हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 31 जुलाई 2025

12 गौरव पट की बदहाली : भट्टू कलां की शान अब कांटों में उलझी...

12 एचटेट लेवल-3 : 3778 में से 393 परीक्षार्थी नहीं दे सके परीक्षा

खबर संक्षेप

शराब तस्करी के आरोप में दो गिरफ्तार

फतेहाबाद। जिला पुलिस ने अवैध शराब रखने की सूचना पर दो युवकों को काबू किया है। पहले मामले में थाना शहर टोहाना प्रभारी, निरीक्षक प्रहलाद सिंह ने बताया कि मुख्य सिपाही जसपाल सिंह अपनी टीम के साथ क्षेत्र में गश्त कर रहे थे, तभी उन्हें सूचना मिली कि एक व्यक्ति अपने घर पर अवैध रूप से देशी शराब रखे हुए है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने प्रकाश सिंह पुत्र महेन्द्र सिंह, निवासी वार्ड नंबर 23, इंदिरा कॉलोनी, टोहाना के घर पर दबिश दी। मौके पर आरोपी को अवैध देशी शराब सहित रंगे हाथों पकड़ा गया।

कलेक्टर रेट पर आज दर्ज करवा सकते हैं आपत्ति

फतेहाबाद। जिले में वर्ष 2025-26 के लिए भूमि के कलेक्टर रेट का निर्धारण प्रक्रिया आंरभ हो चुकी है। संबंधित एसडीएम, तहसीलदार व उप-तहसीलदार कार्यालय में प्रस्तावित कलेक्टर की प्रति मौजूद हैं। इस संबंध में सूची जिला प्रशासन द्वारा आधिकारिक पोर्टल डब्ल्यूडब्ल्यूडब्ल्यू डॉट फतेहाबाद डॉट जीओवी डॉट आइएन पर अपलोड कर दी गई है, ताकि आमजन इन दरों को देखकर अपने एतराज व आपत्तियां दे सकें।

पेटी अवैध शराब सहित आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। सीआईए सिरसा पुलिस टीम ने गश्त के दौरान गांव झिड़ी के समीप एक युवक को काबू कर उसके कब्जे से 30 पेटी अवैध शराब बरामद की है। सीआईए सिरसा प्रभारी उप निरीक्षक प्रेम कुमार ने बताया कि थाना की एक पुलिस टीम थाना बड़ागुढ़ा क्षेत्र में नियमित गश्त पर थी। इसी दौरान पुलिस टीम को एक युवक नजर आया जो शराब की पेटियों पर बैठा था और पुलिस टीम को वहां देखकर फरार होने की कोशिश करने लगा। शक के आधार पर पुलिस ने उक्त युवक को दबोचा और शराब की पेटियां बरामद की।

सिरसाः सड़क हादसों में दो युवकों की मौत

डबवाली। उपमंडल में सड़क हादसों में दो युवकों की मौत हो गई है। बुधवार को दोनों शवों का पोस्टमार्टम कर परिजनों को सौंप दिए गए। जानकारी के अनुसार गांव गोदिकां-कालुआना रोड पर मंगलवार देर रात को ट्रैक्टर से उछलकर नीचे गिरने से गांव गंगा निवासी कुलदीप नामक युवक की मौत हो गई। कुलदीप ट्रैक्टर पर सवार होकर साथियों सहित कालुआना गांव की ओर जा रहा था। गोदिकां-कालुआना रोड पर गड्ढे में ट्रैक्टर के आने से कुलदीप असंतुलित होकर नीचे गिर पड़ा और टायर के नीचे आने से उसकी मौके पर ही मौत हो गई।

सेवानिवृत्ति पर विदाई समारोह का आयोजन

ओढां। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सुखचैन में ओढ़ा निवासी पुरुषोत्तम लाल की सेवानिवृत्ति के उपलक्ष्य में विद्यालय प्रांगण में विदाई समारोह का आयोजन किया गया। उन्होंने 31 वर्ष तक एक अध्यापक के रूप में कार्य किया और पिछले 9 वर्ष से पीजीटी इतिहास के रूप में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सुखचैन में कार्यरत थे। अध्यापन काल में उन्होंने अपने कर्तव्य का पूरी निष्ठा ईमानदारी व लगन के साथ निर्वहन किया। विद्यालय के प्रधानाचार्य जगशरण सिंह व अन्य स्टाफ सदस्यों द्वारा उनके निष्ठा पूर्ण कर्तव्य की भूरि भूरि प्रशंसा की गई। विद्यालय परिवार के द्वारा उन्हें सोने की अंगूठी पहनाकर सम्मानित किया गया। पुरुषोत्तम लाल ने अपनी सेवानिवृत्ति पर विद्यालय विकास के लिए 31 हजार की राशि अनुदान में दी। इस मौके पर स्टाफ सदस्य बलजीत सिंह, बूटा सिंह, दिनेश कुमार, राजकुमार आदि मौजूद रहे।

सावन में पहली बार फतेहाबाद में खुलकर बरसे बादल
19 दिनों से भीषण उमस से बेहाल लोगों को मिली राहत

फसलें भी लहलाएंगी, धान उत्पादक किसानों के चेहरे खिले, शहर की सड़कें बनी तालाब

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

19 दिन के इंतजार के बाद सावन की पहली बारिश हुई तो इन्द्र देवता जिले में दिल खोलकर बरसे। बुधवार सुबह से शाम तक लगातार हुई बारिश से पिछले 19 दिनों से उमस से बेहाल लोगों को राहत मिली। यह मानसून की तीसरी और सावन की पहली बारिश थी। बुधवार को यहां करीब 40 एमएम पानी बरसा। झमाझम हुई बारिश से शहर की सड़कें, मुख्य बाजार व कालोनियां बरसाती पानी में डूब गई। शहर के मुख्य बाजार जवाहर चौक व नेशनल हाइवे पर जलभराव हो गया लेकिन साथ-साथ पानी की निकासी होती रही। राजस्व विभाग के अनुसार बुधवार को जिले में करीब 40 एमएम बरसात हुई है। सीजन की तीसरी अच्छी बरसात से किसानों के चेहरे पर रौनक लौट आई। किसान खेतों में धान की फसल में पानी भरता देख प्रसन्नचित दिखाई दिए। बरसात ने पिछले कई दिनों से भीषण गर्मी झेल रहे लोगों को राहत देने का काम किया है। बुधवार को यहां का अधिकतम तापमान 32 डिग्री व न्यूनतम तापमान 27 डिग्री दर्ज किया गया। फतेहाबाद में बुधवार अलसुबह मौसम ने अचानक से करवट ली। इससे क्षेत्र में जमकर बदरा बरसे। पिछले कई दिनों से पड़ रहीं प्रचंड गर्मी से बेहाल लोग बेसब्री से बरसात का इंतजार कर रहे थे। ऐसे में बुधवार को क्षेत्र में हुई बारिश ने जहां आमजन को भीषण गर्मी से खासी राहत पहुंचाई हैं। बुधवार अलसुबह से बादल छाये हुए थे और सुबह होते-होते एकाएक मौसम ने करवट ली और झमाझम बारिश शुरू हो गई। बुधवार को दिनभर चली बरसात ने पूरे शहर को जलमग्न कर दिया और उसके बाद मौसम सुहाना हो गया। यह बारिश धान उत्पादक किसानों के लिए संजीवनी साबित हुई है। बरसात होने से अन्नदाताओं के चेहरे खुशी से खिल उठे हैं। इससे किसानों की खुशी स्वभाविक भी है, क्योंकि धान की फसल को पानी की अधिक आवश्यकता होती है। किसानों का कहना है कि धान की फसल के लिए इन दिनों में बारिश होने की भी अत्यंत जरूरत होती है। इस बारिश से धान की फसल को फायदा पहुंचा है। अभी तक वर्षा के अभाव में किसानों को इन दिनों अपनी धान की फसल के लिए पानी की समस्या हो रही थी। ऐसे में इस बारिश से किसानों को काफी लाभ हुआ है।

फतेहाबाद। बरसात के बाद जलमग्न हुई शहर की सड़कें। फोटो :हरिभूमि

सावन की पहली बारिश से जलमग्न हुई सड़कें

मानसून की तीसरी और सावन की पहली बारिश से शहर की सडकें जलमग्न हो गई। यहां तक कि शहर के निचले इलाकों में रह रहे लोगो के घरों में बरसाती पानी घुसने से जलभराव हो गया। बरसात के कारण शहर के जवाहर चौक, थाना रोड, धर्मशाला रोड, बाल भवन के बाहर, नेशनल हाइवे, भट्टू रोड, बीधड़ रोड, सिरसा रोड, सरकारी अस्पताल के बाहर, तुलसीदास चौक, ग्रीन पार्क सहित अनेक कालोनियों में कई-कई फुट तक पानी भर गया। कई जगह बरसात का पानी घरों में में भी जा घुसा। हालांकि रात का समय होने के कारण वाहन चालकों को परेशानियों का सामना नहीं करना पड़ा और कुछ ही घंटों में पानी की निकासी हो गई।

एचटेट परीक्षा केन्द्र के बाहर भरा पानी

तुलसीदास चौक पर लगे प्रोजेक्ट से घंटों में ही निकला पानी

बरसात शुरू होते ही जनस्वास्थ्य विभाग द्वारा तुलसीदास चौक पर लगाई गई मोटरों को चालू कर दिया गया। यहां से बड़ी मोटरों द्वारा पानी को अंडरग्राऊंड डाली गई पाइपों के माध्यम से चिल्ली क्षेत्र में बनाए गए एसटीपी में डाला गया। जहां से यह पानी 13 किलोमीटर दूर पाइप लाइन से रंगोई में निकाला गया। जिस कारण कुछ ही घंटों में सडकों से पानी पूरी तरह निकल गया। इससे पूर्व यहां 40 एमएम बरसात होने पर दो दिन तक पानी खड़ा रहता था। बता दें कि इससे पूर्व तुलसीदास चौक पर जनस्वास्थ्य विभाग ने पानी निकासी को लेकर एक बड़ा प्रोजेक्ट लगा रखा है। यहां बड़ी मोटरें लगाई गई हैं। यह मोटरें बरसाती पानी को खींचकर अंडरग्राऊंड पाइप के माध्यम से चिल्ली स्थित एसटीएम में डालती है।

40 एमएम हुई बरसात

बुधवार को काफी तेज बारिश थी। शहर के पानी निकासी के लिए विभाग ने पुख्ता इंतजाम कर रखे हैं। बरसात होने के कुछ ही घंटों के भीतर कहीं भी जलभराव नहीं था। बुधवार को 40 एमएम बरसात हुई। फतेहाबाद में 51.60 क्यूसिक पानी निकासी की क्षमता है। इसके अलावा जनस्वास्थ्य विभाग ने फतेहाबाद में 25 और भूना में 6 पम्प सैट लगा रखे हैं। बरसात होने ही सभी पम्प सैटों को चालू कर दिया गया था और पानी निकासी की गई।

-सतपाल रोज, एसडीओ पब्लिक हैल्थ फतेहाबाद

क्या कहते हैं कृषि अधिकारी

कृषि उपनिदेशक डॉ. राजेश सिहाग का कहना है कि इस बरसात से धान की फसल को फायदा हुआ है। इन दिनों जितनी बरसात हो, किसानों के लिए उतनी ज्यादा लाभदायक हैं। उन्होंने बताया कि यदि किसी जगह धान फसल में पत्ता लपेट जैसी बीमारी का कोई प्रकोप भी हैं तो इस बारिश से वह भी दूर हो जाएगा। इस बरसात की धान की फसल को अधिक आवश्यकता थी जोकि राहत की बात है।

बरसात ने बढ़ाई सेमग्रस्त गांवों में किसानों की चिंताएं, खेतों में कई-कई फुट भरा पानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भट्टूकलां

खेतों में पानी के जलभराव से परेशान भट्टू क्षेत्र के किसानों ने अब आत्महत्या करने की धमकी दी है। पहले सेम समस्या से जूझ रहे गांव ढाबी कलां व ढाबी खुर्द के किसानों के खेत अब बुधवार को क्षेत्र में हुई भारी बारिश के बाद पानी से लबालब हो गए हैं। किसानों को अब उनकी मेहनत पर पानी फिरता नजर आ रहा है। किसानों की मांग है कि प्रशासन जल्द उनकी सुध ले और खेतों में खड़े पानी की निकासी करवाई जाए ताकि उनकी फसल खराब होने से बच सके। अखिल भारतीय किसान सभा के जिला प्रधान विष्णुदत्त ने भी आज इन गांवों में प्रभावित खेतों का दौरा किया और हालात पर चिंता जताई। उनके साथ किसान सभा ढाबी खुर्द कमेटी के उपप्रधान राजेन्द्र सिंह सिद्धू सहित अनेक किसान मौजूद रहे। गांव ढाबी खुर्द व ढाबी कलां के किसान प्रेम कुमार शर्मा, राजेन्द्र प्रसाद, मिश्री लाल, मुकेश कुमार, भूप सिंह, राधाकृष्ण, अमित कुमार, सुभाष चन्द्र, मा. हनुमान सिंह, गजे सिंह आदि किसानों ने कहा कि उनके खेतों में हजारों एकड़ खेतों में पिछले 5-6 सालों से ऐसे ही सेम का पानी खड़ा रहता है। फसलें खराब होने से उनके परिवार के सामने भूखे मरने की नौबत आ गई है। किसानों ने बताया कि सेम समस्या के समाधान को लेकर वह सरकार, मंत्रियों, विधायकों और जिला प्रशासन के समक्ष गुहार लगा चुका है।

भट्टूकलां। खेतों में खड़ा पानी दिखाते किसान।

हमदर्दी : बारिश के कारण लगे जाम में लोगों की मदद करते दिखे ट्रेफिक पुलिस कर्मचारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

हर मौसम, चाहे भीषण गर्मी हो, ठिठुरती सर्दी, झमाझम बरसात या तेज आंधी, फतेहाबाद की यातायात पुलिस आमजन की सेवा में निरंतर तत्पर एवं समर्पित भाव से कार्य कर रही है। यातायात व्यवस्था को सुचारु बनाए रखने हेतु पुलिस बल द्वारा दिन-रात कर्तव्यनिष्ठा से सेवाएं दी जा रही हैं। बुधवार को भी शहर में हुई तेज बारिश के बावजूद ट्रेफिक पुलिस कर्मचारी अपनी ड्यूटी करते नजर आए। जूते उतारकर सडक़ों पर खड़े ट्रेफिक पुलिस कर्मचारियों की हर कोई तारीफ कर रहा था। बता दें कि एचटेट परीक्षा और सडक़ों पर जलभराव के कारण सडक़ों पर जाम लगा रहा, जिसमें ट्रेफिक पुलिस कर्मचारी लोगों की मदद करते दिखे। एसपी सिद्धांत जैन ने कहा कि चाहे त्योहार हों, परीक्षाएं, धरना-प्रदर्शन, धार्मिक आयोजन, राजनीतिक रैली अथवा वीआईपी मूवमेंट—हर परिस्थिति में यातायात पुलिस द्वारा कुशल प्रबंधन सुनिश्चित किया जाता है। नागरिकों को सुगम एवं सुरक्षित आवागमन उपलब्ध कराना यातायात पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकता है। यातायात पुलिस न केवल व्यवस्था बनाए रखने में लगी है, बल्कि मानवता के दृष्टिकोण से भी निरंतर उदाहरण प्रस्तुत कर रही है। हाल ही में परीक्षाओं के दौरान भी पुलिसकर्मियों ने प्रचंड गर्मी में ड्यूटी निभाते हुए ट्रैफिक को सुचारु रूप से संचालित किया, जिससे परीक्षार्थियों को समय पर अपने गंतव्य तक पहुंचने में सहायता मिली।

फतेहाबाद। जलभराव के बीच अपनी ड्यूटी करते ट्रेफिक पुलिस कर्मचारी।

झोरड़रोही के पास अचानक सड़क पर गिरे पेड़ से रास्ता हुआ अवरुद्ध

सिरसा। जिला के गांव झोरडरोही- थिराज रोड़ पर गुढ़ा रजवाहे के पुल के पास हलकी बारिश के दौरान हवा से एक पेड़ टूट कर सडक पर आ गिरा और रास्ता अवरुद्ध हो गया। राहगीरों ने इसकी सूचना बड़ागुढ़ा वन खंड अधिकारी गुर प्यार को दी, जिसके बाद क्षेत्रिय वन रक्षक कर्मचारियों को लेकर मौके पर पहुंचे। सडक पर गिरे पेड़ को ट्रैक्टर की सहायता से एक साइड हटाकर रास्ता दुरुस्त करवाया। जिसके बाद वाहन चालकों ने राहत की सांस ली और अपने गंतव्य स्थान की और रवाना हुए। उन्होंने बताया कि खराब मौसम के चलते इससे पहले गत दिनों गांव बड़ागुढ़ा में शहीद भगत सिंह स्कूल से थोड़ा आगे तथा दूसरे बड़ागुढ़ा से ढाबां रोड़ पर सेम नाले के पास भी सडक पर पेड़ गिरने से लोगों को आवागमन में परेशानी हो रही थी। दोनों जगहों से पेड़ हटवा कर रास्ते दुरुस्त करवा दिया गया है।

बरसाती पानी की निकासी न होने से ग्रामीण परेशान

ओढां। गांव जलालआना में कालांवाली की ओर जाने वाली वाहरी फिरनी पर खडा पानी ग्रामीणों के लिए सिरदर्द बन गया है। गत दिनों हुई बारिश के बाद इस गली में पानी इस कदर भर गया है कि यह सडक कम और जोहड़ ज्यादा नजर आ रही है और लोगों को पैदल चलना तक दूभर हो चुका है। आसपास घरों के लोग मच्छरों और गंदगी से बुरी तरह त्रस्त हैं। ग्रामीणों का कहना है कि यह कोई नई समस्या नहीं है, बल्कि हर साल बरसात में यही स्थिति उत्पन्न होती है। इसके बावजूद पंचायत या अन्य संबंधित विभागों की ओर से कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया है। गांववासियों ने ग्राम पंचायत से मांग की है कि जलभराव की इस समस्या का स्थायी समाधान निकाला जाए और जल्द से जल्द पानी निकासी की उचित व्यवस्था की जाए, ताकि लोगों को राहत मिल सके। इस बारे में गांव के सरपंच अंग्रेज सिंह से बात की गई तो उन्होंने बताया ब्लॉक समिति की ओर से यहां पाइपलाइन डालने के लिए एस्टीमेट भेज रखा है। पहले बरसाती पानी की निकासी एक खाली प्लॉट से हो जाती थी लेकिन अब उस प्लाट में मिट्टी डाले जाने के कारण निकासी बंद हो गई है।

सभी विभागों के कर्मचारी अधिकारी ड्यूटी पर काली पट्टी बांध कर काम करेंगे : नरेश जांगड़ा

यूनिफाइड पेंशन स्कीम के विरोध में कल मनाया जाएगा ब्लैक डे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

सरकारी कर्मचारियों की पुरानी पेंशन योजना की बहाली को लेकर आंदोलनरत पेंशन बहाली संघर्ष समिति के आह्वान पर एक अगस्त को पूरे राज्य में केंद्र व हरियाणा सरकार द्वारा अधिसूचित एकीकृत पेंशन योजना के विरोध में ब्लैक डे रखा जाएगा। समिति जिला फतेहोबाद अध्यक्ष नरेश जांगड़ा ने कहा कि सभी विभागों के कर्मचारी अधिकारी ड्यूटी पर काली पट्टी बांध कर काम करेंगे, दोपहर बाद तीन बजे दीनदयाल उपाध्याय पार्क जगजीवनपुरा में एकत्रित होकर रोष मार्च निकालते हुए उपायुक्त के माध्यम से मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन देंगे। जिला प्रधान ने कहा कि हरियाणा सरकार द्वारा 2006 के बाद नियुक्त होने वाले सभी कर्मचारियों के लिए एनपीएस योजना लागू की गई है, जिसमें कर्मचारी को रिटायरमेंट के बाद नाम मात्र की पेंशन मिलती है जो उसके जीवन यापन के लिए पर्याप्त नहीं है। इस योजना को बंद करके पुरानी पेंशन योजना लागू करवाने के लिए पेंशन बहाली संघर्ष समिति हरियाणा 2018 से लगातार संघर्षरत है। आंदोलन के दबाव के चलते केंद्र सरकार ने एनपीएस के प्रावधानों में बदलाव करते हुए यूनिफाइड पेंशन स्कीम लागू की, जिसमें सरकार ने 50 प्रतिशत पेंशन देने का तो प्रावधान कर दिया परंतु इस योजना के छिपे हुए नियम और शर्तें कर्मचारी के लिए एनपीएस से भी कहीं अधिक खतरनाक हैं। यूपीएस स्कीम में 50 प्रतिशत पेंशन के कम से कम 25 साल की सेवा होनी चाहिए। इसके इलावा कर्मचारी के वेतन में से होने वाली 10 प्रतिशत कटौती जारी रहेगी परन्तु रिटायरमेंट के समय एनपीएस में मिलने वाली 60 प्रतिशत एकमुश्त राशि शून्य कर दी जाएगी। इसके इलावा अंतिम मूल वेतन के आधार पर पेंशन की गणना होगी, महंगाई भत्ता और मेडिकल री इम्बर्समेंट का कोई प्रावधान नहीं है। सरकार कर्मचारी के वेतन के पैसे को शेयर बाजार के माध्यम से पूंजीपति वर्ग के हवाले कर रही है और कर्मचारी आर्थिक सामाजिक सुरक्षा को दरकिनार करके उसके अधिकार का हनन कर रही है। जिला महासचिव अजीत कुमार व राज्य ऑडिटर विजय भूना ने बताया कि इस कार्यक्रम को राज्य के लगभग सभी कर्मचारी संगठनों का समर्थन प्राप्त है और पूरे राज्य में यूपीएस और एनपीएस का जबरदस्त विरोध दर्ज करवाया जाएगा।

फतेहाबाद। ब्लैक डे को लेकर विभागों का दौरा करते पेंशन बहाली संघर्ष समिति के पदाधिकारी।

रोडवेज कर्मचारी ने भी दिया समर्थन

फतेहाबाद। पुरानी पेंशन बहाली की मांग को लेकर पेंशन बहाली संघर्ष समिति द्वारा एक अगस्त को पूर्वघोषित काला दिवस का हरियाणा रोडवेज संयुक कर्मचारी ने भी समर्थन करते हुए ब्लैक डे मनाने का निर्णय लिया। इसी को लेकर संघ के डिपो प्रधान विजय नागपुर की अध्यक्षता में गेट मीटिंग का आयोजन किया गया, जिसका संचालन डिपो उप प्रधान संजय डाबला ने किया। इस मौके पर रोडवेज के तमाम यूनियन के सदस्य पुरानी पेंशन के मुद्दे पर एकसाथ खड़े नजर आए। कर्मचारियों द्वारा एक अगस्त को पुरानी पेंशन बहाल करवाने के लिए पेंशन बहाली संघर्ष समिति द्वारा पूर्वघोषित काला दिवस को समर्थन दिया गया। विजय नागपुर ने बताया कि एक अगस्त को रोडवेज के कर्मचारी काला दिवस मनाएंगे और काली पट्टी लगाकर रोष व्यक्त करते हुए अपनी ड्यूटी करेंगे। इस मौके पर एसकेएस के प्रधान राज कुमार बीधड़, वीरेंद्र कुलेरी, संदीप मैरी, रमेश कंबोज, जेपी सिंह आदि मौजूद रहे।

अगर करते हैं नाइट शिफ्ट जॉब

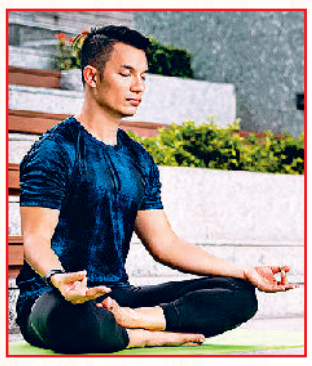
रात में प्राकृतिक तौर पर नींद आती है। लेकिन अगर आपकी जॉब नाइट शिफ्ट वाली है तो आपको अपने फिजिकल-मेंटल हेल्थ का विशेष ध्यान रखना होगा। एक रिसर्च स्टडी के आधार पर दिए जा रहे ये सजेशंस बहुत उपयोगी हो सकते हैं।

सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

यह जानने के बावजूद भी कि रात सोने के लिए होती है और दिन काम करने के लिए, कई बार ऐसी मजबूरी आ जाती है कि नाइट शिफ्ट जॉब करनी पड़ती है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि रात में जागने से होने वाले स्वास्थ्य नुकसान को कैसे पूरा कर सकते हैं। इसके लिए हार्वर्ड मेडिकल स्कूल, नेशनल स्लीप फाउंडेशन और ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज, दिल्ली ने कई ऐसे उपाय सुझाए हैं, जिससे लोग रात में जगने के कारण अपने स्वास्थ्य को होने वाले नुकसान की भरपायी कर सकते हैं।

दिन में लें एंकर स्लीप: अगर किसी वजह से आपके लिए रात में जागना मजबूरी है, तो रात में न सोने से होने वाले स्वास्थ्य की भरपायी करने के लिए दिन में कम से कम एक एंकर स्लीप जरूर लें। एंकर स्लीप का मतलब होता है 4-5 घंटे तक लगातार सोना। अगर आपको रात में जगना पड़ रहा है, तो दिन में जब भी सोएं कोशिश करें कि 4-5 घंटे की नींद एक साथ लें। वास्तव में यही आपकी मुख्य नींद मानी जाएगी। कोशिश करें कि यह नींद दोपहर 1 बजे से शाम 5 बजे के बीच हो। दरअसल, इस समय शरीर कुदरती रूप से थकता है और इस समय आने वाली नींद प्राकृतिक नींद के जैसे होती है यानी इसकी गुणवत्ता किसी हद तक रात की नींद के माफिक होती है।



सोने का माहौल सुधारें: अगर रात में नहीं सो पा रहे हैं तो सिर्फ इतना भर जरूरी नहीं है कि दिन में नींद लें बल्कि यह भी जरूरी है कि दिन में जब भी सोएं, आपके सोने का एक हेल्दी माहौल होना चाहिए। हेल्दी माहौल से मतलब है, दिन में जब सोएं तो सोने की जगह ऐसी हो, जहां अंधेरा हो, ठंडक हो और शांति हो। अगर जरा भी इन स्थितियों में कमी हो तो आंखों पर स्लीप मास्क और कानों में ईयर प्लग लगाकर सोएं। प्राकृतिक प्रकाश हमेशा नींद में सबसे बड़ी बाधा डालता है। इसलिए दिन के समय जहां सोएं अगर वहां पर प्राकृतिक रोशनी आ रही हो, तो कमरे में ब्लैक आउट कर्टेन लगाएं ताकि सोने का माहौल रात जैसा बन सके।

भारी भोजन, कैफीन से परहेज करें: अगर आप रात की शिफ्ट में काम करते हैं तो कॉफी, चाय या एनर्जी ड्रिंक का इस्तेमाल सिर्फ रात की शिफ्ट में काम करते वक्त शुरुआत के समय ही करें यानी, जब सोने जा रहे हों तो सुनिश्चित करें कि उसके 6 घंटे पहले तक ऐसी किसी चीज का सेवन न किया हो। अगर आपने दिन के समय सोने के पहले 6 घंटों में इन चीजों का इस्तेमाल किया तो नींद में खलल पड़ती है और तमाम कोशिशों के बाद भी संतोषजनक नींद नहीं आएगी। एक और बात का ध्यान रखें, जब भी रात में जगने के कारण दिन में सोना हो तो सोने के पहले भारी भोजन बिल्कुल न करें, बिल्कुल हल्का-फुल्का और सुपाच्य खाना खाएं ताकि वह नींद आने के पहले ही पच जाए और अगर न भी पचे तो नींद में खलल न डाले।

संभव हो तो रात में पावर नैप लें: रात की शिफ्ट के दौरान अगर संभव हो तो 20 मिनट या आधे घंटे की कम से कम एक 'पावर नैप' या नींद की तेज झपकी जरूर ले लें। क्योंकि अगर ऐसी एक झपकी ले ली जाए तो इससे न केवल रात में जगने के दौरान सतर्कता बनी रहती है बल्कि किसी हद तक दिन में सोते समय रात की नींद की कमी भी पूरी हो जाती है। 'पावर नैप' कुछ ही मिनटों की होने के बावजूद भी यह अच्छी गुणवत्ता की नींद देती है।

मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें: अगर लगातार नाइट शिफ्ट करनी पड़ रही है तो सिर्फ दिन के समय रात की नींद की भरपायी नहीं करनी होती बल्कि अपने मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना जरूरी होता है। इसके लिए नियमित रूप से ध्यान करें, योगाभ्यास करें, नियमित रूप से हल्की कसरत करें और परिवार के साथ अपना गहरा जुड़ाव बनाए रखें।

रात में जगने के कारण दिन में नींद आने में दिक्कत हो तो अपने डॉक्टर से मिलें और उनकी सलाह से मेलाटोनिन सप्लीमेंट ले सकते हैं। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुशीला कटारिया

डायरेक्टर-इंटरनल मेडिसिन

मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

बरसात के मौसम में ज्यादा गंदगी फैलने और जगह-जगह जलभराव से मच्छर बड़े पैमाने पर पनपते हैं। इस कारण मच्छरों के काटने से उत्पन्न होने वाली बीमारियों जैसे डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया आदि के मामले काफी बढ़ जाते हैं। इनसे बचने के लिए आपको सजग रहते हुए यहां बताए जा रहे उपायों पर अमल करना जरूरी है।

बारिश के मौसम में रहें पूरी तरह सजग

मच्छरजनित बीमारियों से करें बचाव

बारिश के मौसम में पाचन संबंधी, वायरल फीवर, सर्दी-जुकाम के अलावा मच्छरों से उत्पन्न होने वाली बीमारियों की आशंका भी बहुत बढ़ जाती है। मच्छरों के काटने से होने वाली विभिन्न बीमारियों, उनके लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

डेंगू से रहें सचेत

एडीज इजिप्टी नामक मच्छर के काटने से डेंगू होता है। यह मच्छर ज्यादातर सुबह या दिन के वक्त काटता है। एडीज के बारे में खास बात यह है कि यह स्वच्छ, लेकिन ठहरे हुए पानी में पनपता है। जैसे पानी की टंकी, गमलों और कूलर आदि में। डेंगू वायरल संक्रमण है। डेंगू वायरस के चार प्रकार होते हैं। डीईएन (डेन) वी 1, डीईएन वी 2, डीईएन वी 3 और डीईएन वी 4। एडीज के काटने पर यह वायरस व्यक्ति के रक्त में पहुंचकर उसे संक्रमित कर देता है। इससे व्यक्ति को डेंगू हो जाता है।

लक्षणों को पहचानें: तेज बुखार और जोड़ों में दर्द। त्वचा पर लाल निशान या चकत्ते पड़ना। सांस लेने में दिक्कत होना। मुंह, नाक और मसूड़ों से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) होना। सिरदर्द और शरीर में सूजन। आंखों में भारीपन महसूस होना। जी मिचलाना।

पेशाब का रंग लाल होना। पेट में दर्द और काले रंग का दस्त होना। उपरोक्त में से कुछ लक्षण दिखने पर शीघ्र अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

टल सकती है गंभीर स्थिति: डेंगू से पीड़ित व्यक्ति के रक्त में जब प्लेटलेट्स कम होने लगते हैं, तो यह स्थिति गंभीर होती है। सामान्यतः एक व्यक्ति के शरीर में 1.5 लाख से लेकर लगभग 4.5 लाख तक प्लेटलेट्स काउंट होते हैं। डेंगू में प्लेटलेट्स की संख्या जब 50 हजार के नीचे चली जाती है, तब मरीज की जान पर खतरा मंडराने लगता है। ऐसी स्थिति में मरीज को अस्पताल में भर्ती होना पड़ता है, जहां उसे प्लेटलेट्स ट्रांसफ्यूज कराया जाता है। तभी डेंगू की गंभीर स्थिति को टाला

जा सकता है। डेंगू पीड़ित अनेक मरीजों का रक्त चाप (ब्लड प्रेशर) बहुत कम हो जाता है। कुछ लोगों के फेफड़ों की कार्यक्षमता भी कम हो सकती है। उपरोक्त लक्षणों और स्थितियों के मद्देनजर मरीज का इलाज अस्पताल में ही समुचित रूप से हो सकता है।

इन बातों पर दें ध्यान: अगर मरीज के शरीर के किसी अंग से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) हो तो इस हालत में उसे प्लेटलेट्स चढ़ाने की जरूरत पड़ती है। डेंगू के संक्रमण में मरीज को किसी भी तरह की एंटीबायोटिक्स देने की जरूरत नहीं है। मरीज का बुखार उतारने के लिए उसे डॉक्टर के परामर्श से पैरासीटामोल की टैबलेट देना चाहिए और बुखार की स्थिति में मरीज के सिर पर ठंडे पानी की पट्टी रखना लाभप्रद है। पीड़ित व्यक्ति को पर्याप्त मात्रा में पानी और तरल पदार्थ जैसे जूस, सूप और नीबू पानी देते रहना चाहिए।

ऐसे होता है मलेरिया

अन्य ऋतुओं की तुलना में बरसात के मौसम में मलेरिया के मामले कहीं ज्यादा बढ़ जाते हैं। मादा एनॉफिलीज नामक मच्छर के काटने से व्यक्ति मलेरिया ग्रस्त होता है। आमतौर पर यह मच्छर शाम और रात में लोगों को कहीं ज्यादा काटता है। एनॉफिलीज मच्छर गंदे पानी जैसे सीवर लाइन और नालों या फिर जलभराव वाली जगहों में तेजी से पनपता है।

मलेरिया के प्रकार: मलेरिया प्लाजमोडियम के संक्रमण से होता है। यह चार प्रकार का हो सकता है- पहला, प्लाजोडियम वाइवैक्स, दूसरा पी. फाल्सीपेरम, तीसरा पी. ओवैल और चौथा पी. मलेरिई। अपने देश में पी. फाल्सीपेरम और पी. वाइवैक्स के मामले ज्यादा सामने आते हैं।

मलेरिया के लक्षण: मलेरिया होने पर ये लक्षण दिख सकते हैं। जैसे- मरीज को ठंड लगती है। मरीज तेज बुखार से ग्रस्त हो जाता है। मांसपेशियों और जोड़ों में तेज दर्द होना। पी. फाल्सीपेरम मलेरिया में मरीज को बेहोशी तक आ सकती है। लिवर और किडनी की कार्यप्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। सिरदर्द, जी मिचलाना और उल्टी होना।

इलाज के बारे में: मलेरिया के इलाज के लिए दवाएं उपलब्ध हैं। अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर इस मर्ज की जांच करवा कर इसका इलाज शुरू करवाना चाहिए।

चिकनगुनिया भी है कष्टकारी रोग

चिक वी नामक वायरस एडीज इजिप्टी मच्छर में होता है, जिसके काटने से चिकनगुनिया की समस्या उत्पन्न होती है। एडीज इजिप्टी मच्छर ज्यादातर दिन में काटता है।

लक्षणों को पहचानें: जोड़ों में बहुत तेज दर्द होना। मर्ज के ठीक हो जाने के बाद भी लोगों को सालों तक जोड़ों में दर्द की समस्या बनी रह सकती है। अनेक ऐसे मरीज होते हैं, जो कुछ दिनों के बुखार के बाद चलने-फिरने में अक्षम महसूस करते हैं। तेज बुखार और सिरदर्द। मांसपेशियों में दर्द और ऐंठन होना। त्वचा के कुछ भागों पर लालिमा होना। रक्त परीक्षण और क्लीनिकल परीक्षण के जरिए चिकनगुनिया का पता लगाया जाता है।

इलाज के बारे में: चिकनगुनिया के मरीज का इलाज उसके लक्षणों के आधार पर किया जाता है। अभी तक इस मर्ज का कोई विशिष्ट इलाज उपलब्ध नहीं है। बुखार और दर्द से राहत पाने में पैरासीटामोल टैबलेट और अन्य दर्द निवारक दवाओं से मदद मिलती है। मरीज को आराम करने की सलाह दी जाती है।

ऐसे मरीज जिन्हें जोड़ों के दर्द में बिल्कुल राहत नहीं मिल पा रही है, उन्हें अंत में डाक्टर के परामर्श से स्टेरॉयड्स दवाओं को भी लेना पड़ सकता है।

मरीज को अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। उसे तरल पदार्थों जैसे जूस, सूप, दूध, नारियल पानी और नीबू पानी पीना चाहिए। किसी व्यक्ति या केमिस्ट आदि के कहने पर दवा न लें। डॉक्टर के परामर्श पर ही दवाएं लें और उनके द्वारा सुझाए गए नुस्खों पर अमल करें।

मरीज के लक्षणों के लगातार बिगड़ने, उसके प्लेटलेट्स काउंट के निरंतर कम होने और सांस लेने में दिक्कत आदि समस्याएं जारी रहने पर डॉक्टर से परामर्श लेकर इलाज करवाएं। इसमें देरी करना घातक हो सकता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

ऐसे करें मच्छरों से बचाव

मच्छरों के काटने से होने वाले मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया आदि बीमारियों की रोकथाम के लिए फिलहाल कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। इसलिए आपको ही मच्छरों से अपना हरसंभव बचाव करना होगा। इसके लिए कुछ उपायों पर अमल कर सकते हैं-

- अपने आवास के समीप जलभराव न होने दें।
- घर में कूलर, गमलों और बाल्टी आदि का पानी हरेक दिन बदलें।

- अपने आवास के खिड़की और दरवाजों को जरूरत पड़ने पर ही खोलें। इन पर जालियों का इस्तेमाल करें।
- मच्छरों को दूर भगाने वाले स्प्रे या दवाओं का इस्तेमाल करें।
- सोते समय मच्छरदानी का इस्तेमाल करें।
- पूरी बाजू और पूरा पैर कवर करने वाली ड्रेस पहनें।
- बाल्टी में या पानी की टंकी भरे पानी को खुला न छोड़ें।
- मॉस्किटो रेपेलेंट क्रीम और क्वायल्स का यूज करें।

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

तन-मन का भारीपन दूर भगाए शशांकासन

अगर सही तरीके से बारिश के मौसम में शशांकासन किया जाए तो इसके अनेक लाभ मिल सकते हैं। विशेष रूप से तन-मन का भारीपन दूर होता है। स्ट्रेस कम होता है, पाचनतंत्र सुधरता है। इस आसन को करने की विधि और सावधानियों के बारे में विस्तार से जानिए।

शशांकासन यानी हेयर पोज एक सरल लेकिन बेहद लाभकारी योगासन है। खासतौर पर मानसून के दिनों में, जब लगातार बारिश और उमस से मन और तन दोनों भारी महसूस होते हैं। उस समय यह आसन करने से मानसिक शांति और तन की थकान से राहत मिलती है।

होते हैं कई लाभ: शशांकासन में जैसा कि इसका नाम है, खरगोश के समान मुद्रा में झुकना पड़ता है। यह आसन करने के लिए वज्रासन में बैठकर आगे की ओर झुकते हैं तथा माथा जमीन पर टिकाते हैं। इस दौरान हाथ आगे की ओर फैले होते हैं। चूंकि बरसात के मौसम में वातावरण में उमस और भारीपन होता है, जिससे शरीर और मन दोनों थके महसूस होते हैं। ऐसे में शशांकासन करना विशेष रूप से लाभदायक होता है। इससे तनाव और चिड़चिड़ापन दूर होता है। शशांकासन मस्तिष्क में अतिरिक्त रूप से रक्तप्रवाह बढ़ाकर मन में सकारात्मक ऊर्जा बढ़ाता है। चूंकि बारिश में पाचनतंत्र भी कमजोर हो जाता है। ऐसे में शशांकासन करने के दौरान पेट पर हल्का सा बनाया गया दबाव पाचन अंगों को सक्रिय करता है और इस मौसम में चूंकि अकसर जुकाम या सिरदर्द की समस्या होती है, इससे भी यह आसन माथे और चेहरे में रक्त संचार बढ़ाकर राहत देता है। शशांकासन से साइनस संबंधी परेशानियां भी दूर होती है। साथ ही इसे करने से रीढ़ की हड्डी में लचीलापन आता है। नमी और निष्क्रियता के कारण बारिश के दिनों में पीठ में जो अकड़न आ जाती है, उसे यह आसन दूर करता है। इस आसन के साथ एक अच्छी बात यह है कि अगर आप बारिश के कारण घर से बाहर किसी खुले वातावरण मे मसलन पार्क आदि में न भी जा सकें, तो भी यह आसन आराम से घर में किया जा सकता है। शांति और ध्यान के लिए यह आसन बिल्कुल आदर्श होता है।

आसन करने की विधि: सबसे पहले वज्रासन में बैठ जाएं, दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और लंबी-लंबी सांस लें। सांस छोड़ते हुए शरीर को आगे की ओर झुकाएं और दोनों हाथ जमीन पर रखें। माथा जमीन से लगाएं, हाथ कंधे की सीध में रहें और सामान्य ढंग से सांस लेते हुए कुछ क्षण इसी स्थिति में बिताएं। फिर धीरे-धीरे वापस वज्रासन की मुद्रा में लौट आएं और स्थिर बैठ जाएं।

इन बातों का रखें ध्यान: शशांकासन करते समय इस बात का ध्यान रखें कि अगर आपको उच्च रक्तचाप की समस्या हो, पीठ में चोट लगी हो या चक्कर आ रहे हों तो तुरंत आसन रोक दें और अगली बार डॉक्टर या प्रशिक्षक की सलाह के बिना न करें। एक और बात का ध्यान रखें कि कभी भी शशांकासन भोजन के तुरंत बाद न करें। खाली पेट करें या कम से कम भोजन करने के तीन घंटे बाद करें। शशांकासन करने के लिए शांत, हवादार और साफ स्थान का चुनाव करें। मानसिक रूप से खुद पर ध्यान केंद्रित करें। शशांकासन दिन में सिर्फ एक बार वह भी सुबह करना चाहिए। इसे करते समय 3 से 5 बार दोहराया जा सकता है और हर बार 10 से 30 सेकंड की अवधि पर्याप्त होती है।

पहले-बाद में क्या करें: शशांकासन के पहले वज्रासन या ताड़ासन करना चाहिए। इससे रीढ़ सीधी करने और संतुलन बनाने में मदद मिलती है। इस आसन के पहले गहरी श्वास लेनी चाहिए ताकि फेफड़ों को तैयार किया जा सके और हल्की वार्मअप स्ट्रेचिंग भी जरूरी है ताकि मांसपेशियों को गर्म किया जा सके। लेकिन शशांकासन करने के पहले कभी भी भारी भोजन नहीं करना चाहिए। इससे पहले हार्ड वर्कआउट नहीं करना चाहिए। शशांकासन के बाद शवासन या मकरासन किया जा सकता है, इनसे मांसपेशियों को आराम मिलता है। प्राणायाम भी किया जा सकता है। *

शर्करा की मौजूदगी की वजह से बच्चों को सीमित मात्रा में खिलाने चाहिए फल

"शुगर-फ्री" आंदोलन ने फलों के सेवन को लेकर लोगों की चिंताओं को कई गुना बढ़ाया

सेहत का खजाना / नोमान पारुल

माता-पिता को अक्सर बताया जाता है कि ज्यादा मात्रा में फल "सेहत के लिए अच्छे नहीं होते", क्योंकि उनमें शर्करा की मात्रा अधिक होती है। ऐसे में माता-पिता के मन में यह चिंता पैदा होना लाजिमी है कि उन्हें अपने बच्चे को कितनी मात्रा में फल खाने की अनुमति देना चाहिए। "शुगर-फ्री" आंदोलन ने फलों के सेवन को लेकर लोगों की चिंताओं को कई गुना बढ़ा दिया है। यह अभियान मीठे को सेहत के लिए हानिकारक बताता है, क्योंकि इसके सेवन से व्यक्ति के मोटापे और टाइप-2 मधुमेह का शिकार होने का खतरा बढ़ जाता है। "शुगर-फ्री" अभियान के तहत उन खाद्य पदार्थों की सूची साझा की जाती है, जिन्हें खाने से बचना चाहिए। इसमें अक्सर बच्चों की पसंदीदा चीजें जैसे केले और आम शामिल होते हैं। लेकिन खाद्य उद्योग की ओर से किए गए अनेक दावों की तरह ही यह दावा भी साक्ष्यों पर आधारित नहीं है।

प्राकृतिक मिठास बनाम अलग से मिलाई गई शक्कर

खाद्य वस्तुओं में प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली शर्करा उतनी हानिकारक नहीं होती, लेकिन बच्चे अक्सर ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं, जिनमें अलग से शक्कर मिलाई गई होती है और यह नुकसानदायक साबित हो सकता है। अच्छी खबर यह है कि फलों में प्राकृतिक रूप से मिठास होती है, जो स्वास्थ्यवर्धक होती है और बच्चों को ऊर्जा प्रदान करती है। फल अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं। इनमें विटामिन ए, सी, ई, मैग्नीशियम, जिंक और फॉलिक एसिड आदि शामिल हैं। सभी फल उपयुक्त हैं-जैसे केले, बेरी, संतरा, सेब और आम। ये तो बस कुछ ही नाम हैं। फलों के छिलकों में पाया जाना वाला अघुलनशील फाइबर बच्चों को सक्रिय रहने में मदद करता है, जबकि उनके गूदे में मौजूद घुलनशील फाइबर कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रित रखने में कारगर है। यह 'बैड कोलेस्ट्रॉल' को अवशोषित कर स्ट्रोक और हृदय रोग के जोखिम को कम करता है। वहीं, खाने में ऊपर से मिलाई जाने वाली चीनी बच्चों के आहार में कैलोरी की मात्रा तो बढ़ाती है, लेकिन कोई पोषण नहीं देती। उसे 'खराब' शर्करा कहा जाता है, जिसके सेवन से बचना चाहिए। यह प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पाई जाती है, जिनकी बच्चों को तलब होती है, जैसे लॉलीपॉप, चॉकलेट, केक और शीतल पेय।

मीठा, मोटापा और मधुमेह का खतरा

इस बात के समर्थन में कोई सबूत नहीं है कि चीनी सीधे तौर पर मधुमेह का कारण बनती है।

टाइप-1 मधुमेह एक स्व-प्रतिरक्षी बीमारी है, जिसे रोका या ठीक नहीं किया जा सकता और इसका मीठे के सेवन से कोई संबंध नहीं है।

वहीं, टाइप-2 मधुमेह आमतौर पर तब होती है, जब हमारा वजन ज्यादा हो जाता है, जो शरीर को प्रभावी ढंग से काम करने से रोकता है। यह मीठा खाने से नहीं होती है। हालांकि, अतिरिक्त शर्करा कई प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों (उदाहरण के लिए, मीठे और नमकीन पैकेज्ड स्नैक्स) में पाई जाती है। इन खाद्य पदार्थों को खाने से बच्चों को अतिरिक्त कैलोरी मिलती है और उनका वजन बढ़ने लगता है, जिससे बड़े होने पर उनके टाइप-2 मधुमेह का शिकार होने की आशंका में वृद्धि होती है। शोध से यह भी पता चलता है कि फल टाइप-2 मधुमेह के जोखिम को कम कर सकते हैं। एक शोध में पाया गया कि जो बच्चे रोजाना डेढ़ कटोरी फल खाते हैं, उनके टाइप-2 मधुमेह की चपेट में आने का जोखिम 36 प्रतिशत कम होता है। वहीं, अतिरिक्त शर्करा युक्त आहार से पोषण संबंधी कमियां विकसित हो सकती हैं। इसकी वजह ज्यादातर प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पोषक तत्वों की मात्रा बेहद कम या न के बराबर होना है। यही नहीं, प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन करने वाले बच्चों के फल-सब्जी खाने की संभावना भी काफी कम होती है।

रोगनाशक गुणों से भरपूर सफेद पेठा(ऐश गार्ड)

औषधीय सब्जी / रेखा देशराज

सफेद पेठा (ऐश गार्ड) को कई और नामों से जाना जाता है मसलन कुम्हड़ा, राख लौकी, विंटर मेलन आदि। यह महज सब्जी या पेठा बनाने के इस्तेमाल में आने वाला फल भर नहीं है बल्कि यह एक जीवन रक्षक बहुगुणी औषधि भी है। आयुर्वेद में इसे 'कूष्मांड' भी कहा जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम बेनिनकासा हिस्पिडा है। यह शरीर की ऊष्मा को संतुलित करता है, इस कारण मानसिक संतुलन बनाए रखता है। इसी गुण के कारण इसकी उपयोगिता बढ़ रही है, क्योंकि हाल-फिलहाल के सालों में शारीरिक बीमारियों से कहीं ज्यादा मानसिक बीमारियां लोगों में बढ़ रही हैं। इसलिए बाजार में सफेद पेठा की मांग काफी बढ़ गई है। यह त्रिदोष नाशक है। विशेषकर कफ के विकारों में यह अत्यधिक उपयोगी है।

कई तरह से उपयोगी: सफेद पेठा हल्का, ठंडा और पचने में आसान होता है। इसीलिए इसे सात्विक भोजन का विशेष हिस्सा माना जाता है। एसिडिटी, गैस, अपच जैसी समस्याओं में इसका इस्तेमाल राहत देता है। आयुर्वेदिक रसों में इसे पाचक औषधियों के साथ मिलाकर पाचन संबंधी बीमारियों के उपचार के लिए दिया जाता है। यह तनाव, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा जैसी परेशानियों को दूर करने में लाभकारी है।

इन रोगों में भी कारगर: सफेद पेठा में नेचुरल शुगर नहीं होती है। यही कारण है कि इन दिनों लौकी से ज्यादा डायबिटीज के रोगी सफेद कुम्हड़े का जूस या सूप पीने को प्राथमिकता देते हैं। त्वचा और बालों के लिए भी इसका इस्तेमाल बहुत उपयोगी है। जो लोग ओवरवेट हैं और वजन घटाना चाहते हैं, उनके लिए सफेद पेठा बहुत कारगर है। इसमें कैलोरी बहुत कम होती है और इसका सेवन करने से लंबे समय तक पेट भरा महसूस होता है। वजन घटाने के लिए यह परफेक्ट सब्जी है। *

खबर संक्षेप

घर में घुसकर मोबाइल चुराने का आरोपी काबू

फतेहाबाद। सीआईए रतिया एवं एंटी-व्हीकल थेफ्ट स्टाफ की संयुक्त टीम ने मोबाइल चोरी के मामले में एक युवक को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान प्रवीण उर्फ लाला उर्फ महाकाल पुत्र प्रहलाद सिंह निवासी अशोक नगर, फतेहाबाद के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरीशुदा दो मोबाइल फोन भी बरामद किए हैं। इस संबंध में थाना शहर फतेहाबाद में 28 जुलाई को मामला दर्ज किया गया था। एवीटी कम सीआईए रतिया प्रभारी उपनिरीक्षक बेदपाल ने बताया कि शिकायतकर्ता विक्रम सैनी निवासी सुंदर नगर, फतेहाबाद द्वारा दी गई शिकायत के अनुसार, 26 व 27 जुलाई की मध्य रात्रि लगभग 2:15 बजे एक अज्ञात व्यक्ति उसके घर में घुसकर दो मोबाइल फोन चोरी कर ले गया था। मामले की जांच के दौरान प्राप्त तकनीकी साक्ष्य और गुप्त सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने त्वरित कार्रवाई करते हुए आरोपी को काबू किया। आरोपी से पूछताछ जारी है, जिससे अन्य

इंकलाब जिंदाबाद के नारों से गूंज उठा वातावरण

बाबा ब्रह्मदास ने शहीद ऊधम सिंह की प्रतिमा का किया अनावरण

- कार्यक्रम में नगर पालिका के जनप्रतिनिधि व कंबोज समुदाय से सैंकड़ों श्रद्धालु तथा युवा हुए शामिल

हरिभूमि न्यूज ⏭ भूना

सिरसा-चंडीगढ़ स्टेट हाईवे 2 पर भूना के मुख्य बाजार में शहीद उधम सिंह चौक पर क्रांतिकारी शहीद ऊधम सिंह की प्रतिमा का अनावरण सिरसा के मुख्य डेरा बाबा भूमणशाह संघर साधा के गद्दीनशीन संत बाबा ब्रह्मदास महाराज ने बुधवार को किया। कार्यक्रम में नगर पालिका के जनप्रतिनिधि व कंबोज समुदाय से सैंकड़ों श्रद्धालु तथा युवा शामिल हुए।

शहीद प्रतिमा का अनावरण शुरू हुआ तो युवाओं में जोश भर गया और इंकलाब जिंदाबाद के नारे लगाकर अपनी देशभक्ति भावनाएं प्रकट की। बाबा ब्रह्मदास महाराज ने कहा कि क्रांतिकारी ऊधम सिंह ने अल्पायु में ही माता-पिता के निधन के बाद अमृतसर के खालसा अनाथालय में शरण ले ली थी। यहां उन्हें ऊधम सिंह नाम मिला। ऊधम सिंह सर्वधर्म सद्भाव में यकीन रखते थे। ऊधम सिंह 13 अप्रैल 1919 को अमृतसर में जलियांवाला बाग के प्रत्यक्षदर्शी थे। उन्होंने जलियांवाला बाग की मिट्टी हाथ में लेकर गवर्नर माइकल ओ डायर की हत्या करने की प्रतिज्ञा ली थी। जलियांवाला बाग नरसंहार के 21 साल बाद 13 मार्च 1940 को लंदन के कैक्सटन हाल में बैठक थी, जहां गवर्नर डायर भी उपस्थित था। ऊधम सिंह ने ओवरकोर्ट में मोटी किताब के भीतर के पन्नों को रिवाल्वर आकार में काट कर उसमें एक रिवाल्वर रखकर बैठक हाल में प्रवेश किया। वहां उन्होंने गवर्नर डायर के सीने पर गोलियां दाग दीं। वे चाहते तो भाग जाते, लेकिन उन्होंने भारत माता के जयकारे लगाते हुए गिरफ्तारी दी, इसलिए ऐसे महान सपूत को युगों- युगों तक याद रखा जाएगा। उधम सिंह ने देश को अंग्रेजी हुकूमत से आजाद करवाने के लिए अपने प्राणों को हंसते-हंसते देश के लिए न्यौछावर कर दिया था। बाबा ब्रह्मदास महाराज ने युवाओं से नशे से दूर रहने और राष्ट्र की उन्नति और तरक्की में अपना योगदान देने के लिए प्रेरित किया।

भूना। शहीद ऊधम सिंह की प्रतिमा का अनावरण के बाद जनप्रतिनिधियों को सम्मानित करते बाबा ब्रह्मदास महाराज। फोटो : हरिभूमि

शहीद ऊधम सिंह के बलिदान को किया नमन

सिरसा। शहीद ऊधम सिंह के शहीदी दिवस पर सतलुज पब्लिक स्कूल भावदीन में बुधवार को भावपूर्ण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस मौके पर विद्यार्थियों ने स्कूल परिसर में पौधारोपण कर शहीद को श्रद्धांजलि अर्पित की। कार्यक्रम के दौरान विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन भी किया गया, जिसमें शहीद ऊधम सिंह के जीवन संघर्ष, देशभक्ति और बलिदान से जुड़े प्रेरणादायक प्रसंगों को बच्चों के साथ सांझा किया गया। प्रधानाचार्य सुदेश रानी ने कहा कि शहीद ऊधम सिंह का जीवन युवाओं के लिए प्रेरणा है। हमें उनके दिखाए मार्ग पर चलते हुए पर्यावरण और देशसेवा में योगदान देना चाहिए। इस मौके पर विद्यार्थियों ने भी शहीद के नाम पौधे लगाकर उन्हें नमन किया और हरियाली को बढ़ावा देने का संकल्प लिया।

ये रहे उपस्थित

इस अवसर पर सरपंच सुरेश कंबोज, नगर पालिका के चेयरमैन प्रतिनिधि पंकज पसरीजा, वाइस चेयरमैन नरेंद्र बागड़ी, पार्षद राहुल दहिया, पार्षद सुशील कुमार, बलजीत सोनी, राजकुमार कंबोज, सुरेश कंबोज, मनोनीत पार्षद पूनम सिंगला, नंदलाल कंबोज, पूर्व चेयरमैन अनिल नड्डा, शुभम वाल्मीकि, ओम प्रकाश कंबोज, सुनील कंबोज, बोस्ती सरपंच सुखविंदर सिंह, बलविंदर कंबोज, डॉ. श्याम लाल कंबोज, विनोद कुमार, अंकित कंबोज, प्रवीण कंबोज, रमेश कंबोज, राजपाल कंबोज, कश्मीर कंबोज, राकेश कंबोज, बजरंग शर्मा, पूर्ण चंद कंबोज, सोमनाथ इंदौरा आदि मौजूद थे।

न्यूज डायरी

गन्ना उत्पादन बढ़ाने की तकनीकों की दी जानकारी

फतेहाबाद। गांव धांगड़ में किसान जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में किसानों को गन्ना उत्पादन बढ़ाने की तकनीकों की विस्तृत जानकारी दी गई। इसके साथ ही कार्यक्रम में तकनीकी नवाचारों एवं किसानों की आवश्यकताओं पर केंद्रित समाधानों पर विस्तार से प्रकाश डाला गया। गन्ना अधिकारी डॉ. रामेश्वर श्योकंद ने बताया कि इस समय जिन किसानों ने गन्ना की मध्य पछेती किस्म सीओ 05011 व सीओएच 119 की बिजाई कर रखी है वे फसल को खरपतवार मुक्त रखें। यदि जस्ते की कमी के लक्षण दिखाई दें तब 0.5 प्रतिशत जिंक सल्फेट और 2.5 प्रतिशत यूरिया के गोल का छिड़काव करने व यदि आवश्यकता हो तो 10-15 दिनों के अंतराल पर दोहराने का सुझाव दिया। उन्होंने बताया कि यदि भारी वर्षा हो तो जल निकासी के बाद 25 किलोग्राम यूरिया प्रति एकड़ बतर की स्थिति में डालें।

सरपंच एसो. ने उप पुलिस अधीक्षक से की मुलाकात

रतिया। कुछ महीने पहले गांव भूण्डवास के सरपंच सर्वजीत सिंह व भाजपा के पूर्व मंडल अध्यक्ष धर्मपाल शर्मा के बीच बीडीपीओ कार्यालय में हुए झगड़े के दौरान धर्मपाल शर्मा की शिकायत पर सरपंच सरबजीत सहित चार अन्य लोगों के खिलाफ जो मामला दर्ज किया गया था, उस मामले में बुधवार सरपंच संगठन के दर्जनों सदस्य व गांववासी उप पुलिस अधीक्षक नर सिंह व सिटी थाना अध्यक्ष रणजीत सिंह से मिले और पूरे मामले में निष्पक्ष जांच करने की मांग की। सरपंचों ने कहा कि धर्मपाल शर्मा की शिकायत पर चार निर्दोष लोगों के खिलाफ जो मामला दर्ज किया गया था, उसे रद्द किया जाए और मामले की उच्च स्तरीय जांच करवाई जाए।

मच्छरों का प्रकोप, डेंगू-मलेरिया का खतरा बढ़ा

भूना। मानसून के मौसम में मच्छरों का प्रकोप शहर में तेजी से बढ़ने के कारण डेंगू और मलेरिया जैसी बीमारियों का खतरा मंडराने लगा है। हालात यह हैं कि कई इलाकों में शाम ढलते ही मच्छरों का जमावड़ा हो जाता है, जिससे लोग परेशान हैं और स्वास्थ्य को लेकर चिंतित हैं। नगर पालिका के वाइस चेयरमैन नरेंद्र बागड़ी, बलजीत सोनी, बजरंग शर्मा, पार्षद रोहताश गोयल, पार्षद सुमित कुमार, पार्षद पूजा छोकरा, पार्षद अतुल सोनी आदि ने नगर पालिका सचिव दीपक कुमार से मांग की थी कि मच्छरों को नियंत्रित करने के लिए तुरंत फॉगिंग अभियान शुरू किया जाए। नगर पालिका सचिव ने नगर पालिका पार्षदों एवं शहर के लोगों की मांग को देखते हुए तुरंत प्रभाव से मंगलवार को ही शहर के मुख्य बाजार और कई वार्डों में फॉगिंग अभियान चलाया गया। उन्होंने कहा कि यह अभियान अगले कई दिनों तक जारी रहेगा, ताकि मच्छरों के प्रकोप को नियंत्रित किया जा सके।

टोहाना व भट्टू में एक्सपायरी डेट की दवाइयां व बायो मेडिकल वेस्ट मिलने से मचा हडक़ंप

टोहाना/भट्टूकलां। बुधवार को टोहाना और भट्टू क्षेत्र में खुले में काफी मात्रा में एक्सपायरी दवाएं पाई गईं। टोहाना में भाखड़ा नहर के किनारे भारी मात्रा में एक्सपायरी डेट की दवाइयां व बायो मेडिकल वेस्ट मिलने से हडक़ंप मच गया। गंभीर मामला सामने आने के बाद पर्यावरण प्रेमियों और समाजसेवियों में रोष बना हुआ है। प्रशासन से मामले में सख्त कार्रवाई करने की गुहार लगाई है। पशु क्रूरता निवारण समिति फतेहाबाद के सदस्य नवजोत सिंह ढिल्लों ने कहा कि यह पानी हमारे घरों में जाता है जिसे हम परिवार सहित ग्रहण करते है। ऐसी लापरवाही से कई तरह की बीमारियों का खतरा बन जाता है जिसमें पेट रोग, त्वचा रोग, यहां तक कि कैंसर भी शामिल है। नवजोत ढिल्लों ने स्थानीय प्रशासन व स्वास्थ्य विभाग से जांच की मांग के बाद सख्त कार्रवाई की अपील की है। उन्होंने कहा कि जिसने भी यह मेडिकल वेस्ट फेंका है, उसके बैच नंबरों की जांच की जाए और संबंधित व्यक्ति, संस्था या मेडिकल स्टोर के खिलाफ कड़ी से कड़ी कार्रवाई की जाए।

अवैध कॉलोनी में चला पीला पंजा, सड़कों को उखाड़ा

सिरसा। शहर से सटे रामनगरिया के समीप अवैध रूप से काटी जा रही कॉलोनी में जिला प्रशासन ने पीला पंजा चलाया और सडकों को उखाड़ कर ध्वस्त कर दिया है। नगर योजनाकार विभाग की टीम डीटीपी कर्मवीर के नेतृत्व में मौके पर पहुंची और अवैध निर्माण को ढहा दिया। नगर योजनाकार विभाग की टीम के साथ पुलिस बल भी तैनात था। जानकारी के अनुसार इससे पहले संबंधित लोगों को कृषि भूमि में बिना अनुमति के अवैध कॉलोनी विकसित करने को लेकर विभाग ने नोटिस जारी किए थे और इसके बाद जेसीबी की मदद से ईंटों से बनाई गई सडक़े उखाड़ दी गई है। इस दौरान जिला प्रशासन की ओर से एसडीओ कुलदीप ढांडा को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया गया। डीटीपी कर्मवीर सिंह ने बताया कि राम नगरिया से नटार रोड पर चार एकड़ में कृषि भूमि पर अवैध कॉलोनी काटने के संबंध में कार्रवाई की गई है। उन्होंने बताया कि इस बारे में संबंधित को नोटिस जारी किए गए थे और इसके बाद यह कार्रवाई की गई। उन्होंने कहा कि कोई भी व्यक्ति अवैध

आप सांसद संजय सिंह को सौंपा गया ज्ञापन

फतेहाबाद। फतेहाबाद में जिला पुस्तकालय की बदहाल स्थिति को लेकर पुस्तकालय के सदस्य राधेश्याम सोनी ने आज आम आदमी पार्टी के राज्यसभा सांसद संजय सिंह से मुलाकात कर एक विस्तृत ज्ञापन सौंपा। यह मुलाकात दिल्ली स्थित सांसद निवास पर हुई, जहां उन्होंने पुस्तकालय के मुद्दे को लेकर गंभीर चिंता जाहिर की। ज्ञापन में बताया गया है कि फतेहाबाद में जिला पुस्तकालय पिछले 17 वर्षों से किसी स्थायी भवन के अभाव में विभिन्न स्थानों पर शरण लेता रहा है, कभी एक जर्जर भवन में, कभी बस स्टैंड के पास, तो कभी बाल भवन के एक कोने में। हाल ही में बच्चों के लिए आरक्षित बाल भवन को भी पुस्तकालय के लिए अधिग्रहित कर लिया गया, जिससे बच्चों के मौलिक शैक्षणिक अधिकारों का उल्लंघन हुआ है। राधेश्याम सोनी ने कहा, पुस्तकालय भवन अब केवल नाम का रह गया है, जहां न पर्याप्त किताबें हैं, न अध्ययन का वातावरण, न डिजिटल सुविधा। पुस्तकें बोरियों में बंद पड़ी हैं, जैसे कोई अपराधी हों।

इस्तीफा देकर मैदान में आएं अर्जुन चौटाला वहम निकल जाएगा: सर्वमित्र कंबोज

सिरसा। रानियां विधानसभा चुनाव को लेकर हलोपा नेता गोपाल कांडा के इनेलो प्रत्याशी की मदद के बयान के बाद कांग्रेस नेता सर्वमित्र कंबोज की भी एंट्री हो गई है। विधानसभा चुनाव में कांग्रेस प्रत्याशी रहे सर्वमित्र कंबोज ने कहा कि इनेलो व बीजेपी ने गुप्त रूप से मिलकर चुनाव लड़ा और यह खुलासा अब गोपाल कांडा ने स्वयं कर दिया है। उन्होंने कहा कि रानियां से विधायक अर्जुन चौटाला कह रहे हैं कि वे इस्तीफा देने को तैयार हैं तो फिर इसमें देरी नहीं करनी चाहिए, बल्कि पुनः चुनाव मैदान में आना चाहिए ताकि रानियां हलके की जनता पूर्व में किए गए हलोपा-इनेलो व भाजपा के समझौते का पर्दाफाश कर सके। सर्वमित्र कंबोज ने कहा कि इनैलो के कहने पर बीजेपी ने सिरसा जिला में तीन विधानसभाओं ऐलनाबाद, डबवाली व सिरसा में डमी कैंडिडेट्स उतारे थे, ताकि कांग्रेस को नुकसान पहुंचाया जाए। लोगों की भावनाओं के साथ खिलवाड हुआ और गुप्त तरीके से एक दूसरे की मदद की गई।

मोहित शर्मा युवा कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष नियुक्त

सिरसा। युवा कांग्रेस नेता मोहित शर्मा को हरियाणा युवा कांग्रेस का वरिष्ठ उपाध्यक्ष नियुक्त किया गया है। मोहित ने नियुक्ति पर कांग्रेस हाईकमान का आभार जताया है। मोहित शर्मा ने कहा कि वे हमेशा की तरह अपनी जिम्मेदारियों का पूर्ण निष्ठा व समर्पण भाव से निर्वहन करेंगे। मोहित ने नई जिम्मेदारी मिलने पर सबसे पहले अपने दिवंगत दादा व वरिष्ठ कांग्रेस नेता स्व. पंडित होशियारी लाल शर्मा की तस्वीर के समक्ष शीश नवाकर आशीर्वाद लिया। उन्होंने कहा कि पार्टी आलाकमान के सहयोग एवं मार्गदर्शन से युवा कांग्रेस के मंच से प्रदेश के जनहित के मुद्दों को और प्रभावशाली तरीके से उठाया जाएगा और जमीनी स्तर पर संगठन को मजबूत करने के लिए मुहिम का आगाज किया जाएगा। वहीं मोहित को बधाई देने के लिए दिनभर मोहल्ला जंडवाला स्थित उनके कार्यालय में पार्टी कार्यकर्ताओं, समर्थकों एवं शुभचिंतकों का तांता लगा रहा।

अनुशासन विद्यार्थी के जीवन में सफलता का आधार : फुलिया

सरकारी स्कूल भूथन कलां में अंग्रेजी भाषा कार्यशाला का आयोजन

- कार्यशाला में अंग्रेजी व्याकरण के मुख्य बिंदु दोहराए

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

गांव भूथनकलां स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में अंग्रेजी कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें छात्रों को अंग्रेजी व्याकरण, अंग्रेजी बोलचाल, अनुवाद और संप्रेषण कला पर मार्गदर्शन दिया गया। इस कार्यशाला में मुख्य वक्ता और प्रेरक, शिक्षाविद् और समाजसेवी डॉ. रणजीत सिंह फुलिया थे। उत्तरी भारत में विशेषकर सरकारी स्कूलों की सेवा में कार्यरत डॉक्टर फुलिया ने छात्रों को अंग्रेजी के मूलभूत तत्वों पर गहन मार्गदर्शन दिया और अनेक अभ्यासों के माध्यम से, प्रतिभागी छात्रों की भागीदारी सुनिश्चित करते हुए विभिन्न विषयों की स्पष्ट रूप से व्याख्या की। छात्रों में जहां भय, संशय, झिझक और संकोच दूर हुए वहीं उनका हिंदी-अंग्रेजी शब्द ज्ञान, उच्चारण आदि भी समृद्ध हुए। इन सब प्रयोगों से छात्रों के आत्म विश्वास में भी जबरदस्त वृद्धि हुई।

कार्यशाला में अंग्रेजी व्याकरण के मुख्य बिंदु दोहराए गए और संप्रेषण कला से संबंधित विभिन्न अभ्यास भी करवाए गए। उच्चारण, संप्रेषण कला और अनुवाद आदि में छात्रों ने विशेष रुचि और जिज्ञासा प्रकट की जिसे देखकर डॉक्टर रणजीत ने उनकी प्रशंसा की और शीघ्र ही एक आगामी कार्यक्रम में उनका और अधिक गहनता से ज्ञान वर्धन कराने का संकल्प व्यक्त किया। श्री पर्सन्स, आर्टिकल्स और अनुवाद पर विशिष्ट प्रशिक्षण दिया गया। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए डॉ. रणजीत फुलिया ने कहा कि अनुशासन और दृढ़ संकल्प ही विद्यार्थी जीवन में सफलता का आधार हैं।

फतेहाबाद। गांव भूथन कलां में अंग्रेजी भाषा कार्यशाला में विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करते डॉ. रणजीत फुलिया। फोटो : हरिभूमि

फतेहाबाद पुलिस ने भारी मात्रा में डोडा पोस्त सहित दो युवकों को किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। नशा तस्करों की धरपकड़ करते हुए एएनसी स्टाफ फतेहाबाद पुलिस टीम ने भारी मात्रा में डोडा पोस्त सहित दो युवकों को गिरफ्तार करने में कामयाबी हासिल की है। पकड़े गए युवकों की पहचान कुलदीप सिंह उर्फ काका पुत्र रामदेव निवासी महमड़ा व संदीप सिंह उर्फ टिन्कू निवासी गुरचरण सिंह निवासी रायपुर बेट जिला लुधियाना हाल सैक्टर 31, नाडा साहेब, पंचकूला के रूप में हुई है। एएनसी स्टाफ फतेहाबाद के प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद राय ने बताया कि पुलिस टीम एएसआई रघुबीर सिंह के नेतृत्व में नशा तस्करों की धरपकड़ को लेकर फतेहाबाद शहर में गश्त पर थी। टीम जब नया बस अड्डे के पास पहुंची तो उन्हें सूचना मिली कि कुलदीप सिंह उर्फ काका और संदीप सिंह नामक युवक डोडा पोस्त बेचने का काम करते हैं और दोनों काफी मात्रा में दो बैगों में डोडा पोस्त लेकर फतेहाबाद आए हुए हैं। दोनों युवक हुडा सैक्टर 3 फतेहाबाद मोड के पास बस में चढक़र पंजाब जाने की तैयारी में है। इस सूचना पर पुलिस टीम हुडा सैक्टर 3 पहुंची तो वहां पार्क के पास दो युवक हाथों में बैग लिए खड़े दिए गए। दोनों युवक पुलिस को देखकर घबरा गए और पार्क की तरफ जाने लगे। शक के आधार पर पुलिस कर्मचारियों ने युवकों को काबू कर पूछताछ की तो इन्होंने अपने नाम कुलदीप सिंह पव संदीप सिंह बताया। पुलिस ने जब इनकी तलाशी ली तो दोनों बैगों से 26 किलो 590 ग्राम डोडा पोस्त बरामद हुआ। इस पर पुलिस ने दोनों युवकों को गिरफ्तार कर थाना शहर फतेहाबाद में इनके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया है।

टोहाना। गांव समैण में जागरूकता रैली निकालती महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

समैण में बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत निकाली गई जागरूकता रैली

टोहाना। महिला एवं बाल विकास जिला कार्यक्रम अधिकारी सुरजीता कुमारी के दिशा-निर्देशानुसार अनुसार गांव समैण में महिला एवं बाल विकास विभाग की स्थानीय टीम द्वारा शिक्षा विभाग के सहयोग से 'बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ' अभियान के अंतर्गत जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। 'कन्या भ्रूण हत्या पाप है', 'बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ' जैसे प्रभावशाली नारे लगाकर आमजन को प्रेरित किया गया। सुपरवाइजर आशु ने बताया यह रैली इस उद्देश्य से आयोजित की गई कि गांव समैन का लिंगानुपात अन्य गांवों की तुलना में कम है, जो कि अत्यंत खेदजनक एवं चिंता का विषय है। विभाग द्वारा इसे गंभीरता से लेते हुए ग्रामीण समुदाय को बेटियों के संरक्षण व उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करने की पहल की गई। इस अवसर पर ग्रामीणों को बताया गया कि यदि उनके आस-पास किसी संदिग्ध मोहल्ला क्लीनिक या लिंग परीक्षण केंद्र के संचालन की जानकारी हो, तो वे तुरंत 104 हेल्पलाइन नंबर पर सूचना दें। सूचना देने वाले व्यक्ति की पहचान पूर्णतः गोपनीय रखी जाएगी। महिला एवं बाल विकास विभाग का यह प्रयास नारी सशक्तिकरण और लिंगानुपात संतुलन की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। ग्रामीण समुदाय से आह्वान किया गया कि वे बेटियों को बोझ नहीं, बल्कि गर्व समझें और उन्हें शिक्षा, स्वास्थ्य एवं सम्मान का पूरा अधिकार दें। रैली में स्कूल प्रिन्सिपल सुशील गुप्ता, आशा वर्कर एवं एएनएम, शिक्षा विभाग से शिक्षक गण एवं स्कूली छात्र-छात्राएं तथा महिला एवं बाल विकास विभाग से सुपरवाइजर, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं हेल्पर शामिल रहे।

श्री पाश्र्व पदमावती शक्ति धाम में श्रीराम कथा 1 अगस्त से

रतिया। श्री पाश्र्व पदमावती शक्ति धाम सेवा समिति एवं अरिहंत महिला मंडल मॉडल टाउन द्वारा स्वंय प्रकट श्री हनुमान जी के 20वें वार्षिकोत्सव पर श्री पाश्र्व पदमावती शक्ति धाम मॉडल टाउन में श्री राम कथा का आयोजन 1 अगस्त से 8 अगस्त तक प्रतिदिन दोपहर 3 बजे से प्रभु इच्छा तक किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए प्रधान गिरधारी लाल सिंगला व मुख्य पुजारी केशव शास्त्री ने बताया कि इस धार्मिक कार्यक्रम में कथा वाचक के तौर पर आचार्य महेश कृष्णा भाग लेंगे व श्री राम कथा श्रावण कर श्रद्धालुओं को राम भक्ति से निहाल करेंगे। प्रधान गिरधारी लाल सिंगला ने बताया कि कथा के यजमान प्रसिद्ध समाजसेवी उपदेश कुमार होंगे। कथा आयोजन से पूर्व 1 अगस्त को सुबह 8 बजे मंदिर से कलश यात्रा का आयोजन किया जाएगा। वह कथा की समाप्ति वाले दिन 8 अगस्त को पूर्णहूती एवं भंडारे का आयोजन किया जाएगा।

पुलिस ने नशा तस्करी का किया भंडाफोड़ खेत में छुपाई 3.5 किलो अफीम बरामद

- पकड़ी गई अफीम की कीमत करीब छह लाख रुपये आंकी, आरोपियों को रिमांड पर लिया

हरिभूमि न्यूज ⏭ डबवाली

पुलिस ने नशा तस्करी का भंडाफोड़ करते हुए खेत में छुपाकर रखी गई करीब साढ़े तीन किलोग्राम अफीम बरामद कर एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पकड़ी गई अफीम की कीमत करीब छह लाख रुपये आंकी गई है। डीएसपी कालांवाली संदीप धनखड़ ने बुधवार प्रेसवार्ता कर इसका खुलासा किया। उन्होंने बताया कि नशा तस्कर की पहचान जगतार सिंह निवासी जगमालवाली के रूप में हुई है। डीएसपी कालांवाली संदीप धनखड़ ने बताया कि पुलिस टीम ने गश्त के दौरान मुखबिर से मिली सूचना के आधार पर कालांवाली के औढ़ा कैंचिया से कार सवार जगतार को आधा किलोग्राम अफीम सहित काबू किया था। पुलिस ने उसे अदालत में पेश कर चार दिन के पुलिस रिमांड पर लिया। रिमांड अवधि के दौरान सीआईए स्टाफ डबवाली ने आरोपी से गहनता से पूछताछ की और महत्वपूर्ण सुराग जुटाए। मामले की कड़ी से कड़ी जोड़ते हुए गांव साहुवाला में पहुंचे जहां पर जगतार सिंह ने संदीप सिंह उर्फ सीपा के खेत में छुपाकर रखी हुई करीब साढ़े तीन किलो अफीम बरामद करवाई। पुलिस ने इस मामले में न्दीप उर्फ सीपा पुत्र गुरचरण सिंह निवासी साहुवाला प्रथम को भी गिरफ्तार कर लिया गया है। आरोपी संदीप उर्फ सीपा को अदालत में पेश किया जाएगा और गहनता से पूछताछ कर इस नेटवर्क में शामिल अन्य लोगों के खिलाफ भी कार्रवाई की जाएगी।

सीआईए ऐलनाबाद पुलिस ने तीन किलो चूरापोस्त बरामद कर एक आरोपी को काबू किया गया है। पुलिस टीम गांव करीवाला क्षेत्र में गश्त पर थी। इसी दौरान एक संदिग्ध व्यक्ति पुलिस को देखकर घबरा गया और भागने की कोशिश करने लगा। शक के आधार पर पुलिस ने तुरंत कार्रवाई करते हुए उसे मौके पर ही दबोच लिया।

डबवाली। नशा तस्करी का खुलासा करते डीएसपी संदीप धनखड़।

बाइक चोरी के मामले में एक गिरफ्तार

जाखल। जाखल पुलिस ने बाइक चोरी के एक मामले में पंजाब के एक युवक को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान जगशीर पुत्र भोला सिंह, निवासी गांव कुलरियां, जिला मानसा, पंजाब के रूप में हुई है। थाना जाखल प्रभारी उप-निरीक्षक कुलदीप सिंह ने बताया कि यह मामला गुरप्यार सिंह पुत्र जग्गा सिंह, निवासी चांदपुरा की शिकायत पर दर्ज किया गया था। शिकायतकर्ता की मोटरसाइकिल हीरो होंडा स्प्लेंडर प्रो को स्कूल के बाहर से किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा चोरी कर लिया गया था। मामले की जांच के दौरान, पुलिस ने गुप्त सूचना और तकनीकी सहायता के माध्यम से आरोपी जगशीर को काबू किया।

जनसंवाद कार्यक्रम के दौरान एसपी ने गांव की गलियों का भी किया भ्रमण

सिरसा को नशामुक्त बनाने के लिए पुलिस पूरी तरह से प्रतिबद्ध

एसपी डॉ. मयंक गुप्ता ने भावदीन में ग्रामीणों से किया सीधा संवाद

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

जिला के गांव भावदीन में पुलिस अधीक्षक डॉ. मयंक गुप्ता ने ग्रामीणों से सीधा संवाद किया और ग्रामीणों से मुलाकात कर उनकी फरियाद सुनी। इस दौरान एसपी ने गांव की गलियों का भी भ्रमण किया। बुधवार को पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि जिला पुलिस द्वारा नशा विरोधी अभियान के तहत गांव भावदीन में विशेष जनसंवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

इस मौके पर एसपी ने कहा कि वर्तमान समय में नशा एक गंभीर सामाजिक बुराई का रूप ले चुका है, जो युवाओं के भविष्य को अंधकार में धकेल रहा है। नशे की चपेट में आकर न केवल व्यक्ति अपना शारीरिक व मानसिक संतुलन खो देता है, बल्कि उसका परिवार भी आर्थिक, सामाजिक और मानसिक पीड़ा से गुजरता है। उन्होंने कहा कि नशा तस्करों को समाज में पनपने नहीं दिया जाएगा और जिला पुलिस पूरी तरह से प्रतिबद्ध है कि सिरसा को नशा मुक्त बनाया जाए। इसमे आपके सहयोग की आवश्यकता है।

उन्होंने लोगों से अपील करते हुए कहा कि यदि गांव या आसपास किसी भी प्रकार की नशा तस्करी या सेवन की गतिविधि हो रही हो तो उसकी सूचना तुरंत पुलिस को दें। सूचना देने वाले व्यक्ति का नाम पूर्णतः गोपनीय रखा जाएगा और ऐसे जागरूक नागरिकों को जिला पुलिस सम्मानित भी करेगी। पुलिस अधीक्षक ने युवाओं को खेल, शिक्षा, स्वरोजगार और अन्य रचनात्मक गतिविधियों की ओर प्रेरित किया और कहा कि युवा शक्ति को सकारात्मक दिशा में मोडक़र ही समाज को नशे की गिरफ्त से बाहर निकाला जा सकता है।

इस दौरान गांव का भ्रमण भी किया व स्कुल मे जाकर खिलाड़ियों से भी मुलाकात की। गांव के बुजुर्गों, युवाओ और महिलाओं ने भी इस पहल की सराहना करते हुए पुलिस प्रशासन को पूर्ण सहयोग देने का भरोसा दिलाया।

सिरसा। गांव भावनदीप में जनसंवाद के दौरान ग्रामीणों की फरियाद सुनते एसपी।

खबर संक्षेप

बाइक चोरी के आरोप में दो युवक गिरफ्तार, केस

फतेहाबाद। अपराध नियंत्रण अभियान के तहत जिला पुलिस ने बाईक चोरी के दो अलग-अलग मामलों में दो युवकों को काबू किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान जग्गी राम पुत्र दर्शन सिंह, निवासी रूपावाली, टोहाना के रूप में हुई है। सीआईए प्रभारी, निरीक्षक कुलबीर सिंह ने बताया कि यह मामला संदीप सिंह पुत्र मुख्तियार सिंह, निवासी दुकान नं. 35-बी, नई अनाज मंडी, टोहाना की शिकायत पर दर्ज किया गया था।

माधव शाखा के सेवा कार्य सराहनीय: डॉ. गर्ग

सिरसा। भारत विकास परिषद माधव शाखा सिरसा द्वारा हरियाली तीज के पावन पर्व पर एक भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। माधव शाखा की महिला गतिविधि संयोजक ममता गोयल ने बताया कि इस कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि डॉ. आकांक्षा गर्ग ने किया। डॉ. आकांक्षा गर्ग ने परिषद की सेवा और संस्कार गतिविधियों को अनुकरणीय बताया तथा नवगठित माधव शाखा द्वारा प्रारंभिक सत्र पर ही स्थाई व बड़े सेवाकार्य आयोजित करने को बड़ी उपलब्धि करार दिया।

मोटरसाइकिल चोरी का मुख्य आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। सिविल लाइन थाना पुलिस ने बाइक चोरी के मुख्य आरोपी बागा राम पुत्र जोगा राम निवासी मुंगरिया थाना शिव जिला बाडमेर को अदालत से प्रोडक्शन वारंट पर लेकर गिरफ्तार किया है। सिविल लाइन थाना प्रभारी इंस्पेक्टर राधेश्याम ने बताया कि अर्पण सेठी पुत्र पृथ्वी राज सेठी निवासी गांव दड़बी ने शिकायत दी थी कि मेरे घर के आगे से बाइक चोरी हो गया था। जिस पर थाना सिविल लाइन सिरसा में मामला दर्ज रजिस्टर किया गया। आरोपी बागा राम जिला बाडमेर में बाइक सहित पकडा गया। जिसको अदालत से प्रोडक्शन वारंट पर लेकर गिरफ्तार किया है। को पेश

चैरिटेबल ट्रस्ट की कार्यकारिणी गठित

सिरसा। स्वर्णकार समाज चैरिटेबल ट्रस्ट सिरसा की कार्यकारिणी व पदाधिकारियों की नियुक्ति सतीश कुमार द्वारा की गई। आजीवन संरक्षक प्रभुदयाल सोनी, संरक्षक सुखविंद्र सोनी, सरपरस्त यतिंद्र सोनी एडवोकेट, कार्यकारी प्रधान सतपाल सूर्या, कोषाध्यक्ष काशीराम सोनी, सहकोषाध्यक्ष सीसन सोनी नारनौली, सचिव कस्तूर इंसां, सहसचिव जगन्नाथ जोड़ा, महासचिव रमेश कुमार, उपप्रधान मोनू बूटन, अतुल सोनी, रतन जोड़ा, शंकरलाल चौपटा, संयोजक नीरज सोनी साहुवाला, संजय सोनी जोड़ा, मनोनीत सदस्य अमित सोनी व अन्य शामिल है।

भाई कन्हैया आश्रम में मनाया तीजोत्सव

सिरसा। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा भाई कन्हैया आश्रम में हरियाली तीज कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें छात्राओं ने अपनी प्रस्तुतियां दी। कार्यक्रम की मुख्यातिथि डबवाली की भाजपा जिलाध्यक्ष रेणू शर्मा थी। कार्यक्रम में आश्रम के बच्चों द्वारा भी नृत्य पेश किया गया। अपने कार्यक्रम के माध्यम से बच्चों ने बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ का संदेश दिया। डिप्टी डायरेक्टर दर्शना सिंह ने बताया कि विभाग द्वारा बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ कार्यक्रम को जन आंदोलन के रूप में मनाया जा रहा है।

गुणवान व्यक्ति कभी घमंड नहीं करता

रतिया। अनाजमंडी रोड स्थित जैन स्थानक में चल रहे चातुर्मास कार्यक्रम में श्रद्धालुओं को प्रवचन करते हुए जैन महासाध्वी सुनंदा महाराज, सुसाध्वी सम्यक श्री महाराज एवं सिद्धायिका महाराज ने कहा कि जीवन एक बांसुरी की भांति है जो अपने में खाली और शून्य होते हुए भी मधुर संगीत की आवाज देती है। इसी प्रकार गुणवान व्यक्ति कभी भी घमंड नहीं करता। उन्होंने कहा कि संसार हमारी तमन्नाओं की प्रतिध्वनि मात्र है। यहां हमें वह नहीं मिलता जो हम अपने लिए चाहते हैं।

गौरव पट की बदहाली : भट्टू कलां की शान अब कांटों में उलझी, युवा पीढ़ी अनजान

- स्वतंत्रता सेनानी, वीर सपूत, समाजसेवी व अन्य लोगों के नाम गौरव पट पर दर्ज

रण सिंह माचरा ▶▶| भट्टूकलां

भट्टूकलां। अपनी बदहाली पर आंसू बहाला गौरव पट। फोटो : हरिभूमि

जहां कभी भट्टू गांव की शान और आत्मगौरव का प्रतीक हुआ करता था 'गौरव पट', आज वो अपनी ही बदहाली पर खामोशी से आंसू बहा रहा है। कंटीली झाड़ियों में छिपा, घास-फूंस से ढका और उपेक्षा की धूल में सना यह गौरव पट न केवल गांव की गाथा को दबा रहा है, बल्कि नई पीढ़ी को अपने इतिहास से दूर कर रहा है। गांव के बीचोंबीच, ग्राम सचिवालय और खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय की नाक के नीचे खड़ा यह गौरव पट अब खुद एक सवाल बन चुका है। कभी जिन नामों पर गर्व करते थे लोग, स्वतंत्रता सेनानी, वीर सपूत, समाजसेवी और गांव की अस्मिता, वे नाम अब झाडियों के पीछे गुम हो चुके हैं।

पुराने लोग कहते थे, गांव की पहचान उसके बीटोड़े (प्रतीक चिह्न) से होती है। भट्टू कलां का गौरव पट भी कुछ ऐसा ही एक प्रतीक है, जो बताता है कि इस गांव की मिट्टी ने किन-किन रत्नों को जन्म दिया। लेकिन आज उसकी हालत देखकर लगता है जैसे सम्मानित विभूतियों की यादों को ही तिरस्कृत किया जा रहा हो। गौरव पट के ठीक पास बना सार्वजनिक शौचालय भी खुद बदहाली की गवाही दे रहा है। खरपतवार, कंटीली झाडियां और जहरीले जीव-जंतु साफ दिखाते हैं कि यह व्यवस्था अब सिर्फ कागजों में ही रह गई है। गांव के कुछ लोग यहां गोबर और कचरा भी डाल जाते हैं, जैसे ये कोई लावारिस जमीन हो। यहां से हर कोई जब गुजरता है तो यह देखकर इसकी हालत को देखकर अचंभित होता है! ग्राम पंचायत की इज्जत रखने वाला यह गौरव पट ऐसी हालत में है तो यहां गांव में नालिया गलियां की साफ सफाई भी बदबू मार रही होगी। इसके आसपास जहां कुछ एक ग्रामीण गोबर का कूड़ा करकट डालते हैं। गौरव पट के सामने बूस्टिंग स्टेशन पर भी लोगों ने कूड़ा करकट डालकर अपनी बपौति समझ रखा है।

गौरव सैनिक संगठन का दर्द

गौरव सैनिक संगठन से जुड़े राकेश कुमार ढाका बताते हैं कि इस गौरव पट पर गांव के कई सम्मानित व सामाजिक हित के अच्छे कार्य करने वाले लोगों के नाम अभी भी वंचित है। गौरव पट पर अंकित नाम किसी विशेष व देश सेवा में अन्य उपलब्धि वाले लोगों के लिखे जाते हैं, जिससे कि युवा पीढ़ी कुछ प्रेरणा हासिल कर सके परंतु यहां का यह गौरव पट गांव के सम्मानित व्यक्तियों की विशेषता पर बनाया गया था। गौरव पट पर कई ऐसे नाम आज भी अंकित नहीं हैं, जिन्होंने गांव और देश के लिए उल्लेखनीय योगदान दिया। और जो नाम हैं, वे भी अब पढ़े नहीं जा सकते। इससे युवा पीढ़ी को कोई प्रेरणा नहीं मिल पा रही। सवाल यही है जब गौरव पट की ये हालत है, तो फिर नालियों, गलियों और अन्य मूलभूत सुविधाओं का क्या हाल होगा? ग्रामीणों का कहना है कि यह केवल एक प्रतीक की बात नहीं, यह पूरे प्रशासनिक सिस्टम की कार्यशैली का आईना है। गौरव पट केवल पत्थर पर लिखे कुछ नाम नहीं होते, वे एक गांव की आत्मा होते हैं। अगर हम अपने अतीत को यूं ही उपेक्षित छोड़ देंगे, तो आने वाली पीढ़ी कैसे सीखेगी 'गौरव' का मतलब? समय है, चेतने का और अपने इतिहास को फिर से सम्मान देने का। इस गौरव पट की हालत देखकर ऐसा लगता है कि इन महान विभूति की गौरव की बजाय उनका अनादर किया जा रहा है। ग्राम पंचायत को चाहिए कि इसकी और तुरंत संज्ञान लेकर इसका सुधारीकरण किया जाए।

15 अगस्त से पहले करवाएंगे मरम्मत

खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी सुखप्रीत सिंह ने बताया कि उन्होंने हाल ही में कार्यभार संभाला है और सभी पंचायतों को पत्र जारी कर दिया गया है। उनका दावा है कि 15 अगस्त से पहले-पहले गौरव पट और अन्य सार्वजनिक ढांचों की मरम्मत करवा दी जाएगी। वहीं, सरपंच प्रहलाद सिंह ने भी भरोसा दिलाया है कि दो-चार दिनों में गौरव पट की स्थिति में सुधार करवा दिया जाएगा।

भारी बारिश के चलते परीक्षा केन्द्रों तक पहुंचना हुआ मुश्किल

एचटेट लेवल-3 : 3778 में से 393 परीक्षार्थी नहीं दे सके परीक्षा

- सांयकालीन सत्र में शाम 3 बजे परीक्षा शुरू हुई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड, भिवानी द्वारा आयोजित हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा (एचटेट) बुधवार को शांतिपूर्ण ढंग से शुरू हुई। पहले दिन सांयकालीन सत्र में शाम 3 बजे परीक्षा शुरू हुई। एचटेट परीक्षा को लेकर प्रशासन द्वारा पुख्ता इंतजाम किए गए थे लेकिन बुधवार को क्षेत्र में हुई झमाझम बरसात के कारण परीक्षा देने आए अभ्यार्थियों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ा। कई परीक्षा केन्द्रों के बाहर तो कई-कई फुट पानी भरा होने से अभ्यार्थी परेशान दिखे। सायंकालीन सत्र में आयोजित लेवल-3 (पीजीटी) परीक्षा में कुल 3778 अभ्यर्थियों में से 3385 उपस्थित रहे, जबकि 393 परीक्षार्थी अनुपस्थित पाए गए। बता दें कि जिले में एचटेट परीक्षा के लिए कुल 21 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं। यह परीक्षा कुल तीन शिफ्टों में होनी है। पहली शिफ्ट की परीक्षा जहां बुधवार को हुई वहीं वीरवार को प्रातःकालीन व सांयकालीन दो शिफ्टों में होगी। तीन शिफ्टों में आयोजित इस परीक्षा में कुल 12513 परीक्षार्थी भाग लेंगे। 31 जुलाई को लेवल-2 (टीजीटी) की परीक्षा सुबहकालीन सत्र में सुबह 10 बजे से दोपहर बाद 12.30 बजे तक तथा लेवल-1 (पीआरटी) की परीक्षा सायंकालीन सत्र में दोपहर बाद 3 बजे से सायं 5.30 बजे तक आयोजित की जाएगी।

फतेहाबाद। परीक्षा केन्द्र का निरीक्षण करते एसपी सिद्धांत जैन व परीक्षा केन्द्र के बाहर तैनात पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

परीक्षा को लेकर फतेहाबाद पुलिस अलर्ट, एसपी ने किया सेंटरों का दौरा

फतेहाबाद। हरियाणा शिक्षक पात्रता परीक्षा 2025 परीक्षा बुधवार को शांतिपूर्ण ढंग से शुरू हुई। पहले दिन आज दोपहर 3 बजे पीजीटी की परीक्षा हुई। परीक्षा को शांतिपूर्ण, निष्पक्ष और पारदर्शी तरीके से संपन्न करवाने के लिए फतेहाबाद पुलिस पूरी तरह से अलर्ट नजर आई। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने स्वयं परीक्षा केन्द्रों का निरीक्षण कर प्रबंधों का जायजा लिया। जिले के सभी परीक्षा केंद्रों पर पर्याप्त पुलिस बल की तैनाती की गई है तथा कानून-व्यवस्था बनाए रखने हेतु सभी आवश्यक कदम उठाए गए हैं। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि परीक्षा केंद्रों पर विशेष निगरानी रखी जा रही है। परीक्षा प्रक्रिया को किसी भी प्रकार की बाधा से बचाने के लिए सीसीटीवी कैमरे, उडनदस्ते और मोबाइल पुलिस यूनिट्स को अलर्ट मोड पर रखा गया है। परीक्षा केंद्रों के बाहर भीड़भाड़ और अव्यवस्था से बचने के लिए बैरिकेडिंग और ट्रैफिक कंट्रोल की विशेष व्यवस्था की गई है। एसपी सिद्धांत जैन ने स्पष्ट किया है कि परीक्षा के दौरान किसी भी प्रकार की गड़बड़ी, अनुचित साधनों का प्रयोग, अफवाह फैलाना या माहौल बिगाडने की कोशिश करने वालों से सख्ती से निपटा जाएगा। कानून तोडने वाले किसी भी व्यक्ति के विरुद्ध कड़ी कानूनी कार्रवाई की जाएगी। पुलिस अधीक्षक ने परीक्षार्थियों और आमजन से अपील की है कि वे किसी भी अफवाह या भ्रम से बचें, शांति बनाए रखें और किसी संदिग्ध गतिविधि की सूचना तुरंत नजदीकी पुलिस स्टेशन या हेल्पलाइन नंबर पर दें। बता दें कि 30 व 31 जुलाई को हो रही एचटेट परीक्षा को लेकर जिले में 17 लोकेशन पर 21 परीक्षा केन्द्र बनाए गए हैं। इस पर तैनात किए गए बल में लगभग 492 पुलिस अधिकारी व कर्मचारी शामिल हैं। प्रत्येक केंद्र पर औसतन 11 पुलिसकर्मी ड्यूटी पर रहेंगे।

समय पर पहुंचे

सभी परीक्षार्थी अपने निर्धारित परीक्षा केंद्रों पर समय से पूर्व पहुंचें ताकि उन्हें किसी प्रकार की असुविधा न हो। अभ्यार्थी बोर्ड द्वारा जारी दिशा-निर्देशों का पालन करें ताकि परीक्षा प्रक्रिया सुचारू व निष्पक्ष रूप से पूरी की जा सके।

-मनदीप कौर, डीसी फतेहाबाद

फतेहाबाद। लोगों को उनके गुम हुए मोबाइल फोन लौटाते एसपी सिद्धांत जैन।

साइबर टीम की मेहनत रंग लाई, मोबाइल सौंपे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

साइबर थाना फतेहाबाद ने एक सराहनीय कार्य करते हुए 8 लोगों के गुमशुदा मोबाइल फोन ढूंढकर उन्हें उनके असली मालिकों को लौटाए हैं, जिससे चेहरों पर मुस्कान लौट आई। बुधवार को पुलिस अधीक्षक कार्यालय परिसर में आयोजित समारोह में 8 स्मार्टफोन, जिनकी अनुमानित कीमत लगभग 5 लाख है, उनके वास्तविक मालिकों को सौंपे गए। अब तक 154 से अधिक गुम मोबाइल फोन पुलिस द्वारा बरामद कर उनके मालिकों को लौटाए जा चुके हैं। इस सफलता का श्रेय साइबर थाना प्रभारी निरीक्षक राहुल कुमार और उनकी तकनीकी टीम को जाता है, जिन्होंने आईएमईआई नंबर, डिजिटल ट्रैकिंग, और लोकेशन आधारित तकनीकों के माध्यम से मोबाइल फोन ट्रेस कर उन्हें नियमानुसार सुपुर्द किया।

एसपी सिद्धांत जैन ने स्वयं अपने कर-कमलों से मोबाइल लौटाए। नागरिकों के चेहरों पर संतोष और आंखों में कृतज्ञता यह दर्शाती है कि पुलिस अब केवल सुरक्षा का नहीं, बल्कि संवेदनशीलता और सेवा भावना का भी पर्याय बन रही है। मोबाइल प्राप्त करने वाले नागरिकों में विनोद निवासी गांव हसंगा, मनप्रीत सिंह निवासी अहरवां, बजरंग दास निवासी वार्ड नं. 14, सिरसा, गुरप्रीत सिंह निवासी गांव पिलछियां, विजय कुमार निवासी शिव चौक, रतिया, राघव निवासी भट्टूकलां, बलवीर सिंह निवासी कुलां व अन्य के मोबाइल लौटाए गए।

एसपी ने सराहा

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने कहा कि गुम मोबाइल की वापसी केवल तकनीकी प्रक्रिया नहीं, बल्कि यह जनता के विश्वास की पुनस्र्थापना का प्रयास है। समाधान केवल कागजों पर नहीं, बल्कि लोगों के दिलों में होना चाहिए। उन्होंने यह भी बताया कि फतेहाबाद पुलिस लगातार साइबर अपराध, गुमशुदगी और डिजिटल फ्रॉड के मामलों में अपनी तकनीकी दक्षता को बेहतर बना रही है, ताकि पीड़ितों को त्वरित समाधान और न्याय मिल सके।

शिक्षकों का किया मार्गदर्शन

- इफेक्टिव क्लासरूम ऑब्जर्वेशन के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम आरंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। प्रशिक्षण कार्यक्रम में इफेक्टिव क्लासरूम ऑब्जर्वेशन के बारे में जनकारी देते हुए। फोटो : हरिभूमि

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान (डाइट) डिंग में जिला के विभिन्न खंडों में कार्यरत बीआरपी एवं एबीआरसी के लिए इफेक्टिव क्लासरूम ऑब्जर्वेशन विषय पर प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू हो गया है। इस कार्यक्रम में लीडरशिप फॉर इक्विटी ऑर्गेनाइजेशन से अब्दुल बासित ने एससीईआरटी हरियाणा की ओर से बतौर पर्यवेक्षक कार्यक्रम में शिरकत की। प्रशिक्षण कार्यक्रम में उपस्थित सभी एबीआरसी एवं बीआरपी को संबोधित करते हुए ट्रेनिंग प्रोग्राम कॉर्डिनेटर चंद्रप्रकाश शर्मा ने कहा कि इफेक्टिव क्लासरूम ऑब्जर्वेशन शिक्षण अधिगम की एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है, जोकि शिक्षकों को अपने शिक्षण कौशल में सुधार करने के साथ-साथ विद्यार्थियों को बेहतर शिक्षा प्रदान करने में मदद करती है। इस प्रक्रिया में एक अनुभवी शिक्षक या प्रशासक कक्षा में जाकर शिक्षक के शिक्षण तरीकों और विद्यार्थियों की भागीदारी का बेहतर तरीके से अवलोकन करने का काम करते हैं।

जेएनवी में कक्षा छह में अब 13 अगस्त तक दाखिले : उपायुक्त

फतेहाबाद। उपायुक्त एवं पीएम श्री जवाहर नवोदय विद्यालय, खारा खेड़ी की अध्यक्ष मनदीप कौर ने बताया हैं कि जेएनवी खारा खेड़ी में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए कक्षा 6 में प्रवेश हेतु आयोजित होने वाली जवाहर नवोदय विद्यालय चयन परीक्षा 2026 के ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि बढ़ा दी गई है। अब अभ्यर्थी 13 अगस्त तक आवेदन कर सकते हैं। उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि अभ्यर्थी का जन्म एक मई, 2014 से पहले तथा 31 जुलाई, 2016 दोनों तिथियां सम्मिलित, के बाद का नहीं होना चाहिए। यह शर्त अन्य पिछड़ा वर्ग, अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति सहित सभी वर्गों के अभ्यर्थियों पर समान रूप से लागू रहेगी।

खंड खेलकूद में छाया रूपावास स्कूल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चोपटा

सिरसा। खंड स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता में अव्वल रहे खिलाड़ी स्कूल स्टाफ के साथ। फोटो : हरिभूमि

खंड नाथूसरी चोपटा में सत्र 2025-26 की लडक़ों की खंड स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता राजकीय माध्यमिक विद्यालय कैरांवाली में आयोजित की गई।पीएमश्री रावमा विद्यालय रूपावास के खिलाडिय़ों का प्रदर्शन सराहनीय रहा और विद्यालय के 16 खिलाडिय़ों का चयन जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं के लिए हुआ है। अंडर-17 आयु वर्ग में 100 मीटर रेस में रोहित प्रथम व अमन द्वितीय स्थान पर रहा। 200 मीटर रेस में नैतिक और 400 मीटर रेस में चेतन द्वितीय स्थान पर रहा। लंबी कूद में नैतिक और रिले रेस में दीपक, रोहित, अमन व कार्तिक की टीम तृतीय स्थान पर रही। शॉटपुट में अंडर-17 में सचिन प्रथम तथा अंडर-19 में अक्षय द्वितीय स्थान पर रहा। अंडर-17 में कबड्डी की टीम प्रथम स्थान पर रही। इसके अलावा वालीबॉल में अंडर 17 में हैप्पी व अर्जुन तथा अंडर-19 में अश्विन और प्रिंस का जिला स्तर की प्रतियोगिता के लिए चयन हुआ। क्रिकेट में अंडर 19 में मयंक व अंडर 14 में रोहन का जिला स्तर की प्रतियोगिता के लिए चयन हुआ। विद्यालय प्रधानाचार्य कमलजीत सिंह ने विजेता खिलाडिय़ों को स्कूल स्तर पर पुरस्कार देकर सम्मानित किया।

प्रयास और हेलन केलर के छात्रों को मिले सुविधाएं

- सर्वे कर ऐसे बच्चों की पहचान करें जो स्कूल छोड़ गए, उन्हें स्कूल तक लाने के प्रयास जरूरी : उपायुक्त

सिरसा। उपायुक्त शांतनु शर्मा ने कहा कि प्रयास मेंटली चैलेंज्ड चिल्ड्रन स्कूल और हेलन केलर दृष्टि बाधित विद्यालय में विद्यार्थियों को सभी प्रकार की सुविधाएं मिलनी चाहिए। जो विद्यार्थी स्कूल छोड़ गए हैं, उन्हें फिर से स्कूल में दाखिला दें और ऐसे ही बच्चों की पहचान के लिए सर्वे भी करवाया जाना चाहिए। उपायुक्त बुधवार को सिरसा के लघु सचिवालय में अधिकारियों की बैठक को संबोधित कर रहे थे। इससे पहले सामाजिक न्याय, अधिकारिता, अनुसूचित जाति एवं पिछड़ा वर्ग कल्याण और अंत्योदय (सेवा) विभाग की अतिरिक्त मुख्य सचिव जी. अनुपमा ने वीडियो कार्फ्रेंसिंग के माध्यम से प्रदेश सरकार द्वारा संचालित किए जा रहे दिव्यांग स्पेशल स्कूल के कार्यों की समीक्षा की और आवश्यक दिशा निर्देश दिए। बैठक में अतिरिक्त उपायुक्त वीरेंद्र सिंह सहरावत, जिला समाज कल्याण अधिकारी सत्यवान ढिलौड, स्कूल के प्रिंसिपल राजेंद्र सिंह उपस्थित रहे।

उपायुक्त ने निर्देश दिए कि दोनों स्कूलों में सोलर सिस्टम लगाया जाए। उन्होंने कहा कि इन स्कूलों में दिव्यांग विद्यार्थियों के दाखिले को लेकर सर्वे की जरूरत है ताकि यहां अधिक बच्चे सेवा का लाभ ले पाएं।

ड्रग फ्री हरियाणा | महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट के नशामुक्त समाज अभियान से जुड़े युवा

नशे रूपी दल-दल में धंस रही युवा पीढ़ी को बचाना हम सबकी नैतिक जिम्मेदारी : भवानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। गांव बीराबदी में नशे के खिलाफ लड़ाई को लेकर टीम की घोषणा करते महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट संस्थापक भवानी सिंह।

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के मार्गदर्शन में महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा जिले में शुरू किए गए नशामुक्त समाज अभियान का असर नजर आने लगा है। प्रतिदिन काफी संख्या में युवा ट्रस्ट के साथ जुडक़र इस मुहिम को कामयाब बनाने में अपना सहयोग कर रहे हैं। ट्रस्ट द्वारा अब तक जहां फतेहाबाद के 23 गांवों में युवाओं की कमेटियों का गठन किया जा चुका है वहीं नशा तस्करों की पहचान और नशा से पीड़ित लोगों को समाज की मुख्य धारा में वापस लाने के लिए प्रयास किए जा रहे हैं। इस अभियान का नेतृत्व ट्रस्ट के संस्थापक भवानी सिंह कर रहे हैं और लोग भी अब उनकी इस मुहिम को सराहने लगे हैं। इसी कड़ी को आगे बढ़ाते हुए भवानी सिंह द्वारा आज गांव बीराबदी में युवाओं की बैठक को संबोधित किया वहीं गांव में नशे के खिलाफ लड़ाई लडऩे के लिए 12 सदस्यीय टीम का गठन किया गया।

युवा पीढ़ी देश का भविष्य

युवाओं को नशे के दुष्परिणामों बारे जानकारी देते हुए महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट के संस्थापक भवानी सिंह ने कहा कि युवा पीढ़ी देश का भविष्य है। किसी भी परिवार, समाज या देश के विकास में उसकी युवा पीढ़ी का अहम योगदान रहता है लेकिन चिंता की बात यह है कि आज हमारी युवा पीढ़ी नशे की दल-दल में धंसती जा रही है। ऐसे में हम सबकी यह नैतिक जिम्मेवारी बनती हैं कि हम सब मिलकर युवा पीढ़ी को नशे की दलदल से बाहर निकालने में उनका सहयोग करें। भवानी सिंह ने ग्रामीणों से अपील करते हुए कहा कि अगर उन्हें गांव में कहीं भी नशा बेचे जाने की जानकारी मिली तो वह तुरंत उन्हें फोन पर इसकी सूचना दी। इस अवसर पर उनके साथ प्रमोद कुमार, अमन राघव, गुरदीप सिंह, कृष्ण कुमार, मनोज कुमार, अशोक कम्बोज सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे।