हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 16 मई 2024

12 'अतुल्य भारत' एप विद्यार्थियों के लिए संजीवनी

12 कर्मचारियों ने ली मतदान करने व लोगों को प्रेरित करने की शपथ

खबर संक्षेप

अशोक तंवर के चुनाव कार्यालय से जनरेटर चोरी

फतेहाबाद। सिरसा लोकसभा से भाजपा प्रत्याशी अशोक तंवर के फतेहाबाद में हिसार रोड स्थित चुनाव कार्यालय से जनरेटर चोरी हो गया। इस बारे में अब शहर थाना पुलिस को सूचना दी गई है। हालांकि अभी तक चोरों का सुराग नहीं चल पाया है। भाजपा के घर में हुई चोरी की इस घटना की चर्चा पूरे शहर में हैं। पुलिस को दी शिकायत में भाजपा कार्यकर्ताओं द्वारा बताया गया है कि फतेहाबाद के हिसार रोड पर भूना मोड़ के सामने खुले तंवर के कार्यालय के बाहर किराये पर लेकर एक 5 किलोवाट का जनरेटर लगवाया गया था।

लाजपत नगर से मोटरसाइकिल चोरी

फतेहाबाद। वाहन चोर ने शहर के लाजपत नगर से एक मोटरसाइकिल चोरी कर लिया। पुलिस को दी शिकायत में लाजपत नगर फतेहाबाद निवासी पवन कुमार ने कहा है कि गत दिवस उसने अपने मोटरसाइकिल को अपने घर के बाहर खड़ा किया और अंदर चला गया।

दुकान के ताले तोड़कर आयुर्वेदिक दवाइयां चुराई

फतेहाबाद। चोरों ने गांव चौबारा में एक दुकान का ताला तोड़कर वहां से नकदी व आयुर्वेदिक दवाईयां चोरी कर ली। इस बारे पुलिस को दी शिकायत मे गांव चौबारा निवासी भूप सिंह ने कहा है कि उसकी गांव में परचून व आयुर्वेदिक दवाईयों की दुकान है। गत रात्रि वह दुकान को बंद करके घर चला गया था। रात को अज्ञात चोर दुकान का ताला तोड़कर दुकान में घुस गए और सामान चोरी कर ले गए। सुबह जब वह दुकान पर गया तो उसे चोरी का पता चला।

जेजेपी की सिरसा, कालांवाली हलके की बैठक कल

सिरसा। जननायक जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अजय सिंह चौटाला 17 मई को बरनाला रोड स्थित चौटाला हाउस में सिरसा व कालांवाली के तमाम पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं की आवश्यक बैठक लेंगे। जेजेपी के जिलाध्यक्ष अशोक वर्मा ने बताया कि जेजेपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अजय सिंह चौटाला इस बैठक में दोनों हलकों के पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं को संसदीय चुनावों संबंधी आवश्यक दिशा निर्देश देंगे।

29 बोतल अवैध शराब सहित आरोपी काबू

डबवाली। सीआईए डबवाली पुलिस ने गांव हैबुआना से एक व्यक्ति को अवैध शराब की 14 बोतल सहित गिरफ्तार किया है। सीआईए डबवाली प्रभारी विरेंद्र सिंह ने बताया कि पुलिस की एक टीम गांव हैबुआना में गश्त पर थी। इस दौरान एक व्यक्ति सामने से आता हुआ दिखाई दिया। पुलिस ने शक के आधार पर उक्त व्यक्ति को काबूकर उसकी तलाशी ली तो उसके कब्जे से 14 बोतल अवैध शराब बरामद हुई।

चाय पानी पिलाने वाले डी ग्रुप के 21 कर्मचारी दे रहे हैं सेवाएं

नायब तहसीलदार, कानूनगो और 17 पटवारियों की कुर्सियां खाली

23 हल्के में 6 पटवारी दे रहे हैं ड्यूटी, 17 पद लंबे समय से खाली

दलबीर सिंह ▶▶| भूना

उपतहसील भूना में मुख्य पद नायब तहसीलदार के अलवा एक कानूनगो और 17 पटवारियों की कुर्सी भले ही खाली हो, मगर उन्हें चाय पानी पिलाने वाले चतुर्थ श्रेणी के 21 कर्मचारी अपनी सेवाएं दे रहे हैं। इन चतुर्थ श्रेणी के कर्मचारियों में दो स्थाई और 19 अस्थाई तौर पर कार्यरत है। डी ग्रुप में चयनित 6 महिलाओं व 13 युवाओं ने मंगलवार व बुधवार को उप तहसील भूना में पद ग्रहण किया है, जो क्षेत्र में चर्चा का विषय बना हुआ है। क्योंकि चाय-पानी पीने वाले अधिकारी उपतहसील में है नहीं और पिलाने वाले डी ग्रुप के कर्मचारियों की संख्या अपार है। यही नहीं, उप तहसील भवन की चारदीवारी पिछले दो वषार्ं से गिरी हुई है और सुविधाओं को लेकर लंबे समय से लोग इंतजार कर रहे हैं। उप तहसील में आने-जाने वाले लोगों को बैठने के लिए कोई भी व्यवस्था नहीं है। पोर्टल प्रणाली को सुचारू रूप से चालू रखने के लिए कम्प्यूटर की बिजली कंट्रोल रखने के लिए यूपीएस तक नहीं है, इसलिए पूरे दिन लोग कामकाज के लिए इधर-उधर भटकते रहते हैं। बीती 8 मार्च के बाद से स्थाई नायब तहसीलदार का पद रिक्त है और एडिशनल नायब तहसीलदार को कार्य बाहर सौंपे पर जाने के चलते जमीनों एवं प्लाटों के दस्तावेज पंजीकरण मामले में ग्रामीण एवं शहरी लोग परेशानी झेल रहे है।

भूना। उपतहसील में ज्वाइन करने वाले डी ग्रुप के कर्मचारी। *फोटो : हरिभूमि*

■ डी ग्रुप में चयनित 6 महिलाओं व 13 युवाओं ने मंगलवार व बुधवार को उप तहसील भूना में पद ग्रहण किया

नायब तहसीलदार, एक कानूनगो और 17 पटवारी पद खाली

उप तहसील भूना में नायब तहसीलदार का महत्वपूर्ण पद खाली होने के साथ-साथ एक कानूनगो और पटवारी पद के 17 पद लंबे समय से खाली पड़े हैं। 23 हल्के में 6 पटवारी ही सेवा दे रहे हैं। पटवारियों के पद खाली होने के कारण लोगों को रजिस्ट्री, इंतकाल, जमाबंदी, रिहायशी प्रमाण पत्र समेत अन्य कार्य करवाने में बाधा उत्पन्न हो रही है। हालांकि प्रशासनिक स्तर पर दूसरी उप तहसील के नायब तहसीलदार को एडिशनल चार्ज दिया गया, परंतु जो कामकाज स्थाई नायब तहसीलदार के समय में होता था, वह एडिशनल नायब तहसीलदार के समय में नहीं हो पा रहा हैं। मंगलवार को 6 व बुधवार को 13 चतुर्थ श्रेणी के कर्मचारी उप तहसील भूना में पहुंचे थे तो लोग उन्हें देखकर हैरान रह गए।

समस्या उच्च अधिकारियों के हैं संज्ञान में : सोमेश वशिष्ठ

भूना के कार्यवाहक नायब तहसीलदार सोमेश वशिष्ठ ने इस संबंध में बताया कि लोगों की समस्या समाधान को लेकर डीसी व डीआरओ से मिलेंगे और नायब तहसीलदार से लेकर पटवारियों के रिक्त पद की रिपोर्ट प्रस्तुत करेंगे। उन्होंने कहा कि सरकार की विधायक अनुसार मंगलवार, बुधवार को 19 डी ग्रुप के नये कर्मचारियों ने भूना उपतहसील में ज्वाइन किया है। उन्होंने बताया कि भट्टूकला उपहतहसील में भी 21 डी ग्रुप के कर्मचारियों ने पदभार संभाला है।

केंद्रीय जेल हिसार में जेल लोक अदालत का आयोजन

■ दो बंदियो को किया रिहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया के मार्गदर्शन में केंद्रीय जेल 2, हिसार में जेल लोक अदालत का आयोजन किया गया। इस दौरान विभिन्न अदालतों में लंबित तीन मामले रखे गए जिनमें से दो केसों का निपटारा किया गया। इन 2 मामलों में 2 बंदियों को सजा मुक्त कर दिया गया। जेल लोक अदालत की अध्यक्षता करते हुए जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी गायत्री ने बताया कि जेल लोक अदालत हर महीने लगाई जाती है जिसमें केसों का निपटारा मौके पर ही जिला कारागार में किया जाता है। सीजेएम गायत्री ने जिला कारागार का औचक निरीक्षण भी किया। इसके अलावा जेल परिसर का भी निरीक्षण किया और साफ सुथरा पाया गया। उन्होनें विचाराधीन महिला कैदियों बारे जेल प्रशासन से पूछताछ की। उन्होंने विचाराधीन महिला कैदियों को दी जा रही सुविधाओं के बारे में जानकारी ली, जिस के संबंध में कोई मौखिक शिकायत नहीं दी। कैदियों को उनके अधिकारों के बारे में अवगत करवाया गया कि यदि उनके पास अपने केस को डिफेंस करने के लिए वकील नहीं है, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण से मुफ्त वकील ले सकते हैं ताकि वह कोर्ट में उनके केस की पैरवी कर सके।

फतेहाबाद। जेल लोक अदालत में मामलों की सुनवाई करती सीजेएम गायत्री।

जेल लोक अदालत में 6 कैदी रिहा

सिरसा। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण निर्देशानुसार जेल लोक अदालत का आयोजन किया गया। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव प्रवेश सिंगला ने बताया कि बुधवार को जेल लोक अदालत में कुल 13 केस रखे गए। इनमें से मौके पर ही 5 केसों का निपटान कर दिया गया। सचिव ने बताया कि जेल लोक अदालत में निपटान किए गए केसों के तहत 6 कैदियों को रिहा कर दिया गया। उन्होंने बताया कि हर माह दो बार जेल लोक अदालत लगाई जाती है, जिसमें छोटे-छोटे केसों में लंबे समय से जेल में बंद कैदियों को रिहा किया जाता है।

सिरसा। जेल लोक अदालत में केसों की सुनवाई करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

पार्टी एजेंट की मौजूदगी में समय पर हो मॉक पोल

■ ईवीएम की दूसरे चरण की रैंडमाइजेशन प्रक्रिया संपन्न, सिरसा लोकसभा के लिए बूथ वाइज ईवीएम हुई अलॉट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

लोकसभा चुनाव को लेकर ईवीएम, बीयू व वीवीपैट के रैंडमाइजेशन की प्रक्रिया बुधवार को संपन्न हुई। लघु सचिवालय के कॉन्फ्रेंस हॉल में चुनाव पर्यवेक्षक (सामान्य) देव कृष्णा तिवारी की अध्यक्षता में राजनीति दलों के प्रतिनिधियों की मौजूदगी में रैंडमाइजेशन की गई। इस दौरान जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त आर.के सिंह, चुनाव पर्यवेक्षक खर्च विजय सिंह, सभी एआरओ व संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे। ईवीएम रैंडमाइजेशन एक अहम प्रक्रिया है जिसके जरिये ईवीएम का रैंडम तरीके से सॉफ्टवेयर के माध्यम से आवंटन होता है। राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों की संतुष्टि के बाद दूसरे चरण के रैंडमाइजेशन को पूरा करते हुए डाटा लॉक किया गया। दूसरे चरण की रैंडमाइजेशन में सिरसा लोकसभा क्षेत्र के लिए सभी नौ विधानसभा क्षेत्र के अनुसार रैंडमाइजेशन प्रक्रिया के माध्यम से ईवीएम अलॉट की गई। इस पूरी प्रक्रिया के माध्यम से लोकसभा सिरसा क्षेत्र के 1890 बूथों के लिए दूसरे चरण की रैंडमाईजेशन प्रक्रिया सफलतापूर्वक सम्पन्न की गई। चुनाव पर्यवेक्षक (सामान्य) देव कृष्णा तिवारी ने कहा कि लोकतांत्रिक व्यवस्था की चुनाव एक बहुत ही महत्वपूर्ण प्रक्रिया है।

सिरसा। राजनीति दलों के प्रतिनिधियों की मौजूदगी में ईवीएम, बीयू व वीवीपैट के रैंडमाइजेशन करते अधिकारी।

इग्नू में जुलाई 2024 सत्र के लिए प्रवेश शुरू

फतेहाबाद। सीएमजी राजकीय महिला महाविद्यालय, भोडिया खेड़ा में संचालित इग्नू स्टडी सेंटर 1031 के कोऑर्डिनेटर डॉ. गुरनाम चंद ने बताया कि इग्नू द्वारा जुलाई 2024 सत्र में विभिन्न पाठयक्रमों में दाखिला लेने के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए है। आवेदन करने की अंतिम तिथि 30 जून निर्धारित की गई है। इग्नू द्वारा ओडीएल और ऑनलाइन मोड के माध्यम से पेश किये गये अधियूचित कार्यक्रमों यूजी/ पीजी/पीजी डिप्लोमा/ सर्टिफिकेट और जागरूकता कार्यक्रम के लिए नया प्रवेश 15 मई से शुरू हो गया है। इच्छुक अभ्यर्थियों से अपील करते हुए उन्होंने कहा कि इग्नू की वेबसाइट पर विजिट कर रजिस्ट्रेशन कर दाखिले संबंधी अन्य जानकारियां प्राप्त कर सकते हैं।

टोहाना में वाहन चालकों का हंगामा

■ रोडवेज बस चालक ने युवक के हाथ में हाथ में थमाया स्टेयरिंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिले के शहर टोहाना में रोडवेज चालक की बड़ी लापरवाही सामने आई है। चालक द्वारा अपनी जगह किसी और युवक को बस का स्टेयरिंग थमा दिया गया। टोहाना पहुंचने पर दूसरे वाहन चालकों को परेशानी हुई तो उन्होंने बस को रुकवाकर हंगामा कर दिया। लोगों के गुस्से को देख तुरंत युवक ने ड्राइवर सीट छोड़ी और आनन फानन में चालक सीट पर आकर बैठ गया। इस दौरान लोगों ने वीडियो भी बना ली। पहले चालक द्वारा खुद बस चलाने की बात कही तो बस के यात्रियों ने उसे झूठा बता दिया, इसके बाद चालक ने युवक के रोडवेज में अप्रेंटिस पर लगे होने की बात कही। मौके पर मौजूद लोगों ने बताया कि फतेहाबाद डिपो की बस उकलाना से टोहाना आ रही थी। टोहाना के समीप पहले बस ने अन्य वाहनों को रेस ड्राइविंग करते हुए कट मारे। बाद में एक स्पीड ब्रेकर पर बस अपने आप पीछे आ गई, जिससे पीछे खड़े वाहनों को खतरा हो गया। इस पर उन्होंने देखा तो पाया कि बिना वर्दी में युवक बस में सवार था और चालक परिचालक बस में दूसरी सीटों पर थे। इस पर उन्होंने वीडियो बनानी और हंगामा शुरू कर दिया। उन्हें देखकर तुरंत युवक सीट से उठ गया। युवक का नाम राकेश कुमार बताया गया है। उधर, चालक ने पहले कहा कि बस वह ही चला रहा था, युवक नहीं।

फतेहाबाद। टोहाना में हंगामा कर रहे लोगों के जवाब देता बस चालक।

यूजीसी नेट की तैयारी कर रही छात्रा से साइबर ठगों ने 10 हजार रुपये ठगे

■ बुधवार को शहर फतेहाबाद पुलिस ने धोखाधड़ी के आरोप में केस दर्ज कर जांच शुरू की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिले में साइबर ठगी के मामले लगातार बढ़ रहे है। साइबर ठगों ने यूजीसी नेट की तैयारी कर रही एक छात्रा को अपना शिकार बनाते हुए उससे 10 हजार रुपये हड़प लिए। इस बारे छात्रा के पिता द्वारा पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। इस मामले में बुधवार को शहर फतेहाबाद पुलिस ने धोखाधड़ी के आरोप में केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में भगवान कालोनी, भट्टू रोड फतेहाबाद निवासी शमशेर सिंह ने कहा है कि वह हरियाणा पुलिस से रिटायर्ड कर्मचारी है। उसकी लड़की प्रियंका जयपुर में रहकर यूजीसी नेट की तैयारी कर रही है। 30 दिसम्बर 2023 की रात को उसकी लड़की प्रियंका के मोबाइल पर फोन आया। फोन करने वाले ने कहा कि उसके पापा शमशेर सिंह को उसने 15 हजार रुपये देने है। वह उसके फोन पे पर 15 हजार रुपये भेज रहा है। थोड़ी देर में प्रियंका के मोबाइल फोन पर 25 हजार रुपये जमा होने बारे एक फेक मैसेज आया। इस पर उक्त व्यक्ति ने उसे दोबारा फोन कर कहा कि गलती से उसने 10 हजार रुपये 'यादा भेज दिए हैं। वह उसके मोबाइल पर यह 10 हजार रुपये वापस भेज दे। इस पर प्रियंका ने उसे 10 हजार रुपये उसके द्वारा दिए गए नंबर पर ट्रांसफर कर दिए। इसके बाद प्रियंका ने जब अपने अकाऊंट को चैक किया तो पाया कि उसमें कोई 25 हजार की राशि जमा नहीं हुई थी। इस पर उसे अपने साथ हुई धोखाधड़ी का पता चला और उसने अपने पिता को इस बारे सूचना दी।

बच्चों के लिए हर विज्ञान किट्स का इस्तेमाल होना जरूरी

■ जिला शिक्षा अधिकारी ने किया स्कूलों का औचक निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

स्कूलों में विज्ञान शिक्षण को प्रभावी बनाने व विज्ञान प्रयोगशालाओं को सुचारू रूप से चलाने हेतु शिक्षा विभाग द्वारा निर्देश जारी करने के बाद जिला शिक्षा अधिकारी सिरसा ने स्कूलों का औचक निरीक्षण करना शुरू कर दिया है। बुधवार को ज्ञान सिंह जिला शिक्षा अधिकारी सिरसा, कृष्ण लाल खंड शिक्षा अधिकारी सिरसा व डा. मुकेश कुमार जिला विज्ञान विशेषज्ञ ने राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पन्नीवाला मोटा का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान जिला शिक्षा अधिकारी ने कंप्यूटर लैब, लाइब्रेरी व विज्ञान की तीनों प्रयोगशालाओं को चैक किया। विज्ञान प्रयोगशाला में कुछ किट्स बंद अवस्था में थी। सम्बन्धित अध्यापक से उसका कारण पूछा गया और निर्देश दिए गये कि विज्ञान प्रयोगशाला में सब कुछ व्यवस्थित होना चाहिए। जब भी अगला प्रैक्टिकल विद्यार्थियों को करवाया जाए तो उसका रिकॉर्ड लोग बुक में जरुर दर्ज किया जाए। स्कूल में कुल 293 विद्यार्थी उपस्थित थे। स्कूल मुखिया से 10वीं और 12वीं कक्षा के परिणाम के बारे में पूछा गया तो उन्होंने बताया कि इस बार 10वीं में 49 विद्यार्थियों ने परीक्षा दी थी और 45 विद्यार्थी उतीर्ण हुए। कुल परिणाम 91.83 प्रतिशत रहा। वहीं 12वीं कक्षा में आर्ट्स और कॉमर्स का परीक्षा परिणाम 100 प्रतिशत रहा व 12वीं विज्ञान संकाय का परिणाम 98.71 प्रतिशत रहा। अच्छे परीक्षा परिणाम के लिए जिला शिक्षा अधिकारी ने स्कूल मुखिया की सराहना की, लेकिन स्कूल प्रांगण में साफ-सफाई को लेकर निर्देशित किया कि अगली विजिट के दौरान स्कूल समस्त व्यवस्थाएं दुरुस्त होनी चाहिए।

सिरसा। स्कूलों का निरीक्षण करते जिला शिक्षा अधिकारी ज्ञान सिंह व अन्य।

सिरसा। ईवीएम वेयर हाउस का जायजा लेते जिला निर्वाचन अधिकारी आरके सिंह।

डीसी ने किया ईवीएम वेयर हाउस का निरीक्षण

सिरसा। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त आर.के सिंह ने बुधवार को ईवीएम वेयर हाउस का दौरा किया। उन्होंने वीवीपैट पर्चियां बनाने की प्रक्रिया का बारिकी से जायजा लिया। उन्होंने वेयर हाऊस में कम्प्यूटर पर स्वयं बैठकर वीवीपैट पचियां बनाने की प्रक्रिया बारे जानकारी लेते हुए अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि 25 मई को होने वाले मतदान बारे प्रशासन की ओर से पुख्ता तैयारियां की गई हैं। पोलिंग पार्टियों के दो चरणों का प्रशिक्षण कार्य पूरा हो चुका है। इसके साथ सामान्य पर्यवेक्षक की मौजूदगी में ईवीएम का बूथ वाइज रेंडेमाइजेशन भी पूरा किया जा चुका है।

बिना कार्यकर्त्ता के संगठन का नहीं होता कोई आधार: तंवर

सिरसा। किसी भी पाटी की रीढ़ उसका कार्यकर्त्ता होता है और बिना कार्यकर्त्ता के किसी भी संगठन का कोई आधार नहीं होता। पूरे देशभर में एकमात्र भाजपा ही ऐसी राजनीतिक पार्टी है जिसके कार्यकर्त्ता पूरे अनुशासन और संगठित होकर जुटे हुए हैं। यह बात भाजपा प्रत्याशी डॉ. अशोक तंवर ने अपने निवास स्थान पर पार्टी कार्यकर्त्ताओं के साथ आयोजित बैठक में कही। इस दौरान पार्टी के अनेक पदाधिकारी भी मौजूद थे। यह बैठक चुनावी प्रबंधों और प्रचार प्रसार के संदर्भ में हुई थी जिसमें चुनाव के सिलसिले में प्रचार से लेकर मतदान तक के मुद्दों पर चर्चा हुई।

अंबाला रूट के बंद होने से हिसार लुधियाना रूट पर रद्द हैं रेलगाड़ियां

बंद ट्रेनों से यात्रियों को झेलनी पड़ रही मुसीबत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जाखल

पिछले करीबन एक महीने से बंद हुए अंबाला रूट पर ट्रेनों को लेकर यात्रियों का काफी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। इन दिनों हिसार-लुधियाना रूट पर चलने वाली अधिकांश गाड़ियों को रद्द किया हुआ है, वहीं कई गाड़ियों को वाया दिल्ली से जाखल के रास्ते लुधियाना चलाया जा रहा है। इस कारण जाखल से हिसार एवं लुधियाना के बीच चलने वाली सभी एक दर्जन पैसेंजर गाड़ियों को भी रद्द किया हुआ है। बता दें कि अंबाला रूट की अधिकतर ट्रेनों को वाया दिल्ली के रास्ते चलाए जाने के कारण इस रूट पर ट्रेनों का अत्यधिक दबाव बढ़ गया है। इस कारण हिसार-लुधियाना रूट की ट्रेनों पर इसका प्रभाव देखने को मिल रहा है।

यह है किसानों की मांग

किसानों की मांग उन किसानों को जेल से छोड़ने की है जिन्हें आंदोलन के दौरान गिरफ्तार किया गया था। किसान चाहते हैं कि स्वामीनाथन आयोग की सिफारिश के अनुसार न्यूनतम समर्थन मूल्य के कानून बनाए जाएं। किसानों का कर्ज माफ किया जाए और आंदोलन में जिन किसानों की जान गई है, उनके परिवार को मुआवजा देने के साथ किसी एक सदस्य को नौकरी भी दी जाए। किसानों की इन मांगों के कारण वह अंबाला के नजदीक शंभू बॉर्डर पर रेलवे ट्रैक जाम किए हुए हैं और यह ट्रैक जाम कर हुए करीबन एक माह का समय बीतने को हो चला है। किसान अपनी मांगों पर अडिग हैं।

फिलहाल आंदोलन जारी

जाखल जंक्शन रेलवे स्टेशन अधीक्षक का चांद राम दहिया ने कहा कि अंबाला रूट की ट्रेनों को वाया जाखल की ओर से चलाया जा रहा है। इस कारण इस रूट पर ट्रेनों का अत्यधिक दबाव बढ़ गया है। रेलवे की ओर से इसी कारण हिसार लुधियाना की कई पैसेंजर गाड़ियों को रद्द किया हुआ है। फिलहाल आंदोलन जारी है एवं ट्रेनों के चलाए जाने संबंधी अभी तक का रेलवे की ओर से कोई सूचना नहीं है।

फिटनेस फंडा / करण मेहरा

डेली वर्कआउट के लिए टाइम मैनेज करता हूं

इन दिनों सोनी एंटरटेनमेंट टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'मेहंदी वाला घर' में मनोज अग्रवाल के किरदार में एक्टर करण मेहरा नजर आ रहे हैं। अपनी फिटनेस को मेंटेन करने के लिए वे क्या कुछ एफर्ट्स करते हैं, जानिए उन्हीं की जुबानी।

करण मेहरा टीवी इंडस्ट्री के पॉपुलर एक्टर्स में शामिल हैं। वे अच्छे एक्टर होने के साथ अपनी फिटनेस को लेकर भी कॉन्शस रहते हैं। यहां **हरिभूमि** से अपना फिटनेस फंडा शेयर कर रहे हैं करण मेहरा।

फिटनेस आइडियल

वैसे तो मेरा कोई फिटनेस आइडियल नहीं है। लेकिन फिल्म स्टार रितिक रोशन को मैं लाइक करता हूं क्योंकि वे बहुत फिटनेस फ्रीक हैं। उन्होंने अपनी बॉडी को अच्छा मेंटेन कर रखा है। उनकी बॉडी फिटनेस को आइडियल बॉडी कहा जा सकता है। उनसे मैं इंस्पायर होता हूं।

डाइट प्लान

हेल्दी रहने के लिए मेरा कोई खास डाइट प्लान नहीं है। मैं हेल्दी फूड्स लेने में बिलीव करता हूं। दिन भर कुछ खाते रहने के बजाय मैं सिर्फ दो बार हेल्दी और न्यूट्रिशस फूड्स खाता हूं-लंच एंड डिनर। कुछ लोग अपने लिए स्पेशल टाइप के डाइट प्लांस बनाते और उसे फॉलो करते हैं, लेकिन मैंने ऐसा कभी नहीं किया।

वर्कआउट रूटीन

मैं कोई पर्टिकुलर वर्कआउट नहीं करता हूं। मेरा मानना है कि जब आप किसी भी तरह की एक्सरसाइज या वर्कआउट डेली करते हैं तो यह बॉडी के लिए बहुत ही अच्छा होता है। वर्कआउट के लिए मैं डेली सुबह सात बजे तक जिम पहुंच जाता हूं। निश्चित समय तक एक्सरसाइज करने के साथ रूटीन वर्क के बाद नौ बजे तक शूटिंग के लिए सेट पर पहुंच जाता हूं।

करता हूं टाइम मैनेजमेंट

यह सही है कि मेरा शेड्यूल बहुत बिजी रहता है, ऐसे में एक्सरसाइज के लिए टाइम निकालना टफ होता है, लेकिन ऐसा करना जरूरी है। इसलिए मुझे टाइम मैनेज करना ही पड़ता है। अगर शूटिंग के लिए सुबह नौ बजे की शिफ्ट हो तो सुबह सात बजे जिम जाकर वर्कआउट करता हूं। अगर शूटिंग की शिफ्ट किसी दिन सुबह सात बजे ही होती है तो मैं शाम को वर्कआउट के लिए जाता हूं। यानी किसी भी तरह से वर्कआउट के लिए मैं टाइम मैनेज करता हूं।

रीडर्स को मैसेज

मेरा मानना है कि हर किसी को अपनी बॉडी और इसकी स्ट्रेंथ के बारे में पता होता है। इसलिए कोई एक ही फंडा सभी पर लागू नहीं हो सकता है। मैं तो यही सलाह दूंगा कि अपनी शारीरिक क्षमता और पसंद के हिसाब से वर्कआउट करें। वर्कआउट और डाइट के बीच बैलेंस बनाना जरूरी है। इससे हम हेल्दी और फिट रह सकते हैं।

ऐसे रहता हूं मेंटली हेल्दी

हैप्पी लाइफ के लिए फिजिकल हेल्थ के साथ मेंटल हेल्थ पर ध्यान देना भी बहुत जरूरी है। मेंटली हेल्दी रहने के लिए मैं हमेशा खुश रहने की कोशिश करता हूं। आजकल की लाइफ में इतनी भाग-दौड़ और तनाव बढ़ता जा रहा है कि लोगों का खुश रहना बहुत मुश्किल हो गया है। जबकि मेंटली हेल्दी रहने के लिए खुश रहना सबसे जरूरी है। इसलिए मैं खुश रहने का प्रयास करता हूं। *

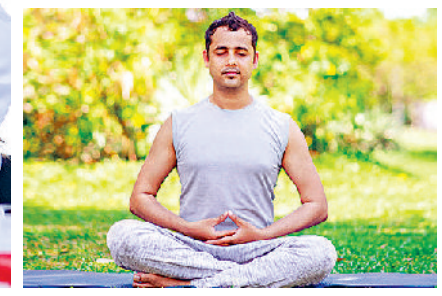
प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

डॉक्टर्स एडवाइस

स्पेशलः वर्ल्ड हाइपरटेंशन-डे, 17 मई

आज के दौर में हाई बीपी को लोग कॉमन हेल्थ प्रॉब्लम मानने लगे हैं। लेकिन इसे लेकर लापरवाही बरतना सही नहीं है, क्योंकि इसकी वजह से आप कई अन्य खतरनाक बीमारियों से ग्रस्त हो सकते हैं। हम आपको यहां विस्तार से बता रहे हैं कि हाई ब्लड प्रेशर किस तरह की समस्याएं बढ़ाता है और किस तरह से आपको इससे बचना चाहिए?

लाइफस्टाइल-डाइट सुधारकर कंट्रोल कर सकते हैं हाइपरटेंशन



आज वैश्विक स्तर पर हाई ब्लड प्रेशर की समस्या गंभीर रूप से कई लोगों को प्रभावित कर रही है। पहले के समय में यह समस्या उम्र बढ़ने के साथ होती थी लेकिन वर्तमान समय में बहुत से युवा भी इस समस्या की चपेट में आ रहे हैं। हाई ब्लड प्रेशर से होने वाले खतरों के बारे में लोग सतर्क रहें और बचाव के लिए जागरूक रहें, इसी उद्देश्य से हर साल 17 मई को वर्ल्ड हाइपरटेंशन-डे मनाया जाता है। इस बारे में जानना सभी के लिए जरूरी है।

बढ़ता है कई बीमारियों का रिस्क

नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर डायरेक्टर एंड प्रोग्राम हेड- कार्डियक साइंसेज, **डॉ. हेमंत मदान** के अनुसार, 'सामान्य रूप से एक स्वस्थ व्यक्ति का ब्लड प्रेशर 120/80 होता है। हाई ब्लड प्रेशर की स्थिति में व्यक्ति का ब्लड प्रेशर इस नॉर्मल वैल्यू के ऊपर पहुंच जाता है। ऐसे में शरीर की धमनियों में रक्त का दबाव अधिक बढ़ जाता है। अकसर दिनभर में रक्त चाप कई बार बढ़ता और कम होता रहता है, लेकिन अगर हाई ब्लड प्रेशर की स्थिति लंबे समय तक रहती है तो यह सेहत के लिए हानिकारक हो सकती है और इसके कई दुष्प्रभाव सामने आ सकते हैं। इस समस्या के कारण हार्ट डिजीजेज, हार्ट फेलियर और स्ट्रोक जैसी अनेक बीमारियां होने का खतरा रहता है।'

हाई ब्लड प्रेशर के कारण

हाई ब्लड प्रेशर के कारणों के बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में इंटरवेंशनल, क्लिनिकल, क्रिटिकल कार्डियोलॉजी एंड इलेक्ट्रोफिजियोलॉजी के सीनियर कंसल्टेंट **डॉ. अविनाश बंसल** बताते हैं, 'ज्यादातर हाई ब्लड प्रेशर के मामलों में कोई एक कारण जिम्मेदार नहीं होता है। अनियमित जीवनशैली, खराब खान-पान, आनुवांशिक कारण और प्रदूषण से जुड़े हुए कारण जब सामूहिक रूप से लंबे समय तक किसी व्यक्ति को प्रभावित करते हैं, तो हाई ब्लड प्रेशर की समस्या बढ़ने लगती है। शारीरिक गतिविधि की कमी, जंक फूड और प्रोसेस्ड फूड का अधिक सेवन, अनियमित लाइफस्टाइल, अधिक सिगरेट और शराब का सेवन व्यक्ति को हाइपरटेंशन का शिकार बना देता है। इसके अलावा तनाव भी मुख्य रूप से हाई ब्लड प्रेशर के लिए जिम्मेदार होता है क्योंकि अधिक तनाव के कारण ऐसे हार्मोंस निकलते हैं, जो रक्त वाहिकाओं पर दबाव डालते हैं और ब्लड प्रेशर बढ़ने लगता है। ऐसे में इन कारणों को समझ कर लाइफस्टाइल में आवश्यक परिवर्तन करना जरूरी है।'

हाई ब्लड प्रेशर के प्रमुख लक्षण

हाई ब्लड प्रेशर के लक्षणों के बारे में नारायणा हॉस्पिटल और आरएन टैगोर हॉस्पिटल, दिल्ली के सीनियर कंसल्टेंट-कार्डियक सर्जरी **डॉ. ललित कपूर** डिटेल में बताते हैं, 'हाई ब्लड प्रेशर को एक तरह से साइलेंट किलर के नाम से भी जाना जाता है। अकसर ऐसा देखा गया है कि हाई ब्लड प्रेशर के मरीज में लक्षण या किसी भी तरह के संकेत जल्दी देखने को नहीं मिलते हैं, लेकिन इसके कुछ सामान्य लक्षण हैं, जिनका पता लगने के बाद आप ब्लड प्रेशर की जांच करा सकते हैं। इन लक्षणों में चक्कर आना, सांस लेने में मुश्किल होना, थकान, नाक से खून आना, अकसर सिर दर्द रहना, नजर में परिवर्तन आना, सीने में दर्द महसूस होना और यूरिन के साथ ब्लड आना जैसे लक्षण शामिल हैं। ऐसे लक्षणों के प्रति सतर्कता आवश्यक है। भूलकर भी ऐसे लक्षणों के प्रति लापरवाही ना बरतें और तुरंत डॉक्टर से संपर्क करके आवश्यक जांच कराएं।'

हाई बीपी से बचाव के उपाय

हाई बीपी से बचाव के उपायों के बारे में धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली में डायरेक्टर-कार्डियोलॉजी **डॉ. समीर कुब्बा** बताते हैं, 'लंबे समय तक हाई ब्लड प्रेशर की स्थिति शरीर में कई गंभीर बीमारियां उत्पन्न कर सकती हैं, इसलिए बचाव के तौर पर आपको कुछ सावधानी बरतने की आवश्यकता है। सबसे पहले तो आप नमक का सेवन सीमित करें, शराब का सेवन और धूम्रपान बिल्कुल भी ना करें, अपने तनाव को कम करने के लिए व्यायाम और योग को प्राथमिकता दें, फास्ट फूड के सेवन से बचें, सिर्फ पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों का ही सेवन करें। चाय और कॉफी का सेवन भी कम करें। इसके अलावा नियमित रूप से अपने ब्लड प्रेशर की जांच कराते रहें और डॉक्टर के संपर्क में बने रहें।' *

नॉर्मल बीपी और हाई बीपी में क्या होता है अंतर

अमेरिका की ओहियो स्टेट यूनिवर्सिटी में वेकस्नर मेडिकल सेंटर में कार्डियोलॉजी विशेषज्ञ डॉ. जिम ल्यू कहते हैं, 'ब्लड प्रेशर वह फोर्स है, जिसका प्रयोग हमारा ब्लड आर्टिरीज वॉल्स में प्रवेश के लिए करता है। हमारा हार्ट ब्लड पंप करता है तो यह ऑक्सीजन से युक्त रक्त को हमारी आर्टिरीज में धकेलने के लिए बल का प्रयोग करता है। यहीं से यह हमारी विभिन्न कोशिकाओं और ऊतकों तक पहुंचता है। यह काम दिन भर होता रहता है और प्रति मिनट 60 से 100 बार तक होता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन और अमेरिकन कॉलेज आफ कार्डियोलॉजी ने सामान्य ब्लड प्रेशर 120/80 बताया है। यू एस सेंटर्स फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रीवेंशन ने 130 /80 या इससे ज्यादा बीपी को हाई बीपी बताया है।

-अंजू जैन

हाई बीपी को लेकर कई लोग करते हैं लापरवाही

हाई ब्लड प्रेशर के खतरे के बारे में लोग आज भी जागरूक नहीं हैं, जिस कारण अधिकांश लोग आज भी आसानी से इसकी चपेट में आ जाते हैं। आईसीएमआर के राष्ट्रीय रोग सूचना विज्ञान एवं अनुसंधान केंद्र द्वारा कराए गए एक नए अध्ययन में पता चलता है कि भारत में 18 से 54 साल के उम्र वाले 30 प्रतिशत लोगों ने कभी अपना ब्लड प्रेशर नहीं नपवाया है। यह अध्ययन हाल ही में इंटरनेशनल जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ में प्रकाशित हुआ है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार, हाई ब्लड प्रेशर का मतलब है कि नसों में खून का फ्लो तेज होना। डॉक्टरों का कहना है कि हाई ब्लड प्रेशर दिल का दौरा, ब्रेन स्ट्रोक और लंबे समय में किडनी खराब होने जैसी गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। अध्ययन में यह भी पाया गया कि देश में प्री-हाइपरटेंशन यानी शुरुआती हाई ब्लड प्रेशर की दर भी विभिन्न जिलों में 34 प्रतिशत तक है। प्री-हाइपरटेंशन वह अवस्था है, जहां ब्लड प्रेशर सामान्य से थोड़ा अधिक होता है, लेकिन हाई ब्लड प्रेशर की श्रेणी में अभी नहीं आता। इस अध्ययन में शामिल डॉक्टरों का कहना है कि अध्ययन इस बात की ओर इशारा करता है कि भारत में लोगों को अपने सेहत के प्रति जागरुकता बढ़ाने की जरूरत है। नियमित रूप से ब्लड प्रेशर की जांच करवाना बहुत जरूरी है। खासकर 40 साल से अधिक उम्र के लोगों के लिए।

-अजेश कुमार

डिजीज

डॉ. अरु हांडा
सीनियर कंसल्टेंट-ईएनटी डिपार्टमेंट
मेदांता हॉस्पिटल, गुरुग्राम

अगर आपकी नाक अकसर बंद महसूस होती है और आपको सांस लेने में परेशानी होती है तो सचेत हो जाएं। यह साइनस का लक्षण हो सकता है। क्यों होता ऐसा और इससे कैसे करें बचाव, जानिए।

ईजिली हो सकता है साइनस ट्रीटमेंट

जब नाक बंद होने के कारण रात को ठीक से नींद ना आए तो ऐसी शारीरिक दशा को साइनोसाइटिस या साइनस कहते हैं। पहले सह समझना जरूरी है कि आखिर यह रोग होता क्या है?

क्या है साइनस : सिर के स्कैल्प की हड्डियों में असंख्य बारीक छिद्र होते हैं, जिनके माध्यम से ब्रेन तक ऑक्सीजन पहुंचती है। सर्दी-जुकाम होने की स्थिति में इन छिद्रों में कफ भर जाता है, जिससे सांस लेने में तकलीफ के साथ सिर में बहुत भारीपन महसूस होता है। आमतौर पर सर्दी-जुकाम को ठीक होने में तीन से चार दिन लग जाते हैं, लेकिन कुछ लोगों को जुकाम बहुत कम होता है, एक या दो दिनों के बाद ही रनिंग नोज की समस्या दूर हो जाती है, इससे नाक से गंदगी बाहर नहीं निकल पाती। कुछ समय के बाद यही कफ साइनस का रूप धारण कर लेता है। इसीलिए सर्दी-जुकाम होते ही उसे दवा लेकर रोकने की कोशिश नहीं करनी चाहिए क्योंकि इससे साइनस हो सकता है।

साइनस के प्रकार : लक्षणों की तीव्रता के आधार पर साइनस को विभिन्न रूपों में बांटा जा सकता है।

एक्यूट : इसमें नाक से पानी गिरना या अचानक नाक बंद हो जाना दोनों ही स्थितियां हो सकती हैं। कई बार यह समस्या महीनों तक बनी रहती है। बैक्टीरियल इंफेक्शन इसकी प्रमुख वजह है। यह संक्रमण लोगों की सांस की नली के ऊपरी हिस्से में होता है, इसे दूर करने के लिए एंटीबायोटिक्स, पेन किलर और नेजल ड्रॉप लेने की जरूरत पड़ती है। अधिक मात्रा में पानी पीना और स्टीम लेना भी इस समस्या से बचाव में मददगार होता है।

सब एक्यूट साइनस : इसके लक्षण भी एक्यूट जैसे ही होते हैं, लेकिन महीने भर में यह समस्या आसानी से दूर हो जाती है।

रीक्यूरेंट : जिन्हें पहले से अस्थमा या एलर्जी की समस्या हो, उसके साथ ही अगर उनमें बंद नाक जैसे लक्षण नजर आएं तो इसे रीक्यूरेंट साइनस कहा जाता है।

क्रॉनिक : जब यह समस्या वर्षों तक ठीक नहीं होती और इसकी वजह से अगर किसी को नाक में जलन, दर्द और सूजन जैसी परेशानियां होती हैं तो ऐसी दशा को क्रॉनिक साइनोसाइटिस कहा जाता है। इसकी वजह से सिर में दर्द और व्यवहार में चिड़चिड़ापन जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

प्रमुख लक्षण : सिर और आंखों में तेज दर्द, आवाज में भारीपन, हल्का बुखार और बेचैनी, जबड़े, गालों और दांतों में दर्द, सूंघने की क्षमता प्रभावित होना, भोजन में अरुचि और कभी-कभी नाक से पानी गिरना और छींकें आना।

क्या है वजह : कुछ लोगों की नाक की हड्डी का आकार अपने आप बढ़ जाता है, जिससे यह समस्या हो सकती है। चेहरे या नाक पर गंभीर चोट लगने से ऐसा हो सकता है। जो लोग किसी खास तरह की एलर्जी के प्रति संवेदनशील होते हैं, उन्हें भी यह बीमारी हो सकती है। प्रदूषण भरे वातावरण में रहने या अधिक मात्रा में सिगरेट पीने वाले लोगों को भी ऐसी समस्या हो सकती है।

रखें ध्यान : अपने कमरों के कार्पेट, गद्दों, तकिए आदि की सफाई का विशेष ध्यान रखें, उनमें जमा होने वाले धूलकणों से एलर्जी हो सकती है, अगरबत्ती, परफ्यूम जैसी तेज गंध वाली चीजों से दूर रहें, घर में क्रॉस वेंटिलेशन की व्यवस्था होनी चाहिए। अगर एसी वाले कमरे से बाहर निकलकर तेज धूप में जाना हो तो आधा घंटे पहले एसी बंद कर दें। जिन्हें वायरल इंफेक्शन हो, उनसे दूर रहने की कोशिश करें, स्टीम लेना भी फायदेमंद साबित होता है। अगर आप इन बातों का ध्यान रखेंगे तो आपके लिए साइनस से बचाव आसान हो जाएगा। *

प्रस्तुतिःविनीता

प्रिकॉशन

शिखर चंद जैन

तपती गर्मी के मौसम में धूप में ज्यादा समय रहने से हीट वेव या लू लगने का रिस्क रहता है। लू लगने पर अगर तुरंत उपचार ना किया जाए तो पेशेंट की कंडीशन बिगड़ सकती है। इस बारे में आपके लिए बहुत जरूरी सलाह।

हीट वेव से रहें सावधान

इन दिनों देश के कई राज्यों में हीट वेव यानी लू चल रही है। मौसम विभाग की मानें तो अगले कुछ दिनों में तापमान और भी बढ़ सकता है। ऐसे में लोगों को सतर्क रहना चाहिए, वरना तमाम बीमारियों और यहां तक कि डेथ का भी जोखिम हो सकता है। डब्ल्यूएचओ के अनुसार 1998-2017 तक लू के कारण दुनियाभर में 1,66,000 से अधिक लोगों की मौत हुई थी। प्रदूषण, जंगलों की कटाई, जलवायु परिवर्तन और अन्य कई कारणों से हीट वेव का खतरा लगातार बढ़ रहा है। हीट वेव की वजह से बुजुर्गों, छोटे बच्चों और गर्भवती महिलाओं को सबसे ज्यादा रिस्क होता है।

क्या है हीट वेव : जब तापमान 40 डिग्री के पार कर जाता है और गर्म हवाएं चलने लग जाती हैं, तो इसको हीट वेव यानी लू कहते हैं। इतने तापमान में लगातार कई घंटों तक धूप में रहने से व्यक्ति लू की चपेट में आ सकता है। आमतौर पर 40 डिग्री से अधिक तापमान में तीन से चार घंटे लगातार रहने के बाद शरीर में हीट वेव का असर दिखना शुरू हो जाता है।

लू लगने के लक्षण : हीट वेव यानी लू की चपेट में आने से अचानक तेज सिर दर्द होना, पसीना बहुत ज्यादा आना या बिल्कुल न आना, चक्कर आना, उल्टी, मांसपेशियों में दर्द आदि लक्षण दिखाई देते हैं। ब्लडप्रेशर लो हो जाता है, महत्वपूर्ण अंग (विशेषतः ब्रेन) तक ब्लड सप्लाई रुक जाती है। इस स्थिति में व्यक्ति कोमा में जा सकता है और उसके शरीर के एक-एक अंग कुछ ही क्षणों में काम करना बंद कर देते हैं और उस व्यक्ति की मृत्यु हो सकती है।

क्या करें : गर्मी के मौसम में सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे के बीच बाहर निकलने से बचें। लगातार थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहना चाहिए, कम से कम 3-4 लीटर पानी जरूर पिएं। जहां तक संभव हो, ब्लड प्रेशर पर नजर रखें। ठंडे पानी से नहाएं। फल और सब्जियों को भोजन मे ज्यादा स्थान दें। *

(जनरल फिजिशियन डॉ. विकास अग्रवाल से बातचीत पर आधारित)

घरेलू औषधि

गर्मियों में लाभकारी सत्तू का सेवन

गर्मी का प्रकोप बढ़ने के साथ ही लोग इससे बचाव के सभी संभव उपाय करने लगते हैं। कुछ लोग कोल्ड ड्रिंक भी पीते हैं। हालांकि इससे कुछ ठंडक तो महसूस होती है लेकिन इसका शरीर पर दुष्प्रभाव भी पड़ता है। कुल्फी, नारियल पानी, शिकंजी, गन्ने का रस की मांग भी बढ़ जाती है। इनके अतिरिक्त गर्मियों में स्वास्थ्य के लिए अत्यंत फायदेमंद खाद्य पदार्थ सत्तू भी है। इसे भुने हुए जौ और चने को पीसकर बनाया जाता है। इसे खाया भी जा सकता है या शीतल पेय के रूप में पिया भी जा सकता है। सत्तू में बहुत सारे खनिज मौजूद होते हैं। इनमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन और पोटैशियम आदि प्रमुख हैं। इसके सेवन के तरीके भी अलग-अलग हैं। कोई कालीमिर्च और नमक मिलाकर आटे की तरह गूंथ (गूंद कर) प्याज के साथ या पानी में घोलकर नीबू का रस मिलाकर और कुछ लोग तो इसमें घी और शक्कर मिलाकर खाते हैं। गर्मी में कैसे भी खाएं, सत्तू लाभ ही करेगा।

कई तरह से फायदेमंदः इस मौसम में तेज गर्म हवाएं, झुलसाने वाली धूप शरीर को हानि पहुंचाती है। इसके फलस्वरूप त्वचा झुलस जाती है। बाल एकदम रूखे और बेजान हो जाते हैं। साथ ही पाचन भी गड़बड़ हो जाता है। चक्कर आने लगते हैं, दस्त, उल्टी के साथ बुखार, सिर दर्द भी होने लगता है। ऐसी दशा में सत्तू संजीवनी का काम करता है। धूप में घर से बाहर निकलने से पहले सत्तू का सेवन अनेक परेशानियों से बचाता है। यह लू से तो बचाता ही है, साथ ही (डायबिटीज) मधुमेह और (ब्लडप्रेशर) रक्तचाप को भी नियंत्रित करता है। इसमें मिलने वाले आयरन की मात्रा चेहरे की झुर्रियों को कम करने के साथ-साथ बालों का रूखापन हटाकर इसे झड़ने से रोकने में मददगार है। गर्भावस्था और मासिक धर्म के समय महिलाओं में पोषक तत्वों की पूर्ति करने में भी सत्तू का सेवन सक्षम है। यह वजन भी घटाता है।

ऐसे करें सेवनः लू लगने से बीमार व्यक्ति को सत्तू के घोल में जरा सा नमक और नीबू मिलाकर दिया जाए तो तुरंत ऊर्जा प्रदान कर शरीर को हाइड्रेट करने में मददगार होता है। इसमें मिलने वाला फाइबर पेट को साफ करता है और पाचन में सहायक है। कब्ज से परेशान लोगों के लिए तो यह रामबाण है। अपचन के लिए यह असरकारी होता है। *

-वैद्य हरि कृष्ण पांडे 'हरीश'

किडनी-हार्ट पर पड़ता है असरः अधिक गर्मी की वजह से पसीना ज्यादा निकलता है और शरीर डिहाइड्रेट होने लगता है। अगर इस दौरान कोई व्यक्ति पानी नहीं पीता है तो शरीर में पानी की कमी होने लगती है। इससे किडनी के फंक्शन पर असर पड़ने लग जाता है और किडनी फेल भी हो सकती है। इसी प्रकार हार्ट को भी जरूरत से ज्यादा काम करना पड़ता है, रक्त गाढ़ा हो जाता है और धमनियां कड़ी हो जाती हैं तो इससे हार्ट फेल्योर हो सकता है।

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

स्कूल से पानी की मोटर चोरी

ओढां। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पन्नीवाला मोटा से अज्ञात चोर पानी की मोटर चुरा कर ले गए। विद्यालय की प्राचार्या अंजू देवी ने ओढ़ा पुलिस को दी गई शिकायत में बताया कि दिनांक 13-5-24 को छुट्टी के बाद अज्ञात चोरों द्वारा पानी की मोटर चोरी कर ली गई है। उन्होंने ने बताया कि इससे पहले भी कई बार अज्ञात शरारती तत्वों द्वारा स्कुल की सम्पति को नुकसान पहुंचाया गया है। जांच अधिकारी हैड कांस्टेबल भूप सिंह ने बताया कि शिकायत के आधार पर अज्ञात लोगों के खिलाफ चोरी का मामला दर्ज करके छानबीन शुरू कर दी है।

तीन महिला आरोपियों को लिया प्रोडक्शन वारंट पर

हांसी। पुलिस ने धर्म खेड़ी गांव के जलघर में से पानी सप्लाई करने वाली मोटर चोरी करने के आरोप में तीन महिला आरोपियों को प्रोडक्शन वांरट पर लिया है। प्रोडक्शन वांरट पर ली गई महिला आरोपियों की पहचान संदलाना निवासी सुनीता, डाटा हाल गीता कॉलोनी हिसार निवासी मीना उर्फ पीना व जींद जिले के गांव बोहटवाला व हाल महाबीर कॉलोनी हिसार निवासी अनीता उर्फ पिन्जरी के रुप में हुई है।

चोरी करने वाला आरोपी प्रोडक्शन वारंट पर

हांसी। सदर थाना पुलिस ने स्कूल में चोरी करने वाले एक आरोपी को प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। प्रोडक्शन वारंट पर लिए गए आरोपी की पहचान रोहतक जिले के लाखनमाजरा की थालिया बस्ती निवासी विनोद उर्फ बोधी के रूप में हुई है। पुलिस प्रवक्ता कुलदीप सिंह ने बताया प्रोडक्शन वारंट पर लिए गए आरोपी ने अपने साथियों के साथ मिलकर गांव उमरा के राजकीय माध्यमिक विद्यालय में से एक इन्वर्टर बैटरी व एलसीडी चोरी कर ली थी।

चोरी की तीन वारदातों को सुलझाया, चार काबू

हिसार। शहर व अर्बन एस्टेट पुलिस ने चोरी की तीन वारदातों को सुलझाते हुए चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने इन आरोपियों से चोरीशुदा सामान बरामद किया है। फोन चोरी के मामले में अजय को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने विकास नगर स्थित कृष्ण कृपा मंदिर से बच्चों के खिलौने सहित अन्य सामान चोरी के मामले में अंबेडकर बस्ती निवासी रोहित को गिरफ्तार कर चोरी शुदा सामान बरामद किया है।

योग दिव्य मंदिर में नवनिर्मित प्रभु जी के भव्य मंदिर का उद्घाटन

योग से तन-मन की शुद्धि के साथ होता है आत्मा का विकास

बहन दमयंती शर्मा द्वारा अपने करकमलों से नवनिर्मित मंदिर में प्रवेश करवाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। योग दिव्य मंदिर में नवनिर्मित प्रभु जी के मंदिर का उद्घाटन करती बहन दमयंती शर्मा।

मॉडल टाऊन स्थित योग दिव्य मंदिर एवं योग अभ्यास केन्द्र में नवनिर्मित प्रभु जी के भव्य मंदिर का उद्घाटन किया गया। इसके अलावा रोगी अल्पाहार वितरण कार्यक्रम की तृतीय वर्षगांठ भी मनाई गई। देशभर में 90 से अधिक आश्रमों का संचालन कर रही स्वामी देवी दयाल महाराज की प्रमुख शिष्या योगाचार्या दमयंती शर्मा के पावन सानिध्य में यह कार्यक्रम तीन दिन तक आयोजित किया गया। बहन दमयंती शर्मा द्वारा अपने करकमलों से नवनिर्मित मंदिर में प्रवेश करवाया गया। कार्यक्रम में मुख्यअतिथि के तौर प्रमुख समाजसेवी देवीदयाल तायल ने भाग लिया वहीं विशिष्ट अतिथि प्रमुख समाजसेवी राजकुमार जिंदल व पूर्व योगाचार्य चन्द्रभान रहेजा मौजूद रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता योग अभ्यास केन्द्र फतेहाबाद के प्रधान राजीव बत्तरा ने की। योग दिव्य मंदिर के योगाचार्य कर्मचंद सरदाना, धर्मपाल चावला व महिला योगाचार्या सुमन चावला ने आए हुए अतिथियों का स्वागत किया और मंदिर निर्माण में सहयोग देने वाले दानदाताओं का भी आभार जताया। योग दिव्य मंदिर के प्रधान राजीव बत्तरा व धर्मपाल चावला ने बताया कि इस कार्यक्रम का शुभारंभ आरती पूजन के साथ किया गया, जिसके बाद विशेष योग क्लास भी लगाई गई। कार्यक्रम में पहुंची बहन दमयंती शर्मा ने अपने संबोधन में उपस्थित लोगों को योग के महत्व के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि योग को दिनचर्या का हिस्सा बना लें। मानव जीवन का परम लक्ष्य ईश्वर प्राप्ति है। योग के द्वारा ईश्वर की प्राप्ति हो सकती है। स्वयं योग करने से तन-मन की शुद्धि के उपरांत आत्मा का विकास होता है। दूसरों को योग कराने से मन में ईश्वरीय गुण पैदा होते हैं। उस व्यक्ति में दया, प्रेम, परोपकारिता, क्षमा, संतोष, सदाचारिता, विश्व प्रेम व पुरुषार्थ का विकास होता है। इससे समाज व देश की आध्यात्मिक शक्ति जागृत होती है। राजीव बत्तरा ने बताया कि योग दिव्य मंदिर द्वारा पिछले तीन सालों से रोजाना फतेहाबाद के सरकारी अस्पताल में शाम को मरीजों व उनके साथ हुए लोगों को लंगर वितरित किया जाता है। उसकी तीसरी वर्षगांठ भी कार्यक्रम के दौरान मनाई गई और इस सेवा को आगे भी जारी रखने का निर्णय लिया गया। धर्मपाल चावला ने आए हुए अतिथियों का योग दिव्य मंदिर को सहयोग करने पर धन्यवाद किया।

जिंदल स्टेनलेस ने भारत की पहली वंदे मेट्रो ट्रेन के लिए स्टेनलेस स्टील की आपूर्ति की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

भारत में शहरों के बीच यात्रा सेवाओं को बढ़ावा देते हुए, भारतीय रेलवे ने चेन्नई में इंटीग्रल कोच फैक्ट्री (आईसीएफ) से अपनी पहली वंदे मेट्रो ट्रेन का अनावरण किया। भारत की सबसे बड़ी स्टेनलेस स्टील निमार्ता, जिंदल स्टेनलेस ने इस प्रतिष्ठित परियोजना के लिए बेहद मजबूत 201 एलएन किस्म की टेम्पर्ड स्टेनलेस स्टील की आपूर्ति की है। वंदे मेट्रो ट्रेन वंदे भारत एक्सप्रेस के तहत कम दूरी की ट्रेन है।

पारंपरिक फेरिटिक किस्म के स्टेनलेस स्टील की तुलना में ट्रेनसेट के बाहरी पैनल की मोटाई 3 एमएम से घटकर 2 एमएम हो गई है, जिसके परिणामस्वरूप ये हल्की, अधिक ऊर्जा-कुशल और काफी कम लागत वाली ट्रेनें बन गई हैं। स्टेनलेस स्टील 201 एलएन ग्रेड अत्यधिक जंग रोधी, काफी मजबूत, बेहद टिकाऊ और दुर्घटना से बचाने वाली विशेषताओं वाली होती है, जिससे यात्रियों को सर्वोत्तम श्रेणी की सुरक्षा मिलेगी।

इस घटनाक्रम पर टिप्पणी करते हुए जिंदल स्टेनलेस के प्रबंध निदेशक अभ्युदय जिंदल ने कहा कि हमें भारत के रेलवे बुनियादी ढांचे और रोलिंग स्टॉक के आधुनिकीकरण का हिस्सा बनकर बहुत खुशी हो रही है। पहली बार फेरिटिक किस्म की जगह 201 एलएन स्टेनलेस स्टील इस्तेमाल करने के भारतीय रेलवे के निर्णय में महत्वपूर्ण भूमिका निभाना सौभाग्य की बात है। मुझे विश्वास है कि वंदे मेट्रो ट्रेन यात्रियों को विश्व स्तरीय अनुभव प्रदान करेंगी और हमें इसे लेकर भारतीय रेलवे के साथ साझेदारी करने की बहुत खुशी है।

पुलिस ने 34 पीओ और 29 बेलजंपरों को किया दबोचा

डबवाली। लोकसभा चुनाव को निष्पक्ष, स्वतंत्र एवं शांतिपूर्वक करवाने के लिए पुलिस प्रशासन ने विशेष अभियान चलाते हुए वांछितों के खिलाफ विशेष अभियान चलाया है। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि चुनाव को शांतिपूर्वक, निष्पक्ष और भयमुक्त वातावरण में संपन्न करवाने के उद्देश्य से लाइसेंसधारक को अपना हथियार बिना किसी देरी के जमा करवाएं और चुनाव के दौरान किसी के पास भी कोई हथियार नहीं होना चाहिए। उन्होंने कहा कि जो लोग अपने लाइसेंसी शस्त्र जमा नहीं करेंगे, उनके खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। इसके साथ ही वह अशांति फैलाने में शामिल पाए गए तो उनके शस्त्र लाइसेंस निरस्त कर प्रशासन को रिपोर्ट भेजी जाएगी। एसपी ने कहा कि शस्त्र लाइसेंसधारक अपना हथियार जमा नहीं करवाते हैं तो उनके शस्त्र लाइसेंस का नवीनीकरण रोककर, लाइसेंस की कैंसिलेशन की प्रक्रिया अमल में लाई जाएगी। उन्होंने जिले की आम जनता से अपील की है कि चुनाव के दौरान यदि कोई व्यक्ति शांति भंग करता है या किसी प्रकार का षड्यंत्र रचने की जानकारी उनके पास है तो इसकी तुरंत सूचना डायल 112 या अपने निकटवर्ती पुलिस थाना या चौकी में दे सकते हैं। उन्होंने कहा कि सूचना देने वाले व्यक्ति का नाम

जिला में 22 मई तक होगी गेहूं की सरकारी खरीद

फतेहाबाद। उपायुक्त राहुल नरवाल ने बताया कि हरियाणा सरकार ने अनाज मंडियों व खरीद केंद्रों में किसानों की गेहूं फसल की आवक को देखते हुए रबी खरीद सीजन 2024-25 में सरकारी खरीद का कार्य 22 मई तक बढ़ा दिया है। इस संबंध में खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग, हरियाणा द्वारा एक पत्र जारी कर आदेश जारी किए गए है। उन्होंने बताया कि जिला में अब तक 22 मई तक निर्धारित अनाज मंडियों व खरीद केंद्रों पर किसानों की गेहूं की फसल की खरीद की जाएगी। उपायुक्त ने संबंधित खरीद एजेंसियों के अधिकारियों को निर्देश दिए है कि वे अनाज मंडियों व खरीद केंद्रों पर किसानों को मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करवाना सुनिश्चित करें।

बीकेई ने किसानों पर अत्याचार दिखाया

सिरसा। गांव रोड़ी में किसानों को संबोधित करते लखविंद्र सिंह।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

भारतीय किसान एकता के प्रधान लखविंदर सिंह ने गांव रोड़ी में कहा कि किसान इंसाफ यात्रा में इस वीडियो वैन के माध्यम से किसानों व आमजन पर हुए अत्याचारों को दिखाया जा रहा है। यह तो एक छोटा सा हिस्सा है। 10 सालों के भाजपा शासन की जुल्मों की दास्तान बहुत लंबी है। उन्होंने बताया कि कालांवाली शहर सहित 11 गांवों में किसान इंसाफ यात्रा निकाली जा रही है। इस यात्रा में भाजपा का किसान, मजदूर व आमजन विरोधी चेहरा नंगा हो रहा है। इस बार मतदाता जुल्म के खिलाफ अपने मत का प्रयोग करने का मन बना चुके हैं। किसान नेता ने कहा कि किसान इंसाफ यात्रा अपने दूसरे दिन में डबवाली क्षेत्र के गांवों में पहुंचेगी।

आढ़त की दुकान पर लगी आग, लाखों का नुकसान

कालांवाली। कालांवाली अनाज मंडी में बुधवार को सुंदर पाल विकास दीप की दुकान पर अचानक आग लग गई। आग से दुकान का लाखों रुपए का सामान जलकर राख हो गया। आगजनी की सूचना मिलते ही दमकल की गाड़ियों ने तुरंत मौके पर पहुंचकर आग पर काबू पाया। इसके अलावा डायल 112 की टीम और कालांवाली पुलिस टीम ने तुरंत मौके पर पहुंचकर घटनास्थल का जायजा लिया। आढ़ती विकास मित्तल ने बताया कि वह 5 मिनट पहले ही दुकान पर लगे शीशे के गेट को लॉक लगाकर गेहूं के उठान के लिए सोसायटी में गए थे। सोसायटी में पहुंचते ही उनके पास पड़ोसियों का फोन आया कि उनकी दुकान में अचानक आग लग गई है।

ग्रामीणों के धरने से जागा प्रशासन, अतिक्रमण हटाया

- अब शुरू होगा पाइपलाइन डालने का काम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ डबवाली

सिरसा। धरने पर बैठे किसान, अवैध कब्जे को हटाती जेसीबी मशीन।

उपमंडल के गांव गंगा में अधर में लटके पेयजल पाइपलाइन डालने के मामले को लेकर ग्रामीणों के सब्र का बांध टूट गया और बुधवार को ग्रामीण प्रशासन के खिलाफ धरने पर बैठ गए। ग्रामीणों के आक्त्रोश को देखते हुए सोया हुआ प्रशासन जाग गया और आनन-फानन में पाइपलाइन डालने के काम में रोड़ा बने हुए अतिक्त्रमण को हटाने की कार्रवाई शुरू हुई। गौरतलब है की गंगा गांव में अतिक्त्रमण के चलते पेयजल पाइपलाइन डालने के काम में रुकावट आई। इसके बाद मामला न्यायालय में पहुंचा और यहां अतिक्त्रमण करने वालों की हार हुई। इसके बाद जब अतिक्त्रमण हटाकर पाइपलाइन डालने का मार्ग प्रशस्त हुआ तो प्रशासन सुस्त नजर आया। आरोप हैं कि प्रशासन पाइपलाइन डालने के मामले में देरी करने लगा। कई दिनों के इंतजार के बाद ग्रामीण गुस्से में आ गए और प्रशासन के खिलाफ धरने पर बैठ गए। राजनीतिक दलों के नेता और किसान संगठन भी ग्रामीणों के समर्थन में धरने पर आ गए।

रतिया हेल्पिंग हैंड्स शुरू करेगी फ्री जल सेवा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

रतिया हेल्पिंग हैंड्स एंड वेलफेयर ट्रस्ट रतिया की बैठक वरिष्ठ सदस्य सुरेश मंगला के अनाज मंडी स्थित कार्यालय में प्रधान रणजीत सिंह भानीखेडा की अध्यक्षता में हुई। बैठक में समाज सेवा के कायार्ें को लेकर कई अहम मुद्दों पर चर्चा की गई। सदस्यों ने निर्णय लिया कि इन दिनों भीषण गर्मी के सीजन को देखते हुए रतिया हेल्पिंग हैंड्स वेलफेयर ट्रस्ट द्वारा फ्री जल सेवा शुरू की जा रही है जिसके तहत शहर के अनेक स्थानों पर पानी की टंकियां लगाई जाएगी, जिन में लोगों को पीने का फ्री ठंडा पानी मिलेगा। इस कार्य के लिए संस्था के वरिष्ठ सदस्य हैप्पी सेठी, दिनेश मोंगा व आशु कुमार को प्रोजेक्ट चेयरमैन नियुक्त किया गया है। बैठक में निर्णय लिया गया कि लोकसभा चुनाव के बाद रतिया हेल्पिंग हैंड द्वारा गर्मी के सीजन में शहर के कुछ जगहों पर ठंडे मीठे पानी की छबीलें लगाई जाएगी, जिसके लिए नरेश भूरा बंसल और सुरेश मंगल को प्रोजेक्ट चेयरमैन नियुक्त किया गया है। संस्था के संयोजक बोबी गोस्वामी ने बताया कि उनकी संस्था का मुख्य उद्देश्य समाज सेवा के कार्य करना है। बैठक में संजय मोदी, लवली गिलहोत्रा, बोबी गोस्वामी, नरेश भूरा बांसल, हैप्पी सिंह सेठी, बोबी मोंगा, आशु कुमार, सुरेश मंगला, दिनेश मोंगा आदि थे।

मैरिट होल्डर छात्रों के सम्मान में निकाली रैली

डिंग। भिवानी बोर्ड द्वारा दसवीं कक्षा के घोषित परीक्षा परिणाम में मेरिट प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों के सम्मान में बुधवार को फूलकां गांव में सम्मान रैली निकाली गई। रैली की अगुवाई करते हुए सरकारी स्कूल के विद्यार्थियों ने घर-घर तक शिक्षा की अलख जगाने का संदेश पहुंचाया। रैली को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय फूलकां के प्रिंसीपल देवकीनंदन कौशिक ने रवाना किया और समस्त स्टाफ सदस्यों ने विद्यार्थियों के साथ कदमताल करते हुए ग्रामवासियों को शिक्षा के बारे में जागरूक किया। प्रिंसीपल देवकीनंदन ने बताया कि हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा घोषित दसवीं कक्षा के परिणामों में स्कूल के 33 बच्चों ने परीक्षा दी थी, जिसमें सभी छात्रा उत्तीर्ण हुए हैं।

शहीद सुखदेव ने सदैव सामाजिक न्याय व राष्ट्रवाद का किया समर्थन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

जेसीडी विद्यापीठ स्थित शिक्षण महाविद्यालय में बुधवार को शहीद सुखदेव की जयंती का उत्सव धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर कविता और भाषण प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिसमें छात्रों ने शहीद सुखदेव के जीवन और उनके विचारों पर अपने विचार व्यक्त किए। कार्यक्रम में मुख्यातिथि विद्यापीठ के महानिदेशक डॉ. कुलदीप सिंह ढींडसा थे। उन्होंने छात्रों को सुखदेव के विचारों के महत्व को समझाया और उनके बलिदान को सलामी अर्पित की। उन्होंने बताया कि शहीद सुखदेव, भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के महान सपूतों में से एक थे। उनकी विचारधारा एक उदाहरणीय समाजवादी, राष्ट्रवादी और क्रांतिकारी थी। सुखदेव ने विद्या, समाज और राष्ट्र के प्रति अपनी संकल्पितता को स्वीकार किया। उनका मूल उद्देश्य था सामाजिक न्याय, स्वतंत्रता और विश्वास की प्रेरणा फैलाना। उन्होंने कहा कि शहीद सुखदेव ने सदैव सामाजिक न्याय, राष्ट्रवाद और स्वतंत्रता का समर्थन किया। उनका संघर्ष इन मूल्यों की रक्षा के लिए था। उन्होंने कहा कि भगत सिंह, राजगुरु, और सुखदेव ने साथ मिलकर भारतीय स्वतंत्रता के लिए संघर्ष किया। उन्होंने ब्रिटिश शासन के खिलाफ अपनी जान की कुर्बानी दी। उनकी शौर्यगाथा आज भी हमें प्रेरित करती है।

नाढोडी के प्राथमिक स्कूल से हजारों का सामान चोरी

फतेहाबाद। चोरों ने गांव नाढोडी के प्राथमिक स्कूल में घुसकर वहां से हजारों का सामान चोरी कर लिया। इस बारे पुलिस को दी शिकायत में गांव नाढोडी स्थित राजकीय कन्या प्राथमिक पाठशाला के सतीश कुमार ने कहा है कि तीन दिन से छुट्टियों के चलते विद्यालय बंद था। इन छुट्टियों के दौरान अज्ञात चोर स्कूल परिसर में घुस गए और काफी सामान चोरी कर ले गए है। छुट्टियां खत्म करने के बाद विद्यालय स्टाफ स्कूल आया तो उसे चोरी का पता चला। स्कूल की मिड डे मील कुक बिमला ने बताया कि चोरों ने रसोई घर, स्टोर व कक्षाओं के ताले तोड़ रखे थे। इस पर उन्होंने इस बारे गांव के सरपंच नरेन्द्र कुमार व एसएमसी कमेटी के सदस्यों को सूचना दी।

हैफेड गोदाम के ताले तोड़कर 80 कट्टे गेहूं चुराई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

चोरों ने टोहाना में हैफेड गोदाम के ताले तोड़कर वहां से 80 कट्टे गेहूं चोरी कर ली। इस बारे हैफेड के निरीक्षक ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई है। पुलिस को दी शिकायत में सिसाय बोलान पाना निवासी सुरेश कुमार ने कहा है कि वह हैफेड काम्पलैक्स, टोहाना में निरीक्षक के पद पर तैनात है। उसके कार्य क्षेत्र में टोहाना एरिया में हैफेड के दो गोदाम आते हैं। इस समय गेहूं का सीजन चल रहा है और टोहाना में चण्डीगढ़ रोड पर फ्लाई ओवर के पास हैफेड के गोदाम में गेहूं के कट्टों का भंडारण किया जा रहा है। सुबह जब वह ड्यूटी पर आया और कट्टों का स्टॉक चैक कर रहा था तो उसने देखा कि गोदाम नं. 10 के गेट का ताला टूटा हुआ था और गेट के आसपास गेहूं बिखरा पड़ा था। जब उसने स्टॉक को चैक किया तो गोदाम से 80 कट्टे कम मिले। उसने आरोप लगाया कि रात को अज्ञात चोर गोदाम के गेट के ताले तोड़कर वहां से गेहूं के कट्टों को चोरी कर ले गए हैं। चोरीशुदा गेहूं की कीमत करीब 91 हजार रुपये बनती है। सुरेश ने कहा कि चोर गोदाम की पिछली दीवार को पार करके गेहूं चोरी कर ले गए है। इस पर उसने इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई।

वरिष्ठ नागरिकों के लिए निःशुल्क मेडिकल कैम्प व बैठक कल

फतेहाबाद। वरिष्ठ नागरिक परिषद फतेहाबाद के तत्वाधान में नागरिक अस्पताल फतेहाबाद के सीएमओ कार्यालय द्वारा 17 मई शुक्रवार को वरिष्ठ नागरिकों के लिए निःशुल्क मेडिकल कैम्प लगाया जा रहा है। यह जानकारी देते हुए सचिव सुग्रीव सिंह बिश्नोई ने बताया कि यह कैम्प वरिष्ठ नागरिक परिषद प्रधान ईश्वर देवी सेठी की अध्यक्षता में बाल भवन फतेहाबाद में सुबह 9 बजे से लगाया जाएगा। उन्होंने बताया कि कैम्प में सेवानिवृत डिप्टी सीएमओ सुनीता सोखी व उनकी टीम द्वारा वरिष्ठ नागरिकों की निःशुल्क जांच की जाएगी व उन्हें दवाईयां भी वितरित की जाएगी। उन्होंने सभी वरिष्ठ नागरिकों से अनुरोध किया है कि कैम्प में अपना आधार कार्ड अवश्य साथ लेकर आए।

कर्मचारी, मजदूर, किसान कमेरे वर्ग की अनदेखी सरकार को पड़ेगी भारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ हरियाणा की सब यूनिट की बैठक यूनिट प्रधान सुनील सैनी की अध्यक्षता में हुई। बैठक में चरणजीत वर्मा को भारतीय मजदूर संघ का जिला मंत्री बनाए जाने पर फूल मालाएं पहनाकर स्वागत किया गया। इसके बाद आए हुए सभी कर्मचारियों की समस्याओं को सुना गया व मीटिंग में उपस्थित जिला सचिव जसवंत सिंह, जिला उपाध्यक्ष सुखविंद्र गोदारा, यूनिट सचिव मंगलदीप जोशी, यूनिट सह-सचिव अरविंद कुलरिया ने सभी साथियों की समस्याओं की समीक्षा की। भारतीय मजदूर संघ के जिला मंत्री चरणजीत वर्मा ने मत परिष्कार के महत्व को समझाते हुए 'यादा से 'यादा नागरिकों को इससे अवगत करवाने व 100 प्रतिशत मतदान करने की अपील की। उन्होंने सरकार को चेताते हुए कहा कि आज प्रत्येक वर्ग चाहे वो कर्मचारी वर्ग हो, किसान मजदूर कमेरा वर्ग हरियाणा और केंद्र सरकार की नीतियों व अनदेखी से बहुत परेशान है, जिसके चलते लोकसभा के इनके सभी उम्मीदवारों का प्रत्येक वर्ग के द्वारा विरोध बहिष्कार हो रहा है। अगर अब भी सभी वगार्ें की सुध-बुध भारतीय जनता पार्टी की सरकार ने नहीं ली तो इससे भी बुरा हाल विधानसभा चुनावों में होगा। लोकसभा प्रचार विरोध की तरह विधानसभा प्रचार के विरोध में भी भारतीय मजदूर संघ की अग्रणी भूमिका रहेगी।

स्कूल हाल को सांस्कृतिक रूप से सजाया गया

क्रेसंट स्कूल में मनाया अंतरराष्ट्रीय परिवार दिवस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। क्रेसंट स्कूल में अंतरराष्ट्रीय परिवार दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में प्रस्तुति देते बच्चों के अभिभावक।

क्रेसंट स्कूल में प्री प्राइमरी विंग के नन्हें- मुन्ने विद्यार्थियों द्वारा अपने अध्यापकों व माता- पिता के साथ अंतरराष्ट्रीय परिवार दिवस मनाया गया। इस समारोह का उद्देश्य विद्यार्थियों, उनके परिवार व स्कूल के संबंधों को मजबूत एवं एकता की भावना को उजागर करना था। स्कूल हाल को सांस्कृतिक रूप से सजाया जिससे पारम्परिक फैमिली उत्सव का माहौल बन गया। अभिभावकों ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लिया, जिसमें उन्होंने पारंपरिक परिधानों पंजाबी, हरियाणवी, भोजपुरी, राजस्थानी आदि वेशभूषा में अपनी संस्कृति का बखूबी प्रदर्शन किया। अभिभावकों ने संस्कृति व परंपरा को प्रदर्शित करते हुए विभिन्न खाद्य स्टॉलों में स्वादिष्ट व्यंजन एवं पेय पदाथार्ें की पेशकश की। हरियाणा का चूरमा व बाजरा खिचड़ी, राजस्थान का दाल बाटी चूरमा, पंजाब का सरसों का साग, मक्के की रोटी, भोजपुरी का ढेकुआ, गुजिया, लिट्टी चोखा आदि से स्कूल वातावरण को विभिन संस्कृति के स्वादिष्ट व्यंजनों की सुगंध एवं स्वाद से सरोबर कर दिया। अभिभावकों ने वि?द्यार्थियों को जंक फूड न खाने तथा पौष्टिक भोजन खाने के बारे में बताया एवं पारम्परिक वयंजन को बढ़ावा देने के लिए उत्साहित किया। पारंपरिक वेशभूषा राजस्थानी, भोजपुरी, हरियाणवी तथा पंजाबी वेशभूषा में अभिभावकों ने अपने लोकनृत्यों द्वारा समां बाँध दिया। इस अवसर पर नर्सरी व जूनियर के.जी के नन्हें मुन्ने सितारों ने 'मेरी प्यारी अम्मी, ए दिल लाया है बहार, मेरे लिए तुम ही हो' आदि पर दी नृत्य प्रस्तुति ने कार्यक्त्रम को बेहद खास बना दिया। निर्णायक मंडल के निर्णय के आधार पर प्रतिभागी अभिभावकों को प्रथम, द्वितीय व तृतीय पुरस्कारों से नवाजा गया। प्रथम पुरस्कार छात्र सक्षम एवं छात्र समन्यु के अभिभावकों, द्वितीय पुरस्कार छात्र देवांश एवं लविश के अभिभावकों व तृतीय पुरस्कार परीशा के अभिभावकों को एवं सांत्वना पुरस्कार छात्र फतेह के अभिभावकों को दिया गया।

खबर संक्षेप

आज निकाली जाएगी जागरूकता रैली

फतेहाबाद। जिले के भट्टू खंड के फिट एंड हिट साइकिल ग्रुप, शिक्षण संस्थानों के सहयोग से वोटर जागरूकता एवं नशा मुक्ति साइकिलथोम 16 मई को सुबह 6 बजे भट्टू के शिवाजी पार्क से जागरूकता रैली का आयोजन किया जाएगा, जिसे स्वीप के नोडल अधिकारी एवं एडीसी राहुल मोदी झंडी दिखाकर रवाना करेंगे। इस अवसर पर भट्टू के सामाजिक कार्यकर्ता साइकिल यात्रा के माध्यम से आमजन को वोट डालने के लिए जागरूक करेंगे।

पिरथला में नाई की दुकान से हजारों का सामान चोरी

फतेहाबाद। चोरों ने गांव पिरथला में नाई के दुकान का ताला तोड़कर वहां से हजारों का सामान चोरी कर लिया। इस बारे पुलिस को दी शिकायत में गांव पिरथला निवासी रेलुराम ने कहा है कि उसकरी गांव में शिव मंदिर रोड पर नाई की दुकान है। गत रात्रि वह दुकान को बंद करके घर चला गया था। सुबह जब वह दुकान पर आया तो उसने देखा कि उसकी दुकान का ताला टूटा हुआ था। जब उसने सामान की जांच की तो पता चला कि अज्ञात चोर उसकी दुकान से इन्वर्टर, बैटरी, 1200 रुपये की नगदी चोरी कर ले गए है।

मेहंदी प्रतियोगिता में अर्चना रही अव्वल

सिरसा। जन शिक्षण संस्थान सिरसा कौशल विकास एवं उधमशीलता मंत्रालय भारत सरकार द्वारा रविदास मंदिर में पूर्व छात्र मिलन समारोह व मेहंदी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम सहायक अंशुल जैन ने बताया कि कार्यक्रम का शुभारंभ निदेशक धर्मपाल गर्ग ने रिबन काटकर व 'योति प्रज्जवलित कर किया गया। कार्यक्रम में 200 पूर्व छात्राओं ने भाग लिया। मेहंदी प्रतियोगिता में अर्चना प्रथम, दीक्षा द्वितीय व चहक तृतीय स्थान पर रही। वहीं वैशाली ने सांत्वना स्थान प्राप्त किया।

एजेंसी के बाहर से मोटरसाइकिल चोरी

सिरसा। डबवाली रोड स्थित शिवाजी कॉलोनी में एक एजेंसी के बाहर से चोर मोटरसाइकिल चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में गांव घुक्कांवाली निवासी सुशील कुमार ने बताया कि बीती 12 मई की दोपहर को वह डबवाली रोड स्थित एक एजेंसी पर गया था। मोटरसाइकिल बाहर खड़ी कर वह अंदर चला गया। कुछ देर बाद वापस आया तो मोटरसाइकिल गायब मिली। उन्होंने अपने स्तर पर आसपास के लोगों से पूछताछ की, लेकिन कोई सुराग नहीं लगा, जिस पर पुलिस को सूचित किया गया।

सैर कर रही महिला के गले से झपटी चेन

सिरसा। खैरपुर क्षेत्र में पुरानी पुलिस चौकी वाली गली में सैर कर रही महिला के गले से चोर सोने की चेन छीन ले गए। पुलिस को दी शिकायत में गोबिंदनगर निवासी बलविंद्र कौर ने बताया कि बीती 14 मई की सुबह वह पुलिस चौकी वाली गली में सैर कर रही थी। इसी दौरान पल्सर बाइक पर सवार होकर आए दो युवकों में से एक युवक ने उसके गले में पहनी हुई सोने की चेन झपट ली और बस स्टेंड की ओर भाग गए।

डीसी-एसपी ने कर्मचारियों से किया आह्वान

कर्मचारियों ने ली मतदान करने व लोगों को प्रेरित करने की शपथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त राहुल नरवाल और पुलिस अधीक्षक आस्था मोदी ने लोकतंत्र के पर्व लोकसभा चुनाव में ज्यादा से ज्यादा मतदान करने के लिए अधिकारियों और कर्मचारियों को शपथ दिलाई और अन्य लोगों को भी मतदान करने के लिए प्रेरित करने का आह्वान किया। इस अवसर पर उनके साथ अतिरिक्त उपायुक्त एवं स्वीप के नोडल अधिकारी राहुल मोदी, डीएमसी संजय बिश्नोई, जिप सीईओ सुरेश कुमार, डीडीपीओ रविंद्र दलाल, सीएमजीजीए सुरभि साहू, डीआरओ राज कुमार और रेडक्रास सचिव श्याम सुंदर सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी और कर्मचारी मौजूद रहे।

फतेहाबाद। विभिन्न विभागों के अधिकारियों व कर्मचारियों को मतदाता शपथ दिलाते उपायुक्त राहुल नरवाल व पुलिस अधीक्षक आस्था मोदी। *फोटो : हरिभूमि*

लोकतंत्र का पर्व

जिला निर्वाचन अधिकारी राहुल नरवाल ने कहा कि जिलावासी लोकतंत्र के पर्व को उत्साह व हषार्ेल्लास से मनाएं और लोकतंत्र का पर्व-देश का गर्व के संकल्प के साथ शत प्रतिशत मतदान करें। जिला में स्वीप अभियान के तहत सभी विभाग व धार्मिक एवं सामाजिक संस्थाएं आगे आएं और अधिक से अधिक मतदान की अपील करें क्योंकि मजबूत लोकतंत्र की स्थापना के लिए अधिक से अधिक मतदान जरुरी है। उपायुक्त ने आह्वान किया कि लोकतंत्र में अंतिम शक्ति मतदाता के पास होती हैं। मतदान के समय हर वर्ग, अमीर, गरीब का एक-एक वोट बेहद अमूल्य होता हैं, जिसका उपयोग मतदाता को निष्पक्ष होकर करना चाहिए।

बहकावे में न आएं

उन्होंने कहा कि मतदाता को इतना विवेकशील होना चाहिए कि वह धर्म, जाति, धन के बहकावे में न होकर योग्य प्रत्याशी के पक्ष में मतदान करें। पुलिस अधीक्षक आस्था मोदी ने शपथ दिलाते हुए कहा कि लोकसभा आम चुनाव 2024 के तहत हरियाणा में आगामी 25 मई को होने वाले चुनाव में अधिक से अधिक भागीदारी करे और दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करें। उन्होंने कहा कि जागरूकता किसी भी चुनाव के लिए एक प्रमुख कार्यक्रम है। इसमें सभी एनजीओ व अन्य विभागाध्यक्ष अपनी अहम भूमिका निभाते हुए अपने दायित्व को निभायें। लोकतांत्रिक व्यवस्था में देश का भविष्य जनता के हाथ में होता है और मतदान इसमें महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता हैं। लोकतांत्रिक संस्थाओं को मजबूत बनाने के लिए देश के हर नागरिक का कर्तव्य हैं कि वह अपने मताधिकार का प्रयोग करे। उन्होंने सभी नवमतदाता से अपील करते हुए कहा कि आप सभी एक जिम्मेदार नागरिक का फर्ज निभाते हुए अपने आसपास के सभी मतदाताओं को 25 मई को मतदान करने के लिए प्रेरित करे।

फतेहाबाद। डीएवी पुलिस स्कूल में विद्यार्थियों को मतदान की शपथ दिलाते प्राचार्य अरूण शर्मा। *फोटो : हरिभूमि*

डीएवी में बच्चों को किया जागरूक

फतेहाबाद। लोकसभा चुनाव में आम लोगों को मतदान के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से स्वीप कार्यक्रम के तहत विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया जा रहा है। इसी कड़ी में जिला शिक्षा अधिकारी के निर्देशानुसार पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में आज मतदाता जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में स्कूल के प्राचार्य अरूण शर्मा ने विद्यार्थियों को मतदान का महत्व बताया और विद्यार्थियों व स्टाफ सदस्यों को मतदान करने और दूसरों को भी इसके लिए जागरूक करने की शपथ दिलाई। प्राचार्य्य अरूण शर्मा ने कहा कि भारत विश्व का सबसे बड़ा लोकतांत्रिक देश है। लोकतंत्र में 18 वर्ष की आयु पूरी कर चुके हर युवा को मतदान का अधिकार है। मतदान करके हमें अपनी पसंद की सरकार चुनने का अधिकार संविधान में दिया गया है। उन्होंने कहा कि हमारा एक मत लोकतंत्र की नींव को मजबूत करता है इसलिए हमें संवैधानिक अधिकार का सम्मान करते हुए मतदान अवश्य करना चाहिए।

भट्टू मंडी चला अभियान

भट्टूकलां। भट्टू मंडी में नेहरू युवा केंद्र की वॉलिंटियर श्रुति मोंगा, अंजनी तथा कृष्ण गोयल द्वारा तीन जगह मतदान जागरूकता अभियान चलाया गया। यह अभियान भट्टू मंडी के लॉर्ड कृष्णा स्कूल, गुरु द्रोणाचार्य अकेडमी तथा आंगनबाड़ी में चलाया गया। कार्यक्रमों में स्टाफ मेंबर्स तथा 18 साल से ऊपर के युवा वर्ग तथा महिला वर्ग को मतदान का महत्व समझाते हुए शपथ दिलवाई गई तथा सभी ने आश्वासन भी दिया कि वह 25 मई को वोट डालने जरूर जाएंगे। श्रुति मोंगा ने सक्षम ईसीआई एप तथा सी-विजील एप के बारे में भी जानकारी दी।

सिरसा। घर से वोट डालती एक 85 वर्ष से अधिक महिला मतदाता।

घर से किया दिव्यांग व 85 वर्ष से अधिक आयु के वोटर्स ने मतदान

- ये मतदाता 20 मई तक घर से ही करेंगे मतदान, 26 पोलिंग पार्टियां की गई हैं नियुक्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जिला निर्वाचन अधिकारी आर के सिंह ने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार प्रशासन की ओर से दिव्यांग व 85 वर्ष से अधिक आयु के मतदाताओं के लिए घर से ही मतदान करने की व्यवस्था की गई है। इसी कड़ी में बुधवार से ऐसे मतदाताओं के लिए मतदान प्रक्त्रिया शुरु हो गई है, जोकि 20 मई तक चलेगी। उन्होंने बताया कि बुधवार को सिरसा लोकसभा क्षेत्र में दिव्यांग व 85 वर्ष से अधिक आयु के मतदाताओं ने घर से अपने मत का प्रयोग किया। इन मतदाताओं के मतदान प्रक्त्रिया के लिए 26 पोलिंग पार्टियां नियुक्त की गई हैं, जोकि घर जाकर ऐसे मतदाताओं का मतदान करवाएंगी। यह मतदान प्रक्त्रिया 20 मई तक चलेगी। उन्होंने बताया कि जिला सिरसा से 293 दिव्यांग तथा 85 वर्ष से अधिक आयु के 742 मतदाताओं ने घर से वोट डालने के लिए फार्म 12-डी भर सकते है।

भागीदारी सुनिश्चित करने की पहल

फतेहाबाद। लोकसभा आम चुनाव में भारत निर्वाचन आयोग द्वारा सभी वगारें के सामान्य मतदाताओं के साथ-साथ दिव्यांग मतदाताओं की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए भी महत्वपूर्ण प्रयास किए जा रहे हैं। दिव्यांगजनों के लिए मताधिकार का प्रयोग सहज एवं सुविधाजनक बनाने के उद्देश्य से आयोग द्वारा सक्षम एप बनाया गया है। यह एप दिव्यांग मतदाताओं के लिए वरदान है। इस एप के माध्यम से दिव्यांग मतदाता व्हीलचेयर व पोलिंग बूथ तक आवागमन के लिए ऑनलाईन आवेदन कर सकते हैं। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त राहुल नरवाल ने बताया कि आयोग का सक्षम एप दिव्यांगजनों को चुनाव से जुड़ी मतदाता केंद्रित विभिन्न सेवाओं का लाभ उठाने के लिए बनाया गया हैं। उन्होंने बताया कि जिला फतेहाबाद के तीनों विधानसभा क्षेत्रों में 5656 दिव्यांग मतदाता हैं जिसमें 3751 पुरूष व 1905 महिला मतदाता शामिल है।

अर्धसैनिक बलों ने किया फ्लैग मार्च

- लोकसभा चुनाव को लेकर जिले में कड़ी सुरक्षा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कालांवाली

लोकसभा चुनाव को शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न करवाने के लिए पुलिस प्रशासन व अर्द्धसैनिक बलों ने पुलिस उपाधीक्षक राजीव कुमार व थाना कालांवाली प्रभारी चांद सिंह की मौजूदगी में फ्लैग मार्च किया। पुलिस अधीक्षक डबवाली ने बताया कि लोकसभा चुनाव को देखते हुए डबवाली पुलिस ने पैरामिलिट्री फोर्स के साथ थाना कालांवाली के क्षेत्र में लोकसभा चुनाव को शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न करवाने फ्लैग मार्च निकाला गया है। उन्होंने कहा कि मताधिकार आपका अधिकार है इसलिए आप अपने मत का निडर होकर प्रयोग जरूर करें। यह फ्लैग मार्च कालांवाली शहर से गांव जगमालवाली, पीपली, असीर, नौरंग, देसूमलकाना व गांव कालांवाली तक ग्रामीण क्षेत्र में निकाला गया। इस फ्लैग मार्च द्वारा आमजन के मन में सुरक्षा व भाईचारे की भावना को बनाए रखना है। वहीं चुनाव को प्रभावित करने वाले शरारती तत्वों के खिलाफ सख्त से सख्त कार्रवाई करने का भी संदेश दिया गया है। इस दौरान पुलिस अधीक्षक डबवाली ने आमजन से अपील की वह नशा बेचने वालों की जानकीर साझा करें।

सिरसा। पुलिस बल व पैरामिलिट्री फोर्स फ्लैग मार्च निकालते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

ड्यूटी के प्रति सर्तक रहें पीठासीन अधिकारी

- विधानसभा क्षेत्र के पीओ और एपीओ का तीन दिवसीय प्रशिक्षण शिविर आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

लोकसभा चुनाव की मतदान प्रक्रिया संपन्न करवाने के लिए फतेहाबाद, रतिया और टोहाना विधानसभा क्षेत्रों में नियुक्त किए गए प्रीजाइडिंग ऑफिसर्स तथा अल्टरनेट प्रीजाइडिंग ऑफिसर्स व चुनाव प्रक्रिया से जुड़ी अन्य टीमों को डीपीआरसी हॉल और एमएम कॉलेज फतेहाबाद में रिहर्सल में चुनाव प्रक्रिया का प्रशिक्षण दिया गया। कर्मचारियों के प्रशिक्षण शिविर के नोडल अधिकारी एवं जिला परिषद के सीईओ सुरेश कुमार ने बताया कि तीन दिन मेगा रिहर्सल आयोजित की गई है। जिला के विधानसभा क्षेत्र के सभी पीओ-एपीओ को उनके प्रत्येक कार्य और जिम्मेदारियों के बारे में विस्तार से जानकारी दी है। इस दौरान पीओ-एपीओ को वीडियो के माध्यम से ईवीएम व वीवीपैट मशीनों के संचालन के बारे में भी समझाया गया व उन्हें मौके पर ही हैंड्स-ऑन ट्रेनिंग भी दी गईं। जिला परिषद के सीईओ सुरेश कुमार ने कहा कि पीओ व एपीओ की जरा सी चूक गंभीर रूप ले सकती है, इसलिए अपनी ड्यूटी के दौरान अपनी जिम्मेदारी की गंभीरता को समझते हुए सजग रहें और किसी प्रकार की लापरवाही न बरतें। ट्रेनिंग के दौरान बताया कि पीओ हैंडबुक में वे सारी हिदायतें व नियम लिखे हैं जिनकी जानकारी चुनाव करवाने वाले अधिकारी को होनी जरूरी है। उन्होंने कहा कि मतदान के लिए बूथों पर महिलाओं व पुरुषों की अलग-अलग लाइनें लगवाई जाएं। सीईओ सुरेश कुमार ने मतदान से जुड़ी हर जानकारी को विस्तार से समझाया और कहा कि शांतिपूर्ण, निष्पक्ष एवं पूर्ण पारदर्शिता के साथ मतदान संपन्न कराने के लिए यह आवश्यक है कि मतदान से पूर्व की जाने वाली तैयारियां मोकपॉल, मतदान से पहले एवं बाद वाले संदेशों पर नजर रखें।

फतेहाबाद। लोकसभा चुनाव की रिहर्सल में चुनाव प्रक्रिया की जानकारी लेते प्रीजाइडिंग ऑफिसर्स तथा अल्टरनेट प्रीजाइडिंग ऑफिसर्स। *फोटो : हरिभूमि*

सोशल मीडिया पर मदद के नाम पर पैसे मांगने वालों से रहें सावधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

आमजन को साइबर क्राइम के प्रति जागरूक करने के लिए फतेहाबाद पुलिस की टीमें लगातार साइबर जागरूकता अभियान चलाए जा रही हैं। पुलिस अधीक्षक आस्था मोदी ने बताया कि साइबर क्राइम का एक नया तरीका जिसमें एक फेक व्हाट्सएप नंबर जारी कर उस पर व्यक्ति की आईडी बनाकर डीपी लगाकर व्यक्ति के संबंधियों को मैसेज करते है और पैसों की मांग करते है।

इस प्रकार नए और व्हाट्सएप वाले तरीके से लोग जल्दी ही भरोसा कर लेते है और शिकार हो जाते है। यदि आपके साथ भी कभी ऐसा हो तो पैसा ट्रांसफर करने से पहले

वा स्त वि क व्यक्ति को संपर्क कर ले। फ्राड व्यक्ति को जल्द ही ब्लॉक कर दें और इसकी सूचना साइबर क्राइम पुलिस को दें अंजान लिंक पर क्लिक नहीं करे। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि फेसबुक पर टू-स्टेप वेरीफिकेशन का ऑप्शन ऑन रखें। इससे यदि कोई आईडी हैक करता है तो मोबाइल पर ओटीपी भेजा जाएगा। ओटीपी नहीं पता चलने की वजह से आईडी हैक नहीं हो सकेगी। फेसबुक संबंधी मोबाइल पर आने वाले अंजान लिंक पर क्लिक न करें।

मतदान प्रक्रिया में कोताही पर होगी सख्त कार्रवाई, पोलिंग स्टॉफ को दिए निर्देश

- देवीलाल विश्वविद्यालय में हुई चुनाव रिर्हसल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

चुनाव लोकतांत्रिक प्रणाली का एक महत्वपूर्ण अंग है। चुनाव प्रक्रिया को पारदर्शी व सफलतापूर्वक सम्पन्न करवाने के लिए जरुरी है कि चुनाव प्रक्रिया के नियमों व जानकारियों के बारे में कर्मचारी का प्रशिक्षित होना बेहद जरुरी है। इसी उद्देश्य से पोलिंग पार्टियों के लिए रिहर्सल करवाई जा रही हैं। मतदान प्रक्रिया में कोताही बरतने पर सख्त कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। इसलिए कर्मचारी अच्छे से प्रशिक्षण लें और मतदान प्रक्रिया की बारिकीयों को समझें। यह बात जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त आर.के सिंह ने बुधवार को स्थानीय देवीलाल विश्वविद्यालय के मल्टीपर्पज हॉल में आयोजित दूसरी रिहर्सल में चुनाव प्रक्त्रिया की बारीकियां समझाने के दौरान कही। इस दौरान ईवीएम मास्टर ट्रेनरों ने सभी पोलिंग पार्टियों को उनके प्रत्येक कार्य और जिम्मेदारियों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि देश में चुनाव के दौरान ऐसे कई उदाहरण है जिनमें कोताही बरतने पर पूरी पोलिंग टीम सस्पेंड हुई है और उन पर एफआईआर भी करवाई गई है। इसलिए पोलिंग पार्टी सभी सदस्य पूर्ण गंभीरता से कार्य करें और सावधानी बरतें। यदि कोई अपरिहार्य घटना होती है तो इसकी सूचना तुरंत अपने वरिष्ठ अधिकारियों को दें। यदि उन्हें लगता है कि मतदान केंद्र पर अतिरिक्त सुरक्षा बलों की जरुरत है तो भी अविलंब अवगत करवाया जाए, ताकि समय रहते प्रबंध किया जा सके। रिहर्सल में पोलिंग पार्टियों को ईवीएम व वीवीपैट मशीनों के संचालन के बारे में भी समझाया गया व उन्हें मौके पर ही हैंड्स-ऑन ट्रेनिंग भी दी गईं। इस अवसर पर चुनाव पर्यवेक्षक देव कृष्णा तिवारी व अन्य मौजूद रहे।

प्रसव पूर्व लिंग जांच करवाने वालों को बख्शा नहीं जाएगा

- पीएनडीटी एक्ट के तहत जिला सलाहकार समिति की बैठक आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिविल अस्पताल की एएसएमओ डॉ. सोनिया की अध्यक्षता में बुधवार को स्थानीय नागरिक अस्पताल में पीसी एंड पीएनडीटी एक्ट के तहत जिला सलाहकार समिति की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में एएसएमओ डॉ. सोनिया ने कहा कि सरकार की हिदायतों के अनुसार प्रसव पूर्व लिंग जांच करवाना कानूनी अपराध है। इस कार्य में अगर किसी अल्ट्रासाउंड केंद्र की संलिप्तता पाई जाती है तो उसके खिलाफ कानूनी कार्यवाही अमल में लाई जाएगी। उन्होंने अधिकारियों को समय-समय पर अल्ट्रासाउंड केंद्रों को निरीक्षण करने के निर्देश दिए और कहा कि जहां कहीं पर कोई भ्रूण जांच की शिकायत या संदेह हो तो कड़ी कार्रवाई की जाए।

सिरसा। जिला सलाहकार समिति की बैठक लेती एएसएमओ डॉ. सोनिया।

बनसुधार में मेधावी विद्यार्थी सम्मानित

- शिक्षा बोर्ड के 10वीं कक्षा के परीक्षा परिणाम शत प्रतिशत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के 10वीं कक्षा के परीक्षा परिणामों में राजकीय उच्च विद्यालय बनसुधार का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। विद्यालय के 17 विद्यार्थियों में से 7 विद्यार्थियों ने मैरिट में स्थान प्राप्त किया, जिनमें से तीन विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक लेकर न केवल विद्यालय, गांव में अपितु पूरे सिरसा जिले में अपनी योग्यता का परचम लहराया। विद्यालय के शेष 9 विद्यार्थी प्रथम श्रेणी में तथा एक विद्यार्थी 59 प्रतिशत अंक से उत्तीर्ण हुआ। बुधवार को ग्राम सरपंच मनोज कसवां, पंचायत सदस्यों तथा अभिभावकों की उपस्थिति में मुख्याध्यापिका सुमन गौतम ने सभी बच्चों को विद्यालय की ओर से पगड़ी पहनाकर तथा स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर सरपंच मनोज कसवां की ओर से प्रथम तीन विद्यार्थियों को 2100-2100 रुपए, चार मेरिट छात्रों को 1100-1100 रुपए तथा सभी शेष छात्रों को 200-200 रुपए का नकद पुरस्कार दिया गया। इस अवसर पर गांव के पूर्व सरपंच विकास खीचड़ द्वारा भी सभी विद्यार्थियों को 500-500 रुपए का नकद पुरस्कार दिया गया। सभी गांव वासियों ने फूल वर्षाकर बच्चों का अभिवादन किया। मुख्याध्यापिका सुमन गौतम, स्टाफ सदस्य अरुणा चौधरी व अन्य मौजूद रहे।

सिरसा। परीक्षा में अव्वल रहे विद्यार्थियों को सरपंच सम्मानित करते हुए।

विद्यार्थियों के सामान्य ज्ञान बढ़ाने में कारगार

'अतुल्य भारत' एप विद्यार्थियों के लिए संजीवनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

विद्यार्थियों के सामान्य ज्ञान को इम्प्रूव करने और आगामी प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारियों करवाने को लेकर 'अतुल्य भारत' एप्प काफी कारगर साबित होगा। विद्यार्थियों के सामान्य ज्ञान से सम्बंधित अधिकतर प्रश्नों के जवाब इस एप्प में मिल जाएंगे।

यह बात एमएम एजुकेशन सोसायटी के महासचिव विनोद मेहता एडवोकेट ने कॉलेज परिसर में 'अतुल्य भारत' एप्प के पोस्टर को जारी करते हुए कही। उन्होंने इस एप्प को तैयार करने वाले एमएम कॉलेज ऑफ एजुकेशन के कम्प्यूटर इन्स्ट्रक्टर एवं भारत को जानो प्रतियोगिता का अनेक जगह सफलतापूर्वक संचालन कर चुके ललित चोपड़ा व आरपी सीनियर सैकेण्डरी स्कूल खैरेकां, सिरसा के प्रिंसीपल शिव कुमार डूडी को विशेष तौर पर बधाई दी। 'अतुल्य भारत' एप्प का विमोचन श्यामभक्तों के प्रसिद्ध धार्मिक स्थल खाटू श्याम धाम में किया गया। इसके बाद आज कॉलेज में पोस्टर रिलीज कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें विशेष तौर पर विनोद मेहता एडवोकेट, बीएड कॉलेज के उपप्रधान संजीव बत्रा, प्राचार्या डॉ. जनक रानी, एमएम कॉलेज से एसएस मल्होत्रा, डॉ. विकेश सेठी, भारत विकास परिषद हरियाणा पश्चिम प्रांत के महासचिव दीपक शर्मा विशेष तौर पर मौजूद रहे। इसके बाद शहर के शांति निकेतन सीनियर सैकेंडरी स्कूल में भी 'अतुल्य भारत' एप्प को लेकर विमोचन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में ललित चोपड़ा व स्कूल के प्राचार्य सुभाष शर्मा ने विद्यार्थियों को इस एप्प बारे जानकारी दी और इसे मोबाइल फोन में इंस्टाल करने के बारे में बताया। इस एप्प में दी गई जानकारियों से भी विद्यार्थियों को अवगत करवाया गया। सुभाष शर्मा ने कहा कि इस प्रकार के एप्प विद्यार्थियों को ऑनलाइन प्रतियोगिता की तैयारी करवाने में काफी मददगार साबित होते हैं। उन्होंने कहा कि अगर विद्यार्थियों को भविष्य में कामयाब होना है तो उनका सामान्य ज्ञान तेज होगा, देश-प्रदेश व समाज के बारे में जानकारी होना बेहद जरूरी है।

फतेहाबाद। शांति निकेतन स्कूल में विद्यार्थियों को 'अतुल्य भारत' एप्प बारे जानकारी देते ललित चोपड़ा व प्राचार्य सुभाष शर्मा। *फोटो : हरिभूमि*