हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 26 जून 2025

12 बिजली के रेट बढ़ाने व अन्य मांगों को लेकर किसानों ने किया...

12 आपातकाल घोषित कर कांग्रेस ने न्यायपालिका तक के हाथ भी बांध...

खबर संक्षेप

5.065 ग्राम हेरोइन सहित व्यक्ति को दबोचा

फतेहाबाद। जिले में चलाए जा रहे नशा मुक्त अभियान के अंतर्गत थाना सदर फतेहाबाद की टीम ने बड़ोपल से एमपी रोही मोड़ के समीप एक व्यक्ति को 5.065 ग्राम हेरोइन सहित काबू करने में सफलता प्राप्त की है। पकड़े गए आरोपी की पहचान विनोद उर्फ मनोज पुत्र सत्यनारायण निवासी चिंदड़ के रूप में हुई है। आरोपी के कब्जे से वारदात में प्रयुक्त बाइक भी बरामद की गई है।

पुलिस ने लाहन सहित महिला को किया काबू

फतेहाबाद। अवैध शराब निर्माण और बिक्री करने वालों के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान के तहत भुना पुलिस ने एक महिला को लाहन के साथ गिरफ्तार किया है। पकड़ी गई महिला की पहचान बलविंदर कौर पत्नी बलजीत सिंह, निवासी लालोदा वर्तमान में गांव सनियाना के रूप में हुई है। थाना सदर भुना के प्रभारी निरीक्षक सुरेंद्र ने बताया कि पुलिस को गुप्त सूचना प्राप्त हुई थी कि उक्त महिला अपने घर में अवैध रूप से शराब बना रही है।

'मन की बात सांवरे के साथ' कार्यक्रम 30 को

टोहाना। शहर के रेलवे रोड स्थित अग्रवाल भवन परिसर में 30 जून को मन की बात सांवरे के साथ कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा जिसको लेकर तैयारियां की जा रही है। यह जानकारी समिति से अंचल सिंगला, अंशु ग्रोवर ने दी। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम में महंत आलू सिंह महाराज के पौत्र मोहनदास महाराज व प्रपौत्र श्याम सिंह चौहान का सानिध्य प्राप्त होगा।

लाइटें न होने से अनाज मंडी में छाया रहता अंधेरा

टोहाना। शहर के रेलवे रोड स्थित तीनों अनाज मंडियों में शेड के नीचे लाइटों की कमी के चलते रात्रि के समय अंधेरा छाया रहता है जिसके चलते किसान, मजदूर व आढ़ती वर्ग को परेशानियों का सामना करना पड़ता है। दी ग्रेन मार्केट एसोसिएशन प्रधान मेघराज बंसल की अध्यक्षता में आढतियों ने अपनी मांग को लेकर मार्केट कमेटी सचिव संदीप गर्ग को लिखित में ज्ञापन दिया है।

बाइक सवार 4.990 किलो चूरापोस्त सहित काबू

सिरसा। सीआईए सिरसा पुलिस ने गश्त और चैकिंग के दौरान गांव लकड़ावाली क्षेत्र से बुलेट बाइक सवार युवक को 4 किलो 990 ग्राम चूरापोस्त सहित गिरफ्तार किया है। बडागुढ़ा थाना प्रभारी अनिल कुमार ने बताया कि सीआईए सिरसा की एक पुलिस टीम गश्त के दौरान गांव लकड़ावाली में मौजूद थी। पुलिस ने इस दौरान सामने से बुलेट बाइक पर आ रहे युवक को रोककर उसकी तलाश ली तो उसके कब्जा से 4 किलो 990 ग्राम चूरापोस्त बरामद हुआ।

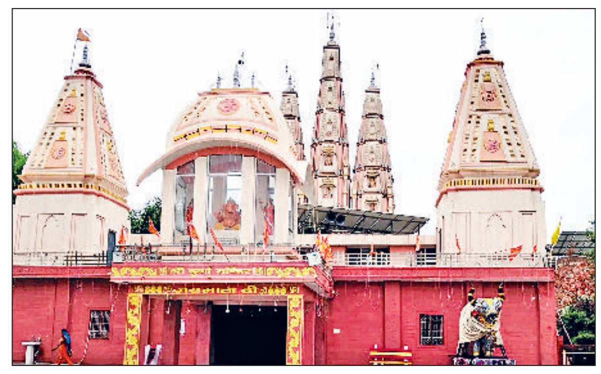
पेयजल के अवैध कनेक्शन काटे

फतेहाबाद। जनस्वास्थ्य विभाग द्वारा चलाए जा रहे जल संरक्षण अभियान के तहत विभाग की टीम अवैध कनैक्शनों पर कार्रवाई कर रही है। इसी कड़ी में बुधवार को जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग फतेहाबाद के उपमंडल अभियंता सतपाल रोज के आदेशानुसार मातु राम कालोनी में एक शिकायत के आधार पर कारवाई करते हुए टीम ने मैन लाइन में चल रहे अवैध कनेक्शन काट दिए। यह कनैक्शन काफी दिनों से चल रहे थे। शिकायतकर्ता ने बताया कि लोगों ने यहां मेन लाइन में डबल कनेक्शन ले रखे है जिस कारण क्षेत्र में पानी की समस्या खड़ी हो जाती है। इस पर उपमंडल अभियंता के आदेशानुसार आज विभागीय कार्रवाई करते हुए मैन लाइन से ऐसे कनेक्शन काटे गए।

शिव-पार्वती के मिलन के प्रतीक सावन माह की शुरूआत 11 से, पहला सोमवार रहेगा धनिष्ठा नक्षत्र और आयुष्मान योग का शुभ संयोग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

सावन के महीने में ही भगवान शिव और माता पार्वती का मिलन हुआ था। दरअसल, सावन के महीने में ही भगवान शिव ने माता पार्वती की तपस्या से प्रसन्न होकर उन्हें वरदान दिया था कि वह उन्हें अपनी पत्नी रुप में स्वीकार करेंगे, इसलिए इस महीने के महत्व और अधिक बढ़ जाता है। इसलिए सावन का महीना भगवान शिव को समर्पित है और इस महीने का विशेष महत्व है। सावन के महीने में जो व्यक्ति सच्चे दिल से भगवान शिव की उपासना करता हैं, उसकी सारी इच्छाएं पूरी हो जाती हैं। दरअसल, इस बार सावन के सोमवार बेहद खास होने जा रहे हैं। दरअसल, इस बार सावन सोमवार पर कई अद्भूत संयोग एक साथ बनेंगे। श्री श्याम मंदिर फतेहाबाद के पुजारी पंडित सोनू शर्मा के अनुसार इस बार सावन महीने का आरंभ 11 जुलाई से हो रहा है और इसका अंत 9 जुलाई को होगा। ऐसे में सावन का पहला सोमवार 16 जुलाई को होगा। इस दिन मंगल भी गोचर करने जा रहे हैं। ऐसे में भगवान शिव की उपासना से मंगल दोष और कालसर्प दोष प्रतिकूल प्रभाव में कमी आएगी। वृद्ध चतुर्थी का भी संयोग इस दिन रहने वाला है। इस दिन भगवान शिव और गणेशजी के आशीर्वाद से भक्तों की मनोकामना पूरी होंगी। उन्होंने बताया कि सावन का चौथा और आखिरी सोमवार 4 अगस्त को होगा और इस दिन सर्वार्थ सिद्धि योग का संयोग रहेगा। इस दिन चंद्रमा अनुराधा नक्षत्र और चित्रा नक्षत्र से वृश्चिक राशि पर संचार करेंगे। साथ ही इस दिन ब्रह्म और इंद्र योग का संयोग भी रहेगा।



फतेहाबाद। पंडित सोनू शर्मा व शहर का प्रमुख श्री दुर्गा मंदिर। फोटो :हरिभूमि

सावन के सोमवार पर बने कौन से अद्भूत योग

पंडित सोनू शर्मा के अनुसार सावन के पहला सोमवार 14 जुलाई को है। इस बार धनिष्ठा नक्षत्र और आयुष्मान योग का शुभ संयोग रहेगा। साथ ही इस दिन गणेश चतुर्थी का भी दुर्लभ संयोग बन रहा है। उन्होंने बताया कि सावन का दूसरा सोमवार 21 जुलाई को इस दिन रोहिणी नक्षत्र में चंद्रमा वृषभ राशि में रहेंगे, जिससे गौरी योग में सावन का दूसरा सोमवार रहेगा। इस दिन कामिका एकादशी और सर्वार्थ सिद्धि योग का भी शुभ संयोग बन रहा है इस दिन व्रत करने से भगवान शिव के साथ साथ भगवान विष्णु की कृपा मिलेगी और वृद्धि योग होने से सुख संपत्ति में वृद्धि होगी। पंडित सोनू शर्मा ने बताया कि सावन का तीसरा सोमवार 28 जुलाई को चंद्रमा पूर्वाफाल्गुनी नक्षत्र और उत्तरा फाल्गुनी नक्षत्र में संचार करेंगे और इस दिन सिंह राशि में चंद्रमा के होने से धन योग का बेहद शुभ संयोग रहेगा।

- सावन का पहला सोमवार : 14 जुलाई
- दूसरा सोमवार : 21 को
- तीसरा सोमवार : 28 को
- सावन का चौथा सोमवार : 4 अगस्त

सावन सोमवार पूजा विधि

सावन के सोमवार की पूजा विशेष तरीके से की जाती है। पंडित सोनू शर्मा ने बताया कि इस दिन ब्रह्म मुहूर्त में उठकर स्नान करके स्वच्छ वस्त्र धारण करें। पूजा स्थान की अच्छे से साफ सफाई करें और इसके बाद गंगाजल छिड़कर स्थान को पवित्र कर लें। इसके बाद एक भगवान शिव की प्रतिमा स्थापित करें और फिर रोजाना उसका अभिषेक गंगाजल से करें। सबसे पहले शिवलिंग पर बेलपत्र चढ़ाएं, इसके बाद फूल और सफेद चंदन के लेप से सजाएं और घी का दीपक जलाएं। साथ ही महिलाएं माता पार्वती का श्रृंगार करें। इसके बाद 108 बार श्री शिवाय नमस्तुभ्य का जप करें। उन्होंने कहा कि जो लोग सावन सोमवार का व्रत कर रहे हैं वह सोमवार व्रत कथा का पाठ करें और अंत में भगवान शिव और माता पार्वती की आरती करें। जो लोग सावन सोमवार का व्रत कर रहें हैं वह उस बात का ख्याल रखें की आप एक समय भोजन करें और सात्विक भोजन ही करें। इसी के साथ किसी के भी साथ गलत व्यवहार न करें।

नहीं हुई बरसात, गर्म हवाओं और पसीने ने लोगों को किया परेशान

दिनभर छाए बादल, उमस ने बढ़ाई परेशानी, आज बारिश की संभावना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

पिछले तीन दिनों से मौसम ने करवट तो ली लेकिन गर्मी और उमस बरकरार है। हालांकि लू से राहत मिली हैं लेकिन पसीने ने लोगों की परेशानियों को बढ़ा दिया है। बुधवार को आसमान में दिनभर बादल छाए रहे लेकिन बारिश नहीं होने से उमस ने लोग को बेहाल रखा। दिनभर गर्म हवाओं और पसीने से लोग परेशान नजर आए। मौसम विभाग के अनुसार बुधवार रात से बारिश होने की संभावना है, जबकि वीरवार को भी वर्षा के आसार बने हुए हैं। मंगलवार को क्षेत्र में हलकी बारिश दर्ज की गई थी, जिससे नमी की मात्रा बढ़कर 83 फीसदी दर्ज की गई जोकि इस सीजन में सबसे ज्यादा है। यही वजह है कि लोग पसीने से भी तर-बतर हो रहे हैं। नमी के कारण बुधवार को पूरे दिन उमस भरी गर्मी ने शहरवासियों को बेहाल कर दिया। दोपहर के समय लोगों को खुले में निकलना मुश्किल हो गया, वहीं दुकानों और बाजारों में भी इसका असर साफ दिखाई दिया। बुधवार को दिन का अधिकतम तापमान 34 डिग्री सेल्सियस तक दर्ज किया गया न्यूनतम तापमान 28 डिग्री तक रहा। तापमान में मामूली गिरावट तो दर्ज की गई, लेकिन नमी बढने से शरीर पर गर्मी का असर ज्यादा महसूस हुआ। गर्मी और उमस का असर बाजारों पर भी देखा गया। दोपहर के समय बाजारों में रौनक कम रही। खासतौर पर कपड़े, बर्तन, फर्नीचर और इलेक्ट्रॉनिक सामान की दुकानों पर ग्राहक कम पहुंचे। जो लोग पहुंचे भी, वे भी जल्दी काम निपटाकर लौटते नजर आए। सडक़ किनारे रेहड़ी-पटरी वाले दुकानदार भी परेशान दिखे क्योंकि ग्राहकों की आवाजाही बहुत कम रही। इधर, आस-पास के जिलों में हुई बारिश का भी असर फतेहाबाद में देखने को मिला। बारिश के बाद नमी और उमस और बढ़ गई। जिले के जाखल, टोहाना व भट्टू क्षेत्र में हल्की बारिश होने से वहां भी यही स्थिति बनी रही। खेतों में काम कर रहे किसान और मजदूर भी उमस की वजह से काम के समय को कम करने पर मजबूर हुए। इस बीच धान उत्पादक किसान भी खासे नाराज है। नमी बढ़ी तो धान की फसल में बीमारी का खतरा बढ़ गया है वहीं नरमे की फसल में गुलाबी सुण्डी व सफेद मक्खी के चपेट में आने की संभावना बढ़ी है। किसानों का कहना है कि अगर प्री मानसून की बारिश हो जाती तो धान की फसल को फायदा होता। मौसम विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. मदन खीचड़ ने कहा कि मानसून की हवाएं सक्रिय होने के बाद अगले 24 घंटों में हल्की से मध्यम बारिश हो सकती है। बुधवार रात को कुछ क्षेत्रों में बूंदाबांदी होने की संभावना जताई गई है।

फतेहाबाद। शहर में सुबह के समय छाये बादल। फोटो :हरिभूमि

- पिछले तीन दिनों से मौसम ने ली करवट
- अधिकतम तापमान 34 डिग्री व न्यूनतम 28 डिग्री सेल्सियस किया दर्ज

फतेहाबाद। बैठक में भाग लेते रिटायर्ड कर्मचारी संघ के पदाधिकारी।

रिटायर्ड कर्मी 9 को हड़ताल में लेंगे भाग 17 को डीसी कार्यालय पर करेंगे प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

रिटायर्ड कर्मचारी संघ जिला फतेहाबाद की बैठक आज पटवार भवन में जिला प्रधान भोला सिंह की अध्यक्षता में हुई। मीटिंग का संचालन जिला सचिव बेगराज ने किया। बैठक में 9 जुलाई को होने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल में बढ़चढ़ कर भाग लेने का निर्णय लिया गया वहीं सरकार की उदासीनता के विरोध में और अपनी मांगों को लेकर 17 जुलाई को डीसी कार्यालय पर धरना प्रदर्शन करने का निर्णय लिया गया। रिटायर्ड कर्मचारियों ने एचएयू हिसार में निर्दोष छात्रों पर कुलपति के इशारे पर अधिकारियों व सिक्योरिटी गार्ड द्वारा किए गए लाठीचार्ज की कड़े शब्दों में निंदा करते हुए दोषियों पर उचित कार्रवाई की मांग की गई। कर्मचारी नेता बेगराज ने कहा कि भाजपा सरकार पेंशनर्स की मांगों के प्रति गंभीर नहीं है और धोखा कर रही है। रिटायर्ड कर्मचारी लोकतांत्रिक तरीके से बातचीत करके समाधान चाहते हैं लेकिन न तो पूर्व सीएम मनोहर लाल और न ही मौजूदा सीएम नायब सिंह सैनी ने इन कर्मचारियों से एक बार भी बात करना उचित समझा जबकि प्रदेश में रिटायर्ड कर्मचारियों की संख्या लाखों में है। उन्होंने मांग की कि पेंशन वित्त विधायक 2025 को वापस लिया जाए। कोमूट की गई राशि को 10 वर्ष 8 माह के बाद काटना बन्द हो। पेंशनर्स को 65 वर्ष की आयु पर 10 प्रतिशत व 75 वर्ष की आयु होने पर 20 प्रतिशत की बेसिक वेतन वृद्धि दी जाए। बैठक में रघुनाथ मेहता, राजकुमार हड़ौली, अजीत सिंह, हरपाल सिंह, मनोहर लाल, रामदास, कृष्ण मेहरा, बलबीर सिंह महमडा, सुखविंदर सिंह, लाभ सिंह, हरिकिशन सहित अनेक रिटायर्ड कर्मचारी मौजूद रहे।

शीतला माता मंदिर ओढ़ा में दो कमरों की रखी नींव

ओढां। गौशाला रोड पर स्थित प्राचीन शीतला माता मंदिर ओढ़ा में दो कमरों की नींव रखी गई। यह नींव माता स्वरूप दो कन्याओं पूजा व ज्योति के शुभ हाथों से विधिपूर्वक रखवाई गई। जानकारी के अनुसार यह शीतला माता मंदिर करीब 100 वर्ष पुराना है। वर्तमान चौकीदार बंसी सिंह ने बताया कि उनके दादा भगत दुल्ला सिंह ने 100 वर्ष पहले गांव कुलाना पंजाब से एक ईंट लाकर इस मंदिर का निर्माण शुरू करवाया था। उन्होंने इस मंदिर में करीब 30 साल तक सेवा की। बाद में उनके पुत्र बख्तावर सिंह ने इस मंदिर की सेवा संभाली और लगभग 50 वर्षों तक इस मंदिर की देखभाल की। उस समय यह मंदिर बहुत ही छोटा था। लगभग 5 वर्ष पहले श्री पीरखाना ओढ़ा के गद्दीनशीन बाबा सोहनलाल गर्ग ने इसका पुनर्निर्माण करवा कर मंदिर परिसर को बड़ा करके इसे सुंदर स्वरूप दिया। फिर 12 जुलाई 2024 को इस मंदिर की कमेटी बनाकर गांववासियों के सहयोग से शीतला माता की मूर्ति की स्थापना की गई। मंदिर के पुजारी ने बताया कि उनके रहने वाला कमरा बहुत पुराना व जर्जर हालत में था जो कभी भी गिर सकता था। जिसके लिए मंदिर के पुजारी पप्पू वर्मा व कमेटी सदस्यों मदनपाल चोलिया, सरबजीत कौर और गोरा सोनी ने गांववासियों के सहयोग से दो कमरों की नींव रखी गई है।

क्रिकेट सट्टेबाजी के नाम पर लाखों की धोखाधड़ी करने का आरोपी गिरफ्तार, अन्य की तलाश जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

क्रिकेट सट्टेबाजी के नाम पर युवक से लाखों रुपये की धोखाधड़ी करने के एक मामले में सीआईए फतेहाबाद ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान साहिल सोनी पुत्र जय सिंह सोनी, निवासी रेगर बस्ती, धर्मशाला रोड, फतेहाबाद के रूप में हुई है। सीआईए प्रभारी निरीक्षक यादवेन्द्र ने बताया कि इस संबंध में पुलिस ने 11 जून को भ_I कॉलोनी निवासी महिला नीरू बाला की शिकायत पर मामला दर्ज किया था। शिकायतकर्ता महिला ने बताया कि उसके पति मुकेश कुमार, जो फायर ब्रिगेड कार्यालय के पास स्थित मनी ट्रांसफर की दुकान चलाता है, को भूषण नागपाल, अमित गिल्होत्रा, राजन ग्रोवर व साहिल सोनी नामक चार युवकों ने क्रिकेट सट्टेबाजी की लत में धकेल दिया। महिला के अनुसार, आरोपी युवक शाम के समय उसके पति की दुकान पर बैठकर शराब पीते थे और क्रिकेट मैचों पर सट्टा लगाने का काम करते थे। एक सोची-समझी साजिश के तहत वे उसके पति को अत्यधिक शराब पिलाकर बड़ी रकम सट्टे में लगाने के लिए उकसाते थे। इन चारों ने अपने-अपने मोबाइल आईडी मुकेश को सट्टा लगाने के लिए दिए, जिसके जरिए उसने करीब 15 लाख रुपये की रकम गवां दी। अब वह कर्ज में डूब चुका है।

फतेहाबाद। पुलिस गिरफ्त में साहिल सोनी।

अब सड़कों पर नहीं मरेगा पशु, शुरू होगी फ्री एनिमल एम्बुलेंस सर्विस

फतेहाबाद। बेसहारा बीमार व जख्मी गौवंशों व अन्य जीवों के लिए काम कर रही फतेहाबाद की द पाव एण्ड प्रिंट एनिमल रेस्क्यू टीम ने अपनी सेवा को और अधिक सार्थक बनाने के लिए दानी सज्जनों व क्षेत्रवासियों के सहयोग से अपने लक्ष्य को पूरा करते हुए एम्बुलेंस खरीद ली है। अब सडक़ों पर दुर्घटना में घायल पशु ईलाज के अभाव में दम नहीं तोड़ेंगे। संस्था द्वारा जल्द ही एम्बुलेंस को मोडिफाई करवाकर लोकार्पण कर दिया जाएगा। फतेहाबाद की पुरानी अनाजमंडी में श्री प्राचीन हनुमान मंदिर में एनिमल रेस्क्यू एम्बुलेंस का विधिवत पूजा अर्चना कर स्वागत किया गया। इस अवसर पर द पाव एण्ड प्रिंट एनिमल रेस्क्यू ट्रस्ट के संचालक डॉ. प्रवीण सोनी ने इस सेवा को सार्थक करने के लिए टीम के सदस्य सदस्यों, दानी सज्जन तथा प्रमुख समाजसेवी देवी दयाल तायल का आभार व्यक्त किया। उन्होंने बताया कि पहले पशुओं को सडक़ से उठाने के लिए कोई साधन आसानी से नहीं मिल पाता था, जिस कारण ईलाज ना मिल पाने से पशु प्राण त्याग देता था, लेकिन द पाव एण्ड प्रिंट एनिमल रेस्क्यू ट्रस्ट की यह एम्बुलेंस 24 घंटे निशुल्क उपलब्ध रहेगी, ताकि किसी बेजुबान की जान बचाई जा सके। इस अवसर पर श्रवण उपाध्याय, विकास नायक, मनीषा, पायल चक्रवर्ती, निखिल, बजरंग, मुनीष, शुभम रोहिला, पुनित कुमार, राहुल, अक्षय, अंकुश, ललित चक्रवर्ती सहित अनेक सेवादार मौजूद रहे।

कार्यक्रम कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा पहुंचे सिरसा, महाराजा दक्ष प्रजापति जयंती पर होने वाले समारोह का दिया निमंत्रण

संत-महापुरुषों की शिक्षाओं को जन-जन तक पहुंचा रही सरकार: गंगवा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा ने कहा कि प्रदेश सरकार संत महापुरुषों की जयंती सरकारी स्तर पर मनाने का काम कर रही है, जो उनकी जनहितैषी सोच को दर्शाता है। राज्यस्तर पर जयंती मनाने का उद्देश्य संत-महापुरुषों का सम्मान एवं उनके विचारों को जन-जन तक पहुंचाना और उनके दिखाए रास्ते पर चलते हुए देश व प्रदेश का विकास करना है। इसी कड़ी में 13 जुलाई को भिवानी में महाराजा दक्ष प्रजापति की जयंती के उपलक्ष्य में राज्य स्तरीय समारोह का आयोजन किया जाएगा, जिसमें सिरसा ही नहीं पूरे प्रदेश से भारी संख्या में नागरिक समारोह में पहुंचेंगे। वे बुधवार को कुम्हार धर्मशाला में आयोजित एक बैठक के दौरान उपस्थितजन को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने इस दौरान महाराजा दक्ष प्रजापति जयंती के उपलक्ष्य में भिवानी में आयोजित होने वाले राज्य स्तरीय समारोह में शामिल होने का निमंत्रण दिया। मीडिया से बातचीत के दौरान उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार सभी वर्गों को आगे बढ़ाने के लिए काम कर रही है, कई ऐतिहासिक निर्णय लिए गए हैं, जिससे प्रत्येक समाज को लाभ मिला है। अंत्योदय की भावना के साथ प्रदेश सरकार की सोच पंक्ति के अंतिम व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ पहुंचाने की है, ताकि हर व्यक्ति आगे बढ़ सके। उन्होंने कहा कि आज पारदर्शिता के साथ पात्र व्यक्ति की योजनाओं तक पहुंच आसान हुई है।

सिरसा। कुम्हार धर्मशाला में आयोजित बैठक को संबोधित करते मंत्री रणबीर गंगवा।

प्रदेश का कोई भी क्षेत्र विकास से नहीं अछूता: रणबीर गंगवा

सिरसा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश विकास के पथ पर निरंतर आगे बढ़ रहा है। पिछले 11 साल में हुए ऐतिहासिक निर्णयों व विकास कार्यों की बदौलत आज भारत दुनिया की चौथी अर्थव्यवस्था बना है और जल्द ही हम दुनिया की तीन बड़ी अर्थव्यवस्था में शामिल होंगे। यह बात कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा ने बुधवार को पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में आयोजित एक प्रेसवार्ता को संबोधित करते हुए कही। इस दौरान भाजपा के वरिष्ठ नेता अशोक गुज्जर, जिला अध्यक्ष यतिंद्र सिंह एडवोकेट, पूर्व विधायक रामचंद कंबोज, जगदीश चोपड़ा, पूर्व चेयरमैन सतबीर वर्मा, प्रदीप रातुसरिया आदि गणमान्य उपस्थित थे।कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सबका साथ-सबका विकास के साथ सबका विश्वास जीतने का काम किया है। उन्होंने कहा कि आज दुनिया में भारत की अलग पहचान बनी है। विकास को लेकर पूछे गए सवाल पर कैबिनेट मंत्री ने कहा कि देश व प्रदेश में पिछले 11 साल में अनेकों जनहितैषी कार्य हुए हैं। आज प्रदेश का कोई क्षेत्र विकास से अछूता नहीं है।

डॉक्टर सजेशन
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब लूज मोशन के साथ पेट में हो दर्द-ऐंठन

मेरी उम्र 62 वर्ष है। तमाम तरह की सावधानी और संयमित खान-पान के बावजूद हर 10-15 दिन के अंतराल पर मुझे लूज मोशन और पेट दर्द होता है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।
-सोनेलाल, रोहतक

जैसा आप बता रहे हैं कि आपका खान-पान बैलेंस रहता है लेकिन कई बार सामान्य तौर पर लोग बाहर की कोई चीज खा लेते हैं या पानी पी लेते हैं, जो पेट में इंफेक्शन पैदा कर देता है, जिस वजह से ऐसी समस्या आ जाती है। आप इस बात पर भी ध्यान दें कि बाहर की कोई भी चीज खाने से परहेज करें। घर की बनी डिशेज ही खाएं। बाहर का पानी भी ना पिएं। इस तरह के बदलाव से आपको राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। मेरे पैर की अंगुलियों के बीच अकसर फफोले पड़ जाते हैं। बरसात के मौसम में ऐसा अधिक होता है। कृपया बताएं कि इस समस्या से कैसे निजात पाया जाए?
-गौतम, रायपुर

आपकी परेशानी सुनकर ऐसा लग रहा है कि बारिश के मौसम में जब उमस बढ़ती है, तब इंफेक्शन होता है और फफोले पड़ जाते हैं। इसके लिए कोशिश करें कि जब बाहर से वापस घर लौटें तो पैरों को डेटॉल से अच्छी तरह साफ करें और सुखा लें। इसके अलावा इस बात पर भी ध्यान दें कि पैरों की अंगुलियों में पसीना बना ना रहे। जब भी पसीना आए उसे पोंछते रहें। इस तरह बदलाव करने से राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरी गर्दन पर दाद निकल आए हैं। कई तरह के क्रीम और लोशन ट्राई करने के बाद भी यह ठीक नहीं हो रहा। प्लीज बताएं कि ये दाद कैसे ठीक होगा?
-राजेश, बिलासपुर

दाद ऐसी जगह होता है, जहां पसीना आता है और सूख नहीं पाता। इस मौसम में गले में कई बार पसीना आता है और सूख नहीं पाता, जिससे संक्रमण हो जाता है और खुजली शुरू हो जाती है। इसके लिए बेहतर होगा कि आप पसीने को लगातार पोंछते रहें और दिन में एक बार डेटॉल से जरूर धुलें। ज्यादा दिक्कत होने पर डॉक्टर से संपर्क करने के बाद ही कोई क्रीम या पावडर का इस्तेमाल करें।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मेरी जीभ पर अकसर ही फफोले निकल आते हैं, जिससे खाने-पीने में काफी तकलीफ होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और इससे कैसे बचा जाए?
-सौरभ, मटियारी

जीभ में फफोले की समस्या कई बार पेट से जुड़ी होती है। पेट ठीक से साफ नहीं होता तो इस तरह के फफोले पड़ जाते हैं। लेकिन अगर आपका पेट रेग्युलर साफ हो रहा है, इसके बावजूद भी फफोले पड़ रहे हैं तो आपको जरूर एक बार ईएनटी के डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। वे चेक कर लेंगे, जिससे कारण पता चल जाएगा फिर उपचार किया जाएगा।

मेरी उम्र 55 वर्ष है। पिछले कुछ महीनों से मेरा वजन अचानक से कम होना शुरू हो गया है। जबकि मेरी डाइट और डेली रूटीन पहले की तरह ही है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है?
-राजेंद्र, बलौदा बाजार

आपको सबसे पहले जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। कई बार शुगर होने पर भी वजन कम होना शुरू जाता है तो कई बार थायरॉइड की समस्या इसका कारण बनता है। इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना मुश्किल है। आप डॉक्टर से संपर्क करके एक बार जांच करवा लें। इसके बाद ही कारण का पता चलेगा और उपचार किया जा सकेगा। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

मेंटल हेल्थ
डॉ. राखी आनंद
सीनियर क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट
इंद्रप्रस्थ अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

स्पेशल: पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसआर्डर डे , 27 जून

पीटीएसडी एक गंभीर मानसिक स्थिति है। यह मनःस्थिति ऐसे लोगों में मिलती है, जो जीवन में किसी भयावह, दर्दनाक या दुखद घटना का शिकार हुए हों या उसके चश्मदीद गवाह बने हों। ऐसे में व्यक्ति अपना सामान्य ढंग से जीवन नहीं जी पाता है। यहां हम आपको बता रहे हैं, इसके कारण, लक्षण और उपचार के बारे में।

पीटीएसडी समुचित उपचार के साथ अपनों का सपोर्ट भी है जरूरी

हाल ही में अहमदाबाद से लंदन जाने वाले एयर इंडिया विमान क्रैश की दुर्घटना ने देश-विदेश के लोगों को सकते में डाल दिया। जिसमें मरने वालों के परिवार न केवल शोकाकुल अवस्था का सामना कर रहे हैं बल्कि उस हादसे के चश्मदीद गवाहों के दिलो-दिमाग पर भी इसका गहरा असर पड़ा है। क्रैश के भयावह दृश्य बार-बार उनके सामने आ जाते हैं, जिसकी वजह से वो गंभीर मानसिक तनाव से जूझ रहे हैं। डॉक्टरों की मानें तो इससे उबरने में उन्हें काफी समय लग सकता है। वैज्ञानिक भाषा में इस स्थिति को पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसआर्डर (पीटीएसडी) कहा जाता है।

क्या है पीटीएसडी

पीटीएसडी के पेशेंट में दर्दनाक घटनाओं की यादें फ्लैशबैक की तरह उसके मन में बार-बार घूमती रहती हैं, डराती हैं और असहाय बना देती हैं। पीड़ित व्यक्ति दुखद घटना के सदमे से बाहर नहीं निकल पाता है। इनमें से कई मरीज परिवार की सपोर्ट, समुचित देखभाल से कुछ समय बाद ठीक हो जाते हैं और सामान्य जिंदगी गुजारने लगते हैं। लेकिन कुछ मरीजों के दिलो-दिमाग में दुखद घटनाओं का फ्लैशबैक इतना ज्यादा होता रहता है कि उनका सदमे से बाहर निकलना मुश्किल हो जाता है।

प्रमुख लक्षण

पीटीएसडी के लक्षण कभी-कभी एकाएक, धीरे-धीरे दिखते हैं या कम-ज्यादा होते रहते हैं। इनमें शामिल हैं-

- छोटी-छोटी बातों को लेकर हमेशा परेशान रहना, अनचाहे ही दिमाग में दुखद घटना की पुरानी बातें याद आना, बहुत ज्यादा घबराहट और डर महसूस करना, किसी भी काम को ठीक से न कर पाना, भूख-प्यास और नींद की कमी आना, बुरे सपने आना, नींद में भी घबरा कर उठ जाना, पसीने से तर-बतर होना, दिल की धड़कन तेज होना, ब्लड प्रेशर बढ़ जाना, चक्कर आना। डेली रूटीन के काम ठीक से न कर पाना। दर्दनाक घटना से जुड़ी बातों के बारे में सोचने या बात करने से बचने की कोशिश करना। व्यवहार में चिड़चिड़ापन आना, डिप्रेशन होना। सोच और मनोदशा में नकारात्मक बदलाव आना, घटना के लिए खुद को जिम्मेवार ठहराना, आत्महत्या करने के विचार आना।

रोग के प्रमुख कारण

- पहले घटी दुर्घटना से एंग्जाइटी या डिप्रेशन होने की हिस्ट्री रही हो।
- हिंसक माहौल में पलने या बचपन में यौन दुर्व्यवहार झेलने वाले बच्चे।
- शारीरिक और मानसिक प्रताड़ना, यौन उत्पीड़न या बलात्कार या अपहरण का शिकार हुए लोग।
- करीबी व्यक्ति रिलेटिव की मौत का सदमा।
- परिवार, दोस्तों या रिलेटिव्स के सपोर्ट की कमी।
- एल्कोहल और दवाओं का अत्यधिक सेवन करना।
- दुखद घटनाओं जैसे- सड़क दुर्घटना, विमान दुर्घटना, हिंसक वारदात, सैन्य संघर्ष, आतंकवादी हमला, बाढ़, भूकंप, सुनामी आदि से पीड़ित या इसके साक्षी लोग।

कब करें डॉक्टर को कंसल्ट

आमतौर पर ये लोग समय के साथ अपने आप ठीक हो जाते हैं। लेकिन अगर पीटीएसडी के लक्षण अधिक गंभीर होते जाएं और एक महीने से ज्यादा समय तक बने रहें, तो स्थिति गंभीर हो सकती है। मरीज को पीटीएसडी के लक्षण पता चलने पर जितना जल्दी हो सके, मनोचिकित्सक या क्लीनिकल मनोवैज्ञानिक से कंसल्ट करना चाहिए। समुचित उपचार और देखभाल मिलने पर भी ऐसे मरीजों को दुखद घटनाओं की यादों से निकलने में 6 महीने से ज्यादा वक्त लग जाता है।

उपचार का तरीका

पीटीएसडी मरीज का इलाज साइकोथेरेपी से किया जाता है। इसमें शामिल हैं-

एक्सपोजर थेरेपी: इसमें मरीज को घटना जानबूझकर याद कराई जाती है। डॉक्टर काउंसलिंग में साकारात्मक बातचीत करके उसका मनोबल बढ़ाते हैं और बुरे ख्यालों से छुटकारा दिलाते हैं। ताकि उसकी तकलीफ कम हो सके।

कॉगनिटिव बिहेवियर थेरेपी (सीबीटी): इसमें मरीज से बातचीत कर बिहेवियर को समझा जाता है।

सपोर्टिव टॉक थेरेपी: इसमें मरीज को जिस घटना से आघात पहुंचा है, उसके बारे में बात की जाती है। नकारात्मक विचार के कारण जानकर उसे दूर करने की कोशिश की जाती है।

मेडिसिन भी हैं सहायक: स्थिति के हिसाब से मरीज की एंग्जाइटी को नियंत्रित करने के लिए मूड स्टैब्लाइज़र और सेलेक्टिव सेरोटोनिन रीअपटेक इनहिबिटर (एसएसआरआई), एंटीसाइकोटिक्स, ट्राइसाइक्लिक एंटीड्रिप्रेसेंट जैसी मेडिसिन दी जाती हैं। मरीज को ब्लड प्रेशर और घबराहट को नियंत्रित करने और बुरे सपनों के लिए भी कुद मेडिसिन दी जाती हैं। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

इन बातों का रखें ध्यान

पीटीएसडी पेशेंट को अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तो के सपोर्ट, धैर्य और मदद की जरूरत होती है। ऐसे में जरूरी है कि वह अपने रिश्तेदारों, दोस्तो से मेलजोल बढ़ाए और यथासंभव उनके साथ समय बिताए। उनसे अपनी परेशानी शेयर करे ताकि उसका स्ट्रेस कम हो सके।

- नकारात्मक विचारों वाले लोगों से दूर रहें।
- रोजाना समय पर भोजन करें, जिसमें पोषक तत्वों से भरपूर बैलेंस डाइट लें।
- नियमित रूप से एक्सरसाइज, योगासन या मेडिटेशन करें। रिलैक्स होने के लिए मन-पसंद म्यूजिक सुनें।

अवेयरनेस
डॉ. रेश्मा टी. विश्नानी
डर्मेटोलॉजिस्ट, कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

सफेद दाग रोग का न अब तक सटीक कारण ज्ञात हुआ है न इसका स्थायी उपचार उपलब्ध है। लेकिन सही ट्रीटमेंट के जरिए इस त्वचा रोग को कंट्रोल किया जा सकता है। कल ही वर्ल्ड विटिलिगो डे था, इस मौके पर इसके बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

विटिलिगो संभव है इसका नियंत्रण

विटिलिगो को सफेद दाग या ल्यूकोडर्मा भी कहा जाता है। यह ऐसी बीमारी है, जिसमें त्वचा की रंगत चली जाती है, जिससे सफेद धब्बे बन जाते हैं। विटिलिगो को ऑटोइम्यून बीमारी माना जाता है, जिसका आशय है कि यह समस्या शरीर की अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा त्वचा की रंगद्रव्य कोशिकाओं (मेलेनोसाइट्स) पर हमला करने के कारण होती है। दूसरे शब्दों में कहें तो विटिलिगो एक ऐसा रोग है, जिसमें त्वचा पर सफेद या हल्के रंग के धब्बे दिखाई देते हैं। यह तब होता है, जब त्वचा में मेलेनिन नामक वर्णक बनाने वाली कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं। मेलेनिन त्वचा को रंग देता है, और जब यह कम हो जाता है, तो त्वचा पर सफेद धब्बे दिखाई पड़ने लगते हैं।

क्या हैं कारण: विटिलिगो के होने का प्रमुख कारण अज्ञात है, लेकिन इसे एक ऑटोइम्यून बीमारी माना जाता है। विटिलिगो के कारणों के बारे में शोध-अध्ययन जारी हैं। यह ऐसा त्वचा रोग है, जिसके अनेक कारण हो सकते हैं।

आनुवंशिक कारक: कुछ लोगों में विटिलिगो विकसित होने की संभावना अधिक होती है। खासकर यदि उनके परिवार में अतीत में किसी को विटिलिगो हो चुका है।

तनाव: कुछ मामलों में अत्यधिक तनाव विटिलिगो को ट्रिगर कर सकता है या इसे और बदतर बना सकता है।

पर्यावरणीय कारक: अत्यधिक धूप में रहने से भी विटिलिगो की समस्या बढ़ सकती है या जो लोग पहले से ही इस समस्या से ग्रस्त हैं, उनकी स्थिति बदतर हो सकती है। सनबर्न जैसे पर्यावरणीय कारक भी विटिलिगो को ट्रिगर कर सकते हैं।

अन्य बीमारियां: थायरॉइड संबंधी समस्या, टाइप 1 मधुमेह और एडिसन रोग आदि भी विटिलिगो की समस्या बढ़ा सकते हैं या उत्पन्न कर सकते हैं।

प्रमुख लक्षण: इसके प्रमुख लक्षण यहां बताए जा रहे हैं। जब त्वचा पर यहां बताए जा रहे कुछ लक्षण या फिर त्वचा के किसी भाग पर रंगहीन पैच दिखाई दें, तब शीघ्र ही डर्मेटोलॉजिस्ट से परामर्श लें।

- त्वचा पर सफेद या हल्के रंग के धब्बे शरीर के किसी भी भाग पर हो सकते हैं।
- आमतौर पर चेहरे, गर्दन, हाथों और पैरों पर सफेद धब्बे अधिक दिखाई देते हैं।
- धब्बे आमतौर पर शरीर के दोनों तरफ दिखाई देते हैं।
- त्वचा का रंग पैच में बदल जाता है।

रखें ध्यान: विटिलिगो के बारे में कुछ बातों को समझना आवश्यक है।

- विटिलिगो सभी आयु वर्ग के लोगों को प्रभावित कर सकता है।
- यह रोग पुरुषों और महिलाओं दोनों को समान रूप से प्रभावित करता है।
- विटिलिगो के कारण होने वाले सफेद धब्बे सूर्य की किरणों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। इसलिए धूप से बचाव करना महत्वपूर्ण है।

उपचार के तरीके: विटिलिगो का स्थायी इलाज नहीं है, लेकिन विभिन्न उपचार विधियों से इस त्वचा रोग को नियंत्रित किया जा सकता है, जिनसे त्वचा के रंग को वापस लाया जा सकता है। विटिलिगो के उपचार के विकल्पों में शामिल हैं-

टॉपिकल उपचार: विशेषज्ञ डॉक्टर आमतौर पर 'टॉपिकल कॉर्टिकोस्टेरॉयड्स' या गैर-स्टेरॉयडल इम्यूनोसप्रेसेंट आदि से उपचार शुरू करते हैं। टॉपिकल कॉर्टिकोस्टेरॉयड्स दवाएं सूजन कम करने और त्वचा के रंग को वापस लाने में मदद करती हैं। वहीं गैर-स्टेरॉयडल विकल्प लंबे समय तक उपयोग के लिए बेहतर होते हैं, क्योंकि स्टेरॉयड्स की तुलना में उनके कम दुष्प्रभाव होते हैं, खासकर बच्चों के लिए या शरीर के संवेदनशील भागों के उपचार में।

फोटोथेरेपी: इस थेरेपी के अंतर्गत विशेष प्रकाश किरणों का उपयोग करके त्वचा के विकारों या खामियों को दूर किया जाता है।

दवाएं: अतीत में उपचार के विकल्प काफी कम थे, लेकिन अब ओरल कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स से लेकर नए गैर-स्टेरॉयडल इम्यूनोसप्रेसिव और इम्यूनोमॉडुलेटरी दवाओं की एक विस्तृत श्रृंखला उपलब्ध है। दवा का चयन पूरी तरह से त्वचा रोग विशेषज्ञ पर निर्भर करता है। दवाओं को नियमित लेना जरूरी है। इन दवाओं का त्वचा रोग विशेषज्ञ के परामर्श से उपयोग किया जाए तो वे विटिलिगो के बढ़ने को काफी हद तक रोक सकती हैं।

सर्जिकल विकल्प: अनेक मामलों में सर्जरी का उपयोग किया जा सकता है, जहां अन्य उपचार असरदार नहीं होते। विटिलिगो के उपचार के लिए, त्वचा रोग विशेषज्ञ से परामर्श करना महत्वपूर्ण है,जो मरीज की स्थिति का मूल्यांकन कर उपयुक्त उपचार योजना बना सकता है। स्थिर विटिलिगो वाले मरीजों के लिए, पंच ग्राफ्टिंग, सक्शन ब्लिस्टर ग्राफ्टिंग और एडवांस्ड नॉन-कल्चर्ड मेलानोसाइट सस्पेंशन तकनीक सहित कई सर्जिकल उपचार उपलब्ध हैं।

गौरतलब है कि पंच ग्राफ्टिंग विटिलिगो के उपचार की एक सर्जिकल प्रक्रिया है, जिसमें शरीर के स्वस्थ हिस्से से त्वचा के छोटे-छोटे टुकड़े लेकर विटिलिगो से प्रभावित क्षेत्र में प्रत्यारोपित किए जाते हैं। इस प्रक्रिया से त्वचा के रंग को बहाल करने और विटिलिगो के धब्बों को कम करने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

दूर करें गलतफहमियां

मिथ: एक गंभीर बीमारी है विटिलिगो।
तथ्य: विटिलिगो गंभीर बीमारी नहीं है, लेकिन यह व्यक्ति के शारीरिक सौंदर्य को प्रभावित कर सकती है।
मिथ: विटिलिगो एक संक्रामक रोग है।
तथ्य: विटिलिगो संक्रामक नहीं है। इस कारण यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलता।
मिथ: विटिलिगो कैंसर का कारण बनता है।
तथ्य: विटिलिगो का कैंसर से कोई संबंध नहीं है।
मिथ: विटिलिगो केवल गोरी त्वचा वाले लोगों को होता है।
तथ्य: विटिलिगो किसी भी उम्र या किसी भी रंग की त्वचा वाले व्यक्ति को हो सकता है।
मिथ: विटिलिगो का कोई इलाज नहीं है।
तथ्य: फिलहाल विटिलिगो का कोई स्थाई इलाज नहीं है, लेकिन विभिन्न उपचार विकल्प मौजूद हैं जो इस बीमारी के लक्षणों को प्रबंधित या नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं।
मिथ: मछली और दूध एक साथ खाने से विटिलिगो होता है।
तथ्य: यह गलत धारणा है। विटिलिगो एक ऑटोइम्यून बीमारी है और इसका खाद्य पदार्थों से कोई संबंध नहीं है।

रोजाना इन चमत्कारी मुद्राएं करने से चांद की तरह चमकेगा चेहरा

अगर आप भी चाहती हैं कि आपका चेहरा हमेशा खिला-खिला और चमकदार दिखाई दे, तो यह कई मुश्किल काम नहीं है। लेकिन आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी, प्रदूषण, अनहेल्दी खाना और तनाव की वजह से स्किन अपना नेचुरल ग्लो खोने लगता है। हालांकि स्किन को ग्लोइंग और चमकदार बनाने के लिए महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। जिसका असर थोड़े समय के लिए दिखता है। लेकिन आप स्किन को अंदर से हेल्दी और चमकदार बनाने के लिए नेचुरल उपाय अपना सकते हैं। योग एक ऐसी आसान तकनीक है, जो न सिर्फ शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को सही रखता है। बल्कि इससे आपकी स्किन को भी नई जान मिलती है। इन्हीं में से एक योग मुद्रा है। बता दें कि योग मुद्राएं हाथों की विशेष आकृतियां होती हैं, जिनको रोजाना करने से बॉडी में एनर्जी का फ्लो बैलेंस होता है और स्वास्थ्य को भी कई लाभ मिलते हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको 3 खास मुद्राओं के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनको करने से आपकी स्किन पहले से ज्यादा हेल्दी और ग्लोइंग बनती है।

वरुण मुद्रा

वरुण मुद्रा का संबंध जल तत्व से है। यह शरीर में जल तत्व को संतुलित करने का काम करती है, जोकि स्किन को नमी और हेल्थ के लिए बेहद जरूरी है।

ऐसे करें वरुण मुद्रा

- इस मुद्रा को करने के लिए रीढ़ की हड्डी सीधी रखें और कंधों को ढीला छोड़कर आराम से बैठ जाएं।
- अपने मन को शांत करें और गहरी सांस लें।
- अब दोनों हाथों को घुटनों पर रखें और हथेलियां ऊपर की ओर खुला रखें।
- हाथ की सबसे छोटी उंगली के सिरे को अंगूठे के सिरे से छुएं।
- वहीं बाकी की तीनों उंगलियां सीधी रखें।
- इस दौरान आंखें बंद कर लें और सांसों पर फोकस करें।
- कुछ देर इस मुद्रा में रहें, फिर सामान्य अवस्था में वापस आ जाएं।

फायदे

वरुण मुद्रा करने से शरीर में जल तत्व संतुलित बनी रहती है। इससे स्किन में नमी बनी रहती है और स्किन का रूखापन दूर होता है। यह आसान स्किन को अंदर से ग्लो देने और हाइड्रेशन के अलावा जवां बनाए रखने में भी सहायता करती है। यह आसन न सिर्फ स्किन को साफ रखती है, बल्कि बॉडी में पसीने के तौर पर टॉक्सिन्स निकालने में भी सहायता करती है, जिससे स्किन डिटॉक्स होती है। इस मुद्रा को रोजाना करने से स्किन संबंधी रोग जैसे सोरायसिस, एक्जिमा और ड्राइनेस में फायदा होता है।

अपान मुद्रा

इस मुद्रा को 'ऊर्जा मुद्रा' या 'शक्ति मुद्रा' भी कहा जाता है। अपान मुद्रा शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालती है, जिससे स्किन नेचुरली चमकदार बनती है।

ऐसे करें अपान मुद्रा : अपान मुद्रा करने के लिए रीढ़ की हड्डी को सीधा और कंधों को ढीला छोड़कर आराम से बैठ जाएं। अब दोनों हाथों को घुटनों पर रखें और हथेलियों को ऊपर की ओर रखें। फिर अंगूठे के अगले हिस्स को बीच की उंगली और अनामिका उंगली के आगे के हिस्से से मिलाएं। वहीं इंडेक्स फिंगर और छोटी उंगली को सीधा रखें। अब आंखें बंद करके सामान्य रूप से सांस लें और कुछ देर इसी मुद्रा में बने रहें।

फायदे : अपान मुद्रा विशेष रूप से डाइजेशन पर काम करती है। इस आसन को करने से शरीर से गंदगी बाहर निकलती है और जब शरीर अंदर से साफ होता है। तो स्किन पर दाग-धब्बे, मुंहासे और अन्य समस्याएं कम होती है। यह आसन स्किन को साफ करने के साथ ही पूरे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाती है।

मुकुल मुद्रा

बता दें कि मुकुल मुद्रा को 'बीक हैंड मुद्रा' या 'उपचार मुद्रा' भी कहा जाता है। यह मुद्रा शरीर के सभी पांच तत्वों को बैलेंस करने का काम करती है। यह आपकी स्किन को अंदर से ग्लो और हाइड्रेटेट रखता है। वहीं यह लंबे समय तक स्किन को जवां बनाए रखने में सहायता करती है।

ऐसे करें मुकुल मुद्रा : इस आसन को करने के लिए आसानदायक आसन में बैठ जाएं। अब दोनों हाथों की चारों उंगलियों के सिरों को अंगूठे के सिरे से मिलाएं। इससे एक कली जैसा आकार बन जाएगा। अब इस मुद्रा बने हाथ को शरीर के उस हिस्से पर रखना चाहिए, जहां पर उपचार की आवश्यकता हो। आप हल्के से इस मुद्रा को अपने माथे, गालों या आंखों के आसपास रख सकती हैं। आंख बंद करके गहरी सांस लें और फील करें कि इस स्थान पर ऊर्जा प्रवाह हो रही है। रोजाना इस मुद्रा को 5 मिनट के लिए करें।

फायदे : मुकुल मुद्रा का इस्तेमाल करने से तनाव कम होता है और मसल्स को भी आराम मिलता है। इससे स्किन जवां दिखती है। इस मुद्रा को करने से स्किन के दाग-धब्बों को हल्का करने और स्किन की रंगत को निखारने में सहायता करती है।

खबर संक्षेप

अवैध पिस्तौल सहित युवक गिरफ्तार

सिरसा। एबीवीटी स्टाफ सिरसा पुलिस टीम ने गश्त व चैकिंग के दौरान गांव चाहरवाला क्षेत्र से एक युवक को अवैध पिस्तौल सहित गिरफ्तार किया है। नाथूसरी चोपटा थाना के प्रभारी निरीक्षक राजकुमार ने बताया कि एबीवीटी स्टाफ सिरसा पुलिस टीम गश्त व चैकिंग के दौरान गांव चाहरवाला में मौजूद थी। इस दौरान एक युवक गांव चाहरवाला से जोगीवाला रोड की ओर जा रहा था। युवक ने पुलिस पार्टी को देखकर वापस मुड़कर खिसकने का प्रयास किया।

मोटरसाइकिल सवार दो युवक हेरोइन सहित काबू

सिरसा। सीआईए सिरसा पुलिस ने गश्त व चैकिंग के दौरान गांव भावदीन क्षेत्र में बाइक सवार दो युवकों को 7 ग्राम 17 मिलीग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। डिंग थाना प्रभारी एसआई प्रदीप कुमार ने बताया कि सीआईए सिरसा की एक पुलिस टीम गश्त व चैकिंग के दौरान गांव भावदीन क्षेत्र में गश्त पर थी। इस दौरान सामने से बाइक पर सवार होकर आ रहे दो युवकों को पुलिस ने शक के आधार पर रोककर तलाशी ली तो उनके कब्जा से 7 ग्राम 17 मिलीग्राम हैरोइन बरामद हुई।

हेरोइन तस्करी के दूसरे आरोपी को किया काबू

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस ने हेरोइन तस्करी के एक मामले में दूसरे आरोपी को भी गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान करण उर्फ करनी पुत्र गुरमीत सिंह निवासी गुरुनानकपुरा, फतेहाबाद के रूप में हुई है। इस मामले में पुलिस पहले ही गुरमीत सिंह पुत्र दीवान चंद निवासी गुरुनानकपुरा मोहल्ला को गिरफ्तार कर चुकी है। थाना सिटी फतेहाबाद के प्रभारी उप-निरीक्षक ओमप्रकाश ने बताया कि एवीटी स्टाफ फतेहाबाद की टीम एसआई वेदपाल के नेतृत्व में अपराधियों की धरपकड़ हेतु गश्त पर थी। इसी दौरान कार्रवाई की गई।

पटेल नगर में मेनहोल का मलबा बना मुसीबत

हिसार। पटेल नगर एरिया में सीवरेज से निकाली गई गाद व मलबा लोगों के लिए बना मुसीबत गया है। पब्लिक हेल्थ विभाग ने पटेल नगर मार्केट आठ मरला कॉलोनी में सीवरेज से गाद व मलबा निकलवाया गया, मगर उसे मौके से उठाया नहीं गया। लोगों ने नगर पार्षद राजेन्द्र बिड़लान से इसकी शिकायत की। इस पर नगर पार्षद राजेंद्र बिड़लान ने सम्बंधित अधिकारी से बात की और स्थिति से अवगत करवाया। नगर पार्षद राजेंद्र बिड़लान ने रोष प्रकट करते हुए कहा कि सम्बंधित विभाग इस ओर ध्यान नहीं दे।

चारों धाम पार्क में किया पौधरोपण

हिसार। प्रशासन द्वारा पर्यावरण संरक्षण के साथ अपने संस्कारों का समावेश करने के उद्देश्य से एक पेड़ मां के नाम अभियान 2.0 चलाया हुआ है। इसी के तहत चारों धाम वेलफेयर सोसायटी के प्रधान चन्द्र भान गांधी की देखरेख में पटेल नगर आठ मरला कॉलोनी में स्थित चारों धाम पार्क में पौधरोपण किया। इसके प्रोजेक्ट चेयरमैन राजेश कुमार राजू रहे।

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन की अध्यक्षता में समीक्षा बैठक आयोजित

पुलिस ने अब तक की 2208 नशा पीड़ितों की पहचान, 1501 युवाओं को मिला उपचार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। नशा उन्मूलन अभियान को लेकर समीक्षा बैठक की अध्यक्षता करते एसपी सिद्धांत जैन। फोटो : हरिभूमि

नशा उन्मूलन के लिए फतेहाबाद पुलिस द्वारा चलाए जा रहे सतत अभियान के अंतर्गत पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन की अध्यक्षता में पुलिस लाइन स्थित एनजीओ मैस में समीक्षा बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में डीएसपी मुख्यालय एवं क्राइम संजय कुमार, डीएसपी रतिया नरसिंह, प्रवाचक राहुल कुमार, सैना लिपिक संदीप कुमार, नशा मुक्ति टीम, 131 केयर टेकर तथा अन्य संबंधित पुलिस अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे। बैठक का मुख्य उद्देश्य अब तक किए गए प्रयासों की समग्र समीक्षा करना तथा भविष्य की रणनीतियों को और अधिक प्रभावी व समन्वित बनाना रहा।

एसपी ने कहा कि नशा समाज के लिए एक गंभीर खतरा है, और इसे समाप्त करने के लिए प्रशासनिक प्रयासों के साथ-साथ समाज की सक्रिय भागीदारी एवं जनजागरूकता अत्यंत आवश्यक है। बैठक में जन-जागरूकता अभियानों, शैक्षणिक संस्थानों में सेमिनारों के आयोजन तथा पुनर्वास केंद्रों की प्रभावशीलता को बढ़ाने जैसे बिंदुओं पर विस्तृत विचार-विमर्श किया गया। पुलिस अधीक्षक ने निर्देश दिए कि जिले में नशीले पदार्थों के अवैध कारोबार पर सख्त निगरानी रखते हुए त्वरित और निर्णायक कार्रवाई सुनिश्चित की जाए। पुलिस अधीक्षक ने सभी 131 केयर टेकरों को निर्देशित किया कि वे नशाग्रस्त युवाओं की सतत निगरानी एवं व्यक्तिगत देखभाल सुनिश्चित करें। प्रत्येक पीड़ित युवा को मानसिक रूप से सशक्त करने हेतु समुचित काउंसलिंग प्रदान की जाए। उपचार हेतु आवश्यक औषधियां चाहे वे होम्योपैथिक, आयुर्वेदिक अथवा एलोपैथिक पद्धति से हों, सरकारी अस्पतालों से निःशुल्क उपलब्ध करवाई जाएं। उन्होंने यह भी कहा कि प्रत्येक केयर टेकर प्रतिदिन पीड़ित युवाओं से संवाद स्थापित कर उनका मनोबल बढ़ाएं और उन्हें इस घातक दलदल से बाहर निकालने के हरसंभव प्रयास करें।

पुलिस अधीक्षक ने जानकारी दी कि फतेहाबाद पुलिस द्वारा अब तक 2208 नशा पीड़ित व्यक्तियों की पहचान की जा चुकी है, जिनमें से 1501 युवाओं को विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के माध्यम से उपचार प्रदान किया जा रहा है। इनमें से 450 युवाओं ने नशे को पूरी तरह त्यागकर मुख्यधारा में लौटने की राह पकड़ी है। यह फतेहाबाद पुलिस की दृढ़ प्रतिबद्धता और अथक परिश्रम का प्रमाण है। बैठक के अंत में उपस्थित सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने नशा मुक्त समाज के निर्माण के लिए, पूर्ण निष्ठा, समर्पण और प्रतिबद्धता के साथ कार्यरत रहने का संकल्प लिया।

नशा मुक्ति पखवाड़ा के तहत जागरूकता अभियान जारी

फतेहाबाद। जिला पुलिस द्वारा नशा मुक्ति पखवाड़े के अंतर्गत जिलेभर में नशे के खिलाफ जन-जागरूकता अभियान निरंतर जारी है। इसी कड़ी में एसआई सुंदर के नेतृत्व में नशा मुक्ति टीम ने गांवों से लेकर कोचिंग संस्थानों तक विशेष मुहिम चलाई। अभियान की शुरुआत गांव खासा पठाना से की गई, जहां टीम ने पंचायत सदस्यों से मुलाकात कर गांव में नशे की वर्तमान स्थिति की जानकारी ली। इसके पश्चात गांव में एक नुक्कड़ सभा का आयोजन किया गया, जिसमें मनरेगा मजदूरों को नशे के दुष्परिणामों एवं उससे बचाव के उपायों के बारे में जागरूक किया गया। टीम ने उपचाराधीन 8 नशा पीड़ितों के घरों का दौरा कर उनकी उपस्थिति जांची तथा उन्हें एवं उनके परिजनों को व्यक्तिगत काउंसलिंग प्रदान की परिजनों को मानसिक सहयोग और सामाजिक समर्थन के महत्व पर भी मार्गदर्शन दिया गया।

फतेहाबाद। विद्यार्थियों को नशे के खिलाफ जागरूक करते एसआई सुंदर मुसाफिर। फोटो : हरिभूमि

कांग्रेस को संगठनात्मक तौर पर मजबूत करने के प्रयास जारी: ऑब्जर्वर

■ सिरसा में पांचों विधानसभाओं में कार्यकर्ताओं से की चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

एआईसीसी ऑब्जर्वर क्रिस्टोफर तिलक, एचपीसीसी ऑब्जर्वर शमशेर सिंह गोगी, कृष्ण सातरोड व राजबीर वर्मा बुधवार को कांग्रेस भवन सिरसा में मीडिया से रूबरू हुए और कांग्रेस जिलाध्यक्ष बनाने से संबंधित अहम जानकारी सांझा की। ऑब्जर्वरों ने कहा कि कांग्रेस को संगठनात्मक तौर पर मजबूत करने के लिए उन्हें धरातल पर जिम्मेदारी सौंपी गई है। इस जिम्मेदारी का निर्वहन करते हुए सिरसा जिला की पांचों विधानसभाओं में कार्यकर्ताओं से चाय पर चर्चा की गई है। उन्होंने कहा कि 27 जून तक वे सिरसा रहेंगे जो भी कार्यकर्ता मिलना चाहे आवेदन करना चाहे तो कर सकता है। उसके बाद एक रिपोर्ट कांग्रेस हाईकमान को सौंपी जाएगी, इसके बाद जिलाध्यक्ष की नियुक्ति होगी। उन्होंने कहा कि देश की मीडिया लोकतंत्र का चौथा स्तंभ है। बीजेपी की ये पॉलिसी रही है कि अगर कोई बीजेपी के खिलाफ बोलता है, तो उसकी आवाज को दबा दिया जाता है। देश का मीडिया भी इससे अछूता नहीं रहा। कांग्रेस की ऐसी बहुत सी योजनाएं थी जिसे योजनाबद्ध तरीके से नाम परिवर्तित कर नए तरीके से पेश किया गया। आज आम आदमी के अधिकारों पर कुठाराघात हुआ है। ऑब्जर्वरों ने कहा कि कांग्रेस संगठनात्मक तौर पर मजबूत करने के लिए हर स्तर पर प्रयास किए जा रहे है। राहुल गांधी को टाइम टू टाइम अपडेट किया जा रहा है। बीती 20 जून को भी राहुल गांधी के साथ बैठक हुई थी, महत्वपूर्ण जानकारियां सांझा करने के साथ साथ आवश्यक दिशा-निर्देश भी प्राप्त हुए है। उन्होंने कांग्रेस नेताओं व कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे शीघ्र अतिशीघ्र आवेदन जमा करवाए। ताकि सिरसा जिला को अध्यक्ष मिल पाए।

जजपा का युवा जोड़ो अभियान 28 से दिग्विजय चौटाला करेंगे शुभारंभ : चीका

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

■ जजपा कार्यालय में प्रदेश प्रधान महासचिव प्रोफेसर रणधीर चीका ने कार्यकर्ताओं के साथ की बैठक

■ युवा प्रदेशाध्यक्ष दिग्विजय सिंह चौटाला फतेहाबाद, रतिया व टोहाना का दौरा करेंगे

■ युवा, महिला व प्रदेश के प्रबुद्ध नागरिक व बुजुर्ग जजपा की नीतियों को पसंद कर रहे

जननायक जनता पार्टी के युवा जोड़ो अभियान के तहत बुधवार को जाट धर्मशाला स्थित जजपा कार्यालय में प्रदेश प्रधान महासचिव प्रोफेसर रणधीर चीका ने कार्यकर्ताओं की बैठक ली। प्रो. चीका ने कहा कि जजपा ने अपना युवा जोड़ो अभियान शुरू किया है। फतेहाबाद में 28 जून को जजपा के युवा प्रदेशाध्यक्ष दिग्विजय सिंह चौटाला फतेहाबाद, रतिया व टोहाना का दौरा करेंगे। बैठक में जजपा के राष्ट्रीय सचिव कुलदीप कुलडिया, जिला प्रभारी सर्वजीत मसीता, जिला प्रधान रविंद्र बेनीवाल, रतिया हलका प्रधान अजय संधू, टोहाना हलका प्रधान कुलदीप संधू, जिला प्रवक्ता कुलदीप सिगड़, पंकज झाझड़ा, विपिन गोरछिया, जतिन खिलेरी, यशपाल तनेजा, आनंद गुज्जर सहित पार्टी के अनेक कार्यकर्ता मौजूद रहे। प्रो. चीका ने कहा कि जजपा ने अपना युवा जोड़ो अभियान शुरू किया है। फतेहाबाद में 28 जून को जजपा के युवा प्रदेशाध्यक्ष दिग्विजय सिंह चौटाला फतेहाबाद, रतिया व टोहाना का दौरा करेंगे। उन्होंने बताया कि जजपा पार्टी पूरे प्रदेश में अपना जनाधार बढ़ा रही है। भारी संख्या में युवा, महिला व प्रदेश के प्रबुद्ध नागरिक व बुजुर्ग जजपा की नीतियों को पसंद कर रहे हैं। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वह अधिक से अधिक संख्या में इस अभियान से जुड़ें, क्योंकि जजपा ही एक ऐसी पार्टी है जो सभी 36 बिरादरियों व युवाओं के साथ लेकर चलती है।

29 जून को दिग्विजय चौटाला सिरसा में युवाओं से करेंगे संवाद

■ सिरसा जिले के तीन विधानसभा क्षेत्रों में युवाओं से संबद्ध विशाल कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। युवा को जोड़ो अभियान के तहत बैठक करते जजपा कार्यकर्ता।

जननायक जनता पार्टी के प्रदेश के प्रधान महासचिव प्रो. रणधीर सिंह चीका ने कहा कि युवा जेजेपी के प्रदेशाध्यक्ष दिग्विजय सिंह चौटाला द्वारा प्रदेशभर में चलाए जा रहे युवा जोड़ो अभियान के तहत आगामी 29 जून को सिरसा जिले के तीन विधानसभा क्षेत्रों में युवाओं से संबद्ध विशाल कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। वे बुधवार को जेजेपी के जिला कार्यालय में पार्टी पदाधिकारियों की महत्वपूर्ण बैठक को संबोधित कर रहे थे।

इस अवसर पर उनके साथ जेजेपी फतेहाबाद से वरिष्ठ पदाधिकारी जतिन खलेरी भी मौजूद थे। जेजेपी के जिलाध्यक्ष अशोक वर्मा की अध्यक्षता में आयोजित इस बैठक में प्रो. रणधीर सिंह चीका ने कहा कि 29 जून को सिरसा, ऐलनाबाद व रानियां हलके में क्रमशः तीन-तीन कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे जिसमें युवा जेजेपी के प्रदेशाध्यक्ष दिग्विजय सिंह चौटाला बतौर मुख्यातिथि सैकड़ों युवाओं से संवाद करेंगे और उन्हें जेजेपी परिवार से जोड़ेंगे।

वहीं जेजेपी के जिलाध्यक्ष अशोक वर्मा ने सभी उपस्थित पार्टी पदाधिकारियों से आह्वान किया कि वे इन कार्यक्रमों को लेकर अभी से तैयारियों में जुट जाएं। उन्होंने कहा कि अब से पूर्व युवा जोड़ो अभियान के तहत जेजेपी नेता दिग्विजय सिंह चौटाला अंबाला, पानीपत व कैथल में ऐसे कार्यक्रम सफलतापूर्वक कर चुके हैं जिसमें सैकड़ों की संख्या में युवा जेजेपी परिवार में शामिल हुए।

जिलाध्यक्ष अशोक वर्मा ने कहा कि ऐसे कार्यक्रमों से पार्टी की ओर से प्रदेशभर में चलाए जा रहे सदस्यता अभियान को भी बल मिलेगा। बैठक में पार्टी के सभी हलकों के वरिष्ठ पदाधिकारी व कार्यकर्ता मौजूद थे।

न्यूज डायरी

ग्वार व नरमा के उत्पादन बढ़ाने की दी जानकारी

सिरसा। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा जिला के गांव रामपुरा बिश्नोईयान में आयोजित किया गया। शिविर में विभिन्न खरीफ फसलों जैसे ग्वार, नरमा, मूंग आदि का उत्पादन बढ़ाने के लिए आवश्यक वैज्ञानिक जानकारी दी गई। बतौर मुख्य वक्ता बोलते हुए चौ. चरणसिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय हिसार के कीट विज्ञान विभाग से सेवानिवृत वैज्ञानिक डॉ. आर के सैनी ने किसानों से आग्रह किया कि वे ग्वार के उखेड़ा रोग की रोकथाम के लिए बीज को बाविस्टिन से उपचारित कर बोएं। उन्होंने ग्वार को हानि पहुंचाने वाले कीटों व बीमारियों की रोकथाम के उपायों की विस्तारपूर्वक जानकारी दी। शिविर में नरमा की गुलाबी सुंडी व मूंग के पीला विषाणु किसानों रोना से निजात पाने के उपायों पर भी चर्चा की। किसानों द्वारा पूछे गए सवालों का जवाब देते हुए डा. सैनी ने भूमि की जलधारण क्षमता को बढ़ाने के लिए जैविक खादों के अधिक से अधिक प्रयोग करने की सलाह दी।

सोलर पावर प्लांट के लिए करें ऑनलाइन आवेदन

सिरसा। सामाजिक संस्थाओं तथा पिछड़े व अनुसूचित जाति वर्ग की धर्मशालाओं के लिए सोलर पावर प्लांट लगाने के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। परियोजना अधिकारी संजीव कुमार नैन ने बताया कि सामाजिक क्षेत्र संस्थान के लिए 50 किलोवाट (बिना बैटरी) व 10 किलोवाट (बैटरी) के साथ तक ग्रिड कनेक्टेड के सोलर पावर प्लांट के लिए आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। उन्होंने बताया कि सामाजिक क्षेत्र संस्थान जिनमें गुरुकुल, कामकाजी महिला छात्रावास, अनाथालय, बधिर और मूक केंद्र, प्राकृतिक उपचार केंद्र, रेडक्रॉस आदि शामिल हैं, जो किसी एनजीओ, दानशील संस्थान, सरकारी संस्थान के अंतर्गत पंजीकृत हैं, वे सोलर पावर प्लांट के लिए आवेदन कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि सोलर पावर प्लांट पहले आओ पहले पाओ स्कीम के तहत ऑनलाइन आवेदन शुरू किये गए है।

हरियाणा पुलिस सिपाही राजेश के साथ : गुज्जर

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस की साइबर सेल में तैनात हरियाणा पुलिस के सिपाही राजेश के 8 माह का बेटे दुनिया की सबसे खतरनाक बीमारी से जूझ रहा है। संकट की इस घड़ी में पूरी हरियाणा पुलिस उनके साथ खड़ी है। सिपाही राजेश को घबराने की जरूरत नहीं है। यह बात हरियाणा पुलिस आईआरबी के प्रांत प्रधान सतबीर गुज्जर ने कही। उन्होंने कहा कि सिपाही राजेश की मदद के लिए हरियाणा पुलिस के सभी अधिकारी भी सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं और अपने अधीतस्त कर्मचारियों को भी सिपाही की सहायता के लिए प्रेरित कर रहे हैं। इसके लिए आईआरबी प्रधान सतबीर गुज्जर ने सभी पुलिस अधिकारियों का धन्यवाद किया और कहा कि पुलिस का एक-एक कर्मचारी आज सिपाही राजेश के साथ खड़ा है और हरसंभव सहायता को तैयार है। प्रांत प्रधान सतबीर गुज्जर ने आईआरबी के सभी कर्मचारियों के अलावा अधिकारियों और विभिन्न कर्मचारी संगठनों से भी सिपाही राजेश के बेटे के इलाज में मदद के लिए सहयोग करने की अपील की है।

केवल मेहता बने पंजाबी सभा की ग्रामीण इकाई प्रभारी

केवल मेहता व फतेहचंद तनेजा।

रतिया। पंजाबी सभा के अध्यक्ष सतीश हांडा ने पंजाबी सभा की ग्रामीण इकाई का गठन किया है। इसमें पंचायत समिति के अध्यक्ष केवल मेहता को पंजाबी सभा के ग्रामीण मण्डल का प्रभारी व फतेहचंद तनेजा को सह प्रभारी नियुक्त किया है। सभा के महासचिव कृष्ण तनेजा ने बताया कि प्रवीण चोपड़ा खाई, अशोक कटारिया सरदारेवाला, योगेश मेहता हडौली, नवनीत मेहता लाम्बा, सुरेश जसूजा नंगल, केवल पिडम्बा, मुलख राज चुघ बलियाला, विक्की मेहता, डॉ विशन बलाना को सहायक प्रभारी नियुक्त किया गया है। इसके अतिरिक्त अन्य कार्यकारिणी बनाने का अधिकार ग्रामीण मंडल को दिया गया है।

नाइट क्रिकेट टूर्नामेंट का समापन

सिरसा। प्रतापगढ़ क्रिकेट ग्राउंड में विशाल नाइट क्रिकेट टूर्नामेंट का बुधवार को समापन हो गया। समापन कार्यक्रम में युवा कांग्रेस महासचिव मोहित शर्मा ने खिलाड़ियों का हौसला बढ़ाया और आयोजकों को इस शानदार आयोजन के लिए बधाई दी। मोहित शर्मा ने कहा कि खेल सिर्फ प्रतिस्पर्धा नहीं, यह युवाओं को अनुशासन, सम्मान और सामाजिक एकता का संदेश देता है। उन्होंने युवाओं से अपील की कि वे खेलों को जीवन का हिस्सा बनाएं और नशे व गलत संगत से दूर रहें। शर्मा ने कहा कि स्व. होशियारी लाल शर्मा की स्मृति में हुआ यह आयोजन प्रेरणादायक है। उनकी सोच और संस्कार आज भी युवाओं को मार्गदर्शन दे रहे हैं। समापन समारोह के दौरान विजेता व उपविजेता टीमों को ट्रॉफी व नकद राशि सम्मान देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर मोहित शर्मा के साथ विशाल सोनी, मुकेश वर्मा, मोहित मेहता, गौतम शर्मा, शुभम गर्ग, विकास शर्मा आदि मौजूद थे। इस मौके पर ऋषि खुराना, तनु धमीजा, अरविंद कासनियां, अनवर मलिक, कोकी वर्मा, बॉबी वर्मा, अश्वनी सैनी, रिंकू शर्मा, राम सिंह सैनी, बिल्लू, नीरज, सैम मलिक, चंद्रभान वर्मा, सुनील ढाका आदि मौजूद थे।

वर्क फ्रॉम होम के नाम पर ठगी करने वाले दो आरोपी राजस्थान से गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने वर्क फ्रॉम होम के जरिए महिला को 96 हजार रुपये का चूना लगाने के मामले में दो आरोपियों को अलवर, राजस्थान से गिरफ्तार किया है। साइबर थाना प्रभारी सुभाष चंद्र ने बुधवार को बताया कि पकड़े गए आरोपियों की पहचान मोनू निवासी व कपिल कुमार निवासी अलवर राजस्थान के रूप में हुई है। थाना प्रभारी ने बताया कि जिला के गांव फूलकां निवासी महिला को अज्ञात नंबरों से कॉल आई थी और कॉल करने वाले व्यक्ति ने कहा कि हम नटराज पेंसिल कंपनी की ओर से बोल रहे हैं। यदि आप घर बैठे वर्क फ्रॉम होम के जरिए लाखों रुपए कमाना चाहते हैं तो हमारी कंपनी ज्वॉइन कर सकते हैं जिसमें घर बैठे आपको पेंसिल पैकिंग वर्क फ्रॉम होम के जरिए घर बैठे लाखों रुपए कमा सकते हो। उन्होंने बताया कि महिला साइबर अपराधियों के लुभाने ऑफर में आकर कम समय में ज्यादा पैसा कमाने के चक्कर में पड़ गई और इन्वेस्टमेंट के नाम पर 96 हजार रुपये की राशि लूटा बैठी। जांच के दौरान महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। आरोपियों से पूछताछ की जा रही है और जो भी व्यक्ति इस घटना में संलिप्त पाया जाएगा उसके खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जाएगी। थाना प्रभारी ने आमजन से अपील की है कि वे सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर ऑनलाइन पैसा कमाने का झांसा देने वालों से सावधान और सतर्क रहें।

बिना जांच के खत्म नहीं होगा आंदोलन: सैनी

सिरसा। नगरपरिषद अधिकारियों के घोटाले के खिलाफ धरना दे रहे पूर्व पार्षद सुशील सैनी ने कहा कि भ्रष्टाचार की जांच के बिना वे अपना आंदोलन समाप्त नहीं करेंगे। उन्होंने कहा कि कथित भाजपा नेता के खिलाफ प्रशासन को कार्रवाई करनी ही पड़ेगी। सैनी ने प्रशासन को चेतावनी दी है कि यदि एसआईटी गठित करके भ्रष्टाचार के खिलाफ जांच शुरू न की तो नगर परिषद के गेट पर प्रशासन का पुतला फूंकेंगे। आज धरने को नौ दिन हो गए हैं लेकिन प्रशासन टस से मस नहीं हुआ, इससे साबित होता है कि प्रशासन भाजपा नेता के दबाव में है। उन्होंने कहा कि नगरपरिषद के अफसरों ने मिलीभगत करके बड़े पैमाने पर भ्रष्टाचार किया है और इस घपले में कथित भाजपा नेता का भी हाथ है। अगर कार्रवाई नहीं हुई तो वे प्रशासन की शव यात्रा निकालेंगे। नगर परिषद में 200 करोड़ का घोटाला पिछले पांच साल में हुआ है।

सीडीएलयू को शिक्षा का उत्कृष्ट केंद्र बनाने की दिशा में गंभीरता से कार्य करें: कुलपति

■ कुलपति ने यूनिवर्सल ह्यूमन वैल्यू सेल गठित करने के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। बैठक को संबोधित करते कुलपति प्रो. विजय कुमार। फोटो : हरिभूमि

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा को शोध और उच्च शिक्षा का उत्कृष्ट केंद्र बनाने की दिशा में विश्वविद्यालय गंभीरता से कार्य कर रहा है। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर विजय कुमार बुावार को विभिन्न संकायों के अधिष्ठाताओं, निदेशकों एवं विभागाध्यक्षों की बैठक को संबोधित कर रहे थे।

कुलपति ने कहा कि इस लक्ष्य को प्राप्त करने में शिक्षक वर्ग की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि सभी विभाग आगामी सोमवार तक एक व्यापक शैक्षणिक एक्शन प्लान तैयार करें, जिसके माध्यम से शैक्षणिक सत्र 2025-26 से विश्वविद्यालय में गुणवत्तापरक शिक्षा सुनिश्चित की जा सके। बैठक के दौरान अनेक विभागाध्यक्षों एवं निदेशकों ने विश्वविद्यालय की प्रगति हेतु महत्वपूर्ण सुझाव प्रस्तुत किए, जिन पर कुलपति ने सकारात्मक रूप से विचार करते हुए यूनिवर्सल ह्यूमन वैल्यू सेल गठित करने के निर्देश भी दिए। यह सेल विद्यार्थियों में मानवीय मूल्यों का समावेश करने और एकजुटता के साथ रहने की भावना विकसित करने की दिशा में कार्य करेगा। बैठक में निर्णय लिया गया कि सीडीएलयू में स्थापित कॉम्पिटिटिव एग्जाम सेंटर को और अधिक सशक्त व उन्नत बनाया जाएगा, ताकि प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे विद्यार्थियों को बेहतर सुविधाएं मिल सकें। विश्वविद्यालय की नेक की रैंकिंग की सुधर की दिशा में भी कार्य योजना तैयार करने पर बैठक के दौरान चर्चा हुई।

योग सत्र जेएनवी खाराखेड़ी में प्रयोगशाला परिचारकों के ओरियन्टेशन कोर्स का शुभारंभ

शरीर, मन व आत्मा को संतुलित करने में मदद करता है योग : मदन गोपाल

योग एक प्राचीन भारतीय पद्धति जो शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करने में मदद करता है

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। जेएनवी खाराखेड़ी में योगाभ्यास करवाते योगाचार्य मदन गोपाल आर्य।

योग एक प्राचीन भारतीय पद्धति है जो शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करने में मदद करता है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है, बल्कि मानसिक और भावनात्मक कल्याण के लिए भी महत्वपूर्ण है। यह बात पतंजलि योगपीठ हरिद्वार के योगाचार्य मदन गोपाल आर्य ने जवाहर नवोदय विद्यालय खाराखेड़ी में आयोजित नवोदय विद्यालय समिति जयपुर सम्भाग के प्रयोगशाला परिचारकों के तीन दिवसीय ओरियन्टेशन कोर्स में प्रथम दिन सुबह योगसत्र में योगाभ्यास करवाते हुए कही। योगाचार्य मदन गोपाल आर्य ने कहा कि नियमित योग अभ्यास से तनाव कम होता है, लचीलापन बढ़ता है और एकाग्रता में सुधार होता है। योग एक जीवनशैली है जो समग्र स्वास्थ्य और खुशी को बढ़ावा देती है। योग जीवन जीने का एक तरीका भी है। यह एक ऐसी कला है जो हमारे शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाती है। योग के लाभों को शब्दों में बयां करना मुश्किल है। यह हमें हर पल सकारात्मक और ऊर्जावान महसूस करने में मदद करता है। आर्य ने बताया कि हमें सेहतमंद शरीर की अहमियत तब समझ आती है, जब हम अचानक ही गंभीर रूप से बीमार हो जाते हैं। तब हमारी परिस्थिति ऐसी हो जाती है कि हम अपने रोजमर्रा के काम भी नहीं कर पाते हैं। ऐसी स्थिति न आए इसके लिए बहुत जरूरी है कि हमें योग को अपनी जिंदगी का अहम हिस्सा बनाना होगा। इस दौरान उपस्थित जनों को प्राणायाम, सूक्ष्म क्रियाएं व घुटनों तथा मोटापे से सम्बंधित अभ्यास करवाए गए। पतंजलि योग समिति फतेहाबाद के योग शिक्षक सहदेव भाखर ने सहयोगी की भूमिका निभाई। विद्यालय के प्राचार्य अनूप सिंह ने योगाचार्य व समस्त योग साधकों का आभार व्यक्त किया।

ये रहे उपस्थित

इस दौरान हरियाणा, राजस्थान व दिल्ली के प्रयोगशाला परिचारक मोनिका, अनिता, रन्जु बाला, माया, शंकर सिंह, श्रवण कुमार, तेज दयाल माथुर, हरी सिंह, रौनक सोनी, मोहन लाल मीणा, अजय कुमार, जीत सिंह, रविन्द्र तंवर, विजेन्द्र कुमार, सहदेव भाखर, सचिन, सुभाष, अमित, राजेन्द्र, बनवारी लाल, सन्दीप, मुकेश, सीताराम मीणा, देवीलाल सहित अनेक योग साधक उपस्थित थे।

खबर संक्षेप

टोहाना शहर से मोटरसाइकिल चोरी

फतेहाबाद। वाहन चोरों ने टोहाना शहर से एक मोटरसाइकिल चोरी कर लिया। इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में टोहाना के गांव ललौदा निवासी रमेश ने कहा है कि गत दिवस वह अपने मोटरसाइकिल पर सवार होकर किसी काम से टोहाना आया था। उसने अपने मोटरसाइकिल को तहसील कार्यालय के पास खड़ा किया और काम पर चला गया। कुछ देर बाद जब वह वापस आया तो उसने देखा कि वहां से उसका मोटरसाइकिल गायब था।

ज्वेलरी शॉप में चोरी का आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। ज्वैलरी शॉप में हुई चोरी के मामले में दूसरे आरोपी को भी गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए युवक की पहचान सागर उर्फ गोमा पुत्र सुभाष निवासी गुरूद्वारा वाली गली, अशोक नगर, के रूप में हुई है। इस मामले में पुलिस टीम एक नाबालिग को पहले ही काबू कर चुकी है। इस संबंध में जानकारी देते हुए थाना प्रभारी उप निरीक्षक ओम प्रकाश ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 23 जून को दीपक कुमार की शिकायत पर केस दर्ज किया था।

अवैध हथियार सप्लाई करने का आरोपी काबू

फतेहाबाद। रतिया पुलिस ने अवैध हथियार रखने के मामले में पकड़े गए आरोपी से पूछताछ के आधार पर उसके एक और साथी विक्रम उर्फ मजनू को भी गिरफ्तार किया है। इस मामले में पुलिस पूर्व में गगनदीप उर्फ नाग पुत्र रामा सिंह निवासी गांव नथवान को भी गिरफ्तार कर चुकी है। थाना सिटी रतिया के प्रभारी उप-निरीक्षक रणजीत ने बताया कि 19 जून को पुलिस ने शस्त्र अधिनियम के तहत एक मामला दर्ज किया था।

पॉकेट मारी मामले में दो अन्य आरोपी काबू

सिरसा। ऐलनाबाद थाना पुलिस ने पॉकेट मारी करने के मामले में दो अन्य आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों की पहचान श्याम पुत्र सुरज निवासी वार्ड नंबर 5 श्रीगंगानगर व बंटी पुत्र प्रगट सिंह निवासी गोनियाना मंडी पंजाब के रूप में हुई है, जो राजस्थान और पंजाब के निवासी हैं। पुलिस ने आरोपियों की निशानदेही पर 5500 रुपए की राशि बरामद की है। इससे पहले पुलिस ने तीन आरोपियों को गिरफ्तार कर 5000 रुपए की राशि और वारदात में प्रयुक्त बाइक बरामद की थी। पुलिस के अनुसार, गिरफ्तार किए गए सभी पांच आरोपी नशा करने के आदी हैं और नशे की लत के लिए चोरी की वारदातों को अंजाम देते थे। गिरफ्तार किए गए आरोपियों को अदालत में पेश किया जाएगा। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

लायंस क्लब का फ्री एक्स-रे एंड मेडिकल कैंप आज

फतेहाबाद। लायंस क्लब फतेहाबाद रॉयल एवं स्वास्थ्य विभाग फतेहाबाद के संयुक्त तत्वाधान में 26 जून वीरवार को संन्यास आश्रम रोड स्थित रेगर धर्मशाला में फ्री एक्स रे कैम्प का आयोजन किया जाएगा। लायंस क्लब फतेहाबाद रॉयल के प्रधान संचेत मुंजाल ने बताया कि कैम्प में छाती में होने वाले इन्फैक्शन तथा विकारों का पता लगाया जा सकता है। इस कैम्प में एचबी, बीपी की जांच तथा दवाईयां और फ्री एक्स रे की सुविधा दी जाएगी। कैम्प में लेडी डॉ. किरण बाला व अन्य डॉक्टर सेवाएं देंगे।

नीलकंठ मल्टी स्पेशलिटी हॉस्पिटल का शुभारम्भ

रतिया। नीलकंठ मल्टी स्पेशलिटी हॉस्पिटल ट्रामा सेंटर का उद्घाटन 108 स्वामी राम गिरि महाराज द्वारा पूजा पाठ तथा रिबन काटकर किया गया। अस्पताल के संचालक डॉ. अवतार शर्मा तथा डॉ. पुष्पेंद्र जोशी ने अतिथियों का स्वागत करते हुए कहा कि यह अस्पताल रतिया के स्वास्थ्य क्षेत्र में नया अध्याय स्थापित करेगा क्योंकि इस अस्पताल में आधुनिक आईसीयू, वेंटीलेटर, कम्प्यूटराइज लैब, प्राइवेट तथा जनरल वार्ड की सुविधा, ऑपरेशन थिएटर एंबुलेंस आदि की सुविधा उपलब्ध है।

मां का पालकी से सवार होकर आना भी अशुभ

गुप्त नवरात्र आज से शुरू : मंगल केतु के सिंह राशि में प्रवेश करने से प्राकृतिक आपदाओं के संकेत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

आषाढ़ मास की शुक्ल पक्ष प्रतिपदा तिथि से गुप्त नवरात्रे की शुरुआत हो गई है। इस वर्ष 26 जून से गुप्त नवरात्रे पर माता के नौ रूपों की पूजा शुरू होगी। यह गुप्त नवरात्रे साधक, साधू संत, अध्यात्मिक दीक्षा प्राप्त करने वालों के लिए शुभ है। इसमें साधक महाविद्या तंत्र साधना के लिए आराधना करते हैं, जबकि अन्य लोग पूरे नौ दिनों तक माता का निर्वाण मंत्र का जाप करेंगे। शहर के प्रमुख पंडित राजेश शर्मा के अनुसार इस वर्ष गुरुवार से गुप्त नवरात्र पुनर्वसु नक्षत्र में मंगल-केतु में शुरू हो रहे हैं। मंगल केतु ग्रह दोनों एक आपदाओं के संकेत बन रहे हैं। मां का पालकी से सवार होकर आना भी अशुभमाना जाता है। इसमें प्राकृतिक आपदा काफी ज्यादा होती है। इसमें बाढ़ आना, अधिक बारिश होना, दुर्घटना होना सहित अन्य आपदाएं शामिल हैं।

पुनर्वसु नक्षत्र में आ रहे नवरात्र

पंडित राजेश शर्मा ने बताया कि चन्द्रमा पुनर्वसु नक्षत्र में गति करता है, इसलिए गुप्त नवरात्रि आते हैं। पुनर्वसु नक्षत्र आने से ही साधकों की सधना पूरी होती है। इसमें तांत्रिक तंत्र विद्या की साधना पूरी करते हैं। उन्होंने बताया कि माता इस बार पालकी पर सवार होकर आएंगी। इससे प्राकृतिक आपदा अधिक होगी।

कलश स्थापना का शुभ मुहूर्त

पंडित राजेश शर्मा ने बताया कि गुप्त नवरात्रे में साधक ही कलश स्थापना कर सकते हैं। इसके अलावा अन्य श्रद्धालु कलश स्थापना नहीं कर सकता है। कलश स्थापना का शुभ मुहूर्त सुबह 7.30 बजे से 9 बजे तक है। इसी मुहूर्त में कलश स्थापना करने से साधकों की साधना पूरी होगी। उन्होंने बताया कि पंचांग के अनुसार 25 जून को गुप्त नवरात्रे शाम 4.30 बजे से शुरू हो गए हैं लेकिन सूर्य उदय होने यानि उदयातिथि के अनुसार 26 जून को ही गुप्त नवरात्रे का शुभारंभ माना जाएगा।

इस मंत्र का करें जाप

पंडित राजेश शर्मा ने बताया कि माता का निर्वाण मंत्र 'ú ऐं ह्रीं क्लीं चामुंडायै विच्चे' है। यह देवी दुर्गा का एक शक्तिशाली मंत्र है, जो नौ अक्षरों से बना है और हर अक्षर का देवी के नौ रूपों से संबंध है। है। इस मंत्र का जाप करने से देवी दुर्गा की कृपा प्राप्त होती है और सभी मनोकामनाएं पूर्ण होती हैं। उन्होंने कहा कि तांत्रिकों को तंत्र साधना करने के लिए गुप्त नवरात्रि का इंतजार रहता है। इस दौरान लोग लंबी साधना कर दुर्लभ शक्तियों को प्राप्त करने का प्रयास करते हैं। गुप्त नवरात्रे के दौरान कई साधक महाविद्या के लिए मां काली, तारा देवी, त्रिपुर सुंदरी, भुवनेश्वरी, माता छिन्नमस्ता, त्रिपुरा भैरवी, मां धूमावती, माता बगलामुखी, मातंगी और कमला देवी की पूजा करते हैं।

मुफ्त बिजली का वादा कर सरकार ने बढ़ा दिए रेट : विष्णुदत्त

बिजली के रेट बढ़ाने व अन्य मांगों को लेकर किसानों ने किया प्रदर्शन

भट्टूकलां। प्रदर्शन कर पुतला फूंकते किसान व प्रदर्शन के बाद अधिकारी को ज्ञापन सौंपते किसान सभा के पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

■ किसान बोले, पहले से आर्थिक संकट झेल रहे, बिजली के दाम बढ़ने से होगी परेशानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भट्टूकलां

प्रदेश सरकार द्वारा बढ़ाए गए बिजली के रेटों के विरोध में और भट्टू क्षेत्र के किसानों की ज्वलंत समस्याओं को लेकर अखिल भारतीय किसान सभा के आह्वान पर किसानों ने आज भट्टू मार्किट कमेटी कार्यालय के बाहर धरना प्रदर्शन किया। धरने पर बैठे किसानों ने प्रदेश सरकार की किसान व जनविरोधी नीतियों के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। प्रदर्शन के बाद किसानों ने प्रदेश के बिजली मंत्री का पुतला फूंका और नायब तहसीलदार को उपायुक्त के नाम ज्ञापन सौंपा। प्रदर्शन की अध्यक्षता किसान नेता मास्टर हनुमान सिंह, रिछपाल सिंह भादू व सूरजमल जाखड़ ने संयुक्त रूप से की वहीं विशेष तौर पर किसान सभा के जिला प्रधान विष्णुदत्त व सुभाष चन्द्र भादू ने भाग लिया।

धरने को संबोधित करते हुए किसान सभा के जिला प्रधान विष्णुदत्त शर्मा ने भाजपा सरकार पर लोगों से वायदाखिलाफी करने का आरोप लगाते हुए कहा कि बीजेपी ने चुनावों में जनता को 300 यूनिट फ्री बिजली देने और बिजली के रेट कम करने का वायदा किया था। लोगों को फ्री बिजली देना तो दूर सरकार ने अब बिजली के रेटों में अनाप-शनाप बढ़ोतरी करके आम लोगों का जीना मुहाल कर दिया है। बिजली महंगी होने से किसानों की फसल लागत बढ़ जाएगी और पहले से आर्थिक संकट से जूझ रहे किसानों की परेशानियों बढ़ेगी। उन्होंने सरकार से बिजली के बढ़ाए गए रेट तुरंत वापस लेने की मांग करते हुए कहा कि यदि सरकार ने जल्द इस बारे कोई फैसला नहीं लिया तो किसान सभा सडक़ों पर उतरने को मजबूर होगी।

डीएपी के लिए दर-दर की ठोकरें खा रहे किसान, बिजाई हो रही प्रभावित

विष्णुदत्त शर्मा ने कहा कि आज किसान डीएपी खाद के लिए हाथ में पैसे लिए दर-दर की ठोकरें खा रहे हैं लेकिन उन्हें पर्याप्त मात्रा में खाद नहीं मिल रही। कुछ दुकानदार खाद के साथ जबरन दूसरा सामान देकर किसानों को लूट रहे हैं लेकिन अधिकारी चुप है। उन्होंने सरकार से किसानों के लिए पर्याप्त मात्रा में खाद का इंतजाम करने की मांग की। इसके अलावा 2023-2024 का क्रॉप कटिंग व बीमा क्लेम मंजूर होने के बावजूद अटका पड़ा है, जिसे तुरंत किसानों के खातों में डाला जाए। फतेहाबाद जिले विशेषकर भट्टूकलां में सेम की समस्या के समाधान के लिए सौर ऊर्जा पानी निकासी पम्प लगाए गए हैं, जिसमें गांव ढाबी कलां, खाबड़ा कलां आदि में कनैक्शन ही नहीं हुए हैं। बाकी जगह भी मोटरों में काफी गड़बड़ है। इस मामले की जांच करवाई जाए। इस अवसर पर वजीर सिंह, प्रताप सिंह, महेन्द्र सिंह, फतेह सिंह, मोखम सिंह, तारा सिंह, सतबीर सिंह, वीर सिंह, हजारी, साधुराम, मांझूराम, सूरजमल, किशोरी, विनोद कुमार, बालाराम, रिछपाल सिंह, मांगेराम, दिनेश भिडासरा, कुलदीप सिंह, ओमप्रकाश सहित काफी संख्या में किसान मौजूद रहे।

फतेहाबाद। एमएम कॉलेज में कार्यशाला का शुभारंभ करते प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास, साथ हैं पुस्तकाध्यक्ष संध्या अग्रवाल। फोटो : हरिभूमि

'कोहा सॉफ्टवेयर' पुस्तकालय सेवाओं को बना रहा बेहतर

■ एमएम कॉलेज में 'कोहा' साफ्टवेयर को लेकर सात दिवसीय कार्यशाला शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

मनोहर मैमोरियल कॉलेज में पुस्तकालय विभाग की ओर से 'कोहा' साफ्टवेयर को लेकर सात दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया।

इस कार्यशाला का शुभारंभ कॉलेज प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास ने की। पुस्तकालय अध्यक्ष डॉ. संध्या अग्रवाल की अध्यक्षता में आयोजित इस कार्यशाला में कॉलेज के विद्यार्थियों को इस सॉफ्टवेयर के प्रयोग और इसके महत्व को लेकर विस्तार से प्रशिक्षण दिया जाएगा। प्रशिक्षण के दौरान संध्या अग्रवाल ने कहा कि कोहा एक ओपन-सोर्स सॉफ्टवेयर है, जिसका मतलब है कि यह मुफ्त में उपलब्ध है और इसे संशोधित और वितरित किया जा सकता है।

उन्होंने कहा कि आज के युग में हर काम पर कम्प्यूटर पर किया जा रहा है। ऐसे में पुस्तकालय की सेवाएं भी हाइटैक होती जा रही है जिसमें कोहा सॉफ्टवेयर बेहद मददगार है।

विभिन्न प्रकार के मॉड्यूल शामिल

उन्होंने बताया कि कोहा में विभिन्न प्रकार के मॉड्यूल शामिल हैं जो पुस्तकालयों को अपनी सभी गतिविधियों को प्रबंधित करने में मदद करते हैं, जैसे कि कैटलॉगिंग, परिसंचरण, अधिग्रहण, और ऑनलाइन सार्वजनिक कैटलॉग आदि। उन्होंने बताया कि कोहा को विभिन्न भाषाओं में अनुवादित किया गया है, जिससे यह दुनिया भर के पुस्तकालयों द्वारा उपयोग किया जा रहा है। उन्होंने कोहा सॉफ्टवेयर को इंस्टाल करने, कॉन्फिगर करने और उपयोग करने के तरीकों बारे जानकारी दी। कॉलेज प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास ने इस प्रकार की कार्यशाला आयोजित करने पर पुस्तकालय विभाग को बधाई देते हुए कहा कि इस प्रकार की कार्यशालाएं विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में बेहद मददगार साबित होती है। उन्हें काफी कुछ सीखने को मिलता है।

लोग क्रिकेट बुकी और सट्टेबाजों के चंगुल में न फंसे : एसपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शहर में सट्टेबाजों के चंगुल में फंसे युवक यश नागपाल की दुखद आत्महत्या की घटना को ध्यान में रखते हुए, पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के निर्देशानुसार फतेहाबाद पुलिस ने आमजन के लिए एक महत्वपूर्ण एडवाइजरी जारी की है। पुलिस ने स्पष्ट किया है कि इस प्रकार की घटनाओं की पुनरावृत्ति को रोकने हेतु समाज के प्रत्येक नागरिक का जागरूक और सतर्क रहना अत्यंत आवश्यक है। फतेहाबाद पुलिस ने चेताया है कि क्रिकेट बुकी और ऑनलाइन सट्टेबाज युवाओं को भारी मुनाफे का लालच देकर अपने जाल में फंसाते हैं। शुरुआत में लाभ का झांसा दिया जाता है, लेकिन धीरे-धीरे व्यक्ति बड़ी धनराशि हारकर मानसिक तनाव, कर्ज और अवसाद जैसी गंभीर स्थितियों में पहुंच जाता है। अनेक बार ऐसी स्थितियां आत्महत्या जैसे कदम उठाने तक व्यक्ति को मजबूर कर देती हैं, जो अत्यंत दुखद है। इससे दूर रहने की आवश्यकता है।

सूचना देने पर नाम गुप्त रखा जाएगा

यदि किसी को आर्थिक नुकसान या मानसिक तनाव हो रहा हो, तो आत्महत्या जैसा कठोर कदम न उठाएं, बल्कि नजदीकी पुलिस थाना, परामर्श केंद्र या विश्वसनीय व्यक्ति से संपर्क करें। यदि किसी को किसी बुकी, सट्टेबाज या संदिग्ध गतिविधियों की जानकारी हो तो वह तुरंत पुलिस को सूचित करे। सूचना देने वाले की पहचान गोपनीय रखी जाएगी। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि इस संबंध में अब तक कई आरोपियों को गिरफ्तार कर चुकी है और उनके खिलाफ हरियाणा सार्वजनिक जुआ निषेध अधिनियम, 2025, आईटी एक्ट, एवं भारतीय न्याय संहिता की धाराओं के तहत कठोर कार्रवाई की जा रही है। पुलिस की स्पेशल टीमें, साइबर यूनिट, और एवीटी स्टाफ लगातार ऑनलाइन और ऑफलाइन सट्टेबाजों की गतिविधियों पर निगरानी रख रहे हैं।

मिढा बने आईटी सैल के जिला प्रधान

सिरसा। हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल ने संदीप मिढा को हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के आईटी सैल का जिला प्रधान बनाया है। अपनी नियुक्ति पर संदीप मिढ़ा ने प्रदेशाध्यक्ष बजरंग दास गर्ग, प्रदेश महासचिव एवं जिलाध्यक्ष हीरालाल शर्मा का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उन्हें जो जिम्मेदारी संगठन की ओर से सौंपी गई है, उसका पूरी निष्ठा से निर्वाह करेंगे। जिला अध्यक्ष हीरालाल शर्मा व शहरी प्रधान कीर्ति गर्ग सहित तमाम कार्यकारिणी सदस्यों ने उन्हें नियुक्ति पर बधाई व भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर जिला उपप्रधान अंजनी कनोडिया, संरक्षक राजकरण भाटिया, नवनियुक्त युवा प्रधान हेमंत गुप्ता, जयप्रकाश भोलुसरिया, आयुष ग्रोवर सहित अन्य मौजूद रहे।

घर में चोरी करने के आरोप में नाबालिग सहित दो काबू

■ पुलिस तीसरे आरोपी की तलाश में कर रही छापेमारी

भट्टूकलां। एवीटी फतेहाबाद पुलिस टीम ने घर में चोरी की वारदात को अंजाम देने के मामले में एक नाबालिग सहित दो आरोपियों को काबू किया है।

इस संबंध में थाना भट्टूकलां में गंभीर धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया है। नाबालिग के साथ पकड़े गए आरोपी की पहचान काला पुत्र रामस्वरूप निवासी भट्टूकलां के रूप में हुई है।

एवीटी प्रभारी उपनिरीक्षक वेदपाल ने बताया कि गांव भट्टूकलां निवासी रीतु पत्नी श्रवण ने शिकायत दी थी कि उनके तथा उनके जेठ राजेन्द्र के घरों में चोरी हुई है। दोनों घर एक ही प्लॉट में बने हैं, लेकिन अलग-अलग हिस्सों में स्थित हैं। 21 जून को शिकायतकर्ता अपने पति एवं जेठ के साथ दिल्ली गई हुई थी। लौटने पर उन्होंने देखा कि घर के ताले टूटे हुए थे और सिलेंडर की रसीदें, दस्तावेज व अन्य घरेलू सामान गायब थे। जांच के दौरान पुलिस को पता चला कि इस चोरी की वारदात को काला, मित्तु पुत्र सुरेश निवासी भट्टूकलां और एक नाबालिग ने मिलकर अंजाम दिया था। गुप्त सूचना के आधार पर भट्टू पुलिस और एवीटी की संयुक्त टीम ने त्वरित कार्रवाई करते हुए नाबालिग सहित दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। तीसरे आरोपी मित्तु की तलाश जारी है।

खजूरी जाटी से युवक-युवती लापता, केस

फतेहाबाद। क्षेत्र के गांव खजूरी जाटी से दो अलग-अलग मामलों में एक युवक और युवती के लापता होने का समाचार है। दोनों मामलों में परिजनों द्वारा पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में गांव खजूरी जाटी निवासी सुभाष ने कहा है कि उसका 26 वर्षीय लडक़ी सुनील गत दिवस शाम को घर से बिना बताए कहीं चला गया है और उसके बाद वह वापस घर नहीं लौटी है। उन्होंने उसकी काफी जगह तलाश की लेकिन जब उसका कहीं कुछ पता नहीं चला तो उसने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। इसके अलावा भूना पुलिस ने गांव खजूरी जाटी के ही एक व्यक्ति की शिकायत पर उसकी 18 वर्षीय लडक़ी के लापता होने बारे केस दर्ज किया है। एक अन्य मामले में भट्टूकलां पुलिस ने गांव बनगांव निवासी महिला सुमन की शिकायत पर उसके पति रण सिंह के लापता होने बारे केस दर्ज किया है।

बाइक को टक्कर मारने का आरोपी गिरफ्तार

■ पुलिस ने मामले में आरोपी जसवंत सिंह उर्फ कालिया को गिरफ्तार किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

थाना सिटी फतेहाबाद पुलिस ने लापरवाहीपूर्वक मोटरसाइकिल चलाकर गंभीर सडक़ दुर्घटना का कारण बनने वाले एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान जसवंत सिंह उर्फ कालिया पुत्र दासराम निवासी गांव अयालकी के रूप में हुई है। थाना शहर प्रभारी उप-निरीक्षक ओमप्रकाश ने बताया कि यह मामला 11 मई को जसवंत सिंह पुत्र मलकीत सिंह निवासी मौजदीन, जिला सिरसा की शिकायत पर दर्ज किया गया था। शिकायतकर्ता के अनुसार, 8 मई की शाम को जसवंत सिंह उर्फ कालिया ने तेज रफ्तार और लापरवाहीपूर्वक मोटरसाइकिल चलाते हुए, रतिया रोड स्थित नायरा पेट्रोल पंप के समीप एक अन्य मोटरसाइकिल को पीछे से टक्कर मार दी। उस मोटरसाइकिल पर सतनाम सिंह, मंगल सिंह और स्वयं शिकायतकर्ता सवार थे। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि दोनों मोटरसाइकिलों पर सवार सभी व्यक्ति सडक़ पर गिरकर घायल हो गए। शिकायतकर्ता को गंभीर चोटें आईं, जिनका उपचार फतेहाबाद और बाद में अग्रोहा मेडिकल कॉलेज में किया गया। इस मामले में पुलिस ने केस दर्ज कर आरोपी जसवंत सिंह उर्फ कालिया को गिरफ्तार कर लिया है।

काला दौर | फतेहाबाद के भाजपा जिला कार्यालय में मनाया संविधान हत्या दिवस

आपातकाल घोषित कर कांग्रेस ने न्यायपालिका तक के हाथ भी बांध दिए थे : बंतो कटारिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

देश के संविधान के विरुद्ध भारत में 'आपातकाल के 50 वर्ष' पूरे होने पर बुधवार को बीजेपी जिला कार्यालय में 'संविधान हत्या दिवस' मनाया गया।

इस अवसर पर मुख्य वक्ता के रूप में अम्बाला से भाजपा की लोकसभा प्रत्याशी बंतो कटारिया व पंचकूला के पूर्व जिलाध्यक्ष दीपक शर्मा ने शिरकत की। कार्यक्रम की अध्यक्षता भाजपा के जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा ने की।

मंच पर मुख्य रूप से पूर्व विधायक दूड़ाराम, पूर्व जिलाध्यक्ष बलदेव सिंह ग्रोहा, चेयरमैन भारत भूषण मिढ्ढा, जिला महामंत्री जंगजीत हुड्डा व पूर्व मंडल अध्यक्ष शम्मी ढींगड़ा मौजूद रहे। कार्यक्रम के दौरान स्वतंत्रता सेनानियों व उनके परिजनों को शॉल पहनाकर सम्मानित किया गया।

फतेहाबाद। संविधान हत्या दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित भाजपा नेता व कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

लोकतंत्र का काला अध्याय

मुख्य वक्ता दीपक शर्मा ने कहा कि आपातकाल की घोषणा तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी ने 25 जून 1975 को आधी रात आकाशवाणी पर की थी। आपातकाल भारत के स्वतंत्रता के बाद के इतिहास के सबसे काले अध्यायों में से एक है। इस दौरान नागरिकों के मौलिक अधिकारों को निलंबित कर दिया गया। इस अवसर पर चेयरमैन रविंद्र बलियाला, जिला परिषद चेयरमैन सुमन खीचड़, भाजपा नेता अशोक जाखड़, जगजीत हुड्डा, जगदीश शर्मा, संजय रेवड़ी, सविता टुटेजा, विजय गोयल, विकास शर्मा सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद थे।

कार्यक्रम के दौरान पत्रकारों से बातचीत में बंतो कटारिया ने कहा कि आपातकाल कोई राष्ट्रीय आवश्यकता नहीं, बल्कि कांग्रेस और एक व्यक्ति की लोकतंत्रविरोधी मानसिकता का परिचायक था। प्रेस की स्वतंत्रता कुचली गई, न्यायपालिका के हाथ बांध दिए गए और सामाजिक कार्यकर्ताओं को जेल में डाला गया। देशवासियों ने 'सिंहासन खाली करो' का शंखनाद किया और तानाशाही कांग्रेस को उखाड़ फेंका।