हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 28 मार्च 2024

11 सी विजिल एप की शिकायतों के निवारण में सिरसा प्रदेश में प्रथम

12 दूसरे दिन भी मण्डियों में नहीं आई सरसों, अभी नमी की मात्रा ज्यादा

खबर संक्षेप

जिले से विवाहिता सहित दो लोग लापता

फतेहाबाद। गांव बहबलपुर निवासी एक व्यक्ति ने कहा है कि 25 मार्च को उसकी 37 वर्षीय पत्नी उसके छोटे भाई के साथ किसी काम से फतेहाबाद आई थी। ठाकर बस्ती फतेहाबाद से वह बिना उसे बताए कहीं चली गई और वापस नहीं लौटी। वहीं, रतिया पुलिस ने अरोड़ा कालोनी निवासी दर्शन सिंह की शिकायत पर उसके 34 साल के लड़के सुरेन्द्र के लापता होने बारे केस दर्ज किया था। वह गाड़ी लेकर बीकानेर जाने की बात कहकर गया था और वापस नहीं लौटा है।

अवैध पिस्तौल व जिंदा कारतूस सहित काबू

डबवाली। डबवाली पुलिस ने गांव गदराना से अवैध पिस्तौल व एक जिंदा कारतूस सहित आरोपी व असला तस्कर को काबू किया है। पुलिस गश्त पर गांव सुखचैन की ओर जा रही थी। इस दौरान एक युवक उनकी गाड़ी को देखकर घबरा गया तथा खेतों की ओर जाने लगा। शक के आधार पर जब उसकी तलाशी ली गई तो उसके कब्जे से अवैध पिस्तौल व एक जिंदा कारतूस बरामद हुआ। आरोपी की पहचान लवप्रीत सिह उर्फ लबु उर्फ पकोड़ा निवासी गदराना के रूप में हुई। आरोपी के बयान पर असला तस्कर खुशप्रीत उर्फ खुशी निवासी ओढां को भी गिरफ्तार किया गया है।

सरकारी कार्य में बाधा पहुंचाने का आरोपी काबू

सिरसा। थाना कालांवाली पुलिस ने सरकारी कार्य में बाधा पहुंचाने व मारपीट के मामले में एक आरोपी को काबू किया है। थाना प्रभारी चांद सिंह ने बताया कि बीती 26 मार्च को एसपीओ जगरूप सिंह के बयान पर मारपीट करने व सरकारी कार्य में बाधा पहुंचाने पर मामला दर्ज किया गया था। मामले की जांच के दौरान एक नामजद को गिरफ्तार किया गया। जिसकी पहचान गमदुरनाथ निवासी जंगीर सिंह कॉलोनी कालांवाली के रूप में हुई है।

नीम का पेड़ चोरी करने का आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। कालांवाली थाना पुलिस ने चोरी के एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। थाना प्रभारी चांद सिंह ने बताया कि बीती 21 फरवरी को खंड विकास एंव पचायत अधिकारी ओढां की शिकायत पर गांव खोखर में नीम का पेड़ उखाड़कर ले जाने पर मामला दर्ज किया गया था। मामले की जांच के दौरान एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया। आरोपी की पहचान छिंदा सिंह निवासी खोखर के रुप में हुई है। आरोपी के विरूद्ध कार्रवाई की गई है।

चोरीशुदा मोटरसाइकिल समेत चोर को दबोचा

डबवाली। चौटाला चौकी पुलिस ने चोरी के आरोपी को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से चोरीशुदा मोटरसाइकिल भी बरामद किया है। चौटाला चौकी प्रभारी सहायक सब इस्पेक्टर जयबीर सिंह ने बताया कि बीती 26 मार्च को शिकायतकर्ता कि शिकायत पर उसका मोटरसाइकिल चोरी होने पर मामला दर्ज किया गया था। मामले की जांच के दौरान एक आरोपी को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से चोरीशुदा मोटरसाइकिल भी बरामद की है। आरोपी की पहचान लक्ष्मण निवासी अबूब शहर के रुप में हुई है।

घर में सेंध लगाकर चुराई हजारों की नगदी

सिरसा। गांव कुक्कड़थाना में एक बंद पड़े मकान से चोर संदूक के ताले तोड़कर 20 हजार रुपए चुराकर ले गए। मकान मालिक रामनिवास ने बताया कि 24 मार्च को उसकी माता की तबीयत खराब हो गई थी, जिस पर वह उसे लेकर फतेहाबाद अस्पताल में गया था। पीछे से चोरों ने घर में घुसकर संदूक का ताला तोड़कर उसमें रखी 20 हजार रुपए की नकदी चोरी कर ली। बीती 25 मार्च की शाम को वे घर लौटे तो घटना का पता चला।

29 के बाद पड़ेगी गर्मी

बढ़ता तापमान गेहूं के लिए नुकसानदायक

सुबह बारिश तो एक घंटे बाद तेज धूप ने छुड़वाए पसीने

- गेहूं, चने व सरसों के लिए यह धूप नुकसानदेह रहेगी

सुरेन्द्र असीजा ▶▶| फतेहाबाद

पश्चिमी विक्षोभ के प्रभाव के चलते बुधवार सुबह हल्की बारिश से तापमान में गिरावट आई तो एक घंटे बाद ही तेज धूप ने लोगों के माथे पर पसीने ला खड़े किए। सुबह बारिश और दोपहर को तेज धूप के कड़े तेवरों के चलते लोग मौसम को समझ नहीं पा रहे। सुबह दो घंटों में ही तापमान में 7 डिग्री की गिरावट आई। बुधवार को यहां का अधिकतम तापमान 34 और न्यूनतम तापमान 21 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। मौसम विभाग ने 29 मार्च तक बादल छाए रहने की संभावना जताई है, जिससे रात्रि के तापमान में बढ़ोतरी हो सकती है। बुधवार को सुबह बारिश और उसके बाद दिन में निकली तेज धूप ने लोगों को जून जैसी गर्मी का अहसास करवा दिया। बुधवार

फतेहाबाद। खेतों में तेज धूप में खड़ी गेहूं की फसल।

को यहां का अधिकतम तापमान 34 डिग्री को भी पार कर गया जबकि न्यूनतम तापमान 21 डिग्री दर्ज किया गया, जोकि सामान्य से 8 डिग्री ज्यादा है। इस गर्मी ने गेहूं के लिए संकट खड़ा कर दिया है। किसानों के चेहरे पर अभी से ही चिंता की लकीरें खिंच गई है।

पिछले कई दिनों से अधिकतम तापमान 25 डिग्री सेल्सियस से अधिक चल रहा है। इससे पूर्व न्यूनतम तापमान 8 से 12 डिग्री के बीच घूम रहा था। 6 दिनों से तेज धूप पड़ने से तापमान एकाएक बढ़कर 34 डिग्री तक पहुंच गया। इस बार दिसम्बर और जनवरी में भी बारिश न होने से गेहूं व सरसों की फसल पर संकट के बादल मंडराते रहे।

पहले धुंध व पाले ने गेहूं की फसल के लिए संजीवनी का काम किया है लेकिन अब बरसात न होने से और अब तेज धूप पड़ने से फिर गेहूं की फसल के उत्पादन को लेकर कृषि विशेषज्ञों की चिंता बढ़ गई है। कृषि विशेषज्ञों के अनुसार ऐसे ही तापमान बढ़ता रहा हूं कि गेहूं के दाने का रस सूख जाएगा। इसके बाद गेहूं का दाना सिकुड़ना शुरू हो जाएगा। दाना कमजोर होने से इसका असर गेहूं उत्पादन पर पड़ेगा। जिला में इस बार दिसम्बर में बारिश न होने से गेहूं की बिजाई भी मात्र 1 लाख 92 हजार हैक्टेयर भूमि पर हो गई जबकि पिछले वर्ष जिले में गेहूं का रकबा ज्यादा था। गांव नागपुर के किसान अरूण मेहता ने बताया कि यही तेज धूप अगले महीने तक पड़ती रही तो गेहूं व चने के लिए घाटे का सौदा बन जाएगा। सरसों के लिए भी यह धूप नुकसानदेह हो रही है। मौसम विशेषज्ञों का कहना है कि 29 मार्च के बाद दिन के तापमान में बढ़ोतरी होगी। इसकी वजह यह है कि दिन में तेज धूप और हवा नहीं चलने के कारण पारे में एक-दो डिग्री की बढ़ोतरी देखी जा सकती है। वहीं, रात के न्यूनतम तापमान में कोई खास असर देखने को नहीं मिलेगा। हाल ही में हरियाणा के राजस्थान और पंजाब के बॉर्डर से लगते जिलों में मौसम में बदलाव देखा गया था।

धुंध ने चलाया बरसात का काम

बरसात न होने से चना व सरसों की फसल काली पड़नी शुरू हो जाती है और उसकी बढ़वार रूक जाती है, जिसका सीधा असर उत्पादन पर पड़ता है। पीछे अच्छी धुंध ने बरसात का काम चलाया लेकिन अब तेज धूप नुकसानदायक साबित हो रही है। कृषि विशेषज्ञों का कहना है कि किसान अच्छी सिंचाई करें। पिछले 13 सालों में ऐसा पहली बार हुआ है कि दिसम्बर में एक बार भी बरसात नहीं हुई जबकि मार्च तक मात्र 12 एमएम बरसात हुई। चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय हिसार के कृषि मौसम विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. मदन खीचड़ ने बताया कि राज्य में मौसम 29 मार्च तक परिवर्तनशील रहने के आसार हैं। इस बदलाव से दिन और रात के तापमान में परिवर्तन देखने को मिलेगा। बारिश के साथ हवाओं की गति 30 से 40 किलोमीटर तक रहने के आसार हैं।

'चलो चलें सरकारी स्कूल' के नारों से गूंजीं गांव की गलियां

फतेहाबाद। सरकारी स्कूल बरसीन के बच्चे और अध्यापक अभियान चलाते हुए।

- विद्यार्थियों, अध्यापकों और एसएमसी सदस्यों ने स्कूल में दाखिले को लेकर निकाली रैली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

गांव और आसपास के इलाके के बच्चों का दाखिला सरकारी स्कूल में कराने के लक्ष्य को लेकर राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के सभी बच्चों, अध्यापकों और स्कूल प्रबंधन समिति द्वारा बरसीन गांव में रैली निकाली गई। इस रैली में 'चलो चलें सरकारी स्कूल', 'हमारा नारा, सरकारी स्कूल है हमारा', 'बेहतर समाज के वास्ते, सरकारी स्कूल के रास्ते', लिखी हुई तख्तियां हाथ में लेकर और जोर-जोर से नारे लगाकर सरकारी स्कूल का आह्वान करते हुए बच्चे और अध्यापकों ने मार्च निकाला। स्कूल की मुख्य कार्यकारी इंचार्ज सूची मैडम ने बताया कि बरसीन का स्कूल अपग्रेड होकर 12वीं कक्षा तक हो गया है। यह रैली निकालने का मकसद यह है कि लोगों में यह संदेश जाए कि हमारे सरकारी स्कूल किसी भी मायने में किसी भी प्राइवेट या अन्य स्कूल से कमतर नहीं है। हमारे सरकारी स्कूल देश की आजादी के बाद इस सिद्धांत को लेकर अस्तित्व में आए कि हमारे सभी बच्चों को अपनी स्कूली शिक्षा ग्रहण करने के लिए घर से दूर दराज न जाना पड़े और उनकी यह प्रारंभिक शिक्षा गांव के ही स्कूल में हो और अनिवार्य व निशुल्क हो। पंजाबी विषय की अध्यापिका परमिंदर कौर ने बताया कि पिछले कई दिनों से सरकारी स्कूल का यह अभियान चल रहा है घर-घर जाकर लोगों से सरकारी स्कूल में अपने बच्चों को भेजने की अपील कर रहे हैं। यह अभियान 15 अप्रैल तक चलाया जाएगा।

साझा मोर्चा ने रोडवेज जीएम को सौंपा ज्ञापन

सिरसा। सिरसा रोडवेज डिपो यूनियन कार्यालय में सांझा मोर्चा की बैठक हुई। इस दौरान कर्मचारियों ने जीएम रोडवेज नवनीत सिंह को मांगों से संबांधित एक ज्ञापन भी सौंपा। कर्मचारियों की समस्याओं को लेकर जीएम से चर्चा हुई। महाप्रबंधक ने जल्द से जल्द समस्याओं का हल करवाने का आश्वासन दिया। कर्मचारी नेता पृथ्वी सिंह चाहर, रिछपाल सिंह संधू, सीता सिंह, निदाऱेष कुमार कुलड़िया, अमरजीत, चमन लाल स्वामी, लादूराम व आत्माराम बैनीवाल ने चेतावनी भी दी कि जल्द समस्याओं का हल नहीं हुआ तो तुरंत बैठक कर आगामी रणनीति बनाई जाएगी। प्रमुख मांगों में रोडवेज डिपो में नहर के पानी की सप्लाई की व्यवस्था करना, वॉशिंग मशीन काफी समय से खराब पड़ी हुई है, उसके स्थान पर नई लगवाना, वर्कशॉप के सीवरेज ब्लॉक को दुरुस्त करवाना, सभी रूटों का सर्वे करवाकर किलोमीटर जोड़ना आदि शामिल हैं। इस मौके पर विकास कुमार, सुरेंद्र कुमार, शैलेंद्र कुमार, सतपाल सिंह रानियां सहित अन्य कर्मचारी नेता भी उपस्थित थे।

मुंशी के घर घुसकर परिवार पर हमला, सात के खिलाफ केस दर्ज

फतेहाबाद। अशोक नगर फतेहाबाद निवासी पवन ने कहा है कि वह फतेहाबाद में एक वकील के पास मुंशी का काम करता है। गत दिवस शाम को चन्द्र सागर उर्फ घरौंडा निवासी अशोक नगर अपने साथियों धर्मबीर, अंकित, कमल, भठल, अजय निवासी अशोक नगर, लौकी जिसका भूना मोड पर सर्विस स्टेशन है, उसके घर घुस आए। आते ही इन लोगों ने उसके साथ झगड़ा शुरू कर दिया। बीच-बचाव करने आई उसकी पत्नी व लड़के के साथ भी इन लोगों ने मारपीट की। पवन ने आरोप लगाया कि उक्त युवकों ने उन पर कांच की बोतलों से हमला किया और घर के सामान में जमकर तोड़फोड़ की। इन लोगों ने उसकी जेब से हजारों रुपये निकाल लिए जबकि उसकी पत्नी के कानों से सोने की बाली भी निकाल ली। उसके शोर मचाने पर उक्त युवक मौके से भाग गए।

'इंकलाब जिंदाबाद' के मंचन से दिया देशभक्ति का संदेश

- विश्व रंगमंच दिवस के उपलक्ष्य में दी नुक्कड़ नाटक की प्रस्तुति

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

विश्व रंगमंच दिवस के उपलक्ष्य में केएल थियेटर प्रोडक्शन्स और जेसीडी रंगशाला के कलाकारों ने शहीद भगत सिंह के जीवन पर आधारित नुक्कड़ नाटक इंकलाब जिंदाबाद का मंचन स्थानीय शहीद भगत सिंह स्टेडियम में किया गया। नुक्कड़ इंकलाब जिंदाबाद के माध्यम से शहीद भगत सिंह व उनके साथियों द्वारा देश को आजाद करवाने के लिए किए गए उनके संघर्षों व अपने देश के लिए उनके द्वारा दी गई कुर्बानियों को बखूबी दिखाया गया। इंकलाब जिंदाबाद नुक्कड़ नाटक के माध्यम से दर्शकों को देशभक्ति का संदेश देकर उनमें देशप्रेम की भावना को जागृत किया। युवा निर्देशक कर्ण लढा ने कहा कि विश्व रंगमंच दिवस के उपलक्ष्य में

सिरसा। नाटक की प्रस्तुति देते कलाकार। फोटो : हरिभूमि

केएल थियेटर प्रोडक्शन्स और जेसीडी रंगशाला के कलाकारों द्वारा आमजन को नुक्कड़ नाटक के माध्यम से देशभक्ति का संदेश दिया गया कि आजादी के लिए अपने प्राणों की आहुति देकर इंकलाब की आवाज बनने वाले अमर शहीदों को हम सभी सदैव याद रखें व उनके इतिहास को जानें और प्रत्येक नागरिक अपने देश के प्रति कर्त्तव्यों को समझते हुए राष्ट्र को विकसित राष्ट्र बनाने में अपनी विशेष भूमिका अदा करें। आज विश्व रंगमच दिवस के विशेष अवसर पर हमनें नुक्कड़ नाटक के माध्यम से आमजन से रूबरू होने का फैसला इस लिया कि वास्तव में रंगमंच एक ऐसा माध्यम है, जो आम जनता को हमारी देश की पौराणिक संस्कृति, कला-साहित्य और इतिहास से अवगत करवाता है। रंगमच केवल आपका-हमारा मनोरंजन ही नहीं करता बल्कि चिंतन करने पर विवश करता है कि आज समाज में जो भी कुरीतियां हैं, उनका सामना, उनको खत्म कैसे किया जा सके। आज युवा पी?ी को रंगमंच से केवल जुडऩे ही नहीं, बल्कि उसे अपने अंदर पूरा धारण की जरूरत है। क्योंकि रंगमंच व्यक्ति की अभिव्यक्ति का विकास करता है, उसमें सही-गलत को चुनने और साहस से अपनी बात कहने का हौंसला प्रदान करता है। मेरा आज की युवा पीढ़ी और उनके अभिभावकों से विशेष आग्रह है कि मोबाइल, टेलीविजन, सोशल मीडिया काल्पनिक जिंदगी से बाहर आकर रंगमच की वास्तविक दुनियां से जुड़ें। रंगमच के माध्यम से स्वयं को खोजें और अपने वास्तविक किरदार को जानकर अपने कर्म-कर्तव्यों को पालन राष्ट्र विकास में अपना योगदान दे।

दिनदहाड़े लाखों की चोरी, गहने चुराकर फरार हुए चोर

फतेहाबाद। जिले के टोहाना क्षेत्र के गांव ठरवा में चोरों ने दिनदहाड़े एक मकान को निशाना बनाते हुए लाखों रुपए के गहने व नकदी चोरी कर ली। चोरी की इस घटना की एक सीसीटीवी फुटेज सामने आई है, जिसमें तीन संदिग्ध युवक एक बाइक पर सवार होकर गांव में घर के पास आकर रुकते हैं। इस बारे मकान मालिक द्वारा पुलिस को सूचना दी गई। सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंच गई और जांच पड़ताल शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में गांव ठरवा निवासी भगवान दास ने बताया कि मंगलवार दोपहर को वह और उसकी पत्नी किसी काम से घर से बाहर चले गए थे। दोपहर बाद करीब पौने चार बजे उसकी पत्नी भगवानी देवी घर पहुंची तो देखा कि घर के ताले टूटे पड़े थे और सामान बिखरा हुआ था, जिसके बाद भगवानदास भी अपने घर पहुंच गया। उन्होंने घर का सामान चेक किया तो पता चला कि चोर उसके मकान से 13 तोले सोने के गहने, 25 तोले चांदी व 10 हजार रुपए चोरी कर फरार हो गए। इस पर उन्होंने पहले अपने स्तर पर आसपास लगे सीसीटीवी कैमरे खंगाले तो पाया कि करीब अढ़ाई बजे एक बाइक पर तीन संदिग्ध युवक गांव में आते दिखते हैं और वे चौक में नीम के पेड़ के नीचे बाइक रोक देते हैं। इनमें से एक युवक वहीं बाइक के पास रुकता है और दो युवक भगवान दास के घर चले जाते हैं। 20-25 मिनट बाद दोनों वापस आते हैं और तीनों फरार हो जाते हैं। इस पर उसने इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में पुलिस ने अज्ञात चोरों के खिलाफ भादस की धारा 380, 454 के तहत मामला दर्ज कर सीसीटीवी फुटेज के आधार पर युवकों की तलाश शुरू कर दी है।

फतेहाबाद। गांव ठरवां में चोरी के संदिग्ध आरोपी सीसीटीवी में कैद।

लव मैरिज करने वाली युवती ने लगाया मारपीट का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- आरोपियों ने गर्भवती के पेट पर भी लात मारी, मामला दर्ज

गांव बीघड़ में लव मैरिज करने वाली युवती ने गांव के ही कुछ लोगों पर घर में घुसकर मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने का आरोप लगाया है। इस बारे सदर फतेहाबाद पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में गांव बीघड़ निवासी सकीना ने कहा है कि उसने 15 अगस्त 2023 को गांव के ही कोमल नामक युवक के साथ लव मैरिज की थी। उस शादी से उसके परिवार को कोई ऐतराज नहीं है। गत दिवस वह अपने पति के साथ होली खेलने गांव बीघड़ आई हुई थी। उस दिन सुबह वह और उसका ससुर घर पर ही थे जबकि उसकी सास व पति दोनों बाहर गए हुए थे। इसी दौरान गांव बीघड़ का ही प्रदीप, विनोद, राजाराम, बबलू, राकेश, रोशन, पवन, अनिल, मोनू, सैमा सरदार नामक युवक उसके घर में घुस गए और उसके ससुर के साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। इसके बाद इन लोगों ने उसे व उसके पति को जान से मारने की धमकी दी और मारपीट करने लगे। वह गर्भवती है और आरोपियों ने उसके पेट पर भी लात मारी। उसके शोर मचाने पर आसपड़ोस के लोग इकट्ठा होने लगे तो आरोपी मौके से फरार हो गए। बाद में उसे उपचार के लिए फतेहाबाद के सरकारी अस्पताल में भर्ती करवाया गया जहां से उसे अग्रोहा रेफर कर दिया गया। इस मामले में पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।

चैत्र नवरात्रे 9 अप्रैल से, 17 को रामनवमी पर समापन

इस बार पूरे 9 दिन होगी महामाई की पूजा

- अप्रैल में हनुमान जयंती सहित आएंगे 18 व्रत और त्योहार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

चैत्र नवरात्रे इस बार 9 अप्रैल से शुरू हो रहे हैं। नवरात्रों का समापन 17 अप्रैल को होगा। इस बार पूरे 9 दिन मां दुर्गा के विभिन्न स्वरूपों की पूजा होगी। अप्रैल का महीना व्रत त्योहारों के लिए बेहद खास है। अप्रैल महीने में कई प्रमुख व्रत त्योहार आएंगे। इस महीने में शक्ति आराधना का पर्व नवरात्रि, भगवान राम के जन्मोत्सव का दिन रामनवमी, शीतला अष्टमी और हनुमान जन्मोत्सव जैसे कई अहम व्रत-त्योहार आएंगे। इसी महीने चैत्र शुक्ल प्रतिपदा तिथि से हिन्दू नव वर्ष की शुरुआत भी हो रही है। इसके साथ ही इस महीने की अमावस्या तिथि को साल का पहला सूर्य ग्रहण भी लग रहा है। अप्रैल का महीना व्रत, पर्व और पूजा अनुष्ठान के हिसाब से बेहद महत्वपूर्ण है। श्याम मंदिर फतेहाबाद के पुजारी पंडित सोनू शर्मा ने बताया कि चैत्र मास की प्रमुख त्योहार नवरात्रि है। चैत्र नवरात्रि की शुरुआत चैत्र शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा तिथि से होगी। चैत्र नवरात्रि 9 अप्रैल से शुरू होगी और 17 अप्रैल तक रहेगी। कलश स्थापना के लिए शुभ मुहूर्त 9 अप्रैल को दोपहर 12 बजकर 3 मिनट पर शुरू होकर दोपहर 12 बजकर 54 मिनट पर समाप्त होगा। रामनवमी भगवान श्री राम के जन्मदिन के रूप में मनाया जाता है और इस दिन नवरात्रि का भी नौवां दिन होता है। पंडित सोनू शर्मा के अनुसार इस दिन घर में कन्याओं को भोजन कराने से शुभ फल प्राप्त होता है। इसके साथ ही प्रभु राम के जन्मदिन पर घर में रामायण का पाठ भी किया जाता है। रामनवमी के दिन पूजा के लिए शुभ मुहूर्त सुबह 11 बजकर 03 मिनट से शुरू होकर दोपहर 1 बजकर 38 मिनट तक रहेगा।

फतेहाबाद। त्योहारों को लेकर सजा श्री श्याम मंदिर।

श्री अमर ज्योति मंदिर का वार्षिक समारोह 8 से, तैयारियां जोरों पर

फतेहाबाद। श्री अमर ज्योति मंदिर फतेहाबाद का 41वां वार्षिक महोत्सव एवं सतगुरु बाबा श्री झूलेलाल जी श्री अमरलाल जी का 1074वां प्रकट उत्सव मंदिर संचालक गुरु माता प्रकाश देवी ठक्कर की सानिध्य मे 8 अप्रैल से 10 अप्रैल तक बड़े धूमधाम के साथ मनाया जाएगा। 8 अप्रैल को सुबह श्री रामायण जी के पाठ का शुभारंभ होगा। प्रमुख समाजसेवी अशोक मित्तल विधिवत वेद मंत्र उच्चारण द्वारा श्री रामायण जी की पूजा अर्चना करवा कर पाठ का शुभारंभ करवाएंगे। इसी दिन शाम 4 बजे ध्वजारोहण के साथ सत्संग का शुभारंभ होगा। इस अवसर पर ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी के फतेहाबाद जिला अध्यक्ष ओमप्रकाश चुघ पूजा अर्चना के साथ ध्वजारोहण करेंगे और श्री झूलेलाल जी के चरणों में ज्योति प्रचंड करेंगे। समारोह के समापन अवसर पर ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी के राष्ट्रीय अध्यक्ष कमल हांडा विशेष तौर पर शिरकत करेंगे। वार्षिक महोत्सव को लेकर श्रद्धालुओं में काफी उत्साह है और समारोह की तैयारियां बड़े जोरों से चल रही है। मंदिर के सहायक प्रचार मंत्री सुदर्शन नरूला ने बताया कि समारोह की तैयारियों में संस्था प्रधान मेहरचंद गिलहोत्रा, ऑडिटर साहब दयाल वधवा, उप प्रधान यश बजाज व श्याम सुंदर बाघला, महासचिव अशोक कुमार, कैशियर जय गोपाल चांदना, प्रोजेक्ट चेयरमैन चेतन दास बजाज, महेंद्र कुमार सहित सभी पदाधिकारी बड़ी लगन, मेहनत, निष्ठा व श्रद्धा से लगे हुए हैं। श्री झूलेलाल जी के भक्तों से सम्पर्क कर उन्हें महोत्सव का निमंत्रण दिया जा रहा है। हिसार व रतिया शाखा के पदाधिकारी भी जोर-शोर से तैयारियों में जुटे हैं। श्री झूलेलाल जी बाबा जी के दरबार की बड़े ही भव्य तरीके से साज सज्जा की जा रही है। श्री अमर ज्योति मंदिर को रंग बिरंगी लड़ियों और फूल मालाओं से बड़े ही सुंदर ढंग से सजाया जा रहा है।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

डाइट में बदलाव करने से पेट दर्द में मिलेगा आराम

मेरी उम्र 46 वर्ष है। कुछ दिनों से पेट में ऐंठन होती रहती है। कुछ खाने का मन नहीं होता है। ऐसा क्यों हो रहा है, प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-अभिजीत, डोंगरगढ़

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित हो गई है। सबसे पहले काम यह करें कि आप तला-भुना खाना बंद कर दें और बाजार के खाने से परहेज करें। इसके साथ ही लंच में दही या छाछ शामिल करें और सलाद जरूर खाएं। रात में कोशिश करें कि खाना हल्का खाएं और सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। इस तरह खान-पान में बदलाव करने से आपको आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 64 वर्ष है। मुझे बार-बार यूरिन इंफेक्शन हो जाता है। ऐसा क्यों होता है? इससे बचाव के लिए क्या करना चाहिए?

-जगदीप, करनाल

आपको सबसे पहले कोशिश यह करनी चाहिए कि किसी भी जगह यूरिन पास नहीं करना चाहिए। कई बार गंदी जगह यूरिन पास करने से भी इंफेक्शन हो जाता है। इसके साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए विटामिन-सी यानी खट्टे फल खाएं। इसके बाद भी आराम न मिले तो जरूर आपको एक बार नेफ्रोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए।

मेरी उम्र 57 वर्ष है। हर साल बदलते मौसम में मुझे खांसी, जुकाम जैसी समस्या हो जाती है। इसका क्या उपचार है और इससे बचाव के लिए क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?

-नरेश, भोपाल

इस तरह की समस्या काफी लोगों में देखी जाती है, उनको मौसम बदलते ही सर्दी, जुकाम या खांसी शुरू हो जाती है। वास्तव में यह एलर्जी होती है। इससे बचने के लिए आप अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यूनिटी बढ़ाएं। साथ ही इस मौसम में जितना संभव हो सुबह- शाम की ठंड में एक्स्पोजर कम से कम करें। कूलर, एसी से दूर रहें। अधिक परेशानी होने पर आप डॉक्टर से संपर्क कर एंटी एलर्जिक दवा खा सकते हैं।

मेरे पिता की उम्र 81 वर्ष है। उनकी डाइट तो नॉर्मल है लेकिन कुछ दिनों से बहुत गुमसुम रहते हैं। पहले वॉकिंग पर जाते थे, अब नहीं जाते। कृपया बताएं हमें क्या करना चाहिए?

- दीपचंद, भिलाई

आप यह जानने की कोशिश करें कि पिछले कुछ समय में ऐसा क्या हुआ है, जिसकी वजह से वो गुमसुम रहने लगे हैं? इसका कारण जानने की कोशिश करें और उसका समाधान निकालें। अगर बातचीत से कारण पता ना चल रहा हो तो जरूर आपको एक बार मनोरोग चिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। वह समस्या का कारण जानकर सही ट्रीटमेंट शुरू करेंगे।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। कुछ दिनों से रात के समय मेरे सीने में हल्का दर्द और जलन महसूस होती है। इसकी क्या वजह हो सकती है? प्लीज बताएं।

-नीतेश, जबलपुर

आप दो तरह की समस्या बता रहे हैं, सीने में दर्द होने का अलग कारण हो सकता है और जलन होने का अलग कारण हो सकता है। कई बार पाचन क्रिया ठीक न होने से जलन संबंधी समस्या होती है लेकिन आप बता रहे हैं कि सीने में दर्द है, इसलिए आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए और कुछ शुरुआती जांच करा कर दर्द का कारण पता लगाना चाहिए। अगर कोई परेशानी है तो उसका तुरंत उपचार करना चाहिए।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मेरी डाइट बहुत कम है, वीकनेस लगती है। हालांकि वेट 60 केजी है। क्या मुझे ज्यादा खाना चाहिए? हेल्दी रहने के लिए डाइट में क्या चीजें शामिल करूं?

-अविरल, जींद

सबसे पहले आप यह देखें कि आपको काम के दौरान थकान तो नहीं लगती, सुस्ती तो नहीं आती? अगर ऐसा नहीं है तो आपको चिंता की कोई बात नहीं है। अगर ऐसी समस्या आ रही है तो जरूर आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। वे कुछ जांच कराकर भूख कम लगने का कारण पता लगाएंगे, इसके साथ ही आप डायटिशियन से संपर्क कर अपने खाने का चार्ट बनवा लें, उसके अनुसार ही नियमित रूप में खाना खाएं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. इमरान नूरानी
कंसल्टेंट चीफ साइकोलॉजिस्ट-सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली

स्पेशलः 2 अप्रैल-वर्ल्ड ऑटिज्म अवेयरनेस डे

डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनिया के कुल बच्चों में से एक प्रतिशत ऑटिज्म से ग्रस्त होते हैं, लेकिन इनकी संख्या करोड़ों में है। ऐसे में जरूरी है कि पैरेंट्स और सोसाइटी ऐसे बच्चे की उनकी जरूरत के अनुसार प्रॉपर केयर करें। इस बारे में बचपन में ही कुछ लक्षणों को पहचानना बहुत जरूरी है। यहां जानिए, इससे जुड़ी बहुत महत्वपूर्ण बातें।

ऑटिस्टिक बच्चे स्मार्ट केयर की है जरूरत

ऑटिज्म बचपन से ही पाया जाने वाला न्यूरो-बिहेवियरल डेवलपमेंट स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर है, जो बच्चे में मस्तिष्क के विकास में विकार होने की वजह से होता है और जिंदगी भर बना रहता है। यह विकार बच्चे के मानसिक विकास को अवरुद्ध कर देता है, उसके व्यवहार और रोजमर्रा की गतिविधियों को प्रभावित करता है। इसकी वजह से इन बच्चों के लिए जिंदगी जीना बहुत चुनौतीपूर्ण हो जाता है। नॉर्मल बच्चों की अपेक्षा इनका व्यवहार अलग होता है, जिसकी वजह से दूसरों के साथ ये तालमेल नहीं बिठा पाते। ऑटिज्म के बारे में जानकर अकसर पैरेंट्स परेशान होने लगते हैं। लेकिन अगर वे उनके अलग व्यवहार को पहचान लेते हैं और यथाशीघ्र उपचार शुरू करवाते हैं तो समुचित कदम उठाने पर ऑटिस्टिक बच्चे को आत्मनिर्भर बनाया जा सकता है।

पैरेंट्स रहें अवेयर

ऐसे विशिष्ट बच्चों और उनकी समस्याओं के प्रति माता-पिता को ही नहीं, समाज को भी जागरूक करने की जरूरत है, ताकि ऑटिस्टिक बच्चे उनके साथ सामंजस्य बिठा पाएं और अच्छा जीवन जी सकें। इसी उद्देश्य से प्रतिवर्ष 2 अप्रैल को वर्ल्ड ऑटिज्म अवेयरनेस डे मनाया जाता है। डब्ल्यूएचओ के अनुसार, बच्चों में पाई जाने वाली विकासात्मक विकलांगता के प्रमुख कारणों में ऑटिज्म डिसऑर्डर तीसरे स्थान पर आता है। 2018 के आंकड़ों के हिसाब से दुनिया भर में 59 बच्चों में से एक बच्चा ऑटिज्म से पीड़ित है। हमारे देश में करीब एक करोड़ बच्चों में यह विकार मौजूद है। इस बारे में कुछ बातों को समझना जरूरी है।

इन लक्षणों पर करें गौर

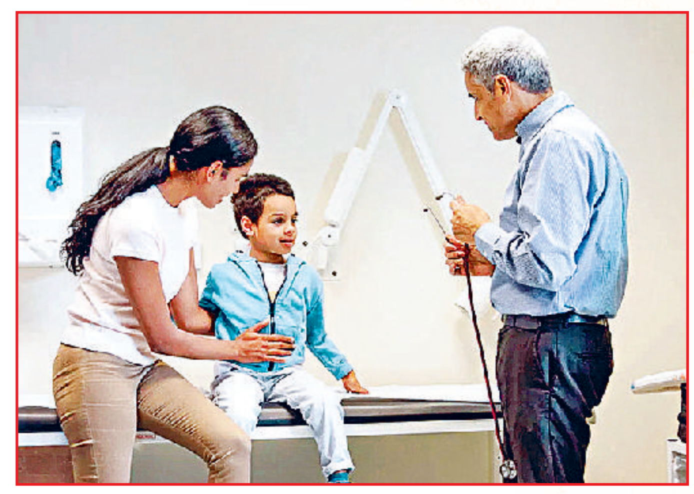
आमतौर पर 2-3 साल की उम्र के बच्चों में ऑटिज्म का पता चलने लगता है, जब वे दूसरों के साथ बोलना और इंटरैक्ट होना शुरू करते हैं। लेकिन इनमें बचपन से ही कुछ विशिष्ट व्यवहार देखने को मिलने लगते हैं, जिन्हें पैरेंट्स को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

डेवलपमेंट माइलस्टोंस न दिखनाः पैरेंट्स को अपने 1-2 साल के बच्चे के डेवलपमेंट माइलस्टोंस के बारे में जानकारी होना जरूरी है। अगर बच्चा इन माइलस्टोंस पर खरा न उतर रहा हो, तो उन्हें डेवलपमेट इंटरवेंशन के लिए जल्द ले जाना चाहिए। जैसे- उम्र के हिसाब से बच्चा बोलना, उठना-बैठना-चलना जैसी एक्टिविटीज को नहीं कर पा रहा हो या ग्रोथ के हिसाब से अपनी समझ, बोलने या भाषाई विकास और दूसरों के साथ कम्यूनिकेशन न कर पा रहा हो।

सोशल कम्यूनिकेशन रेस्पॉन्सः सोशल कम्यूनिकेशन में अगर 3-5 महीने का बच्चा आई कॉन्टेक्ट नहीं करता या उन्हें देख नहीं रहा या पैरेंट्स के पुचकारने के बावजूद स्माइल नहीं देता। या फिर जब बच्चा पैरेंट्स के साथ ठीक तरह से ट्रैकिंग नहीं करता यानी, बच्चे के साथ खेलने पर वह मूवमेंट पर ध्यान नहीं देता, दूसरी तरफ देखता रहता है। इसी तरह 12-16 महीने का होने पर जब बच्चा कोई नई चीज या खिलौना देने पर कोई रेस्पॉन्स नहीं देता, खुशी जाहिर नहीं करता या स्माइल तक नहीं करता।

कम्यूनिकेशन प्रॉब्लमः पैदा होने के साथ ही बच्चा भूख लगने पर चिल्लाने या रोने के रूप में पैरेंट्स के साथ कम्यूनिकेशन करता है। 6 महीने का होते-होते कुछ आवाजें (म या ब) निकालना या बड़बड़ाना शुरू करता है। लेकिन ऐसा न करने के साथ ही 12-16 महीने तक अगर अपने पैरेंट्स को पहचानकर मम्मा-पापा जैसे 20-30 मीनिंगफुल शब्द बोलना शुरू नहीं करता है। अपनी दुनिया में ही खोया रहता है। अगर बच्चा आपको देखकर या आपके बुलाने पर कोई प्रतिक्रिया नहीं देता, किसी तरह की आवाज नहीं निकालता या बड़बड़ाता नहीं है या कोई मीनिंगफुल शब्द नहीं बोल पाता तो यह ऑटिज्म होने का संकेत हो सकता है।

रिपीटिटिव बिहेवियर या रिस्ट्रिक्टिव पैटर्नः आमतौर पर बच्चे किसी भी खिलौने से खेलते वक्त पूरे खिलौने के साथ खेलते हैं। जबकि ऑटिस्टिक बच्चे पूरे खिलौने के साथ न खेलकर उसके किसी हिस्से के साथ खेलते रहते हैं जैसे खिलौने में बनी आंख या कान के साथ। या फिर खिलौने के साथ एक पैटर्न में ही खेलता रहता है। कुछ बच्चे अपनी अंगुलियों के साथ ही खेलते रहते हैं। सबसे बड़ी बात कि वो इतना ध्यानमग्न होकर खेलता है कि उसे आस-पास होने वाली एक्टिविटीज या हमारे बुलाने का भी पता नहीं चलता।



लिमिटेड इंटरेस्टः ऑटिस्टिक बच्चे किसी एक खिलौने के साथ ही खेलना पसंद करते हैं या फादर-मदर में से किसी एक के पास रहना पसंद करते हैं। अगर पैरेंट उससे वो खिलौना बदल देते हैं या बहला-फुसला कर दूसरे पैरेंट के पास जाने के लिए कहते हैं, तो वह उसका प्रतिरोध करता है। किसी भी तरह के बदलाव को स्वीकार नहीं करता, रोने-चिल्लाने लगता है।

एबनॉर्मल सेंसिटिविटीः ऑटिस्टिक बच्चे या तो हाइपो-सेंसिटिव होते हैं या हाइपर सेंसिटिव। उनके सेंस ऑर्गन इतने सेंसिटिव होते हैं कि वो तेज आवाज या तेज रोशनी को बर्दाश्त नहीं कर पाते। डरने या रोने लगते हैं।

क्या हैं कारण

हालांकि अभी तक ऑटिज्म होने के पीछे कोई मेडिकल मार्कर नहीं हैं, जिससे सामान्य जांच से इसका पता चल सके। फिर भी अध्ययनों से पता चला है कि ऑटिज्म के पीछे जेनेटिक या जींस में क्रोमोसोम की गड़बड़ी की वजह से होता है। न्यूरोइमेजिंग अध्ययनों से पता चला है कि ऑटिज्म, बच्चों में ब्रेन वॉल्यूम में गड़बड़ी की वजह से होता है। बच्चे की बिहेवियरल-डेवलपमेंटल मूल्यांकन करके ही ऑटिज्म की स्थिति का पता चलता है।

कैसे होता है डायगनोज

मेडिकल प्रोटोकॉल के हिसाब से बच्चों में ऑटिज्म सिंड्रोम डायगनोज करने के लिए डॉक्टरों की मल्टीडिस्पलिनरी टीम होनी जरूरी है, जिसमें डेवलपमेंटल पीडियाट्रिशियन, साइकोलॉजिस्ट, स्पेशल एजुकेटर, ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट, स्पीच थेरेपिस्ट और काउंसलर को शामिल करना जरूरी है। सबसे पहले ऑटिज्म की आशंका वाले बच्चे की स्क्रीनिंग की जाती है। उसके बाद बच्चे के विकासात्मक विलंब और अलग व्यवहार को विभिन्न तरीकों से परखा जाता है। डॉक्टरों की टीम के मूल्यांकन के बाद यह पता चलता है कि ऑटिज्म किस स्टेज (माइल्ड, मॉडरेट या सीवियर) पर है। ये विशेषज्ञ विभिन्न थेरेपी के जरिए बच्चे के व्यवहार, सीखने-बोलने की क्षमता में सुधार लाकर उसे समाज के साथ सामंजस्य स्थापित करने योग्य बनाते हैं। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

प्यार से रखें बच्चे का ध्यान

चूंकि ऑटिज्म एक सिंड्रोम है। अर्ली डायगनोज होने पर मल्टी-डिसिप्लिनरी इंटरवेंशन थेरेपी की मदद से उपचार शुरू किया जाता है, तो ये बच्चे आत्मनिर्भर हो सकते हैं। खासकर जिन बच्चों में 0-3 साल की उम्र में ऑटिज्म डायगनोज हो जाता है, और जल्दी उपचार शुरू हो जाता है, तो बहुत अच्छे परिणाम मिल सकते हैं, क्योंकि इस उम्र में बच्चे के मस्तिष्क का विकास हो रहा होता है, उनमें बड़े बच्चों की तुलना में सुधार की गुंजाइश ज्यादा होती है। बच्चे का डेवलपमेंट लेवल और ऑटिज्म की गंभीरता के आधार पर टारगेट तय किया जाता है। मल्टी-डिसिप्लिनरी एप्रोच अपनाई जाती है। बच्चे की उम्र, स्थिति और जरूरत के हिसाब से लक्ष्य निर्धारित किए जाते हैं। उनके हिसाब से वैज्ञानिक तरीके से अलग-अलग पैटर्न अपनाए जाते हैं। बच्चे के एक-एक बिहेवियर में सुधार लाकर अगली स्किल सिखाई जाती है। धीरे-धीरे डेवलपमेंट-माइलस्टोन प्राप्त करने में मदद की जाती है। इसके लिए ऑक्यूपेशनल, स्पीच थेरेपी, बिहेवियरल, एजुकेशनल थेरेपी की मदद ली जाती है।

बच्चे को ऑटिज्म की स्थिति से निकालने के लिए स्मार्ट केयर जरूरी है। हालांकि ऑटिस्टिक बच्चे का लालन-पालन करना पैरेंट्स के लिए चुनौतीपूर्ण होता है। भावनात्मक रूप से कमजोर पड़ने के बजाय उनके लिए पहले अपना ध्यान रखना और मानसिक रूप से मजबूत होना जरूरी है। सकारात्मक रवैया अपनाते हुए पैरेंट्स को बच्चे की देखभाल के लिए समुचित कदम उठाने चाहिए। पूरे धैर्य के साथ बच्चे के साथ समय बिताना चाहिए और छोटी-छोटी चीजें सिखानी चाहिए ताकि वह आत्मनिर्भर हो सके और समाज में सामंजस्य स्थापित करने योग्य बन सके।

औषधीय फल

खीरा एक लाभ अनेक

खीरा किसी परिचय का मोहताज नहीं है। आमतौर पर सलाद में तो खीरा शामिल होता ही है। ठंडी तासीर वाले खीरे का गर्मियों में सेवन भरपूर किया जाता है। ऐसा करना बहुत लाभकारी है। दरअसल, गर्मियों में आमतौर पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है, जो कई बार गंभीर समस्या का रूप भी ले सकता है। लेकिन खीरा का सेवन शरीर में पानी की कमी नहीं होने देता यानी डिहाइड्रेशन से हमें बचाता है। इसका सेवन दोपहर के भोजन के साथ करना हितकर है। क्षेत्रीय भाषाओं में यह भिन्न-भिन्न नामों से जाना जाता है, जैसे काकड़ी, काकरी, ककनाई, संतेक, वैलारीकायी, डोसाकायी, वेल्लारी, सासा और अंग्रेजी में ककुंबर आदि। खीरे में मिलने वाले प्रमुख तत्व हैं-विटामिन ए, बी1,बी6, सी, डी, पोटेशियम, फास्फोरस और आयरन।

जब गर्मियों में लू चलती है, तब इसका सेवन बहुत लाभकारी होता है। इसे कच्चा ही खाया जाता है। यह शीतल, मधुर, और गर्मी को शांत करने में सक्षम है। कुछ लोग इसको छिलके सहित खाना लाभकारी मानते हैं। 90% पानी का भंडार वाला खीरा पाचनतंत्र को मजबूत करता है। अब जानिए खीरे के औषधीय गुणों के बारे में-

- शीतलता का भंडार होने के कारण शरीर को डिहाइड्रेशन (पानी की कमी) से बचाता है।
- मोटापे से परेशान लोग इसका सेवन करें तो लाभ मिलेगा।
- डायबिटीज (मधुमेह) के रोगियों के लिए इसका सेवन हितकर है।
- इसमें पानी की मात्रा अधिक और कैलोरी कम होने के कारण लंबे समय तक भूख नहीं लगती, इस कारण शरीर का बढ़ता वजन नियंत्रित होता है।
- स्वस्थ त्वचा के लिए और चमकते चेहरे के लिए इसको खाना और चेहरे पर लगाना लाभकारी है।
- इसका नियमित सेवन (डिप्रेशन) अवसाद और कैंसर जैसी घातक बीमारी में रोकथाम करता है।
- खीरे के जूस का सेवन शरीर को अंदर और बाहर से मजबूत बनाता है। पुरानी कब्ज से छुटकारा दिलाने में सक्षम है। एसिडिटी, गैस और छाती पेट की जलन में भी इसका सेवन हितकर है।
- इसका सेवन (ब्लड प्रेशर) रक्तचाप को नियंत्रण करने में मददगार है।
- नियमित रूप से मुंह से आने वाली बदबू को समाप्त करने के लिए इसका एक टुकड़ा मुंह में रखना फायदेमंद है।*

-वैद्य हरिकृष्ण पांडे 'हरीश'

घरेलू उपचार

शिखर चंद जैन

आमतौर पर कोई भी दर्द होने पर लोग तुरंत पेन किलर खा लेते हैं। लेकिन इससे कई अन्य समस्याएं जन्म ले सकती हैं। ऐसे में आप कुछ औषधियों का सेवन कर सकते हैं। यहां बता रहे हैं कुछ उपयोगी औषधियों के गुणों के बारे में।

हर्ब मिटाए कई तरह के दर्द

अकसर रिसर्च में दावा किया जाता है कि दर्द निवारक एलोपैथिक दवाओं के कई साइड इफेक्ट होते हैं। इनका किडनी पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसलिए अकसर इनका सेवन न करने या बहुत कम करने की सलाह दी जाती है। आयुर्वेद शास्त्र में गठिया, जोड़ों के दर्द, पेट दर्द से लेकर तरह-तरह के अन्य दर्द के निवारण के लिए विभिन्न हर्ब्स का सेवन करने को प्रभावी बताया गया है।

सोंठः सूखी हुई अदरक को ही सोंठ कहा जाता है। अपने एंटीइन्फ्लेमेटरी गुणों के कारण यह दुनिया भर के आयुर्वेद विशेषज्ञों की प्रिय हर्ब है। लोग इसको मसाले और औषधि के रूप में तो इस्तेमाल करते ही हैं, चाय में डालकर भी पीते हैं ताकि सर्दी-जुकाम की रोकथाम की जा सके। दर्द निवारक और एंटीइन्फ्लेमेशन के रूप में आयुर्वेद विशेषज्ञ इसका इस्तेमाल करने की सलाह देते हैं। इसमें कई विटामिन और मिनरल भी होते हैं। इसके सेवन से जोड़ों और मसल्स के दर्द में राहत मिलती है।

अश्वगंधाः अश्वगंधा का प्रयोग भारतीय ही नहीं पारंपरिक चीनी चिकित्सा में भी बहुतायत से किया जाता है। मेडिकल साइंस के एक्सपर्ट भी नपुंसकता के मामलों में इसके चमत्कारिक असर की बात मानते हैं। साथ ही इसका उपयोग स्ट्रेस, कब्ज, रुमेटिज्म जैसी अन्य कई क्रॉनिक बीमारियों के इलाज में भी किया जाता है। जोड़ों के दर्द में होने वाली परेशानी से इसके सेवन से इन्फ्लेमेटरी तत्व काफी कम हो जाते हैं। इतना ही नहीं इसके सेवन से थकान, स्ट्रेस और कमजोरी जैसी समस्याओं में भी काफी फायदा मिलता है।

गिलोयः अमृता, गिलोय, गुडुची आदि कई नाम हैं इस औषधीय जड़ी के। अपने नाम के मुताबिक ही यह अमृत सरीखे गुणों से भरी होती है। कोरोना कल में इम्यूनिटी बूस्टर के रूप में इसकी पहचान दुनिया भर में स्थापित हो गई। जाने-माने आयुर्वेद विशेषज्ञ गठिया और आर्थराइटिस जैसे ऑटोइम्यून डिसऑर्डर के इलाज के लिए इसका उपयोग करने की सलाह देते हैं। जोड़ों के दर्द में गिलोय के तने के चूर्ण को दूध में उबालकर पीने से तुरंत राहत मिल जाती है। रूमेटाइड अर्थराइटिस के इलाज के लिए इसका सेवन अदरक के साथ करने की सलाह दी जाती है।

शल्लकीः शल्लकी के नियमित सेवन से हार्ट डिजीज, कोलेस्ट्रॉल और आर्थराइटिस के दर्द में काफी आराम मिलता है। इसमें एंटी स्क्लेरोटिक गुण होते हैं यानी, इसके सेवन से धमनियों में कड़ापन नहीं आता। मांसपेशियों में तीव्र दर्द या रूमेटाइड अर्थराइटिस, गठिया, स्पॉन्डिलाइटिस, ओस्टियोआर्थराइटिस आदि में इसके सेवन से आराम मिलता है।

अरंडीः मूत्राशय, स्नायुतंत्र, स्त्रियों के प्रजनन और पाचन तंत्र में किसी प्रकार की इन्फ्लेमेशन या दर्द के लिए अरंडी यानी कैस्टर का प्रयोग करना फायदेमंद बताया जाता है। इसमें दर्द निवारक, ठंडक देने वाले गुण होते हैं। अरंडी का तेल लगाने से बढ़े हुए वात, दर्द और सूजन से आराम मिलता है। साइटिका और आर्थराइटिस के दर्द में भी इसके तेल की मालिश की जाती है। इसे वात विकारों का राजा कहते हैं। यह ज्यादातर वात रोगों के इलाज में असरकारक है।

यहां बताई गई औषधियों का सेवन निश्चित ही कई तरह के दर्द में लाभकारी है। लेकिन किसी औषधि का सेवन करने से पहले आयुर्वेद विशेषज्ञ या अनुभवी वैद्य से सलाह जरूर कर लें।*

(वैद्य प्रमोद शर्मा से बातचीत पर आधारित)

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

बढ़ती उम्र में कई लोग घुटनों के दर्द से परेशान रहते हैं। इससे राहत दिलाने में त्रिकोणासन बहुत कारगर है। इस आसन को करने के कई फायदे हैं। यहां विस्तार से बता रहे हैं इसे करने की सही विधि और सावधानियों के बारे में।

कई समस्याओं का कारगर समाधान त्रिकोणासन

एक उम्र के बाद ज्यादातर लोगों को घुटनों का दर्द परेशान करता है। लेकिन सर्दियों और बदलते मौसम में तो यह दर्द उम्र का भी ख्याल नहीं रखता। इस दौरान बहुत से लोग घुटनों के दर्द से परेशान रहते हैं। ऐसे में अगर हर दिन महज 15 से 20 मिनट तक त्रिकोणासन किया जाए तो घुटनों के दर्द से तो राहत मिलेगी ही, इससे और भी कई तरह के फायदे होंगे। मसलन, यह आसन नियमित करने पर गर्दन, पीठ, कमर और पैर के स्नायु को मजबूत करता है। इससे शरीर का संतुलन ठीक रहता है। एसिडिटी से छुटकारा मिलता है। रीढ़ की हड्डी को यह लचीला बनाता है। छाती और कंधों को फैलाता है। यह शरीर को फ्लैक्सिबल करता है और मसल्स की स्ट्रेंथ बढ़ाता है। कुल मिलाकर त्रिकोणासन बहुत तरह से फायदेमंद होता है।

आसन करने का तरीका

त्रिकोणासन सही तरह से करने के लिए सबसे पहले यह जानें कि त्रिकोणासन क्या है? यह हठ योग की श्रेणी का आसन है, जो दो शब्दों से मिलकर बना है, त्रिकोण और आसन। त्रिकोण का मतलब है तीन कोण वाला और आसन का मतलब है मुद्रा। मतलब यह कि त्रिकोणासन करने पर शरीर त्रिकोण की जैसी मुद्रा अख्तियार करता है।

पहला चरणः सही तरीके से त्रिकोणासन करने के लिए सबसे पहले किसी खुले और स्वच्छ स्थान पर योगा मैट बिछाकर खड़े हो जाएं। खड़े होने के दौरान ध्यान दें कि आपके पैरों के मध्य दो फुट की दूरी हो और इस दौरान अपने हाथों से शरीर को साधकर रखें। अब अपनी बाहों को शरीर से दूर कंधे तक फैलाएं। इस दौरान सांस अंदर की तरफ खींचें और दाएं हाथ को ऊपर की तरफ उठाकर कान से सटा लें।

अब बाएं पैर को बाहर की ओर मोड़ दें तथा अपने घुटनों को बिना मोड़े दायां हाथ कान से सटाकर रखें। इसके अगले चरण में दाएं हाथ को जमीन के समानांतर लाएं, साथ ही बाएं हाथ से बाएं टखने को छूने की कोशिश करें।

दूसरा चरणः सही तरीके से इस आसन को करने के दूसरे चरण में 10 से 30 सेकेंड तक उस मुद्रा में रहें, जो मुद्रा पहले चरण के अंत में त्रिकोणासन के रूप में बनाई थी। और हां, इस समय सामान्य रूप से सांस लेने की प्रक्रिया को जारी रखें। कुछ देर तक इस स्थिति में रहने के बाद फिर सांस लेते हुए अपनी पहली अवस्था में आ जाएं और कुछ क्षणों का विराम देकर दोबारा से इसी क्रिया को दूसरी तरफ से दोहराएं। त्रिकोणासन के इस चक्र को 3 से 4 बार करें, लेकिन अगर इसे करने में परेशानी हो तो न करें।

इन बातों का ध्यान रखें

पहली बार त्रिकोणासन करने वाले कुछ खास बातों का ध्यान रखें। मसलन, आसन गलत तरीके से नहीं करना चाहिए, इसलिए पहली बार किसी जानकार व्यक्ति यानी अनुभवी योग प्रशिक्षक की देखरेख में आसन करें। साथ ही योगासन करने के दौरान शरीर के किसी भी दूसरे हिस्से पर अनावश्यक दबाव न बनाएं। आसन करते समय अपनी सांसों पर पूरी तरह से नियंत्रण करने की कोशिश करें। अगर योगासन करते समय कठिनाई हो रही हो तो बिल्कुल न करें। बीमारी या शारीरिक दुर्बलता की स्थिति में भी यह आसन न करें। आसन करने का सबसे सही समय सुबह है, लेकिन अगर सुबह कोई बाधा हो तो शाम को कर सकते हैं, लेकिन पेट बिल्कुल साफ हो तभी करें। रक्तचाप बढ़ा हो तो कतई त्रिकोणासन न करें। कमर में तेज दर्द हो, स्लिप डिस्क की समस्या हो तो भी इससे बचें। बार-बार चक्कर आ रहे हों तो भूलकर भी इसे न करें और तब भी इसे न करें, जब गर्दन और पीठ की किसी समस्या से जूझ रहे हों और साइटिका नर्व की समस्या वाले लोग भी इसे कभी न करें।*

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत

129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

डीएसपी समेत 3 आरोपी कोर्ट में नहीं हुए पेश

हिसार। हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी में जींद के तत्कालीन डीएसपी के गनमैन एवं सिपाही विक्रम द्वारा पत्नी रिंकू की गोली मारकर हत्या करने के मामले में बुधवार को डीएसपी कप्तान सिंह, तत्कालीन सिटी थाना प्रभारी विनोद कुमार और दूसरा गनमैन सिपाही कुलदीप अदालत में पेश नहीं हुए। इस पर अदालत ने डीएसपी समेत तीनों को भगौड़ा घोषित करने की प्रक्रिया शुरू करने के आदेश दिए हैं।

406 ग्राम अफीम बरामदगी मामले में सप्लायर गिरफ्तार

हिसार। सीआईए टीम ने गांव खैरमपुर के खेतों में बनी ढाणी से 406 ग्राम अफीम की बरामदगी मामले में सप्लायर राजस्थान के झांसल निवासी विनोद को गिरफ्तार किया है। एएसआई जितेंद्र सिंह ने बताया कि पुलिस टीम ने चार दिन पूर्व गश्त के दौरान सूचना के आधार पर गांव खैरमपुर के खेत में बनी ढाणी से खैरमपुर निवासी रामकुमार को 406 ग्राम अफीम सहित काबू किया था।

इंटरनेट का प्रयोग करते समय रहें सावधान

हिसार। पुलिस अधीक्षक मोहित हांडा ने कहा है कि इंटरनेट का इस्तेमाल अब आम हो गया है। हर काम में इंटरनेट का इस्तेमाल किया जाता है। हर काम डिजिटली हो रहा है, क्योंकि यह मैनुअल और कागजी कामकाज से ज्यादा सुविधाजनक है। यही वजह है कि अब हर काम सीधा इंटरनेट से जुड़ा है। ऐसे में साइबर ठग अलग-अलग तरीकों से ठगी का जाल बिछाते हैं।

कोरोना महामारी में बेसहारा हुए बच्चे उपायुक्त से मिले

हिसार। कोरोना महामारी के दौरान बेसहारा हुए बच्चे बुधवार को जिला उपायुक्त प्रदीप दहिया से मिले। जिले में ऐसे 14 बच्चे थे जिनके माता-पिता की मौत हो गई थी। उपायुक्त ने बच्चों से बातचीत के दौरान उन्हें हौसला देते हुए कहा कि प्रशासन की ओर से भविष्य में उन्हें कोई मुश्किल नहीं आने दी जाएगी।

बास तहसील के किसानों के साथ धोखा : बड़ाला

नारनौंद। भारतीय किसान मजदूर यूनियन के बैनर तले किसान नेता धर्मपाल बड़ाला ने सरकार पर गंभीर आरोप लगाते हुए कहा कि सरकार ने बास तहसील के किसानों के साथ धोखा किया है। उन्होंने बताया कि बास तहसील के किसानों ने 2021 में अपनी फसलों का बीमा करवाया था लेकिन कृषि विभाग, राजस्व विभाग और बैंक के के कर्मचारियों ने मिली भगत करके मुआवजा राशि नहीं दी। अधिकारियों ने पोर्टल पर फसलों का खराबा नहीं चढ़ाया। इस मामले को लेकर किसान दो बार जिला उपायुक्त से भी मिले थे लेकिन समस्या का कोई समाधान नहीं हुआ। किसानों को लाखों रुपये का नुकसान हुआ है।

युवक की हत्या के दोषी को उम्रकैद व जुर्माना

हिसार। अदालत ने हत्या के एक मामले में युवक को उम्र कैद की सजा सुनाई है। शहर के मुलतानी चौक क्षेत्र के युवक की हत्या करने के मामले में मृतक के पड़ोसी अंकुश उर्फ लेमन को यह सजा सुनाई गई है। बुधवार को सुनाए गए फैसले के अनुसार हत्यारे पर 20 हजार रुपये जुर्माना भी लगाया गया है।

चुनाव संबंधी तैयारियां समय पर करें पूरी : मुख्य निर्वाचन अधिकारी

सी-विजिल एप की शिकायतों के निवारण में सिरसा प्रदेश में प्रथम

एप पर 218 शिकायतों आई थी जिनका निर्धारित समयावधि में समाधान कर दिया गया

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

हरियाणा के मुख्य निर्वाचन अधिकारी अनुराग अग्रवाल ने कहा कि लोकसभा आम चुनाव 2024 को शांतिपूर्ण माहौल में सम्पन्न करवाने के लिए सभी जिला निर्वाचन अधिकारी सभी तैयारियां समय पर पूरी कर लें। वे बुधवार को वीडियो कॉफ्रेंसिंग के माध्यम से प्रदेश के सभी जिला निर्वाचन अधिकारी व सहायक निर्वाचन अधिकारियों को चुनाव की तैयारियों के बारे में आवश्यक दिशा निर्देश दे रहे थे। सी-विजिल एप पर आई शिकायतों के निवारण में हरियाणा में सिरसा जिला सबसे आगे होने पर जिला निर्वाचन अधिकारी आर के सिंह की सराहना की। उन्होंने बताया कि सिरसा जिला में सी विजिल एप पर आई 218 शिकायतों आई थी जिनका निर्धारित समयावधि में समाधान कर दिया गया।

सिरसा। उपायुक्त आरके सिंह स्कूल का निरीक्षण करते हुए।

युवा शत प्रतिशत मतदान के लक्ष्य में निभाएं भूमिका

सिरसा। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त आरके सिंह ने बुधवार को डेरा सच्चा सौदा स्थित शाह सतनामजी कन्या विद्यालय, शाह सतनामजी कन्या महाविद्यालय, सैंट एमएसजी स्कूल में कंप्यूटर लैब, खेल सुविधाओं व अन्य व्यवस्थाओं का जायजा लिया। उपायुक्त ने डेरा सच्चा सौदा कमेटी सदस्यों से कहा किवे लोकसभा चुनाव के मद्देनजर जिला प्रशासन द्वारा चलाए गए व्यवस्थित मतदाता शिक्षा एवं चुनावी भागीदारी कार्यक्रम (स्वीप) में अपना योगदान दें। शैक्षणिक संस्थानों में सेल्फी प्वाइंट बनवाए जाएं तथा विद्यार्थियों को भी मतदान का महत्व बताएं ताकि वे अपने अभिभावकों व पड़ोसियों को भी मतदान के लिए प्रेरित कर सकें। उन्होंने कहा कि हर मतदाता का यह दायित्व है कि वे अपने मताधिकार का प्रयोग अवश्य करें। उन्होंने कहा कि कहा कि संविधान में देश के हर पात्र नागरिक को मत का अधिकार दिया हुआ है, जिसका प्रयोग कर वह देश की लोकतांत्रिक मजबूती में अपनी अहम भूमिका निभाता है। इस दिशा में युवा मतदाता अहम भूमिका निभा सकता है, क्योंकि युवा ऊर्जावान होता है और दूसरों को भी प्रेरित करने की क्षमता भी उसमें होती है। उन्होंने कहा कि चुनाव आयोग ने अबकी बार सौ प्रतिशत मतदान का लक्ष्य रखा है। इसी कड़ी में स्वीप कार्यक्रम चलाया गया है, लोगों को मतदान करने व नया वोट बनवाने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। इस अवसर पर उनके साथ चेयरमैन डॉ. पीआर नैन, वाइस चेयरमैन अभिजीत भगत, प्रिंसिपल डॉ. गीता मोंगा, संदीप अग्रवाल, अजय धमिजा, एओ अमित कुमार, प्रेम चंद, कमेटी सदस्य सुरेंद्र कुमार मौजूद रहे।

मतदान केंद्रों का निरीक्षण करें सहायक रिटर्निंग अधिकारी

- मतदाता जागरुकता कार्यक्रमों में तेजी लाने के निर्देश

जिला निर्वाचन अधिकारी ने कहा कि सभी सहायक रिटर्निंग अधिकारी अपने अपने क्षेत्रों में मतदान केंद्रों का निरीक्षण करें और उसकी रिपोर्ट जल्द से जल्द निर्वाचन कार्यालय में भिजवाएं। उन्होंने कहा कि मतदाता जागरुकता कार्यक्रमों में तेजी लाई जाए और विभिन्न माध्यमों से मतदाताओं को मतदान के प्रति जागरुक किया जाए। साथ ही सार्वजनिक स्थानों, भवनों में लिफ्ट पर जागरुकता स्टीकर लगाए जाएं। उन्होंने कहा कि हेल्पलाइन नंबर 1950 पर आने वाली शिकायतों का भी प्राथमिकता के आधार पर निवारण करें। उन्होंने कहा कि 1500 से अधिक मतदाताओं वाले बूथ के दो बूथ बनवाएं जाएं ताकि मतदाताओं को किसी प्रकार की परेशानी न हो। वीडियो कॉफ्रेंस कक्ष सिरसा में अतिरिक्त उपायुक्त डा. विवेक भारती, एसडीएम सिरसा राजेंद्र कुमार, एसडीएम ऐलनाबाद डा. वेद प्रकाश बेनीवाल, एसडीएम कालांवाली सुरेश रावेश, नगराधीश पारस, डीआरओ सुरेश कुमार, जिला शिक्षा अधिकारी ज्ञान सिंह सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

सिरसा। यूथ फेस्टीवल के लिए यूनिवर्सिटी की टीम रवाना होते हुए।

यूथ फेस्टिवल में सीडीएलयू के छात्र करेंगे प्रतिभा का प्रदर्शन

- पंजाब एग्रीकल्चरल विश्वविद्यालय लुधियाना में 28 से 1 अप्रैल तक होगा यूथ फेस्टिवल
- संगीत की तीन, थियेटर की एक, नृत्य की एक व साहित्यिक की एक टीम को किया रवाना

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्याल सिरसा के युवा कल्याण निदेशालय द्वारा पंजाब एग्रीकल्चरल विश्वविद्यालय लुधियाना में 28 मार्च से 1 अप्रैल तक आयोजित होने वाले 37वें इंटर यूनिवर्सिटी नेशनल यूथ फेस्टिवल में विश्वविद्यालय व संबंधित महाविद्यालयों की टीम को बुधवार को रवाना किया। युवा कल्याण निदेशालय की निदेशक डॉ. मंजू नेहरा ने कहा कि इसमें संगीत की तीन, थियेटर की एक, नृत्य की एक व साहित्यिक की एक टीम शामिल है। इनमें विश्वविद्यालय व संबंधित महाविद्यालयो से 26 छात्र-छात्राएं, 08 संगीत, थियेटर व डांस सहायक व 02 टीम मेनेजर शामिल है। इस यूथ फेस्टिवल में 08 जॉन (ऑल इंडिया) में प्रथम, द्वितीय व तीसरे स्थान पर रहने वाली टीमें अपनी प्रतिभा का जौहर दिखाएंगी। इन सभी विद्यार्थियों ने महर्षि दयानंद विश्वद्यिालय रोहतक में 9 से 13 फरवरी तक आयोजित हो चुके 37वें इंटर यूनिवर्सिटी नॉर्थ-वेस्ट जोन यूथ फेस्टिवल में प्रथम, द्वितीय व तीसरा स्थान अलग-अलग विधाओं में प्राप्त किया था।

वीसी ने दी शुभकामनाएं

विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. अजमेर सिंह मलिक ने विश्वविद्यालय की टीम को इस यूथ फेस्टिवल के लिए बहुत-बहुत शुभकामनाएं दी व कहा कि आप इसी तरह नेशनल स्तर पर आप विश्वविद्यालय की भागीदारी सूनिश्चित करते रहें। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. राजेश कुमार बंसल व युवा कल्याण निदेशालय की निदेशक डॉ. मंजू नेहरा ने भी विश्वविद्यालय की टीम को बहुत-बहुत शुभकामनाएं दी।

मंजिल हासिल करने के लिए कोई शॉर्टकट नहीं : ढींडसा

सिरसा। जेसीडी इंस्टिट्यूट ऑफ बिजनेस मैनेजमेंट कॉलेज के विद्यार्थियों ने चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय की एमबीए तृतीय सेमेस्टर के परीक्षाओं में बेहतरीन परिणाम हासिल किया है। जेसीडी विद्यापीठ के महानिदेशक डॉ. कुलदीप सिंह ढींडसा ने सभी विद्यार्थियों को बधाई दी और उनके उज्जवल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। कड़ी मेहनत से अवश्य सफलता अर्जित होती है और अपनी मंजिल हासिल करने का कोई शॉर्ट कट रास्ता नहीं है। इसी के कारण जेसीडी आईबीएम की बीबीए की 90 सीटें और एमबीए की 120 सीटें भर जाती हैं। प्राचार्या डॉ. हरलीन कौर ने कहा कि शिक्षा में गुणवत्ता प्रदान करने एवं बेहतर परीक्षा परिणामों का श्रेय जेसीडी विद्यापीठ के वातावरण के साथ-साथ सभी प्राध्यापकों की मेहनत एवं मैनेजमेंट को जाता है। डॉ. हरलीन कौर ने बताया कि एमबीए तृतीय सेमस्टर की छात्रा प्रिया ने 77.20 फीसदी अंक प्राप्त कर प्रथम स्थान, जशनप्रीत ने 77 फीसदी अंक प्राप्त कर दूसरा स्थान तथा रिधमप्रीत कौर और रिया ने 75 फीसदी अंक प्राप्त कर तीसरा स्थान प्राप्त किया।

इनेलो की बैठक 31 को

सिरसा। इनेलो के राष्ट्रीय प्रधान महासचिव अभय सिंह चौटाला व प्रदेशाध्यक्ष रामपाल माजरा आगामी 31 मार्च व 1 अप्रेल को सिरसा जिला के पांचों हलकों में जाकर पार्टी पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं की बैठक लेंगे। इनेलो के शहरी जिलाध्यक्ष गंगाराम बजाज ने अन्य पार्टी के वरिष्ठ पदाधिकारियों गुरदयाल मेहता, कृष्णा फौगाट, सिरसा हलकाध्यक्ष गुरविंद्र सिंह, आढ़तियान एसोसिएशन के प्रधान मनोहर मेहता, कृष्णलाल मेहता, ओमप्रकाश शर्मा व रणधीर जोधकां व राजू लाडवाल के साथ जनसंपर्क कर बैठकों की जानकारी देते हुए उन्हें बैठकों में शामिल होने का न्यौता दिया। 31 मार्च को दोपहर 12 बजे अभय सिंह चौटाला व प्रदेशाध्यक्ष रामपाल माजरा मल्लेकां स्थित अनाजमंडी शैड तले ऐलनाबाद हलके के पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं की बैठक लेंगे। उसी दिन रानियां हलके की बैठक दुकान नंबर 80 के सामने वाले शैड के नीचे ली जाएगी। इसके बाद 1 अप्रेल को डबवाली हलके की बैठक बी ब्लॉक में शैड के नीचे सुबह 10 बजे, कालांवाली हलके की बैठक कालांवाली में ही दुकान नंबर 58 के सामने शैड के नीचे तथा सिरसा हलके के पदाधिकारियों की बैठक इनेलो जिला कार्यालय में शाम 3 बजे ली जाएगी।

रानियां क्षेत्र की जनता के साथ तीसरी बार हुआ धोखाः संदीप

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

कांग्रेस नेता संदीप नेहरा एडवोकेट ने कहा कि रानियां क्षेत्र की जनता के साथ तीसरी बार धोखा हुआ है, जनता ने तीनों ही बार भाजपा के खिलाफ वोट देकर उम्मीदवारों को विजयी बनाया बाद में वे भाजपा में शामिल हो गए। रणजीत सिंह को भी भाजपा के खिलाफ चुनाव लड़ने पर जनता ने जिताया था पर रणजीत सिंह ने भाजपा का दामन थाम कर क्षेत्र की जनता के साथ विश्वासघात किया है। ऐसे लोगों को जनता कभी माफ नहीं करेगी। उन्होंने मीडिया को जारी बयान में कहा है कि इस बार तो रानियां क्षेत्र की जनता ने रणजीत सिंह को सबक सिखाने का मन बना लिया था क्योंकि वे जनता से किया एक भी वायदा पूरा नहीं कर पाए थे, अपनी हार देखकर रानियां के चुनावी मैदान को छोड़कर भाग गए और भाजपा का दामन थाम लिया। उन्होंने कहा कि चुनाव में रणजीत सिंह ने रानियां क्षेत्र की जनता से वायदा किया था उनकी एक एक मांग को पूरा किया जाएगा और क्षेत्र के विकास में कोई कोर कसर नहीं छोड़ी जाएगी। चुनाव जीतने के बाद वे कैबिनेट मंत्री भी बने पर वे अपना जनता से किया गया एक भी वायदा पूरा न कर सके।

उन्होंने कहा कि क्षेत्र की जनता की दशकों से मांग थी कि रानियां को उपमंडल का दर्जा दिया जाए और इसका रणजीत सिंह ने जनता से वायदा किया था पर रणजीत सिंह मंत्री रहते हुए भी इस मांग को पूरा नहीं करवा सके। ऐसे में जनता स्वयं को ठगा सा महसूस कर रही है।

अपनी समस्याओं को परिवार के सदस्यों के साथ बैठकर हल करें : विष्णु दत्त

सिरसा। स्वयंसेवी संस्था निष्ठा द्वारा चत्तगढ़पट्टी स्थित आनंद विहार में आमजन के लिए जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। संस्था के प्रधान विष्णु दत्त ने पारिवारिक जागरूकता के बारे में कहा कि हमें परिवार के सदस्यों के साथ मिल जुलकर उनकी छोटी सी छोटी समस्या का हल करना चाहिए। परिवार के अंदर एकजुटता होना सबसे जरूरी है क्योंकि एकजुटता से ही परिवार के सदस्यों की तरक्की संभव है। इसके अलावा परिवार के सदस्यों को सामाजिक दायित्वों का भी निर्वहन करना चाहिए। जरूरतमंद लोगों की मदद के साथ धार्मिक कार्यों में भी परिवार के सदस्यों की भागीदारी होना चाहिए। समाजसेवी अनिल कुमार ने सामाजिक जागरूकता पर जानकारी दी। उन्होंने कहा कि हम परिवारों के समूह को समाज मानते हैं। एक व्यक्ति के विकास, तरक्की व जरूरत के लिए समाज का बहुत महत्व है। समाज के लोग आपस में मिलकर बहुत सी समस्याओं का हल अपने स्तर पर कर लेते हैं। जैसे शिक्षा, उपचार, यातायात के साधन व सुरक्षा संबंधी जरूरतों को हम समाज में रहकर पूरा कर सकते हैं। इस अवसर पर बलजीत सिंह, मांगेराम, गोबिंद, मुकेश, स्नेहा, आशा आदि मौजूद रहे।

मेहनत से जिदंगी में आगे बढ़ें

- पटना साहिब से होला मोहल्ला मनाने सिरसा पहुंचे ज्ञानी सुखदेव
- संगत के साथ फूलों व गुलाल की होली खेली

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

गुरुद्वारा पटना साहिब से कथा वाचक ज्ञानी सुखदेव सिंह होला मोहल्ला मनाने सिरसा पहुंचे। सिरसा में संगत के साथ उन्होंने फूलों व गुलाल की होली खेली। इसके बाद वे सिरसा निवासी दीपक सिंह खरबंदा के निवास पर पहुंचे। यहां उन्होंने संगत को अपने प्रवचनों से निहाल किया। उन्होंने कहा कि होली भारत के प्राचीनतम त्योहारों में से एक है। त्योहार को सभी संगतजन मिलकर मनाएं। एक-दूसरे के प्रति कोई वैरभाव न रखें। उन्होंने कहा कि जीवन भी एक गाड़ी तरह है, जिसे लगातार चलायमान रहना चाहिए। ज्ञानी सुखदेव सिंह ने कहा कि जीवन में मनुष्य को कभी हार नहीं माननी चाहिए और न ही थकना चाहिए। हार से निराश होने की बजाय और मेहनत से जिदंगी में आगे बढ़ें। इस मौके पर नानक सिंह, अतर सिंह, नवनीत सिंह, जगतार सिंह, रिखी सिंह सहित काफी सं या में संगतजन मौजूद थे।

सिरसा। पटना साहिब से सिरसा पहुंचे कथा वाचक ज्ञानी सुखदेव सिंह।

पुलिस-पब्लिक के समन्वय पर मिलेगी जाम से मुक्ति

- चालक पूर्ण रूप से यातायात नियमों की पालना कर वाहन चलाएं

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

पुलिस और जनता एक दूसरे के पूरक है, इसलिए किसी भी अभियान की शत प्रतिशत सफलता के लिए जनसहयोग अति आवश्यक है। शहर को जाम मुक्त बनाने के लिए पुलिस और जनता का सहयोग अति आवश्यक है। यह बात नवनियुक्त यातायात थाना प्रभारी इंस्पेक्टर शमशेर सिंह ने मीडिया से बातचीत करते हुए कही। उन्होंने कहा कि पुलिस की समाज में अहम भूमिका है, इसलिए पुलिस की कार्य प्रणाली से आम आदमी का जीवन जुड़ा होता है, ऐसे में आमजन को पुलिस से अपेक्षाएं बढ़ जाती हैं, इसलिए पुलिस और पब्लिक का बेहतर समन्वय अति आवश्यक है ताकि शहर को जाम मुक्त किया जा सके। थाना प्रभारी ने दुकानदारों से अपील करते हुए कहा कि वह अपना सामान दुकान तक ही सीमित रखें आपके दुकान के बाहर सड़क पर सामान रखने से जाम की स्थिति पैदा होती है जिससे आमजन परेशान होते हैं उन्होंने कहा कि यातायात नियमों की अवहेलना करने वालों से भी सख्ती से निपटा जाएगा। कोई भी वाहन चालक गाड़ी चलाते समय मोबाइल फोन का इस्तेमाल न करें। दो पहिया वाहनों पर ट्रिपल राइडिंग,बिना हेलमेट कदापि अपना वाहन न चलाएं। वाहन चालक गलत दिशा में ड्राइविंग, ओवर स्पीड, बिना सीट बेल्ट गाड़ी चलाने तथा गलत जगह गाड़ी पार्किंग करने वालों के खिलाफ भी विशेष अभियान चला कर उनके चालान किए जाएंगे। आमजन से अपील करते हुए इंस्पेक्टर शमशेर सिंह ने कहा कि यातायात पुलिस कर्मचारियों को नर्मता पूर्वक व्यवहार कर उनका सहयोग लेकर यातायात व्यवस्था को सुचारू बनाया जाएगा और आमजन को भी यातायात नियमों व रोड सेफ्टी बारे विस्तार से जानकारी दी जाएगी। उन्होंने कहा कि ट्रैफिक पुलिस का सहयोग करना जनता का नैतिक कर्तव्य है ताकि सड़क दुर्घटनाओं में हादसों को रोकथाम कर किसी भी कीमती जान को बचाया जा सके। उन्होंने बताया कि अगर वाहन चालक पूर्ण रूप से यातायात नियमों की पालना कर वाहन चलाएंगे तो स्वयं भी सुरक्षित गंतव्य स्थान तक पहुंचेंगे तथा अन्य लोग भी अपने आप को सुरक्षित महसूस करेंगे । वह सड़क दुर्घटना की संभावना भी कम रहेगी।

सिरसा। नवनियुक्त यातायात थाना प्रभारी शमशेर सिंह।

लोगों को सतर्क रहने के लिए जारी की एडवाइजरी

कस्टम अधिकारी बनकर लगा रहे चूना

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

आधुनिकता के इस युग में जालसाज दिन प्रतिदिन साइबर फ्रॉड करने के नए-नए तरीके अपना रहे हैं। आजकल साइबर फ्रॉड करने वाले लोग नकली कस्टम ड्यूटी अधिकारी बनकर लोगों को चूना लगा रहे हैं। बड़े बड़े शहरों में ठगी के कारनामें करने के बाद अब ये साइबर ठग छोटे शहरों व ग्रामीण स्तर पर भी आम लोगों को ठगने के प्रयास करने में लगे हैं। भोले भाले लोगों को साइबर ठगों से बचाने के लिए पुलिस ने अपनी सतर्कता बढ़ा दी है। पुलिस एक ओर जहां साइबर ठगों की गतिविधियों पर पैनी नजर बनाए हैं वहीं उसने लोगों को ऐसी स्थिति में सावधानी बरतने के लिए एडवाईजरी जारी की है।

साइबर ठगों का ये है तरीका

साइबर ठगी करने वाले सोशल मीडिया साइट या फोन कॉल पर अपने आप को कस्टम ड्यूटी अधिकारी के रूप में पेश करते हैं, और कहते थे कि आपके लिए जो विदेश से गिफ्ट और विदेशी मुद्रा आई है, वह मनी लॉड्रिंग की श्रेणी में आता है। अगर आप कस्टम ड्यूटी जमा नहीं करेंगे तो आपके विरुद्ध कार्रवाई की जाएगी और जेल जाना होगा। इस तरह से लोग डर के मारे उनके खातों में पैसे डाल देते है और साइबर ठगी के शिकार हो जाते हैं। इसके अलावा साइबर ठग कई बार अपने आपको कस्टम अधिकारी बता कर कहते हैं, कि आपके नाम का एयरपोर्ट पर कोरियर आया है, उसमें नशीली दवाइयां है और फिर कार्रवाई का भय दिखाकर खाते में पैसा डलवाने की बात कहते हैं। पुलिस अधीक्षक विक्रांत भूषण ने एडवाईजरी जारी कर बताया कि किसी भी अनजान व्यक्ति से अपनी बैंक संबंधी गोपनीयता जानकारी साझा न करें। उन्होंने कहा कि जिला पुलिस की ओर से समय-समय पर सेमिनार व गोष्ठियों के माध्यम से लोगों को साइबर क्राइम से बचने के बारे में विस्तार से जानकारी दी जा रही है, ताकि आम जनता की खून-पसीने की कमाई को जालसाज उड़ा न सकें।

ओटीपी, डेबिट या क्रडिट कार्ड नंबर, सीवीवी आदि की मांग नहीं कर सकता। यदि कोई अधिकारी ऐसा करता है तो आप इसकी शिकायत संबंधित बैंक में या फिर पुलिस में दर्ज करा सकते हैं। उन्होंने कहा कि किसी भी तरह के ऑफर या लोभ लालच में आकर अनजान व्यक्ति से फोन पर बात कर उसके बहकावे में न आएं । पुलिस अधीक्षक ने कहा कि अच्छी तरह जांच करने के बाद ही किसी भी बैंक खाते में राशि डालें।

बच्ची के साथ दुष्कर्म करने का प्रयास, मामला दर्ज

जाखल। खंड के गांव चुहडपुर में एक नाबालिग लड़की के साथ रेप करने के प्रयास को लेकर मामला सामने आया है।गांव चुहडपुर निवासी एक व्यक्ति ने बताया कि उसकी बेटी पास के ही स्कूल के प्रांगण में बच्चों के साथ खेल रही थी। इसी दौरान गांव का 22 वर्षीय युवक मनजोत सिंह उसकी बच्ची को बहला फुसलाकर स्कूल के पीछे खाली जगह पर ले गया और उसके साथ अश्लील हरकतें करने लगा। जैसे ही बच्ची ने शोर मचाया और युवक के चंगुल से भाग कर घर पहुंची तो उसने सारी बात अपने परिजनों को बताई। घटना 21 मार्च की है लेकिन पंचायत इस मामले में कार्रवाई का भरोसा देते हुए उन्हें समझौते का प्रयास करती रही, लेकिन आरोपी के खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं हुई। ऐसे में अब पुलिस थाना में शिकायत दी गई है।

विज्ञापन प्रसारण के लिए एमसीएमसी कमेटी की अनुमति जरूरी : उपायुक्त

- कमेटी केबल चैनलों की मॉनिटरिंग करेगी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

चुनाव आयोग के निर्देशों की अनुपालना में जिला में जिला स्तरीय मीडिया सर्टिफिकेशन एंड मॉनिटरिंग कमेटी यानि एमसीएमसी बनाई गई है। उपायुक्त इस कमेटी के चेयरमैन, डीआईपीआरओ सदस्य सचिव तथा एसडीएम फतेहाबाद, सीडीएलयू सिरसा के सहायक प्रोफेसर डॉ. कृष्ण कुमार तथा वरिष्ठ पत्रकार जगदीश रावी कमेटी के सदस्य हैं। जिला में केबल ऑपरेटर व सिनेमा घर संचालक बिना कमेटी की अनुमति व प्रमाण पत्र के कोई भी विज्ञापन नहीं चला सकता है। उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी राहुल नरवाल ने बताया कि लोकसभा आम चुनाव 2024 को पारदर्शिता, शांतिपूर्ण तरीके से संपन्न करवाने के लिए सभी नागरिकों को मुख्य निर्वाचन आयोग, हरियाणा के आदेशों की पालना करनी होगी। इसके साथ ही जिला के सभी केबल ऑपरेटरों को एमसीएमसी कमेटी के माध्यम से समय-समय पर दिए जाने वाले निर्देशों का पालन निर्धारित समय पर करना जरूरी है। उन्होंने कहा कि कमेटी केबल चैनलों की गहनता से मॉनिटरिंग करेगी और केबल पर चलने वाले प्रत्येक विज्ञापन पर कड़ी नजर रहेगी। इसी प्रकार प्रिंटिंग प्रेस संचालकों को भी अपने द्वारा प्रकाशित किए जाने वाले पंफलैट, पोस्टर, बैनर आदि का विवरण जिला निर्वाचन कार्यालय में जमा करवाना होगा। चुनाव प्रक्रियाके दौरान केबल ऑपरेटर और सिनेमा हॉल संचालक एमसीएमसी कमेटी के प्रमाण पत्र के बगैर किसी भी विज्ञापन का प्रसारण नहीं कर सकते। उन्होंने कहा कि केबल ऑपरेटर व सिनेमा घर संचालक बिना कमेटी की अनुमति व प्रमाण पत्र के कोई भी विज्ञापन नहीं चला सकता है। अगर नियमों का उल्लंघन किया जाता है या केबल ऑपरेटर के खिलाफ कोई शिकायत आती है तो तुरंत उस केबल ऑपरेटर के विरूद्घ कार्यवाही की जाएगी।

खबर संक्षेप

कोरोना कर्मियों की बहाली को लेकर ज्ञापन

फतेहाबाद। कोरोना कर्मचारी एसोसिएशन हरियाणा के एक प्रतिनिधि मंडल ने अपनी मांगों को लेकर रतिया के विधायक लक्ष्मण नापा को एक मांग पत्र सौंपा। जिला प्रधान गुरप्रीत सिंह ने विधायक को बताया कि कोरोना काल में 826 कोरोना योद्धा कर्मचारियों को स्वास्थ्य विभाग में अनुबंध के तौर पर नियुक्त किया गया था। कोरोना काल खत्म होने के बाद उन्हें हटा दिया गया था। बाद में जब एसोसिएशन ने पुरजोर मांग उठाई तो पूर्व मुख्यमंत्री व पूर्व स्वास्थ्य मंत्री ने कर्मचारियों को आश्वासत किया था कि सभी कर्मचारियों की नौकरी जल्द बहाल की जाएगी।

रणजीत बने भाजपा एससी के कार्यकारिणी सदस्य

फतेहाबाद। भाजपा एससी मोर्चा के पूर्व जिलाध्यक्ष डॉ. रणजीत ओड को पार्टी हाई कमान ने भाजपा एससी मोर्चा प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य नियुक्त किया है। अपनी नियुक्ति पर रणजीत ओड ने आज बीजेपी जिला कार्यालय में जिलाध्यक्ष बलदेव सिंह ग्रोहा का मुंह मीठा करवाकर आभार व्यक्त किया। रणजीत ओड ने शीर्ष नेतृत्व, प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, एससी मोर्चा के प्रदेशाध्यक्ष सत्यप्रकाश जरावता, एससी मोर्चा के प्रदेश प्रभारी कृष्ण बेदी, रतिया के विधायक लक्ष्मण नापा व फतेहाबाद के विधायक दुड़ाराम का आभार व्यक्त किया

शिविर में 86 मरीजों के स्वास्थ्य की जांच

फतेहाबाद। आयुष विभाग की स्कीम आयुष ग्राम के तहत गांव धांगड़ में स्थित आयुष हैल्थ वेलनेस सेंटर में निशुल्क आयुष चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में वृद्धों, मरीजों, गर्भवती महिलाओं की जांच की गई तथा परामर्श उपरान्त निशुल्क आयुर्वेदिक औषधियां वितरित की गई। नोडल अधिकारी डॉ. भारती चौहान ने बताया कि शिविर में कुल 86 मरीजों की जांच की गई।

रतिया में ग्रेट भारत सर्कस का शुभारंभ

रतिया। फतेहाबाद रोड पर ग्रेट भारत सर्कस का उद्घाटन धर्मेन्द्र गोस्वामी ने किया। सर्कस प्राचीन काल में भारत के मनोरंजन का मुख्य साधन था लेकिन धीरे-धीरे यह लुप्त होता गया लेकिन एक बार फिर लोगों का रुझान इस तरफ बढ़ रहा है जो कि बहुत जरूरी है ।भारत की पुरानी सभ्यता जीवित रह सकेगी। व्यस्त जीवन में कुछ समय मनोरंजन के लिए भी निकालना जरूरी होता है इसलिए इन कलाकारों को प्रोत्साहित करने के लिए ऐसे कार्यक्रम संजीवनी का काम करते हैं।

फतेहाबाद व टोहाना से दो मोटरसाइकिल चोरी

फतेहाबाद। गांव मोहम्मदपुर निवासी रमनदीप सिंह ने कहा है कि वह अपने मोटरसाइकिल पर लघु सचिवालय आया था। उसने मोटरसाइकिल को लघु सचिवालय परिसर में खड़ा किया और काम पर चला गया। कुछ देर बाद जब वह वापस आया तो वहां से उसका मोटरसाइकिल गायब था। टोहाना की गीता कालोनी निवासी नरेश की टाऊन पार्क के बाहर से बाइक चोरी होने का केस दर्ज किया है।

युवाओं को मताधिकार के लिए किया प्रेरित

सिरसा। जिला रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा युवाओं को प्राथमिक सहायता का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। युवाओं को 25 मई को लोकसभा चुनाव में अपने मताधिकार का प्रयोग करने के लिए भी प्रेरित किया गया। जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सहायक सचिव गुरमीत सिंह ने युवाओं को लोकतांत्रिक परंपराओं की मर्यादा को बनाए रखने के लिए निर्भीक होकर धर्म, वर्ग, जाति, समुदाय, भाषा अथवा अन्य किसी भी प्रलोभन से प्रभावित हुए बिना निर्वाचनों में अपने मताधिकार का प्रयोग करने के लिए प्रेरित किया।

हैफेड खरीदेगी 8 फीसदी नमी वाली सरसों

दूसरे दिन भी मंडियों में नहीं आई सरसों, अभी नमी की मात्रा ज्यादा

अन्य जिलों से सरसों की जो फसल आई है, उसमें भी नमी की मात्रा 20 फीसदी है

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। मण्डियों में लगी सरसों की ढेरी।

फतेहाबाद। रबी खरीद सीजन के प्रबंधों की बैठक को संबोधित करते उपायुक्त।

प्रदेश में सरसों की खरीद शुरू होने के दूसरे दिन बुधवार को भी जिले की तीनों अनाज मण्डियों फतेहाबाद, भूना व भट्टू में सरसों की आवक नहीं हुई। हालांकि अन्य जिलों से यहां मण्डियों में थोड़ी बहुत सरसों आई है लेकिन उसमें नमी की मात्रा ज्यादा होने से एजेंसी द्वारा उसकी खरीद नहीं की गई। प्रदेश सरकार ने 26 मार्च से जिले की फतेहाबाद, भूना व भट्टू अनाज मण्डी में सरसों की सरकारी खरीद शुरू करने की घोषणा की थी। हैफेड द्वारा सरसों की खरीद की जानी है। बुधवार को दूसरे दिन भी मण्डियों में सरसों की आवक नहीं हुई। बताया गया है कि अभी सरसों की फसल आने में समय लगेगा। प्रदेश सरकार द्वारा इस समय 8 फीसदी नमी वाली सरसों को ही खरीदने का निर्णय लिया है। इस समय जो अन्य जिलों से सरसों की फसल आई है, उसमें भी नमी की मात्रा 20 फीसदी है। हैफेड के जिला प्रबंधक राजेश हुड्डा ने बताया कि अभी तक जिले की तीनों मार्किट कमेटी में गेट पास नहीं कटा है। जैसे ही गेट पास कटेगा, उनका स्टाफ तीनों मण्डियों में सरसों खरीद के लिए तैयार है। बता दें कि इस बार सरकार सरसों को एसएसपी 5650 रुपये प्रति क्विंटल की दर पर खरीदेगी जबकि इस समय खुले बाजार में सरसों का भाव 4 हजार रुपये प्रति क्विंटल के आसपास चल रहा है। सरकारी खरीद शुरू होने से किसानों को 1500 से 2 हजार रुपये प्रति क्विंटल का फायदा होगा।

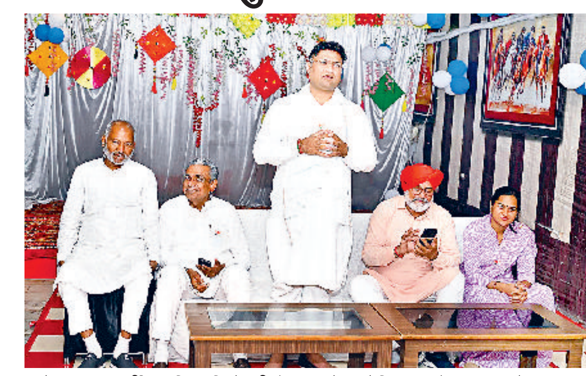
52 मंडियों और केंद्रों पर खरीदी जाएगी गेहूं की फसल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

- उपायुक्त ने बैठक में खरीद कार्यों का लिया जायजा
- तीन मंडियों फतेहाबाद, भूना और भट्टू कलां में सरसों खरीदी जाएगी

जिला में किसानों की गेहूं की फसल खरदीने के लिए 52 खरीद केंद्र बनाये गए है और तीन मंडियों फतेहाबाद, भूना और भट्टू कलां में सरसों की खरीद की जाएगी। उपायुक्त राहुल नरवाल ने बुधवार को अपने कार्यालय में जिला की खरीद एजेंसियों और मार्केट कमेटी के अधिकारियों के साथ बैठक करके खरीद कायार्ें का जायजा लिया। उपायुक्त राहुल नरवाल ने कहा कि किसानों को गेहूं बेचने में किसी भी प्रकार की कोई दिक्कत नहीं आनी चाहिए। मंडी व खरीद केंद्रों पर आने वाली रबी फसल को सरकार की हिदायतानुसार खरीद करना सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा कि खरीद के दौरान जिला में मंड़ियों में किसानों के समक्ष जैसे बिजली-पानी, शौचालय व टोकन आदि सहित अन्य किसी प्रकार की दिक्कत नहीं आनी चाहिए। निर्धारित शेड्यूल के अनुरूप ही किसान मंड़ियों में अपनी फसल लेकर आएंगे। फसल खरीद के बाद मंडी से फसल का उठान भी साथ-साथ होना जरूरी है। खरीद के दौरान पर्याप्त संख्या में बारदाना भी होना चाहिए। यदि बारदाना कम है तो उसके बारे में उच्चाधिकारियों से संपर्क करें। उन्होंने कहा कि फसल के उठान के लिए पर्याप्त संख्या में ट्रांसपोर्टेशन भी होना चाहिए। उन्होंने मार्केट कमेटी अधिकारियों को मंड़ियों में आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध करवाने को कहा। उपायुक्त राहुल नरवाल ने खरीद एजेंसियों से कहा कि वे मंड़ियों व खरीद केंद्रों पर यह सुनिश्चित करे कि समय पर किसानों की फसल खरीदी जाए और उसका उठान भी जल्द किया जाए। उन्होंने कहा कि मंडी में आने वाले किसानों के गेट पास काटने में किसी प्रकार की कोई कोताही नहीं होनी चाहिए। सीसीटीवी कैमरे सहित गेट पास का रिकॉर्ड मार्केट कमेटी के पास उपलब्ध होना चाहिए। उन्होंने कहा कि लेट-लतीफी बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उपायुक्त ने कहा कि प्रतिदिन फसल खरीद निर्धारित प्रोफार्मा में और उठान की रिपोर्ट उनके कार्यालय में भेजी जाए। बैठक में डीएफएससी विनीत जैन, डीएम हैफेड राजेश हुड्डा, डीएमईओ राहुल कुंडू, मार्किट कमेटी सचिव संदीप गर्ग, महाबीर सिंह, नरेंद्र कुंडू, अमित रोहिल्ला, एसएमई यशपाल मेहता, सुरेश सहित सभी सरकारी खरीद एजेंसी व मार्किट कमेटी के अधिकारी मौजूद रहे।

विकसित भारत संकल्प के लिए जी-जान से जुटें कार्यकर्ता : तंवर



फतेहाबाद। पार्टी पदाधिकारियों की बैठक को संबोधित करते भाजपा लोकसभा प्रत्याशी अशोक तंवर।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

- कार्यकर्ताओं को दिए चुनाव प्रचार को लेकर टिप्स
- पदाधिकारियों, मंडल व मोर्चा के अध्यक्षों से परिचय लिया

सिरसा लोकसभा से भाजपा द्वारा मैदान में उतारे गए पूर्व सांसद डॉ. अशोक तंवर बुधवार को फतेहाबाद में कार्यकर्ताओं से मिले और चुनाव प्रचार को लेकर अनेक टिप्स दिए। उन्होंने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि एक-एक कार्यकर्ता स्वयं को डॉ. अशोक तंवर समझकर चुनाव प्रचार में उतारे। पीएम मोदी के विकसित भारत के संकल्प को पूरा करने के लिए कार्यकर्ता जी-जान से जुट जाएं। भाजपा जिला कार्यालय में बुधवार को आईटी सेल, सोशल मीडिया व मीडिया प्रकोष्ठ के सिरसा लोकसभा के प्रमुखों व सहप्रमुखों की बैठक हुई। भाजपा जिला पदाधिकारियों व मंडल अध्यक्षों का परिचय सम्मेलन भी आयोजित हुआ। दोनों बैठक में मुख्य वक्ता के रूप में सिरसा लोकसभा से भाजपा के प्रत्याशी डॉ. अशोक तंवर ने शिरकत की। पार्टी जिलाध्यक्ष बलदेव सिंह ग्रोहा की अध्यक्षता में हुई बैठकों में विशेष तौर पर फतेहाबाद के विधायक दुड़ाराम, रतिया के विधायक लक्ष्मण नापा व भाजपा सिरसा की जिलाध्यक्ष निताशा सिहाग ने शिरकत की। परिचय सम्मेलन में अशोक तंवर ने सभी पदाधिकारियों, मंडल अध्यक्षों व मोर्चा के अध्यक्षों से एक-एक कर परिचय लिया।

उन्होंने सभी पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं से कहा कि सिरसा लोकसभा में यह मेरी जीत नहीं होगी, बल्कि भाजपा के एक एक कार्यकर्ता की जीत होगी। कार्यकर्ताओं के बदौलत ही हम सब मिलकर इस सीट को भारी मतों से जीतकर पीएम मोदी की झोली में डाल सकेंगे।

उन्होंने आह्वान किया कि चुनाव प्रचार में जन जन को भाजपा सरकार की नीतियों, कल्याणकारी योजनाओं व उपलब्धियों के बारे में बताएं तथा उन्हें भाजपा से जुड़ने के लिए प्रेरित करें।

राजेश फौजी शाखा प्रधान चुने गए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन के चुने गए पदाधिकारी।

हरियाणा गर्वमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कज यूनियन सम्बंधित हरियाणा संयुकत कर्मचारी मंच शाखा पीडब्ल्यूडी बीएंडआर फतेहाबाद की जनरल मीटिंग आज सम्पन्न हुई। मीटिंग की अध्यक्षता राज्य मुख्य सलाहाकार सीताराम सुथार ने की। बैठक में राज्य उपाध्यक्ष धर्मपाल दरियापुर, राज्य संगठन सचिव राजेश देवना, जिला प्रधान सुभाष गोदारा, जिला सचिव राजूराम व पब्लिक हैल्थ शाखा फतेहाबाद के सचिव राणा पंवार ने विशेष तौर पर भाग लिया। बैठक में शाखा प्रधान दीपक छिरंग की दूसरे विभाग में नौकरी लगने के कारण रिक्त हुए प्रधान पद को लेकर चर्चा की गई और नए प्रधान को लेकर चुनाव करवाया गया। इसमें राजेश फौजी को कर्मचारियों द्वारा सर्वसम्मति से शाखा प्रधान व कुलदीप जांगड़ा को शाखा सचिव चुना गया। नवनियुक्त प्रधान राजेश फौजी को बधाई देते हुए राज्य मुख्य सलाहाकार सीताराम सुथार व राज्य उपाध्यक्ष धर्मपाल दरियापुर ने कहा कि यूनियन द्वारा कर्मचारियों की समस्याओं के समाधान को लेकर प्रयास जारी रहेंगे। प्रधान राजेश फौजी ने भी कर्मचारियों का आभार जताते हुए कहा कि उन्हें जो जिम्मेवारी सौंपी गई है, वे पूरी ईमानदारी से निर्वाह करेंगे ।

साइंस ओलंपियाड के विजेता छात्र सम्मानित

- अपेक्स कान्वेंट स्कूल में सम्मान कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। ओलंपियाड में विजेता अपैक्स कॉन्वेंट स्कूल के विद्यार्थियों को सम्मानित करते स्कूल प्रबंधक।

साइंस ओलंपियाड फाउंडेशन द्वारा लेवल टू के लिए आयोजित विभिन्न विषयों की परीक्षाओं में अपेक्स कान्वेंट के विद्यार्थियों का शानदार प्रदर्शन रहा। इन परीक्षाओं में शानदार प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को आज स्कूल प्रबंधन समिति द्वारा सम्मानित कर इनका हौंसला बढ़ाया गया। स्कूल प्रबंधन कमेटी के अमित मक्कड़ ने बताया कि साइंस ओलम्पियाड में स्कूल के कक्षा 6 के प्रतिभावान छात्र केशव गर्ग ने हरियाणा राज्य स्तर पर प्रथम रैंक तथा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर 14वां रैंक प्राप्त कर सर्टिफिकेट ऑफ जोनल एक्सीलेंस, जोनल गोल्ड मेडल के साथ 5 हजार नकद पुरस्कार के रूप में प्राप्त किया था। कक्षा 6 के ही एक और मेधावी छात्र हर्ष बिश्नोई ने जोनल रैंक 3 इंटरनेशनल रैंक 69 प्राप्त कर सर्टिफिकेट आफ जोनल एक्सीलेंस, जोनल ब्रोंज मेडल के साथ एक हजार रुपये नकद पुरस्कार के रूप में प्राप्त किया। कक्षा 4 के अयान मक्कड़ ने जोनल रैंक 40, इंटरनेशनल रैंक 376 प्राप्त कर स्कूल का नाम रोशन किया है। इंग्लिश ओलिंपियाड में कक्षा 10 की ऐमी ने जॉनल रैंक 11 तथा कक्षा 9 के हरीश सामा ने जॉनल रेंक 74 प्राप्त किया। मैथ्स ओलिंपियाड में कक्षा 7 की नव्या ने जोनल रैंक 37 तथा केशव ने जोनल रैंक 87 प्राप्त किया। एसओएफ की ओर से विजेता प्रतिभागियों को गोल्ड मैडल ऑफ एक्सीलेंस प्रदान किया गया। विद्यार्थियों की इस शानदार सफलता पर स्कूल संचालक अमित मक्कड़ ने विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों को भविष्य निर्माण के लिए नई जानकारियां उपलब्ध करवाने के साथ, अन्वेषक के रूप में उन्हें आगे बढ़ाने तथा अप्रत्याशित परिणाम प्राप्त करने के लिए उनके मार्गदर्शन हेतु प्रतिबद्ध है।

बॉक्सिंग में बहबलपुर के विद्यार्थियों ने जीता गोल्ड मेडल

फतेहाबाद। डॉ. भीम राव अम्बेडकर राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय कैथल में इंटर कालेज स्टेट बॉक्सिंग चैम्पियनशिप प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। चैम्पियनशिप में मुख्त्यार सिंह मैमोरियल पीजी कालेज, बहबलपुर के विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में मुख्त्यार सिंह मैमोरियल पीजी कालेज के अंकुर एवं अंकित ने शानदार प्रदर्शन करते हुए एक स्वर्ण एवं एक सिल्वर मैडल जीता। अंकित ने 75-80 के भार में गोल्ड मैडल तथा अंकुर ने 86-92 के भार में सिल्वर मैडल जीतकर कालेज का नाम रोशन किया। प्रबन्धन समिति के चेयरमैन डॉ. हरमिन्दर सिंह, डॉयरेक्टर अमनदीप कौर व प्राचार्य ओपी नागपाल ने इस सफलता पर विजेता प्रतिभागियों को बधाई दी व उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

फ्रेंडस क्लब का वॉलीबॉल टूर्नामेंट 29 को

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। टूर्नामेंट की तैयारियों में जुटे फ्रेंड्स वॉलीबाल क्लब के सदस्य।

भट्टू रोड स्थित 33केवी बिजली घर में फ्रेंडस वॉलीबॉल क्लब द्वारा 29 मार्च को विशाल वॉलीबॉल टूर्नामेंट का आयोजन किया जाएगा। इस टूर्नामेंट का उद्घाटन जिला बार एसोसिएशन फतेहाबाद के प्रधान प्रदीप बैनीवाल एवं सचिव कमलेश वशिष्ठ व उनकी टीम द्वारा किया जाएगा जबकि समापन समारोह में मुख्यअतिथि के तौर पर सर्व कर्मचारी संघ के जिला प्रधान भूप सिंह भड़ोलांवाली, कृष्ण कुमार झाझड़ा एडवोकेट बनगांव व जिला परिषद सदस्य बंटी गढ़वाल भाग लेंगे। इस टूर्नामेंट में जिन खिलाड़ियों की उम्र 40 वर्ष से ऊपर हो चुकी है और एक खिलाड़ी जिसकी उम्र 35 प्लस हो चुकी है, वह खेल सकते हैं। फ्रेंडस वॉलीबाल क्लब के सदस्य पूर्ण चंद नारंग, राम प्रकाश, पवन कुमार एडवोकेट, सुमेर साई, हर जितेंद्र सिंह जिंदी, कल्याण सिंह, रामनिवास शर्मा व मुरारी लाल ने बताया कि टूर्नामेंट में प्रथम आने वाली टीम को 8100 रुपये, दूसरे स्थान पर आने वाली टीम को 6100, तृतीय आने वाली टीम को 3100 और चौथे नंबर पर आने वाली टीम को 2100 रुपये से सम्मानित किया जाएगा। इस टूर्नामेंट में भाग लेने वाले सभी खिलाड़ियों के लिए चाय व लंगर की व्यवस्था की जाएगी। उन्होंने बताया कि इस टूर्नामेंट में फतेहाबाद, हिसार व सिरसा जिले की लगभग 20 टीमों से ज्यादा टीम में भाग लेंगी। उन्होंने बताया कि फ्रेंडस वॉलीबॉल क्लब फतेहाबाद का सबसे पुराना क्लब है जोकि 1980 से लगातार चल रहा है। इस क्लब की मुख्य विशेषता यह है कि इस क्लब में 18 साल से लेकर और 70 साल तक के खिलाड़ी खेलते हैं। इस क्लब का उद्देश्य आज जो युवा नशे की तरफ भाग रहे हैं, उनको खेल की तरफ आकर्षित करना है ताकि वह नशे से दूर रह सके। इस क्लब में किसान, व्यापारी, कर्मचारी, वकील सभी प्रकार के खिलाड़ी आपस में मिलजुल कर खेलते हैं।

जाखल। म्योंद भाखड़ा पुल बंद पड़ा।

मुख्य सड़क अभी भी बाधित होने से वाहन चालक परेशान

- भाखड़ा नहर पर बने पुराने पुल से वाहनों का हो रहा आवागमन
- वाहनों के दबाव से दुर्घटना का मंडरा रहा खतरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जाखल

अपनी मांगों को लेकर शासन-प्रशासन के विरोध में यदि आमजन द्वारा सड़क मार्ग पर जाम कर दिया जाए तो पुलिस प्रदर्शनकारियों खिलाफ केस दर्ज कर देती हैं, लेकिन अब स्वयं पुलिस द्वारा ही करीब डेढ़ माह से जाखल से जिला मुख्यालय व पंजाब-हरियाणा को जोड़ने वाले मुख्य मार्ग पर म्योंद भाखड़ा पुल पर बेरिकेडिंग कर पूरी तरह से अवरुद्ध कर रखा हैं। इसके लिए जवाबदेह कौन हैं? ये प्रश्न आमजन द्वारा प्रशासन से किया गया हैं। दरअसल पुलिस ने यहां किसानों के दिल्ली कूच के ऐलान को लेकर उन्हें रोकने के उद्देश्य से करीब डेढ़ महीना पहले ये रास्ता पूरी तरह से बंद कर दिया था। हालांकि पिछले दिनों प्रशासन की ओर से जहां भाखड़ा नहर पर बने पुराने पुल की तरफ से तो रास्ता चालू कर दिया है, जबकि आवागमन के लिए इसके साथ मुख्य सड़क मार्ग अभी भी अवरुद्ध है। ऐसे में भारी वाहनों के आवागमन से उक्त पुराना पुल थिरकने लगता हैं। पुल तंग होने के कारण यहां से एक समय में दोनों साइड से वाहनों का आवागमन नहीं हो रहा है। इससे वाहन चालकों को कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा हैं। अब बीते कई दिन से किसानों की कोई गतिविधि न होने पर भी म्योंद भाखड़ा पुल पर मुख्य सड़क पर बैरिकेडिंग कर रास्ता अवरुद्ध किया हुआ हैं। बता दें कि यह हरियाणा-पंजाब राज्य को जोड़ने वाला प्रमुख सड़क मार्ग है। जहां से प्रतिदिन हजारों की संख्या में छोटे बड़े वाहनों का आवागमन होता है। ऐसे में ये समस्या वाहन चालकों के लिए विकट बनी हुई है। जाखल से कुलां व जिला मुख्यालय को जोड़ने वाला ये मार्ग नहीं खोला जा रहा है। इसे खोलने की मांग को लेकर किसान संगठनों की ओर से भी जिला प्रशासन को मांग पत्र भी दिए जा चुके हैं।

क्या कहती हैं जिला पुलिस कप्तान

वाहन चालकों को आ रही समस्या के मद्देनजर लोगों की मांग पर एक पुल का रास्ता खोलकर वाहनों का आवागमन शुरू करवा दिया है। इससे वाहन चालकों को राहत मिली हैं और रहीं बात बड़े पुल का रास्ता खोलने की तो वो अभी संभव नहीं है।

-आस्था मोदी, एसपी फतेहाबाद

एमएम कॉलेज के खिलाड़ियों ने किया दमदार प्रदर्शन

सीडीएलयू ने जीती सर्कल स्टाइल कबड्डी चैम्पियनशिप

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। विजेता कबड्डी टीम को सम्मानित करते अतिथिगण।

चौधरी बंसीलाल यूनिवर्सिटी भिवानी में आयोजित ऑल इंडिया सर्कल स्टाइल कबड्डी चैम्पियनशिप में सीडीएलयू के खिलाड़ियों ने दमदार प्रदर्शन किया। देशभर के 20 विश्वविद्यालयों से पहुंची टीमों को पटखनी देते हुए सिरसा के चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय की टीम ने गोल्ड मेडल पर कब्जा जमाया। सीडीएलयू की विजेता रही टीम में फतेहाबाद के एमएम कॉलेज के खिलाड़ियों का विशेष योगदान रहा। एमएम कॉलेज के मनीष बल्हारा और शीलू बल्हारा ने प्रो. रामगोपाल काजल के नेतृत्व में इस चैम्पियनशिप की तैयारियों को लेकर खूब पसीना बहाया और आखिरकार उनकी मेहनत रंग लाई और इनके शानदार प्रदर्शन की बदौलत सीडीएलयू और एमएम कॉलेज का नाम देशभर में रोशन हुआ है। इन विजेताओं को सीडीएलयू के कुलपति प्रो. अजमेर सिंह कम्बोज, एमएम एजुकेशन सोसायटी के पदाधिकारियों, कॉलेज प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास ने बधाई दी और आगामी प्रतियोगिताओं के लिए शुभकामनाएं दी। प्रो. रामगोपाल काजल ने बताया कि ऑल इंडिया सर्कल स्टाइल कबड्डी चैम्पियनशिप में देशभर के 20 विश्वविद्यालयों की टीमों ने भाग लिया था। तीन दिन तक चली इस चैम्पियनशिप में सभी विश्वविद्यालयों की टीमों ने अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया।

इस चैम्पियनशिप में सीडीएलयू सिरसा की टीम ने भी भाग लिया। सीडीएलयू की टीम में फतेहाबाद के एमएम कॉलेज के खिलाड़ी और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा चुके शीलू बल्हारा और मनीष बल्हारा भी शामिल थे। सीडीएलयू की टीम ने इस चैम्पियनशिप में दमदार प्रदर्शन करते हुए फाइनल में गुरू जम्भेश्वर विश्वविद्यालय हिसार की टीम को हराकर गोल्ड मेडल पर कब्जा जमाया।