हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 24 जुलाई 2025

सीईटी 2025 : परीक्षा के दिन बंद रहेंगे कोचिंग सैंटर... 12

गांव बनावाली में जिला प्रशासन का रात्रि ठहराव... 12

खबर संक्षेप

बीज विकास निगम के कर्मचारियों ने दिया धरना

टोहाना। टोहाना में बीज विकास निगम के कर्मचारियों ने दो दिवसीय धरना प्रदर्शन किया है। कर्मचारियों का कहना है कि पंचकूला से गेहूं बीज की सफाई के लिए आवश्यक उपकरण अभी तक नहीं पहुंचे हैं। कर्मचारियों ने सरकार व प्रशासन के खिलाफ जोरदार नारेबाजी की। कर्मचारियों ने जल्द सुनवाई न करने पर आंदोलन तेज करने की चेतावनी दी है। कर्मचारी नेता कृष्ण कुमार ने बताया कि सरकार की ओर से सीपीएम से संबंधित सामान भी नहीं भेजा गया है।

कक्षा 6 में प्रवेश के लिए आवेदन 29 तक

सिरसा। पीएम-श्री जवाहर नवोदय विद्यालय ओढ़ा में सत्र 2026-2027 के लिए कक्षा 6 में प्रवेश के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। प्रिंसिपल ललित कालड़ा ने बताया कि जो छात्र-छात्रा वर्तमान में कक्षा पांचवी में पढ़ रहे हैं तथा सिरसा जिले के मूल निवासी हैं वे 29 जुलाई तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। इसके साथ ही आवेदक छात्र-छात्रा की आयु 1 मई 2014 से 31 जुलाई 2016 के मध्य हो तथा जिले में ही किसी सरकारी अथवा मान्यता प्राप्त स्कूलों में कक्षा पांचवी में पढ़ रहे हो।

कांग्रेस ने चलाया रक्त हस्ताक्षर अभियान

सिरसा। जिला महिला कांग्रेस की अध्यक्ष कृष्णा फौगाट ने बुधवार को भाजपा की गलत नीतियों के खिलाफ रक्त हस्ताक्षर अभियान आरंभ किया। इस अभियान के तहत जिलाभर से आई महिलाओं ने रक्त हस्ताक्षर का पोस्टर लहराते हुए केंद्र व प्रदेश में भाजपा की नीतियों के खिलाफ अपना रोष जाहिर किया। इस अभियान के तहत महिलाओं ने पर्याप्त सुरक्षा देने, न्याय देने और महिलाओं के प्रति उत्पीड़न के आरोपियों को कठोर दंड देने की मांग की ।

साहित्यकार डॉ. चौधरी की पुण्यतिथि मनाई

सिरसा। वरिष्ठ साहित्यकार स्व. डॉ. जीडी चौधरी की दूसरी पुण्यतिथि बुधवार को श्रद्धापूर्वक मनाई गई। परिजनों एवं शुभचितंकों ने डॉ. चौधरी के साथ बिताए पलों को सांझा किया और उनके दिखाए मार्ग पर चलने का संकल्प दोहराया। उनके पुत्र एडवोकट संदीप चौधरी ने कहा कि उनके पिताजी ने साहित्य क्षेत्र में अपना एक अलग मुकाम हासिल किया। वे साहित्य के साथ साथ वे सामाजिक सरोकारों को पूरा महत्व देते थे।

प्रो. डॉ. रंजीत कौर को अतिरिक्त कार्यभार सौंपा

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय, सिरसा के कुलपति प्रोफेसर विजय कुमार द्वारा शिक्षा विभाग की प्रोफेसर डॉ. रंजीत कौर को युवा कल्याण निदेशालय कार्यालय में सांस्कृतिक समन्वयक का अतिरिक्त कार्यभार सौंपा गया है। विश्वविद्यालय प्रशासन को विश्वास है कि उनके नेतृत्व में विश्वविद्यालय की सांस्कृतिक गतिविधियाँ और अधिक सृजनात्मक, समावेशी एवं प्रभावशाली होंगी।यह नियुक्ति विश्वविद्यालय की सांस्कृतिक गतिविधियों के सुचारु एवं प्रभावी संचालन हेतु की गई है।

डा. श्याम लाल मानद सलाहकार नियुक्त

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के कुलपति प्रो. विजय कुमार ने डॉ. बीआर अंबेडकर राजकीय महाविद्यालय डबवाली के सेवानिवृत्त प्राचार्य प्रो. श्याम लाल फूटेला को विवि की यूनिवर्सल ह्यूमन वैल्यूज सेल का मानद सलाहकार नियुक्त किया है। कुलपति प्रो. विजय कुमार ने कहा कि प्रो. फूटेला का अनुभव और जीवन मूल्य आधारित दृष्टिकोण विवि के शैक्षणिक वातावरण को समृद्ध बनाएगा।

भगवान शिव के भजनों पर नाचते दिखे भक्त, कांवड़ियों के लिए जगह-जगह लगाए भंडारे

शिवरात्रि पर देर रात तक मंदिरों में गूंजा बम-बम भोले का जयघोष, जलाभिषेक के लिए उमड़े श्रद्धालु

हरिद्वार से गंगाजल लेकर आए कांवड़ियों ने किया जलाभिषेक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। श्री श्याम मंदिर में शिवलिंग पर जलाभिषेक करते श्रद्धालु व महाशिवरात्रि पर जलाभिषेक करती इनेलो नेता सुनैना चौटाला व हरिद्वार से नाचते आते कावडिये। फोटो : हरिभूमि

सावन माह की महाशिवरात्रि पर बुधवार को अलसुबह ही मंदिर व शिवालय बम बम भोले के जयघोषों से गूंज उठे। शिवालयों में घंटे और घंटाल की दूर तक आवाज सुनाई देती रही। शिवभक्तों की मंदिरों में शिवलिंग पर जलाभिषेक के लिए कतारें लगनी शुरू हो गई। श्रद्धालुओं ने शिवलिंग पर जहां पंचामृत व गंगाजल से जलाभिषेक किया वहीं भगवान शिव के पसंदीदा भांग, धतुरा, बेलपत्र, फल, फूल व दूध आदि से अभिषेक किया। मेन बाजार स्थित श्री श्याम मंदिर में सोनू पंडित ने रूद्राभिषेक करवाया। विशेष रूप से 5 शिवभक्तों को पंचामृत व आक धतूरे से पूजा अर्चना करवाई।

फतेहाबाद शहर में सुबह सवेरे ही मंदिरों में श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़नी आरंभ हो गई थी। शहर के प्राचीन देवी मंदिर, शिवालय मंदिर, दुर्गा मंदिर, मनकामेश्वर मंदिर, पुरानी तहसील चौक स्थित प्राचीन शिव मंदिर, रघुनाथ मंदिर, श्री अमर ज्योति मंदिर, श्री श्याम मंदिर में शिव भक्तों का जमावड़ा लगा रहा। शहर से हरिद्वार कांवड़ लेने गए कांवड़िए भी शहर में प्रवेश होने लगे और उन्होंने गंगाजल से भगवान शिव का जलाभिषेक किया। शाम को डाक कांवड़ लाने वाले भक्तों ने डाक कांवड़ चढ़ाई। बुधवार के दिन पूरा शहर शिवमय दिखाई दिया और शहर में भगवान शिव के भजन और भजनों पर झूमते कांवड़िए दिखाई दे रहे थे। रात 12 बजे तक कांवड़ चढ़ाने का क्रम चलता रहा। आज शहर के सभी मंदिर विशेष तौर पर सजे नजर आए। मंदिरों में कांवड़ियों के लिए सुबह 4:39 बजे से शुरू होकर देर रात तक शिवभक्तों ने जलाभिषेक किया। यहां हरिद्वार से गंगाजल लेकर आए कांवड़ियों द्वारा जलाभिषेक किया गया। शहर व आसपास के गांवों में सामाजिक संगठनों द्वारा कांवड़ियों के लिए विशेष भंडारों की व्यवस्था की गई थी। इस अवसर पर शिवभक्त जहां भजनों पर नाचते नजर आए वहीं शिव-पार्वती की झांकियां भी विशेष आकर्षण का केन्द्र बनी रही।

रतिया में धूमधाम से मनाई शिवरात्रि

रतिया। शिवरात्रि के मौके पर आज शहर में शिव भक्तों के बम-बम भोले के जयकारे गुंजते रहे। अनेक मंदिरों में श्रद्धालुओं द्वारा पूजा-अर्चना की गई व जलाभिषेक किया गया जिसमें शिव भक्तों ने हरिद्वार से लाए गंगाजल का जलाभिषेक किया। शहर के मां शीतला मंदिर सेवा ट्रस्ट द्वारा शिवरात्रि का पर्व धूमधाम से मनाया गया। श्री माता महाकाली इच्छापूर्णि मंदिर, श्रीराम आश्रम शिव मंदिर, दुर्गा मंदिर, रघुनाथ मंदिर, राधाकृष्ण आश्रम, शिव मंदिर, हनुमान मंदिर, पदमावती शक्तिधाम सहित अनेक मंदिरों में शिवरात्रि के मौके पर धूमक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। हरिद्वार से कावड़ लाने वाले श्रद्धालुओं ने मंदिरों में भगवान शिवा की पूजा-अर्चना की।

सिरसा में धूमधाम से मनाया शिवरात्रि पर्व, लंगर-भंडारे का आयोजन

ऊं नमः शिवाय से गूंजे शिवालय श्रद्धालुओं ने किया जलाभिषेक

■ शिवपुरी रोड पर लगे मेले में लोगों ने की खरीदारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। शिवलिंग पर जल चढ़ाते श्रद्धालु तथा भंडारे का प्रसाद ग्रहण करते हुए।

जिलाभर में महाशिवरात्रि पर्व बुधवार को धूमधाम से मनाया गया। श्रद्धालुओं ने शिवालयों में जलाभिषेक किया। वहीं शहर में जगह-जगह लंगर भंडारे का आयोजन किया गया। शिवभक्तों ने हरिद्वार से लाई गई कांवड से शिवभोले का जलाभिषेक किया। मुख्य आयोजन शिवपुरी स्थित भूतेश्वरनाथ मंदिर में किया गया। मंदिर परिसर में सुबह हवन यज्ञ किया गया। बाद में भंडारे का आयोजन किया गया। सुबह से जलाभिषेक करने वाले श्रद्धालुओं की कतारे लगी हुई थी। वहीं कांवड़ियों ने हरिद्वार से लाए गंगाजल से शिव भोले का जलाभिषेक कर पूजा अर्चना की। श्रद्धालुओं ने दूध, दही, घी, शहद, चीनी, मिष्ठाण, फल, भांग, धतूरा, बेलपत्र आदि के साथ पूजा अर्चना की। साथ ही शिवपुरी रोड पर मेला लगा था। जहां पर बच्चों और महिलाओं ने खरीददारी की तो युवा वर्ग भांग की पकौड़ी और कचौड़ी खरीदने के लिए उमड़ा हुआ था। उधर, श्री श्याम बगीची धाम स्थित श्री श्यामा महादेव मंदिर में भी हरिद्वार से डाक कांवड़ लेकर पहुंचे कांवडिय़ों ने भगवन भोलेनाथ पर कांवड़ लाए पावन गंगाजल से जलाभिषेक किया। इस अवसर पर बगीची परिसर में लंगर भंडारे का आयोजन किया गया। इसके अलावा श्री सरसांई नाथ डेरा, श्रीगोशाला स्थित प्राचीन शिव मंदिर व सनातन धर्म मंदिर में इस मौके पर लंगर भंडारे का आयोजन किया गया। सिरसा के संस्थापक सरसांई नाथ बाबा की पूजा अर्चना की साथ ही जलाभिषेक किया। परशुराम चौक स्थित श्री सनातन धर्म मंदिर में हजारों श्रद्धालुओं ने जलाभिषेक किया और लंगर का प्रसाद ग्रहण किया। रानियां रोड स्थित श्री बाबा तारा कुटिया परिसर में परिसर में हवन यज्ञ व भंडारे का आयोजन किया गया।

हनुमान मंदिर में किया हवन यज्ञ

गली गोलछावाली स्थित इच्छापूर्ण हनुमन मंदिर में शिवरात्रि पर हवन यज्ञ का आयोजित किया गया। पुजारी बालकृष्ण दायमा ने विधि विधान से हवन यज्ञ संपूर्ण करवाया। वहीं दिनभर शिव मंदिरों में भगवान शिव के भजनों का गुणगान होता रहा। शहर में शिवभक्तों द्वारा जगह-जगह लंगर भंडारों का आयोजन किया गया। इसके अलावा ऐलनाबाद, डबवाली, रानियां, नाथुसरी चोपटा, कालांवाली, ओढ़ां, गोरीवाला आदि में महाशिवरात्रि का पर्व बड़ी धूमधाम और उत्साह के साथ मनाया गया।

ट्रेड टावर के दुकानदारों का फूटा गुस्सा

■ आरोप : नगर परिषद ने शॉपिंग मॉल के सपने दिखाकर दुकानदारों को लूटा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। ट्रेरड टावर के दुकानदार ज्ञापन सौंपते हुए। फोटो : हरिभूमि

ट्रेड टावर मार्केट के दुकानदारों ने ट्रेड टावर मार्केट में सुविधाएं देने के नाम पर नप सिरसा की ओर से दुकानदारों से की ठगी को लेकर अपना रोष जाहिर किया और भाजपा जिला सचिव बलजिंद्र जोसन को कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी के नाम एक ज्ञापन सौंपा। दुकानदार रमेश कुमार, मनीष कुमार, गोल्ड मेहता, राजकुमार, रोहताश, जोगिंद्र कंबोज, राजेश कुमार, राजकुमार, पूजारानी, संदीप कुमार, चिक्की मेहता, रामकिशन, सतपाल सहित अन्य ने बताया कि हम समस्त ट्रेड टावर मार्केट दुकानदार नगर परिषद की ठगी का शिकार हैं। दुकानदारों ने बताया कि नप सिरसा ने वर्ष 2011-12 में एक शापिंग मॉल का नक्शा दिखाते हुए मनचाहे दामों पर यहां दुकानों की बोली करवा दी। नक्शे के अनुसार बेसमेंट में पार्किंग, पहली व दूसरी मंजिल पर बड़े-बड़े शोरूम, तृतीय मंजिल पर नगरपरिषद का कार्यालय बनाया जाना था। अब इस मार्किट के बहुत बुरे हालात हैं। न ही पानी, न ही सीवरेज व न ही यहां कोई सफाई व्यवस्था है। 2013-14 से ही सभी दुकानदारों ने बहुत बार नप के चक्कर लगाए और नप अधिकारियों से यहां ट्रेड टावर बनाने के लिए कहा, लेकिन कोई सुनवाई नहीं हुई।

सड़क सुरक्षा को लेकर 40 वाहनों के काटे चालान

फतेहाबाद। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के अध्यक्ष एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल के मार्गदर्शन में तथा सचिव कम सीजेएम गायत्री के दिशा निर्देशन में रोड रूल्स, लाइफ टूल्स अभियान के तहत एक श्रृंखला के रूप में विधिक साक्षरता शिविरों का आयोजन किया गया। जिला परिवहन अधिकारी एवं जिला परिवहन प्राधिकरण के सचिव संजय बिश्नोई ने बताया कि इस श्रृंखला में कमर्शियल लाइसेंस होल्डर को रोड रूल्स, लाइफ टूल्स के बारे में अवगत करवाया गया और इस कार्यवाही के दौरान लगभग 40 गाडिय़ों के चालान काटे गए और जिनकी राशि लगभग 5 लाख रुपए है। उन्होंने बताया कि जिले के विभिन्न स्कूलों में भी यह अभियान चलाया गया।

आयुष्मान भारत ऐप पर जबरन रजिस्ट्रेशन का विरोध

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

रिटायर्ड कर्मचारी नेता बेगराज।

■ हरियाणा सरकार के कोष एवं लेखा विभाग के जारी नए आदेशों पर रिटायर्ड कर्मचारी संघ ने जताया रोष

हरियाणा सरकार के कोष एवं लेखा विभाग द्वारा जारी नए आदेशों पर रिटायर्ड कर्मचारी संघ जिला फतेहाबाद ने कड़ा विरोध जताया है। इन आदेशों में सभी नियमित कर्मचारी, पेंशनर्स एवं उनके परिवारजनों को 31 जुलाई तक आयुष्मान भारत मोबाइल ऐप पर अनिवार्य रूप से पंजीकरण करने के निर्देश दिए गए हैं। रिटायर्ड कर्मचारी संघ ने हितधारक कर्मचारी एवं पेंशनर्स से बातचीत किए बिना एकतरफा तरीके से उक्त पत्र जारी करने की भी आलोचना की और 31 जुलाई से पहले संघ के शिष्टमंडल को बातचीत करने के लिए आमंत्रित करने की मांग की ताकि कर्मचारियों एवं पेंशनर्स में उत्पन्न हुई अनिश्चिता एवं बेचैनी दूर हो सकें। रिटायर्ड कर्मचारी संघ के जिला प्रधान भोला सिंह, सचिव बेगराज व वित्त सचिव रघुनाथ महत्ता ने इस आदेश की वैधता व उद्देश्य पर सवाल उठाते हुए महानिदेशक, कोष एवं लेखा विभाग, हरियाणा को एक पत्र भेजकर तत्काल कुछ बिंदुओं पर स्थिति स्पष्ट करने की मांग की है। उन्होंने बताया कि पत्र में रिटायर्ड कर्मचारी संघ ने डीजी से पूछा है कि क्या आयुष्मान भारत कार्ड की अधिकतम सीमा केवल 5 लाख है, वर्तमान में कर्मचारियों व पेंशनर्स को बिना किसी सीमा के मेडिकल रीइंबर्समेंट की सुविधा प्राप्त है, तो फिर सीमित सुविधा वाले कार्ड की आवश्यकता क्यों, सभी कर्मचारियों एवं पेंशनर्स को ऐप पर पंजीकरण करवाने के पीछे उद्देश्य क्या है। कई इलाज इसके तहत शामिल नहीं होते, जैसे आंखों का ऑपरेशन आदि, तो ऐसी स्थिति में इस योजना का क्या लाभ होगा।

बाइक में टक्कर मारकर कई फुट तक घसीटने का आरोपी काबू

फतेहाबाद। तेज रफ्तार और लापरवाही से वाहन चलाकर एक युवक को जानबूझकर टक्कर मारने के मामले में थाना सदर फतेहाबाद पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी की पहचान करण राज गिल पुत्र जगजीत सिंह निवासी कारियां के रूप में हुई है। थाना प्रभारी निरीक्षक कुलदीप सिंह ने बताया कि इस बारे पुलिस ने रमेश कुमार पुत्र श्याम चंद निवासी कारियां की शिकायत पर केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता के अनुसार 16 फरवरी की शाम करीब 6:30 बजे वह अपने पड़ोसी की मोटरसाइकिल लेकर गांव नुरकी से घर लौट रहा था। रास्ते में एक वाहन सड़क के बीच खड़ा था, जिसमें हूटर बज रहा था।

बैठक फतेहाबाद से प्रतिनिधिमंडल ने चंडीगढ़ में मुख्यमंत्री की अध्यक्षता में हुई बैठक में लिया भाग

सुभाष सुधा, विधायक विनोद भयाना, पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर ने बैठक को किया संबोधित

14 अगस्त को फरीदाबाद में होगा राज्य स्तरीय विभाजन विभीषिका दिवस कार्यक्रम : राधा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। बैठक में भाग लेने जाते फतेहाबाद पंचनद के पदाधिकारी व सीएम से मुलाकात करते फतेहाबाद पंचनद के पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा निवास, चंडीगढ़ में 'विभाजन विभीषिका दिवस' की तैयारियों को लेकर बैठक आयोजित की गई। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की अध्यक्षता में आयोजित इस बैठक में हरियाणा प्रदेश के सभी जिलों से प्रतिनिधिमंडलों ने भाग लिया। बैठक को महामंडलेश्वर स्वामी धर्मदेव महाराज, भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बडोली, हरियाणा विधानसभा के डिप्टी स्पीकर डॉ. कृष्ण मिड्ढा, पंचनद स्मारक ट्रस्ट के प्रदेशाध्यक्ष एवं पूर्व मंत्री सुभाष सुधा, विधायक विनोद भयाना, विधायक घनश्याम दास अरोड़ा, पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर, पूर्व विधायक सीमा तरीखा व शीशपाल मेहता, ओएसडी जगदीश चोपड़ा व बीबी भारती ने सम्बोधित किया। बैठक में हरियाणा सरकार में चेयरमैन भारत भूषण मिड्ढा, राष्ट्रीय कार्यकारिणी के सदस्य विजय निर्मोही सहित बीजेपी के सभी जिलाध्यक्ष, पंचनद की राष्ट्रीय व प्रदेश कार्यकारिणी एवं जिला स्तर के सदस्य मौजूद रहे। फतेहाबाद जिले से प्रतिनिधिमंडल विधानसभा संयोजक राधा कृष्ण नारंग के नेतृत्व में शामिल हुआ। उनके साथ अनिल असीजा, अशोक मक्कड़, देवराज खन्ना, सोमनाथ, शंकर लाल, रतन चंद भटेजा, दीपक मेहता, कालू मेहता बरसीन, भूना से चेयरमैन प्रतिनिधि पंकज पसरीजा, रतिया विधानसभा के सयोजक नरेश तनेजा टीटू आदि मौजूद रहे।

बैठक में लिया निर्णय

राधा कृष्ण नारंग ने बताया कि बैठक में निर्णय लिया गया है कि हरियाणा सरकार व पंचनद के संयुक्त तत्वाधान में राज्य स्तरीय 'विभाजन विभीषिका दिवस' कार्यक्रम 14 अगस्त को फरीदाबाद में आयोजित किया जाएगा। इसके साथ ही 10, 11 व 12 अगस्त को जिले व ब्लॉक स्तर पर भी कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बारिश के मौसम में जब बढ़े जोड़ों का दर्द

मेरी उम्र 63 वर्ष है। बारिश का मौसम शुरू होने पर मेरे घुटनों में दर्द बढ़ जाता है, चलने में परेशानी होती है। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-जगदीप, भोपाल

आपने यह नहीं बताया कि क्या आपके घुटनों में हमेशा दर्द रहता है? आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि इस मौसम में दर्द बढ़ जाता है। अगर ऐसा है तो इसका कारण ढूंढना चाहिए। इस मौसम में धूप नहीं निकलती है। लगातार बारिश होने पर नमी रहती है, जिससे इस तरह की समस्या देखी जाती है। विटामिन डी और B12 की कमी से दर्द बढ़ सकता है। एक बार हड्डी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें। जांच करने के बाद ही इसका उपचार किया जा सकता है।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मेरे पेट के निचले हिस्से में दाईं तरफ अकसर दर्द होता रहता है। कभी-कभी यह दर्द बहुत तेज और असहनीय हो जाता है। कृपया बताएं क्या करूं?

-चेतन, बिलासपुर

दर्द होने की कई वजहें हो सकती हैं। कभी स्टोन की वजह से तो कई बार इंफेक्शन भी दर्द का कारण बनता है, लेकिन बगैर जांच किए कुछ भी कहना मुश्किल है। इसलिए डॉक्टर से संपर्क कर सबसे पहले अल्ट्रासाउंड कराएं, जिससे दर्द का कारण पता चलेगा, इसके बाद ट्रीटमेंट किया जा सकेगा। बगैर जांच के कोई भी दवा ना खाएं, कई बार यह नुकसानदायक हो सकती है।

मेरी उम्र 57 वर्ष है। जब भी मैं किसी भीड़-भाड़ वाली जगह पर जाता हूं, मुझे सांस लेने में तकलीफ होने लगती है। छींकें भी आने लगती हैं। ऐसा क्यों होता है और इस प्रॉब्लम से कैसे बचा जाए?

-कुलदीप, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको डस्ट या धूल से एलर्जी हो सकती है। जब आप घर से बाहर निकलते हैं तो एलर्जन सक्रिय हो जाते हैं और इस वजह से छींक आने लगती है। इससे बचाव का एक ही तरीका है कि घर से बाहर निकलते हुए आप मास्क लगाएं, इससे आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरी कमर और बैक बोन में अकड़न रहती है और हल्का-हल्का दर्द भी होता रहता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-आर्यन, महासमुंद

आपने यह नहीं बताया कि आपका वर्क प्रोफाइल क्या है, क्योंकि आजकल युवाओं में इस तरह की समस्याएं अधिक देखने को मिलती हैं। इसकी वजह लंबी सिटिंग वाली जॉब और अनियमित लाइफस्टाइल है। इससे बचाव का एक ही तरीका है कि आप सुबह और शाम नियमित रूप में बैक की एक्सरसाइज करें। इसके अलावा कैल्शियम वाली डिशेज अधिक खाएं। साथ ही विटामिन डी और B12 की कमी होना आजकल शहर के लोगों में आम है। डॉक्टर की सलाह पर इसकी दवा भी ले सकते हैं।

मेरी उम्र 56 वर्ष है। मैं जब भी सीढ़ियां चढ़ता-उतरता हूं मेरी सांस फूलने लगती है। जबकि प्लेन सरफेस पर चलने-फिरने से ऐसा नहीं होता। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-विनोद शंकर, कुरुक्षेत्र

सांस फूलने की वजह कई बार कमजोरी हो सकती है तो कई बार दिल संबंधी बीमारी की वजह से ऐसी समस्या देखने को मिलती है। क्योंकि आपकी उम्र अधिक है, इसलिए आप लापरवाही ना बरतें। डॉक्टर से संपर्क कर पहले शरीर में खून की जांच कराएं, अगर वह नॉर्मल है तो आपको हृदयरोग विशेषज्ञ से संपर्क करना चाहिए, वो ईको और टीएमटी जैसी कुछ हार्ट की जांच कराएंगे, जिससे समस्या का पता चल जाएगा और अगर कोई हार्ट की समस्या है तो इसका इलाज हो सकेगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. रणधीर सूद
प्रेसिडेंट-गैस्ट्रोएंटरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, गुरुग्राम

स्पेशलः वर्ल्ड हेपेटाइटिस डे, 28 जुलाई

पाचन तंत्र के पावर हाउस यकृत (लिवर) से संबंधित खतरनाक बीमारी है हेपेटाइटिस। भारत समेत दुनिया भर के लोगों को दिनों-दिन यह बीमारी अपनी गिरफ्त में ले रही है। हालांकि आधुनिक मेडिकल साइंस में इसका ट्रीटमेंट पॉसिबल है। लेकिन आपको इसके कारणों, लक्षणों के साथ प्रिवेंशन के तरीकों के बारे में भी जरूर जानना चाहिए।

लिवर का खतरनाक रोग हेपेटाइटिस पॉसिबल है ट्रीटमेंट-प्रिवेंशन है जरूरी

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा जारी ग्लोबल हेपेटाइटिस रिपोर्ट 2024 के आंकड़ों के अनुसार, हेपेटाइटिस बी और सी के सर्वाधिक मामले चीन के बाद भारत में सामने आते हैं। भारत सरकार हेपेटाइटिस को लेकर गंभीर है, क्योंकि वह 28 जुलाई 2018 से राष्ट्रीय वायरल हेपेटाइटिस नियंत्रण कार्यक्रम शुरू कर चुकी है। इस कार्यक्रम का प्रमुख उद्देश्य सन 2030 तक देश में वायरल हेपेटाइटिस को नियंत्रित कर इसका उन्मूलन करना है और इसके साथ ही हेपेटाइटिस के अन्य प्रकारों की रोकथाम करना भी है।

हेपेटाइटिस के प्रकार

ऐसी सूजन, जो लिवर में संक्रमण के कारण होती है, उसे हेपेटाइटिस कहते हैं। हेपेटाइटिस वायरस के पांच प्रकार हैं- हेपेटाइटिस ए, बी, सी, डी और हेपेटाइटिस ई।

हेपेटाइटिस एः इसका वायरस लिवर को दूषित पेयजल और अस्वच्छ खाद्य पदार्थों के जरिए संक्रमित करता है।

हेपेटाइटिस बी और सीः ये दोनों वायरस लिवर को गंभीर रूप से क्षति पहुंचाते हैं। हेपेटाइटिस बी और सी वायरस गलत तरीके से रक्त चढ़वाने, संक्रमित व्यक्ति द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली वस्तुओं जैसे टूथब्रश और रेजर आदि के इस्तेमाल से अन्य स्वस्थ लोगों को भी संक्रमित कर सकता है। वहीं जो लोग नशे का इंजेक्शन लेते हैं या फिर असुरक्षित यौन संबंध स्थापित करते हैं, उनमें हेपेटाइटिस बी और सी होने का खतरा कहीं ज्यादा होता है।

हेपेटाइटिस डीः हेपेटाइटिस के इस प्रकार में लिवर में सूजन लंबे समय तक रहती है। ऐसी स्थिति में लापरवाही बरतने पर लिवर फेल्योर की समस्या उत्पन्न हो सकती है। आमतौर पर अगर कोई व्यक्ति हेपेटाइटिस बी और सी से ग्रस्त है, तो उसे हेपेटाइटिस डी होने का खतरा ज्यादा होता है।

हेपेटाइटिस ईः हेपेटाइटिस के इस प्रकार का वायरस भी दूषित और अस्वच्छ खाद्य-पेय पदार्थों के जरिए लिवर को संक्रमित करता है।

प्रमुख लक्षण

हेपेटाइटिस का कोई भी प्रकार हो, लेकिन इन सभी के आमतौर पर लक्षण लगभग एक जैसे होते हैं। जैसे-भूख कम लगना। पेट में गैस बनना या दर्द होना। अकसर दस्त होना। जी मिचलाना और उल्टी होना। पीलिया होना। त्वचा, नाखूनों और आंखों में पीलापन। बुखार आना। वजन का धीरे-धीरे कम होना। शारीरिक श्रम के बगैर थकान महसूस करना। यूरिन का रंग गहरा पीला होना।

इन बातों का रखें ध्यान

- बरसात के मौसम में वातावरण में नमी और गंदगी के ज्यादा बढ़ने से हेपेटाइटिस के वायरस तेजी से पनपते हैं। इसलिए बरसात में खान-पान की स्वच्छता पर विशेष ध्यान देना चाहिए।
- रक्त चढ़ाने की प्रक्रिया स्वच्छ और जीवाणु रहित होनी चाहिए।
- फलों और सब्जियों के जरिए भी हेपेटाइटिस ई के वायरस शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। इसलिए आप जो भी फल और सब्जियां बाजार से लाएं, उन्हें अच्छी तरह से धोकर और पकाकर खाएं।
- किसी भी वस्तु को खाने से पहले हाथों को हैंड सेनिटाइजर, हैंड वॉश या एंटीबैक्टीरियल साबुन से साफ करें।
- हेपेटाइटिस बी मां से बच्चे में फैल सकता है और इसे टीकाकरण से रोका जा सकता है।
- स्टेराइल सिरिंज का इस्तेमाल करें। किसी भी स्थिति में इंजेक्शन की नीडल का इस्तेमाल एक बार से ज्यादा नहीं होना चाहिए। इसके लिए स्टेराइल सिरिंज का इस्तेमाल करें और फिर इसे इस्तेमाल के बाद फेंक दें। यदि दो लोगों के बीच सिरिंज का पुनः उपयोग किया जाता है, तो हेपेटाइटिस और एचआईवी जैसे रोगों के संचरण का खतरा बढ़ जाता है।
- किसी दूसरे व्यक्ति का ब्लेड या रेजर भी रक्त को संक्रमित कर हेपेटाइटिस और एचआईवी आदि के खतरे को बढ़ा सकता है।
- टैटू गुदवाते समय सजगता बरतें। टैटू गुदवाने वाले उपकरण की सुई स्टेरलाइज होनी चाहिए।

डायग्नोसिस के तरीके

- 'आईजीएम' एंटीबॉडी टेस्ट से हेपेटाइटिस ए और ई का पता चलता है।
- हेपेटाइटिस बी वायरस का पता करने के लिए 'डीएनए' लेवेल टेस्ट।
- हेपेटाइटिस सी के लिए 'आरएनए' टेस्ट और जीनोटाइपिंग टेस्ट कराए जाते हैं।
- लिवर फंक्शन टेस्ट, सीबीसी, किडनी फंक्शन टेस्ट भी कराते हैं।

ट्रीटमेंट के तरीके

हेपेटाइटिस ए का इलाजः अधिकतर मामलों में शरीर स्वतः सेल्फ रिकवरी करता है, लेकिन मरीज को डॉक्टर के परामर्श पर अमल करना चाहिए।

हेपेटाइटिस बी का इलाजः इस वायरस का संक्रमण क्रॉनिक इंफेक्शन में भी तब्दील हो सकता है और कुछ मामलों में यह समस्या जीवनपर्यंत जारी रह सकती है। अगर हेपेटाइटिस बी का संक्रमण 6 महीने से ज्यादा चलता है तो इसे क्रॉनिक हेपेटाइटिस बी कहा जाता है। इस संक्रमण के इलाज में डॉक्टर के परामर्श से इंजेक्शन और टैबलेट्स दी जाती हैं। हेपेटाइटिस बी लिवर कैंसर या फिर लिवर सिरोसिस का कारण बन सकता है।

हेपेटाइटिस सी का इलाजः नई दवाओं के उपलब्ध हो जाने से हेपेटाइटिस सी का इलाज अब संभव है। इन दवाओं की सफलता दर बहुत अच्छी है और इनके साइड इफेक्ट भी नगण्य हैं।

हेपेटाइटिस डी का इलाजः देश में हेपेटाइटिस डी के मामले बहुत कम पाए जाते हैं। हेपेटाइटिस डी के इलाज के लिए दवाएं उपलब्ध हैं।

हेपेटाइटिस ई का इलाजः चिकित्सा विज्ञान में हुई प्रगति के कारण अब हेपेटाइटिस ई का इलाज संभव है, लेकिन हेपेटाइटिस ई में गर्भवती महिलाओं को जोखिम ज्यादा रहता है।

खान-पान पर दें ध्यान

हेपेटाइटिस को नियंत्रित करने में खान-पान की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। लिवर को सशक्त बनाए रखने में चुकंदर, हरी पत्तेदार सब्जियां, मूली और ब्रोकली आदि विशेष रूप से लाभप्रद हैं। इसके अलावा खट्टे फल जैसे संतरा, मौसंबी, नीबू और नारंगी आदि भी हितकर हैं। इसके अलावा अत्यधिक चिकनाई या वसायुक्त आहार लिवर की सेहत के लिए नुकसानदेह हैं, इनसे बचें। जंक फूड्स से परहेज करें। प्रोसेस्ड फूड्स भी हानिप्रद हैं। आहार में साबुत अनाज को शामिल करें। दलिया, खिचड़ी और ओट्स विशेष रूप से लाभप्रद हैं। शराब लिवर की सबसे बड़ी शत्रु है। इससे दूर रहें। नमक का कम सेवन लाभप्रद है। खाद्य पदार्थों पर अलग से नमक न छिड़कें। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

हेपेटाइटिस से बचाव के उपाय

हेपेटाइटिस ए और बी का टीका (वैक्सीन)ः हेपेटाइटिस के इन दोनों प्रकारों का टीका उपलब्ध है, जिसके लगवाने से हेपेटाइटिस का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है। इसके अलावा इन बातों पर भी दें ध्यान।

स्वच्छ पेयजलः फिल्टर, प्यूरीफायर या आर.ओ. का पानी ही पिएं। अगर यह सुविधा उपलब्ध नहीं है तो पानी को उबालकर और फिर इसे ठंडा कर पिएं, क्योंकि हेपेटाइटिस खासकर ए और ई के वायरस अशुद्ध पेयजल और दूषित खाद्य पदार्थों के जरिए शरीर में प्रवेश करते हैं।

टेस्ट करवाएंः हेपेटाइटिस का टेस्ट इस बीमारी की रोकथाम और प्रारंभिक स्तर पर इसके निदान (डायग्नोसिस) की सटीक विधि है। जब भी आप हेपेटाइटिस के कुछ लक्षण महसूस करें तो डॉक्टर से परामर्श लेकर परीक्षण करवाएं। ऐसा करने से किसी भी गंभीर बीमारी के जानलेवा होने का खतरा टल सकता है।

मेंटल हेल्थ

प्रो. (डॉ.) कोमल चावला
साइकोलॉजी-ब्रिटिश यूनिवर्सिटी, बहरीन

पिछले दिनों हुए एयर इंडिया प्लेन क्रैश के बाद से बहुत सारे लोग हवाई यात्रा से डरने लगे हैं। ऐसा एंग्जाइटी की वजह से होता है। इस मेंटल कंडीशन से उबरने के लिए आपको कुछ उपाय आजमाने चाहिए।

एयरोप्लेन एंग्जाइटी उबरने के लिए आजमाएं ये कारगर उपाय

हाल में ही हुए अहमदाबाद एयरोप्लेन क्रैश के बाद से फ्लाइट में निश्चिंत होकर सफर करने वाले कई लोगों के मन में डर, चिंता और घबराहट होने लगी है। ऐसा एयरोप्लेन एंग्जाइटी की वजह से हो रहा है।

एंग्जाइटी का कारण-प्रभावः असल में एंग्जाइटी एक सेकेंडरी इमोशनल रिएक्शन होता है। जब कभी हमें किसी चीज का डर होता है, तो उसकी वजह से हम तनावग्रस्त हो जाते हैं, उसके बारे में सोचना शुरू करते हैं और धीरे-धीरे पैनिक या घबरा जाते हैं। जहां तक एयरोप्लेन एंग्जाइटी का सवाल है- यह एयरोप्लेन से जुड़ी घबराहट, कमजोरी या बेवजह डर नहीं, बल्कि व्यक्ति के दिमाग का नए और अनजान माहौल में प्रतिक्रिया करने का तरीका है। एयरोप्लेन क्रैश की भयावह दुर्घटना और मीडिया के ओवर-एक्सपोजर की वजह से व्यक्ति का ब्रेन एयर ट्रैवल को खतरे के रूप में देखने लगता है और शरीर फाइटर फ्लाइट मोड में चला जाता है। बॉडी में कार्टिसोल और एड्रेनलिन हार्मोन रिलीज होने लगते हैं, जिससे व्यक्ति इंटरनल पैनिक या एंग्जाइटी महसूस करने लगता है। इसका व्यक्ति के दिलोदिमाग पर गहरा असर पड़ता है। वह गहरे दुख, विषाद और असुरक्षा की भावना का शिकार हो जाता है। उसे मेंटल-इमोशनल फॉलआउट का सामना करना पड़ता है। भले ही वह पर्सनल लेवल पर उस दुर्घटना का हिस्सा न रहा हो, लेकिन नित्य प्रति होने वाले मीडिया एक्सपोजर के चलते उस घटना से भावनात्मक रूप से जुड़ा होता है। कुछ लोगों में निराशा इतनी बढ़ जाती है कि वो एयरोप्लेन में ट्रैवल करने से डरने लगते हैं।

क्या होते हैं लक्षणः एयरोप्लेन एंग्जाइटी होने पर ट्रैवल कर रहे लोगों में कई तरह की व्यावहारिक असमानताएं दिखाई देने लगती हैं। जैसे- फ्लाइट के बारे में सोच कर हार्टबीट तेज होना, सांस फूलना या सांस लेने में तकलीफ होना, घबराहट होना, पसीना आना, यूरिन पास करने की फीलिंग बार-बार होना, नींद न आना। पैनिक की स्थिति में ब्रेन फॉग होना शुरू हो जाता है, व्यक्ति कोई निर्णय नहीं ले पाता।

क्या हैं कारणः एयरोप्लेन एंग्जाइटी बढ़ने के कई कारण हो सकते हैं-

- एयरोप्लेन क्रैश या एयरोप्लेन की इमरजेंसी लैंडिंग की होने वाली घटनाएं सबसे बड़ा कारण हैं। इनसे जुड़ी खबरें देख-सुनकर या फिर दूसरों से बात करने पर व्यक्ति के ब्रेन में फीयर इमोशन एक्टिवेट हो जाता है और वह एंग्जाइटी का शिकार हो जाता है।
- दूसरे लोगों के एयर ट्रैवल के अनुभव सुनकर या न्यूज में देखी-सुनी एयरोप्लेन क्रैश दुर्घटनाओं की दुविधा बनी रहती है।

कैसे करें हैंडलः पॉजीटिव सोच रखकर और सचेत रहकर व्यक्ति अपनी एयर ट्रैवल एंग्जाइटी पर काबू पा सकता है।

- सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि ट्रैवल करने के लिए हवाई-यात्रा सबसे सुरक्षित और सुविधाजनक माध्यम है। एयरोप्लेन क्रैश दुर्घटनाओं की संभावना काफी कम होती है।
- जरूरी है कि अपने को समझाएं कि यह कोई वास्तविक डर नहीं एंग्जाइटी है।
- मीडिया के ओवर-एक्सपोजर से बचें।
- भगवान पर भरोसा रखें। पैनिक स्थिति में अपनी धार्मिक आस्था के मुताबिक मन ही मन भगवान को याद करें।
- ट्रैवलिंग में टाइम पास करने या रिलैक्स होने के लिए अपनी पसंदीदा किताब या मैगजीन लेकर जाएं। बोरियत से बचने के लिए सीट पर लगी स्क्रीन या फोन पर अपने पसंदीदा प्रोग्राम देखें, डिजिटल गेम्स खेलें, म्यूजिक सुनें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

डायबिटीज से भी हो सकती है इनफर्टिलिटी

अवेयरनेस

अब से कुछ दशक पहले तक डायबिटीज और बांझपन की समस्या ज्यादातर उम्र बढ़ने के बाद नजर आती थी। लेकिन अब 25-30 साल के युवाओं में भी ये प्रॉब्लम्स तेजी से बढ़ रही हैं। डायबिटीज, शरीर में हार्मोनल और मेटाबॉलिज्म सिस्टम को प्रभावित कर देती है, जिससे रिप्रोडक्शन में परेशानी होती है। यहां तक कि प्री-डायबिटीज या इंसुलिन रेजिस्टेंस भी यंगस्टर्स में रिप्रोडक्टिव हार्मोन और महिलाओं के पीरियड्स को प्रभावित कर सकता है। इस वजह से गर्भधारण करने में दिक्कत आती है।

डायबिटीज और इसका प्रभावः दिल्ली एनसीआर स्थित मदरहुड हॉस्पिटल में फर्टिलिटी-आइवीएफ स्पेशलिस्ट **डॉ. वर्षा अग्रवाल** के अनुसार, 'डायबिटीज पुरुषों और महिलाओं दोनों की प्रजनन क्षमता को प्रभावित करता है। डायबिटीज से पुरुषों में स्पर्म काउंट कम होना, स्पर्म की क्वालिटी खराब होना और इरेक्शन की समस्या हो सकती है। महिलाओं में ओव्यूलेशन में दिक्कत, पीसीओएस का खतरा और अंडे की क्वालिटी में कमी आ सकती है। डायबिटीज कंट्रोल न हो तो गर्भपात और प्रीमैच्योर डिलीवरी का खतरा बढ़ जाता है।'

नई दिल्ली स्थित नोवा आईवीएफ फर्टिलिटी में फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट **डॉ. संदीप तलवार** बताते हैं, 'हम अकसर देखते हैं कि 20 से 30 की उम्र के बीच कई युवा डायबिटीज से अनजान होते हैं और हार्मोनल असंतुलन और इनफर्टिलिटी की समस्याओं से ग्रस्त होते हैं। गलत खान-पान, नींद की कमी और तनाव से डायबिटीज और हार्मोनल समस्याएं बढ़ती हैं।' इस समस्या को कंट्रोल करने के बारे में **डॉ. वर्षा अग्रवाल** बताती हैं, 'सही खान-पान (जैसे हरी सब्जियां, दालें, मछली आदि), नियमित व्यायाम और ब्लड शुगर कंट्रोल से डायबिटीज और बांझपन को काफी हद तक कंट्रोल किया जा सकता है।' *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

सुबह उठते ही दिखें ये लक्षण तो ये थायराइड के हो सकते हैं संकेत

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में थायराइड की समस्या आम हो गई है। थायराइड किसी को भी अपनी चपेट में ले सकता है। सबसे पहले यह जानना जरूरी है कि थायराइड क्या होता है। बता दें कि यह एक तितली के आकार की ग्रंथि होती है, जोकि हमारे गले के सामने वाले हिस्से में मौजूद होती है। यह ग्रंथि टी-3 और टी-4 नामक हार्मोन से बनती है। जोकि शरीर के कई कामों के लिए काफी जरूरी होता है। यह वजन, एनर्जी, मेटाबॉलिज्म, मूड, स्किन और बालों की सेहत के लिए भी जरूरी होती है।

दो तरह का होता है थायराइड

बता दें कि थायराइड दो तरह का होता है, जिसमें एक हार्मोन कम होने लगता है और दूसरा जिसमें हार्मोन जरूरत से ज्यादा बनने लगता है। ज्यादातर लोगों को कम हार्मोन बनने वाली शिकायत होती है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको कुछ ऐसे लक्षण के बारे में बताने जा रहे हैं, जो सुबह सोकर उठने पर दिखाई देते हैं।

सुबह आंख खुलते ही दिखते हैं लक्षण

रात भर सोने के बाद जब सुबह उठते हैं, तो आपको थकान महसूस होती है। तो आपको समझ जाना चाहिए कि आपको थायराइड घेर रहा है। शरीर के मेटाबॉलिज्म बनाने के प्रोसेस को थायराइड ग्रंथि को कंट्रोल करती है। जब यह ग्रंथि ठीक से काम नहीं करती है, तो शरीर में कुछ बदलाव आने लगता है। इसकी कमी से सुस्ती महसूस होती है।

हार्मोन की कमी में बॉडी में होता है फ्लुएड रिटेंशन

जब शरीर में इस हार्मोन की कमी होती है, तो बॉडी में फ्लुएड रिटेंशन होने लगता है। जिस कारण सुबह सोकर उठने के दौरान आपका चेहरा सूजा हुआ लगता है और आंखें भरी लगती हैं। अगर आप खुद में यह बदलाव देख रही हैं, तो आपको फौरन डॉक्टर से मिलना चाहिए।

थायराइड हार्मोन की कमी शरीर के हर सेल को प्रभावित करने का काम करती है। फिर चाहे वह जोड़ हो, मांसपेशियां हो या फिर तंत्रिका तंत्र हो। थायराइड हार्मोन

की कमी होने से मांसपेशियों में ऊर्जा की सप्लाई घट जाती है। इससे मांसपेशियों में दर्द और अकड़न महसूस होती है और कई बार उंगलियों में दर्द या अकड़न भी हो सकती है। अगर सुबह सोकर उठते ही आपको लगता है कि दिल की धड़कन काफी तेज है, यह थायराइड हार्मोन के लेवल का बहुत ज्यादा होने का संकेत हो सकता है। इसे पैल्पिटेशन कहा जाता है। ऐसा हाइपरथायरायडिज्म में होता है।

कुछ घरेलू उपाय

लौकीः थायराइड की बीमारी से निजात पाने के लिए रोज सुबह खाली पेट लोकी का जूस पिएं। इससे बीमारी से राहत मिलती है और बीमारी शांत होती है।

हरा धनियाः हरे धनिया के प्रयोग से थायराइड की बीमारी को ठीक किया जा सकता है। सबसे पहले इसे बारीक पीस लें और फीर रोजाना एक ग्लास पानी में घोल कर इसे पिएं। इससे थायराइड की बीमारी धीरे-धीरे कन्ट्रोल होने लगता है।

आयोडीनः थायराइड से ग्रस्त मरीजों को आयोडीन युक्त आहार का सेवन ज्यादा मात्रा में करना चाहिए। इसका अच्छा स्रोत प्याज, लहसुन और टमाटर जैसी चीजें हैं।

नारियल पानीः यह भी थायराइड को नियंत्रित करने में बहुत सहायक होता है। यदि हर दिन संभव नहीं है तो कम से कम ऐसे मरीज को हर दूसरे दिन इसका सेवन करना चाहिए।

हल्दीः हल्दी में करक्यूमिन नामक तत्व पाए जाते हैं, जो थायराइड को कंट्रोल करने में मददगार साबित होते हैं। इसलिए हमेशा रात को सोने से पहले हल्दी वाला दूध पीना थायराइड मरीजों के लिए अच्छा होता है।

खबर संक्षेप

विभाजन विभीषिका दिवस कार्यक्रम 14 को: चोपड़ा

सिरसा। आगामी 14 अगस्त 2025 को विभाजन विभीषिका दिवस कार्यक्रम फरीदाबाद में आयोजित किया जाएगा। भाजपा नेता जगदीश चोपड़ा ने बताया कि विश्व की सबसे बड़ी त्रासदी एवं 1947 में देश विभाजन के फलस्वरुप लगभग 10 लाख शहीदों एवं बहन बेटियों के साथ हुई क्रूरता की स्मृति में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा घोषितविभाजन विभीषिका दिवस का विशाल आयोजन 14 अगस्त 2025 को फरीदाबाद में किया जाएगा। उन्होंने बताया कि 14 अगस्त 1947 वह तारीख है, जिसे कभी नहीं भुलाया जा सकता।

परीक्षार्थियों को मुफ्त यात्रा उपलब्ध करवाएगी पंचायत

सिरसा। आगामी 26 व 27 जुलाई को होने वाली सीईटी परीक्षा के मद्देनजर ग्राम पंचायत कुसुंबी ने पहलकदमी दिखाते हुए गांव के सभी परीक्षार्थियों के लिए यातायात की मुफ्त सुविधा उपलब्ध करवाने का निर्णय लिया है। इसके लिए बकायदा निशुल्क यात्रा पंजीकरण प्रक्रिया भी शुरु कर दी गई है। सरपंच वेद प्रकाश ने इस बारे में बताया कि कुसुंबी गांव से करीब 100 बच्चे इस बार सीईटी परीक्षा देंगे, जिनका परीक्षा केंद्र हिसार आया है। उन्होंने बताया कि बहुत से गरीब परिवारों के बच्चे परीक्षा देने में कई बार असमर्थ होते हैं। वहीं बच्चों को परीक्षा केंद्र तलाशने में काफी जद्दोजहद करनी पड़ती है।

समाधान नहीं होने पर 7 को शिक्षा मंत्री कार्यालय पानीपत में प्रदर्शन होगा : दुसाद

एसएमसी पुनर्गठन और स्कूलों के मर्जर के विरोध में बीईओ कार्यालय पर दिया धरना

धरने का संचालन सचिव मुरारी लाल ने किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। बीईओ कार्यालय पर धरने के बाद ज्ञापन सौंपते अध्यापक संघ के पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

स्कूल प्रबंधन समितियों के पुनर्गठन और स्कूलों के मर्जर के विरोध में अध्यापकों ने हरियाणा शिक्षा विभाग कर्मचारी तालमेल कमेटी के आह्वान पर आज खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय पर धरना प्रदर्शन किया। धरने की अध्यक्षता हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ की उपप्रधान दलवन्ती नैन, हरियाणा एजुकेशन मिनिस्ट्रियल स्टाफ एसोसिएशन के रण सिहं चोपड़ा व चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी संघ फतेहाबाद के प्रधान सुखदेव सिंह ने संयुक्त रूप से की। धरने का संचालन सचिव मुरारी लाल ने किया। इस दौरान जिला वरिष्ठ उप प्रधान डॉ. नीटू डुडेजा, सर्व कर्मचारी संघ के जिला प्रधान भूप सिंह भड़ोलावाली, आल हरियाणा पावर कार्पोरेशन वर्कर यूनियन के सचिव रामनिवास शर्मा, इन्द्र सिंह, रिटायर्ड कर्मचारी संघ के सचिव बेगराज, जिला कार्यालय सचिव राधेश्याम, ऑडिटर भगत सिंह, खंड कोषाध्यक्ष राजेश गोठड़ा, गुरदियाल सिंह, जोगिंदर सिंह, महेन्द्र सिंह, पूजा बुद्धिराजा, सुभाषचंद आर्य, मैना दुसाद, हनुमान सिहाग, सुभाष सुथार आदि मौजूद रहे।

धरने को सम्बोधित करते हुए अध्यापक संघ के आडिटर सुरजीत दुसाद व जिला प्रधान राजपाल मिताथल ने कहा कि हरियाणा सरकार व शिक्षा विभाग हरियाणा न्यू एजुकेशन पॉलिसी 2020 के अनुसार स्कूलों को क्लस्टर स्तर पर ले जाती है तो पूरे हरियाणा में 15 हजार मीड डे मील वर्कस सरप्लस होंगी।

इसी तरह प्राथमिक, मिडल, हाई स्कूलों से पार्ट टाइम स्वीपर, चपडासी, क्लर्क के लगभग 11 हजार से ज्यादा पोस्ट सरप्लस हो जाएंगे। अध्यापकों की जेबीटी, मास्टर, लैक्चरर की लगभग 14 हजार पोस्ट सरप्लस होंगी।

प्रमुख मांगें

मिताथल ने कहा कि सरकार पुनः लगभग 5000 स्कूलों को बंद करने की योजना बना रही है, जिसकी शुरुआत एसएमसी कमेटियों के विलय से की जा रही है। ज्ञापन में स्कूल मर्जर पर रोक लगाने, नए विद्यालय खोलने की प्रक्रिया सरल करने, सभी पदों पर स्थानीय भर्ती और पुरानी पेंशन योजना लागू करने, विसंगतियों को दूर कर पात्र कर्मचारियों को लाभ देने, सफाई कर्मचारियों की पर्याप्त नियुक्ति और उन्हें वेतन, समयबद्ध वृद्धि और प्रमोशन देने, कच्चे कर्मचारियों की नियमितीकरण, विद्यालयों में विषयवार शिक्षकों की नियुक्ति व छात्र संख्या अनुसार पद सृजन करने, पारदर्शी व समयबद्ध स्थानांतरण लागू करने, विद्यालयों का निजीकरण रोकने, छात्रों की छात्रवृत्ति में वृद्धि, पति/पत्नी के चिकित्सा मामलों में विशेष छुट्टी की अनुमति देने, माध्यमिक स्कूलों में हिंदी व अंग्रेजी दोनों माध्यम में पढ़ाई, नॉन वोकेशन विभाग घोषित करने, निजी कार्य हेतु अर्जित/प्रतिपूर्ति अवकाश देने आदि की मांग की गई।

सिरसा। प्रतियेगिता के विजेता बच्चे प्राचार्य के साथ। फोटो : हरिभूमि

डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल के खिलाड़ियों ने जीते पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

- पदक विजेता खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करते हुए सम्मानित करने की घोषणा

जिला फतेहाबाद में डीएवी कलस्टर स्तरीय खेल प्रतियोगिता में आयोजित पुलिस डीएवी पब्लिक स्कूल सिरसा के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन करते विभिन्न आयु वर्गों में पदक जीतकर अपने संस्थान को गौरवान्वित किया। विभिन्न खेल स्पर्धाओं में विजेता बने ये विद्यार्थी अब डीएवी की राज्य स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं में प्रतिभागी बनेंगे। पुलिस डीएवी पब्लिक स्कूल सिरसा के विजेता खिलाड़ियों के बुधवार को सिरसा स्थित विद्यालय पहुंचने पर विद्यालय के प्राचार्य नरेंद्र सिंह दहिया ने अपने पूरे स्टाफ के साथ उनका अभिनंदन करते हुए उन्हें आशीर्वाद दिया। प्राचार्य नरेंद्र सिंह दहिया ने बताया कि उनके स्कूल के खिलाड़ी प्रत्यूष, समरवीर और रचिता ने अंडर-14 में, गुरप्रीत, मयंक शर्मा ने अंडर-17 में बॉक्सिंग में स्वर्ण पदक और वूशो में अनिरेक ने अंडर-17 में स्वर्ण पदक तथा खो-खो अंडर-14 में विद्यालय की लड़कों की टीम ने स्वर्ण पदक प्राप्त किए। इस दौरान प्राचार्य दहिया ने कहा कि इस उपलब्धि के लिए जहां खिलाड़ियों का परिश्रम सराहनीय रहा वहीं उन्हें प्रशिक्षित करने वाले प्रशिक्षक सतपाल सिंह का योगदान भी अविस्मरणीय है। उन्होंने घोषणा की कि शीघ्र ही पदक विजेता खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करते हुए सम्मानित किया जाएगा। प्रधानाचार्य ने कहा कि खेल हमारे जीवन में बहुत महत्त्व रखते हैं। ये हमारे स्वास्थ्य, मनोविज्ञान विकास और सामाजिक विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं। खेलों से हमारे मानसिक तनाव में भी कमी आती है।

लाखों की चोरी के मामले में दो फरार आरोपियों को दबोचा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिलेभर में अपराध नियंत्रण को लेकर चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत सीआईए टोहाना पुलिस को एक और बड़ी सफलता मिली है। पुलिस टीम ने भूना में हुई चोरी की वारदात में संलिप्त दो फरार आरोपियों को टोहाना से गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों के कब्जे से एक मोबाइल फोन भी बरामद किया गया है। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान सोनू उर्फ सुखा अंग्रेज सिंह निवासी खेड़ा मसानिया हाल ढाब बस्ती टोहाना व रवि पुत्र लाल चन्द निवासी राजनगर टोहाना के रुप में हुई है। सीआईए टोहाना प्रभारी उपनिरीक्षक अशोक कुमार ने बताया कि यह कार्रवाई थाना भूना क्षेत्र में दर्ज मामले के तहत की गई है। शिकायतकर्ता सुनील कुमार पुत्र रामलाल निवासी अग्रवाल कॉलोनी, भूना ने 5 जुलाई को शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायत के अनुसार 4 जुलाई की रात को वह अपने परिवार सहित पीती मैरिज पैलेस, भूना में एक विवाह समारोह में शामिल होने गए थे। 5 जुलाई की तडक़े करीब 2:30 बजे घर लौटने पर उन्होंने पाया कि मकान का मुख्य द्वार टूटा हुआ था और ऊपर के कमरों में सामान बिखरा पड़ा था। जांच करने पर सामने आया कि घर से करीब 7 लाख नकद और सोने चांदी के आभूषण चोरी किए थे। इस मामले में पुलिस ने पहले ही एक अन्य आरोपी आकाश निवासी राजनगर, टोहाना को गिरफ्तार कर लिया था।

धर्म, कर्म व सत्य के मार्ग से जोड़ती है भागवत कथा: प्रो. गणेशीलाल

- गांव अलीमोहम्मद में भागवत कथा का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। श्रीमद भागवत कथा में पूजा करते पूर्व राज्यपाल प्रो. गणेशी लाल।

जिला के गांव अलीमोहम्मद में मेरा गांव मेरी समिति द्वारा आयोजित श्रीमद्भागवत कथा में ओडिशा के पूर्व राज्यपाल प्रो. गणेशी लाल ने शिरकत करते हुए भक्तों को भागवत महिमा से मुखातिब करवाया। प्रो. गणेशीलाल ने कहा कि श्रीमद्भागवत कथा न केवल धार्मिक अनुष्ठान है, बल्कि यह समाज में आध्यात्मिक चेतना जागृत करने का माध्यम भी है। ऐसी कथाएं मानव जीवन को सत्कर्म, भक्ति और सेवा की ओर प्रेरित करती हैं। भगवान श्रीकृष्ण की लीलाओं और उपदेशों से जुड़ी यह कथा लोगों को धर्म, कर्म और सत्य के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देती है। मनीष सिंगला ने मातृ प्रेम पर कहा कि यदि जीवन में सब कुछ प्राप्त करना है तो उसकी शुरुआत मां के चरणों से होती है। माता-पिता केवल जन्मदाता ही नहीं, बल्कि जीवन के सच्चे रक्षक और मार्गदर्शक हैं।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर रोहताश गोस्वामी, गौशाला प्रधान स्वर्ण, लायकाराम, बलबीर, हरीराम, भीखाराम, चंद्रभान गोस्वामी, सरपंच वैद्य शर्मा चाड़ीवाल, देवीलाल गोस्वामी, देवीलाल गोस्वामी, सरपंच देवीलाल लूना, कृष्ण, बृजलाल सहित अनेक ग्रामवासी मौजूद थे।

अधिकारियों की लापरवाही से शहर के हालत नारकीय बने: शर्मा

सिरसा। प्रदेश कांग्रेस प्रतिनिधि राजकुमार शर्मा ने कहा कि पब्लिक हेल्थ अधिकारियों ने शहर की हालत नारकीय बनाकर रख दी है। शहरभर में सीवरेज सिस्टम जवाब दे चुका है। घोर पेयजल किल्लत बनी हुई है। अनेक क्षेत्रों में लोगों को पीने का पानी तक मयस्सर नहीं। जहां पानी सप्लाई किया जा रहा है, वहां सीवरेज का पानी मिक्स होकर आ रहा है। लोगों की सुनवाई करने वाला कोई नहीं। शर्मा ने बुधवार को जारी बयान में कहा कि गर्मी व उमस के इस दौर में पानी न होने के कारण लोगों के सारे जरूरी काम अटक गए हैं। प्यास बुझाने के लिए लोग इधर-उधर से पानी ला रहे हैं, तो कोई पैसा देकर पानी मंगवा रहा है। लोग पब्लिक हेल्थ के अधिकारियों को समस्या के बारे में शिकायत करने के लिए फोन मिलाते हैं, तो कोई फोन नहीं उठाता। शर्मा ने कहा कि पब्लिक हेल्थ के जेई से लेकर एसई तक सब उदासीन बने हुए हैं और जनता त्राहिमाम कर रही है। शर्मा ने कहा कि बरसात के बाद शहर में विभिन्न क्षेत्रों में सीवरेज उफान मार रहे हैं।

न्यूज डायरी

भरोखां की छात्रा दिव्यम ने जीता रजत पदक

सिरसा। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भरोखां की छात्रा दिव्यम कंबोज ने महाराष्ट्र में आयोजित 15 राष्ट्रीय कुश्ती चैंपियनशिप की अंडर 15 आयु वर्ग के 58 किलोग्राम भार वर्ग में हरियाणा का नेतृत्व करते हुए रजत पदक जीतकर सिरसा का नाम रोशन किया है। विद्यालय के प्रधानाचार्य वेद रोज ने पदक विजेता दिव्यम कंबोज को अपनी ओर से शुभकामनाएं दी। वहीं स्कूल के शारीरिक शिक्षक देव कंबोज, ज्योतिप्रीत ने भी अपना आशीर्वाद देते हुए कहा कि जिस तरह दिव्यम कंबोज कुश्ती में मेहनत कर रही है, एक दिन वह ओलंपिक में भी भारत को गौरव दिलाएगी। इस मौके पर स्कूल स्टाफ सदस्य अनीता रानी, कुलदीप सिंह, जितेंद्र गिरी, राजविंद्र कौर, डॉ. सुशीला रानी,डॉ. नीतू, रितु, सुमनबाला, मनजिंद्र कौर, किरण, अनिशा मेहता, शर्मिला कंबोज, सुषमा कंबोज, कुमारी संतोष, जीमन चौधरी, दीपक कुमारी, सीमा कंबोज, सरपंच स्नेहलता व मिलखराज कंबोज आदि ने भी दिव्यम की इस सफलता पर प्रसन्नता जाहिर करते हुए उसे बधाई दी। फोटो:23सिरसा04: प्रतियोगिता के विजेताओं को सम्मानित करते हुए।

पर्यावरण संरक्षण के लिए आमजन आएं आगे: तिन्ना

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय कर्मचारी संघ व बाबा सरसाईनाथ सेवा ट्रस्ट द्वारा बुधवार को सदर थाना में पौधरोपण अभियान चलाया गया। इस मौके पर बतौर मुख्यातिथि भाजपा नेता विरेंद्र तिन्ना ने कहा कि बाबा सरसाईनाथ सेवा ट्रस्ट व चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय कर्मचारी संघ द्वारा समाजसेवा के क्षेत्र में बेहतरीन कार्य किए जा रहे हैं। अभी मानसून का सीजन चल रहा है, जिसके चलते रोजाना नए-नए स्थानों पर दर्जनों फलदार, छायादार, फूलदार पौधे रोपित कर उनकी सार-संभाल भी की जा रही है जो सराहनीय कदम है। उन्होंने कहा कि पर्यावरण संरक्षण के लिए सभी को मिलकर आगे आना चाहिए। इस अवसर पर सदर थाना प्रभारी सुखदेव सिंह ने सभी का स्वागत और धन्यवाद किया। उन्होंने सिरसावासियों से आह्वान किया कि वे पर्यावरण संरक्षण के लिए एक-एक पौधा अवश्य लगाएं। इस मौके पर समाजसेवी स. रणजीत सिंह टक्कर, बेटा बचाओ अभियान से तरूण भाटी, रविंद्र सैनी प्रधान, डॉ. सुमित सैनी, नरेंद्र रावत, डॉ. सतवीर कंबोज, चेयरमैन बजरंग लाल, वरिष्ठ उपप्रधान पहलवान, संजय श्योराण, उपप्रधान लीलूराम, सचिव डॉ. सुरेंद्र हांडा, कैशियर प्रवीण कपूर, रोहताश गुर्जर, राकेश कटारिया, राघव व पिंटू आदि मौजूद थे।

ट्रस्ट ने गोशाला को 2 लाख की राशि की प्रदान

हरिभूमि न्यूज. सिरसा। अहमदपुर दारेवाला गांव की श्री राधाकृष्ण गौशाला में एक सराहनीय सेवा कार्य के तहत छायादार शेड निर्माण हेतु जयदेव सहदेव जैन चेरिटेबल ट्रस्ट की ओर से 2 लाख रुपये की सहयोग राशि प्रदान की गई है। इस अवसर पर ललित जैन ने नवनिर्मित हुए छायादार शेड के शिलान्यास का लोकार्पण कर गोशाला का भ्रमण कर वहां की व्यवस्थाओं का अवलोकन किया और गोशाला प्रबंधन द्वारा गोमाता के लिए की जा रही सेवाओं की प्रशंसा की। साथ ही उन्होंने आमजन से गोमाता की सेवा में आगे आने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि गोसेवा सबसे बड़ा धर्म है। हर व्यक्ति को अपने सामथ्र्य अनुसार गौवंश की सेवा करनी चाहिए। वहीं गोशाला सचिव बृजलाल पिलानियां ने ट्रस्ट परिवार का गौशाला को सहयोग राशि के लिए धन्यवाद किया और गोशाला प्रबंधन और ग्रामीणों ने ट्रस्ट के इस सहयोग के लिए आभार प्रकट किया। इस मौके पर सरपंच प्रतिनिधि अनिल कालड़ा गंगू, नंबरदार दौलत राम, गोशाला कमेटी प्रधान जसकरण पन्नू, सचिव बृजलाल, कैशियर हनुमान डॉक्टर, हैप्पी मेहता, गुरविंद्र पन्नू, भूप पूनिया, बिलु सुथार, ललित महिला मंडल सहित पंचायत के तमाम सदस्य व बड़ी संख्या में गौभक्त मौजूद रहे।

मुहिम का नाम 'हरा-भरा सिरसा-ए फर्स्ट स्टेप बाई डीएलएसए सिरसा' रखा

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण जिले में लगाएगा 50 हजार पौधे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। पौधरोपण करते न्यायाधीश पुनीश जिंदिया। फोटो : हरिभूमि

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा जिला में 50 हजार पौधे लगाने का लक्ष्य रखा गया है। इस मुहिम का नाम ''हरा-भरा सिरसा-ए फर्स्ट स्टेप बाई डीएलएसए सिरसा'' है जो कि 40 दिन में अपने लक्ष्य को पूरा करेगी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन व जिला एवं सत्र न्यायाधीश पुनीश जिंदिया ने कोर्ट परिसर के मुख्य पार्क में पहला पौधा लगाकर इस मुहिम की शुरूआत की। जिला एवं सत्र न्यायाधीश पुनीश जिंदिया ने कहा कि जिस तरह जनसंख्या बढ़ रही है तथा जंगलों की भूमि कम हो रही है। इससे भविष्य में गंभीर समस्या का सामना करना पड़ सकता है। उन्होंने कहा कि अभी भी समय है कि हर एक व्यक्ति अपने जन्मदिन, मैरिज एनिवर्सिरी या फिर अन्य खुशी के अवसरों पर पौधा लगाकर मानवता भलाई के लिए आगे आएं। उन्होंने कहा कि अब बरसात का मौसम है इसमें हमें हर एक व्यक्ति को पौधा जरूर लगाना चाहिए। पौधा लगाकर हमें अपने कर्तव्य को पूरा नहीं समझना चाहिए बल्कि उसके ट्री गार्ड, पानी, खरपतवार आदि निकालने के लिए लगातार प्रयत्न करके उसे बड़ा वृक्ष बनाने में परिश्रम करके अपना कर्तव्य निभाना चाहिए। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि इस अवसर पर सभी न्यायाधीश, अधिकारी व कर्मचारी, अधिवक्ताओं व अन्य स्टाफ सदस्यों ने वन विभाग के सहयोग से 500 पौधे लगाए।

पुलिस ने 6 गुम हुए मोबाइल फोन असली मालिकों को लौटाए

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस तकनीक, संवेदनशीलता और जनसेवा के समन्वय से लगातार नई मिसालें कायम कर रही है। इसी कड़ी में साइबर सेल फतेहाबाद द्वारा गुमशुदा मोबाइल फोनों को खोजकर उनके वास्तविक मालिकों को सौंपने की उल्लेखनीय पहल की गई, जो आमजन और पुलिस के बीच विश्वास की डोर को और मजबूत करती है। बुधवार को पुलिस अधीक्षक कार्यालय परिसर में आयोजित समारोह में 6 स्मार्टफोन, जिनकी अनुमानित बाजार कीमत करीब 5 लाख रुपये है, वास्तविक स्वामियों को सौंपे गए। अब तक फतेहाबाद पुलिस द्वारा कुल 136 गुम मोबाइल वापस किए जा चुके हैं, जिनकी कुल कीमत लाखों रुपये में आंकी गई है। इस सफलता के पीछे साइबर थाना प्रभारी निरीक्षक राहुल कुमार के नेतृत्व में कार्यरत टीम की तकनीकी सूझबूझ और समर्पण है। टीम ने शिकायतों में दर्ज आईएमईआई नंबरों और डिजिटल लोकेशन ट्रेसिंग के माध्यम से मोबाइल की पहचान कर, उन्हें ट्रैक कर विधिसम्मत प्रक्रिया से लौटाया। एसपी ने गुमशुदा मोबाइल उनके वास्तविक मालिकों को सौंपे। मोबाइल प्राप्त करते समय नागरिकों के चेहरों पर प्रसन्नता, संतोष और पुलिस प्रशासन के प्रति विश्वास की झलक स्पष्ट रूप से दिखाई दी। मोबाइल प्राप्त करने वाले नागरिकों में राजिंद्र सिंह निवासी अहरवां, सतबीर शर्मा निवासी सातरोड़ खुर्द, हिसार, सतबीर निवासी मानावाली, अरविंदर सिंह निवासी ब्राह्मणवाला, सरोज देवी निवासी भीम कॉलोनी, सिरसा तथा सुभाष निवासी भूथन कलां, फतेहाबाद शामिल हैं।

पुलिस लाइन में स्वास्थ्य जांच शिविर, डॉ. स्नेहा जग्गा ने पुलिस कर्मियों और उनके परिजनों का स्वास्थ्य जांचा

फतेहाबाद। पुलिस विभाग द्वारा अपने कर्मचारियों के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देते हुए नियमित रूप से स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित की जा रही हैं। इसी क्रम में पुलिस लाइन फतेहाबाद स्थित प्रशासनिक भवन में एक विशेष स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में सद्भावना अस्पताल, फतेहाबाद की प्रसिद्ध महिला चिकित्सक डॉ. स्नेहा जग्गा, एमडी, फिजिशियन ने अपनी सेवाएं प्रदान की। डॉ. स्नेहा ने पुलिस कर्मियों और उनके परिजनों की जांच करते हुए उच्च रक्तचाप, डायबिटीज, महिला संबंधित रोग, थायरायड, हृदय संबंधी बीमारियां, थकान, तनाव और अन्य सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं का परीक्षण किया और कुल 20 पीडितों की जांच की गई। चिकित्सा परामर्श के दौरान डॉ. स्नेहा ने बताया कि पुलिस विभाग में कार्यरत कर्मियों को अनियमित ड्यूटी, शारीरिक श्रम व मानसिक तनाव व संतुलित आहार की कमी का सामना करना पड़ता है, जिससे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। उन्होंने नियमित स्वास्थ्य जांच, संतुलित आहार, नींद और तनाव प्रबंधन को जीवनशैली का हिस्सा बनाने की सलाह दी। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने डॉ. स्नेहा जग्गा व उनकी टीम का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि स्वस्थ पुलिस बल ही दक्ष, संवेदनशील और प्रभावशाली तरीके से जनता की सेवा कर सकता है। विभाग द्वारा ऐसे शिविर भविष्य में भी आयोजित किए जाते रहेंगे। उन्होंने सभी कर्मियों से स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने और नियमित मेडिकल चेकअप करवाने की अपील की।

इनेलो चिकित्सा प्रकोष्ठ की जिला कार्यकारिणी घोषित

सिरसा। इनेलो जिलाध्यक्ष जसवीर सिंह जस्सा ने पार्टी के चिकित्सा प्रकोष्ठ के प्रदेश संयोजक डॉ. राजकुमार डूमडा से विमर्श के बाद प्रकोष्ठ के जिला कार्यकारिणी घोषित की। घोषित कार्यकारिणी में अमित फुटेला को वरिष्ठ उपप्रधान बनाया गया है जबकि डॉ. महेंद्र गोदारा, डॉ. वेदपाल भाकर, डॉ. राजेंद्र, डॉ. जगजीत, डॉ. रजत सोनी, डॉ. बृजलाल, डॉ. भूपसिंह व डॉ. रोहताश गरवा को उपप्रधान पद सौंपा गया है। इसी प्रकार डॉ. पुष्पेंद्र ढाका को प्रधान महासचिव मनोनीत किया गया है। वहीं डॉ. बनवारीलाल, डॉ. पृथ्वीराज, डॉ. ओमप्रकाश, डॉ. हरभजन सिंह, डॉ. अमन वत्स, डॉ. बलविंद्र सिंह, डॉ. सिमरदीप सिंह, डॉ. एमडी हुसैन, डॉ. आरजी बेनीवाल, डॉ. जगदीश जाखड़ व डॉ. परमजीत को महासचिव बनाया गया है। डॉ. शमशेर सुथार को संगठन सचिव, डॉ. पाल को कोषाध्यक्ष व डॉ. दलीप गोरा को प्रचार सचिव पद की जिम्मेदारी सौंपी गई है।

अभियान महिला सुरक्षा को लेकर पुलिस ने एमएम कॉलेज में छात्राओं को किया जागरूक

छात्राओं को आत्मविश्वास बनाए रखने और सेल्फ डिफेंस की दी जानकारी

- फतेहाबाद पुलिस ने महिलाओं की सुरक्षा को लेकर चलाया अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। बस स्टैण्ड पर महिला यात्रियों से फीडबैक लेते पुलिस कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

फतेहाबाद पुलिस द्वारा महिला सुरक्षा को लेकर विशेष अभियान चलाया जा रहा है। इसी कड़ी में आज महिला सुरक्षा टीम ने दो प्रमुख गतिविधियां संचालित कर महिलाओं और छात्राओं को जागरूक किया तथा सार्वजनिक स्थलों पर सुरक्षा का अहसास भी कराया। महिला सुरक्षा टीम की प्रभारी निरीक्षक मंजू सिंह के नेतृत्व में एमएम कॉलेज, फतेहाबाद में एक विशेष सत्र आयोजित किया गया। इस सत्र में छात्राओं को महिला अपराधों की पहचान और उनसे बचाव, साइबर फ्रॉड, ऑनलाइन उत्पीड़न और रिपोर्टिंग के तरीके तथा हेल्पलाइन नंबरों महिला हेल्पलाइन 1091, साइबर हेल्पलाइन 1930 बारे जानकारी दी गई। छात्राओं को सेल्फ डिफेंस टिप्स और आत्मविश्वास बनाए रखने पर जोर दिया गया।

छात्राओं को प्रोत्साहित किया गया कि वे किसी भी प्रकार की असुविधा या उत्पीडऩ की स्थिति में बिना झिझक पुलिस से संपर्क करें। इसके अलावा फतेहाबाद बस अड्डे पर महिला सुरक्षा टीम द्वारा डिकॉय चेकिंग ऑपरेशन चलाया गया। इस दौरान संदिग्ध व्यक्तियों की तलाशी व पूछताछ की गई और महिला यात्रियों से फीडबैक लिया गया। यह ऑपरेशन बिना किसी पूर्व सूचना के किया गया, जिससे वास्तविक परिस्थितियों का आकलन हो सके। महिला सुरक्षा टीम ने कहा कि महिला सुरक्षा केवल पुलिस की नहीं, समाज की भी जिम्मेदारी है। यदि आमजन सतर्कता बरतें और समय पर सूचना दें, तो अपराधों को रोका जा सकता है।

खबर संक्षेप

स्कूलों में हर्षोल्लास के साथ मनाया महाशिवरात्रि का पर्व

रतिया। शहर के विभिन्न स्कूलों में महाशिवरात्रि का पर्व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। मदर इंडिया स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में विद्यालय प्रबंधक वसंतलाल बत्रा, प्राचार्य लोकेश खुराना तथा सभी बच्चों ने शिवलिंग पर जलाभिषेक किया तथा शिव आराधना की गई। समूचा विद्यालय वातावरण भगवान शिव के जय घोष में डूबा नजर आया। इस अवसर पर सभी कक्षाओं के छात्रों ने भगवान शिव आधारित अनेक प्रस्तुतियो का मंच पर मंचायन किया, जिसमें बच्चे भगवान शिव की भूमिका में शिव भक्ति करते नजर आए। विद्यालय प्राचार्य लोकेश खुराना ने सावन महाशिवरात्रि का महत्व बताते हुए कहा कि यह दिन अपने मन को शुद्ध करने और भगवान शिव से आशीर्वाद पाने के लिए सबसे अच्छा दिन होता है। विद्यालय चेयरपर्सन कनुप्रिया खुराना तथा उप प्राचार्य साक्षी बतरा ने क्षेत्र वासियों को सावन महाशिवरात्रि की शुभकामनाएं दी।

टोहाना। गाजूवाला में आयोजित धार्मिक कार्यक्रम में भाग लेती पूर्व विधायक नैना चौटाला।

गुरु गोरखनाथ हर वर्ग के लिए पूजनीय : नैना चौटाला

टोहाना। जननायक जनता पार्टी की पूर्व विधायक नैना चौटाला ने आज फतेहाबाद के टोहाना हलका के गांव गाजुवाला में एक धार्मिक कार्यक्रम में शिरकत की। इस दौरान उन्होंने गांव में श्री गुरू गोरखनाथ की मूर्ति की विधि विधान से स्थापना करवाई। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि हमारा देश ऋषि मुनियों का देश रहा है। गुरू गोरखनाथ हर वर्ग के लिए पुजनीय हैं। कार्यक्रम में उनके साथ जिला प्रधान रविंद्र बेनीवाल, फतेहाबाद हलका अध्यक्ष सुभाष गौरछिया, टोहाना हलका अध्यक्ष कुलदीप सिहाग, युवा नेता पंकज झाझड़ा, विपिन गोरछिया, सतीश गढ़वाल, वरुण राव, जतिन खिलेरी व मीडिया प्रभारी कुलदीप सिगड़ मौजूद रहे।

चोरी के मामले में संलिप्त गिरफ्तार

फतेहाबाद। जाखल पुलिस ने चोरी के एक मामले में संलिप्त दो और आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान गुरुलभ सिंह उर्फ गुलाबी पुत्र जसबीर सिंह व महकदीप सिंह उर्फ महक पुत्र जीत सिंह निवासी महमदगी, फतेहाबाद के रूप में हुई है। पुलिस ने इनके कब्जे से वारदात में प्रयुक्त मोटरसाइकिल भी बरामद की है। इससे पूर्व इसी मामले में दो अन्य आरोपियों रूपिंदर कौर पत्नी गुरुप्यार सिंह व लवप्रीत को पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है।

घर के बाहर ई-रिक्शा चोरी, केस दर्ज

सिरसा। शहर के लक्खी तालाब मोहल्ला में एक घर के बाहर से चोर चार्ज लगा ई-रिक्शा चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में लक्खी तालाब मोहल्ला निवासी सुरेंद्र कुमार ने बताया कि वह ई-रिक्शा चलाता है। उसने बताया कि बीती 22 जुलाई की शाम को उसने अपना ई-रिक्शा घर के गेट के पास चार्ज लगाकर छोड़ा था। देर रात्रि को चोर उसका ई-रिक्शा चोरी कर ले गए। सुबह उसे घटना का पता चला। पुलिस जांच में जुटी है।

सीईटी परीक्षा की तैयारी को लेकर जिला प्रशासन अलर्ट

कोचिंग सेंटर बंद रहेंगे, परीक्षा केंद्र पर महिला कर्मचारी सहित बारह जवान किए जाएंगे तैनात

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिले में 26 और 27 जुलाई को आयोजित होने वाली कॉमन एलिजिबिलिटी टेस्ट परीक्षा के सुचारु, निष्पक्ष और शांतिपूर्ण संचालन के लिए फतेहाबाद पुलिस प्रशासन ने कड़े सुरक्षा प्रबंध किए हैं। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के दिशा-निर्देशन में एक विस्तृत सुरक्षा योजना तैयार की गई है, जिसके अंतर्गत हर परीक्षा केंद्र पर निगरानी और पुलिस बल की तैनाती सुनिश्चित की जा रही है। एसपी ने बताया कि फतेहाबाद शहर और भट्टू में कुल 31 लोकेशन पर 38 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं, जहां करीब 500 पुलिस अधिकारी और कर्मचारी सुरक्षा व्यवस्था में जुटे रहेंगे। हर एक सेंटर पर 12 पुलिस कर्मचारियों की ड्यूटी लगाई गई है। इनमें 2 डीएसपी, 7 निरीक्षक, 55 उप निरीक्षक व सहायक उप निरीक्षक, 240 हेड कांस्टेबल व कांस्टेबल और 54 यातायात पुलिस कर्मी शामिल हैं। इसके अलावा फतेहाबाद व भट्टू क्षेत्र में 65 वाहनों के साथ लगभग 160 पुलिसकर्मी गश्त पर रहेंगे। फतेहाबाद में यह परीक्षा सुबह की शिफ्ट में 10 बजे से 11:45 बजे तक व शाम की शिफ्ट में 3:15 बजे से 5 बजे तक होगी। जिले में परीक्षा

■ 38 परीक्षा केंद्रों पर 500 पुलिस कर्मचारी रहेंगे तैनात

केन्द्रों पर एक शिफ्ट में कुल 9559 परीक्षार्थी परीक्षा देंगे।

सुरक्षा से जुड़ी अहम हिदायतें

- हर परीक्षा केंद्र पर महिला पुलिस सहित पर्याप्त फोर्स तैनात रहेगी।
- परीक्षा केंद्रों की 500 मीटर परिधि में हथियार प्रतिबंधित रहेंगे।
- 200 मीटर दायरे में फोटोस्टेट दुकानें बंद रहेंगी।
- जिले भर के कोचिंग सेंटर परीक्षा दिवस पर बंद रहेंगे।
- परीक्षा केंद्रों के 200 मीटर के भीतर वाहन पार्किंग पूर्णतः वर्जित रहेगी ।
- लाउडस्पीकर आदि ध्वनि विस्तारक यंत्रों के प्रयोग पर भी रोक लगाई गई है।

इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों पर पूर्ण प्रतिबंध

परीक्षा केंद्रों में मोबाइल फोन, स्मार्ट वॉच, ईयरफोन, ब्लूटूथ डिवाइस, कैमरा, बेल्ट, गहने, पेन, पेंसिल, करेक्टिंग फ्लुइड, रबर आदि वस्तुओं के प्रयोग पर पूर्ण प्रतिबंध रहेगा। प्रवेश से पूर्व प्रत्येक अभ्यर्थी की चेकिंग की जाएगी। स्नैचिंग, चोरी या डमी कैंडिडेट्स जैसे अपराधों को रोकने के लिए मोबाइल पेट्रोलिंग टीमें गठित की गई हैं। साइबर सेल और तकनीकी निगरानी इकाई को हाई अलर्ट पर रखा गया है ताकि सॉल्वर गैंग और इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के दुरुपयोग को रोका जा सके। इसके अलावा स्थानीय होटल, धर्मशाला, गेस्ट हाउसों में विशेष चेकिंग अभियान चलाया जा रहा है। संचालकों को सख्त निर्देश दिए गए हैं कि बिना वैध पहचान पत्र के किसी को भी ठहरने न दिया जाए। परीक्षा केंद्रों के आसपास ट्रैफिक डायवर्जन प्लान लागू रहेगा ताकि आवागमन सुगम बना रहे। यातायात पुलिस को परीक्षार्थियों को प्राथमिकता देने के निर्देश जारी किए गए हैं।

कड़ी सुरक्षा

एसपी सिद्धांत जैन ने स्पष्ट किया है कि सीईटी 2025 जैसी महत्वपूर्ण परीक्षा में किसी भी प्रकार की गड़बड़ी, धोखाधड़ी या अनुचित साधनों के प्रयोग को बिल्कुल बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। दोषियों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने सभी अभ्यर्थियों से समय पर केंद्र पहुंचने, एडमिट कार्ड व वैध पहचान पत्र साथ लाने की अपील की।

सीईटी परीक्षा को लेकर पुलिस सतर्क, एक हजार जवान संभालेंगे सुरक्षा व्यवस्थाः एसपी

सिरसा। सीईटी परीक्षा को लेकर पुलिस अधीक्षक डॉ. मयंक गुप्ता ने बुधवार को पुलिस अधिकारियों की बैठक ली और जरूरी दिशा निर्देश दिए। परीक्षा को लेकर पुलिस अर्लट है और सुरक्षा व्यवस्था के पुख्ता प्रबंध किए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि जिले के सभी परीक्षा केंद्रों पर मानक अनुसार पुलिसकर्मी, होमगार्ड, महिला पुलिस व निगरानी स्टाफ की पर्याप्त तैनाती की गई है। प्रत्येक केंद्र पर मेटल डिटेक्टर व सीसीटीवी कैमरों के माध्यम से सुरक्षा जांच की जाएगी। किसी भी ड्यूटी पर लगे पुलिसकर्मी या स्टाफ को मोबाइल फोन ले जाने की अनुमति नहीं होगी। सभी कर्मचारी ड्यूटी समय से 15 मिनट पहले पहुंचकर इंचार्ज के पास उपस्थिति दर्ज करेंगे और परीक्षा समाप्ति के बाद उपस्थिति दर्ज करके ही ड्यूटी स्थान छोड़ेंगे। उन्होंने बताया कि परीक्षा को शांतिपूर्वक संपन्न करवाने के लिए करीब एक हजार पुलिस कर्मचारियों की ड्यूटी लगाई गई है। उन्होंने बताया कि ट्रैफिक व्यवस्था बनाए रखने हेतु विशेष पुलिस दलों की तैनाती की गई है। प्रत्येक थाना प्रभारी को निर्देश दिए गए हैं कि वे केंद्रों के आस-पास के क्षेत्रों की कॉम्बिंग करें, नए किरायेदारों की जानकारी लें व साइबर कैफे व फोटोस्टेट दुकानों को बंद रखें। पार्किंग के लिए 500 मीटर दूर चिन्हित स्थान बनाए गए हैं और अव्यवस्थित पार्किंग पर नियमानुसार कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

सीईटी परीक्षा को लेकर ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त, विद्यार्थियों की सुविधा के लिए बनेंगे हेल्पडेस्क

सिरसा। सीईटी परीक्षा को लेकर जिला प्रशासन ने डयूटी मजिस्ट्रेट व फ्लाइंग स्क्वायड के अधिकारियों की नियुक्ति की है। जिले में 21 अधिकारियों को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया गया है तथा पांच अधिकारियों को रिजर्व में रखा गया है। जिले में 26 व 27 जुलाई को आयोजित होने वाली इस परीक्षा में 59 हजार विद्यार्थी परीक्षा देंगे। परीक्षा चार सत्रों में आयोजित होगी और प्रत्येक सत्र में 14750 विद्यार्थी बैठेंगे। सीईटी की परीक्षा को लेकर अबतक की गई तैयारियों की समीक्षा पंचायत भवन मं आयोजित बैठक में की जाएगी। बैठक की अध्यक्षता उपायुक्त शांतनु शर्मा करेंगे तथा बैठक में विशेष रूप से हरियाणा कर्मचारी चयन आयोग के सदस्य सुभाष चंद्र उपस्थित होंगे। बैठक में जिला के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ ही केंद्र अधीक्षक, फ्लाइंग स्क्वायड के सदस्य, ड्यूटी मजिस्ट्रेट व अन्य अधिकारी उपस्थित रहेंगे। उप जिला शिक्षा अधिकारी सुभाष फुटेला ने बताया कि परीक्षार्थियों की मदद के लिए कई जगह पर हेल्पडेस्क स्थापित किए जा रहे हैं। रेलवे स्टेशन, बस अड्डा, पुलिस लाइन, शाह सतनाम सिंह चौक, महाराणा प्रताप सिंह चौक, परशुराम चौक, बाबा भूमण शाह चौक व गुरु गोबिंद सिंह चौक पर हेल्प डेस्क स्थापित किए जा रहे हैं।

सदस्यता अभियान का 90 फीसदी कार्य पूराः अजय चौटाला

सिरसा। जननायक जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अजय सिंह चौटाला ने कहा कि उनकी पार्टी की ओर से प्रदेशभर में जारी सदस्यता अभियान का कार्य 90 प्रतिशत पूरा हो चुका है और उन्हें पूर्ण भरोसा है कि अभियान के तहत निर्धारित समय सीमा में लक्ष्य से अधिक नए सदस्य पार्टी से जोड़े जाएंगे। अजय चौटाला बुधवार को बरनाला रोड स्थित अपने आवास पर पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। अजय चौटाला ने संगठनात्मक ढांचे पर कहा कि सदस्यता अभियान के बाद प्रादेशिक स्तर पर भी संगठन विस्तार किया जाएगा। इस दौरान देश के पूर्व उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ के इस्तीफे पर चौटाला ने कहा कि उनके साथ उनके पारिवारिक रिश्ते रहे हैं और उनको पहली बार चौधरी देवीलाल ने ही चुनाव लड़वाया था। उन्होंने कहा कि राजस्थान विधानसभा में पांच साल तक वे उनके साथ विधायक भी रहे हैं। डॉ. चौटाला ने कहा कि उन्हें नहीं लगता कि उन्होंने स्वास्थ्य कारणों से इस्तीफा दिया होगा। उन्होंने कहा कि इस इस्तीफे के पीछे कई तरह की वजहों की अटकलें भी सामने आ रही हैं जिनमें एक जस्टिस वर्मा का मामला भी बड़ा मुद्दा है जिसे उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने ही राज्यसभा में उठाया था। प्रदेश में वर्तमान शासकीय स्थिति के बारे में उन्होंने कहा कि आज कानून व्यवस्था की स्थिति अत्यंत शोचनीय है क्योंकि दिनोंदिन बढ़ते अपराध यह प्रमाणित करते हैं कि मौजूदा शासन की कानून व्यवस्था पर कोई पकड़ नहीं है। अजय चौटाला ने कहा कि बढ़ते अपराधों के ग्राफ के कारण आमजन के साथ-साथ व्यापारी, महिलाएं, बेरोजगार वर्ग सरकार की नीतियों का खामियाजा भुगत रहे हैं।

न्याय महासम्मेलन होगा ऐतिहासिक, फतेहाबाद जिले के कार्यकर्ताओं में भारी उत्साह : मुकेश प्रजापति

फतेहाबाद। दिल्ली के तालकटोरा स्टेडियम में 25 जुलाई को होने वाले न्याय महासम्मेलन को लेकर कार्यकर्ताओं में काफी उत्साह है और फतेहाबाद जिले से हजारों की संख्या में कार्यकर्ता इस महासम्मेलन में भाग लेंगे। यह बात कांग्रेस ओबीसी सैल के फतेहाबाद शहरी प्रधान मुकेश प्रजापति ने महासम्मेलन की तैयारियों को लेकर आयोजित बैठक को संबोधित करते हुए कही। बैठक में महासम्मेलन में जाने की तैयारियों को लेकर चर्चा की गई और कार्यकर्ताओं की ड्यूटी तय की गई। युवा कांग्रेस नेता मुकेश प्रजापति ने कहा कि न्याय महासम्मेलन में कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खडगे व कांग्रेस के राष्ट्रीय नेता एवं नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ओबीसी के अधिकारों की आवाज बुलंद करेंगे। उन्होंने कहा कि राहुल गांधी लगातार ओबीसी समाज की अगुवाई कर रहे हैं और उनके अधिकारों के लिए प्रतिबद्ध हैं, इसलिए यह महासम्मेलन इसी दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। मुकेश प्रजापति ने कहा कि हमारा लक्ष्य है कि प्रदेश से अधिक से अधिक संख्या में ओबीसी समाज के लोग इस ऐतिहासिक महासम्मेलन में भाग लेकर न्याय योद्धा एवं नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी के हाथ मजबूत करें। कांग्रेस नेता ने हरियाणा सरकार से मांग की है कि प्रदेश में बीसी-ए और बीसी-बी कैटेगरी की ग्रुप ए और बी की नौकरियों में जो आरक्षण 11 प्रतिशत एवं 6 प्रतिशत का प्रावधान है, उसे बढ़ाकर केंद्र सरकार की तर्ज पर 16 प्रतिशत एवं 11 प्रतिशत किया जाए। कांग्रेस नेता ने कहा कि राहुल गांधी के मार्ग दर्शन पर पिछले पाँच वर्षो से रामनिवास घोड़ेला ने हरियाणा में विभिन्न जगहों पर पिछड़ा वर्ग सम्मेलन करके मांग कर रहे है कि पंचायतो में जो आरक्षण दिया हुआ हैं उसे भी 27 प्रतिशत किया जाए। मुकेश ने बताया कि गुरुग्राम में केन्द्रीय गृहमंत्री अमित शाह की उपस्थिति में मुख्यमंत्री ने घोषणा की थी।

टैगोर स्कूल में विद्यार्थियों ने मनाई शिवरात्रि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शिवरात्रि का पावन पर्व टैगोर मॉडल स्कूल में श्रद्धा, भक्ति और उल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय प्रांगण में विशेष सभा आयोजित की गई जिसमें विद्यार्थियों और शिक्षकों ने बढ़-चढकर भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत भगवान शिव की आराधना एवं ओम् नमः शिवाय के सामूहिक जाप से हुई। विद्यालय समन्वयक मोनू शर्मा ने भगवद गीता के द्वितीय अध्याय के श्लोक का सस्वर पाठ करते हुए उसका गूढ़ भावार्थ सरल भाषा में प्रस्तुत किया, जिससे उपस्थित जन समुदाय अत्यंत प्रभावित हुआ। प्रधानाचार्य बनवारीलाल तनेजा ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि भगवान शिव केवल

एक देवता नहीं, बल्कि संयम, त्याग और आत्मबोध के प्रतीक हैं। उनकी उपासना मन की शुद्धि और आचरण की निर्मलता का संदेश देती है। इसके साथ ही विद्यालय में भारत माता के दो महान सपूतों लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक तथा अमर शहीद चंद्रशेखर आजाद की जयंती के उपलक्ष्य में श्रद्धांजलि कार्यक्रम भी आयोजित किया गया। शैक्षणिक प्रमुख हरमीत सिंह ने उनके जीवन संघर्ष और विचारधारा पर प्रकाश डालते हुए कहा कि तिलक ने स्वराज को जन अधिकार बनाया और आज़ाद ने उसे अपने बलिदान से सींचा। ऐसे वीरों की जयंती पर उन्हें याद करना, आने वाली पीढ़ियों को प्रेरणा देना है। विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत देशभक्ति गीत, शिव स्तुति, और सांस्कृतिक कार्यक्रमों ने समस्त वातावरण को आध्यात्मिक और देशभक्ति की भावना से ओत-प्रोत कर दिया। कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान और महान विभूतियों को पुष्पांजलि अर्पण कर किया गया।

रतिया का अष्टकोणीय प्राचीन शिवालय, सूर्य की पहली किरण शिवलिंग को करती है नमन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

घग्गर नदी के किनारे बसे रतिया के पुराने बाजार में स्थित सैंकड़ों वर्षों पुराना अष्टकोण शिवालय न केवल स्थापत्य की दृष्टि से विशेष है, बल्कि श्रद्धा और आस्था का अनमोल केंद्र भी है। यह शिवालय अपनी अनूठी बनावट और पौराणिक महत्व के कारण दूर-दराज से आने वाले श्रद्धालुओं को आकर्षित करता है। इस प्राचीन मंदिर की सबसे खास बात इसका पंचमुखी शिवलिंग है, जो अत्यंत दुर्लभ माना जाता है।

रतिया। सैंकड़ों वर्षों पुराना अष्टकोण शिवालय।

मंदिर के पुजारी पंडित हरीश जोशी के अनुसार, इस शिवलिंग पर सूर्य की पहली किरण सीधा पड़ती है, जो इसे दिव्यता की एक और परत से जोड़ देती है। मान्यता है कि यह शिवालय कई शताब्दियों से लोगों की आस्था का केंद्र रहा है, और यहां सच्चे मन से मांगी गई हर मन्नत जरूर पूरी होती है। शिवरात्रि के पावन अवसर पर इस मंदिर में विशेष आयोजन होता है। भगवान शंकर के भक्त हरिद्वार से कावड़ लाकर इस पंचमुखी शिवलिंग का जलाभिषेक करते हैं। दूर-दूर से आए श्रद्धालुओं की आस्था देखते ही बनती है। मंदिर परिसर भक्ति, मंत्रोच्चार और शिव भजनों से गूंज उठता है।

आदर्श स्कूल की नई विंग का उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शिवरात्रि के अवसर पर गांव दरियापुर स्थित आदर्श सीनियर सेकंडरी स्कूल में पहली से पांचवीं कक्षा तक की नई बिल्डिंग का उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर विद्यालय में हवन समारोह का आयोजन किया गया। हवन समारोह के दौरान विद्यालय के विद्यार्थियों ने वैदिक मंत्रों का पाठ किया और आहुतियां दीं। हवन समारोह में विद्यालय के एमडी दर्शन मेहता, प्रधानाचार्या अंजलि मेहता, उप-

फतेहाबाद। हवन के साथ आदर्श स्कूल में नई विंग का उद्घाटन करते स्कूल प्रबंधक।

प्रधानाचार्या सीमा कोचर और निदेशक साहिल मेहता, सहित सभी स्टाफ सदस्य और विद्यार्थियों ने भाग लिया। विद्यालय प्रशासन ने बताया कि नई बिल्डिंग में आधुनिक कक्षाएं और सुविधाएं होंगी, जिससे विद्यार्थियों को बेहतर शिक्षा प्रदान करने में मदद मिलेगी। इस अवसर पर विद्यालय के सभी स्टाफ सदस्य और विद्यार्थी उपस्थित थे।

गांव मताना व धांगड़ में किसान खेत पाठशाला, कपास फसल में कीटों

कृषि अधिकारियों ने किया खेतों का निरीक्षण कपास फसल पर दिखा तेले कीट का असर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा बुधवार को गांव मताना व धांगड़ में पीसीसीएच स्कीम के अंतर्गत कपास फसल पर किसान खेत पाठशाला का आयोजन किया गया। इस अवसर पर किसानों के खेतों में जाकर कृषि एवं किसान कल्याण की टीम ने कपास फसल के खेतों में कीटों का सर्वे किया गया। इस टीम में सहायक पौधा संरक्षण अधिकारी डॉ. जगीर सिंह, खंड कृषि अधिकारी डॉ. जय कुमार भौरिया, कृषि पर्यवेक्षक लवदीप शर्मा व भारत सरकार के कृषि एवं किसान

फतेहाबाद। किसानों के खेतों में कपास फसल का निरीक्षण करती कृषि विभाग की टीम।

कल्याण मंत्रालय के क्षेत्रीय एकीकृत नाशी जीव प्रबंधन केंद्र फरीदाबाद के सहायक पौधा संरक्षण अधिकारी डॉ. सूरज बरनवाल, डॉ. लक्ष्मीकांत, डॉ केपी शर्मा शामिल रहे। निरीक्षण के दौरान पाया गया कि रसचूसक कीटों में तेले का आर्थिक कगार एक से दो तेला प्रतिपत्ता पाए गए बाकी रसचूसक कीट जैसे चूरड़ा, सफेद मक्खी मिलीबग आदि आर्थिक कगार से कम पाए गए। चबाकर खाने वाले कीट गुलाबी सुंडी एवं अन्य कीटों का कहीं भी किसी भी खेत में प्रकोप नहीं पाया गया। इस दौरान किसानों को एनएसकेई 5 प्रतिशत नीम आधारित कीटनाशकों का स्प्रे करने की सलाह दी गई व समन्वित कीट प्रबधंन तकनीक का प्रयोग करें। गांव धांगड़ में किसान अशोक कुमार व अन्य मौजूद रहे।

ऑनलाइन लगवा रहे थे क्रिकेट पर सट्टा, दो गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

अवैध ऑनलाइन क्रिकेट सट्टेबाजी के विरुद्ध चलाए जा रहे सघन अभियान के तहत सीआईए टोहाना ने बड़ी सफलता हासिल की है। टीम ने दो आरोपियों को काबू कर उनके कब्जे से सट्टेबाजी में प्रयुक्त मोबाइल फोन बरामद किए हैं। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान मनजीत उर्फ गुल्लू पुत्र गुरुदेव सिंह निवासी गुप्ता कॉलोनी, टोहाना तथा डॉ. कुनाल पुत्र सतीश चड्ढा निवासी पुरानी सब्जी मंडी, टोहाना के रूप में हुई है। सीआईए टोहाना

टोहाना। क्रिकेट सट्टेबाजी के आरोप में गिरफ्तार दोनों युवक।

प्रभारी उपनिरीक्षक अशोक कुमार ने बताया कि टीम को सूचना मिली थी कि ओमकार गैस एजेंसी, चंडीगढ़ रोड, टोहाना के निकट दो व्यक्ति मोबाइल फोन पर ऑनलाइन क्रिके ट सट्टेबाजी कर रहे हैं। सूचना के आधार पर तुरंत कार्रवाई करते हुए दोनों आरोपियों को मौके से मोबाइल सहित काबू कर लिया गया। दोनों आरोपी पंजाब एक्सचेंज नामक ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के माध्यम से क्रिकेट मैचों पर सट्टा लगाने की आईडी चला रहे थे और लोगों से ऑनलाइन ही पैसे लगवा रहे थे। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से 2 मोबाइल फोन बरामद किए हैं, जो सट्टेबाजी गतिविधियों में प्रयुक्त हो रहे थे।

एंटी व्हीकल थेफ्ट स्टाफ ने दो वाहन चोर पकड़े, सात चोरीशुदा मोटरसाइकिल बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

सीआईए रतिया और एंटी व्हीकल थेफ्ट स्टाफ फतेहाबाद ने वाहन चोर गिरोह का पर्दाफाश करते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने इनके पास से सात चोरीशुदा मोटरसाइकिलें बरामद की हैं। सीआईए रतिया प्रभारी

■ मनोज पर 19 और सन्नी पर 17 आपराधिक मामले हैं दर्ज

उपनिरीक्षक वेदपाल ने बताया कि यह कार्रवाई आईसीजेएस पोर्टल पर अपराध रिकॉर्ड सर्च कर और गुप्त सूचना के आधार पर की गई। यह कार्रवाई थाना शहर टोहाना में 21 जुलाई को दर्ज किए गए मामले में की गई है। गिरफ्तार युवकों की पहचान सन्नी उर्फ सोनू पुत्र महाबीर निवासी चंदन नगर, भूना व मनोज उर्फ सोहन पुत्र दयानंद निवासी मॉडल टाउन, भूना के रूप में हुई है। दोनों युवक आदतन अपराधी हैं और इन पर विभिन्न थानों में कई गंभीर धाराओं के तहत मामले दर्ज हैं।

हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ की बैठक

भट्टूकलां। हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ ब्लॉक कार्यकारणी की बैठक ताऊ देवीलाल पार्क में आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता खण्ड प्रधान सतपाल ढाका ने की। संचालन संगठन सचिव मनोज बेदी ने किया। मुख्य वक्ता के तौर पर संघ के जिला सचिव देसराज माचरा उपस्थित हुए। बैठक में हिसार जिले के बास प्राइवेट स्कूल में दो विद्यार्थियों द्वारा प्राचार्य की हत्या की निंदा की गई। बैठक में सांगठनिक कार्यों, 9 जुलाई की राष्ट्रव्यापी हड़ताल की समीक्षा, शहीद उधम सिंह शहादत दिवस, मुंशी प्रेमचंद जयंती पर 31 जुलाई को स्कूलिंग, एसटीएफआई की 25वीं वर्षगांठ के उपलक्ष में 1 से 3 अगस्त तक खंड स्तर पर आयोजित की जाएगी।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 8814999173, 9253681005

बनावाली में जिला प्रशासन का रात्रि ठहराव, वरिष्ठ अधिकारी पहुंचे

ग्रामीणों ने की मनरेगा में भ्रष्टाचार की शिकायत, डीसी ने दिए जांच के आदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिला प्रशासन की ओर से गांव बनावाली में सोमवार को रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर उपायुक्त मनदीप कौर ने ग्रामीणों की समस्याएं सुन मौके पर समाधान के निर्देश दिए। रात्रि ठहराव के दौरान गांव के नागरिकों ने प्रशासन के समक्ष अपनी समस्याएं व मांगें रखीं, जिन पर उपायुक्त ने मौके पर ही अधिकारियों को आवश्यक कार्रवाई

फतेहाबाद। गांव बनावाली में रात्रि प्रवास कार्यक्रम के दौरान नागरिकों की शिकायतें सुनती उपायुक्त मनदीप कौर।

के निर्देश दिए। रात्रि ठहराव कार्यक्रम में कुल 46 समस्याएं तथा कुछ मांगे भी रखी गई थी। कार्यक्रम की शुरुआत से पहले उपायुक्त मनदीप कौर ने एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत पौधारोपण किया।

गांव के निवासी मेवा सिंह ने अपने घर के सामने से बिजली का खंभा हटाने की मांग रखी, जिस पर उपायुक्त मनदीप कौर ने निर्देश दिए कि जिस व्यक्ति के नाम से बिजली कनेक्शन हैं, उसकी सहमति ली जाए, उसके बाद नियमानुसार कार्रवाई अमल में लाई जाए। गांव की ढाणियों में बिजली से संबंधित कार्यों के बारे में जानकारी देते हुए डीएचबीवीएन के एक्सईएन ने बताया कि इस कार्य के लिए टेंडर प्रक्रिया चल रही है और कार्य जल्द ही शुरू करवा दिया जाएगा। गांव के निवासी बेगराज द्वारा मनरेगा में भ्रष्टाचार संबंधी मामले की शिकायत की गई, जिस पर सीईओ जिला परिषद सुरेश कुमार को निर्देश दिए गए कि इस मामले की गहन जांच कर आवश्यक कार्रवाई अमल में लाई जाए।

ग्रामीणों को दी योजनाओं की जानकारी

इस मौके पर संबंधित विभागों के अधिकारी भी उपस्थित रहे और उन्होंने अपनी-अपनी योजनाओं और समस्याओं के समाधान के बारे में ग्रामीणों को जानकारी दी। रात्रि ठहराव कार्यक्रम में जन स्वास्थ्य विभाग, जिला समाज कल्याण, महिला एवं बाल विकास विभाग, जिला विकास एवं पंचायत विभाग, सिंचाई विभाग, खाद्य एवं आपूर्ति विभाग सहित अन्य विभागों से संबंधित विभिन्न शिकायतें रखी गई। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन, अतिरिक्त उपायुक्त अनुराग ढालिया, एसडीएम राजेश कुमार सहित अन्य मौजूद रहे।