हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 12 जून 2025

11 नशा मुक्त भारत अभियान के तहत गांव हरिपुरा पहुंची...

12 'विकसित कृषि संकल्प' अभियान के तहत गांवों में किसान सभाओं...

पुलिस कर्मियों और आमजन की सुविधा के लिए एसपी ने लिया संज्ञान

बढ़ती गर्मी को देखते हुए ट्रेफिक प्वाइंटस पर छांव और पेयजल की सख्त व्यवस्था के आदेश

किसी भी प्रकार की लापरवाही पर कड़ी अनुशासनात्मक कार्रवाई की जाएगी

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

जिले में बढ़ती गर्मी और तीव्र लू के हालात के बीच, ड्यूटी पर तैनात पुलिसकर्मियों एवं आमजन की असुविधा का मामला पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के संज्ञान में आते ही उन्होंने बिना किसी विलंब के अधिकारियों को सख्त निर्देश जारी किए। जैसे ही पुलिस अधीक्षक को कुछ स्थानों पर छांव व जल की अनुपलब्धता की जानकारी मिली, उन्होंने तत्काल डीएसपी ट्रैफिक कुलवंत सिंह एवं यातायात प्रभारी जयसिंह को निर्देश दिए कि जिले के सभी प्रमुख ट्रैफिक प्वाइंट्स, चेक नाकों एवं भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों में अविलंब छांव यानि टेंट/शामियाना की व्यवस्था की जाए। शुद्ध पेयजल हेतु वाटर कूलर, कूलर टैंक या अन्य वैकल्पिक प्रबंध तत्काल लगाए जाएं। हर नाके पर ओ.आर.एस. घोल, प्राथमिक चिकित्सा किट व स्वास्थ्य सुरक्षा सामग्री भी उपलब्ध हो। इन सभी व्यवस्थाओं की नियमित निगरानी की जाए, और किसी भी प्रकार की लापरवाही पर कड़ी अनुशासनात्मक कार्रवाई की जाएगी। पुलिस अधीक्षक ने यह भी कहा कि जो पुलिसकर्मी इस भीषण गर्मी में निष्ठा, समर्पण एवं अनुकरणीय सेवा भावना के साथ ड्यूटी निभा रहे हैं, उन्हें जिला स्तर पर सम्मानित किया जाएगा। इसके लिए उन्होंने सभी थाना प्रभारियों को निर्देश दिए हैं कि वे अपने-अपने क्षेत्र से ऐसे कर्मठ, जागरूक व सेवाभावी पुलिसकर्मियों के नामों की सूची तैयार कर शीघ्र पुलिस मुख्यालय को भेजें। एसपी ने कहा कि विभागीय मान्यता एवं सम्मान न केवल कर्मचारियों के मनोबल को बढ़ाते हैं, बल्कि उन्हें और अधिक कर्तव्यपरायण और प्रेरित भी करते हैं। उनका मानना है कि विषम परिस्थितियों में भी जो कर्मी पूरी निष्ठा से डटे रहते हैं, वही पुलिस बल की सच्ची पहचान हैं। उन्होंने विश्वास जताया कि इन उपायों से पुलिस बल अधिक आत्मविश्वास, ऊर्जा एवं सुविधा के साथ ड्यूटी करेगा, जिससे न केवल कार्यक्षमता में वृद्धि होगी बल्कि आमजन को भी समुचित राहत प्राप्त होगी।

खास बातें

- हर नाके पर ओ.आर.एस. घोल, प्राथमिक चिकित्सा किट व स्वास्थ्य सुरक्षा सामग्री भी उपलब्ध किए जाने के आदेश
- गर्मी में निष्ठा, समर्पण एवं अनुकरणीय सेवा की भावना से ड्यूटी कर रहे पुलिस कर्मियों को किया जाएगा सम्मानित
- सेवाभावी पुलिसकर्मियों के नामों की सूची तैयार करने के भी निर्देश

टोहाना में पेयजल संकट, खफा लोगों ने किया विभाग के खिलाफ प्रदर्शन

टोहाना में पेयजल संकट को लेकर रोष जताते लोग।

फतेहाबाद। गर्मी बढने के साथ-साथ क्षेत्र में पानी की डिमांड भी बढ़ गई है। गर्मी में पर्याप्त मात्रा में पेयजल न मिलने से टोहाना के लोगों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। शहर की कई कालोनियों में दिन प्रतिदिन पीने के पानी की समस्या बढ़ती जा रही है। वार्ड नंबर 18 के निवासियों ने पानी की समस्या के विरोध में मंगलवार देर रात को जन स्वास्थ्य विभाग के खिलाफ प्रदर्शन किया। इस दौरान वार्ड की पार्षद कमलेश भी मौजूद थीं। स्थानीय निवासियों का कहना है कि उनके घरों में पीने और नहाने का पानी नहीं है। वार्ड की आगे की गलियों में कुछ जगह पानी आता है, लेकिन पिछली गलियों में स्थिति ज्यादा खराब है। पार्षद ने समाजसेवी संस्थाओं की मदद से पानी के टैंकर मंगवाए हैं जिसके बाद लोगों को कुछ राहत मिली लेकिन समस्या का कोई स्थाई समाधान नहीं हो पाया है। वार्ड के लोगों ने कई बार जन स्वास्थ्य विभाग को समस्या से अवगत कराया, लेकिन कोई ठोस कार्रवाई नहीं होने के कारण उन्हें मजबूरन प्रदर्शन करना पड़ा है। जन स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों का कहना है कि टैंक में पानी की कमी के कारण यह समस्या आई है। वे जल्द ही इसका समाधान करेंगे और पानी की किल्लत नहीं होने देंगे। इससे पहले भी शहर के दमकोरा रोड निवासी, किला मोहल्ला निवासी लोगो को पीने के पानी के लिए प्रदर्शन करना पड़ा था जिसके बाद समस्या का हल हो पाया था।

खबर संक्षेप

शराब सहित युवक को किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। जिलेभर में चलाए जा रहे नशा मुक्ति अभियान के तहत थाना शहर पुलिस ने नाजायज शराब के साथ एक आदतन आरोपी को मौके से गिरफ्तार किया है। थाना शहर प्रभारी उप-निरीक्षक ओमप्रकाश ने बताया कि पुलिस टीम गुरुनानकपुरा मोहल्ला, फतेहाबाद में अपराध की रोकथाम हेतु गश्त कर रही थी। इस दौरान एक व्यक्ति बाइक पर सवार होकर सामने से आता दिखाई दिया। पुलिस को देखकर वह घबरा गया संदेह के आधार पर उसे रोका गया और पूछताछ की गई।

जाल में फंसाकर साइबर ठगों ने पांच हजार हड़पे

फतेहाबाद। साइबर ठगों ने भट्टूकलां के एक युवक को अपने जाल में फंसाते हुए उससे 5 हजार रुपये ठग लिए। इस बारे पीड़ित युवक की शिकायत पर भट्टूकलां पुलिस ने केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में गांव दैयड़ निवासी विजय सिंह ने कहा है कि जब वह घर पर काम कर रहा था तो उसके मोबाइल पर कॉल आई। फोन करने वाले ने कहा कि वह उसका दोस्त बोल रहा है। इस पर आरोपी ने उसे जाल में फसा लिया ।

दो लाख कीमत की हीरे की अंगूठी चोरी

डबवाली। सदर डबवाली पुलिस ने गांव मटदादू निवासी परविंद्र सिंह पुत्र मलकीत सिंह की शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ चोरी का मामला दर्ज किया है। अपनी शिकायत में परविंद्र सिंह ने बताया कि उसका चचेरा भाई अमरजोत सिंह पुत्र जगदेव सिंह गांव में उसके पड़ौस में ही रहता है। उसने बताया कि अमरजोत सिंह परिवार सहित दो दिन के लिए गांव से बाहर गया हुआ था। इसी दौरान चोर उसके घर से अंगूठी चोरी कर ले गए।

कालांवाली में सीड फैक्ट्री से एक लाख के गेहूं चोरी

सिरसा। कालांवाली पुलिस ने मॉडल टाऊन कालांवाली निवासी नरेश कुमार पुत्र विजय कुमार की शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ चोरी व सेंधमारी का मामला दर्ज किया है। नरेश कुमार ने अपनी शिकायत में बताया कि उसकी तारूआना रोड पर स्टारवर्धक एग्री सीड्स के नाम से फैक्ट्री है। उसने बताया कि फैक्ट्री में उसने गेहूं का बीज स्टॉक किया हुआ है। बीती 6 जून की रात्रि 12 से साढ़े 12 बजे के बीच अज्ञात व्यक्ति फैक्ट्री से 60 बैग गेहूं चुरा ले गया।

स्कूटी सवार युवकों ने युवती से छीना मोबाइल

सिरसा। स्थानीय पटवार भवन के सामने गली में एक युवती से स्कूटी सवार तीन युवक मोबाइल छीनकर भाग गए। युवती ने काफी शोर भी मचाया, लेकिन दोपहर का समय होने के कारण जब तक आसपास के लोग आते, युवक भागने में कामयाब हो गए। पुलिस को दी शिकायत में गांव ढाणी सुखचैन निवासी निशा रानी ने बताया कि वह दोपहर करीब 3 बजे लालबत्ती चौक से पैदल हारट्रोन स्किल सेंटर की ओर आ रही थी। इसी दौरा युवकों ने उसका फोन छीन लिया।

हेरोइन व चूरापोस्त सहित दो तस्कर गिरफ्तार

डबवाली। सीआईए डबवाली पुलिस ने दो अलग-अलग मामलों में 7.42 ग्राम हेरोइन सहित आरोपी विनोद कुमार उर्फ फौजी व दो किलोग्राम डोडापोस्त सहित हरिचंद निवासी पंजाब को काबू किया है। सीआईए डबवाली प्रभारी राजपाल ने बताया कि बताया कि एएसआई बलवान पुलिस पार्टी के साथ गश्त के दौरान गांव शेरगढ़ से भारतमाला पुल की ओर जा रहे थे। इसी दौरान एक व्यक्ति एक थैला प्लास्टिक लिए हुए खड़ा दिखाई दिया। पुलिस ने शक के आधार पर युवक की तलाशी ली।

सिरसा। नकदी व बाइक चारी का आरोपी पुलिस की गिरफ्त में।

दो लाख की नकदी और मोटरसाइकिल चोरी का आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने गांव साहुवाला प्रथम क्षेत्र में स्थित कंपनी के केबिन से नकदी व मोटरसाइकिल चोरी के आरोपी को गिरफ्तार किया है। बडागुढ़ा थाना प्रभारी राजेश कुमार ने बताया कि जिला जींद निवासी राजेश कुमार पुत्र ईश्वर सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गांव साहूवाला प्रथम में श्री श्याम कंट्रक्शन इंजीनियर कंपनी के नाम से बजरी, तारकॉल का प्लांट लगाया हुआ है जो रघुआना रोड पर मौजूद है। बीती 6 जून को प्लांट में बने केबिन के अंदर रखे मेज की दराज से दो लाख रूपए व एक बाइक कोई अज्ञात युवक चोरी करके ले गया। उन्होंने बताया कि शिकायत के आधार पर अज्ञात युवकों के खिलाफ बडागुढ़ा थाना में चोरी का केस दर्ज कर जांच शुरु की गई थी। उन्होंने बताया कि बडागुढ़ा थाना की पुलिस टीम ने जांच के दौरान महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर आरोपी को काबू किया है। आरोपी की पहचान नारायण महत्रा निवासी शिवपुर नेपाल हाल मोंगा फोटो स्टेट वाली गली मोड मंडी, पंजाब के रूप में हुई है।

रतिया में टेंट हाउस में लगी भीषण आग 20 लाख का सामान जलकर स्वाहा

दमकल विभाग की गाड़ियों ने मौके पर पहुंचकर पाया काबू

टेन्ट हाउस के मालिकों ने सरकार से मुआवजे की लगाई गुहार

हरिभूमि न्यूज ⏭ रतिया

शहर के टोहाना रोड स्थित एक टेंट हाउस में बुधवार अलसुबह अचानक आग लग गई। आग लगने स से टेंट हाउस व उसके साथ बने गोदाम में रखा लाखों रुपए का सामान जलकर राख हो गया। आगजनी की सूचना मिलने पर दमकल विभाग व पुलिस विभाग की गाडिय़ों ने मौके पर पहुंच कर आग पर काबू पाया गया। गनीमत यह रही कि समय रहते आग पर काबू पा लेने से कोई जानी नुकसान नहीं हुआ। मिली जानकारी के अनुसार रतिया के टोहाना रोड स्थित सिटी पैलेस के सामने गणेश टेंट हाऊस है। इस टेंट हाउस को विनोद कुमार व राजेश कुमार दोनों चलाते है। मंगलवार शाम को टेंट हाउस मालिक अपने टेंट हाउस को बंद करके घर गए थे। बुधवार अलसुबह करीब 2 बजे टेंट हाउस में अचानक आग लग गई और देखते ही देखते आग ने भयानक रूप धारण कर लिया। दुकान से आग की ऊंची-ऊंची लपटें उठने लगी, जिसके चलते आसपास के लोगों में हड़कंप मच गया। लोगों ने इसकी सूचना टेंट हाउस के मालिकों के अलावा पुलिस तथा दमकल विभाग को दी। इसके पश्चात पुलिस व दमकल विभाग की गाड़ियों ने मौके पर पहुंचकर लोगों के सहयोग से कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। टेंट हाउस के मालिकों ने बताया कि इस आग में टेंट हाउस के अंदर व साथ बने गोदाम में रखा टेंट हाउस का करीब 20 लाख रुपए का सामान जलकर राख हो गया। टेंट हाउस के मालिकों ने प्रशासन व सरकार से गुहार लगाई है कि उन्हें आगजनी से हुई इस घटना के हुए नुकसान का मुआवजा दिया जाए। वहीं आग लगने के कारणों का अभी तक पता नहीं चल पाया।

रतिया। टेंट हाऊस गोदाम में लगी आग की भेंट चढ़ा सामान।

अंतरराज्यीय बाइक चोर गिरोह का पर्दाफाश, दो आरोपी गिरफ्तार

आरोपियों से 5 मोटरसाइकिल बरामद की

हरिभूमि न्यूज ⏭ डबवाली

पुलिस ने अंतरराज्यीय मोटरसाइकिल चोर गिरोह का पर्दाफाश करते हुए गिरोह के दो सदस्यों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों की निशानदेही पर छह चोरीशुदा मोटरसाइकिल भी बरामद किए हैं। डबवाली के स्पेशल स्टाफ प्रभारी अरविंद कुमार ने बताया कि पकड़े गए आरोपियों की पहचान कुलविंद्र सिंह उर्फ कुकी व जगसीर सिंह उर्फ फाना निवासी जिला बठिंडा पंजाब के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि पुलिस टीम भारतमाला पुल क्षेत्र में वाहनों की चेकिंग कर रही थी। नाकाबंदी के दौरान एक मोटरसाइकिल चालक को संदेह के आधार पर रूकवाकर जांच की गई तो उसके पास मिली मोटरसाइकिल चोरीशुदा पाई गई। इसके बाद आरोपियों से गहनता से पूछताछ किए जाने व उनकी निशानदेही पर आरोपी जगसीर सिंह उर्फ फाना के मकान से डबवाली, किलियांवाली व बठिंडा क्षेत्र से चोरी की गई 5 अन्य मोटरसाइकिल बरामद की गई। उन्होंने बताया कि इससे पहले बठिंडा पुलिस द्वारा उपरोक्त दोनो आरोपियों जेल भेजा गया था। उन्होंने बताया कि आरोपी कुलविंद्र सिंह व जगसीर सिंह को पुलिस रिमांड पर लेकर गहनता से पूछताछ की जाएगी।

सिरसा। पकड़े गए बाइक चोर गिरोह के सदस्य।

डांगरा रोड स्थित नए बाइपास पर हादसा

टोहाना में चलती कार में लगी कार चालक ने कूदकर बचाई जान

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

शहर में बुधवार को एक चलती कार में आग लगने से हडकंप मच गया। शहर के डांगरा रोड स्थित नए बाईपास पर एक चलती कार में अचानक आग लग गई। कार चालक ने समय रहते सतर्कता दिखाते हुए गाड़ी से कूदकर अपनी जान बचाई। घटना में आजाद नगर निवासी विक्रमजीत की कार पूरी तरह से जलकर क्षतिग्रस्त हो गई। मिली जानकारी अनुसार विक्रमजीत का 22 वर्षीय लड़का गगनदीप अपनी कविड कार में सवार होकर किसी काम से जा रहा थे। जैसे ही वह डांगरा रोड पर नए बाइपास के पास पहुंचा तो कार के बोनेट से अचानक आग की लपटें निकलनी शुरू हो गई। इस पर कार चला रहे गगनदीप ने समय रहते कार से कूदकर अपनी जान बचाई। राहगीर प्रताप के अनुसार तेज गर्मी के कारण शॉर्ट सर्किट से आग लगी हो सकती है।

प्रतिबंधित नशीली गोलियों की तस्करी के मामले में दूसरा आरोपी गिरफ्तार

- आरोपी से 2,490 नशीली गोलियां बरामद की गई

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

जिले को नशामुक्त बनाने हेतु चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत रतिया पुलिस ने प्रतिबंधित नशीली दवाओं की तस्करी के मामले में दूसरे आरोपी को भी गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार व्यक्ति की पहचान रमेश कुमार उर्फ अनिल, निवासी मिग्नी खेड़ा, जिला हिसार के रूप में हुई है। इस मामले में पुलिस पहले ही ईश्वर पुत्र कालू राम, निवासी सुखलमपुर को गिरफ्तार कर चुकी है। थाना शहर रतिया प्रभारी उप-निरीक्षक रणजीत ने बताया कि पुलिस टीम अपराध की रोकथाम के लिए गश्त पर थी, तभी गुप्त सूचना प्राप्त हुई कि एक संदिग्ध व्यक्ति अपने खाली प्लॉट में बने तूड़ी के कमरे में भारी मात्रा में नशीली गोलियों को छिपाकर अवैध व्यापार कर रहा है। सूचना के आधार पर पुलिस ने आरोपी ईश्वर को गिरफ्तार किया। तलाशी के दौरान उसके कब्जे से 2,490 नशीली गोलियां जो कि प्रतिबंधित श्रेणी की दवा है, बरामद की गई।

फतेहाबाद। प्रतिबंधित नशीली गोलियों के मामले में गिरफ्तार युवक।

पकड़े गए आरोपियों से पुछताछ जारी

कृषि भूमि बेचने के नाम पर लाखों की ठगी का तीसरा आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

कृषि भूमि खरीद-फरोख्त के नाम पर लाखों की ठगी करने के मामले में आर्थिक अपराध शाखा फतेहाबाद ने एक युवक को काबू किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान जयवीर सिंह पुत्र कर्मचंद निवासी मंघेड़ा, जिला फतेहाबाद के रूप में हुई है। मामला भूना थाना क्षेत्र का है। पुलिस ने 30 मार्च को इस बारे केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता प्रेम कुमार से 15 लाख 50 हजार रुपये की ठगी की गई। इस मामले में दो आरोपियों राममेहर पुत्र इन्द्र सिंह निवासी गांव बुगाना, हिसार और रामकुमार पुत्र कर्मचंद निवासी गांव मंघेड़ा, फतेहाबाद से पुलिस पहले ही पूछताछ कर चुकी है।

भूना थाना प्रभारी इंस्पेक्टर सुरेंद्रा ने बताया कि यह मामला 30 मार्च को दर्ज हुआ था। शिकायत प्रेम कुमार निवासी डाबड़ा, हिसार ने दी थी। प्रेम कुमार ने अपने रिश्तेदार राममेहर के जरिए कृषि भूमि खरीदने की योजना बनाई थी। आरोपियों ने दिगोह गांव निवासी प्यारा सिंह की 21 एकड़ कृषि भूमि बेचने का झांसा दिया।

पुलिस ने महिला को गांजा सहित किया गिरफ्तार, पहले भी 5 केस हैं दर्ज

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

जिलेभर में चलाए जा रहे नशा मुक्ति अभियान के अंतर्गत थाना शहर टोहाना पुलिस को सफलता हासिल हुई है। पुलिस टीम ने महिला नशा तस्कर को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से 298 ग्राम गांजा बरामद किया है। गिरफ्तार की गई महिला के विरुद्ध थाना शहर टोहाना में एनडीपीएस अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया गया है। प्रारंभिक जांच में यह सामने आया है कि आरोपी महिला पूर्व में भी नशीले पदार्थों की तस्करी के कई मामलों में संलिप्त रही है। थाना शहर टोहाना प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने बताया कि पुलिस टीम नहर पुल, चंडीगढ़ रोड, टोहाना क्षेत्र में अपराधों की रोकथाम के उद्देश्य से गश्त कर रही थी। इसी दौरान पुलिस को गुप्त सूचना प्राप्त हुई कि एक महिला, जो गांजा बेचने का कार्य करती है, अपने घर पर नशीला पदार्थ लेकर आई हुई है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने तत्परता से कार्रवाई करते हुए संबंधित महिला के घर पर दबिश दी। पुलिस को देखकर महिला घबरा गई और एक पॉलीथिन बैग को छिपाने का प्रयास करने लगी। पूछताछ में उसने अपना नाम संतोष निवासी ढाब बस्ती, टोहाना बताया।

फतेहाबाद। पुलिस गिरफ्त में गांजा सहित गिरफ्तार महिला।

कार्यक्रम ट्रैफिक पुलिस ने चलाया जागरूकता अभियान

दुकानदारों को विभिन्न नियमों की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ टोहाना

शहर पुलिस और ट्रैफिक पुलिस की टीम द्वारा शहर में संयुक्त रूप से जागरूकता अभियान चलाया गया। जिसके तहत दुकानदारों को विभिन्न नियमों की जानकारी दी गई। शहर थाना प्रभारी इंस्पेक्टर प्रहलाद सिंह और ट्रैफिक पुलिस इंचार्ज राजकुमार के नेतृत्व में पुलिस की टीम ने शहर के मुख्य रोड जमालपुर रोड, अग्रसेन चौक, घंटाघर चौक, लक्कड़ मार्केट, सैनी चौक, रेलवे रोड तक सभी दुकानदारों को नियमों बारे जागरुक किया। इस दौरान जिन दुकानों में नौकर रखे गए है उनकी पुलिस वेरिफिकेशन करवाना, चौकीदार की व्यवस्था करना, रोड पर अतिक्रमण न करना सहित विभिन्न नियमों को लेकर जागरूक करते हुए 10 दुकानदारों को नोटिस जारी किए ताकि आमजन के सहयोग से कानून व्यवस्था को और अधिक मजबूत बनाया जा सके। थाना प्रभारी ने बताया कि अनेक बार दूसरे जिले या राज्य में क्राइम करने के बाद आरोपी यहां आके नौकरी करने लग जाते है इसके अलावा कही किराए कर रहने लग जाते है इसलिए यह कदम उठाया जा रह है।

टोहाना। शहर में दुकानदारों को जानकारी देते पुलिस कर्मचारी।

मोबाइल वैन के माध्यम से किया जागरूक

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा बुधवार को गांव सुचान कोटली में मोबाइल वैन के माध्यम से ग्रामीणों को सरकारी योजनाओं तथा नालसा व हालसा के बारे में जागरूक किया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि पैनल अधिवक्ता ममता व पैरा लीगल वोलंटीयर अर्शदीप ने आमजन को निशुल्क कानूनी सहायता योजनाओं की जानकारी दी।

आज के दौर में अधिकतर लोग किसी न किसी प्रकार के तनाव से ग्रस्त नजर आते हैं। इससे मुक्ति पाने के लिए आप एक सरल योगासन का रोज अभ्यास कर सकते हैं। इसकी विधि और सावधानियों के बारे में विस्तार से जानिए।

रोज करें आनंद बालासन रहें तनावमुक्त-आनंदित

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

आज की तेज रफ्तार जीवनशैली में हर कोई इतना व्यस्त है कि लोग चाहकर भी अपनी सेहत का सही से ध्यान नहीं रख पाते हैं, जिस कारण तनाव में रहते हैं और इस तनाव के चलते उन्हें कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं झेलनी पड़ती हैं। ऐसी जीवनशैली जीने के लिए मजबूर लोगों को उनके तनावों से छुटकारा पाने के लिए योग विशेषज्ञ हर दिन आनंद बालासन योग करने की सलाह देते हैं। आनंद बालासन योग को हैप्पी बेबी पोज भी कहा जाता है। यह एक रिलैक्सिंग योगासन है। इसे हर दिन किया जाए तो कोई कितनी ही परेशानियों से क्यों न घिरा हो, लेकिन इस योगासन की बदौलत वह किसी हद तक तनाव मुक्त हो जाता है, जिससे उसे न सिर्फ मानसिक राहत मिलती है बल्कि कई तरह की शारीरिक समस्याओं से भी छुटकारा मिल जाता है।

इसे करने के फायदे: यह योगासन तनाव और चिंता कम करता है। इसे नियमित करने से पीठ दर्द में आराम मिलता है। पाचन तंत्र मजबूत होता है। शरीर का लचीलापन बढ़ता है। इसे नियमित करने से नींद की गुणवत्ता सुधरती है। शरीर में एनर्जी बढ़ती है। कब्ज, गैस और ब्लोटिंग जैसी समस्याओं से राहत मिलती है। रीढ़ की हड्डी और हैमस्ट्रिंग मजबूत होती हैं। इतने सारे फायदे मिलने से इसे नियमित करने वाले लोग बच्चे की तरह खुशी और बेफिक्री महसूस करने लगते हैं। इसीलिए इस योगासन को आनंद बालासन कहते हैं।

आनंद बालासन करने की विधि: इस योगासन को करने के लिए सबसे पहले अपने योगा मैट पर पीठ के बल सीधे लेट जाएं। ध्यान रखें, इस दौरान आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी हो। अब धीरे से अपने दोनों पैरों को ऊपर की ओर उठाएं और दोनों घुटनों को सीने के नजदीक लाएं। इस दौरान अपने दोनों पैरों के मध्य दूरी बनाएं और फिर आहिस्ता से दोनों हाथों के जरिए पैरों को मोड़ लें तथा पैरों के तलवों को छत की ओर रखें और घुटनों की मदद से नब्बे डिग्री का कोण बनाएं। इस पोज में रहने के दौरान अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें। इसके लिए गहरी सांस लें और फिर उसे धीरे-धीरे रिलीज करें। पैरों को पकड़ने के बाद उन्हें अपने सीने की ओर बालसुलभ भाव से खींचें जैसे छोटे बच्चे करते हैं। इस आनंद की मुद्रा में शरीर को 30 सेकेंड से 1 मिनट तक रखें। उसके बाद शरीर को कुछ देर के लिए रिलैक्स छोड़ दें। इससे तन और मन दोनों को शांति मिलती है। इस मुद्रा से बाहर आने के लिए धीरे से अपने पैरों को छोड़ें और घुटनों को वापस अपनी छाती की ओर लाएं। अब धीरे-धीरे अपने पैरों को मैट पर फैला लें।

क्या सावधानियां बरतें: आनंद बालासन बहुत फायदेमंद होता है लेकिन इसे करते समय कुछ सावधानियां अवश्य बरतें। अगर आपको हर्निया या स्पाइनल स्टेनोसिस जैसी कोई स्वास्थ्य संबंधी परेशानी है तो यह योगासन करने से पहले एक बार डॉक्टर से सलाह लें। सलाह न भी लें तो भी योगासन के दौरान दर्द या असुविधा महसूस हो रही हो तो तुरंत इसे करना बंद कर दें और योग शिक्षक से उसकी वजह जानें। जिन लोगों को घुटनों और टखनों की चोट लगी हो उन्हें यह आसन करने से बचना चाहिए। इस बात का भी ख्याल रखें कि इस आसन को करते समय शरीर को ज्यादा झटके से न हिलाएं अन्यथा रीढ़ की हड्डी को नुकसान हो सकता है। आनंद बालासन करने के बाद, कुछ देर के लिए शवासन की मुद्रा में आकर आराम करना चाहिए। गर्भवती महिलाएं यह आसन न करें। स्लिप डिस्क या रीढ़ की समस्या से पीड़ित लोग भी इसे न करें। हाल ही में पेट की सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति, हर्निया या अपच के पेशेंट, जिन्हें हो घुटनों या कूल्हों में दर्द की शिकायत उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए।

ये आसन करना फायदेमंद: आनंद बालासन के पहले आप सुप्तबद्ध कोणासन और पवनमुक्तासन का अभ्यास कर सकते हैं। आनंद बालासन के बाद आप सेतु बंधासन, सुप्त मत्स्येंद्रासन और शवासन का अभ्यास कर सकते हैं। ऐसा करना और भी फायदेमंद रहेगा। *

हम जानते हैं कि ज्यादा गर्मी की वजह से शरीर के बीमार होने का रिस्क बढ़ जाता है, शरीर की इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है और डिहाइड्रेशन का सामना करना पड़ सकता है। इसके अलावा कमजोरी और थकान महसूस होना भी आम बात है इसलिए मौसम के हिसाब से आपको अपना डाइट प्लान बनाना बहुत जरूरी है। इस बारे में यूजफुल सजेशंस।

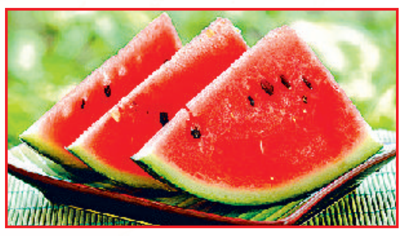
डाइट में शामिल करें ये फूड-लिक्विड इस सीजन में आप रहेंगे हेल्दी

डाइट सजेशन
ललिता गोयल

गर्मी का मौसम पाचन तंत्र के लिए अनुकूल नहीं होता है। लोगों को बहुत सारी पाचन से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में मौसम के हिसाब से डाइट में बदलाव नहीं करने पर हेल्थ पर बुरा असर हो सकता है। गर्मी के मौसम में वॉमिट और पेट में जलन जैसी समस्या भी आम होती है। इसलिए इस मौसम में हेल्दी रहने के लिए डाइट का खास ध्यान रखना चाहिए। गर्मियों में ठंडी तासीर वाली चीजों को डाइट में शामिल करने से सेहत दुरुस्त रहती है और शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन भी मिलता है। ऐसे में शरीर में इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बनाए रखने वाली चीजों को डाइट में शामिल करना चाहिए। आइए जानते हैं कि गर्मी के मौसम में डाइट में किन फूड्स को शामिल करके हेल्दी रहा जा सकता है?

तरबूज

तरबूज में पानी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और यह एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है। इसलिए इसका सेवन शरीर को हाइड्रेटेड रखता है, इंफ्लेमेशन कम करने में मदद करता है और इस



मौसम में होने वाली शरीर में पानी की कमी नहीं होने देता। तरबूज में विटामिन सी, ए और पोटेशियम जैसे पौष्टिक तत्व भी होते हैं, जो शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स को बनाए रखने में मदद करते हैं।

खीरा

खीरा भी एक हाइड्रेटिंग फूड है, जो पानी से भरपूर होता है और इसका सेवन करने से कैलोरी भी ज्यादा नहीं कंज्यूम होती है। यह शरीर के तापमान को रेग्युलेट करने में मदद करता है और टॉक्सिन को फ्लश आउट करने में सहायक होता है इसलिए गर्मियों में खीरे को डाइट में शामिल करना, सेहत के

लिए एक बेहतर ऑप्शन है। खीरा शरीर को हाइड्रेटेड रखने और ठंडक देने के साथ-साथ शरीर में इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बनाने, डाइजेशन को सुधारने और स्किन हेल्थ को बेहतर बनाने में मदद करता है। लंच से आधे घंटे पहले सलाद के तौर पर खीरा खाना चाहिए।

नारियल का पानी

गर्मियों में नारियल का पानी शरीर के लिए काफी लाभदायक रहता है। इसमें पोटेशियम, मैग्नीशियम, सोडियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं। गर्मियों के

दौरान नारियल पानी पीने से पसीने के रूप में फ्लूड लॉस से शरीर को बचाता है और शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद करता है।

पुदीना

पुदीना गर्मियों में शरीर के लिए एक रिफ्रेशिंग इंग्रेडिएंट्स का काम करता है और शरीर पर इसका काफी कूल प्रभाव होता है। यह शरीर को ठंडक देने के साथ-साथ इंफ्लेमेशन कम करने में भी मददगार होता है। गर्मियों में पुदीने को सलाद, ड्रिंक्स या फिर चटनी आदि में मिला कर लिया जा सकता है। पुदीना डिटॉक्स वॉटर की तरह काम करता है और इससे डाइजेशन दुरुस्त होता है, साथ ही यह स्किन हेल्थ में भी सुधार करता है।

दही

दही में प्रोबायोटिक होते हैं, जो अच्छे बैक्टीरिया होते हैं और पाचन तंत्र के लिए लाभदायक होते हैं। यह

शरीर की गर्मी को कम करने में, इंफ्लेमेशन को कम करने में और पेट से जुड़ी समस्याओं को कम करने में सहायक होते हैं। दही को लस्सी, स्नैक, सलाद में मिला कर खाया जा सकता है।

ज्वार की रोटी

गर्मी के मौसम में लंच में ज्वार की रोटी खानी चाहिए। यह फाइबर से भरपूर और ग्लूटन-फ्री होती

है। इससे ब्लड शुगर लेवल रेगुलेट होता है और एनर्जी बूस्ट होती है।

गोंद कतीरे का पानी

गर्मियों में सुबह गोंद कतीरे का पानी पीना चाहिए। गोंद कतीरा फाइबर से भरपूर होता है, शरीर को ठंडक देता है, डाइजेशन सुधारता है और गर्मी से होने वाली थकान को कम करता है। इससे स्किन

को भी हाइड्रेशन मिलता है।

छाछ

इस मौसम में दोपहर के खाने से पहले छाछ पीना बहुत लाभकारी होता है। इससे डाइजेशन में सुधार होता है, शरीर को ठंडक मिलती है और गट हेल्थ दुरुस्त होती है।

लौकी

गर्मियों में लौकी को डाइट का हिस्सा जरूर बनाना चाहिए। लौकी को चीला, सब्जी या दाल में डालकर खाया जा सकता है। लौकी से भी शरीर को हाइड्रेशन मिलता है। लौकी कैलोरीज में कम होती है, शरीर को डिटॉक्स करती है और डाइजेशन को सुधारती है।

गन्ने का रस

गन्ने का रस गर्मियों में शरीर के लिए काफी फायदेमंद रहता है। इसमें विटामिंस और मिनरल्स भरपूर मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से इम्यूनिटी बूस्ट होती है, लिवर फंक्शन में सुधार होता है और शरीर को ठंडक मिलती है। *

(डाइटीशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

इनके सेवन से बचें

गर्मी के मौसम में हेल्दी रहने के लिए कुछ फूड्स के सेवन से बचना भी जरूरी होता है।

- मसालेदार और तले, भुने भोजन का सेवन करने से शरीर का तापमान बढ़ता है और पाचन से जुड़ी समस्या का भी सामना करना पड़ सकता है इसलिए गर्मियों में इन्हें खाने से बचना चाहिए।
- शराब का सेवन करने से शरीर डिहाइड्रेट होता है और इससे शरीर का तापमान भी बढ़ता है। इसलिए इसके सेवन से बचना चाहिए।
- गर्मियों में शुगर से भरपूर ड्रिंक्स जैसे एनर्जी ड्रिंक्स, कोल्ड ड्रिंक्स या फिर सोडा का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे शरीर डिहाइड्रेट होता है और ब्लड शुगर लेवल भी तेजी से बढ़ सकता है।

घरेलू औषधि / शिवचरण चौहान

कई रोगों में कारगर हरड़

हरड़, बहेड़ा, आंवला तीन फल हैं, जो आयुर्वेद में अमृत के समान माने गए हैं। तीनों के फलों को सुखाकर, पीसकर त्रिफला चूर्ण पावडर बनता है, जो अनेक रोगों के लिए अचूक औषधि है। इन्हीं तीन फलों में से एक हरड़ यानी हर्र के बारे में यहां बता रहे हैं। हर्र के अनेक नाम हैं। जैसे रोग के भय को दूर करने के कारण अभया नाम है। रोगों को हर लेती है, इस कारण हरीतकी नाम है। पथ्य रूप होने से पथ्या नाम है। शरीर को बुढ़ापे से रक्षा करती है, इस कारण कायस्था नाम है। हिमालय पर उत्पन्न होने से हेमवती नाम है। अमृत के समान गुण होने से अमृता नाम है। व्यथा को दूर करने से अव्यथा नाम है। शरीर को पवित्र करने वाली होने से पूतना नाम है। कल्याणकारी होने से श्रेयसी और शिवा नाम है। जीवंती, विजया, रोहिणी नाम भी इसके गुण के अनुसार ही हैं।

इन रोगों में लाभकारी: भुनी हुई हर्र त्रिदोष को दूर करती है और बल, बुद्धि तथा इंद्रियों को शक्ति प्रदान करने वाली होती है। चबाकर खाई हुई हर्र पाचन अग्नि को बढ़ाती है। पिसी हुई हर्र खाने से मल की शुद्धि होती है। तली हुई हर्र खाने से संग्रहणी दूर होती है। इसमें मीठा, कडुवा, कसैला रस पित्त नाशक है, खट्टा रस वातनाशक है और तिक्त, कटु, कसैला रस कफनाशक है। गुड़ के साथ सेवन करने से हर्र सर्व रोगनाशक है। लवण के साथ हर्र कफ को शांत करती है। शहद के साथ सेवन करने से हर्र पित्त नाशक है। वसंत ऋतु में शहद के साथ, ग्रीष्म ऋतु में गुड़ के साथ, वर्षा ऋतु में सेंधा लवण के साथ, शरद ऋतु में मिश्री के साथ, हेमंत ऋतु में सोंठ के साथ, शिशिर ऋतु में पीपर के साथ हर्र सेवन करना चाहिए। हर्र की एक तोला से अधिक मात्रा भी ली जा सकती है।

त्रिफला है लाभकारी: हरड़, बहेडा, आंवला, इनको त्रिफला कहते हैं। त्रिफला को संध्या समय भिगो दें, सबेरे छान कर उससे नेत्र धोएं तो सब प्रकार के नेत्र संबंधी रोग शांत हो जाते हैं। संध्या में भिगोया हुआ त्रिफला, सुबह और छान कर नमक मिला कर पीने से खांसी और कफ के रोग दूर हो जाते हैं। अकेली हरड़ को जल के साथ घिस कर गरम कर ऊपर लेप करने से नेत्र रोग दूर हो जाता है। जो मनुष्य थका हो, धातु विकार हो, जिसका खून निकाला गया हो तथा गर्भवती स्त्री को हर्र नहीं खाना चाहिए और जिसको ज्वर आता हो उसको पीली हर्र नहीं खाना चाहिए। इसका किसी भी प्रकार के औषधीय सेवन से पहले आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य कर लें। *

मेंटल हेल्थ
शिखर चंद जैन

इन दिनों अखबार, टीवी और सोशल मीडिया, हर तरफ से युद्ध और हिंसा की खबरें देखने और सुनने को मिल रही हैं। कुछ लोग इससे मेंटली डिस्टर्ब होने लगते हैं। यही वॉर एंग्जायटी कहलाता है। इसके लक्षण और उपचार के बारे में यहां बता रहे हैं।

इन दिनों कई लोगों को हो रही है वॉर एंग्जायटी

इस समय दुनिया के कई देशों में युद्ध हो रहा है या वॉर के हालात बने हुए हैं। रात-दिन वॉर से जुड़ी खबरें देखने, पढ़ने और सुनने से मीरा ने महसूस किया कि उसका जी मिचला रहा है, हल्के चक्कर आ रहे हैं और सिर भारी-भारी सा लग रहा है। उसे बार-बार टॉयलेट भी जाना पड़ रहा था और प्यास भी लग रही थी। उसने शुगर चेक किया, तो नॉर्मल था। बीपी चेक किया तो, खास बढ़ा हुआ नहीं था, सामान्य ही था। मीरा ने टीवी बंद किया, एक गिलास नीबू पानी पिया और पार्क में टहलने के लिए निकल पड़ी। सोसायटी की कुछ सहेलियां मिल गईं। उनसे बातें करते हुए उसने जब अपनी समस्या के बारे में बताया, तो एक और महिला ने भी बिल्कुल वैसे ही लक्षणों का जिक्र किया और कहा, 'मेरा भी हार्ट ऐसे ही तेज धड़क रहा था तो मैं इधर आ गई। यहां अच्छा लग रहा है।' मीरा को भी अच्छा फील होने लगा। उनकी बातें सुनकर क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट अवंतिका ने कहा, 'अरे तुम दोनों को वॉर से जुड़ी न्यूज देखते-सुनते वॉर एंग्जायटी की प्रॉब्लम हो गई है।'

वॉर एंग्जायटी क्या है: जब युद्ध, हिंसा और विनाश के बारे में ब्रेकिंग न्यूज, वीडियो और तस्वीरें मीडिया में छा जाती हैं, तो यह स्थिति कई लोगों के लिए परेशान करने वाली और डरावनी हो सकती है। कुछ लोगों में ये सब भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। कुछ विशेषज्ञों ने इस स्थिति को 'हेडलाइन स्ट्रेस डिसऑर्डर', 'युद्ध की चिंता' या 'युद्ध चिंता' नाम दिया है। इस बारे में मनोविज्ञानी स्टेफनी कोलियर, ने हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग में प्रकाशित अपने लेख में बताया है कि युद्ध की चिंता, सैन्य बलों द्वारा हमलों या आतंकी हिंसा के बारे में समाचार और भयावह तस्वीरों के प्रति भय से उपजी यह प्रतिक्रिया ही वॉर एंग्जायटी होती है।

प्रमुख लक्षण: डर, चिंता और अनिश्चितता उत्पन्न करने वाले समाचार, एंकर्स और प्रवक्ताओं की उग्र टिप्पणियां, बम और मिसाइलों के धमाके, रक्तपात और विनाश के दृश्य किसी के भी दिल, दिमाग और शरीर में तीव्र प्रतिक्रियाएं स्टिमूलेट कर सकते हैं। शारीरिक लक्षणों में दिल की तेज धड़कन, पेट में गुड़गुड़ाहट या मरोड़, मितली या चक्कर आना शामिल हो सकते हैं। सोने में परेशानी, बेचैनी या बुरे और डरावने सपने भी आ सकते हैं।

इस कंडीशन में क्या करें: अगर आप इन्हीं वजहों से बेचैनी महसूस करते हैं तो न्यूज चैनल से अपने संपर्क को सीमित करें। आप अपनी किसी हॉबी पर समय दें। अच्छी किताबें पढ़ें और प्रेरक आलेख पढ़ें। परिवार के सदस्यों या दोस्तों के साथ क्वालिटी टाइम बिताएं। अपने प्रियजनों से जुड़े रहें और उनका हाल-चाल लेते रहें। माइंडफुलनेस, शारीरिक गतिविधि और ब्रीदिंग एक्सरसाइज से इमोशंस को पॉजिटिव रखें। बच्चों के साथ खेलें और पार्क में टहलने की आदत डालें। शोध बताते हैं कि प्रकृति के करीब समय बिताने से तनाव और चिंता से राहत मिल सकती है। अपनी शारीरिक गतिविधि की तीव्रता बढ़ाएं। कोई भी एरोबिक गतिविधि चिंता को कम कर सकती है, लेकिन व्यायाम की तीव्रता और उसमें आपकी संलग्नता जितनी अधिक होगी, चिंता पर अच्छा प्रभाव उतना ही अधिक होगा। पोषक और सेहतमंद भोजन खाएं। पर्याप्त नींद लें। हाइड्रेटेड रहने के लिए खूब पानी पिएं। अनिश्चितता को स्वीकार करें। अनिश्चितता महसूस करना पूरी तरह से सामान्य है। आपको स्वयं को समझाना होगा कि इस स्थिति पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है। *

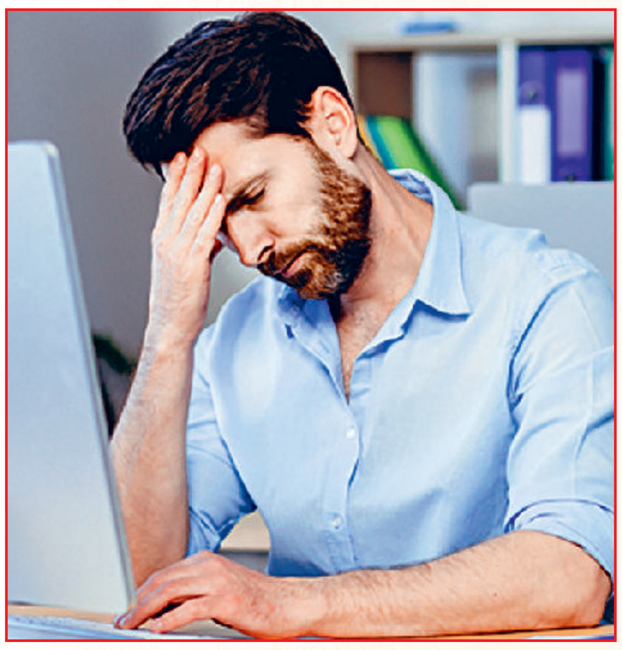
(मनोविज्ञानी रूपा तालुकदार से बातचीत पर आधारित)

क्या कहती है रिसर्च: एक अध्ययन में पाया गया कि परमाणु युद्ध के बारे में चिंतित किशोरों में पांच साल बाद सामान्य मानसिक विकारों का जोखिम बढ़ गया था। चिंता से ग्रस्त लोगों में संकटों के बारे में मीडिया कवरेज की तलाश करने की अधिक संभावना होती है। ऐसे में युद्ध की चिंता धीरे-धीरे आप पर हावी हो सकती है या यह किसी ट्रिगर के जवाब में अचानक प्रकट हो सकती है।

वर्क प्रेशर, आगे बढ़ने की जल्दी, अनहेल्दी फूड हैबिट, एक्सरसाइज से दूरी और टेंशनफुल लाइफ ऐसे तमाम कारण हैं, जो पुरुषों के स्वास्थ्य पर लगातार नकारात्मक असर डाल रहे हैं। पुरुषों के स्वास्थ्य निगरानी माह (जून) के अवसर पर इस बारे में डिटेल में बता रहे हैं।

बिगड़ती लाइफस्टाइल से पुरुष हो रहे बीमार

अवेयरनेस
रेखा देशराज



दिन पर दिन तेजी से भागती लाइफस्टाइल, दिनों-दिन जटिल होती काम-काजी तकनीक और करियर में प्रतिस्पर्धा का असर पुरुषों के समूचे स्वास्थ्य पर कहर बनकर टूट रहा है। यही वजह है कि इस 21वीं सदी में पुरुषों की औसत आयु, महिलाओं के मुकाबले करीब डेढ़ से दो साल और कम हो गई है। साथ ही पुरुषों का संपूर्ण शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य भी तेजी से गिरता जा रहा है।

बिगड़ते स्वास्थ्य का कारण: पुरुषों के स्वास्थ्य में गिरावट का कारण जीवन का 'रनिंग एजेंडा' है। सुबह जल्दी उठना, ऑफिस में वर्क प्रेशर, घर पहुंचकर भी ऑफिशियल प्रोजेक्ट में बिजी रहना, देर रात तक सोशल मीडिया में उलझे रहना, ये गतिविधियां आज ज्यादातर पुरुषों के जीवन का अहम हिस्सा बन गई हैं, जिस कारण वे अकसर शरीर से थके रहते हैं और दिमाग से बोझिल। पूरी दुनिया के पुरुषों की नियमित नींद में कमी आ रही है। एक तो काम का दबाव और करियर में आगे बढ़ने का प्रेशर, ऊपर से डिजिटल तकनीक का मायाजाल। इन वजहों से दुनियाभर के पुरुषों में वर्तमान लाइफस्टाइल तमाम परेशानियां पैदा कर रही हैं।

नई तकनीक का असर: नई तकनीक आ जाने के कारण काम-काज तो आसान हुआ है, लेकिन इस तकनीक को नियंत्रित करने की जिम्मेदारी जिन पुरुषों पर है, उन पर यह भारी पड़ रही है। ई-मेल, व्हाट्सएप, टीम मीटिंग, जूम कॉल, वर्क फ्रॉम होम इन सबने दैनिक काम को सिर्फ 9 से 5 तक सीमित नहीं रहने दिया बल्कि इसे 24X7 में तब्दील कर दिया है। पुरुषों में लगातार टेक्नोलॉजी में अपग्रेड रहने का दबाव रहता है। इससे भी दिमाग तनाव से मुक्त नहीं हो पाता है।

अनहेल्दी फूड हैबिट: जिस तरह की काम-काजी तेजी का दबाव है, उसके चलते फास्ट फूड खाने की हैबिट भी पुरुषों में बढ़ रही है। दुनियाभर के 52 फीसदी से ज्यादा काम-काजी पुरुष फास्ट फूड खाने के आदी हो गए हैं। भारत में 40 करोड़ पुरुष घरों से बाहर रोजी-रोटी के लिए रहते हैं, जिनमें से 17 से 20 करोड़ लोग अकेले रहते हैं और इनमें से 70 से 80 फीसदी पुरुष अमूमन हफ्ते में तीन बार फास्ट फूड खाते हैं।

एक्सरसाइज से दूरी: एक्सरसाइज से दूरी भी पुरुषों में बढ़ती बीमारियों का एक प्रमुख कारण है। भारत में पिछले एक दशक में पुरुषों के काम-काज के घंटे औसतन दो से ढाई घंटे बढ़ गए हैं। व्यस्तता बढ़ जाने के कारण पुरुषों में नियमित एक्सरसाइज की गतिविधि कम हो गई है।

बढ़ रही है बीमारियां: तमाम वजहों से पुरुष चाहकर भी अपने स्वास्थ्य की जरूरी देख-रेख नहीं कर पाते, उनका स्वास्थ्य लगातार बिगड़ रहा है। काम-काज की शैली और रफ्तार बदल जाने के कारण जिस चीज की सबसे ज्यादा उपेक्षा हो रही है, वह पुरुषों का स्वास्थ्य ही है। भारत के करीब 87 फीसदी काम-काजी पुरुष कम से कम एक या दो लाइफस्टाइल बीमारियों के चंगुल में फंसे हुए हैं और दुनिया के स्तर पर तो यह आंकड़ा 90 फीसदी के ऊपर है।

इससे साफ है कि कंडीशन तभी बदल सकती है, जब पुरुष स्वयं अपनी हेल्थ को लेकर कॉन्शस होंगे और अपनी लाइफस्टाइल में ज़रूरी बदलाव करेंगे। *

खबर संक्षेप

अस्पताल पार्किंग से मोटरसाइकिल चोरी

सिरसा। डबवाली रोड स्थित निजी अस्पताल की पार्किंग से चोर बाइक चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में हिसार निवासी कुलदीप कुमार ने बताया कि वह बीती 10 जून की सुबह अपनी बाइक लेकर मेडिसिटी अस्पताल में आया था। पार्किंग में बाइक खड़ी कर वह काम से चला गया। कुछ देर बाद आकर देखा तो बाइक गायब मिली। उसने अपने स्तर पर काफी तलाश की और आसपास के लोगों से भी पूछताछ की, लेकिन कोई सुराग नहीं लगा। पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्जकर आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

चीनी की बोरियां चुराने का दूसरा आरोपी काबू

टोहाना। दुकान से चीनी के कट्टे चोरी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए टोहाना पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान गोरखा राम पुत्र भगता राम निवासी किला मोहल्ला टोहाना के रूप में हुई है। इस मामले में एक आरोपी विक्रम उर्फ नन्हा पुत्र बलबीर निवासी गांव कालवान जिला जींद को पुलिस पहले ही गिरफ्तार कर चुराए गए चीनी के 4 बैग बरामद कर चुकी है।

गुर्जर जागरूक मंच ने सांसद का किया सम्मानित

हिसार। गुर्जर समाज की तरफ से गुर्जर जागरूक मंच ने भाजपा कार्यालय में भाजपा के प्रदेश सह प्रभारी एवं राज्यसभा सदस्य सुरेंद्र नागर का स्वागत किया गया व स्मृति चिन्ह देकर उन्हें सम्मानित किया गया। इस मौके पर गुर्जर जागरूक मंच की तरफ से हरीश सिराधना ने बताया कि सांसद सुरेंद्र नागर सरल स्वभाव और समाज हितेषी काम करते रहे हैं, उनका देशभर में सामाजिक एवं राजनीतिक योगदान रहा है। गौरतलब है कि गुर्जर जागरुक मंच समय-समय पर समाज की विभिन्न विभूतियों को सम्मानित करता रहा हैं। इस अवसर पर गुर्जर जागरुक मंच से सुभाष चावड़ा, हरीश सिराधना आदि मौजूद रहे।

नशा मुक्त भारत अभियान के तहत गांव हरिपुरा पहुंची जिंदगी संस्था की टीम

महिलाओं को झेलना पड़ता है नशे का सबसे ज्यादा दंश : एडवोकेट कमलेश

- सभा की अध्यक्षता सरपंच प्रतिनिधि दीपक कंबोज ने की
- मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी गायत्री के दिशा-निर्देशों पर सभा का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

फतेहाबाद। गांव हरिपुरा में नशा मुक्त भारत अभियान के तहत नुक्कड़ सभा को संबोधित करती एडवोकेट कमलेश वशिष्ठ।

गांव हरिपुरा में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी गायत्री के दिशा-निर्देशों पर नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत जागरूकता सभा आयोजित की गई। प्रमुख सामाजिक संगठन जिन्दगी संस्था के सहयोग से नुक्कड़ सभा में पहुंचे ग्रामीणों को मुख्य वक्त के रूप में एडवोकेट कमलेश वशिष्ठ ने नशे के घातक प्रभावों से अवगत कराया। सभा की अध्यक्षता सरपंच प्रतिनिधि दीपक कंबोज ने की। नुक्कड़ सभा पूर्व पंचायत मेंबर धनपत राय नायक के आवास पर और गांव चौक में हुई। बार एसोसिएशन की पूर्व सचिव एडवोकेट कमलेश वशिष्ठ ने लोगों को मादक पदार्थों के खिलाफ कानूनी अधिकारों की विस्तृत जानकारी दी। एडवोकेट कमलेश ने बताया कि कैसे आम नागरिक भी इस सामाजिक बुराई के विरुद्ध कानूनी ढंग से आवाज उठा सकते हैं। उन्होंने कहा कि नशे का सबसे बड़ा दंश समाज में आम वर्ग, विशेषकर महिलाओं को ही झेलना पड़ता है। उन्होंने कहा कि वर्तमान हालात को देखते हुए कहा जा सकता है कि हेरोइन, स्मैक या अन्य गंभीर मेडिकल नशे को मौत बेचने वाले व्यापार को श्रेणी में आता है और जो यह व्यापार करता है, वह समाज का सबसे बड़ा गुनहगार है। युवाओं को इस नशे के दलदल से बचाने के लिए महिला वर्ग को भी साहस जुटाकर मुहिम का हिस्सा बनना होगा। तभी घरों के चिराग इस नशे की चपेट में आने से बच सकेंगे। जिन्दगी संस्था के अध्यक्ष हरदीप सिंह ने कहा कि नशा हमारे युवाओं की नसों में जहर बनकर घुल रहा है। यदि समय रहते समाज एकजुट होकर कदम नहीं उठाता, तो इसके परिणाम आने वाले वर्षों में और भी भयानक हो सकते हैं। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे नशे से दूरी बनाकर अपने भविष्य को संवारें और समाज में सकारात्मक बदलाव लाने की दिशा में काम करें। अभियान के प्रति ग्रामीणों में खासा उत्साह दिखा, जिससे डीएलएसए टीम ने अभियान के सार्थक परिणाम मिलने की उम्मीद जताई।

ये रहे मौजूद: इस अवसर पर रविन्द्र सैनी, ताराचंद, चंद्र चौहान, मास्टर मदनलाल, जगदीश, कुलदीप शास्त्री, रोहताश, सरदार जोगिंद्र सिंह, मदनलाल कालोद, अमरजीत मालवान, मांगेराम नायक सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

छात्रों पर लाठीचार्ज की विधायक ने की निंदा

- हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय हिसार में छात्रवृत्ति कटौती के खिलाफ प्रदर्शन कर रहे छात्रों पर किया था लाठीचार्ज

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय हिसार में छात्रवृत्ति कटौती के खिलाफ प्रदर्शन कर रहे छात्रों पर किए गए लाठीचार्ज की कालांवाली से कांग्रेस विधायक शीशपाल केहरवाला ने कड़ी निंदा करते हुए राज्य सरकार को घेरा है।

बुधवार को अपने बयान में कांग्रेस विधायक शीशपाल केहरवाला ने कहा कि वे पहले भी विधानसभा में इस मुद्दे को जोर शोर से उठा चुके हैं। विधायक केहरवाला ने कहा कि छात्रवृत्ति में कटौती छात्रों के साथ अन्याय है और इससे विद्यार्थियों में आक्रोश पनप रहा है। अगर उस समय उनकी बात सुनी जाती, तो आज यह नौबत ही नहीं आती। उन्होंने कहा कि आज जो कुछ भी हुआ है, वह सरकार की संवेदनहीनता का परिणाम है। यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि छात्रों की मांगों को लगातार अनदेखा किया गया। विश्वविद्यालय प्रशासन ने संवाद के बजाय दमन का रास्ता अपनाया।

विधानसधा मे उठाएंगे मुद्दा

विधायक ने कहा कि कि यह न केवल लोकतंत्र के लिए चिंता का विषय है, बल्कि विद्यार्थियों के भविष्य के साथ खिलवाड़ भी है। विधायक शीशपाल केहरवाला ने छात्रों को इंसाफ दिलाने की मांग करते हुए कहा कि वे इस मुद्दे को दोबारा विधानसभा में उठाएंगे। उन्होंने कहा कि सरकार को अब देर नहीं करनी चाहिए और दोषियों पर सख्त कार्रवाई सुनिश्चित करनी चाहिए।

विधायक केहरवाला ने मुख्यमंत्री और उच्च शिक्षा मंत्री से मांग की कि विश्वविद्यालय के कुलपति को तुरंत प्रभाव से हटाया जाए। उन्होंने कहा कि यह लाठीचार्ज सीधे विश्वविद्यालय प्रशासन की विफलता का परिणाम है। छात्रों की समस्याओं को हल करने के बजाय उन पर लाठियां चलवाना किसी भी सभ्य समाज में स्वीकार्य नहीं है। विधायक केहरवाला ने सरकार की चुप्पी पर सवाल उठाते हुए कहा कि इतनी बड़ी घटना के बाद भी मुख्यमंत्री या शिक्षा मंत्री की ओर से कोई संवेदनशील प्रतिक्रिया सामने नहीं आई है।

जमालपुर रोड के दुकानदारों ने लगाई ठंडी लस्सी की छबील

- गर्मी में लोगों की प्यास को शांत करना सबसे बड़ा पुण्य का कार्य

हरिभूमि न्यूज ⏭ टोहाना

टोहाना। छबील लगाकर ठंडी लस्सी वितरित करते दुकानदार। फोटो : हरिभूमि

शहर में पिछले कुछ दिनों से गर्मी का पारा दिन प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है जिसके चलते लोगों द्वारा जगह जगह पर छबील लगाई जा रही है। इसी के तहत जमालपुर रोड के दुकानदारों ने ठंडी मीठी लस्सी की छबील लगाकर लोगों की प्यास बुझाने का काम किया है। दुकानदार मंगत गोयल, राजेंद्र बलि और रामबिलास ने बताया कि भीषण गर्मी के चलते दुकानदारों ने यह समाज हित कार्य करने का निर्णय लिया है जिसके तहत राहगीरों को ठंडी लस्सी पिलाई जा रही है। उन्होंने कहा कि गर्मी में प्यासे की प्यास को शांत करना सबसे बड़ा पुण्य का कार्य है। इस अवसर पर जगदीश गोयल, मोहित जिंदल, दीपक आगरा, कर्ण गोयल, डॉ रिंकू, इजहार आलम, पाल हलवाई और बजरंगी उपस्थित रहे।

धार्मिक भ्रमण के लिए श्रद्धालुओं की बस रवाना

सिरसा। श्री रामदूत सेवा मंडल की ओर से धार्मिक स्थानों की यात्रा के लिए रात्रि को बस रवाना की गई। बस द्वारा श्रद्धालुओं को सिरसा से सालासर व खाटू श्याम का भ्रमण करवाया जाएगा। धार्मिक यात्रा के लिए बस को सुखदेव शर्मा व मीनाक्षी शर्मा ने संयुक्त रूप से झंडी देकर रवाना किया। करियाणा एसोसिएशन सिरसा के प्रधान सतीश शर्मा ने बताया कि श्रीराम दूत सेवा मंडल की ओर से हर माह श्रद्धालुओं को इन धार्मिक स्थलों का बिना लाभ-हानि के भ्रमण करवाया जाता है। पिछले 15 सालों से ये सेवा चली आ रही है। उन्होंने बताया कि श्रद्धालुओं को गर्मी के मौसम को देखते हुए कुल्फी व सौंफ का पानी पिलाया गया।

पुलिस ने हत्या के प्रयास के मामले में दो और आरोपी किए गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

- सिर पर लोहे की रॉड से किया हमला, पुलिस की जाच जारी

जान से मारने की नीयत से हमला करने के मामले में थाना सदर टोहाना की पुलिस टीम ने दो और आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए व्यक्तियों की पहचान अनिल कुमार पुत्र मेजर सिंह और अनिकेत पुत्र सुभाष निवासी नांगला के रूप में हुई है। इसी मामले में एक अन्य आरोपी, अभिषेक पुत्र सुभाष, निवासी नांगला, को पुलिस पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है।

थाना सदर टोहाना प्रभारी उप-निरीक्षक शादी राम ने बताया कि इस बारे पुलिस ने जयबीर निवासी नांगला की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। शिकायत में कहा गया था कि20 मई को उसका भाई सोनू गांव गया हुआ था। उसी दौरान जयबीर को सूचना मिली कि गांव के ही अनिल, अनिकेत और अभिषेक सोनू को जान से मारने की नीयत से उसकी तलाश कर रहे हैं। जब जयबीर अपने भाई विनोद के साथ सोनू को देखने गांव पहुंचा, तो उन्होंने देखा कि सोनू गंभीर रूप से घायल अवस्था में पड़ा हुआ था। शिकायतकर्ता के अनुसार, अभिषेक ने सोनू के सिर पर जानलेवा वार किया। घटना के तुरंत बाद परिजनों ने सोनू को इलाज के लिए सरकारी अस्पताल, टोहाना में भर्ती कराया, जहां से उसकी गंभीर हालत को देखते हुए उसे अग्रोहा मेडिकल कॉलेज रेफर कर दिया गया। पीड़ित परिवार का आरोप है कि यह हमला पारिवारिक रंजिश के चलते किया गया फिलहाल, पुलिस ने मामले की गंभीरता को देखते हुए त्वरित कार्रवाई करते हुए दो और आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। मामले की जांच जारी है।

क्रेन की चपेट में आने से महिला की मौत

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

- पुलिस ने क्रेन चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू की

रतिया क्षेत्र में एक क्रेन की चपेट में आने से एक महिला की मौत होने का समाचार है। हादसे में घायल महिला को उपचार के लिए रतिया के सरकारी अस्पताल में भर्ती करवाया गया जहां से उसे रेफर कर दिया गया। इसके बाद परिजन उसे फतेहाबाद के निजी अस्पताल में लेकर पहुंचे जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। इस मामले में रतिया पुलिस ने मृतका के शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया और आरोपी क्रेन चालक के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में ढाणी शेरगढ़, जाखनदादी रतिया निवासी गोल्डी ने कहा है कि उसकी माता बीरो और चाची भूरी बाई दोनों किसी काम से नथवान गई थी। रास्ते में दोनों ने एक स्कूटी पर लिफ्ट ली लेकिन स्कूटी के रास्ते में खराब होने पर दोनों स्कूटी से उतर गई और पैदल जाने लगी। कुछ ही दूरी पर एक क्रेन के चालक ने क्रेन को लापरवाही व तेजगति से चलाया और उसकी माता बीरो को पीछे से टक्कर दे मारी। हादसे में महिला सडक़ पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गई वहीं क्रेन चालक मौके से भाग गया। बाद में आसपास के लोग वहां इकट्ठा हो गए और घायल महिला को उपचार के लिए रतिया के सरकारी अस्पताल में भर्ती करवाया जहां से चिकित्सकों ने उसे अग्रोहा रेफर कर दिया। इसके बाद परिजन महिला को फतेहाबाद के निजी अस्पताल में लेकर पहुंचे जहां उसकी मौत हो गई। इस मामले में रतिया पुलिस ने क्रेन के अज्ञात चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

डीएसपी ने गांव सिसाय में लिया सुरक्षा व्यवस्था का जायजा

हरिभूमि न्यूज ⏭ हांसी

हांसी। सिसाय गांव में ग्रामीणों के साथ बातचीत करते डीएसपी सिद्धार्थ बिश्नोई

उप पुलिस अधीक्षक सिद्धार्थ ने बुधवार को गांव सिसाय में पैदल गश्त कर सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने ग्रामीणों से बातचीत कर समस्याओं को समझा और क्षेत्र में कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए पुलिस की प्रतिबद्धता दोहराई। उन्होंने कहा कि यह गश्त क्षेत्र में पुलिस की सक्रिय उपस्थिति सुनिश्चित करने, नागरिकों में सुरक्षा की भावना को मजबूत करने और अपराधों पर अंकुश लगाने के उद्देश्य से आयोजित की गई थी।

गश्त के दौरान डीएसपी सिद्धार्थ के साथ सदर थाना प्रभारी रमेश कुमार सहित अन्य कर्मचारी उपस्थित थे। इस दौरान उन्होंने गांव के मुख्य बाज़ार, बस स्टैंड, धार्मिक स्थलों और भीड़भाड़ वाले इलाकों का बारीकी से निरीक्षण कर दुकानदारों, ग्रामीणों और युवाओं से सीधा संवाद किया और पुलिस व्यवस्था को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए उनके सुझाव भी आमंत्रित किए।

इस अवसर डीएसपी सिद्धार्थ ने क्षेत्र के युवाओं को नशे से दूर रहने और शिक्षा एवं खेल गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

धूमधाम से मनाई संत कबीर की जंयती

हिसार। कबीर चौक स्थित संत कबीर मंदिर में बुधवार को संत शिरोमणि कबीर की जयंती धूमधाम से मनाई गई। इस अवसर पर संत कबीर की वाणी व उनके द्वारा लिखे गए दोहों को गुनगुनाया गया। उपस्थित लोगों ने उनके दिखाए मार्ग पर चलने का संकल्प लिया। वक्ताओं ने कहा कि संत कबीर महान समाज सुधारक थे। उनका सारा जीवन सत्य की खोज में व्यतीत हुआ। मानवता की रक्षा, विश्व बंधुत्व और परस्पर प्रेम के लिए कबीर की वाणी एक बड़ा ही सरल माध्यम है। कार्यक्रम में बाला देवी धर्मपत्नी स्वर्गीय बलबीर सिंह दुग्गल, विनोद दुग्गल, कुलदीप दुग्गल, देवकी रानी, रेखा रानी, गौरव दुग्गल, हर्षित दुग्गल, मोनिका वैशाली, दविशा आदि शामिल रहे।

पैदल गश्त आमजन और पुलिस के बीच संबंध बढ़ाने का उपयोगी तरीका : एसपी

- जनता के नजदीक जाएगी पुलिस, शहर में शुरू किया पैदल गश्त अभियान

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

शशांक कुमार सावन, एसपी,

शहर में पुलिस ने भीड़भाड़ वाले स्थानों, बाजारों, मुख्य चौक-चौराहों पर पैदल गश्त अभियान शुरू किया है। यह अभियान विभिन्न थाना क्षेत्रों में अपराध नियंत्रण, छेड़खानी, सड़क पर अवैध रूप से पार्किंग रोकने, यातायात व्यवस्था को सुगम करने और थाना क्षेत्र में इलाके के बारे में पूरी जानकारी रखने के उद्देश्य से शुरू किया गया है।

पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन ने कहा कि पुलिस के पैदल गश्त अभियान से लोगों में सुरक्षा की भावना उत्पन्न होगी। इस पहल के तहत शहरी क्षेत्र के सभी थाना प्रभारियों को अतिरिक्त पुलिस बल उपलब्ध करवाया गया है। थाना धिकारी अपने थाने और अतिरिक्त पुलिस बल के साथ में प्रतिदिन पूर्व निर्धारित मार्ग पर निर्धारित समय के अनुसार पैदल गश्त करेंगे तथा पुलिस बल को अपने विवेक अनुसार अलग अलग जगहों पर पैदल गश्त पर भेजेंगे। गश्त के मार्ग का चयन अपराध की प्रवृत्ति, छेड़खानी, ट्रैफिक की समस्या, अतिक्रमण की समस्या, बाजार या भीड़ वाले स्थान, स्कूल व कॉलेज के आसपास अवैध पार्किंग आदि के आधार पर की जाएगी।

इस संबंध में उच्च अधिकारियों द्वारा समय समय पर अवलोकन कर रूट चार्ट तैयार किया जाएगा। पैदल गश्त के दौरान वाहनों की चैकिंग, संदिग्ध लोगों से पूछताछ के साथ उनकी पहचान भी की जाएगी। साथ ही पुलिस अधिकारी व कर्मचारी संदिग्ध स्थलों तक पहुंचकर जांच करेंगे।

रतिया पुलिस ने अवैध पिस्तौल सहित युवक को किया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

रतिया। पुलिस गिरफ्त में पिस्तौल सहित गिरफ्तार युवक। फोटो : हरिभूमि

- एक अवैध पिस्तौल .315 बोर और 3 जिंदा कारतूस बरामद
- पुलिस अधीक्षक के निर्देशानुसार एवीटी स्टाफ की कार्रवाई

अवैध हथियार रखने और उनकी आपूर्ति करने वालों की धरपकड़ के संबंध में एसपी सिद्धांत जैन द्वारा दिए गए निर्देशों पर कार्रवाई करते हुए एवीटी स्टाफ ने रतिया से एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान मनप्रीत सिंह उर्फ मन्नी पुत्र दिवान चंद, निवासी रामनगर कॉलोनी, वार्ड नंबर 17, रतिया के रूप में हुई है। एएनसी फतेहाबाद के प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने बताया कि एएसआई रघुवीर के नेतृत्व में पुलिस टीम गश्त पर थी, तभी उन्हें गुप्त सूचना मिली कि एक व्यक्ति हैफेड गोदाम, रतिया के पास हथियार के साथ खड़ा है। सूचना के आधार पर, एएनसी टीम हैफेड गोदाम, रतिया रोड के पास पहुँची। पुलिस को देखकर पैदल आ रहा युवक घबरा गया। पुलिस ने शक के आधार पर युवक को काबू कर पूछताछ की, तो उसने अपना नाम मनप्रीत सिंह उर्फ मन्नी बताया। तलाशी लेने पर, पुलिस ने उसके पास से एक अवैध पिस्तौल .315 बोर और 3 जिंदा कारतूस बरामद किए। आरोपी को गिरफ्तार कर थाना शहर रतिया में आर्म्स एक्ट के तहत मामला दर्ज कर आगे की कार्रवाई शुरू कर दी गई है।

बैठक राष्ट्रव्यापी हड़ताल को लेकर सर्व कर्मचारी संघ की बैठक

हरियाणा का अलग वेतन आयोग बने, कर्मियों को तुरंत अंतरिम राहत दे सरकार : भूप सिंह

- ब्लाकों में चलाए जाएंगे जत्थे
- बैठक में विभिन्न विभागों के पदाधिकारियों ने भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

फतेहाबाद। राष्ट्रव्यापी हड़ताल को लेकर चर्चा करते सर्व कर्मचारी संघ के पदाधिकारी।

सर्व कर्मचारी संघ जिला फतेहाबाद कार्यकारिणी की बैठक जिला प्रधान भूप सिंह भड़ोलावाली की अध्यक्षता में हुई। बैठक का संचालन सचिव सुरजीत दुसाद ने किया। बैठक में विभिन्न विभागों के पदाधिकारियों ने भाग लिया।

जिला प्रधान भूप सिंह भड़ोलावाली व हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ के राज्य उप महासचिव कृष्ण नैन ने कहा कि 9 जुलाई को पूरे देश में हड़ताल है। अनुमान है कि करोड़ों मजदूर और कर्मचारी इस हड़ताल में भाग लेंगे। फतेहाबाद जिले में भी सर्व कर्मचारी संघ से जुड़े हजारों कर्मचारी हड़ताल में शामिल होंगे, जिसकी सभी तैयारियां की जा रही हैं। जिले के सभी ब्लाकों में संघ द्वारा जत्थे चलाए जाएंगे और कर्मचारियों से इस हड़ताल में भाग लेने का आह्वान किया जाएगा।

जिला प्रधान ने कहा कि हड़ताल के माध्यम से कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने, उन्हें पक्के कर्मचारी के बराबर वेतन, भत्ते व सुविधाएं देने, सुरक्षा की गारंटी देने, हरियाणा राज्य का अलग वेतन आयोग बनाने तथा कर्मचारियों को तत्काल 5 हजार रुपये मासिक अंतरिम राहत देने, सभी विभागों में लगे कर्मचारियों की पुरानी पेंशन बहाल करने और पीएफआरडीए में जमा राशि राज्यों को लौटाने की मांग की जाएगी। उन्होंने कहा कि एनपीएस या यूपीएस शेयर बाजार की ठगी है जिसे बंद किया जाए। आबादी के अनुपात में नये पद बनाकर लगभग दस लाख खाली पदों पर अकादमिक मेरिट से पक्की भर्ती हो। आरक्षण का बैकलॉग पूरा किया जाए व टेस्ट या इंटरव्यू के नाम पर पर्दे के पीछे हेराफेरी का खेल बन्द हो। कर्मचारी नेताओं ने कहा कि चार लेबर कोड रद्द कर यूनियनों को मान्यता दी जाए और ज्ञापन मिलने के 15 दिन में बातचीत से मांगों का निपटारा हो। उन्होंने लेबर कोड्स को यूनियनों को न बनने देने और इन्हें तोडऩे की साजिश बताया। उन्होंने कहा कि शिक्षा नीति - 2020, बिजली सुधार कानून व नया ट्रांसपोर्ट कानून रद्द किया जाए। आज की बैठक में विरेंद्र बेनीवाल, हरपाल हुड्डा, डॉ. पृथ्वी सिंह बाना, पूनम कुमारी, कृष्ण चन्द्र, इंद्र घासी, सत्यवान, बेगराज, बलबीर पटवारी, सुरेश चन्द्र पटवारी, मैनपाल, राजपाल मित्ताथल, इंद्रपाल रोडवेज, विरेन्द्र कुमार रोडवेज आदि विभागों के पदाधिकारियों ने भाग लिया।

खबर संक्षेप

सिरसा। हेड कॉन्स्टेबल बस स्टेंड पर मिला पर्स पहचान कर मलिक को लौटाते हुए। फोटो : हरिभूमि

कांस्टेबल ने दिखाई ईमानदारी, लौटाया पर्स

सिरसा। सिरसा पुलिस अधीक्षक कार्यालय में तैनात आईटी सेल इंचार्ज हेड कांस्टेबल राजेश कुमार ने ईमानदारी की अनूठी मिसाल पेश की है। ड्यूटी के बाद जब वे बस स्टेंड पर पहुंचे, तो उन्हें एक पर्स मिला। पर्स में हजारों रुपए की नकदी के साथ आधार कार्ड, पैन कार्ड और अन्य महत्वपूर्ण दस्तावेज थे। राजेश ने आधार कार्ड पर दिए मोबाइल नंबर से पर्स के मालिक की पहचान की।

कार की टक्कर से बाइक सवार घायल

फतेहाबाद। टोहाना में एक कार ने मोटरसाइकिल में टक्कर दे मारी। सडक़ हादसे में बाईक सवार युवक घायल हो गया जबकि उसकी पत्नी व तीन साल की बच्ची बाल-बाल बच गए। पुलिस को दी शिकायत में पटियाला के गांव नाईवाला निवासी कीमत राम ने कहा है कि गत दिवस वह अपनी पत्नी मनजीत कौर व साढ़े 3 साल की लडक़ी मनप्रीत के साथ मोटरसाइकिल पर सवार होकर रतिया से टोहाना होते हुए वापस अपने गांव जा रहा था। रास्ते में कार ने टक्कर मार दी।

रचनात्मक सजग कवि थे संत कबीरः साहुवाला

सिरसा। लायंस क्लब सिरसा अमर से संस्थापक अध्यक्ष रमेश साहुवाला ने कहा कि संत कबीर साहब एक महान संत, समाज सुधारक और एक रचनात्मक सजग कवि थे तथा सारा समय परमात्मा की छत्र छाया में रहने की अपेक्षा करते थे। वे बुधवार को स्थानीय मारुति मंदिर में कबीर प्रकटोत्सव के अवसर पर लोगों को संबोधित कर रहे थे।

बाबा महेंद्र सिंह विदाई समारोह में सम्मानित

सिरसा। शहर की फ्रेंड्स कॉलोनी स्थित गुरुद्वारा सिंह सभा में बुधवार को एक विदाई समारोह का आयोजन किया गया जिसमें गुरुद्वारा के ग्रंथी बाबा महेंद्र सिंह को सेवानिवृत्ति पर विदाई दी गई और उन्हें 50100 रुपयों का चेक देकर सम्मानित किया गया।

पशुओं का बीमा करने के नाम पर धोखाधड़ी, काबू

डबवाली। पुलिस द्वारा अपराधों की रोकथाम व आपराधिक मामलों में वांछित आरोपियों के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के दौरान थाना सदर डबवाली पुलिस ने पशुओं के बीमा करने के नाम पर धोखाधड़ी करने के एक पुराने मामले में आरोपी मदन लाल पुत्र छोटू राम निवासी गंगा को काबू कर करने में कामयाबी हासिल की है। आरोपी के कब्जा से धोखाधड़ी प्राप्त की गई राशि को भी बरामद किया गया है। आरोपी को अदालत में पेश किया जाएगा।

वैज्ञानिकों ने किसानों को दी नवीनतम जानकारी

'विकसित कृषि संकल्प' अभियान के तहत किसान सभाओं का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के अधीनस्थ कृषि विज्ञान केंद्र फतेहाबाद द्वारा कृषि एवं किसान कल्याण विभाग फतेहाबाद के सहयोग से जिले के गांव चौबारा, गोरखपुर ,बैजलपुर, हसंगा, एमपी सोतर, रायपुर, ढाणी छतरियां, ढाणी ईशर और ढाणी ढाका में 'विकसित कृषि संकल्प' अभियान के तहत किसान सभाओं का आयोजन किया गया।

इस कार्यक्रम के तहत गांव हंसगा एवं गोरखपुर में राष्ट्रीय डेरी अनुसंधान संस्थान करनाल के निदेशक एवं कुलपति डॉ. धीर सिंह मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। इस अवसर पर कृषि विज्ञान केंद्र, राष्ट्रीय डेरी अनुसंधान संस्थान करनाल के वरिष्ठ संयोजक डॉ. पी.के. सारस्वत एवं अन्य वैज्ञानिक भी उपस्थित रहे। इस अवसर पर डॉ. धीर सिंह ने किसानों से नवीनतम कृषि प्रणाली का उपयोग करने पर जोर दिया और कहा कि किसानों को कृषि वैज्ञानिक के सलाह अनुसार ही विभिन्न फसलों की सस्य क्रियाओं को अपनाना चाहिए। इस मौके पर किसान वैज्ञानिक परिचर्चा का भी आयोजन किया गया जिसमें किसानों ने विभिन्न तरह के सुझाव दिए और अपनी समस्याओं को रखा। इस संस्थान से आए अन्य वैज्ञानिकों ने भी अपने विषय से संबंधित जानकारियां दी और कहा कि हमारे संस्थान ने ऐसी स्ट्रिप तैयार की है, जिससे किसान मिलावटी दूध को घर पर ही परख सकते हैं। कृषि विज्ञान केंद्र फतेहाबाद के वरिष्ठ संयोजक डॉ. बी. एस बेनीवाल ने केंद्र द्वारा चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं के बारे में जानकारी दी। डॉक्टर संतोष कुमार ने रासायनिक खाद का प्रयोग मृदा परीक्षण के आधार पर व संतुलित मात्रा में उपयोग करने की सलाह दी। डॉ. अमित कुमार व डॉ. ओ.पी. कंबोज ने वैज्ञानिक पद्धति द्वारा सब्जी की खेती अपनाने की सलाह दी। पादप रोग की विशेषज्ञ डॉ. अनु ने खरीफ फसलों में आने वाली विभिन्न कीड़ों व बीमारियों व इसके रोकथाम के बारे में जानकारी दी। कृषि विभाग से आए खंड कृषि अधिकारी डॉ. संदीप व डॉ. बलजीत कुंडू ने भी कृषि विभाग द्वारा चलाई जा रही विभिन्न स्कीमों के बारे में बताया। बागवानी, पशुपालन, मछली पालन व अन्य विभाग के अधिकारियों द्वारा अपने विभाग से संबंधित चलाई जा रही किसान हितकारी योजनाओं के बारे में जानकारी दी। हसंगा गांव से प्रगतिशील किसान रमेश चौहान, सूरजभान, कुलदीप एवं गोरखपुर से निहाल सिंह सिवाच, जसवंत सिंह सहित लगभग 200 से अधिक किसानों ने भाग लिया व कृषि संबंधी जानकारी हासिल की।

फतेहाबाद। किसान सभाओं को संबोधित करते कृषि वैज्ञानिक। फोटो : हरिभूमि

एचएयू में छात्रों पर लाठीचार्ज की निंदा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

- नौजवान सभा ने की आरोपियों पर कार्रवाई की मांग

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय हिसार में छात्रवृत्ति में कटौती के खिलाफ शांतिपूर्ण तरीके से धरना दे रहे छात्रों पर रात 10 बजे लाठीचार्ज करने की भारत की जनवादी नौजवान सभा ने कड़े शब्दों में निंदा की है और इसे सरकार व विश्वविद्यालय प्रशासन की दमनकारी मानसिकता बताया है। नौजवान सभा ने मांग की है कि छात्रों पर लाठीचार्ज करने वाले प्रोफेसर व अन्य प्रशासनिक अधिकारियों पर मुकदमा दर्ज करने के साथ-साथ उन्हें यूनिवर्सिटी से बर्खास्त किया जाए व विद्यार्थियों की सभी मांगों को जल्द से जल्द पूरा किया जाए। नौजवान सभा के जिला प्रधान पवन भूथन व जिला सचिव शाहनवाज ने बताया कि छात्र अपनी पीड़ा और अपनी जायज मांगों को लेकर खुले मंच पर बैठे थे लेकिन विश्वविद्यालय प्रशासन और हरियाणा सरकार ने संवाद के बजाय लाठियों का सहारा लिया। कुलपति से मिलने की बजाय छात्रों को डराया गया, पीटा गया, क्या यही अमृत काल में युवा भारत की तस्वीर है। उन्होंने कहा कि छात्रवृत्ति जैसी मूलभूत सुविधा में कटौती कर सरकार ने पहले से ही आर्थिक रूप से कमजोर छात्रों की रीढ़ तोड़ दी और अब जब वे अपने अधिकार की आवाज उठा रहे हैं, तो उन पर लाठीचार्ज कराकर लोकतांत्रिक अधिकारों का गला घोंटा जा रहा है। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में छात्र अपनी मांगों को लेकर आंदोलन कर रहे थे लेकिन विश्वविद्यालय प्रशासन व पुलिस प्रशासन पहले दोपहर को छात्रों से हाथापाई की और उसके बाद रात को निरंतर चल रहे आंदोलन में विश्वविद्यालय के प्रोफेसर व सुरक्षाकर्मियों व पुलिस प्रशासन ने रात के अंधेरे में सीधा छात्रों के सिरों पर लाठी चार्ज कर दिए जिससे अनेक छात्र गंभीर रूप से जख्मी हो गए। यह घटना सीधे-सीधे छात्रों से एक प्रकार से दुश्मनी निकाले जाने की तरह दिखाई दे रही है। भारत की जनवादी नौजवान सभा सरकार से मांग करती है कि लाठीचार्ज करने वाले प्रोफेसर व अन्य सभी अधिकारियों पर अपराधिक मुकदमे दर्ज किए जाएं व उन्हें विश्वविद्यालय से तुरंत प्रभाव से बर्खास्त किया जाए।

ग्राम पंचायतों को दी योजनाओं की जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ ओढां

खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय ओढ़ा में पंचों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है। यह ट्रेनिंग हरियाणा ग्रामीण विकास संस्थान द्वारा पंचायती राज मंत्रालय के तहत कराई जा रही है। मास्टर ट्रेनर रविन्द्र सिंह बेनीवाल व विजय सिंह एक महीने तक चलने वाले शिविर में पंचों को योजनाओं की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि यह प्रशिक्षण भारत सरकार की योजनाओं को समझाने और लागू करने के लिए है। पंचों को ग्राम पंचायत विकास योजना, मनरेगा, ग्राम सडक़ योजना और राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन की जानकारी दी गई। ग्राम पंचायत विकास योजना के तहत पंचों को योजना बनाने और उसे लागू करने की प्रक्रिया सिखाई जा रही है। मनरेगा योजना के तहत रोजगार के अवसर और उसके क्रियान्वयन की जानकारी दी गई। ग्राम सडक़ योजना के अंतर्गत गांवों में सडक़ निर्माण की प्रक्रिया समझाई गई। राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन के तहत ग्रामीण महिलाओं और परिवारों को आर्थिक रूप से मजबूत करने की जानकारी दी गई। उन्होंने बताया कि प्रशिक्षण का उद्देश्य पंचों को सशक्त बनाना है। उन्हें पंचायत स्तर पर योजनाओं को लागू करने के लिए जरूरी ज्ञान और कौशल दिया जा रहा है। पंचों को योजनाओं के विभिन्न पहलुओं और ग्रामीण विकास में उनकी भूमिका के बारे में विस्तार से बताया गया। साथ ही उनके कार्यों में उत्तरदायित्व और जवाबदेही की भावना विकसित करने पर जोर दिया गया। प्रशिक्षण में हरियाणा पंचायती राज अधिनियम 1994 की जानकारी दी गई।

जेसीडी फार्मेसी कॉलेज की छात्रा सोनम विवि में अव्वल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

- अन्य छात्राओं ने भी परीक्षा में अपना रंग जमाया

जेसीडी विद्यापीठ में स्थापित फार्मेसी कॉलेज की छात्रा सोनम ने पंडित भगवत दयाल शर्मा हेल्थ साइंसेज यूनिवर्सिटी, रोहतक द्वारा एम.फार्मेसी के घोषित परिणामों में विश्वविद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त किया।

फार्मेसी कॉलेज के प्राचार्य डॉ. मोहित कुमार ने बताया कि एम.फार्मेसी के चौथे सेमेस्टर के परीक्षा परिणाम में सोनम ने फार्मास्यूटिकल केमिस्ट्री कोर्स में 8.46 सीजीपीए के साथ विश्वविद्यालय में प्रथम स्थान हासिल किया है वहीं छात्रा भारती मुदगिल ने फार्मास्यूटिकल रेगुलेटरी अफेयर्स में 8.72 सीजीपीए के साथ विश्वविद्यालय में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। एम. फार्मेसी फार्मास्यूटिक्स में इंद्रजीत कौर ने 8.59 सीजीपीए के साथ जिलेभर के संस्थानों में प्रथम स्थान एवं छात्रा शिवानी ने 8.53 सीजीपीए के साथ द्वितीय स्थान हासिल किया है। जेसीडी विद्यापीठ के महानिदेशक प्रोफेसर डॉ. जयप्रकाश ने इस उल्लेखनीय उपलब्धि के लिए विद्यार्थियों को बधाई देते हुए शिक्षकों और स्टाफ का धन्यवाद किया। उन्होंने कहा कि आप सभी की मेहनत ने हमारे संस्थान को गौरवान्वित किया है। इस उपलब्धि ने यह साबित कर दिया है कि जब छात्र और शिक्षक एक साथ मिलकर प्रयास करते हैं, तो सफलता अवश्य मिलती है। डॉ. जयप्रकाश ने कहा कि सभी प्राध्यापक अत्यंत समर्पण और प्रतिबद्धता के साथ अपने काम को अंजाम देते हैं जिससे परिणाम बेहतर होते हैं। इसके अलावा कॉलेज में विद्यार्थियों को व्यक्तिगत परामर्श के माध्यम से उनकी शैक्षणिक गतिविधियों में मार्गदर्शन दिया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप उन्हें अद्वितीय स्तर की सफलता मिल रही है और हमारी और से इस तरह के प्रयास आगे भी जारी रहेंगे ताकि विद्यार्थी उत्कृष्ट प्रदर्शन करते रहें। उन्होंने शानदार प्रदर्शन करने वाले सभी विद्यार्थियों को उनकी उपलब्धि के लिए बधाई देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की।

जिला जेल में जागरूकता शिविर आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

- नि:शुल्क कानूनी सहायता की दी जानकारी

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा जिला जेल में 'दीवारों के भीतर न्याय-कानूनी अधिकारों के साथ कैदियों को सशक्त बनाना अभियान' के तहत जागरूकता शिविर लगाया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि जागरूकता शिविर का संचालन चीफ एलएडीसी मीरा गरवा, डिप्टी एलएडीसी वंदना व एसीसटेंट हिमांशु ने किया। उन्होंने बताया कि जागरूकता शिविर का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि कैदियों को भेदभाव का सामना न करना पड़े और उन्हें किसी भी तरह की हिंसा या शोषण का सामना न करना पड़े।

उन्होंने बताया कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण हिरासत में सभी कैदियों/व्यक्तियों को नि:शुल्क कानूनी सेवाएं प्रदान करता है। उपस्थित कैदियों से बातचीत की व उनकी समस्याएं सुनी।

सिरसा। जिला जेल में आयोजित जागरूकता शिविर में भाग लेते कैदी व हवालाती।

खाटू श्याम में ऑनलाइन धर्मशाला बुकिंग के नाम पर युवक से ठगी

फतेहाबाद। खाटू श्याम में ऑनलाइन धर्मशाला बुकिंग के नाम पर टोहाना के युवक से हजारों की धोखाधड़ी होने का मामला सामने आया है। इस मामले में टोहाना पुलिस ने पीड़ित युवक की शिकायत पर केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में गांव कन्हड़ी निवासी राधेश्याम ने कहा है कि वह टोहाना में जनरल स्टोर का सामान सप्लाई करने का काम करता है। 30 जनवरी 2025 को उसने अपने परिवार के साथ खाटू श्याम जी के दर्शन करने के लिए जाना था। इसके लिए उसने ऑनलाइन धर्मशाला में 10 कमरे बुक करने के लिए अपने फोन पर खाटूश्याम धर्मशाला सर्च किया। सर्च करने पर एक सांवरिया धर्मशाला, खाटूश्याम नाम से धर्मशाला का पता चला। वहां दिए गए मोबाइल नंबर पर फोन करके उसने 10 कमरे बुक करने को कहा। इसके बाद उसके पास व्हाटसएप पर एक मोबाइल नंबर से कमरों की फोटो आई। सभी 10 कमरों का एक दिन का किराया 10 हजार रुपये बताया गया और पैमेंट के लिए उसके पास स्कैनर भी भेजा। इस पर उसने अपने गुगल पे नंबर से उक्त स्कैनर पर 10 हजार रुपये ट्रांसफर कर दिए। जब उसने फोन पर रसीद मांगी तो युवक ने कहा कि उसने 9500 रुपये और 500 रुपये करके पैमेंट डालनी थी। इस पर उसने 500 रुपये ओर डालने को कहा। इस पर उसे अपने साथ फ्रॉड का शक हुआ। जब उसने ऑनलाइन सांवरिया धर्मशाला का दूसरा मोबाइल नंबर निकालकर फोन किया तो उसे अपने साथ हुए धोखे का पता चला। इस पर उसने तुरंत 1930 नंबर पर कॉल कर धोखाधड़ी बारे शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में सदर टोहाना पुलिस ने धोखाधड़ी का केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

श्री राम सेवा समिति के प्रधान धर्मपाल बुढलाडिया ने घोषित की कार्यकारिणी

- सलाहकार मंडल सदस्यों का भी किया ऐलान

फतेहाबाद। श्री राम सेवा समिति के प्रधान धर्मपाल बुढलाडिया ने आज नई कार्यकारिणी गठित की। प्रधान धर्मपाल बुढ़लाडिया ने नई कार्यकारिणी में राजकुमार जिन्दल, देवीदयाल तायल, नरेश कुमार जैन, शिवकुमार सर्राफ, राजेन्द्र मोदी, भीमसैन गोयल, मुरारी लाल गोयल, गोपाल दास गोयल, राजेन्द्र गोयल, पूर्णचंद सिंगला, सतपाल सिंगला, रामनिवास चचान, पृथ्वी सिंह सोनी, राकेश बंसल, प्रदीप शर्मा को कार्यकारिणी में शामिल किया है। सलाहकार मंडल में मुरारी लाल चौधरी, रामकुमार मंगल, डॉ. सुभाष चन्द शर्मा, मुरलीधर गोयल, सुनील मित्तल एडवोकेट, रविन्द्र कुमार कालापीला, मोहन लाल मित्तल, राकेश बंसल, प्रवीन जिन्दल, आशु मित्तल, संजय गोयल, अनिल बुढलाडिया, बाल कृष्ण जिन्दल, अमित कुमार को शामिल किया है। इस अवसर पर प्रधान धर्मपाल बुढलाडिया के साथ सचिव ज्ञानचंद मित्तल, उपप्रधान देवीदयाल बंसल, कोषाध्यक्ष संजय कुमार गोयल, सह-सचिव विरेन्द्र कुमार मित्तल, महाप्रबंधक दयानंद गर्ग मौजूद रहे।

संत कबीर दास की जयंती पर नाथूसरी चौपटा में लगाई शीतल जल की छबील

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

- भीषण गर्मी में यात्रियों ठंडा शरबत जल पिलाया

नाथूसरी चौपटा के सिरसा रोड़ पर बुधवार को संत कबीर दास की जयंती पर शीतल जल की छबील लगाई गई। भीषण गर्मी में राहगीरों को ठंडा और मीठा शरबत पिलाकर उन्हें राहत प्रदान की गई। आयोजकों ने बताया कि यह आयोजन संत कबीर दास की शिक्षाओं और मानवता की सेवा के प्रति उनके संदेश से प्रेरित है। इस दौरान सरदार कुलवंत सिंह , रामनिवास पारीक, डॉ. रामानंद और सुरेंद्र गाट सहित कई गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे और उन्होंने इस पुनीत कार्य में अपना सहयोग दिया। बच्चों ने भी उत्साहपूर्वक इस सेवा कार्य में हिस्सा लिया और शरबत पिलाने में मदद की। भीषण गर्मी में यात्रियों ठंडा शरबत जल पिलाया और कबीर दास जी की जयंती को एक सार्थक और सेवाभाव से पूर्ण तरीके से मनाया गया।

सिरसा। राहगीरों को शीतल जल पिलाते हुए। फोटो : हरिभूमि

चोरी की बाइक के साथ आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। शहर थाना सिरसा पुलिस ने बाइक चोरी की वारदात को सुलझाते हुए एक युवक को चोरीशुदा बाइक सहित काबू किया है। शहर थाना प्रभारी सब इंस्पेक्टर संदीप सिंह ने बताया कि संजय कुमार पुत्र मदन लाल निवासी वार्ड नंबर 11 सरदूलगढ़, जिला मानसा, पंजाब हाल दुर्गा मंदिर नजदीक संजय कॉलोनी सिरसा ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि मोहता मार्केट सिरसा में काम करता हूं। बीती 24 मार्च की सुबह बाइक मोहता मार्केट में खड़ा कर चला गया था। शाम के समय घर जाने के लिए बाइक देखा तो बाइक कोई अज्ञात युवक चोरी करके ले गया था। उन्होंने बताया कि शिकायत के आधार पर थाना शहर में बाइक चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरु की गई। जांच के दौरान शहर थाना की एक पुलिस टीम ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए आरोपी संदीप उर्फ लवली पुत्र गुरदीप सिंह निवासी नजदीक छोटू राम गुरुद्वारा वाली गली ओटू, जिला सिरसा को शहर सिरसा क्षेत्र से चोरीशुदा बाइक सहित काबू कर लिया है।

सिरसा। चोरीशुदा बाइक सहित पकड़ा गया आरोपी पुलिस की गिरफ्त में। फोटो : हरिभूमि

विदेश भेजने के नाम पर महिला से 95 हजार की ठगी

सिरसा। शहर के रानियां चुंगी स्थित सरस्वती कॉलोनी निवासी महिला के साथ विदेश भेजने के नाम पर 95 हजार रुपए की ठगी किए जाने के मामले में पुलिस ने एवीएम गलोबल वीजा सर्विस प्राइवेट लिमिटेड सेक्टर-143-44, चंडीगढ़ के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में सरस्वती कॉलोनी निवासी गीता थिंद ने बताया कि उसे पता चला कि उक्त फर्म विदेश भेजने का काम करती है, जिसपर उसने पौलेंड के लिए फाइल दी। आरोपी ने उसे आश्वासन दिया कि हम आपके क्लांइटस का बाहर का वीजा लगवाकर भेज देंगे। उसने अलग-अलग तारीख को आरोपियों के खाते में 25000, 50000 रुपए बैंक के माध्यम से व दूसरी पेमेंट गुगल पे के माध्यम से 45500, 40450 व 5000 रुपए मिलाकर कुल 1.65 लाख रुपए जमा करवा दिए। रुपए देने के बाद भी उसके क्लाइंटस के वीजे का जवाब नहीं आया। उसके बार-बार पूछने पर आरोपी पहले तो टाल-मटोल करते रहे और आश्वासन देते रहे। काफी समय तक वीजा नहीं आया, जिसपर उसने अपने पैसे वापस मांगे। इस पर आरोपी ने 3 चैक द्वारा उसे 70 हजार रुपए वापिस लौटा दिए, जबकि बाकी राशि 95000 रुपए हड़प ली। थक हारकर उसने एसपी सिरसा को इस संबंधी शिकायत दी।

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

नर्सिंग कॉलेज की छात्राओं ने भी बढ़ चढ़ कर भाग लिया

नागरिक अस्पताल में योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

आयुष विभाग द्वारा प्रशिक्षण कार्यक्रम नागरिक अस्पताल सिरसा किया गया जिसमें नागरिक अस्पताल के सभी कर्मचारियों/अधिकारियों ने भाग लिया साथ ही नर्सिंग कॉलेज की छात्राओं ने भी बढ़ चढ़ भाग लिया। कार्यक्रम में जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. राजकुमार ने सभी को योग से होने वाले लाभ के बारे में बताया कार्यक्रम में जिला योग कोर्डिनेटर डॉ. सुरेंद्र नागर ने सभी को प्रोटोकॉल का अभ्यास करवाया जिसमें सर्वप्रथम प्रार्थना से प्रारंभ करवाते हुए सूक्ष्म अभ्यास, खड़े होकर करने वाले अभ्यास, बैठकर करने वाले अभ्यास, पीठ व पेट के बल लेट कर करने वाले अभ्यास करवाए और अंत में प्रणायाम ध्यान वो शांति पाठ के साथ अभ्यास को समापन किया साथ ही नागरिक हस्पताल के सीएमओ महेंद्र भादू ने कहा कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को मनाते 11 वर्ष हो गए हैं तो इसकी अब अपने जीवन का एक अंग बना लेना चाहिए और 21 जून तक नित्य योग शिविर का आयोजन करने बारे कहा साथ ही उप शिवल सर्जन डॉ प्रमोद शर्मा ने आयुष विभाग की टीम का आभार व्यक्त किया।

सिरसा। प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लेते कर्मचारी व नर्सिंग की छात्राएं।

योग भारतीय प्राचीन संस्कृति का मानवता के लिए अमूल्य उपहार : यशवी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

योग भारतीय प्राचीन संस्कृति का मानवता के लिए अमूल्य उपहार है। योग हमें अनुशासित तरीके से जीवन जीने की कला सिखाता है। यह स्वस्थ जीवन का आधार है। इसके बिना हमारा शरीर बेजान सा लगता है। योग का मतलब वास्तव में एक दो आसन प्राणायाम ध्यान करना नहीं है, बल्कि जीवन में आई बुराईयों से दूर रहते हुए अनुशासित जीवन यापन करना है। यह बात पतंजलि योग समिति, महिला योग समिति एवं भारत स्वाभिमान ट्रस्ट रतिया द्वारा पतंजलि योग पीठ हरिद्वार के तत्वाधान में टिब्बा कॉलोनी स्थित श्रीराम आश्रम शिव मंदिर प्रांगण में चल रहे 10 दिवसीय सहयोग शिक्षक प्रशिक्षण शिविर के छठे दिन योग प्रोटोकॉल का अभ्यास करवाते हुए महिला तहसील प्रभारी यशवी मेहता ने कही। इस दौरान मीडिया प्रभारी सुरेश मंगला ने सभी लोगों से आग्रह किया है कि 21 जून को कुरुक्षेत्र में होने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस भाग लेने का आह्वान किया

रतिया। शिविर के दौरान योगाभ्यास करते साधक। फोटो : हरिभूमि