखेड़ा निवासी सुखराज सिंह ने कहा है कि शमशेर सिंह पुत्र वजीर सिंह निवासी अबोली जिला सिरसा ट्रेवल एजेंट का काम करता है और उसका जानकार है। उसका शमशेर सिंह के साथ पैसों का लेन-देन रहता है। वह कई बार पैसे ले गया और वापस कर दिए, जिस कारण उसका शमशेर पर विश्वास बन गया था। शमशेर ने उससे कहा कि वह उसका आस्ट्रेलिया का वीजा लगवा देता है और इसके लिए 22 लाख रुपये का खर्च आएगा। इसके बाद 26 अगस्त 2023 को उसने वीजा फाइल तैयार करने के बहाने उससे 50 हजार रुपये ट्रांसफर करवा लिए। इसके बाद 22 दिसम्बर 2023 को उसने दो लाख रुपये और फाइल लगवाने के नाम ले लिए। इसके बाद फरवरी 2024 में मनप्रीत सिंह निवासी मोहाली ने उससे कहा कि उसका सारा काम हो चुका है और वह पैसे भिजवा दै। इसके बाद फरवरी में उसने 5 लाख रुपये शमशेर को दे दिए। शमशेर के कहने पर उसने मनप्रीत के खाते में एम्बेसी फीस के नाम पर 18 हजार 800 रुपये ट्रांसफर कर दिए। 31 मई 2024 को उसके पास फर्जी वीजा भेजा और फॉर एक्स कार्ड के लिए पैमेंअ मांगी जो उसने साढ़े 3 लाख रुपये उसे दे दिए। इसके बाद 4 जून 2024 को उसके पास टिकट की कॉपी भेजा।

कनाडा जाने के लिए युवक से की शादी, कनाडा बुलाने का सपना दिखाकर लाखों रुपये ठगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद



कनाडा जाने के लिए एक युवक के साथ शादी कर उससे लाखों रुपये हड़पने का मामला सामने आया है। युवक का आरोप है कि उसकी पत्नी ने कनाडा जाकर उसे बुलाने का सपना दिखाया लेकिन वहां जाकर फोन पर बात करना भी बंद कर दिया। इस मामले में फतेहाबाद पुलिस ने युवक की पत्नी सहित चार लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है।

पुलिस को दी शिकायत में गांव बीघड़ निवासी कर्मजीत सिंह ने कहा है कि उसके एक रिश्तेदार ने उन्हें बताया कि डबवाली में एक साधारण परिवार की पढ़ी-लिखी लडक़ी है जिसने आइलेट्स ली हुई है। अगर उसने उससे शादी करती है तो उसे पैसे लगाकर कनाडा भेजना पड़ेगा। कनाडा जाकर लडक़ी उसे भी वहां बुला लेगी।

इस पर उसका परिवार राजी हो गया। इसके बाद 9 दिसम्बर 2020 को उसकी शादी स्लेस्टी बराड़ से हो गई। शादी के बाद उन्होंने डॉक्युमेंटस तैयार करने शुरू कर दी। 2021 में स्लेस्टी ने फाइल लगाई, जिसकी 10 लाख की फीस उसने भरी थी। इसके अलावा 6 लाख 50 हजार रुपये जीआईसी के व 80 हजार रुपये एजेंट को दिए। इसके अलावा स्लेस्टी को जाते समय उसने 2 लाख रुपये डॉलर में कन्वर्ट करवाकर दिए। इसके अलावा 9 लाख 50 हजार का फंड शो करवाया और 1 लाख 70 हजार की स्लेस्टी को शॉपिंग भी करवाई। 25 हजार रुपये उसके मेडिकल पर खर्च किए।

वीजा लेट होने के कारण स्लेस्टी करीब 8 महीने उनके घर रही और उसके परिवार का दिल जीत लिया। कर्मजीत ने बताया कि उसने अपनी जमीन बेचकर व रिश्तेदारों से लाखों रुपये ब्याज पर लिए थे। 16 अगस्त 2021 को स्लेस्टी कनाडा चली गई। कर्मजीत ने कहा कि कनाडा जाने के बाद स्लेस्टी ने उससे फोन पर बात करना बंद कर दिया और कोई न कोई बहाना बनाने लगी।

जब उन्होंने इस बारे स्लेस्टी के माता-पिता से बात की तो उन्होंने उलटा आरोप लगाया कि उनका लडक़ा नशा करता है। इसके बाद पंचायत भी हुई।

इसके बाद लडक़ी के माता-पिता व मौसा उसके घर आए और धमकाने लगे कि अगर उनकी लडक़ी बात नहीं करना चाहती तो वह उससे बात न करें।

सिरसा। चोरी का आरोपी पुलिस की गिरफ्त में। *फोटो : हरिभूमि*

पुलिस ने दबोच चोरी का आरोपी

सिरसा। रानियां थाना पुलिस ने गांव दुढियांवाली स्थित एक मकान में रखे गुल्लक से करीब 8 हजार रुपए की नकदी चोरी के आरोपी को काबू कर लिया है। रानियां थाना प्रभारी ने बताया कि दुढियांवाली निवासी पीड़ित व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि बीती 22 मई को घर में ताला लगाकर अपने परिवार सहित कार्यक्रम में गए हुए थे। अगले दिन वापस घर आकर देखा तो घर के ताले टूटे हुए थे और घर का सारा सामान बिखरा पड़ा था। घर में रखे गुल्लक से अज्ञात युवक करीब 8 हजार रुपए की नकदी चोरी करके ले गए थे। उन्होंने बताया कि पीड़ित की शिकायत पर अज्ञात युवक के खिलाफ थाना रानियां में चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरु की गई थी। जांच के दौरान रानियां थाना की एक पुलिस टीम ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए युवक को रानियां क्षेत्र से गिरफ्तार कर लिया। आरोपी की पहचान राकेश कुमार पुत्र बनवारी लाल निवासी दुढियांवाली जिला सिरसा के रुप में हुई है। उन्होंने बताया कि आरोपी से पूछताछ कर उसकी निशानदेही पर कुछ नकदी बरामद की गई है। उन्होंने बताया कि आरोपी को अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में जेल भेजा जाएगा।

सीडीएलयू में गलत भर्ती पर हाईकोर्ट की रोक के फैसले का किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जननायक जनता पार्टी के प्रधान महासचिव दिग्विजय सिंह चौटाला ने राज्यपाल द्वारा चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के कार्यवाहक उपकुलपति को हटाकर नए वीसी को नियुक्त करने और हाईकोर्ट द्वारा सीडीएलयू में कर्मचारियों की गलत नियुक्तियों पर रोक लगाने के फैसलों का स्वागत किया है। दिग्विजय चौटाला ने कहा कि सीडीएलयू में हरियाणा कौशल रोजगार निगम के तहत लगे कर्मचारियों के काम में बदलाव कर और उनकी जगह गलत नियुक्तियां कर पूर्व कार्यवाहक वीसी नरसीराम बिश्नोई द्वारा गड़बड़ी की जा रही थी। इस मुद्दे को जेजेपी व इनसो ने प्रमुखता के साथ उठाया था। उन्होंने कहा कि राज्यपाल व पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट द्वारा इस विषय को तुरंत संज्ञान में लिया गया, जिसके लिए वे राज्यपाल व हाईकोर्ट का आभार व्यक्त करते हैं।

साथ ही जेजेपी प्रधान महासचिव दिग्विजय चौटाला ने सीडीएलयू के नए वीसी प्रो. विजय कुमार को शुभकामना दी। दिग्विजय चौटाला ने कहा कि एचकेआरएन के तहत लगे कर्मचारियों को हटाने का अधिकार यूनिवर्सिटी प्रशासन के पास नहीं होता है, इसलिए विश्वविद्यालय इसमें कोई छेड़छाड़ नहीं कर सकता है। उन्होंने कहा कि इमरजेंसी प्रावधान के तहत भी भर्ती के लिए पोस्ट खाली होना अनिवार्य है। दिग्विजय चौटाला ने कहा कि इन दलीलों को देखते हुए हाईकोर्ट ने सीडीएलयू में एचकेआरएन कर्मचारियों की भर्ती के साथ हो रही छेड़छाड़ के विषय को तुरंत संज्ञान में लिया और नई भर्तियों पर रोक लगाई है।

उन्होंने कहा कि हाईकोर्ट ने महिला वार्डन की नियुक्ति पर रोक लगाने के साथ-साथ पुरानी महिला वार्डन के कार्य परिवर्तन पर भी रोक लगा दी है। अब वार्डन पद पर ही पहले से नियुक्त कर्मचारी काम करेंगी। वहीं याचिकाकर्ता के वकील जगबीर मलिक ने जानकारी दी कि युनिवर्सिटी प्रशासन, रजिस्ट्रार, पूर्व कार्यवाहक उपकुलपति नरसीराम बिश्नोई और हरियाणा कौशल रोजगार निगम को नोटिस जारी किया है और जवाब मांगा है। उन्होंने कहा कि इस मामले में 22 अगस्त को अगली सुनवाई होगी।

धांगड़ पीएम श्री विद्यालय में समर कैम्प का समापन, विद्यार्थियों ने की विभिन्न एक्टिविटी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय धांगड़ में समर कैम्प का आयोजन किया गया। कैम्प के दौरान सप्ताह के अलग-अलग दिनों में विभिन्न प्रकार की गतिविधियों का आयोजन किया गया, जिनमें बच्चों व अध्यापकों ने बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। 21 मई को कैम्प के पहले दिन कक्षा छठी से आठवीं तक बच्चों के लिए फन विद लर्निंग, सेल्फ इन्ट्रो कार्ड, राष्ट्र?गान।

कक्षा नौंवी से बारहवीं तक के लिए बिल्डिंग एक्टिविटी, स्टोरी टेलिंग, रोल प्ले पंचतंत्र और मोरल टेल, पर्सनल्टी डिवेलोपमेंट इत्यादि रही। 22 मई को कक्षा छठी से आठवीं तक क्ले मॉडलिंग, डीआईवाई -क्राफ्ट विद बेस्ट, 9वीं से 12वीं तक पेपर क्विलिंग राखी और ग्रीटिंग कार्ड बनाने की गतिविधि हुई। तीसरे दिन की छठी से आठवीं तक एक्टिविटी विज्ञान और प्रकृति, साधारण विज्ञान प्रयोग, ज्वालामुखी, घनत्व, गुब्बारा रॉकेट इत्यादि व 9वीं से 12वीं तक सौर कुकर, हाइड्रोलिक पम्प, एलईडी सर्किट, चौथे दिन छठी से 12वीं तक योगा, मैडिटेसन, जुम्बा करवाया गया। पांचवें दिन छठी से आठवीं तक स्किल फॉर लाइफ, गतिविधियों में कुकिंग विदाउट फायर, प्राथमिक चिकित्सा, बेसिक हैल्थ एंड हाइजीन वर्कशॉप का आयोजन हुआ। 27 मई को छठी से 8वीं तक विद्यार्थियों को बेसिक कम्प्यूटर ज्ञान दिया वहीं वहीं 9वीं से 12वीं तक इन्ट्रोडक्शन स्क्रेच कोडिंग, ब्लॉग राइटिंग, सीवी राइटिंग, मॉक इंटरव्यू, 28 मई को मैथ्स और एसएसटी एक्टिविटी करवाई गई।

सम्मान 84 ग्राम पंचायतों में से 22 ने रजत और 62 ने कांस्य पदक जीता

जिला की 84 ग्राम पंचायतों को टीबी मुक्त ग्राम पंचायत पुरस्कार से किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

राष्ट्रीय टीबी उन्मूलन कार्यक्रम के तहत वर्ष 2024 में टीबी मुक्त ग्राम पंचायत के मानदंडों को पूरा करने वाली 84 ग्राम पंचायतों को डीपीआरसी हॉल में आयोजित कार्यक्रम के दौरान सम्मानित किया गया। इन 84 ग्राम पंचायतों में से 22 ने रजत और 62 ने कांस्य पदक जीता है। इस अवसर पर एसडीएम राजेश कुमार, डीडीपीओ अनूप सिंह व मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. कुलप्रतिभा ने जिले के विभिन्न

फतेहाबाद। वर्ष 2024 में टीबी मुक्त ग्राम पंचायतों को सम्मानित करते अधिकारी।

स्थानों से आए ग्राम पंचायत प्रतिनिधियों को प्रशस्ति पत्र और स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया। इसके अलावा कार्यक्रम के दौरान टीबी कार्यक्रम को जन आंदोलन कार्यक्रम में परिवर्तित करने की इस मुहिम में घर-घर तक टीबी की बीमारी के बारे में लोगों को जागरूक करने के लिए विस्तार से बताया गया। सभी लोगों को टीबी के लक्षण, कारण, बचाव व उपचार के बारे में भी विस्तार से जानकरी दी गई। इस दौरान टीबी मरीज को सरकार द्वारा दी जाने वाली सहायता के बारे में बताया गया। जिला टीबी अधिकारी डॉ. अमित कुमार ने उपस्थित सरपंचों और स्वास्थ्य कर्मियों से अपील की यदि किसी व्यक्ति को दो सप्ताह से ज्यादा खांसी या खांसी में बलगम या बलगम में खून आना, लगातार वजन कम होना, भूख ना लगना, दोपहर बाद बुखार आना, रात को पसीना आना, शरीर में कमजोरी महसूस होना, छाती में दर्द होना, शरीर के किसी भी अंग में गांठ होना, नवजात शिशुओं का वजन ना बढऩा आदि में से कोई भी लक्षण है तो तुरंत स्वास्थ्य केंद्र में जाकर जांच करवाएं।

आदर्श स्कूल दरियापुर में पूल पार्टी का आयोजन

फतेहाबाद। पुल पार्टी में मस्ती करते आदर्श स्कूल दरियापुर के विद्यार्थी।

फतेहाबाद। गांव दरियापुर स्थित आदर्श सीनियर सेकेंडरी स्कूल में कक्षा प्ले-वे से यूकेजी तक के छात्रों के लिए एक पूल पार्टी का आयोजन किया गया। इस पार्टी का शुभारंभ विद्यालय की प्रधानाचार्या अंजली मैहता और उप-प्रधानाचार्या सीमा कोचर द्वारा रिबन काटकर किया गया। छात्रों ने पूल में स्लाइड्स और शावर का आनंद लिया। पूल पार्टी में छात्रों ने अपने दोस्तों के साथ खूब मस्ती की। छात्रों के लिए पेय पदार्थों की भी व्यवस्था की गई थी। स्कूल प्रशासन ने इस आयोजन के माध्यम से छात्रों को गर्मियों में तनावमुक्त वातावरण प्रदान करने का प्रयास किया। पूल पार्टी ने छात्रों के बीच एकता और सौहार्द की भावना को भी बढ़ावा दिया। छात्रों ने इस आयोजन को लेकर काफी उत्साह दिखाया। आदर्श सीनियर सेकेंडरी स्कूल का यह आयोजन निश्चित रूप से छात्रों के लिए एक अविस्मरणीय अनुभव रहा।

कपिल कुलडिया को मिला विशेष पुरस्कार

चोपटा। हरियाणा के आयुष विभाग (आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा, सिद्धा, होम्योपैथी) एवं हरियाणा योग आयोग द्वारा पंचकूला के इंद्रधनुष ऑडिटोरियम में योग महोत्सव का आयोजन किया गया। इस अवसर पर सूर्य नमस्कार 2025 प्रतियोगिता के विजेताओं को सम्मानित किया गया। जिसमें नाथुसरी कलां के कपिल कुलडिया को मुख्यमंत्री ने सम्मानित किया। चोपटा में खुशी की लहर दौड़ गई। ग्रामीणों ने कपिल को बधाई दी। मुख्य अतिथि मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी ने आयुष विभाग सिरसा में कार्यरत कपिल कुलडिया (नाथूसरी कला) को विभागीय उत्कृष्ट कार्य के लिए सम्मानित किया।