हरिभूमि

सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, गुरुवार 18 अप्रैल 2024

12 गोदाम से 200 बोरी ग्वार चोरी करने के आरोप में तीन काबू

12 नवरात्र के आखिरी दिन मां सिद्धिदात्री की पूजा अर्चना

खबर संक्षेप

वरिष्ठ नागरिकों के लिए मेडिकल कैम्प 19 को

फतेहाबाद। नागरिक अस्पताल फतेहाबाद के सीएमओ कार्यालय द्वारा 19 अप्रैल शुक्रवार को वरिष्ठ नागरिकों के लिए मेडिकल जांच कैम्प बाल भवन फतेहाबाद में प्रातः 9 बजे से लगाया जा रहा है। यह जानकारी देते हुए सचिव सुग्रीव सिंह बिश्नोई ने बताया कि यह कैम्प वरिष्ठ नागरिक परिषद की प्रधान ईश्वर देवी सेठी की अध्यक्षता में लगाया जाएगा, जिसमें सेवानिवृत डिप्टी सीएमओ डॉ. सुनीता सोखी के नेतृत्व में डाक्टरों की टीम वरिष्ठ नागरिकों के स्वास्थ्य की जांच निःशुल्क करेगी।

अदालत से गैरहाजिर आरोपी को किया काबू

फतेहाबाद। पुलिस अधीक्षक आस्था मोदी के दिशा निर्देशानुसार थाना जाखल पुलिस ने एक आरोपी को अदालत से गैरहाजिर होने पर काबू किया गया है। पकडे. गये आरोपी की पहचान हरपाल सिंह पुत्र लाभ सिंह वासी रताथेह जिला फतेहाबाद के रूप में हुई है। इस सम्बन्ध मे विस्तृत जानकारी देते हुए म्योंद चौकी इंचार्ज रमेश कुमार ने बताया कि हरपाल सिंह फतेहाबाद अदालत से एनडीपीएस एक्ट में जमानत पर था। आरोपी हरपाल सिंह अदालत में तारीख पेशी पर हाजिर नहीं हुआ जो अदालत ने अभियोग उपरोक्त में बैल जम्पर घोषित कर दिया।

पंजाबी कम्युनिटी युवा जिला कार्यकारिणी का विस्तार

फतेहाबाद। ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी के युवा जिलाध्यक्ष राजन ग्रोवर ने कार्यकारिणी का विस्तार किया है। आज फतेहाबाद जिला की युवा कार्यकारिणी की बैठक जिला अध्यक्ष राजन ग्रोवर की अध्यक्षता में हुई। बैठक में ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष साहिब दयाल वधवा तथा फतेहाबाद जिला अध्यक्ष औम प्रकाश चुघ मुख्य अतिथि थे।

बस में महिला के बैग से आभूषण चोरी

सिरसा। अग्रोहा से बस में सवार होकर सिरसा आ रही महिला के बैग से शातिर व्यक्ति ने लाखों रुपए के आभूषण चोरी कर लिए। पुलिस को दी शिकायत में अग्रसेन कॉलोनी निवासी राकेश कुमार ने बताया कि उसकी पत्नी बीती 16 अप्रेल को अग्रोहा से बस में सवार होकर सिरसा आई थी। रास्ते में किसी शातिर व्यक्ति ने बैग में से उसके आभूषण चोरी कर लिए, जिसमें एक सोने का कड़ा, अंगूठी, सोने की चेन थे। घर आकर जब उसकी पत्नी ने बैग संभाला तो आभूषण गायब मिले।

मंदर सिंह इनेलो किसान सेल के प्रधान नियुक्त

ओढां। मंदर सिंह ओढ़ा को इनेलो किसान सैल हलका डबवाली का प्रधान नियुक्त किया गया है। मंदर सिंह ओढ़ा ने अपनी नियुक्त पार्टी महासचिव व ऐलनाबाद के विधायक अभय सिंह चौटाला, प्रदेशाध्यक्ष रामपाल माजरा, कश्मीर सिंह, संदीप सिंह गंगा, विनोद कुमार अरोड़ा का आभार प्रकट किया है। उन्होंने कहा कि में पार्टी हाईकमान को विश्वास दिलाता हूं मेरी जो जिम्मेवारी लगाई है उसे दिल से निभाने का काम करूंगा और लोकसभा चुनाव में पार्टी के प्रत्याशी को भारी मतों से जितवाकर संसद में भेजेंगे।

भाजपा की कथनी करनी में अंतरः शर्मा

सिरसा। युवा कांग्रेस प्रदेश महासचिव मोहित शर्मा ने बुधवार को गांव नहराना में जनसंपर्क किया। ग्रामीणों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि कांग्रेस ने जनता से किए वायदों को हमेशा पूरा करके दिखाया है, जबकि इसके विपरित भाजपा की करनी में दिन रात का अंतर है। जनता को गुमराह करना इस पार्टी और इस पार्टी के नेताओं के रोजमर्रा की बात हो चली है।

लिफ्टिंग धीमी होने पर व्यापार मंडल ने जताई चिंता, अधिकारियों को लिखा पत्र

खराब मौसम होने की आशंका के चलते गेहूं खरीद ने पकड़ी रफ्तार

- ठेकेदार के पास नहीं है उठान के लिए ट्रक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। अनाज मण्डी में आई गेहूं की फसल।

खराब मौसम की संभावना के चलते मण्डियों में गेहूं की बम्पर खरीद हो रही है। जिले की 7 मण्डियों व 40 खरीद केन्द्रों पर बुधवार को गेहूं की रिकार्ड खरीद हुई। बुधवार शाम तक फतेहाबाद में 92 हजार 733 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद हो चुकी है। इनमें से मात्र 6432 एमटी गेहूं की ही लिफ्टिंग हुई है, बाकी 86 हजार 300 एमटी गेहूं खुले आसमान के नीचे पड़ा है। मौसम विभाग ने 18 से 20 अप्रैल को बारिश व बूंदाबांदी की संभावना जताई है। ऐसे में गेहूं का उठान तेज न हुआ तो किसान व आढ़ती दोनों को इसकी मार पड़ेगी। बताया जा रहा है कि ठेकेदारों के पास ट्रकों की किल्लत के चलते उठान नहीं हो पा रहा। व्यापार मंडल अनाज मण्डी ने धीमी गति से हो रही लिफ्टिंग पर चिंता जताई है। जिले में गेहूं खरीद के लिए कुल 52 खरीद केन्द्र बनाए गए हैं। इनमें 7 मण्डियां व 45 खरीद केन्द्र हैं। खाद्य एवं पूर्ति विभाग के अनुसार 45 में से 40 खरीद केन्द्रों पर गेहूं की खरीद जारी है। प्रदेश सरकार 1 अप्रैल से गेहूं की सरकारी खरीद शुरू कर देती है लेकिन इस बार मौसम के ठंडा रहने से फतेहाबाद में 12 अप्रैल से गेहूं की खरीद शुरू हो पाई। पिछले 2 दिनों में गेहूं की आवक तेज हो गई है।

18 से 20 अप्रैल तक बारिश की संभावना

एचएयू हिसार के मौसम विभाग के अध्यक्ष डॉ. एमएल खिचड़ का कहना है कि हरियाणा राज्य में मौसम आमतौर पर 21 अप्रैल तक परिवर्तनशील रहने की संभावना है। इस दौरान 18 अप्रैल तक मौसम आमतौर पर खुश्क तथा दिन के तापमान में हल्की बढ़ोतरी तथा बीच-बीच में हल्के बादल छाए रहने की संभावना है परंतु एक पश्चिमीविक्षोभ के आंशिक प्रभाव से 18 अप्रैल रात्रि से 20 अप्रैल के दौरान राज्य के ज्यादातर क्षेत्रों में बादलवाई तथा गरजचमक के साथ उत्तरी व दक्षिण हरियाणा के जिलों में कहीं कहीं हल्की बारिश परंतु पश्चिमी हरियाणा के जिलों में हवायों के साथ कुछ एक स्थानों पर छिटपुट बूंदाबांदी होने की संभावना है। इससे दिन के तापमान में हल्की कमी रहने परंतु रात्रि तापमान में हल्की बढ़ोतरी होने की संभावना है। इस दौरान बीच-बीच में हवाएं चलने की भी संभावना है। फतेहाबाद जिले में सरकार की चार खरीद एजेंसियों द्वारा गेहूं की खरीद एमएसपी 2275 रुपये प्रति क्विंटल की दर से की जा रही है।

अब तक कुल 92733 एमटी गेहूं की खरीद हुई

हैफेड ने की सबसे अधिक गेहूं की खरीद इस बार जिले में अब तक कुल 92 हजार 733 एमटी गेहूं की खरीद हुई हैं, जिनमें फूड एंड सप्लाई ने 7388, हैफेड ने 42231, हरियाणा वेयर हाऊस ने 39431 व एफसीआई ने 3683 एमटी गेहूं की खरीद की है। इसमें से 86 हजार 300 एमटी गेहूं की लिफ्टिंग नहीं हो पाई है। अब तक खरीद एजेंसियों द्वारा 5515 किसानों को करीब 15 करोड़ की राशि का भुगतान कर दिया है।

पिछले 4 सालों में हुई गेहूं खरीद

2020-21	7,12,551 एमटी
2021-22	6,96,461 एमटी
2022-23	4,29,641 एमटी
2023-24	6,14,656 एमटी

मात्र 10 प्रतिशत बैगों का ही हुआ उठान

फतेहाबाद की अनाज मण्डी में अब तक 5 लाख बैग गेहूं की आवक हो चुकी है। इनमें से मात्र 45-50 हजार बैगों का ही उठान हो पाया है। अनाज मण्डी के शैड गेहूं के बैगों से अटे पड़े हैं। इसका मुख्य कारण ठेकेदारों के पास ट्रकों की कमी होना। ट्रक न होने से गेहूं का उठान नहीं हो रहा।

लिफ्टिंग नाममात्र की हो रही

फतेहाबाद की मण्डियों में शैड गेहूं के बैगों से अटे पड़े हैं। यहां लिफ्टिंग नाममात्र की हो रही है। ठेकेदार के पास ट्रक नहीं है। लिफ्टिंग तेज करने को लेकर हमने डीएफएससी, मार्किट कमेटी सचिव, डीएम हैफेड, डीएम वेयर हाऊस को पत्र लिखा है। उम्मीद है कि जल्द ही लिफ्टिंग के काम में तेजी आएगी। **जगदीश भादू, प्रधान व्यापार मंडल अनाज मंडी फतेहाबाद**

गेहूं की आवक रफ्तार पकड़ेगी

अगले दो दिनों में गेहूं की आवक रफ्तार पकड़ेगी, इसलिए सभी खरीद एजेंसियों ने खरीद व लिफ्टिंग का काम तेज कर दिया है। किसी भी किसान व आढ़ती को दिक्कत नहीं आ रही। अब तक गांवों में 40 खरीद केन्द्रों पर गेहूं खरीद का काम तेजी से चल रहा है। **विनीत जैन, डीएफएससी फतेहाबाद**

फतेहाबाद में 714803 पंजीकृत मतदाता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- निर्वाचन अधिकारी ने की बढ़ चढ़कर मतदान की अपील

उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी राहुल नरवाल।

उपायुक्त एवं जिल निर्वाचन अधिकारी राहुल नरवाल ने जिला फतेहाबाद के 714803 पंजीकृत मतदाताओं से अपील की कि वे 25 मई को हरियाणा में होने वाले आम चुनावों में बढ़ चढ़कर मतदान करें, क्योंकि लोकतंत्र में हर वोट कीमती होता है और कभी-कभार तो प्रत्याशी मामूली अंतर से भी जीत दर्ज करता है। उन्होंने बताया कि जिला में कुल 714803 मतदाता है जिनमें से 713336 सामान्य मतदाता तथा 1467 सर्विस मतदाता है। टोहाना विधानसभा में कुल 230076 मतदाता है, जिसमें से 229632 सामान्य मतदाता व 444 सर्विस मतदाता है। फतेहाबाद विधानसभा में कुल 257685 मतदाता है, जिसमें से 257059 सामान्य मतदाता व 626 सर्विस मतदाता है। रतिया विधानसभा में कुल 227042 मतदाता है, जिसमें से 226645 सामान्य मतदाता व 397 सर्विस मतदाता है। उपायुक्त राहुल नरवाल बताया कि भारत निर्वाचन आयोग द्वारा सी-विजिल एप बनाई गई है। इस एप के माध्यम से कहीं पर यदि आदर्श आचार संहिता का उल्लंघन की जानकारी नागरिकों को होती है तो वे इसके माध्यम से अपनी शिकायत दर्ज कर सकते हैं। शिकायत का निपटान 100 मिनट के अंदर विभाग द्वारा किया जाता है।

सड़क हादसे में घायल बाईक सवार युवक की उपचार के दौरान मौत, केस दर्ज

***फतेहाबाद।** नेशनल हाइवे पर सिरसा रोड स्थित गांव दरियापुर के पास कुछ दिन पूर्व दो मोटरसाइकिलों के बीच हुई टक्कर में गंभीर रूप से घायल युवक ने जख्मों का ताव न सहते हुए उपचार के दौरान हिसार के निजी अस्पताल में दम तोड़ दिया। इस बारे सूचना मिलते ही सदर फतेहाबाद पुलिस की टीम ने मृतक के शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया वहीं आरोपी मोटरसाइकिल चालक के खिलाफ केस दर्ज किया है। 16 अप्रैल को पुलिस को दी शिकायत में सिरसा के गांव सुचान कोटली निवासी वीरभान ने कहा कि उसका लड़का अनिल मजदूरी का काम करता है। गत दिवस वह मोटरसाइकिल पर सवार होकर सुचान कोटली से काम के लिए हिसार के बरवाला जा रहा था। रास्ते में गांव दरियापुर के पास किसी अन्य मोटरसाइकिल के चालक ने मोटरसाइकिल को लापरवाही व तेजगति से चलाते हुए अनिल के मोटरसाइकिल में टक्कर दे मारी जिससे अनिल गंभीर रूप से घायल हो गया। इस पर लोगों ने अनिल को तुरंत उपचार के लिए फतेहाबाद के सरकारी अस्पताल में भर्ती करवाया। सूचना मिलते ही वह भी अस्पताल पहुंच गया। अनिल की हालत गंभीर होने पर चिकित्सकों ने उसे प्राथमिक उपचार के बाद अग्रोहा रेफर कर दिया। इसके बाद वह अनिल को हिसार के निजी अस्पताल में ले गए जहां उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई।*

ट्रस्ट ने धूमधाम से मनाया रामनवमी पर्व

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

प्रो. गणेशीलाल को स्मृति चिह्न भेंट करते क्लब सदस्य।

मर्यादा पुरुषोतम भगवान राम के जन्मोत्सव राम नवमी के पावन अवसर पर जनता भवन रोड स्थित रामलीला ग्राउंड में स्थित भगवान राम मंदिर में भव्य आयोजन किया गया। रामनवमी के अवसर पर श्री रामा क्लब चेरिटेबल ट्रस्ट द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में ओडिशा के पूर्व रा'यपाल प्रो. गणेशी लाल बतौर मुख्यातिथि पहुंचे। कार्यक्रम में भाजपा प्रत्याशी डा. अशोक तंवर भी विशेष रूप से पहुंचे। इस अवसर पर शिवचरण शास्त्री चित्रकुट वाले ने मधुरवाणी में भगवान राम की महिमा का गुणगान किया। भजन मंडली के द्वारा भगवान राम के भजन गाए गए। पूर्व रा'यपाल प्रो. गणेशी लाल, राजेंद्र गनेरीवाला ने भी अपनी मधुरवाणी में भजन गाकर माहौल को भक्तिमय कर दिया। प्रो. गणेशीलाल ने अपने संबोधन में कहा कि आज का दिन बहुत ऐतिहासिक दिन है। आज पहली बार भगवान राम की जन्मस्थली अयोध्या में भगवान राम का जन्मदिन उनके भव्य मंदिर में मनाया जा रहा है। इस अवसर पर सूर्यवंशी भगवान राम के ललाट पर सूर्य भगवान तिलक कर रहे हैं जो अति अद्भुत दृश्य है तथा इसे देखने के लिए देशभर से लाखों लोग वहां पहुंचे हैं और करो?ें लोगों ने टीवी पर लाइव देखा है। उन्होंने श्री रामा क्लब चेरिटेबल ट्रस्ट के पदाधिकारियों की सराहना करते हुए कहा कि यह क्लब पिछले 75 सालों से भी अधिक समय से भगवान राम के आदर्श को सिरसावासियों के समक्ष मंचित कर रहा है जोकि काबिले तारीफ है। इस अवसर पर डा. अशोक तंवर ने कहा कि भगवान राम हम सबके आदर्श है और हमें उनके दिखाए मार्ग पर चलना चाहिए।

विकसित राष्ट्र के लिए सभी को मिलकर करने होंगे प्रयास : प्रो. गणेशीलाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। जिला बार एसोसिएशन में अधिवक्ताओं को संबोधित करते हुए प्रो. गणेशीलाल।

जिला बार एसोसिएशन सिरसा में ओडिशा के पूर्व रा'यपाल प्रो. गणेशीलाल के सान्निध्य में कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में सिरसा लोकसभा प्रत्याशी डॉ. अशोक तंवर व मनीष सिंगला ने शिरकत की और अपने विचार सांझा किए। प्रो. गणेशीलाल ने कहा कि जो प्रधानमंत्री संसद की सीढ़ियां चढ़ने से पूर्व धरती माता को चूमता है, ऐसे प्रधानमंत्री पर देशवासियों को गर्व होना चाहिए, क्योंकि कोई भी ऐसा देश नहीं होगा, जहां का राष्ट्राध्यक्ष अपनी धरती माता को चूमता हो। उन्होंने कहा कि यूएई और कतर में जिस प्रकार आज भारत को सम्मान मिलता है, हर कोने से भारत को शुभकामनाएं मिलती हैं, वो सम्मान सिर्फ प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का नहीं है, वो सम्मान भारतीय का है, आप सबका है।

सिरसा। पार्टी प्रत्याशी रमेश खटक का स्वागत करते कार्यकर्ता।

जेजेपी प्रत्याशी रमेश खटक पहुंचे सिरसा

सिरसा। जननायक जनता पार्टी के सिरसा संसदीय क्षेत्र से जेजेपी प्रत्याशी रमेश खटक ने बुधवार को सिरसा पहुंचे। पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष से मिलने के बाद रमेश खटक पार्टी कार्यालय में पहुंचे जहां उनका कार्यकर्ताओं ने स्वागत किया। इस मौके पर जेजेपी के जिलाध्यक्ष अशोक वर्मा, जेजेपी अल्पसंख्यक प्रकोष्ठ के प्रदेश संयोजक सर्वजीत सिंह मसीतां, युवा जेजेपी जिलाध्यक्ष रणदीप सिंह मट्टूदादू, प्रवक्ता अमर सिंह 'याणी, शगनजीत सिंह गिल, नितिन टांडी, प्रशांत खटक सहित अनेक पार्टी पदाधिकारी मौजूद रहे।

मतदाताओं को मिलेगा सेवाओं का लाभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी राहुल नरवाल ने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग द्वारा शत-प्रतिशत मतदान के लिए विभिन्न प्रकार के प्रयास किए जा रहे हैं। इन्हीं प्रयासों के अंतर्गत दिव्यांगजनों के लिए मताधिकार का उपयोग सहज एवं सुविधाजनक बनाने के उद्देश्य से सक्षम एप बनाया गया है। यह एप दिव्यांग मतदाताओं के लिए नामांकन से लेकर मतदान के दिन की सुविधाओं तक वन-स्टॉप शॉप है। दिव्यांगजन मतदाता इलेक्शन कमीशन ऑफ इंडिया द्वारा प्रदान की जाने वाली विभिन्न सेवाओं का लाभ उठाने के लिए इस एप का उपयोग कर सकते हैं। सक्षम एप के इंटरफेस को उपयोगकर्ता के लिए अधिक अनुकूल बनाया गया है जिसमें उपयोगकर्ता स्क्रीन रीडर, टेक्स्ट टू स्पीच सेवा, दृश्यता संवर्द्धन, रंग समायोजन आदि के माध्यम से एप को नेविगेट कर सकता है।

सक्षम एप को चार श्रेणियों में बांटा

सक्षम एप पर सभी सेवाओं का लाभ उठाने के लिए चार श्रेणियों में बांटा गया है। प्रथम श्रेणी पंजीकरण, जिसमें पीडब्ल्यूडी मार्किंग, नए मतदाता पंजीकरण, सुधार के लिए अनुरोध, प्रवास के लिए अनुरोध, हटाने के लिए अनुरोध, चुनावी (आधार) प्रमाणीकरण के लिए अनुरोध और किए गए अनुरोध की स्थिति ट्रैकिंग से संबंधित विकल्प उपलब्ध हैं। द्वितीय श्रेणी सुविधाएं के तहत टैब के तहत दिव्यांग मतदाता के लिए उपलब्ध विभिन्न सुविधाओं के बारे में जान सकते हैं। इसके अतिरिक्त वह मतदान केंद्र पर व्हील चेयर, पिक एंड ड्रॉप और सहायता के लिए भी अनुरोध कर सकता है। तृतीय श्रेणी खोज के अंतर्गत दिव्यांग मतदाता मतदाता सूची में अपना नाम खोज सकते हैं, अपने मतदान केंद्र को जान सकते हैं, अपने बूथ का पता लगा सकते हैं और उम्मीदवार का विवरण जान सकते हैं।

शादी की बात कह घर से गई महिला का दो महीने बाद भी नहीं मिला कोई सुराग

जाखल। खंड के गांव सिधानी से अपने घर के परिजनों को शादी में जाने की बात कह कर घर से निकली एक महिला का 2 महीने बीत जाने के बाद भी कोई सुराग नहीं मिला है। जाखल महिला पुलिस लापता हुई महिला की तलाश में लगातार प्रयास कर रही है लेकिन इसके बावजूद कोई सफलता नहीं मिली है। मामले की जांच कर रही जाखल महिला पुलिस हेड कांस्टेबल राजेश कुमारी ने बताया कि 15 फरवरी 2024 को गांव सिधानी निवासी रामकुमार ने शिकायत दर्ज करवाई थी कि उसकी 42 वर्षीय पत्नी रशमी घर पर अचानक लापता हो गई है। उन्होंने बताया कि रामकुमार ने शिकायत में लिखवाया है कि उसकी पत्नी घर पर यह कह कर गई थी कि वह एक शादी समारोह में भाग लेने जा रही है लेकिन वह ना तो शादी समारोह में पहुंची और ना ही घर वापस लौटी है। परिवार ने मामले की जानकारी पुलिस थाना में दी है। पुलिस ने इस मामले में महिला की गुमशुदगी का केस दर्ज कर उसकी जांच शुरू कर दी लेकिन फिलहाल उसके बारे में कुछ भी पता नहीं चल पाया है। महिला पुलिस जांच अधिकारी ने बताया कि इस मामले को लेकर आसपास के पुलिस चौकी एवं थानों में भी सूचित कर दिया गया है, लेकिन इसके बावजूद महिला का कुछ भी सुराग नहीं मिल पाया है। वह उसकी तलाश में जुटे हुए हैं।

कबाड़ की दुकान से हजारों का सामान चोरी

ऐलनाबाद। ऐलनाबाद के उधम सिंह चौक में एक कबाड़ी की दुकान के ताले तोड़कर चोर हजारों का सामान चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में दुकान संचालक वार्ड नंबर 15 निवास राधेश्याम ने बताया कि उसकी उधम सिंह चौक पर कबाड़ी की दुकान है। उसने बताया कि शाम को वह रोजाना की भांति दुकान बंदकर घर आ गया। देर रात को चोरों ने दुकान के ताले तोड़कर हजारों रुपए का कबाड़ का सामान चोरी कर लिया। सुबह जब वह दुकान पर आया तो उसे घटना का पता चला। अंदर जाकर सामान संभाला तो काफी सामान गायब था। आसपास के दुकानदारों से भी पूछताछ की, लेकिन कोई सुराग नहीं लगा।

खेल

रोहतक की टीम दूसरे तो हिसार जिले की टीम ने तीसरा स्थान पाया

आरडीडी बैंडी ऑफ आइस प्रतियोगिता, फतेहाबाद की टीम रही चैम्पियन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

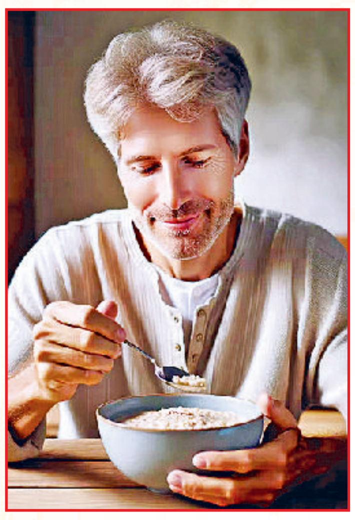
फतेहाबाद। राज्य स्तरीय आरडीडी बैंडी ऑफ आइस प्रतियोगिता में खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करते अतिथिगण।

दूसरी हरियाणा राज्य स्तरीय आरडीडी बैंडी ऑफ आइस प्रतियोगिता का आयोजन फतेहाबाद के अपेक्स स्कूल स्थित रॉयल स्केटिंग ग्राउंड में किया गया। इस चैम्पियनशिप में प्रदेशभर के खिलाड़ियों ने भाग लिया और अपनी खेल प्रतिभा का प्रदर्शन किया। इस प्रतियोगिता का शुभारंभ बतौर मुख्य अतिथि पहुंचे गुरबेअंत सिंह, प्रधान इंडियन रिंगिट संघ, आशीष पुनिया व नंद सिंह कोहली प्रधान इंडियन कनौली संघ के द्वारा किया गया। उन्होंने खिलाड़ियों से मिलते हुए प्रतियोगिता में अपना बेस्ट परफार्मेंस देने के लिए प्रोत्साहित किया। हरियाणा बैंडी संघ महासचिव प्रमोद कौशिक ने आए हुए अतिथियों का स्वागत किया। खिलाड़ियों को संबोधित करते हुए हरियाणा बैंडी एसोसिएशन के अध्यक्ष जयभगवान शर्मा ने कहा कि खेलों से जहां हम अपने स्वास्थ्य को दुरूस्त रख सकते हैं वहीं आजकल खेलों में शानदार प्रदर्शन कर युवा अपना भविष्य भी उज्ज्वल बना सकते हैं। उन्होंने बताया कि आईस बैंडी खेल को अब हरियाणा ही नहीं पूरे देश में पसंद किया जाना लगा है। इस खेल के प्रति देश के युवाओं में काफी रूचि बढ़ी है। उन्होंने बताया कि पहले यह गेम सिर्फ यूरोपीय देशों में खेली जाती थी लेकिन अब भारत सहित विश्व के अनेक देशों में इस गेम ने अपनी जगह बना ली है। भारत में खेलो इंडिया व वर्ल्ड गेम्स में भी इसे शामिल किया गया है। प्रतियोगिता का समापन समारोह के मुख्य अतिथि गुरिंदर सिंह, महासचिव तथा गौतम कंबोज प्रधान बाल एवं डक हॉकी फेडरेशन ऑफ इंडिया, राखी शर्मा प्रेस प्रभारी पंजाब, अंशुल चराईपौत्रा निदेशक, अपेक्स स्कूल फतेहाबाद व हरियाणा बैंडी एसोसिएशन के अध्यक्ष श्रीभगवान शर्मा रहे। इस प्रतियोगिता में ओवरऑल चैम्पियन का किताब फतेहाबाद की टीम ने जीता जबकि रोहतक ने दूसरा स्थान तथा हिसार जिले ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। हरियाणा बैंडी संघ महासचिव प्रमोद कौशिक ने बताया कि प्रतियोगिता के विजेता व उपविजेता खिलाड़ी आगामी 10 से 12 मई को गोवा के पंजिम में आयोजित होने वाली 6वीं राष्ट्रीय स्तरीय बैंडी फेडरेशन कप प्रतियोगिता में भाग लेंगे। प्रमोद कौशिक ने कहा कि हरियाणा के खिलाड़ियों ने इस खेल में दमदार प्रदर्शन कर प्रदेश का देशभर में नाम रोशन किया है। उन्होंने गोवा में होने वाले नेशनल चैम्पियनशिप के लिए विजेता खिलाड़ियों को शुभकामनाएं दी। अंत में अतिथियों द्वारा विजेता टीमों को ट्रॉफी देकर सम्मानित भी किया गया।

haribhoomi.com
सेहत
हरिभूमि 10
रोहतक, गुरुवार
18 अप्रैल 2024

सुपर ब्रेकफास्ट है पौष्टिक दलिया

वैसे तो हर उम्र के लोग अपनी पसंद के अनुसार नाश्ता करते हैं। लेकिन दलिया एक ऐसा फूड आइटम है, जो हर उम्र के लोगों के लिए सुपर ब्रेकफास्ट की तरह होता है। इसमें मौजूद न्यूट्रिएंट्स और इसके सेवन से होने वाले फायदों के बारे में आपको पता होना चाहिए।



डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

हर उम्र के लोगों के लिए अलग-अलग तरह के फूड्स का महत्व होता है। जैसे, 50 प्लस लोगों के लिए ऐसा फूड अच्छा माना जाता है, जो पौष्टिक होने के साथ आसानी से डाइजेस्ट भी हो जाए। इस लिहाज से दलिया महज सुविधाजनक फूड भर नहीं है बल्कि 50 प्लस लोगों के लिए सुपर फूड की तरह है। वे इसे चाहे नाश्ते में खाएं या डिनर में, उनके लिए इसके फायदे ही फायदे हैं। अगर 50 साल से ऊपर की उम्र के लोग सुबह नाश्ते में दलिया लेते हैं, तो उनके लिए यह बहुत फायदेमंद होता है। दलिया के सेवन से वे दिन भर एनर्जेटिक महसूस करते हैं और दलिया को पचाना भी उनके लिए बहुत आसान होता है।

सभी के लिए यूजफुल: यह सोचना सही नहीं है कि दलिया सिर्फ बूढ़ों का ही भोजन है। दलिया हर उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद होता है, क्योंकि इसमें भरपूर पोषक तत्व पाए जाते हैं। अगर आप युवा हैं लेकिन जरूरत से ज्यादा वजनदार हो गए हैं और वजन घटाना चाहते हैं तो आपके लिए भी दलिया का वही महत्व है, जो बूढ़ों के लिए है। दरअसल, दलिया में कैलोरी कम पाई जाती है, जबकि प्रोटीन और आयरन की मात्रा काफी ज्यादा होती है, इसलिए यह हेल्दी तरीके से वजन कम करने में मदद करती है।

फाइबर का भंडार: दलिया में भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जो पेट को लंबे समय तक भरे होने का एहसास देता है। दलिया का फाइबर एक उत्कृष्ट किस्म के रेचक का काम करता है यानी, यह मानव आंतों के साथ-साथ मानव शरीर के पाचन तंत्र में जो विषाक्त पदार्थ अपशिष्ट के रूप में मौजूद होते हैं, उन्हें यह अपने साथ लपेटकर मल के रास्ते से बाहर करता है। इस तरह दलिया पेट की बहुत अच्छी तरह से सफाई कर देता है। यह सफाई इसमें फाइबर होने से होती है।

मांसपेशियां बनाए मजबूत: दलिया में मांसपेशियों को न सिर्फ मजबूत बल्कि उनकी वृद्धि की भी क्षमता होती है, क्योंकि दलिया में भरपूर मात्रा में प्रोटीन होता है। साथ ही कई विटामिनों का भी यह स्रोत होता है। जाहिर है, इससे मांसपेशियों के निर्माण में मदद मिलती है। दलिया में मैग्नीशियम और आयरन भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो हीमोग्लोबिन की कमी पूरा करने के साथ मस्तिष्क के सही विकास के लिए जरूरी है। चूंकि दलिया में पाया जाने वाला मैग्नीशियम हमारी नसों को शांत रखने और स्वस्थ रखने में मददगार है, इसलिए रात के समय दलिया खाने से बेहतरीन नींद आती है।

कैल्शियम-विटामिन ई का भंडार: दलिया में फास्फोरस, मैग्नीज जैसे पोषक तत्वों के साथ-साथ भरपूर मात्रा में कैल्शियम भी पाया जाता है। जिस वजह से यह न सिर्फ हमारी हड्डियों को मजबूत बनाता है बल्कि इन्हें चिकना भी रखता है। इस कारण असमय होने वाले कई तरह के जोड़ों के दर्द से आप बचे रहते हैं। दलिया में प्रोटीन भरपूर होने के कारण यह मेटाबॉलिज्म की दर बढ़ाता है, नतीजतन ज्यादा कैलोरी बर्न होती है।

यह ब्रेन फूड भी है: डाइट एक्सपर्ट्स और प्रोफेशनल डाइटीशियन के अनुसार, दलिया एक ब्रेन फूड है, क्योंकि इसके नियमित सेवन से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है और जब भी हम किसी काम में खुद को लगाते हैं तो हमारी काम की गुणवत्ता बेहतर होती है। दलिया में मैग्नीशियम पाया जाता है और विटामिन-ई भी भरपूर मात्रा में होता है। मैग्नीशियम की वजह से शारीरिक दर्द में आराम मिलता है, वहीं विटामिन-ई हमारी त्वचा को मजबूत बनाने में मददगार होता है। कह सकते हैं दलिया सुपर फूड है। किशोर, नौजवान या किसी भी उम्र का व्यक्ति दलिया का सेवन करे, यह सबके लिए फायदेमंद है। *

स्पेशल: वर्ल्ड लिवर-डे, 19 अप्रैल

अनहेल्दी फूड हैबिट्स, इनएक्टिव लाइफस्टाइल और हेल्थ को लेकर लापरवाही बरतने की वजह से लोगों में लिवर रिलेटेड प्रॉब्लम्स बढ़ने लगी हैं। इस पर ध्यान ना देने से पूरा बॉडी सिस्टम बिगड़ जाता है और कंडीशन सीरियस भी हो सकती है। इसलिए बहुत जरूरी है कि आप उन वजहों के बारे में जानें, जिससे लिवर प्रॉब्लम्स होती हैं। साथ ही इसके लक्षणों और बचाव के उपायों के बारे में भी यहां बता रहे हैं।

बढ़ रही हैं लिवर रिलेटेड प्रॉब्लम्स बचाव के लिए रहें कॉन्शस

Liver Function Test

डॉक्टर्स एडवाइस

विश्व भर के लोगों में लिवर हेल्थ के प्रति अवेयरनेस बढ़ाने के उद्देश्य से हर साल 19 अप्रैल को वर्ल्ड लिवर डे मनाया जाता है। लिवर रोगों की गंभीरता, सही समय पर जांच कराने और रोकथाम के बारे में लोगों को शिक्षित करने की दृष्टि से वर्ल्ड लिवर-डे खास महत्व रखता है। आइए इस लेख में स्वास्थ्य विशेषज्ञों द्वारा जानते हैं कि लिवर से जुड़ी हुई प्रमुख समस्याएं कौन-कौन सी हैं, इनके लक्षण क्या हैं और लिवर के स्वास्थ्य को बेहतर रखने के लिए किस तरह की सावधानियां बरतने की जरूरत है-

लिवर रिलेटेड मेन डिजीजेज

लिवर से रिलेटेड कई तरह की प्रॉब्लम्स पूरी दुनिया के लोगों को अपनी गिरफ्त में ले रही हैं। इस बारे में नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट एंड क्लीनिकल लीड-गैस्ट्रोएंटरोलॉजी एंड हेपेटोलॉजी, **डॉ. शिवानी देसवाल** कहती हैं, 'वैश्विक स्तर पर मुख्य रूप से, लिवर कैंसर और सिरोसिस गंभीर रूप से लोगों को प्रभावित करता है। सिरोसिस लिवर का एक गंभीर घाव होता है, जो सॉफ्ट और हेल्दी टिश्यूज को हार्ड टिश्यूज में बदल देता है। यह रोग इंफेक्शन, हृदय रोग या लगातार आघात से लंबे समय तक सूजन के कारण हो सकता है। ये लिवर कैंसर के लिए भी प्रमुख रिस्क फैक्टर माना जाता हैं। सिरोसिस से अलग लिवर कैंसर में लिवर के अंदर असामान्य और अस्वस्थ कोशिकाओं की वृद्धि होने लगती है। हेपेटोसेल्यूलर कार्सिनोमा, लिवर में होने वाले कैंसर का सबसे कॉमन प्रकार है। इसके अलावा लिवर में फैट जमा हो जाने के कारण फैटी लिवर की समस्या भी बढ़ जाती है। यह समस्या शराब से संबंधित फैटी लिवर (एएलडी) या नॉनअल्कोहलिक फैटी लिवर रोग (एनएएफएलडी) हो सकता है। अकसर लिवर में वायरल संक्रमण भी हो जाता है, जिससे लिवर में लालपन और सूजन आ जाती है। यह हेपेटाइटिस वायरस, हेपेटाइटिस- ए, बी, सी, डी और ई के कारण हो सकता है, जिनमें से हेपेटाइटिस-ए और बी को तो वैक्सीनेशन से रोका जा सकता है लेकिन हेपेटाइटिस-सी, सिरोसिस और हेपेटोसेल्यूलर कार्सिनोमा लिवर कैंसर का कारण भी बन सकता है। अगर इन बीमारियों का सही समय पर उपचार न किया जाए तो बाद में ये लिवर फेलियर का कारण भी बन सकती हैं। इसलिए इन रोगों के लक्षण नजर आने पर देर नहीं करनी चाहिए और जल्द से जल्द डॉक्टर से कंसल्ट करने के बाद ट्रीटमेंट करवाना चाहिए।'

लिवर रोगों के प्रमुख लक्षण

लिवर में होने वाले विभिन्न रोगों के लक्षणों के बारे में पूछे जाने पर धर्मशिला नारायणा हॉस्पिटल, दिल्ली के सीनियर कंसल्टेंट-मेडिकल गैस्ट्रोएंटरोलॉजी, **डॉ. महेश गुप्ता** बताते हैं, 'लिवर रोगों के सामान्य लक्षणों की बात की जाए तो शुरुआती स्तर में आपको पीलिया हो सकता है, जिसमें आंखें और त्वचा पीली दिखाई देने लगती हैं। त्वचा में खुजली होना, पेट में सूजन और दर्द महसूस होना भी लिवर रिलेटेड प्रॉब्लम के सिंप्टम्स हो सकते हैं। साथ ही टखनों और पैरों में सूजन आ जाना, यूरिन करते समय यूरिन का रंग गहरा पीला प्रतीत होना, लंबे समय तक थकान महसूस होना, मितली या दस्त आना, स्टूल का रंग हल्का होना और भूख न लगना जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। ज्यादातर लिवर रोगों में जल्दी कोई संकेत या लक्षण नहीं दिखाई देते हैं, इसलिए अपने शरीर में होने वाले बदलावों पर ध्यान देते रहें और अगर आपको कोई भी लक्षण लगातार महसूस हो तो बिना लापरवाही किए तुरंत फिजिशियन या गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट डॉक्टर से संपर्क करें। लिवर रोगों की पुष्टि के लिए डॉक्टर लिवर फंक्शन टेस्ट, कंपलीट ब्लड काउंट, एमआरआई, अल्ट्रासाउंड और लिवर बायोप्सी का सुझाव दे सकते हैं। रोग की पुष्टि के बाद लिवर रोगों का उपचार लिवर की क्षति और बीमारी की कंडीशन को देखते हुए किया जाता है। इस बात का ध्यान रखें कि लिवर संबंधी रोगों में उपचार जल्द से जल्द शुरू होना सबसे जरूरी होता है।'

सही खान-पान का रखें ध्यान

लिवर के अनहेल्दी होने की वजहों और हेल्दी डाइट की इंपॉर्टेंस के बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, नई दिल्ली में चीफ-गैस्ट्रोएंटरोलॉजी एंड हेपेटोलॉजी, **डॉ. मोनिका जैन** डिटेल में बताती हैं। उनके अनुसार, 'जिस प्रकार से एक गाड़ी में सबसे महत्वपूर्ण भाग इंजन होता है, ठीक उसी प्रकार से हमारे शरीर में सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक लिवर होता है। यदि आप लिवर के स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देते तो इसका असर पूरे शरीर पर पड़ता है। लिवर खराब होने के कई कारण हो सकते हैं। जैसे, आजकल बढ़ता मोटापा इसका प्रमुख कारण है। इस कारण लिवर में सूजन होती है और फैटी लिवर होने लगता है। यदि इस पर ध्यान न दिया जाए तो आगे चलकर एकमात्र ट्रीटमेंट ऑप्शन लिवर ट्रांसप्लांट ही बचता है। आजकल लोग दवाइयों का अधिक सेवन कर रहे हैं, जिसका बुरा असर भी लिवर पर पड़ता है। इसलिए दवाइयों का सेवन बहुत ही सावधानी पूर्वक और कम करना चाहिए। फालतू की दवाइयों का सेवन अपने मन से ना करें, जब जरूरत हो तभी डॉक्टर से सलाह लेकर ही करें अन्यथा ना करें। इसके अलावा हमारे शरीर में कुछ ऑटोइम्यून प्रोसेसेस होते हैं, जिससे लिवर खराब होता है। इससे बचने के लिए शुरुआती स्तर पर ही ध्यान देने की आवश्यकता है। जब लिवर डिजीजेज के लक्षण पहचानने में अधिक लेट हो जाता है तो अंतिम विकल्प लिवर ट्रांसप्लांट ही बचता है।'*

प्रस्तुति: सेहत डेस्क

लिवर डिजीज से बचने के उपाय

अगर आप कुछ बातों का ध्यान रखें और डाइट, लाइफस्टाइल से जुड़ी गलतियां ना करें तो लिवर डिजीजेज से काफी हद तक बचे रहेंगे।

- शराब के सेवन से दूर रहें।
- हेपेटाइटिस बी और सी की स्क्रीनिंग समय-समय पर करवाना बहुत जरूरी है।
- हेपेटाइटिस वैक्सीनेशन भी करवा सकते हैं।
- संक्रमित भोजन और पानी का सेवन ना करें।
- अगर आपको डायबिटीज है तो इसके लेवल को नियंत्रित रखना चाहिए।
- अपने मोटापे पर कंट्रोल करना चाहिए। इसके लिए अपने खान-पान में फैट या कार्बोहाइड्रेट रिच फूड्स का सेवन कम करें।

- अपनी डाइट में प्रोटीन की मात्रा बढ़ाएं।
- एक्सरसाइज को अपने डेली रुटीन में शामिल करें। इससे लिवर पर अच्छा असर पड़ता है। आपके लिवर का फैट भी एक्सरसाइज के माध्यम से धीरे-धीरे कम होता है।
- अगर आपके लिवर से संबंधित किसी भी प्रकार की समस्या है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। *

घरेलू औषधि/ संजीव कुमार आलोक

कई रोगों से बचाए गेहूं के जवारे का रस

अपने देश में अधिकांश लोग मुख्य भोजन के रूप में गेहूं का प्रयोग करते हैं। गेहूं के पौधे में ऐसे कई गुण होते हैं, जो हमें स्वस्थ रखते हैं। वनस्पतिविदों द्वारा किए गए गेहूं के रासायनिक विश्लेषण से यह ज्ञात हुआ है कि इस पौधे में अन्य वनस्पतियों की तुलना में अधिक शक्तिवर्धक, रोगनाशक गुण मौजूद होते हैं।

जवार सेवन के फायदे: गेहूं के छोटे पौधे को 'जवार' के नाम से जानते हैं। इस पौधे का रस निद्रानाश, पांडुरोग, चर्म रोग, एलर्जी, जोड़ों के दर्द, प्रदर रोग, बालों का असमय गिरना, कैंसर, आर्थराइटिस, मोटापा, जुकाम, पीलिया और पथरी आदि रोगों में प्रभावी दवा है। यदि हम इसके रस का निरंतर सेवन करें, तो अनेक रोगों से बचा जा सकता है।

ऐसे उगाएं जवारे: गेहूं के पौधे की प्राप्ति के लिए छोटी पतीली में शुद्ध जल लें और उसमें अच्छी किस्म के 100 ग्राम गेहूं डाल दें। इन्हें रात भर भीगने दें, फिर दूसरे दिन पतीली का पानी निकाल कर रात भर भीगे गेहूं को किसी साफ कपड़े में बांधकर रख दें। उस पर कोई बर्तन अवश्य ढंक दें, जिससे कपड़े की आर्द्रता बनी रहे और गेहूं के बीज अंकुरित होने लगें। फिर खाली डिब्बों, मिट्टी के छोटे गमलों, टोकरियों या 10-12 इंच लंबाई वाले किसी पात्र में अच्छी गोबर खाद से युक्त मिट्टी (तीन चौथाई मिट्टी और एक चौथाई खाद होनी चाहिए) भरकर पूर्व अंकुरित बीजों को बो दें। इसी प्रकार प्रतिदिन अंकुरित हुए गेहूं की एक-एक मिट्टी के पात्र में बोते चले जाएं।

रस निकालने का तरीका: सामान्य वातावरण में छः या आठ दिन में गेहूं का पौधा 7-8 इंच तक की लंबाई प्राप्त कर लेता है। अब आप इन पौधों को इसी अवस्था में उनकी सतह से काट लें, क्योंकि इस लंबाई से बड़े पौधे रस के लिए उपयुक्त नहीं रह जाते। कटे हुए पौधों को शुद्ध जल से धो लें, फिर उन्हें सिलबट्टे पर चटनी की तरह महीन पीस डालें। अंत में महीन सत्व को जल में मिलाकर रस तैयार कर लें। इसके लिए आप सिलबट्टे या मिक्सी का प्रयोग कर सकते हैं।

रस का सेवन: सेवन करने के लिए रस की मात्रा आयु पर निर्भर करती है। स्वस्थ व्यक्ति के लिए प्रायः 4 औंस (1 औंस यानी 28.35 ग्राम) रस का सेवन सही होता है। रोगियों के लिए इसकी 12 औंस की मात्रा उपयुक्त होती है। रस का सेवन करने से पूर्व उसके एक घंटे बाद तक कुछ खाना-पीना ठीक नहीं होता है। यह रस शरीर में उत्पन्न कई दोषों को दूर करने में सक्षम होता है। वैसे तो इसका सेवन सभी के लिए फायदेमंद होता है लेकिन फिर भी सेवन से पहले किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य कर लें। *

आमतौर पर गर्मी के मौसम में लोग फ्रिज का ठंडा पानी पीते हैं। लेकिन आयुर्वेद के अनुसार मिट्टी के घड़े में रखा हुआ पानी पीने से शीतलता का अहसास तो होता ही है, यह पानी कई तरह से शरीर के लिए फायदेमंद भी होता है। इस बारे में विस्तार से जानिए।

स्वास्थ्य के लिए लाभकारी मिट्टी के घड़े का पानी

सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

आयुर्वेद के मुताबिक पीने के लिए मिट्टी के घड़े में रखा पानी सबसे अच्छा होता है। इसके कई सेहत संबंधी फायदे हैं। मसलन यह पेट में गैस, कब्ज और एसिडिटी जैसी समस्याओं को नियंत्रित करता है। साथ ही मिट्टी के घड़े में कई घंटों तक रखे गए पानी में विटामिन बी और सी भरपूर मात्रा में होता है, जो कि शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए जरूरी हैं। मटके का नियमित तौर पर पानी पीने से शरीर में आयरन की कमी भी पूरी हो जाती है। मटके का पानी जब हम पीते हैं तो हमें लू लगने की आशंका कम होती है, क्योंकि मटके के पानी में कई तरह के मिनरल्स और पर्याप्त पोषक तत्व होते हैं, जिस कारण ये सन स्ट्रोक को रोकता है और शरीर में पर्याप्त मात्रा में ग्लूकोज को बनाए रखता है।

कई तरह से फायदेमंद : मटके का पानी शरीर को ज्यादा समय तक हाइड्रेट रखता है, जिससे हमारी पाचन प्रक्रिया दुरुस्त रहती है। चूंकि निरंतर मटके का पानी पीने से हमारे मेटाबॉलिज्म में सुधार होता है, इसकी वजह यह भी है कि मिट्टी के घड़े में रखा हुआ पानी हमारे शरीर के पीएच लेवल को संतुलित रखता है। मटके के पानी की एक और खासियत यह होती है कि यह शरीर को अच्छी तरह से डिटॉक्स करता है। इसके अंदर मौजूद पोषक तत्वों के चलते हमारे शरीर से बहुत आसानी से विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं। त्वचा रोग विशेषज्ञ लोगों को गर्मियों में मटके का पानी पीने की सलाह देते हैं, क्योंकि इससे शरीर की त्वचा स्वस्थ और चमकदार बनी रहती है। वजह यही है कि इसमें विटामिंस और मिनरल्स काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होते हैं।

पीएच लेवल करे बैलेंस : चूंकि मिट्टी के घड़े का नेचर क्षारीय होता है, इसलिए यह पानी के अम्लीय तत्वों को नॉर्मल करने का काम करता है। इसे पीने से शरीर का जो सामान्य पीएच लेवल 7.35 से 7.45 के बीच चाहिए होता है, वही रहता है। जब हम नियमित तौर पर मटके का पानी पीते हैं तो शरीर के पीएच लेवल को मेंटेन रखता है।

दर्द-सूजन से दिलाए राहत: मिट्टी में एंटी इंफ्लेमेट्री तत्व पाए जाते हैं, इसलिए शरीर में होने वाले दर्द और सूजन को रोकने में इससे मदद मिलती है। इस तरह मटके का पानी पीने के बहुत फायदे हैं।*

हेल्थ सजेशन

डॉ. एल. तोमर

सीनियर डायरेक्टर-ऑर्थोपेडिक्स
मैक्स सुपर स्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली

फिटनेस से जुड़े मिथ कितने सच-कितने झूठ

वर्कआउट स्वस्थ जीवनशैली का अनिवार्य हिस्सा है। हेल्दी और एक्टिव रहने के लिए लोग कई तरह के फिटनेस ट्रेंड अपनाते हैं। इसके लिए लोग कई तरह के नियमों का पालन करते हैं। आमतौर पर लोग फिटनेस से जुड़े कई मिथकों को सही मानते हैं, लेकिन एक्सपर्ट की राय इससे अलग है।

इसलिए फैलता है भ्रम: न्यूयार्क के लीमैन कॉलेज में एक्सरसाइज साइंस के प्रोफेसर ब्रैड स्कोनफेल्ड के अनुसार, फिटनेस की दुनिया गलतफहमियों से भरी हुई है। इसके लिए जिम्मेदार हैं सोशल मीडिया के फिटनेस इंफ्लुएंस और अनट्रेंड जिम ट्रेनर्स, जो लोगों में कई तरह के भ्रम पैदा कर रहे हैं। यहां दिए जा रहे हैं, फिटनेस से जुड़ी कुछ ऐसी धारणाएं, जिनमें से कुछ सही हैं, तो कुछ गलत भी साबित होती हैं।

वर्कआउट से पहले लंबी स्ट्रेचिंग जरूरी: यह सही है कि अगर वर्कआउट से पहले स्ट्रेचिंग न की जाए तो इससे शरीर की मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं, इससे मसल टियर यानी मांसपेशियों में इंजरी की आशंका बढ़ जाती है। इससे बचाव के लिए वर्कआउट से पहले स्ट्रेचिंग जरूर करनी चाहिए इससे मसल इंजरी से बचाव होता है।

मसल्स बनाने के लिए भारी वजन उठाना जरूरी: जो लोग नियमित रूप से जिम जाते हैं, उनके मन में यह धारणा विकसित हो जाती है कि मसल्स बनाने के लिए भारी वजन उठाना जरूरी है। लेकिन, मांसपेशियों की वृद्धि का अध्ययन करने वाले डॉ. ब्रैड स्कोनफेल्ड कहते हैं, 'कई शोध यह बताते हैं कि चाहे आप 30 किलोग्राम जैसा भारी वजन उठाएं या 5 से 12 किलो जैसे हल्के वजन उठाएं, मांसपेशियों और ताकत के निर्माण में दोनों ही बराबर प्रभावी होते हैं। यह व्यक्तिगत पसंद का मामला है कि आप कितना वजन उठाना चाहते हैं। बेहतर यही होगा कि अचानक ज्यादा वजन उठाने के बजाय धीरे-धीरे कम से ज्यादा वजन की ओर बढ़ें और अपनी क्षमता के अनुसार ही वजन उठाएं। वेट लिफ्टिंग का कार्य हमेशा कुशल जिम ट्रेनर के निर्देशों के अनुसार ही करना चाहिए।'

ज्यादा दौड़ने से घुटने खराब हो जाते हैं: यह धारणा गलत है। ऐसा माना जाता है कि ज्यादा दौड़ने से ऑस्टियोआर्थराइटिस की समस्या हो जाती है, लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है। वैज्ञानिक डॉ. गोल्डमैन के अनुसार पहले लोगों में यह गलत धारणा प्रचलित थी कि घुटने कार की टायर की तरह होते हैं, जिस तरह ज्यादा कार चलाने से टायर खराब हो जाते हैं, वैसा घुटनों के साथ भी होता है। लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है। दरअसल, हमारा शरीर गतिशील होता है और हमारे जोड़ खुद को पुनर्जीवित कर सकते हैं, खासतौर पर जब हम नियमित रूप से सक्रिय रहते हैं। नियमित रूप से दौड़ने से हमारे घुटनों के कार्टिलेज मजबूत हो जाते हैं इसलिए ज्यादा दौड़ने से घुटने खराब नहीं होते, लेकिन यह बहुत जरूरी है कि अचानक ज्यादा दौड़ने के बजाय नियमित रूप से धीरे-धीरे दौड़ने की गति बढ़ानी चाहिए।

प्रतिदिन 10 हजार कदम चलना आवश्यक : 1960 से यह मिथ प्रचलित है, जब एक जापानी घड़ी निर्माता ने बड़े पैमाने पर पैडोमीटर का उत्पादन किया था। उस पैडोमीटर का नाम था 10 थाउजेंड स्टेप्स पैडोमीटर। उसके बाद से यह मिथक पूरी दुनिया में लोकप्रिय हो गया, लेकिन अमेरिकन काउंसिल ऑफ एक्सरसाइज के अध्यक्ष सेड्रिक ब्रायंट एक साल पहले इसे गलत साबित कर चुके हैं। उनका कहना है कि लगातार 4 हजार कदम चलना भी पर्याप्त है, 10 हजार कोई जादुई नंबर नहीं है। अगर पांच दिनों की एक्सरसाइज के साथ रोजाना साढ़े सात हजार कदम चला जाए तो यह काफी होगा। *

प्रस्तुति: विनीता

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से।
हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

अभियान में 11 उद्घोषित व 14 बेल जंपर गिरफ्तार

हांसी। हांसी पुलिस जिला द्वारा उद्घोषित अपराधियों (पीओ) और बेल जंपर को गिरफ्तार करने को लेकर चलाए गए स्पेशल अभियान में पुलिस ने 11 उद्घोषित (पीओ) और 14 बेल जंपर को गिरफ्तार किया है। पुलिस अधीक्षक मकसूद अहमद ने बताया कि एक विशेष अभियान के तहत इन आरोपियों को गिरफ्तार कर पुलिस द्वारा कोर्ट में पेश किया गया जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

मोबाइल फोन चोरी के आरोप में एक गिरफ्तार

हांसी। शहर थाना पुलिस ने खड़े ऑटो से मोबाइल फोन चोरी करने वाले एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान हांसी की जगदीश कालोनी निवासी सुरज उर्फ सोमबीर के रुप में हुई। आरोपी ने श्री काली देवी चौक से खड़ी एक ऑटो रिक्शा में रखा चालक का मोबाइल फोन चोरी कर लिया था। पुलिस ने आरोपी को मोबाइल फोन व स्कूटी के साथ गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश करके जेल भेज दिया।

सुरक्षा के प्रति चलाया जागरुकता अभियान

हिसार। सेफ सिटी कैंपेन के तहत पुलिस की महिला समर्पित पुलिस टीम महिलाओ की सुरक्षा सुनिश्चित कर रही है। पुलिस टीम छात्राओं और महिलाओं को उनके अधिकार व सुरक्षा के बारे में जागरूक कर रही है। इसी कड़ी में महिला पुलिस टीम ने बस स्टेंड पर लड़कियों व महिलाओं की सुरक्षा को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक किया। साथ ही बस स्टेंड और बसों में महिला पुलिस टीम ने सिविल ड्रेस में लड़कियों और महिलाओं के साथ छेड़छाड़ व अभद्र व्यवहार करने वालों पर निगरानी रखी।

कीटनाशक के प्रभाव में आने किसान की मौत

हांसी। गांव ढाणी पिरान में मंगलवार शाम को अपने खेतों में कीटनाशक का स्प्रे करके घर लौटे एक युवा किसान की स्प्रे का प्रभाव होने के मौत हो गई। मृतक के पिता अमरचंद ने बताया कि उसका बेटा हेमंत खेत में टमाटर की फसल पर कीटनाशक का स्प्रे करने के बाद आया और रात को खाना खाकर सो गया। रात में हेमंत को सांस लेने में दिक्कत होने लगी। उसे निजी अस्पताल में भर्ती करवाया जहां उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई।

बाबा के जयकारों के साथ मारुती महायज्ञ प्रारंभ

हिसार। गांव चौधरीवास स्थित श्री पंचमुखी बालाजी धाम के प्रांगण में श्री हनुमान जी व परम पूज्य ब्रह्मलीन गुरुवर श्री गोपीराम जोशी व श्री पवन कुमार जोशी के आशीर्वाद से चैत्रसुदी पूर्णिमा श्री हनुमान जयंती पर आगामी 23 अप्रैल मंगलवार को मेला किया जा रहा है। धाम के मुख्य पुजारी मोनू भाईजी ने बताया कि धाम में चल रहे कार्यक्रम के तहत बाबा के पावन जयकारों के साथ मारुती महायज्ञ प्रारंभ हो गया है। जो आज रामनवमी से 23 अप्रैल तक सप्तदिवसीय नव कुण्डीय श्री मारूति महायज्ञ होगा। 22 अप्रैल को सामूहिक संगीतमय श्री सुंदरकाण्ड पाठ प्रातः 10 बजे एवं श्री बाला जी महाराज का दुग्धाभिषेक, चोला एवं स्वर्ण श्रृंगार किया जाएगा। कार्यक्रम के तहत 23 अप्रैल को पूर्णिमा रजत जयंती अमृत महोत्सव के अवसर पर यात्रियों द्वारा मनोकामना के लिए सामूहिक दरखास्त व अर्जी लगेगी।

कटला रामलीला कमेटी ने किया आयोजन

रामनवमी पर शोभा यात्रा में झांकियां देखकर अभिभूत हुए श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

श्री रामलीला कमेटी कटला ने संगीतमय पावन श्रीराम कथा के समापन के साथ ही भव्य रामनवमी शोभा यात्रा का आयोजन किया। महाराजा अग्रसेन भवन में जनकल्याण के निमित प्रातः हवन-यज्ञ के उपरांत हिसार के विभिन्न बाजारों में शोभा यात्रा निकाली गई। कथा व्यास डॉ. नरेशचंद्र शास्त्री जी के सान्निध्य में प्रथम पूज्य गणेश जी, भोले शंकर-पार्वती, वीर हनुमान, माता शेरांवाली, भगवान श्री तिरुपति बालाजी एवं प्रभु द्वारा राक्षसों का संहार करने सहित विभिन्न प्रसंगों पर आधारित झांकी शोभायमान रही। शोभा यात्रा में श्रीरामलला मंदिर निर्माण, धारा 370 हटाने एवं मतदान करने संबंधी झांकी को भी काफी सराहना मिली। शोभा यात्रा के वापस अग्रसेन भवन पहुंचने पर विशाल भंडारे का आयोजन किया गया।

श्रीराम कथा का अमृतपान करवाया

श्री रामलीला कमेटी कटला के प्रधान सुरेंद्र लाहौरिया, महासचिव राजेश बंसल व कोषाध्यक्ष रमेश लोहिया ने संयुक्त रूप से बताया कि आठ दिन तक श्रीराम कथा में विभिन्न क्षेत्रों से श्रद्धालुओं ने बढ़-चढकर हिस्सा लिया। रामनवमी के दिन भव्य शोभा यात्रा में कैबिनेट मंत्री डॉ. कमल गुप्ता मुख्यातिथि के रूप में उपस्थित रहे। इस दौरान पूर्व मेयर गौतम सरदाना, डॉ. प्रतिमा गुप्ता, दिनेश रावलवासिया, सतप्रकाश राजलीवाला व नरेश मंगालीवाला भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने बताया कि रामनवमी महोत्सव के अंतर्गत महाराजा अग्रसेन भवन में श्रीराम कथा का धूमधाम से आयोजन किया गया। गुरुधाम-जटारीधाम से पधारे कथा व्यास डॉ. नरेशचंद्र शास्त्री जी ने अपने श्रीमुख से भक्तों को आठ दिनों तक श्रीराम कथा का अमृतपान करवाया। उन्होंने श्रीराम जन्म, श्रीराम-जानकी विवाह, श्रीराम वनवास, भरत मिलाप, सीता हरण, शबरी प्रसंग व श्रीराम-सुग्रीव प्रसंग पर विस्तार से प्रकाश डाला। इसके साथ-साथ सुंदरकांड, विभीषण शरणागति, लंका दहन, रामसेतु बंधन, राम-रावण युद्ध व राम राज्याभिषेक के प्रसंग सुनाकर श्रद्धालुओं को अभिभूत कर दिया।

रामनवमी शोभा यात्रा

भगवान की महिमा बताई

कथा व्यास डॉ. नरेशचंद्र शास्त्री ने श्रीराम कथा के अंतिम दिन श्रद्धालुओं को भक्त व भगवान की महिमा से रूबरू करवाया। उन्होंने कहा कि भगवान के लिए भक्त हमेशा छोटे बच्चे के समान होता है। भक्त चाहे गलती भी कर दे तो भगवान उसे माफ कर देते हैं। इसलिए यदि ज्ञान भी हो जाए तो भगवान का भजन नहीं छोड़ना चाहिए। भजन करने से ही भवसागर पार हो सकता है। सुरेंद्र लाहौरिया, राजेश बंसल व रमेश लोहिया ने बताया कि श्रीराम कथा के आठवें दिन प्रमुख उद्योगपति संजय गुप्ता मुख्यातिथि के रूप में उपस्थित रहे। राजेंद्र गावड़िया, होशियार सिंह श्योराण, अंजनी खारिया वाले, अमित सिंगल, सुशील गोयल, प्रेम बंसल सिवानी वाले, राहुल गोयल, मुकेश अग्रवाल, नरेश सिंगल मंगालीवाले, दीपक गर्ग लाला हरिचंद सेवा सदन, रामनिवास राड़ा, नितेश डालमिया, व डॉ. जेपी नलवा भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। श्रीराम कथा के दौरान श्री रामलीला कमेटी कटला के उपप्रधान कुलप्रकाश गोयल बंटी एवं कार्यकारिणी सदस्य राजेंद्र बंसल, रामनिवास गर्ग, दिनेश जैन व राधेश्याम अग्रवाल उपस्थित रहे।

विश्वविद्यालय को लगी 6.37 करोड़ की चपत मामले में पुलिस की लापरवाही

एचएयू के पत्रों पर कुंडली मारकर बैठे पुलिस अफसर, दर्ज नहीं कर रहे केस

हिसार। एचएयू में बनने वाले ग्रीन हाउस की फाइल फोटो।

सीएम और एसीएस तक पहुंची शिकायत, कार्रवाई का इंतजार

राजेश्वर बैनीवाल ▶▶| हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में ग्रीन हाउस बनाने के नाम पर देहरादून की कंपनी द्वारा लगाई गई 6.37 करोड़ की चपत मामले में पुलिस की बड़ी लापरवाही सामने आई है। विश्वविद्यालय प्रशासन अप्रैल 2021 से पत्र व स्मरण पत्र लिखकर पुलिस से उक्त कंपनी के खिलाफ केस दर्ज करने की सिफारिश करता रहा परंतु पुलिस के कानों पर तीन वर्षों में भी जूं नहीं रेंगी और इन पत्रों पर पुलिस अब भी कुंडली मारकर बैठी है। चर्चा तो यहां तक है कि पहली बार पत्र व स्मरण पत्र जब लिखे गए तो पुलिस ने जांच का हवाला देते हुए कंपनी से संपर्क भी साधा लेकिन बाद में न जाने कौन सी अदृश्य शक्ति ने पुलिस के हाथ बांध दिए, जो आज तक बंधे हुए हैं। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय को लगी 6.37 करोड़ की चपत मामले में विभागीय जहां काफी धीमी गति से चली और पांच साल बाद लगभग डेढ़ दर्जन वैज्ञानिकों व कर्मचारियों को चार्जशीट किया गया है वहीं उससे भी ज्यादा सिर चढ़कर बोल रही है पुलिस की बड़ी लापरवाही।

बताया जा रहा है कि विश्वविद्यालय की ओर से लगातार पुलिस अधीक्षक को पत्र व स्मरण पत्र लिखे गए, जाहिर है उन्होंने ये पत्र संबंधित थाना व चौकी को भी भिजवाए होंगे लेकिन पुलिस ने इस दिशा में कार्रवाई आगे नहीं बढ़ने दी। ऐसे में जानकारों का कहना है कि यदि पूरे मामले की गहनता से जांच करके पुलिस अधिकारियों व संबंधित कर्मचारियों की जांच की जाए तो बहुत बड़ा घालमेल सामने आ सकता है। बताया जा रहा है कि विश्वविद्यालय ने पिछले वर्ष यानि 2023 में भी पुलिस अधीक्षक को कई पत्र व स्मरण पत्र लिखे।

विश्वविद्यालय ने 20 जुलाई 2023 को पुलिस अधीक्षक को पत्र लिखा और कंपनी पर केस दर्ज करने की सिफारिश की। इसके बाद 16 सितम्बर को पहला रिमाइंडर, 2 नवम्बर को एचएयू पुलिस चौकी को स्टेंटमेंट दी, 12 दिसम्बर 2023 को सेकेंड रिमाइंडर भेजा। मामले से जुड़े सूत्र बताते हैं कि एचएयू को लगाई गई इस बड़ी चपत के मामले में मुख्यमंत्री, विभाग के एसीएस व विजीलेंस को भी शिकायतें भेजी जा चुकी है लेकिन हर कोई कंपनी के आगे नतमस्तक है। अब कंपनी किसकी है और उसको किस शक्ति का आशीर्वाद प्राप्त है, यह तो जांच के बाद ही पता चलेगा लेकिन पुलिस उस पर कार्रवाई से हिचकिचा अवश्य रही है। विश्वविद्यालय प्रशासन का कहना है कि कंपनी पर केस दर्ज करवाने के लिए विश्वविद्यालय लगातार प्रयास कर रहा है। विश्वविद्यालय वर्ष 2021 से लगातार पुलिस अधिकारियों को पत्र व स्मरण पत्र लिख रहा है। केस दर्ज करना पुलिस का काम है।

डीएसपी ने ली स्टेटमेंट, फिर हो गए शांत

सूत्र बताते हैं कि डीएसपी सत्यपाल यादव ने इस वर्ष 19 फरवरी को संबंधितों से इस मामले में स्टेटमेंट भी ली। उन्होंने संबंधित अधिकारियों से पूछताछ की और कंपनी पर केस दर्ज करने की बात भी कही लेकिन उनकी कार्रवाई भी इससे आगे नहीं बढ़ पाई।

एचएयू ने ये लिखे पत्र व स्मरण

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय ने ग्रीन हाउस बनाने के नाम पर पैसे निकलवाकर 6.37 करोड़ की चपत लगाने वाली फर्म के खिलाफ केस दर्ज करने के लिए पहली बार 20 अप्रैल 2021 को पुलिस अधीक्षक को पत्र लिखा। कई दिनों बाद भी जब कार्रवाई नहीं चली तो विश्वविद्यालय ने 4 मई 2021 को एसपी को स्मरण पत्र लिखा लेकिन पुलिस कार्रवाई ज्यों की त्यों रही। इसके बाद तो स्मरण पत्रों की बाढ़ आ गई। वर्ष 2021 की ही बात की जाए तो विश्वविद्यालय ने 4 मई को पहले स्मरण पत्र के बाद 22 जून को दूसरा स्मरण पत्र, 3 अगस्त को तीसरा स्मरण पत्र, 3 सितम्बर को चौथा स्मरण पत्र, 22 सितम्बर को पांचवा स्मरण पत्र, 4 अक्तूबर को छठा व 11 नवम्बर को सातवां स्मरण पत्र पुलिस अधीक्षक को लिखा।

इस वर्ष भी भेजे रिमाइंडर

एचएयू ने अपनी ओर से पुलिस को रिमाइंडर भेजने जारी रखे। इसके तहत इस वर्ष एक फरवरी को तीसरा रिमाइंडर, 12 मार्च को चौथा व 24 मार्च को पांचवा रिमाइंडर पुलिस अधीक्षक को भेजा लेकिन पुलिस की नींद नहीं टूटी।

> **मामले की जांच जारी**
>
> **इस संबंध में मामला देख रहे डीएसपी सत्यपाल यादव ने कहा कि कौन सा मामला है, उन्हें ध्यान नहीं आ रहा। उन्हें बताया तो उन्होंने कहा कि अभी इस बारे में कुछ नहीं हुआ, करवाना है।**

कैंटर-ऑटो की टक्कर में मजदूर की मौत, नौ घायल

- सैनिक छावनी के पास हुआ हादसा, नहर की सफाई के लिए जा रहे मजदूर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

शहर से थोड़ी दूर सैनिक छावनी के गेट नंबर एक के सामने हुए हादसे में एक मनरेगा मजदूर की मौत हो गई जबकि नौ अन्य घायल हो गए। घायलों में आठ महिला मजदूर है। हादसा मनरेगा मजदूरों से भरे ऑटो को कैंटर द्वारा टक्कर मार दिए जाने से हुआ। मृतक के शव का नागरिक अस्पताल में पोस्टमार्टम किया गया वहीं घायलों को नागरिक अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। बुधवार दोपहर को लाड़वा गांव से लगभग एक दर्जन मनरेगा मजदूरों को लेकर एक ऑटो रायपुर नहर की तरफ जा रहा था। जैसे ही ऑटो हिसार कैंट के गेट नंबर एक के पास पहुंचा तो एक कैंटर ने पीछे से टक्कर मार दी। टक्कर लगने से सभी मजदूर घायल हो गए। राहगीरों की मदद से सभी घायलों को तुरंत अस्पताल पहुंचाया गया, जहां पर उपचार के दौरान गांव लाडवा निवासी बालवीर ने दम तोड़ दिया, जबकि अन्य मजदूर घायल हो गए। लाडवा गांव के रहने वाले ऑटो चालक सूरजमल ने बताया कि वह लाडवा गांव से मनरेगा मजदूरों को लेकर नहर की सफाई के लिए रायपुर नहर की तरफ जा रहा था। कैंट के गेट नंबर एक के पास पहुंचे तो पीछे से कैंटर ने टक्कर मार दी। इस दौरान कैंटर चालक ने भागने का प्रयास किया, लेकिन मौके पर मौजूद लोगों ने भाग कर पकड़ लिया। घायल ऑटो चालक सूरजमल ने बताया कि ऑटो में सवार रिछपाल, धौली देवी, अंग्रेजो, बिमला, सरोज, शर्मिला, दर्शना, पाल,आशा, पूनम घायल हो गई। लाडवा गांव के रहने वाले लोगों ने बताया कि मृतक बालवीर के चार बच्चे हैं और परिवार की आर्थिक हालत भी अच्छी नहीं है। ऐसे में उन्हें आर्थिक सहायता दी जाए और परिवार के एक सदस्य को नौकरी दी जाए। उन्होंने सरकार से मांग भी की कि मनरेगा मजदूरों को गांव में ही काम दिया जाए।

मृतक बालवीर का फाइल फोटो

आप जिला अध्यक्ष ने जाना घायलों का हालचाल

घटना के बाद आम आदमी पार्टी के जिला अध्यक्ष दलबीर किरमारा नागरिक अस्पताल पहुंचे और घायलों का हालचाल जाना। उन्होंने दुर्घटना में एक मनरेगा मजदूर की मौत पर दुख जताया। बातचीत में दलबीर किरमारा ने कहा कि सरकार को चाहिए कि वह मृतक मजदूर के आश्रितों को 25 लाख रुपये और घायलों को पांच-पांच लाख रुपये मुआवजा दें। उन्होंने कहा कि मजदूर वर्ग ऐसा तबका है जो हर रोज मजदूरी पर जाकर जब कुछ पैसा लाता है तो उनके घर का चूल्हा जलता है। ऐसे में यदि किसी के घर से कमान वाला ही चला जाए तो उस परिवार की हालत का अंदाजा सहज ही लगाया जा सकता है। यही नहीं, जो महिला व पुरूष मजदूर घायल हुए हैं, उनके घर का कामकाज भी रूक गया है और जब तक वे पूर्ण रूप से स्वस्थ होकर काम पर नहीं जाएंगे। तब उनके परिवार के सामने जहां रोजी-रोटी का संकट है वहीं वे शारीरिक रूप से कमजोर भी हो गए हैं। ऐसे में सरकार को मृतक व घायल मजदूरों के लिए तुरंत प्रभाव से मुआवजे की घोषणा करनी चाहिए। उन्होंने सरकार से मांग की कि मजदूरों के लिए ऐसी नीति बनाई जाए कि यदि इस तरह के हादसे में किसी की जान चली जाए या शारीरिक रूप से अक्षम हो जाए तो उसको उचित मुआवजा दिया जाना चाहिए।

श्री राधा नाम संकीर्तन उत्सव आज से

- साध्वी पूर्णिमा, चित्र-विचित्र महाराज, भैया कृष्ण भुटानी, गोविंद कृष्ण समां बांधेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

श्री गौर हरि संकीर्तन मंडल की ओर से शहर के बिश्नोई मंदिर में चार दिवसीय श्री राधा नाम संकीर्तन उत्सव मनाया जाएगाा। उत्सव का श्रीगणेश 18 अप्रैल को श्रीमन महाप्रभु नगर संकीर्तन से होगा। नगर संकीर्तन सांय 5 बजे बहिन मोहन देवी श्री रघुनाथ मंदिर डोगरान मोहल्ला से शुरू होगा जिसका तेलियान पुल, राजगुरु मार्केट और आर्य बाजार से होते हुए श्री प्रयागगिरि शिवालय मंदिर पड़ाव चैक पर विश्राम होगा। भैया कृष्ण दास भुटानी और कुरूक्षेत्र से भैया गोविंद कृष्ण दास भजनों से समां बांधेंगे। श्री गौर हरि संकीर्तन मंडल प्रवक्ता ने बताया कि उत्सव के दूसरे दिन 19 अप्रैल से श्री बिश्नोई मंदिर में श्री राधा नाम संकीर्तन प्रारंभ। 19 अप्रैल को श्री धाम वृंदावन से ब्रजरस अनुरागी पूनम दीदी (साध्वी पूर्णिमा) शामिल होकर श्री राधा नाम रस धारा प्रवाहित करेंगी। तीसरे दिन 20 अप्रैल को बृजधाम से बाबा श्री रसिका पागल जी के कृपा पात्र शिष्य भैया चित्र-विचित्र अपनी मधुर वाणी से श्री राधा नाम रस बरसायेंगे। उत्सव समापन अवसर पर 21 अप्रैल को श्री राधारमण लाल जू के लाडले भैयाकृष्ण दास भुटानी अपनी मधुर वाणी में श्री राधा नाम रस और बधाई उत्सव का आस्वादन करेंगें जो सांय 7 बजे से श्री हरि इच्छा तक चलेगा।

संकीर्तन के दौरान कृष्ण अरोड़ा, सुभाष भतीजा, विजय कपूर, विजय नागपाल, विनोद रहेजा (काले भैया), लोकेश अनेजा, विजय महाजन, अभय बजाज, कुलदीप ग्रोवर, अमित कक्कड़, शुभम वलेचा, गौरव कुकड़ेजा, प्रवीन कुमार, विशाल ललित, विक्की, गोविन्द, लक्की मल्होत्रा, विशु भाटिया आदि मौजूद रहेंगे।

राम भक्त हनुमान मंदिर का महोत्सव कल से

हिसार। जवाहर नगर की गली नंबर 2 स्थित रामभक्त हनुमान मंदिर के 29वें वार्षिक महोत्सव के उपलक्ष्य में 19 से 23 अप्रैल तक संगीतमय हनुमान कथा का आयोजन किया जाएगा। समिति के प्रधान इंद्रचंद राठी ने बताया कि महामंडलेश्वर स्वामी विवेकानंद महाराज, वृंदावन के कृपापात्र पीठाधीश्वर स्वामी सत्यानंद महाराज के सान्निध्य में भजन, सत्संग व प्रवचन होंगे। 19 से 22 अप्रैल तक हरि मंदिर अमरधाम, फर्रुखनगर, गुरुग्राम के अधिष्ठाता व कथा व्यास डॉ. स्वामी उमानंद मानसमणि प्रवचन देंगे। भजन सम्राट डॉ. मोहन तनेजा व सुमित मित्तल भजनों की वर्षा करेंगे।

भारी मात्रा में शराब बरामद, दो लोग गिरफ्तार

- दोनों आरोपियों को अदालत में पेश कर कारावास भेजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| आदमपुर

लोकसभा चुनाव के मध्यनजर अवैध शराब बेचने वालों पर कार्रवाई करते हुए आदमपुर पुलिस ने गांव सदलपुर से एक टाटा गाड़ी में 500 बॉक्स अवैध शराब बरामद की है। पुलिस ने इस संबंध में दो व्यक्तियों को गिरफ्तार किया है।

मुख्य सिपाही मनोज कुमार ने बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान गांव सदलपुर बस स्टेंड पर मौजूद थी। इसी दौरान सदलपुर शराब के ठेका के पास एक अवैध शराब से भरी हुई गाड़ी खड़ी होने के बारे में सूचना मिली। सूचना के बाद पुलिस वहां पहुंची तो वहा शराब के ठेका की दीवार के पास तरपाल से ढकी एक गाड़ी खड़ी मिली। गाड़ी के पास दो व्यक्ति मिले, जिनका नाम पता पूछने पर उन्होंने अपना नाम सदलपुर निवासी रोहताश उर्फ लीलू और बलवंत सिंह बताया।

पुलिस ने गाड़ी के ऊपर तरपाल ढकने का कारण पूछा तो उन्होंने कहा कि इसमें शराब है। शराब के परमिट बारे पूछने पर उन्होंने एक फोटो कॉपी दिखाई जिसमें परमिट मोडाखेड़ा के नाम से कटा हुआ था। इसमे सदलपुर का कहीं कोई नाम नहीं था। गाड़ी की तलाशी लेने पर गाड़ी से 500 बॉक्स अवैध शराब बरामद हुई जिनमे 370 बॉक्स में बोतल (4440), 65 बॉक्स में अद्धे (1560) और 65 बॉक्स में पव्वे (3250) बरामद हुए। पुलिस ने शराब व गाड़ी कब्जे में लेकर दोनों को गिरफ्तार कर लिया।

पुलिस द्वारा की गई प्रारंभिक पूछताछ में सामने आया कि रोहतास उर्फ लीलू और बलवंत ठेका पर मुनीम का काम करता है। बरामद शराब के बारे पूछताछ करने पर उन्होंने बताया कि ये शराब दड़ौली निवासी सुरेंद्र ठेकेदार की है। दोनों को अदालत में पेश किया गया, जहां से उन्हें जेल भेज दिया गया।

उपायुक्त ने अनाजमंडी का दौरा कर किसानों से की बातचीत

किसानों को परेशानी हुई तो अधिकारियों पर होगी कार्रवाई

- सरसों व गेहूं की आवक का निर्धारित समय में उठान करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौंद

मंडियों में सरसों व गेहूं की आवक का संबंधित ट्रांसपोर्टर निर्धारित समय में उठान करें नहीं तो उनके खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। फसल बिक्री के दौरान अगर किसानों को परेशानी आती है तो संबंधित अधिकारी कार्रवाई के लिए तैयार रहें।

यह बातें उपायुक्त प्रदीप दहिया ने नारनौंद की अनाज मंडी में अधिकारियों से बातचीत करते हुए कही। फसल की बिक्री के दौरान केवल किसान और उनके लिए दी जाने वाले सुविधाएं ही प्राथमिकता है। उपायुक्त ने नारनौंद अनाज मंडी का दौरा किया। उपायुक्त ने निरीक्षण दौरान किसानों से फसल बिक्री के लिए की गई व्यवस्थाओं के बारे में पूछा। इस दौरान किसानों ने उन्हें बताया कि अनाज मंडी प्रशासन की ओर से किसानों की सुविधा का पूरा ध्यान रखा जा रहा है।

हिसार। अनाज मंडी का निरीक्षण करते उपायुक्त प्रदीप दहिया।

आढ़ती एसोसिएसन की समस्याएं भी सुनीं

निरीक्षण के दौरान अनाज मंडी आढ़ती एसोसिएसन के सदस्यों से भी बातचीत कर उनकी समस्याओ को भी जाना। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि अधिकारी यह सुनिश्चित करें कि जैसे ही मंडियों में गेहूं व सरसों की तौल आए वैसे ही कम से कम समय में उठान सुनिश्चित करें। अधिकारी स्थानीय ट्रांसपोर्ट व खरीद एजेंसियों के अधिकारियों के साथ निरंतर संपर्क रखें और आवश्यक दिशा-निर्देश दें। उपायुक्त ने नारनौंद के एसडीएम प्रवीण कुमार को निर्देश दिए कि वे नारनौंद अनाज मंडी व इसके अंतर्गत आने वाले परचेज सेंटरों पर खरीद व उठान को लेकर रिपोर्ट उनके पास भिजवाना सुनिश्चित करें। उन्होंने फसल खरीद प्रक्रिया से जुड़े सभी संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि किसानों से गेट पास प्राप्त करने से लेकर फसल बेचने उपरांत उनके खातों में पैसे आने से संबंधित किसी भी प्रकार की परेशानी नहीं होनी चाहिए। अधिकारी मंडियों का निरीक्षण भी करें और खरीद प्रबंधों का जायजा लेकर समस्याओं का निवारण करें। खरीद एजेंसी के अधिकारी को निर्देश दिए कि फसल की आवक के अनुसार खरीद हो और अभी तक आवक व खरीद में जो अंतर है उसको पूरा करें किसानों को किसी भी प्रकार की कोई परेशानी आती है तो वे एसडीएम कार्यालय से संपर्क कर सकते हैं।

जलघर में किशोर का शव मिलने पर जताई हत्या की आशंका

हिसार। दोस्तों के साथ नहर में नहाने गए एक किशोर का शव आजाद नगर जलघर से मिला है। परिजनों ने उसकी हत्या की आशंका व्यक्त करते हुए कार्रवाई की मांग की है। नागरिक अस्पताल में एकत्रित हुए परिजनों व रिश्तेदारों ने मांग की कि मामले की निष्पक्ष जांच की जाए। पुलिस के अनुसार मंगलवार शाम आजाद नगर स्थित जलघर के बाहर से 17 वर्षीय प्रिंस नामक किशोर का शव बरामद हुआ था। प्रिंस के भाई यश ने बताया कि रविवार को प्रिंस घर से बाइक लेकर दोस्तों के साथ नहर में नहाने के लिए निकला था लेकिन वह घर नहीं आया। सोमवार को उसकी काफी तलाश की लेकिन वह नहीं मिला। मंगलवार दोपहर बाद प्रिंस का शव आजाद नगर जल घर के पास पड़ा हुआ था। परिजनों के अनुसार उसके शरीर पर केवल अंडरवियर था और पेट और गर्दन के पास चोट के निशान मिले हैं जिसके चलते उन्हें शक है कि उसकी मौत सामान्य नहीं है, बल्कि साजिश के तहत उसको मारा गया है। परिवार वालों ने बताया कि प्रिंस को तैरना भी आता था ऐसे में डूबने से उसकी मौत नहीं हो सकती है। परिजनों ने आरोप लगाया कि प्रिंस की बाइक उसके दोस्त के घर मिली है। प्रिंस के दोस्तों ने घटना के बारे में उन्हें नहीं बताया बल्कि वह अपने घर चले गए। फिलहाल परिवार वालों ने बुधवार को नागरिक अस्पताल में पहुंचकर बीते दिन दर्ज किया बयानों में बदलाव की मांग की है। इसके साथ ही परिजनों ने आरोपियो को नमजद किए जाने की मांग भी पुलिस से की है। पुलिस अधिकारी ने बताया कि पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही कुछ कहा जा सकेगा।

खबर संक्षेप

जेजेपी एससी सैल के अध्यक्ष ने दिया इस्तीफा

रतिया। क्षेत्र में जननायक जनता पार्टी को अलविदा कहने वालों का सिलसिला रूक नहीं रहा है। आज भी जेजेपी के हल्का रतिया एससी सैल के अध्यक्ष गुरतेज नागपुर ने जेजेपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अजय चौटाला को अपना त्यागपत्र भेज दिया है। गुरतेज नागपुर ने कहा कि बीजेपी के साथ मिलकर जेजेपी ने किसान, छात्र, व्यापारी व मजदुर वर्ग का शोषण करने का काम किया। न 75 प्रतिशत नौकरियों का वादा पूरा किया गया।

अवैध पिस्तौल व कारतूस सहित युवक गिरफ्तार

सिरसा। सीआईए सिरसा पुलिस ने गश्त व चैकिंग के दौरान महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए गांव नगराना थेहड़ क्षेत्र से एक युवक को एक अवैध पिस्तौल व दो जिंदा कारतूस सहित काबू किया है। आरोपी की पहचान गुरजंट सिंह उर्फ जंटा पुत्र दलीप सिंह निवासी गांव नगराना जिला सिरसा के रूप में हुई।

प्राणीशास्त्र विभाग में हुआ विस्तार व्याख्यान

सिरसा। सीडीएलयू सिरसा के प्राणीशास्त्र विभाग में एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। पंजाबी यूनिवर्सिटी पटियाला से प्रोफेसर जगबीर सिंह कीर्ति मुख्य वक्ता थे। प्रोफेसर जगबीर सिंह कीर्ति ने जैव विविधता और शहद मधुमक्खी के महत्व को समझाया। प्रो. कीर्ति ने छात्रों को प्लास्टिक प्रदूषण और मानव शरीर पर प्लास्टिक कणों के हानिकारक प्रभावों के बारे में भी जागरूक किया। उन्होंने यह भी बताया कि किस प्रकार नई-नई बीमारियां उत्पन्न हो रही हैं जो मानव जीवन के लिए हानिकारक हैं।

जिंदगर बने भारतीय इतिहास संकलन समिति के प्रधान

सिरसा। भारतीय इतिहास संकलन समिति हरियाणा शाखा सिरसा की बैठक बुधवार को स्थानीय विवेकानंद स्कूल के सभाकक्ष में प्रांत पर्यवेक्षक व प्रांत उपप्रधान रामसिंह यादव की अध्यक्षता में हुई। समिति द्वारा नए वर्ष के लिए दायित्व सौंपे गए। रमेश जिंदगर को प्रधान, उमेद सिंह ढाका, सुरेंद्र शर्मा, गंगाधर वर्मा, सुभाष वर्मा को उपप्रधान, सुभाष चंद्र शर्मा को महासचिव, सूर्यप्रकाश शर्मा को सचिव, जयंत शर्मा को कोषाध्यक्ष, कार्यक्रम संयोजक कर्ण लढा, सतीश कंदोई जबकि कार्यकारिणी सदस्यों में सुरेंद्र बंसल, पवन कुमार छिंपा व अन्य मौजूद रहे।

व्यायामशाला से हजारों का सामान चोरी

फतेहाबाद। गांव चूहड़पुर की व्यायामशाला से अज्ञात चोर गेट सहित हजारों का सामान चोरी कर ले गए। इस बारे गांव की सरपंच ने जाखल पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई है। पुलिस को दी शिकायत में ग्राम पंचायत चूहड़पुर की सरपंच हरप्रीत कौर ने कहा है कि ग्राम पंचायत द्वारा गांव में व्यायामखाला बनाई हुई है। गत दिवस अज्ञात चोर व्यायामशाला का लोहे का मेन गेट, दो पानी की टंकी सहित हजारों रुपये का अन्य सामान चोरी कर ले गए है।

पुलिस ने 180 बोरी की बरामद, तीनों आरोपी दोस्त

गोदाम से 200 बोरी ग्वार चोरी करने के आरोप में तीन काबू

- पुलिस ने वारदात में प्रयोग किया कैंटर भी बरामद किया

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सिरसा

शहर थाना पुलिस ने औद्योगिक क्षेत्र में एक गोदाम से लाखों रुपए के 200 गट्टे ग्वार चोरी की घटना को सुलझाते हुए तीन आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपियों की निशानदेही पर चोरीशुदा 180 गट्टे ग्वार तथा वारदात में प्रयुक्त कैंटर बरामद कर लिया है। शहर थाना प्रभारी दिनकर यादव ने बताया कि पुलिस को दर्ज कराई शिकायत में सी ब्लॉक निवासी राजीव कुमार ने बताया था कि बीती 20 मार्च 2024 से लेकर 2 अप्रेल 2024 के बीच की अवधि के दौरान उसके गोदाम से करीब 200 गट्टे ग्वार चोरी हो गया है। उन्होंने बताया कि चोरी की इस घटना पर कड़ा संज्ञान लेते हुए पुलिस अधीक्षक विक्रांत भूषण के निर्देश पर शहर थाना की विभिन्न टीमों का गठन कर जांच शुरू की गई थी। उन्होंने बताया कि जांच के दौरान जेजे कॉलोनी चौकी प्रभारी सहायक उप निरीक्षक संदीप कुमार के नेतृत्व में गठित पुलिस टीम ने महत्वपूर्ण सुराग जुटाते हुए घटना के तीनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। उन्होंने बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान राजकुमार पुत्र क्रांतिदीन निवासी जिला भागलपुर, सन्नी पुत्र जीत लाल निवासी वैशाली, बिहार हाल झुग्गी झोपड़ी, नजदीक फायर ब्रिगेड दफ्तर डबवाली रोड सिरसा व राजकुमार पुत्र गोमाराम निवासी सिकंदरपुर जिला सिरसा के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि गिरफ्तार किए गए तीनों आरोपियों की निशानदेही पर चोरीशुदा 180 कट्टे ग्वार तथा वारदात में प्रयुक्त कैंटर भी बरामद कर लिया गया है। उन्होंने बताया कि तीनों आरोपी आपस में दोस्त हैं। आरोपियों से पूछताछ की जा रही है और पूछताछ के दौरान चोरी की अन्य वारदातों के बारे में खुलासा होने की संभावना से भी इंकार नहीं किया जा सकता।

सिरसा। ग्वार चोरी के पकड़े गए आरोपी पुलिस की गिरफ्त में।

सिरसा। साइबर ठगी का आरोपी पुलिस की गिरफ्त में।

पुलिस के हत्थे चढ़ा साइबर ठग

सिरसा। जिला की साइबर क्राइम पुलिस स्टेशन टीम ने महत्वपूर्ण सुराग जुटाते हुए एक साइबर ठग को राजस्थान के नागौर क्षेत्र से काबू किया है। साइबर क्राइम पुलिस स्टेशन प्रभारी जसवीर सिंह ने बताया कि शहर के हुडा सेक्टर-19 निवासी पवन कुमार को टेलीग्राम के माध्यम से जोड़कर स्काई स्कैनर ऐप पर टास्क पूरा करने तथा मोटे मुनाफे के नाम पर करीब 5,84,269 रुपए की ठगी की गई थी। उन्होंने बताया कि टास्क पूरा करने के नाम पर पहले और दूसरे दिन करीब 6/7 हजार रुपए पवन कुमार के बैंक खाते में डाले गए। जिससे पवन कुमार लालच में आ गया और उसने बीती 2 फरवरी से लेकर 5 फरवरी के बीच की अवधि के दौरान करीब 5,84,269 रुपए बताए गए अलग-अलग बैंक खातों में डाल दिए। उन्होंने बताया कि साइबर ठगों ने बाद में पीड़ित पवन कुमार से टेलीग्राम के माध्यम से मैसेज किया कि आपका टास्क पूरा नहीं हुआ है, इसलिए राशि प्राप्त करने के लिए 11 लाख रुपए और जमा करवाए। उन्होंने बताया कि पीड़ित ने ठगी होने के बाद साइबर हेल्पलाइन 1930 पर शिकायत दर्ज कराई। जब यह मामला पुलिस अधीक्षक विक्रांत भूषण के संज्ञान में आया तो उन्होंने इस मामले को गंभीरता से लेते हुए साइबर क्राइम पुलिस स्टेशन की टीम का गठन कर आरोपियों को शीघ्र गिरफ्तार करने के निर्देश दिए। पुलिस अधीक्षक के निर्देश पर गठित साइबर क्राइम पुलिस स्टेशन की टीम ने महत्वपूर्ण सुराग जुटाते हुए आरोपी जितेंद्र कुमार पुत्र हरेंद्र कुमार निवासी नागौर को गिरफ्तार किया।

अभिषेक और अंकुश का यूपीएससी में चयन

रतिया। संघ लोक सेवा आयोग में चयनित हुए अभिषेक नापा, अंकुश बीका।

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रतिया

- अभिषेक नापा और अंकुश बीका के चयन होने पर ओड समाज में खुशी की लहर

संघ लोक सेवा आयोग द्वारा जारी सिविल सर्विसेज़ परीक्षा के परिणाम में पूर्व में जल्लोपुर निवासी रहे हिसार निवासी अभिषेक नापा का चयन होने पर जल्लोपुर गांव में खुशी का माहौल है। इस अवसर पर विधायक लक्ष्मण नापा ने बताया कि अभिषेक नापा उनके चचेरे भाई है तथा कुछ सालों पूर्व अभिषेक के पिता ओमप्रकाश की हिसार में एक्सचेंज में नौकरी लगने के कारण उनका परिवार हिसार चला गया था। अभिषेक ने शुरू से ही सिविल सर्विसेज में नौकरी करने की इच्छा के चलते पढ़ाई में ही मगन रहता था। सिविल सर्विसेज में चयनित होने पर जहां उसकी इच्छा पूर्ण हुई है वहीं अभिषेक ने समाज और हमारे परिवार का नाम रोशन किया है जिसके चलते हमें अभिषेक पर गर्व है। उन्होंने कहा कि अभिषेक नापा के साथ ही उनके समाज के ही भड़ोलांवाली निवासी वह हाल ही में पंचकूला रहने वाले अंकुश बीका द्वारा 847वां रैंक लेकर संघ लोक सेवा आयोग में चयनित हुआ है। विधायक ने कहा कि उनके विधानसभा क्षेत्र के निवासी रहे दो होनहार युवाओं का संघ लोक सेवा आयोग में चयन होने पर ओड समाज में खुशी की लहर है। उन्होंने कहा कि जल्द ही अंकुश और अभिषेक से मिलकर उन्हें सम्मानित भी किया जाएगा।

हेरोइन सहित दो युवक दबोचे

डबवाली। सीआईए डबवाली पुलिस ने गश्त के दौरान गांव अबूबशहर क्षेत्र से एक युवक को 4 ग्राम हेरोइन सहित काबू किया है। सीआईए डबवाली प्रभारी विरेंद्र सिंह ने बताया कि एएसआई दलबीर सिंह के नेतृत्व में गश्त के दौरान गांव अबूबशहर में मौजूद थी। इस दौरान पुलिस ने एक युवक को रोककर शक के आधार पर उसकी नियमानुशार तालाशी ली तो उसके कब्जा से 4 ग्राम हैरोइन बरामद हुई। आरोपी की पहचान दीपक कुमार उर्फ दीपू पुत्र सतपाल सिंह निवासी अबूबशहर के रूप में हुई। वहीं सीआईए कालांवाली पुलिस टीम ने गश्त के दौरान बाइक सवार युवक को 6 ग्राम हेरोइन सहित काबू काबू किया है।

नवनी पर श्री दुर्गा मंदिर में हुआ हवन

- मंदिर में कंजकों का पूजन कर प्रसाद किया वितरित

हरिभूमि न्यूज ▸▸| ऐलनाबाद

श्री दुर्गा मंदिर रेलवे कॉलोनी में बुधवार को नवमी के अवसर पर हवन यज्ञ करवाया गया। जानकारी देते हुए राजेश सोनी ने बताया कि हवन यज्ञ का शुभारंभ पूजनकर्ता कान्हा लढा ने कन्याओं के हाथों से आहूति डलवाकर किया। मंदिर के पुजारी दीपक शास्त्री ने विधि विधान से हवन यज्ञ संपन्न करवाया। राजेश शर्मा ने बताया कि इसके बाद मंदिर में कंजकों को बुलाकर उनके पानी से पैर धुलाए गए। माथे में कुमकुम का तिलक लगा कर उन्हें श्रृंगार का सामान उपहार स्वरूप भेंट किया। इसके बाद कंजकों को हलवा, पूरी, चने, केला व अन्य फलों का भोग लगाया। सभी कंजकों ने श्रद्धालुओं का सिर व पीठ थपथपाते हुए उन्हें आशीर्वाद दिया। इस दौरान नवरात्र में व्रत रखने वाले श्रद्धालुओं ने कंजक पूजन के बाद अपने व्रत का उद्यापन किया। सोनी ने बताया कि मान्यता है कि नौ देवियों के रूप में नौ कन्याओं का पूजन करने के बाद बाद ही नवरात्र व्रत सफल होता है। शाम को आरती के बाद सभी भक्तों को माता रानी का खजाना दिया गया। इस मौके पर संरक्षक दीनदयाल धानुका, सचिव मोहन गोयनका, मदन शर्मा, राजेश सोनी, गोरु लढा, पवन तलवाडि?ा, मोहित बंसल, संदीप तलवाडि?ा, प्रेस प्रवक्ता एम पी तंवर, भगवती शर्मा, डा. पुरुषोत्तम गोदारा, रिंकू रखड़ा उपस्थित थे।

सिरसा। राम नवमी पर हवन यज्ञ में आहुति डालते श्रद्धालु।

दो युवतियों सहित तीन लोग लापता

फतेहाबाद। जिले में अलग-अलग स्थानों से दो युवतियों सहित तीन लोगों के लापता होने का समाचार है। पहले मामले में पुलिस को दी शिकायत में गांव किरढ़ान निवासी एक व्यक्ति ने कहा है कि उसकी 16 वर्षीय बहन गत दिवस अचानक घर से लापता हो गई और वापस घर नहीं लौटी है। इस पर उन्होंने उसकी काफी जगह तलाश की लेकिन जब उसका कहीं कुछ पता नहीं चला तो उसने इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। उसने आरोप लगाया कि गांव का ही विनोद नामक युवक उसकी बहन को शादी का झांसा देकर बहला-फुसला कर अपने साथ भगा ले गया है और कहीं छिपा रखा है। इस पर उसने इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई।

सैलजा से मिले पंचायत प्रतिनिधि

- जिला प्रधान चंद्रमोहन पोटलिया के नेतृत्व में पहुंचे थे

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

युवा कांग्रेस के जिला प्रधान चंद्रमोहन पोटलिया के नेतृत्व में मंगलवार को क्षेत्र के अनेक सरंपच व ब्लॉक समिति सदस्यों ने दिल्ली में कांग्रेस की वरिष्ठ नेत्री कुमारी सैलजा से मुलाकात कर कांग्रेस पार्टी में आस्था जताई। इस अवसर पर कुमारी सैलजा ने सभी का पार्टी को स्वागत किया और उनको पार्टी में हर मान सम्मान देने का आश्वासन दिया। चंद्रमोहन पोटलिया के साथ ब्लॉक समिति अध्यक्ष मदनलाल गुर्जर, शहीदांवाली के सरपंच महाराणा प्रताप, दरियापुर के सरपंच सुरेश कंबोज, ब्लॉक समिति सदस्य धांगड़ डॉ. विरेंद्र भादू, ब्लॉक समिति सदस्य बीघड़ रविंद्र कुमार, ब्लॉक समिति सदस्य होशियार सिंह महला ढाणी ठोबा, ब्लॉक समिति सदस्य सुंदर बड़ोपल व ब्लॉक समिति सदस्य राजकुमार खाराखेड़ी ने दिल्ली में कुमारी सैलजा के आवास पर जाकर उनसे मुलाकात की। इस अवसर पर कुमारी सैलजा ने कहा कि आज पूरे देश की जनता भाजपा की गलत नीतियों से आहत है। आम जनता को परेशान किया जा रहा है। अब पूरे देश में कांग्रेस के प्रति लोगों का रूझान बढ़ रहा है और आने वाले समय में कांग्रेस ही देश में अपनी सरकार बनाएगी। इस अवसर पर चंद्रमोहन पोटलिया ने कहा कि हरियाणा सरकार ने पहले सरपंचों से उनके हक छीने और जब विरोध कियो तो दबाया गया।

फतेहाबाद। कुमारी सैलजा से मिलते फतेहाबाद के पंचायत प्रतिनिधि।

नेहा मित्तल ने सेवा भारती में कंजक पूजन कर लिया आशीर्वाद

फतेहाबाद। दुर्गामहानवमी के मौके पर सेवा भारती आश्रम में 108 कंजको का पूजन किया गया। इस मौके पर भाजपा महिला मोर्चा की जिला प्रधान नेहा मित्तल विशिष्ट अतिथि के तौर पर पहुंची। नेहा मित्तल ने सबसे पहले मन्दिर में पूजा अर्चना की व भगवान के दर्शन किये।

इसके बाद 108 कंजको का पूजन करने के बाद उन्हे भोजन करवाया तथा उनका आशीर्वाद लिया। नेहा मित्तल ने कहा कि माँ अम्बे समस्त जगत का कल्याण करने वाली है तथा नवरात्रि में व्रत पूजा करने से माँ दुर्गा प्रसन्न होती है। कंजक साक्षात माँ दुर्गा का रूप है। इस मौके पर सेवा भारती पदाधिकारी हीरा लाल गुप्ता, नरेश गर्ग, डॉ राजेंद्र प्रसाद, प्रिंसिपल नीलम नारंग एवं स्टाफ सदस्य, वीना भयाना, नीलम बतरा, महेंद्र मेहता, वीरेंद्र नारंग सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित थे।

फतेहाबाद। सेवा भारती स्कूल में कंजक पूजन करती भाजपा नेता नेहा मित्तल।

सद्भावना अस्पताल में कान, नाक, गला रोग विशेषज्ञ की सेवाएं नियमित रूप से शुरू

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

हुडा सैक्टर स्थित सद्भावना अस्पताल में अब कान, नाक व गला रोग विशेषज्ञ की सेवाएं नियमित रूप से शुरू हो गई है। ईएनटी सर्जन डॉ. किरण माही जिंदल ने अस्पताल में अपनी सेवाएं शुरू कर दी हैं। डॉ. किरण दिल्ली की मशहूर ईएनटी सर्जन है जिन्होंने लेडी हार्डिंग मेडिकल कॉलेज दिल्ली से मेडिकल की पढ़ाई करने के बाद मुलाना आजाद मेडिकल कॉलेज दिल्ली से ईएनटी सर्जन का कोर्स किया। इसके बाद दीन दयाल उपाध्याय अस्पताल दिल्ली से ईएनटी में डीएनबी की। डॉ. किरण ने संजय गांधी मैमोरियल अस्पताल दिल्ली में एक साल प्रैक्टिस की है। येटॉन्सिल की सर्जरी, नाक के पीछे के बढ़े हुए मांस की सर्जरी, कान के परदे की सर्जरी, नाक की टेढ़ी हड्डी की सर्जरी, नाक में बढ़े मांस की सर्जरी, गले की सर्जरी और अन्य सर्जरी में पूर्णतः दक्ष है। डॉ. किरण ने बताया कि सद्भावना अस्पताल में आकर उन्हें बहुत अच्छा महसूस हो रहा है। डौ. किरण ओपीडी व इमरजेंसी में सभी प्रकार की नियमित सेवाएं अस्पताल में इलाके की जनता को देंगी।

फतेहाबाद। ईएनटी विशेषज्ञ डॉ. किरण का स्वागत करते डॉ. अंशुल सहगल।

प्रेम मेहता बने जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी

प्रेम मेहता

रतिया। राजकीय स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय रतिया के प्राचार्य प्रेम मेहता को जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी फतेहबाद नियुक्त किया गया। यह जानकारी देते हुए महाविद्यालय के जन सम्पर्क अधिकारी सुरेन्द्र शर्मा ने बताया कि हरियाणा उच्चतर शिक्षा विभाग पंचकुला द्वारा महाविद्यालय के प्राचार्य प्रेम मेहता को फतेहाबाद के सभी महाविद्यालयों के जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी के रूप में नियुक्त किया है। प्राचार्य के पास महिला महाविद्यालय के अतिरिक्त शहर के दूसरे महाविद्यालय राजकीय खालसा त्रिशताब्दी महाविद्यालय का भी कार्यभार है। इस अवसर पर महाविद्यालय परिवार, रतिया क्षेत्र के निवासियों और शहर के गणमान्य सभी लोगों ने बधाई दी। जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी प्रेम मेहता ने आभार व्यक्त करते हुए कहा कि हरियाणा उच्चतर शिक्षा विभाग द्वारा दी गई इस जिम्मेदारी का निष्ठापूर्वक निर्वाह करने का प्रयास रहेगा। इस अवसर पर महाविद्यालय के वरिष्ठ प्राध्यापक परमजीत संधा, प्रो. महिन्द्रपाल, डॉ. राजेन्द्र कुमार, प्रो. रीतु, प्रो. कुलदीप, डॉ. बलकार व अन्य मौजूद रहे।

हनुमानगढ़ के साथ लगते क्षेत्र में 19 तक शराब ठेके रहेंगे बंद : आयुक्त

सिरसा। उप आबकारी एवं कराधान आयुक्त आलोक पासी ने बताया कि राजस्थान में 19 अप्रेल को विभिन्न हिस्सों में मतदान होगा, जिसमें हनुमानगढ़ जिला भी शमिल हैं। भारत निर्वाचन आयोग की हिदायतनुसार मतदान वाले क्षेत्र के साथ लगती रा'य की सीमा के तीन किलोमीटर दायरे में मतदान प्रक्रिया समाप्ति के समय से 48 घंटे पहले शराब ठेके, बार, आहते व शराब संबंधी कारोबार बंद किया जाना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि हनुमानगढ़ जिला की सीमा सिरसा जिला के साथ लगती है इसलिए हनुमानगढ़ जिला की सीमा के साथ लगते सिरसा के तीन किलोमीटर क्षेत्र में पड़ने वाले सभी शराब ठेके, बार, आहते 17 अप्रेल को शाम से लेकर 19 अप्रेल को मतदान समाप्ति तक बंद रहेंगे। इस दौरान शराब संबंधी कारोबार पर भी पूर्ण पाबंदी रहेगी।

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 : 9653530209, 9315429403, 9253681005

धर्म- कर्म

शहर में जगह-जगह किया गया कंजक पूजन

श्री खाटू श्याम धाम में बसंतीय नवरात्रे व रामनवमी महोत्सव मनाया गया

नवरात्र व रामनवमी पर मंदिरों में श्रद्धालुओं का लगा तांता

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सिरसा

रानियां रोड स्थित श्री खाटू श्याम धाम में बसंतीय नवरात्रे व रामनवमी महोत्सव धूमधाम से मनाया गया। 9 दिनों तक मंदिर में लगातार पूजा अर्चना की गई। मंदिर के प्रवक्ता दीपेश गोयल ने बताया कि मुख्य यजमान विजय तनेजा व पारुल तनेजा के सान्निध्य में मंदिर के पुजारी रामशरण, उमेश व विजेंद्र ने विधिविधान से पूजा अर्चना करवाई। सुबह माता की पूजा व शाम को आरती की गई। नवमी पर मंदिर प्रांगण में सर्वप्रथम हवन यज्ञ करवाया गया, जिसमें सभी श्रद्धालुओं ने आहूति डाली। इसके बाद 108 कन्याओं के पैर धुलवाकर पूजन कर उन्हें श्रृंगार का सामान दिया गया। इसके बाद उन्हें हलवा, पूरी व चने का भोग लगाया गया। भोज के बाद सभी कन्याओं को उपहार दिया गया। मंदिर प्रांगण में राम नवमी का पर्व भी धूमधाम से मनाया गया। 12 बजे भगवान श्रीराम का जन्म प्रकटोत्सव स्तुति भए प्रकट कृपाला, दीन दयाला, कोशल्या हितकारी गाकर भगवान का जन्मोत्सव मनाया गया। इसके बाद भक्तों ने भगवान के जन्मोत्सव की एक-दूसरे को बधाई दी। इसके बाद आरती की गई और सभी श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया गया।

सिरसा। नवरात्रा समापन पर मंदिर में कन्याओं को भोजन करवाते हुए श्रद्धालुजन।

नवरात्र के आखिरी दिन मां सिद्धिदात्री की पूजा अर्चना

रतिया। मां शीतला मंदिर परिसर में आज नवरात्रों के आखिरी दिन मां सिद्धिदात्री की पूजा अर्चना की गई। इस मौके पर आचार्य सतीश शास्त्री ने श्री राम जन्मोत्सव की बधाई देते हुए बताया कि मां सिद्धिदात्री मोक्ष की देवी है तथा उन्हें पंचमेवा, पुष्पित, हलवा, चना-पुडी, मौसमी फल, खीर, हलवा व केले का भोग लगाकर प्रसन्न किया जाता है। आज के दिन भगवान श्री राम का जन्मोत्सव हुआ व रामनवमी का भी विशेष महत्व है। आज के दिन मांगलिक कार्य किए जाते हैं। लोग नए काम की शुरुआत कर सकते हैं। मां शीतला मंदिर सेवा ट्रस्ट की तरफ से आज इस शुभ अवसर पर विशेष तैयारी की गई थी। इस मौके पर आज राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ व राम प्राण प्रतिष्ठा अभियान समिति के सदस्य नितिन जैन, विजय चुघ, रमेश सिंघाटिया, डॉ. अशोक मेहता, अशोक सेन, विकास ग्रोवर, संजू जांगड़ा, रघुवीर सैनी, राकेश गोयल, शिवदल लंगर कमेटी के प्रधान पुजारा लाल चुघ व अन्य मौजूद रहे।