हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 21 अगस्त 2025

11 रेशनेलाइजेशन रिपोर्ट को रद करने की मांग को लेकर प्रदर्शन

12 प्रदर्शन के बाद हरकत में आए अधिकारी, रातों रात डाली...

आरोप : कार्यालय में शराब पीकर आते हैं अधिकारी

अधिकारियों की कार्यप्रणाली से खफा प्रधान और 15 पार्षदों ने नप के गेट पर जड़ा ताला

टोहाना। नगरपरिषद गेट पर ताला जडक़र प्रदर्शन करते प्रधान व पार्षद। फोटो : हरिभूमि

- कमीशन के आधार पर टेंडर लगाने का भी आरोप
- अधिकारियों के खिलाफ जमकर की नारेबाजी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

जिला में विधानसभा चुनावों में भाजपा द्वारा तीनों सीटें हारने के बाद अधिकारियों के हौंसले बुलंद नजर आ रहे हैं। फतेहाबाद मुख्यालय तो क्या, राज्यसभा सांसद सुभाष बराला व तेजतर्रार पूर्व मंत्री रहे देवेन्द्र बबली के गृहक्षेत्र टोहाना में अधिकारी शराब पीकर दफ्तरों में आते हैं। काम वही करते हैं जिनमें उनका अपना कमीशन हो। जिस भी विकास कार्य में कमीशन कम होता है या नहीं होता, उसके टेंडर लगाए ही नहीं जाते। हालात यह है कि जनता परेशान हैं कि जाएं तो जाएं कहां। यह आरोप भाजपा सरकार के खासमखास नगरपरिषद टोहाना के प्रधान नरेश बंसल ने 15 पार्षदों ने बुधवार को सरेआम मीडिया के सामने लगाए। इतना ही नहीं, चेयरमैन व पार्षदों ने बुधवार को नगरपरिषद कार्यालय में आते ही गेट पर ताला जड़ दिया और अधिकारियों के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। इस बारे उपप्रधान के पति बलदेव सैनी ने कहा कि इस मामले में जल्द ही मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मुलाकात कर अधिकारियों की जांच की मांग की जाएगी। प्रदर्शन करने वाले पार्षदों में चेयरमैन नरेश बंसल के अलावा उपप्रधान के पति बलदेव सैनी, रोशन लाल, राजेश कुमार, जोनी मेहता, अशोक गर्ग, रमेश मेहता, संजय सपड़ा, सतीश पुरी, सुरेश सेठी, सोनू माथुर, अमित भाटिया, नंदलाल खोबड़ा, पवन खोबड़ा व नरेश भाटिया शामिल हैं।

अधिकारी मनमर्जी से आते दफ्तार

नगर परिषद के अधिकारियों पर विकास कार्यों में रोड़ा अटकने व अध्यक्ष की अनदेखी का आरोप लगाते हुए नगर परिषद अध्यक्ष नरेश बंसल के नेतृत्व में शहर के पार्षदों ने नगर परिषद के मुख्य गेट पर ताला जड़ दिया है और अधिकारियों के खिलाफ नारेबाजी की गई है। इस प्रदर्शन के दौरान नगर परिषद के अध्यक्ष नरेश बंसल ने कहा कि नगर परिषद में अवसर शाही हावी हो चुकी है जिसके चलते अधिकारी दफ्तर में मनमर्जी से आते हैं, जो अधिकारी कार्यालय में आते हैं वह शराब के नशे में आते हैं। अधिकारियों को बार-बार कहने के बावजूद विकास कार्यों के टेंडर नहीं लगाए जाते। जिन टेंडर ने कमीशन अधिकारियों को मिलता है, सिर्फ उसके ही टेंडर लगाए जाते है। प्रधान व पार्षदों ने कहा कि विकास कार्य न होने से शहर की जनता परेशान होकर उनके पास आती है लेकिन वह परेशान हो चुके हैं। अध्यक्ष नरेश बंसल ने कहा कि नगर परिषद में अधिकारी शराब के नशे में चूर होकर आते हैं, जो अपने मनमर्जी से ड्यूटी पर लेट आते हैं। ये अधिकारी मनमर्जी से ड्यूटी पर आते है समय से पहले घर चले जाते हैं इनकी जांच होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि नगर परिषद के सफाई कर्मचारी अपनी ड्यूटी न करके अधिकारियों के कार्यालय में गैर कानूनी तरीके से बैठे रहते है। नगर परिषद वाइस चेयरमैन प्रतिनिधि बलदेव सैनी ने कहा कि इस मामले को लेकर मुख्यमंत्री नायब सैनी से मुलाकात करेंगे और इन अधिकारियों की जांच करवाई जाएगी।

भाजपा के हारते ही अधिकारी मुगलों की तरह चला रहे हैं राज

बता दें विधानसभा चुनावों में फतेहाबाद से दुड़ाराम, टोहाना से देवेन्द्र बबली व रतिया से सुनीता दुग्गल भाजपा की टिकट पर चुनाव लड़े थे और भाजपा तीनों ही सीटें हार गई थी। यहां पर फतेहाबाद में कांग्रेस के बलवान सिंह दौलतपुरिया, टोहाना में परमवीर सिंह व रतिया से जरनैल सिंह विधायक चुने गए थे। इससे पूर्व न केवल यहां भाजपा के विधायक थे बल्कि बराला जैसे कद्दावर नेता चेयरमैन के पद पर विराजमान थे। सरकार में शामिल जजपा के प्रदेशाध्यक्ष भी टोहाना से ही थे। ऐसे में अधिकारी पूरे एक्टिव रहते थे। जैसे ही चुनाव में भाजपा पिछड़ी तो अधिकारियों के हौसले बुलंद हो गए। यह हाल केवल टोहाना का ही नहीं है, रतिया नगरपालिका व फतेहाबाद नगरपरिषद में ही अधिकारियों का यही हाल है। रतिया में तो अधिकारियों व पार्षदों ने प्रधान का जीना मुहाल कर रखा है। फतेहाबाद नगरपरिषद में भाजपा के पूर्व विधायक और प्रधान में ठनी हुई है। यहां विकास कार्य ठप्प पड़े हैं। हालात यहां तक बिगड़ चुके हैं कि अधिकारी बिना कमीशन लिए काम नहीं करते। यहां पर छत पर बंदरों की समस्या, जमीन पर कुत्तों पर समस्या व हाइवे पर आवारा पशुओं के आतंक से लोग भयभीत है।

खबर संक्षेप

नशे की ओवरडोज से युवक की मौत

ओढां। गांव नुहियांवाली में बीते सोमवार को नशे की ओवरडोज से एक युवक की हुई मौत मामले में पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस द्वारा आरोपी से पूछताछ में पता लगाया जा रहा है कि आखिर वह किस व्यक्ति से नशीली गोलियां व सीरिंज लेकर आया था। सरपंच प्रतिनिधि आत्माराम ने बताया कि नशा रोकने व नशा पीड़ित युवकों का ईलाज करवाने हेतु पंचायत ग्रामीणों के साथ है।

अवैध पिस्तौल के साथ अपराधी गिरफ्तार

फतेहाबाद। जिला पुलिस द्वारा अपराध और अपराधियों पर कड़ी लगाम लगाने के लिए चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत सीआईए रतिया पुलिस ने एक आदतन अपराधी को दबोचा है। आरोपी के कब्जे से एक अवैध पिस्तौल भी बरामद की गई है। सीआईए रतिया प्रभारी उपनिरीक्षक वेदपाल ने बताया कि मुख्य सिपाही मनदीप कुमार की अगुवाई में पुलिस टीम नियमित गश्त पर थी। इसी दौरान कार्रवाई की गई।

इग्नू में प्रवेश की अंतिम तिथि 31 तक बढ़ाई

फतेहाबाद। इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय (इग्नू) ने जुलाई 2025 सत्र के लिए सर्टिफिकेट कार्यक्रमों को छोडक़र डिप्लोमा, स्नातक, स्नातकोत्तर डिप्लोमा एवं स्नातकोत्तर डिग्री कार्यक्रमों में प्रवेश की अंतिम तिथि 31 अगस्त तक बढ़ा दी है। यह उन विद्यार्थियों के लिए एक सुनहरा अवसर है जो किसी कारणवश अब तक प्रवेश नहीं ले सके हैं और उच्च शिक्षा प्राप्त करने की इच्छा रखते हैं।

जेल लोक अदालत में दो बंदी किए रिहा

सिरसा। जिला जेल में बुधवार को लोक अदालत का आयोजन किया गया। इस लोक अदालत में पांच केसों की सुनवाई हुई जिनमें दो केस का निपटारा किया तथा दो बंदी को रिहा कर दिया गया। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव प्रवेश सिंगला ने बताया कि हर माह दो बार जेल लोक अदालत लगाई जाती है, जो कि माह के प्रथम बुधवार व तीसरे बुधवार को जेल लोक अदालत लगती है। छोटे केसों में लंबे समय से जेल में बंद बंदियों को रिहा किया जाता है।

पोस्ट मैट्रिक स्कॉलरशिप के लिए 30 सितंबर तक करें आवेदन

फतेहाबाद। सरकार द्वारा शिक्षा के क्षेत्र को बढ़ावा देने के लिए अनेक छात्रवृत्ति योजनाएं संचालित की जा रही हैं। इसी कड़ी में उच्च शिक्षा स्तर पर पढ़ाई कर रहे विद्यार्थियों के लिए वर्ष 2025-26 पोस्ट मैट्रिक स्कॉलरशिप के आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। पात्र विद्यार्थी 30 सितंबर तक आवेदन कर सकता है। यह जानकारी देते हुए उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि सत्र 2025-26 के लिए विद्यार्थी पोर्टल पर जाकर अपना आवेदन कर सकते हैं।

आईटीआई में मनाया सद्भावना दिवस

सिरसा। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में बुधवार को जिला स्तरीय सद्भावना दिवस का आयोजन किया गया। आयोजित कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रधानाचार्य राजेंद्र प्रसाद व राकेश शर्मा ने संयुक्त रूप से की। कार्यक्रम के अंतर्गत निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें आईटीआई के 30 प्रतिभागियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में छात्रा ज्योति रानी ने प्रथम, मुस्कान ने द्वितीय व छात्रा मुस्कान ने तृतीय स्थान हासिल किया। प्रतियोगिता का संचालन अनुदेशक वरिंद्र सिंह, अश्वनी कुमार व अनिल कुमार द्वारा किया गया।

फर्जी डिग्री मामले में एक और गिरफ्तार

- आरोपी को दो दिन के रिमांड पर भेजा

सिरसा। फर्जी डिग्री का आरोपी पुलिस की गिरफ्त में। फोटो : हरिभूमि

सिरसा। पुलिस ने फर्जी डिग्री मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। शहर थाना प्रभारी चरणजीत सिंह ने बुधवार को बताया कि राजकीय कन्या महाविद्यालय रानियां के प्राचार्य डा. बंता सिंह भोला की शिकायत पर पुलिस ने फर्जी डिग्री मामले में केस दर्ज किया था। उन्होंने बताया कि शिकायतकर्ता के साथ मुख्यमंत्री उड़नदस्ता हिसार द्वारा छापेमार कार्रवाई के दौरान कई विश्वविद्यालयों के नाम पर जारी फर्जी प्रमाण पत्र, डीएमसी, माइग्रेशन सर्टिफिकेट, 8 रबर स्टैंप और खाली फॉर्मेट बरामद हुए थे। जांच में सामने आया कि सिरसा का एक संस्थान युवाओं से मोटी रकम लेकर बिना परीक्षा दिए फर्जी डिग्रियां उपलब्ध करवाता है। छात्र मुकेश कुमार ने स्वीकार किया था कि उसने तीस हजार रुपये में बीए की डीएमसी खरीदी और उसी आधार पर दाखिला लिया। जांच के दौरान श्रीसाई इंस्टीट्यूशन द्वारकापुरी सिरसा में फर्जी डिग्री और सर्टिफिकेट बनाने वाले नेटवर्क का पर्दाफाश किया और इंस्टीट्यूट संचालक को भी गिरफ्तार किया था। इस मामले में अब विकास शर्मा निवासी गाजियाबाद को प्रोडक्शन वारंट पर गिरफ्तार किया गया है। आरोपी विकास शर्मा पहले से ही एक अन्य केस में जेल में बंद था। पूछताछ में उसने दिल्ली स्थित प्रिंटिंग प्रेस और कार्यालय की निशानदेही करवाई जहां से फर्जी सर्टिफिकेट तैयार किए जाते थे। अदालत ने आरोपी को दो दिन के पुलिस रिमांड पर भेज दिया है। उन्होंने बताया कि रिमांड के दौरान आरोपी से गहन पूछताछ करके इस नेटवर्क से जुड़े अन्य लोगों की सलिप्तता बारे जानकारी जुटाई जाएगी।

पुलिस ने गेहूं चोरी प्रकरण में एक और को दबोचा, आरोपी पर दर्ज हैं 23 मुकदमे

- गिरफ्तार युवक की पहचान अनिल कुमार के रूप में हुई

रतिया। गेहूं चोरी के मामले में थाना शहर रतिया पुलिस ने एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार युवक की पहचान अनिल कुमार उर्फ गेजा पुत्र रमेश कुमार निवासी वार्ड नंबर 12, रतिया के रूप में हुई है। इस मामले में अब तक 6 आरोपी पुलिस गिरफ्त में आ चुके हैं। थाना शहर रतिया प्रभारी उपनिरीक्षक रणजीत सिंह ने बताया कि इस संबंध में शिकायतकर्ता गोविन्द पुत्र दलीप निवासी वार्ड नंबर 16, नहर कॉलोनी रतिया ने पुलिस में शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायत के अनुसार 6 अगस्त की रात उसके घर से 4 कट्टे में करीब 2 क्विंटल गेहूं चोरी हो गए थे। इसके पश्चात 13 अगस्त की रात 10 बजे के बाद फिर से उसके घर से लगभग 3 कट्टे गेहूं चोरी कर लिए गए। शिकायतकर्ता द्वारा सीसीटीवी फुटेज चेक करने पर सामने आया कि अज्ञात व्यक्ति उसके घर से लगभग 4-5 क्विंटल गेहूं चोरी कर ले गए। बाद में की गई गहन जांच और स्थानीय जानकारी से पता चला कि इस चोरी की वारदात में राजू पुत्र मलकीत निवासी वार्ड नंबर 16, नहर कॉलोनी रतिया तथा उसके अन्य साथी शामिल थे।

महिला टीचर किडनैपिंग व मारपीट मामले में दूसरे आरोपी को दबोचा

- मामले को लेकर पुलिस की जांच जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

रतिया। टीचर किडनैपिंग मामले में गिरफ्तार युवक। फोटो : हरिभूमि

महिला अध्यापक के अपहरण और अन्य शिक्षकों के साथ मारपीट करने के मामले में थाना शहर रतिया पुलिस ने बुधवार को दूसरे आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान रविन्द्र पुत्र महेन्द्र निवासी मानावाली के रूप में हुई है। थाना प्रभारी उप निरीक्षक रणजीत सिंह ने बताया कि 29 जुलाई को शिकायतकर्ता मनी राम पुत्र रामनाथ निवासी गांव सुखमनपुर ने थाने में शिकायत दी थी कि उसकी पुत्री, जो गांव चंदो खुर्द स्थित गुरुनानक स्कूल में अध्यापक है, स्कूल वैन से घर लौट रही थी। उसी दौरान कुछ युवकों ने स्कूल वैन को रोककर शिक्षकों के साथ मारपीट की और उसकी पुत्री का जबरदस्ती अपहरण कर लिया। जाते-जाते आरोपियों ने वैन की चाबी और अन्य शिक्षकों के मोबाइल फोन भी छीन लिए। इस संबंध में थाना शहर रतिया में मामला दर्ज किया गया था। जांच के दौरान पहले आरोपी संदीप कुमार को गिरफ्तार किया जा चुका है। अब पुलिस ने दूसरे आरोपी रविन्द्र पुत्र महेन्द्र निवासी मानावाली को भी काबू कर लिया है। मामले की जांच जारी है।

रतिया बिजली निगम से 101 मीटर चोरी

फतेहाबाद। चोरों ने रतिया में दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के ऑफिस में घुसकर वहां से बिजली के 101 मीटर चोरी कर लिए। इनमें नए व पुराने डिफेक्टिव मीटर शामिल हैं। इस बारे रतिया पुलिस ने बिजली निगम के जेई की शिकायत पर केस दर्ज कर लिया है। पुलिस को दी शिकायत में नरेश कुमार ने कहा है कि वह दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम रतिया में बतौर जेई के पद पर कार्यरत है। गत दिवस शाम को ड्यूटी खत्म होने के दौरान उसने बिजली विभाग रतिया में पड़े मीटरों के स्टॉक को सही सलामत संभाला था। उसके बाद वह अपने ऑफिस को ताला लगाकर घर चला गया। अगले दिन सुबह जब वह ड्यूटी पर आया तो उसने देखा कि ऑफिस की खिडक़ी की जाली टूटी पड़ी थी। जब उसने ऑफिस में जाकर देखा तो पाया कि सामान बिखरा पड़ा था और ऑफिस में रखे कुछ मीटर भी गायब थे।

युवक की मौत को लेकर साजिश की आशंका से शहर में सनसनी

- स्कॉर्पियो की टक्कर से हुई थी मौत

हरिभूमि न्यूज/ भूना

भूना। शुगर मिल के पास लावारिस खड़ी एक्सीडेंट के बाद स्कॉर्पियो

मंगलवार की दोपहर भूना कस्बे में एक दर्दनाक सड़क हादसे ने पूरे क्षेत्र को हिला कर रख दिया। न्यू बस स्टैंड के मुख्य गेट के सामने एक तेज रफ्तार काले रंग की स्कॉर्पियो ने मोटरसाइकिल को पीछे से सीधी टक्कर मार दी। इस भीषण हादसे में विजय कुमार वाल्मीकि निवासी वार्ड नंबर 5 की मौके पर ही मौत हो गई थी, जबकि उसके तीन साथी गंभीर रूप से घायल हो गए। हादसे के बाद स्कॉर्पियो चालक मौके से फरार हो गया। देर रात पुलिस को स्कॉर्पियो एचआर51सीएल 8439 शुगर मिल के पास लावारिस हालत में खड़ी मिली, जिसे पुलिस ने कब्जे में ले लिया है। इस बीच, मृतक विजय कुमार का बुधवार को पोस्टमार्टम करवाया गया और दोपहर को भारी संख्या में लोगों की मौजूदगी में अंतिम संस्कार किया गया। शव जैसे ही श्मशान भूमि पहुंचा, वहां मातम का माहौल पसर गया और महिलाओं की चीख-पुकार से वातावरण गमगीन हो गया। हालांकि पुलिस इसे शुरू में एक सड़क हादसा मान रही थी, लेकिन जिस तरह से घटना को अंजाम दिया गया और उसके बाद वाहन को सुनसान इलाके में छोड़ा गया, उससे यह मामला संदिग्ध बन गया है। शहर में चर्चा है कि यह केवल हादसा नहीं, बल्कि एक साजिश के तहत प्लानिंग से की गई वारदात हो सकती है। अब इस पूरे प्रकरण को लेकर भूना पुलिस के साथ-साथ सीआईए फतेहाबाद की टीम भी सक्रिय हो गई है।

कबूतर बेचने के नाम पर युवक से हजारों की ठगी

- पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

कबूतर बेचने के नाम पर रतिया के एक युवक से हजारों की ठगी का मामला सामने आया है। अज्ञात व्यक्ति ने उससे 2800 रुपये हड़प लिए और न तो कबूतर दिए और न ही पैसे वापस लौटाये। इसके बाद पीड़ित ने ऑनलाइन शिकायत दर्ज करवाई। इस पर रतिया पुलिस ने धोखाधड़ी बारे केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में गांव बादलगढ़ निवासी सतवन्त सिंह ने कहा है कि वह घर पर ही डेयरी फार्मिंग का काम करता है और शौक के तौर पर कबूतर भी रखता है। उसके मोबाइल में कबूतर सेल-परचेज का व्हाटसअप गुरप भी है। कुछ दिन पहले एक व्यक्ति ने गुरप में कबूतरों की एक फोटो डाली। फोटो में 5 कबूतर थे। उस व्यक्ति ने कहा कि उसने यह कबूतर बेचते हैं और एक कबूतर 500 रुपये का है।

2800 रुपये का फ्रॉड

सतवंत ने बताया कि इस पर उसने यह कबूतर खरीदने की बात कही तो उक्त व्यक्ति ने ऑनलाइन पैमेंट भेजने को कहा। पैमेंट के बाद वह उसके पते पर कबूतर भेज देगा जिसके 300 रुपये अलग लगेंगे। इसके बाद उसे एक स्कैनर भेजा। सतवन्त के अनुसार इसके बाद उसने 2800 रुपये भेज दिए लेकिन उक्त व्यक्ति ने न तो उसे कबूतर भेजे और ना ही उसके पैसे वापस दिए हैं। सतवन्त ने आरोप लगाया कि अज्ञात व्यक्ति ने कबूतर बेचने के नाम पर धोखाधड़ी कर उससे 2800 रुपये का फ्रॉड किया है। इस पर उसने इस बारे ऑनलाइन शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में सदर रतिया पुलिस ने धोखाधड़ी के आरोप में केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

अभियान अनेक वाहनों और व्यक्तियों की गहन जांच की

पुलिस ने चलाया फ्लैग मार्च व तलाशी अभियान, ढाबों व गांवों में दी दबिश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

रतिया। तलाशी अभियान चलाते पुलिस कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के आदेशानुसार और डीएसपी रतिया नर सिंह के नेतृत्व में सीआईए रतिया, थाना शहर, थाना सदर व डॉग स्क्वॉड की संयुक्त टीमों ने बुधवार को रतिया क्षेत्र में फ्लैग मार्च व सघन तलाशी अभियान चलाया। यह अभियान जिले को नशे की जकडऩ से मुक्त कर सुरक्षित और स्वस्थ समाज बनाने की दिशा में उठाया गया महत्वपूर्ण कदम है।

अभियान के दौरान पुलिस ने रतिया शहर की गलियों, प्रमुख बाजारों, ढाबों, बस अड्डों तथा आसपास के गांवों में दबिश दी। इस दौरान अनेक वाहनों और व्यक्तियों की गहन जांच की गई। कुछ स्थानों से बरामद संदिग्ध सामग्री को फॉरेंसिक जांच हेतु भेजा गया है। साथ ही, नशा तस्करी के पुराने मामलों में संलिप्त रहे संदिग्धों के ठिकानों पर भी पुलिस ने दबिश दी। कई संदिग्धों को हिरासत में लेकर पूछताछ की जा रही है और शुरुआती पूछताछ से अहम सुराग मिले हैं, जिन पर आगे की कार्रवाई तेजी से अमल में लाई जाएगी।

क्या कहते है एसपी

एसपी सिद्धांत जैन ने स्पष्ट शब्दों में कहा कि जिले में नशा तस्करी करने वालों को किसी भी हालत में बख्शा नहीं जाएगा। तस्करों के साथ-साथ उनके सहयोगियों और नेटवर्क से जुड़े सभी व्यक्तियों के खिलाफ कड़ी कानूनी कार्रवाई होगी। पुलिस ने नागरिकों से भी अपील की है कि वे नशे से जुड़ी किसी भी संदिग्ध गतिविधि की सूचना तुरंत पुलिस को दें। सूचना देने वाले व्यक्ति की पहचान पूरी तरह गुप्त रखी जाएगी। फतेहाबाद पुलिस का स्पष्ट लक्ष्य रतिया क्षेत्र सहित पूरे जिले को नशा मुक्त बनाना है।

नशीली गोलियां और चूरापोस्त सहित तीन गिरफ्तार

डबवाली। पुलिस ने क्षेत्र में गश्त व चेकिंग के दौरान दो अलग मामलों में तीन लोगों को नशीली गोलियां व चूरापोस्त सहित गिरफ्तार किया है। बुधवार को एएनसी प्रभारी डबवाली सूबे सिंह ने बताया कि पुलिस टीम गश्त व चेकिंग के दौरा रेलवे लाइन के साथ रामलीला ग्राउंड क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान एक व्यक्ति थैला लेकर आता दिखाई दिया जो कि पुलिस टीम को देखकर भागने लगा। पुलिस ने उसे काबू कर तलाशी ली तो उसके थैले से करीब ढाई किलोग्राम चूरापोस्त बरामद हुआ। उन्होंने बताया कि पकड़े गए आरोपी की पहचान सती सिंह निवासी पंजाब के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि पुलिस ने एक अन्य मामले में गांव ओढां क्षेत्र से दो आरोपियों दीपक व सागर को नशीली गोलियों सहित गिरफ्तार किया है। उन्होंने बताया कि पुलिस टीम गांव ओढां क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान कार सवार दो युवक सामने से आते दिखाई दिए, जिन्हें शक के आधार पर रोक कर तलाशी ली गई। कार से 2060 गोलियां बरामद हुई, जो कि नशे में प्रयुक्त की जाती है।

ओथेलो सिंड्रोम जब बेवजह साथी पर होने लगे संदेह

जब कोई पुरुष या स्त्री बिना किसी ठोस कारण या प्रमाण के अपने साथी पर विश्वासघात करने का संदेह करने लगे तो ऐसा ओथेलो सिंड्रोम नामक मनोरोग के कारण हो सकता है। इसकी होने की कई वजहें हैं। लेकिन इसके लक्षण सामने आने पर ट्रीटमेंट करवाने में देर नहीं करनी चाहिए। इस रोग के बारे में विस्तार से जानिए।

मेंटल हेल्थ
डॉ. गौरव गुप्ता
वरिष्ठ मनोचिकित्सक
तुलसी हेल्थकेयर, नई दिल्ली-गुरुग्राम

ओथेलो सिंड्रोम एक ऐसा मनोविकार है, जिसके कारण व्यक्ति भ्रमित होकर इस गलत धारणा का शिकार हो जाता है कि उसका जीवनसाथी या साथी बेवफा है, भले ही उस बेवफाई का कोई सुबूत मौजूद न हो। इससे ग्रस्त होकर कई बार व्यक्ति असामान्य या आपराधिक घटनाओं को भी अंजाम दे सकता है। इस मनोरोग को ओथेलो सिंड्रोम का नाम अंग्रेजी भाषा के महान साहित्यकार शेक्सपियर के एक नाटक के पात्र ओथेलो के नाम पर रखा गया है, जो ईर्ष्या से ग्रस्त था। ओथेलो सिंड्रोम के बारे में यहां जानकारी देने का उद्देश्य लोगों को इस मनोरोग के प्रति जागरूक करना है। इसकी आड़ में किसी भी तरह के अपराध को कदापि उचित नहीं ठहराया जा सकता।

इन लक्षणों पर दें ध्यान : ओथेलो सिंड्रोम से ग्रस्त व्यक्ति में अपने साथी के प्रति ईर्ष्या और संदेह का भाव बहुत प्रबल होता है। सबूतों के अभाव के बावजूद यह भ्रामक यकीन कि उसका साथी विश्वासघाती है, अत्यधिक ईर्ष्या और संदेह को जन्म देता है। एक-दूसरे के विवाहेतर संबंधों के संदर्भ में किसी प्रमाण के बगैर शक करना। मरीज अपने साथी की बेवफाई की जांच-पड़ताल करने या उसे रोकने के लिए आक्रामक या जुनूनी व्यवहार कर सकता है। मरीज अपने साथी के प्रति आक्रामक हो सकता है और वह हत्या या आत्महत्या भी कर सकता है। व्यक्ति अपने साथी या खुद को नुकसान पहुंचा सकता है। छोटी सी बात पर भयंकर क्रोध करना और अपने साथी पर बिल्कुल भरोसा न करना। ऐसा व्यक्ति सामाजिक मेल-मिलाप से दूर हो सकता है। इस सिंड्रोम से ग्रस्त मरीज अपने साथी पर अत्यधिक निगरानी करने लगता है और उस पर धोखा देने का आरोप लगाने लगता है। साथी की गतिविधियों पर लगातार पैनी नजर रखना, उसके फोन कॉल और सोशल मीडिया की जांच करना जैसे कार्यों को अंजाम दे सकते हैं।

संभव हैं अनेक कारण: ओथेलो सिंड्रोम रोग होने के कई कारण हो सकते हैं। इलाज से पूर्व इसके कारणों के बारे में जानना जरूरी होता है।

अन्य मनोरोग: ओथेलो सिंड्रोम अन्य मनोरोगों जैसे सिजोफ्रेनिया, बाइपोलर डिसऑर्डर या एंग्जाइटी आदि के कारण हो सकता है। ओथेलो सिंड्रोम न्यूरोलॉजिकल स्थितियों जैसे मनोभ्रंश या डिमेंशिया और मस्तिष्क या ब्रेन ट्यूमर के कारण भी हो सकता है। ब्रेन ट्यूमर के दुष्प्रभाव के कारण व्यक्ति की सोच एब्नॉर्मल हो सकती है।

मस्तिष्क में असामान्यता: मस्तिष्क के किसी भाग में संरचनात्मक खराबी या एब्नॉर्मेलिटी के कारण भी ओथेलो सिंड्रोम की समस्या हो सकती है।

मादक पदार्थों का इस्तेमाल: शराब और अन्य मादक पदार्थों की लत एक अरसे बाद इस सिंड्रोम के खतरे को बढ़ा सकती है।

मस्तिष्क की चोटें या अन्य कारण: मस्तिष्क पर लगी गहरी चोटें या कुछ मस्तिष्क रसायनों यानी न्यूरोकेमिकल्स) में असंतुलन की स्थितियां भी ओथेलो सिंड्रोम का कारण ट्रिगर कर सकती हैं।

न्यूरोडीजेनेरेटिव डिजीज: अल्जाइमर या पार्किंसंस जैसी न्यूरोडीजेनेरेटिव बीमारियां, ओथेलो सिंड्रोम की समस्या को ट्रिगर कर सकती हैं।

ऐसे करते हैं ट्रीटमेंट: मनोचिकित्सक ओथेलो सिंड्रोम के मरीज की स्थिति और उसके लक्षणों के आधार पर इस मनोरोग का इलाज करते हैं। इस समस्या का कोई विशिष्ट उपचार नहीं है। हां, समुचित उपचार से इस रोग को नियंत्रित और प्रबंधित किया जा सकता है। जैसे-

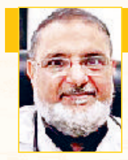
मनोचिकित्सा: संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी (कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी संक्षेप में-सीबीटी) या अन्य प्रकार की मनोचिकित्सा व्यक्ति को ईर्ष्या से संबंधित विचारों, उसके असामान्य विचारों और व्यवहारों से निपटने में मदद करती है।

दवाएं: एंटीसाइकोटिक्स आदि दवाएं लक्षणों को कम करने में सहायक हैं। ऐसी दवाएं न्यूरो केमिकल्स को संतुलित करने में मदद करती हैं।

नशा मुक्ति उपचार: यदि नशीले पदार्थ के दुरुपयोग के कारण यह सिंड्रोम ट्रिगर होता है, तब इन लतों का उपचार आवश्यक है।

अन्य मानसिक समस्याओं का उपचार: यदि रोगी को ओथेलो सिंड्रोम के साथ-साथ अन्य मानसिक स्वास्थ्य विकार भी हैं, तो उनका भी इलाज किया जाता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला



डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. मोहसिन वली
सीनियर फिजीशियन
सर गंगाराम अस्पताल, नई दिल्ली

बहुत पेनफुल डिजीज है क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी

जब पैरों में मौजूद नसों से ब्लड फ्लो सही तरीके से हार्ट तक नहीं हो पाता है उसे क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी कहते हैं। इससे नसों में सूजन आ जाती है, जो बहुत पेनफुल होता है। इससे बचने के लिए अपनी लाइफस्टाइल और डाइट में किन बातों का ध्यान रखें, यहां बता रहे हैं।

अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप इन दिनों पैरों की नसों से जुड़ी गंभीर बीमारी क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी (सीवीआई) से ग्रसित हैं। यह एक ऐसी बीमारी है, जिसका असर पेशेंट के रूटीन वर्क पर भी पड़ता है।

क्या है यह बीमारी: क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी एक ऐसी बीमारी है, जिसमें पैरों की नसें सही तरीके से खून को वापस हार्ट तक नहीं पहुंचा पाती हैं। असल में ब्लड हार्ट से पंप होने के बाद वेंस के माध्यम पूरे शरीर में सर्कुलेट होता है। हमारे शरीर में वेंस के दो चैनल होते हैं- डीप और सुपरफिशियल। डीप वेंस हमारे शरीर की मसल्स के अंदर गहराई में होती हैं, जो ब्लड का फ्लो हार्ट से पैरो तक बनाने में मदद करती हैं। दूसरी सुपरफिशियल वेंस स्किन के नीचे होती हैं, जो दूषित ब्लड को पैरों से हार्ट तक वापस ले जाती हैं। ताकि वहां ब्लड फिल्टर होकर साफ हो जाए और साफ ब्लड शरीर के अन्य अंगों तक जा सके। सामान्य रूप से नसों में छोटे-छोटे वाल्व होते हैं, जो खून को हार्ट की तरफ फ्लो में मदद करते हैं। लेकिन कभी-कभी कई कारणों से ब्लड वेंस के वॉल्व खराब या कमजोर पड़ जाते हैं। इससे वेंस में रुकावट आ जाती है और ब्लड सर्कुलेशन ठीक तरह से नहीं हो पाता है। यानी ब्लड हार्ट की तरफ नहीं जाता है और धीरे-धीरे पैरों के अंदर इकट्ठा होने लगता है। जिसकी वजह से नसों में दबाव बढ़ जाता है। पैरों में सूजन और दर्द रहता है। कई मामलों में नसों में ब्लीडिंग भी हो सकती है, जो घाव या अल्सर का रूप ले लेती है। व्यक्ति को चलने या रोजमर्रा के काम करने में दिक्कत होने लगती है।

क्या हैं कारण: पैरों की नसों में होने वाली वेरिकोस वेंस समस्या, क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी का बड़ा कारण है। ये वेंस स्किन के नीचे नीले रंग के गुच्छे के रूप में दिखाई देती हैं। नजरअंदाज करने पर ये धीरे-धीरे मोटी होती जाती हैं और हार्ट तक ब्लड ले जाने वाली वेंस पर दबाव डालती हैं। दबाव पड़ने से वेंस में रुकावट आ जाती है और ब्लड सर्कुलेशन बाधित हो जाता है। इस स्थिति के लिए कई और कारण भी जिम्मेदार हो सकते हैं-

- 60 साल की उम्र के बाद ब्लड वेसल्स में कमजोरी आना।
- फैमिली हिस्ट्री या आनुवांशिक रक्त विकार होना।
- गर्भावस्था में बच्चे के विकास के कारण पेट की नसों में प्रेशर रहने से पैरों से दिल की तरफ वापस रक्त प्रवाह में बाधा आना।
- आरामपरस्त जीवनशैली की वजह से मोटापे का शिकार होना। मोटापे से पैरों की नसों पर दबाव पड़ना।
- ऐसे प्रोफेशंस, जिसमें लंबे समय तक खड़े रहने का काम होता है। जैसे पुलिस, टीचर या बस कंडक्टर्स, आर्मी पर्सनल्स जैसे प्रोफेशन के लोग जिन्हें लंबे समय तक खड़ा रहना पड़ता है। देर तक खड़े होकर काम करने से वेंस की वॉल्व पर प्रेशर पड़ना।
- काम करते वक्त अधिक देर तक बैठे रहना या लंबी यात्रा पर कार या एयरोप्लेन से जाते हुए देर तक एक पोजिशन में बैठे रहना।
- दुर्घटना या ट्रामा होने पर पैरों की नसों में चोट लगना।
- किसी बीमारी या सर्जरी की वजह से मरीज का लंबे समय तक बेड रेस्ट पर होना।
- धूम्रपान करने से ब्लड वेंस की वॉल्व का कमजोर होना।

रोग के प्रमुख लक्षण: इसके प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं-

- पैरों में नीले रंग की पतली-पतली नसों का गुच्छा या छोटे-छोटे घाव दिखना।
- पैर की पिंडलियों में वेरिकोस वेंस होना यानी नसों का फूलना या सूजन आना। सूजन सुबह न होना, दिन के साथ-साथ यानी शाम तक बढ़ जाना।
- पैर और पिंडलियों की मसल्स में असहनीय दर्द होना। ज्यादा खड़े होने या चलने में मुश्किल आना, जबकि लेटने या सोने पर तकलीफ न होना।

- पैर का रंग बदलना यानी लाल या नीला होना।
- पैर में बहुत खुजली होना।
- पैरों की त्वचा अधिक गर्म होना।

कैसे होता है डायगनोज: कलर वेंस डॉप्लर अल्ट्रासाउंड किया जाता है, जो पैरों की वेंस और इनके वॉल्व की जांच करता है। इससे वेंस में ब्लड सर्कुलेशन की स्थिति का भी पता चल जाता है।

न करें इग्नोर: वैसे तो क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी बीमारी जानलेवा नहीं है, लेकिन काफी दर्दनाक होती है। अगर समय रहते इसका इलाज नहीं किया जाए तो स्थिति गंभीर हो सकती है। ब्लड थ्रंबोसिस ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार दुनिया की तकरीबन 10 प्रतिशत आबादी वेरीकोस वेंस की समस्या का सामना कर रही है। भारत में हर चौथी महिला और हर सातवें पुरुष को वेरीकोस वेंस की समस्या है। आमतौर पर यह बीमारी उम्रदराज लोगों को ज्यादा होती है, लेकिन वर्तमान आधुनिक आरामपरस्त जीवनशैली और स्टेंडिंग जॉब करने वाले युवाओं में भी देखने को मिलती है। अकसर इसे इगनोर किया जाता है। समय पर उपचार न करवाने पर कई बार पैरों की नसों में सूजन आ जाती है और छोटी-छोटी नसें घाव का रूप ले लेती हैं।

कैसे किया जाता है उपचार: क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी का कोई डायरेक्ट ट्रीटमेंट नहीं है। नसों की वॉल्व में खराबी आने, वेरिकोस वेंस होने या ब्लड फ्लो सुचारू न होने पर मिनिमल इंवेसिव तकनीक यानी छोटी-सी लेजर सर्जरी की जाती है। प्रभावित जगह पर बाहर से पिन होल करके लेजर ग्लू आरएफए द्वारा नस बंद कर दी जाती है या निकाल दी जाती है।

मरीज को पैरों में कंप्रेशन स्टॉकिंस पहनने के लिए दी जाती हैं। खून पतला करने के लिए ब्लड थिनर मेडिसिन दी जाती हैं या इंजेक्शन लगाए जाते हैं। जो ब्लड सर्कुलेशन को ठीक करने में मदद करते हैं। दर्द से राहत पहुंचाने के लिए पेनकिलर मेडिसिन भी दी जाती हैं।

ऐसे करें बचाव: सीवीआई की समस्या को लाइफस्टाइल में बदलाव करके कंट्रोल किया जा सकता है।

- स्वस्थ और सक्रिय जीवनशैली अपनाएं।
- एक जगह ज्यादा देर तक बैठे या खड़े न रहें। बीच-बीच में पैर ऊपर करके बैठें। हर एक घंटे बाद अपनी सीट से उठकर 5-10 मिनट टहलें। व्यायाम या छोटे-मोटे काम करें। बैठते या लेटते हुए भी एंकल एक्सरसाइज करें।
- यथासंभव लेट जाएं और लेटते वक्त पैरों के नीचे तकिया रखकर ऊपर उठाएं, पैरों को हिलाते रहें या एक्सरसाइज करें।
- रेगुलर एक्सरसाइज करें। मोटापा नियंत्रित करें।
- खान-पान का ध्यान रखें। पौष्टिक और संतुलित आहार लें। प्रिजर्वेटिव, डीप फ्राइड, जंक फूड, अधिक चीनी-नमक वाली चीजों से परहेज करें। रोजाना तीन लीटर तक पानी या लिक्विड डाइट लें ताकि शरीर में रक्त प्रवाह सुचारू रहे।
- सोने-जागने का शेड्यूल ठीक रखें। मोटापे से बचने के लिए दिन में सोना अवॉयड करें।
- धूम्रपान, एल्कोहल या किसी तरह के नशीले पदार्थ के सेवन से परहेज करें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

नवजात बच्चों में पीलिया प्रॉपर ट्रीटमेंट है जरूरी

प्रिकॉशन

नवजात बच्चों में पीलिया होना कॉमन समस्या है, लेकिन इसे इग्नोर नहीं करना चाहिए। इसका कारण बच्चे के ब्लड में बिलीरुबिन नामक पदार्थ का बढ़ जाना होता है। अगर इसका समय पर सही इलाज न किया जाए तो यह उसके दिमाग को भी नुकसान पहुंचा सकता है या बच्चे के विकास में रुकावट डाल सकता है। इस बारे में नोएडा (नई दिल्ली-एनसीआर) स्थित मदरहुड अस्पताल के सीनियर कंसल्टेंट नियोनेटोलॉजी-पीडियाट्रिक्स **डॉ. अक्षय मेहता** कहते हैं, 'लोग सोचते हैं कि बच्चे को केवल धूप दिखाने से पीलिया ठीक हो जाता है। लेकिन ऐसा नहीं है। धूप से बच्चे को सही तरह की नीली लाइट नहीं मिलती। बल्कि धूप में रहने से बच्चे का टेंप्रेचर बढ़ सकता है, उसे डिहाइड्रेशन या स्किन बर्न भी हो सकता है। अगर बच्चे को पीलिया ज्यादा है तो उसका इलाज जरूरी होता है। यह भी गलत धारणा है कि पीलिया अपने आप ठीक हो जाएगा। अगर इसका स्तर ज्यादा है तो डॉक्टर से प्रॉपर इलाज करवाना जरूरी है। देरी करने से बच्चे के दिमाग पर असर पड़ सकता है। कुछ लोग मानते हैं कि सिर्फ त्वचा का पीला होना ही पीलिया का संकेत है, जबकि गहरे रंग के बच्चों में आंखों, मसूड़ों या पैरों में भी पीलिया का लक्षण दिख सकता है। फोटोथेरेपी को लेकर भी लोगों में भ्रम है कि यह हानिकारक होता है, जबकि यह बहुत सुरक्षित और असरदार इलाज है। इसमें बच्चे को स्पेसिफिक लाइट दी जाती है, जिससे बिलीरुबिन कम होता है। पैरेंट्स को ध्यान रखना चाहिए कि पीलिया की समय पर पहचान और सही इलाज से ही बच्चे की जान बचाई जा सकती है।' *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

शुरुआती योगाभ्यासियों के लिए सबसे अच्छा है त्रिकोणासन

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

अगर आप योगाभ्यास की शुरुआत करने वाले हैं तो त्रिकोणासन करना बहुत लाभदायक सिद्ध हो सकता है। इसे करना आसान होता है और इससे कई शारीरिक फायदे भी होते हैं। इसकी विधि और सावधानियों के बारे में जानिए।

योगासनों के अभ्यास की शुरुआत करने वालों के लिए त्रिकोणासन सबसे अच्छा माना जाता है। क्योंकि इसमें योग की तीनों बुनियादी बातें जैसे स्ट्रेच, बैलेंस और श्वसन नियंत्रण एक साथ सीखने को मिलते हैं। साथ ही यह आसन बाकी कई आसनों से अपेक्षाकृत आसान और सुरक्षित होता है, क्योंकि इससे शरीर पर कम दबाव पड़ता है। इसमें शरीर जमीन के करीब जाता है, लेकिन घुटनों और हाथों पर ज्यादा वजन नहीं पड़ता। इस आसन से हड्डियों, जोड़ों और मांसपेशियों को धीरे-धीरे खिंचाव मिलता है, अचानक से झटका नहीं लगता। साथ ही यह आसन कमर, कूल्हे, जांघ, हैमस्ट्रिंग और कंधों को खींचता है। यह आसन शुरुआत में हाथ, घुटने या जांघ पर रखकर किया जा सकता है। बाद में जमीन तक झुकने की क्षमता बढ़ जाती है। इस आसन में शरीर का वजन दोनो पैरों पर बराबर बांटना पड़ता है, जिससे शुरुआत में लोग संतुलन बनाना और सही मुद्रा बनाना सीख जाते हैं। दूसरे आसनों के मुकाबले इस आसन से सांस पर ध्यान केंद्रित करना आसान होता है। साथ ही इस आसन में चोट लगने का खतरा सबसे कम होता है। लेकिन इस एक ही आसन में रीढ़, पेट, पैर, हाथ और गर्दन को सक्रिय किया जा सकता है, जिससे नए लोग भी जल्द आसन के परिणाम महसूस करते हैं।

त्रिकोणासन के शारीरिक फायदे: त्रिकोणासन या ट्रायएंगल पोज के बहुत महत्वपूर्ण शारीरिक फायदे होते हैं। मसलन- यह रीढ़ और कमर के लिए बहुत उपयोगी आसन है। इससे रीढ़ की हड्डी में लचीलापन बढ़ता है और कमर की अकड़न कम होती है। यह आसन करने से जांघें और पैर मजबूत होते हैं। इस आसन से जांघ, घुटनों और पिंडलियों की मांसपेशियों में खिंचाव आता है,

जिससे जांघें और पैर मजबूत होते हैं। यह आसन कंधे और छाती को खोलता है। इससे फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और श्वसन तंत्र बेहतर होता है। यह आसन पेट की मांसपेशियों को सक्रिय करता है, जिससे कब्ज और गैस की समस्या में राहत मिलती है तथा पाचन में सुधार होता है। यह आसन शरीर और मन के बीच तालमेल बढ़ाता है, जिससे संतुलन सधता है और एकाग्रता बढ़ती है। यह आसन हल्के दर्द में फायदा पहुंचाता है, जिससे साइटिका और पीठ दर्द में राहत मिलती है। लेकिन अगर दर्द गंभीर हो, तो बिना डॉक्टर से पूछे यह आसन न करें।

आसन करने का सही तरीका: त्रिकोणासन सही तरीके से किया जा सके, इसके लिए जरूरी है कि सुबह आसन किया जाए। लेकिन यदि किसी वजह से शाम को आसन करें तो सुनिश्चित करें कि कम से कम साढ़े चार से पांच घंटे पहले भोजन किया हो। यह आसन सही तरीके से करने के लिए कदम दर कदम यह तरीका अपनाएं।

सबसे पहले सीधे खड़े हों और दोनों पैरों के बीच आपस में तीन से साढ़े तीन फुट का फासला रखें। अब दोनों हाथों को कंधों के समानांतर फैलाएं और ध्यान रहे कि इस समय हथेलियां नीचे की तरफ हों। अब दाहिने पैर को 90 डिग्री बाहर और बाएं पैर को 15 डिग्री अंदर की ओर मोड़ें। इसके बाद दाहिनी ओर झुकें, इस समय दाहिना हाथ, पैर, टखने या जमीन पर रखें। जहां रखना आपको ज्यादा सुविधाजनक लगे। इसके बाद श्वास छोड़ते हुए धीरे- धीरे झुकें। अब बाएं हाथ को आसमान की ओर सीधा करें और नजरें ऊपर बाएं हाथ की अंगुलियों की ओर घुमाएं। इस स्थिति में 20 से 30 सेकेंड रहें, फिर धीरे-धीरे सांस लेते हुए वापस आएं। दूसरी प्रक्रिया भी इसी क्रम में दोहराएं।

कब न करें त्रिकोणासन: हाल में अगर गर्दन, पीठ, घुटने या कूल्हे में कहीं चोट लगी हुई है तो त्रिकोणासन करने से बचें। स्लिप डिस्क, वर्टिको या गंभीर कमर दर्द की स्थिति हो तो भी त्रिकोण आसन से दूर रहें। लो ब्लड प्रेशर की शिकायत हो या गर्भावस्था दूसरे या तीसरे महीने में चल रही हो तो बिना प्रशिक्षक की देख-रेख में यह आसन न करें।

त्रिकोणासन के पहले और बाद में क्या करें: त्रिकोणासन के पहले हल्का वार्मअप करें। इसके तहत गर्दन घुमाएं, कंधे ढीले करें, पैरों में स्ट्रेच करें। त्रिकोणासन करने के पहले कभी भी भारी खाना न खाएं। मन शांत रखें। इसी तरह त्रिकोणासन करने के बाद एक से दो मिनट शवासन करें। *

मिलेट्स को बनाएं डेली डाइट का हिस्सा

डाइट सजेशन
बुशरा फातमा

मिलेट्स यानी मोटे अनाज को लेकर लोगों में जागरूकता बढ़ रही है। आप भी इन्हें अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। इनके सेवन से होने वाले फायदों के बारे में जानिए।

अपना देश जिस तेजी से डायबिटीज कैपिटल बनने की कगार पर है वह चिंता का विषय है। हमारे खान-पान की गलत आदतें, इस तरह पश्चिमी देशों से प्रभावित होती दिखाई दे रही हैं कि यहां मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, शुगर जैसी बीमारियां लगभग हर दूसरे घर में मिलनी शुरू हो गई हैं। बढ़ते हार्ट अटैक ने लोगों की चिंताएं बढ़ा दी हैं। ऐसे में हेल्थ को लेकर लापरवाही अब भारी पड़ सकती है। खान-पान की आदतें हमें समय रहते बदलनी जरूरी है। ऐसे में मिलेट्स को आज के दौर में खान-पान का जरूरी हिस्सा बनाना चाहिए। मिलेट्स बहुत सी खूबियों से भरा है, जिससे ये हमें बहुत सी बीमारियों से भी बचाने में मदद करता है।

पाचनतंत्र को मजबूत बनता है: मिलेट्स जैसे रागी, ज्वार, बाजरा आदि में फाइबर की प्रचुर मात्रा पाई जाती है, जिससे डाइजेशन अच्छा होता है। साथ ही ग्लूटेन फ्री होने की वजह से इसे पचाना आसान है। हर मिलेट में अलग-अलग पोषक तत्व होते हैं, इसलिए अपने शरीर की प्रकृति के अनुसार ही मिलेट्स का चुनाव करना चाहिए। जिन्हें कब्ज की समस्या हो, उन्हें मिलेट्स को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

हृदय को रखे स्वस्थ: इन दिनों जिस तेजी से हार्ट अटैक की समस्या बढ़ रही है, उसमें खान-पान में लापरवाही इसके रिस्क रेट को और भी बढ़ा सकती है। मिलेट्स में मौजूद मैगनीशियम और पोटेशियम, ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद करता है। इसलिए मिलेट्स से बनी कोई भी डिश दिन भर में एक समय की डाइट में जरूर शामिल करनी चाहिए। ज्वार या बाजरे की रोटी, चावल या गेहूं की रोटी की जगह इस्तेमाल कर सकते हैं।

डायबिटीज को कंट्रोल करता है: जिनका शुगर लेवल बॉर्डर पर हो या जिन्हें डायबिटीज की समस्या है, उन्हें मिलेट्स को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। चूंकि मिलेट्स का ग्लायसेमिक इंडेक्स कम होता है, जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में बहुत मदद करता है। ऐसे में ब्रेकफास्ट में रागी, इडली, डोसा या मिलेट्स फ्लेक्स से बना उपमा एक अच्छा ऑप्शन है। इससे आपकी डायबिटीज कंट्रोल रहेगी।

ब्रेन फूड है मिलेट्स: चूंकि आजकल बच्चों के खान-पान में जंक फूड ने इस तरह जगह बना ली है कि उन्हें सही न्यूट्रिशन नहीं मिल पाता। अच्छे दिमागी विकास के लिए बच्चों के डाइट में मिलेट्स का होना बहुत जरूरी है। इनमें आयरन और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स भरपूर मात्रा में होते हैं, जो बच्चों के मानसिक विकास और एकाग्रता बढ़ाने में मदद करते हैं। बच्चों को मिलेट्स से बने लड्डू, स्नैक्स खिलाने से वो बाहर बिकने वाले जंक फूड से बचेंगे और ये उनके संपूर्ण विकास में सहायक भी होगा।

वजन कंट्रोल करने में भी है मददगार: मिलेट्स में मौजूद फाइबर की वजह से पेट लंबे समय तक भरा रहता है, जिससे खाने की क्रेविंग कम हो जाती है। इससे व्यक्ति कम खाना खाता है। अगर बढ़ते वजन से परेशान हैं तो उन्हें मिलेट्स से बने डिशेज वजन कंट्रोल करने में मदद करेंगे।

बरतें सावधानी: मिलेट्स खाने के फायदे तो बहुत हैं लेकिन इसे खाने में थोड़ी सावधानी भी बरतनी चाहिए। चूंकि इसमें फाइबर की प्रचुर मात्रा होती है इसलिए जिन लोगों को डाइजेस्टिव ब्लॉटिंग जैसी समस्या है, उन्हें मिलेट्स को पकाने से पहले पानी में सोक यानी भिगोने के बाद इस्तेमाल करना चाहिए। साथ ही अंकुरित और फर्मेंटेड मिलेट्स का सेवन करना चाहिए। *

(होम्योपैथ डॉ. अश्वनी कानेटकर से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

स्वामी धर्मदेव महाराज आज पहुंचेंगे पंजनद सेवा सदन

फतेहाबाद। पंचनद स्मारक ट्रस्ट के आजीवन संरक्षक महामंडलेश्वर स्वामी धर्मदेव महाराज 21 अगस्त वीरवार को दोपहर 2 बजे कचहरी रोड स्थित पंचनद सेवा सदन पहुंचेंगे। इस संबंध में जानकारी देते हुए ट्रस्ट के राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य दर्शन नागपाल ने बताया कि स्वामी धर्मदेव महाराज इस अवसर पर पंचनद स्मारक ट्रस्ट के ट्रस्टी एवं सदस्यों से भेंट करेंगे ।

आईटीआई में सद्भावना दिवस का आयोजन

फतेहाबाद। राजकीय आईटीआई, भोडिया खेड़ा में सद्भावना दिवस का आयोजन किया गया। इस अवसर पर संस्थान के छात्र व छात्राओं को राष्ट्रीय एकता, संप्रदायक सद्भावना, शांति और प्रेम को बढ़ावा देने के लिए प्रेरित किया गया। इसके साथ ही संस्थान के सभी कर्मचारियों, छात्र व छात्राओं को राष्ट्रीय एकता और सौहार्द बनाये रखने की शपथ भी दिलवाई गई। इस दौरान छात्र व छात्राओं की निबंध प्रतियोगिता भी करवाई गई जिसमें संस्थान के छात्रों द्वारा बढ़चढ़ कर भाग लिया गया।

श्री श्याम बगीची धाम में भजन संध्या का आयोजन

सिरसा। अनाज मंडी स्थित श्री श्याम बगीची धाम में श्री श्याम सेवा ट्रस्ट की ओर से एकादशी के उपलक्ष्य में भव्य भजन संध्या एवं भंडारे का आयोजन किया गया। मंदिर के मुख्य सेवादार पवन गर्ग ने बताया ने बताया कि भजन संध्या में भजन-मेरा दिल करता है दौड़ के सालासर आ जाऊं, किस्मत वालों को मिलता है श्याम तेरा दरबार, दानी हेकर क्यूं चुप बैठा क्यों तेरे भक्त दुखारी रे, श्याम बगीची भक्तों की ह सबसे सुंदर न्यारी, तेरा किसने किया श्रृंगार सांवरे सहित अनेक भजनों की प्रस्तुति दी।

पुण्यतिथि पर होशियारी लाल शर्मा को दी श्रद्धांजलि

सिरसा। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता रहे स्व. पंडित होशियारीलाल शर्मा की चौथी पुण्यतिथि पर बुधवार को हवन यज्ञ व श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। बंसीवट मंदिर में आयोजित कार्यक्रम में पंडित सीताराम के सान्निध्य में पंडित सुगनचंद शर्मा ने वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ हवन किया, जिसमें स्व. पंडित होशियारीलाल शर्मा के ज्येष्ठ पुत्र राजकुमार शर्मा, छोटे पुत्र राजेश शर्मा, भाई हीरालाल शर्मा आदि ने विधिवत्त रूप से आहुतियां डाली और अपने पिता स्व. होशियारीलाल शर्मा की आत्मिक शांति की कामना की।

लायंस क्लब रतिया सिटी ने किया पौधरोपण

रतिया। पौधारोपण समारोह की मुहिम के तहत रतिया के शहीद देवेंद्र सिंह पार्क में लायंस क्लब रतिया सिटी द्वारा पौधारोपण किया गया। इस अवसर पर औषधि, फूलों के व छायादार पौधे पार्क में लगाए गए। लायंस क्लब रतिया सिटी द्वारा इन दिनों में विभिन्न स्थानों पर 500 पौधे लगाए जाएंगे। लायंस क्लब रतिया सिटी अध्यक्ष हरवीर जौड़ा ने बताया कि आज के समय में बढ़ रहे तापमान से निजात के लिए हर किसी व्यक्ति को कम से कम एक पौधा अवश्य लगाना चाहिए। उन्होंने बताया कि क्लब हर वर्ष ऐसी जगह पर पौधे लगाता है, जहां पर उसकी देखभाल की जा सके।

मच्छरजनित बीमारियों को लेकर चलाया कार्यक्रम

फतेहाबाद। विश्व मच्छर दिवस के अवसर पर स्वास्थ्य विभाग द्वारा जन जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर जिले भर में मच्छरों से फैलने वाली गंभीर बीमारियों जैसे मलेरिया, डेंगू व चिकनगुनिया से बचाव के लिए विशेष अभियान चलाया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत स्वास्थ्य विभाग की टीमों ने विभिन्न स्कूलों में जाकर छात्र-छात्राओं एवं शिक्षकों को मच्छरों से बचाव के उपायों की जानकारी दी। कार्यक्रम के दौरान विशेषज्ञों ने बताया कि मच्छर विश्व के सबसे घातक कीटों में से एक हैं, जिनकी वजह से हर वर्ष लाखों लोगों की मौत होती है। एडीज मच्छर से डेंगू व चिकनगुनिया, मादा एनोफिलीज से मलेरिया जैसी बीमारियां फैलती हैं।

रेशनेलाइजेशन रिपोर्ट को रद करने की मांग को लेकर प्रदर्शन

रेशनेलाइजेशन रिपोर्ट कर्मचारियों के भविष्य के साथ खिलवाड़: रमेश

- 13 सितंबर को मंत्री रणबीर गंगवा के आवास पर विरोध प्रदर्शन किया जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

सिरसा। अधीक्षक अभियंता को ज्ञापन सौंपते कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

सर्व कर्मचारी संघ की अगुवाई में कर्मचारियों ने सिंचाई विभाग के कार्यालय में सरकार की जनविरोधी नीतियों के खिलाफ रोष प्रदर्शन किया और अधीक्षक अभियंता को मांगों से संबंधित एक ज्ञापन सौंपा। इस मौके पर संघ के जिला प्रधान रमेश वर्मा ने कहा कि सरकार की रेशनेलाइजेशन रिपोर्ट कर्मचारियों व बेरोजगार युवाओं के भविष्य के साथ खिलवाड़ है, क्योंकि इसके जरिए लगातार पद समाप्त किए जा रहे हैं। इससे न केवल वर्तमान कर्मचारियों का भविष्य अंधकारमय होगा बल्कि युवाओं के लिए रोजगार के अवसर भी पूरी तरह खत्म हो जाएंगे।

कर्मचारियों ने सरकार से मांग की कि रेशनेलाइजेशन रिपोर्ट को तुरंत रद्द किया जाए, सभी कच्चे कर्मचारियों को पक्का किया जाए, निजीकरण की नीतियों पर रोक लगाई जाए, खाली पदों पर स्थायी भर्ती की जाए, पुरानी पेंशन स्कीम बहाल की जाए, मेडिकल कैशलेस सुविधा लागू की जाए तथा एक्सग्रेशिया योजना में लगाई गई सभी शर्तों को वापस लिया जाए। उन्होंने बताया कि इन मांगों को लेकर यूनियन द्वारा 18 से 20 अगस्त तक प्रदेशभर में अधीक्षक अभियंता (बीएंडआर, पीएच, इरीगेशन) के माध्यम से एसीएस और ईआईसी को ज्ञापन सौंपे गए हैं। इसके बाद 6 सितंबर को सिंचाई मंत्री श्रुति चौधरी को ज्ञापन सौंपते हुए बड़ा प्रदर्शन होगा और 13 सितंबर को मंत्री रणबीर गंगवा के आवास पर विरोध प्रदर्शन किया जाएगा। उन्होंने स्पष्ट चेतावनी दी कि यदि सरकार ने अपनी नीतियों को वापस नहीं लिया तो यूनियन राज्यव्यापी बड़े आंदोलन का आह्वान करेगी। इस अवसर पर राज्य संगठन सचिव निर्मल सिंह, महावीर बेनीवाल, प्रेम फौजी, महेंद्र शर्मा, अशोक पटवारी, मदन लाल, रमेश सैनी, ललित सोलंकी, शीशपाल सोलंकी, दरिया सिं आदि मौजूद थे।

ट्रांसफार्मर तेल चोरी मामले में एक युवक को किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। ट्रांसफार्मर से तेल चोरी करने के मामले में थाना भट्टूकलां पुलिस ने एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान राकेश उर्फ गोलू पुत्र मदनलाल निवासी माचरा मंडी, भट्टू कलां के रूप में हुई है। इससे पहले भी इसी मामले में दो आरोपी पुलिस द्वारा काबू किए जा चुके हैं। आरोपी के आपराधिक रिकार्ड की जांच से स्पष्ट हुआ कि वह आदतन अपराधी है तथा इसके विरुद्ध विभिन्न थानों में एनडीपीएस एक्ट, आर्म्स एक्ट सहित गंभीर धाराओं के तहत 9 मामले पहले से दर्ज हैं। थाना प्रभारी उपनिरीक्षक राधेश्याम ने बताया कि इस बारे बिजली विभाग द्वारा 25 जून को शिकायत दर्ज करवाई गई थी। शिकायत के अनुसार 23 जून की मध्यरात्रि को गांव पीली मदौरी स्थित 25 केवीए ट्रांसफार्मर से तेल चोरी हो गया, जिससे विभाग को लगभग 89,850 रुपये का आर्थिक नुकसान हुआ। इस शिकायत पर थाना भट्टू कलां में विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया गया। गुप्त सूचना व तकनीकी सहायता के आधार पर पुलिस टीम ने आरोपी को दबोच लिया। आरोपी को अदालत में पेश कर 2 दिन का पुलिस रिमांड हासिल किया गया है।

- ट्रांसफार्मर से 89,850 रुपये का तेल हुआ था चोरी

अब तक 10 आरोपी गिरफ्तार

घर में घुसकर तोड़फोड़ करने के मामले में दो और आरोपी गिरफ्तार

कहासुनी के चलते की घर में सामान तोड़ा, जान की धमकी दी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

घर में घुसकर तोड़ फोड़ करने के एक मामले में कार्रवाई करते हुए शहर रतिया पुलिस ने दो और आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवकों की पहचान रणदीप सिंह उर्फ करण पुत्र राजू सिंह निवासी वार्ड नंबर 12, रतिया तथा अभिषेक पुत्र छिंदरपाल निवासी वार्ड नंबर 17, लाली रोड रतिया के रूप में हुई है। इससे पहले इसी मामले में आठ आरोपी पुलिस गिरफ्त में आ चुके हैं। थाना शहर रतिया प्रभारी उपनिरीक्षक रणजीत सिंह ने बताया कि इस संबंध में शिकायत गंगाराम पुत्र अवतार सिंह निवासी गांव रताखेड़ा, हाल निवासी वार्ड नंबर 12, अरोड़ा कॉलोनी रतिया द्वारा दर्ज करवाई गई थी। शिकायत में बताया गया कि वह और उसका साथी दर्शन सिंह पुत्र कृष्ण लाल निवासी गांव अलीका, हाल निवासी रतिया, दोनों मिलकर म्यूजिकल ग्रुप यानि ऑर्केस्ट्रा का कार्य करते हैं और अरोड़ा कॉलोनी में किराए पर एक कोठी लेकर रहते हैं।

ये है मामला

21 फरवरी 2024 को शाम लगभग 6 बजे पैसों के लेन-देन को लेकर गंगाराम और मलकीत उर्फ रोडा निवासी वार्ड नंबर 12, टिब्बा कॉलोनी रतिया के बीच कहासुनी हो गई थी। उसी दिन रात करीब 10 बजे मलकीत उर्फ रोडा अपने साथियों योगराज, लब्बू उर्फ बिल्ला, ओमप्रकाश उर्फ भोलू, सुरेंद्र उर्फ कांचा, कालू, बुध, हैप्पी, संजीव, अक्खतर उर्फ वासिद और कर्ण के साथ शिकायतकर्ता के घर पहुंचा। सभी आरोपी हथियारों, डंडों और ईंट-पत्थरों से लैस थे। आरोपियों ने घर का मुख्य गेट तोड़कर अंदर घुसकर वॉशिंग मशीन, फ्रिज, दरवाजे-खिड़कियों सहित अन्य सामान को नुकसान पहुंचाया। इसके बाद उन्होंने शिकायतकर्ता और उसके साथी को जान से मारने की धमकी दी और दर्शन सिंह के घर जाकर वहां लगे सीसीटीवी कैमरों व खिड़कियों के शीशे तोड़ दिए। जाते-जाते आरोपियों ने दोबारा जान से मारने की धमकी दी। शिकायत के आधार पर थाना शहर रतिया पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू की थी। अब तक इस मामले में कुल 10 आरोपी गिरफ्तार किए जा चुके हैं।

फतेहाबाद में किसान सभा का तहसील सम्मेलन, पतराम ढाणी ईशर बने प्रधान

- डीएपी के लिए किसान लाइनों में लगे, धान की फसल में बौना रोगा आया : विष्णुदत्त

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

फतेहाबाद। सम्मेलन में किसान सभा का झंडा फहराते हुए तहसील प्रधान पतराम ढाणी ईशर।

किसान सभा का तहसील सम्मेलन शहीद उधम सिंह भवन फतेहाबाद में संपन्न हुआ। इससे पहले रतिया, टोहाना, भूना और भट्टू के तहसील सम्मेलन संपन्न हो चुके हैं। अब किसान सभा का जिला सम्मेलन 24 अगस्त को भूना के पृथ्वी सिंह गोरखपुरिया स्मारक में होगा जबकि त्रि-वार्षिक राज्य सम्मेलन 4 और 5 अक्टूबर को भट्टूकलां में होगा। आज के सम्मेलन की अध्यक्षता तहसील प्रधान पतराम ढाणी ईशर ने की। उद्घाटन जिला प्रधान विष्णु दत्त ने और समापन सेक्रेटरी राजेन्द्र प्रसाद बाटू ने किया। इस अवसर पर किसान सभा के नेता मनफूल सिंह ढाका, चन्द्रभान एडवोकेट और सीटू के नेता बेगराज प्रधान ने संबोधित किया।

सम्मेलन को संबोधित करते हुए किसान नेताओं ने बताया के किसान सभा वह संगठन है जो देश की आजादी के पहले से लेकर और आज तक देशभर के किसानों को संगठित कर संघर्ष कर रहा है। किसान सभा की ग्राम इकाई से लेकर तहसील, जिला, राज्य और देश के स्तर तक कमेटियां किसानों के बीच से चुनी जाती हैं। किसान नेताओं ने कहा कि आज देश की खेती को बड़े कॉर्पोरेट को सौंपने की पूरी तैयारी की जा रही है। नया मंडीकरण ड्राफ्ट, अमेरिका से खेती समझौता, नई स्मार्ट मीटर योजना जैसी तमाम कोशिशें खेती किसानी को बर्बाद करने की तरफ तेजी से बढ़ते हुए कदम हैं। इसके लिए किसानों को संगठित होना होगा।

बाइक चोरी के मामले में युवक गिरफ्तार

फतेहाबाद। बाइक चोरी के एक मामले में थाना शहर फतेहाबाद पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार कर सलाखों के पीछे भेज दिया है। पकड़े गए युवक की पहचान शुभम पुत्र सुंदर निवासी नाढोडी के रूप में हुई है। थाना शहर फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक सुरेंद्रा ने बताया कि इस संबंध में शिकायतकर्ता रोहताश कुमार पुत्र घडसी राम निवासी गांव धारनियां, हाल आबाद योग नगर गली नंबर 5, फतेहाबाद ने थाना शहर में शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायतकर्ता के अनुसार उसकी मोटरसाइकिल 18 जून को दोपहर लगभग साढ़े बजे के बीच उसके घर के बाहर से अज्ञात व्यक्ति द्वारा चोरी कर ली गई थी। शिकायत पर थाना शहर फतेहाबाद पुलिस ने तुरंत कार्रवाई करते हुए 19 जून को चोरी के आरोप में केस दर्ज किया और मामले की जांच शुरू की।

गोशाला में जाकर की सेवा

सद्गुरू अपना घर आश्रम में जरूरतमंदों के साथ मनाया वर्ल्ड फोटोग्राफी डे

- गुलशन मदान तीसरी बार बने दि फतेहाबाद फोटोग्राफर वेलफेयर एसोसिएशन के प्रधान

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

फतेहाबाद। श्री सद्गुरू कृपा अपना घर आश्रम में जरूरतमंदों के साथ वर्ल्ड फोटोग्राफी डे मनाते एसोसिएशन सदस्य। *फोटो : हरिभूमि*

वर्ल्ड फोटोग्राफी डे के अवसर पर दि फतेहाबाद फोटोग्राफर वेलफेयर एसोसिएशन द्वारा हांसपुर रोड स्थित श्री सद्गुरू कृपा अपना घर आश्रम में विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में शहर के अनेक फोटोग्राफरों ने भाग लिया और आश्रम में रहे रहे जरूरतमंद लोगों के साथ केक काटकर इस दिवस की बधाई दी। कार्यक्रम में मुख्यअतिथि के तौर पर सतगुरू कृपा अपना घर आश्रम के प्रमुख सेवादार विनोद तायल और अशोक भुक्कर ने की। इस अवसर पर एसोसिएशन सदस्यों द्वारा आश्रम में रह रहे लोगों को जहां भोजन करवाया गया वहीं गौशाला में सेवा कर गौमाता का आशीर्वाद लिया। फोटोग्राफर एसोसिएशन से राजकुमार मोंगा व प्रधान गुलशन मदान ने अतिथियों का स्वागत किया। समाजसेवी विनोद तायल ने फोटोग्राफर एसोसिएशन के सदस्यों का धन्यवाद करते हुए कहा कि फोटोग्राफर वर्ग समाज का ऐसा वर्ग है जिनके बिना हर कार्यक्रम अधूरा है। इनके द्वारा वल्ड फोटोग्राफी डे को जरूरतमंदों के साथ मनाना सराहनीय पहल है। इस अवसर पर एसोसिएशन के चुनाव भी करवाए गए जिसमें सभी सदस्यों ने सर्वसम्मति से गुलशन मदान को तीसरी बार एसोसिएशन का प्रधान चुना और कार्यकारिणी गठन का अधिकार दिया गया।

समाज में नशामुक्ति के प्रहरी बने युवा : तरसेम

सिरसा। विद्यार्थियों को नशे के प्रति जागरुक करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

सिरसा। हरियाणा स्टेट नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो की सिरसा यूनिट द्वारा बुधवार को लाला हंसराज फुटेला लॉ कॉलेज में नशा विरोधी जागरूकता अभियान का आयोजन किया गया। सिरसा यूनिट प्रभारी तरसेम सिंह ने कहा कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं को नशे के दुष्परिणामों से अवगत कराना और समाज में नशामुक्ति का संदेश फैलाना रहा। उन्होंने कहा कि पूरे प्रदेश में नशा तस्करों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जा रही है। साथ ही आम लोगों को जागरूक करने के लिए गांव-गांव तक इस तरह के अभियान चलाए जा रहे हैं। तरसेम सिंह ने कहा कि नशा सिर्फ व्यक्ति को नहीं, बल्कि पूरे समाज को खोखला कर देता है। उन्होंने छात्रों का आह्वान किया कि वे समाज में नशामुक्ति के प्रहरी बनकर दूसरों को भी जागरूक करें। रिटायर्ड प्रिंसीपल मित्रसेन ने नशे के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक दुष्परिणामों पर विस्तार से चर्चा की और पर्यावरण संरक्षण को भी जीवन का अभिन्न हिस्सा बताया। कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. अनूप सिंह ने बकेट चैलेंज स्वीकार करते हुए गंदे पानी की बाल्टी फेंककर जीवनभर नशा न करने की शपथ ली। इस मौके पर छात्र-छात्राओं ने भी सामूहिक रूप से नशा को न, शिक्षा को हां का संकल्प लिया।

कांग्रेसियों ने निकाला कैंडल मार्च पीड़ित परिवार को न्यान देने की मांग

- सरकार के खिलाफ की नारेबाजी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

सिरसा। मनीषा को इंसाफ दिलाने को कैंडल मार्च निकालते महिला कांग्रेस कार्यकर्ता।

कांग्रेस की महिला जिलाध्यक्ष कृष्णा फौगाट के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं भिवानी की मनीषा हत्याकांड मामले में शहर में कैंडल मार्च निकालकर पीड़ित परिवार को न्याय देने की मांग की है। कार्यकर्ता कांग्रेस भवन में एकत्रित हुए और सरकार के खिलाफ नारेबाजी की। कृष्णा फौगाट ने कहा कि प्रदेश में निरंतर छोटी बच्चियों, बुजुर्ग महिलाओं से हो रही दुष्कर्म की घटनाओं ने ये साबित कर दिया है कि भाजपा सरकार आमजन के साथ-साथ बहन बेटियों की सुरक्षा कर पाने में विफल साबित हुई है। उन्होंने कहा कि आज हरियाणा में बढ़ते अपराध के चलते प्रदेशवासी खौफ में जीने को विवश हैं और खासकर महिलाओं का अकेले घर से निकलना खतरे से खाली नहीं है।

हत्या को जबरन आत्महत्या दिखाया जा रहा : फौगाट

कृष्णा फौगाट ने कहा कि मनीषा की हत्या को जबरन आत्महत्या का प्रयास दिखाया जा रहा है और उनके पिता पर भी नाजायज दबाव बनाकर मामले को रफा दफा करने का प्रयास किया जा रहा है जिसे किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उन्होंने कहा कि जब तक मनीषा को इंसाफ नहीं मिल जाता, तब तक कांग्रेस सडकों पर रहकर उनके परिजनों के साथ खड़ी रहेगी और उन्हें न्याय दिलाकर रहेगी। इस कैंडल मार्च में पुष्पा नारंग, अंगूरी देवी वर्मा, कृष्णा भांभू, डॉ. ज्योतिका मेहता, गायित्री देवी, पूजा रानी, संगीता रानी, शारदा देवी आदि मौजूद रहे।

ब्रह्मलीन स्वामी राजेन्द्रानंद महाराज को श्रद्धांजलि की अर्पित

फतेहाबाद। स्वामी राजेन्द्रानंद महाराज को श्रद्धांजली अर्पित करते पूर्व विधायक

फतेहाबाद। भाजपा के वरिष्ठ नेता एवं फतेहाबाद के पूर्व विधायक दुड़ाराम ने बुधवार को हरिद्वार के भीमगोड़ा स्थित आश्रम में पहुंचकर ब्रह्मलीन स्वामी राजेन्द्रानंद महाराज को भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित की। इस अवसर पर उन्होंने गौ ऋषि के नाम से प्रसिद्ध स्वामी राजेन्द्रानंद के आध्यात्मिक और सामाजिक योगदान को स्मरण करते हुए उनके आदर्शों के प्रति अपनी गहरी श्रद्धा व्यक्त की। दुड़ाराम ने कहा कि स्वामी राजेन्द्रानंद महाराज का संपूर्ण जीवन मानवता की निष्काम सेवा, गौ संरक्षण और भगवान गुरु जंभेश्वर जी के पावन आदर्शों के प्रचार-प्रसार हेतु समर्पित रहा। उन्होंने कहा कि स्वामी राजेन्द्रानंद उच्च कोटि के संत थे, जिनका सान्निध्य प्राप्त करने वाले व्यक्ति को सदैव आत्मिक शांति और सकारात्मक ऊर्जा का अनुभव होता था। उनके पावन आशीर्वाद और प्रेरणादायी शिक्षाएं भविष्य में भी समाज को सही मार्ग दिखाने का कार्य करती रहेंगी। भाजपा नेता ने कहा कि कि ब्रह्मलीन गौ ऋषि स्वामी राजेंद्रानंद महाराज ने भारतीय संस्कृति को मजबूत करने की दिशा में अपने जीवनकाल में अमूल्य योगदान दिया था। उन्होंने हजारों श्रीमद्भागवत कथा और गौ कथा का आयोजन कराकर समाज को आध्यात्मिक मार्ग पर अग्रसर करने का महत्वपूर्ण कार्य किया। इन कथाओं के आयोजन के माध्यम से उन्होंने व्यापक जनमानस को भारतीय मूल्यों से जोडने का प्रशंसनीय प्रयास किया।

प्रतियोगिता विद्यालय परिसर में सम्मान समारोह का किया आयोजन

गोरखपुर की बेटियों ने कबड्डी प्रतियोगिता में लहराया परचम

- सिमरन ने ऊंची कूद प्रतियोगिता में खंड स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त किया

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भूना

भूना। गोरखपुर में विजेता खिलाडिय़ों को सम्मानित करते हुए प्राचार्य।

खेल जगत में बेटियों की शानदार उपलब्धि का जश्न बुधवार को राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, गोरखपुर में बड़े ही धूमधाम से मनाया गया। जिले में आयोजित अंडर-17 व अंडर-19 आयु वर्ग की जिला स्तरीय कबड्डी प्रतियोगिता में विद्यालय की लड़कियां ने प्रथम स्थान हासिल कर विद्यालय व क्षेत्र का नाम रोशन किया। विजेता टीम के स्कूल लौटने पर बुधवार को विद्यालय परिसर में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। समारोह में विजेता टीम की छात्राओं को स्कूल प्रशासन की ओर से स्मृति चिह्न और आकर्षक उपहार देकर सम्मानित किया गया।

प्राचार्य प्रहलाद सिंह मावलिया ने लड़कियों को बधाई देते हुए कहा कि खेल न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं, बल्कि इससे बच्चों में आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता, अनुशासन व टीम भावना जैसे गुणों का भी विकास होता है। उन्होंने कहा कि विद्यालय की बेटियों ने यह सिद्ध कर दिया है कि ग्रामीण क्षेत्र की छात्राएं भी किसी से कम नहीं हैं। मावलिया ने कहा कि विद्यालय में खेलों को लेकर बढ़ती रुचि और बेटियों की सक्रिय भागीदारी ने क्षेत्र में एक नई प्रेरणा का संचार किया है। आने वाले समय में ये खिलाड़ी न केवल जिला बल्कि राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर भी अपनी पहचान बनाएंगी। विद्यालय की उपलब्धि यहीं नहीं रुकी। पांच छात्राओं का बास्केटबॉल की जिला स्तरीय टीम में चयन किया गया है, जो आने वाले समय में राज्य स्तर पर अपना हुनर दिखाएंगी। स्कूल की छात्रा सिमरन ने ऊंची कूद प्रतियोगिता में खंड स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि प्रियंका ने 600 मीटर दौड़ में द्वितीय स्थान और रिया ने लॉन्ग जंप में तृतीय स्थान प्राप्त किया।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर दिनेश यादव, सत्यनारायण, शिव कुमार, हनुमान सिंह, रमेश कुमार, प्रदीप बंसल, सुरेश कुमार, दलीप सिंह, पवन कुमार, शिक्षिकाएं लक्ष्मी धारनिया, प्रविता देवी, ममता देवी, दीक्षा, प्रमोद कुमार एवं अनिल कुमार सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

दी फतेहाबाद केन्द्रीय सहकारी बैंक मर्यादित, फतेहाबाद

सामने मनोहर मैमोरियल शिक्षा महाविद्यालय, सिरसा रोड़, फतेहाबाद।
टेलिफोन नं०:01667-226410, 226411, 226412,226413)
ई-मेल-fccb.haryana@gmail.com

अनुबन्ध आधार पर नियुक्ति बारे

दी फतेहाबाद केन्द्रीय सहकारी बैंक लि० फतेहाबाद की विभिन्न शाखाओं एंव पैक्सों के निरीक्षण कार्य के लिए बैंक के सेवानिवृत कर्मचारियों, वरिष्ठ लेखाकार, कनिष्ठ लेखाकार व सचिव पद के सेवानिवृत कर्मचारियों में से 06-07 कर्मचारियों की आवश्यकता है। नियुक्ति अनुबन्ध आधार पर छः माह के लिए डी.सी. रेट / HKRN पॉलिसी अनुबंध की दर से की जाएगी। नियुक्ति के लिए आयु सीमा 58 से 64 वर्ष होनी चाहिए तथा कार्य की अवधि 65 वर्ष की आयु तक होगी। आवश्यकता अनुसार समय सीमा को आगे छः माह के लिए बढ़ाया जा सकता है, परन्तु 65 वर्ष की आयु के बाद कार्यकाल नही बढाया जाएगा। आवेदनकर्ता कर्मचारी का पूर्व सेवाकाल संतोषजनक रहा हो तथा कर्मचारी किसी गबन दुरूपयोग मामले में दोषी ना ठहराया गया हो तथा उसके विरूद्ध बैंक संबंधी कोई मामला किसी न्यायालय में विचाराधीन ना हो। आवेदन पत्र मूल रूप से सादे कागज पर सेवानिवृति से सम्बन्धित दस्तावेज की प्रति सहित निम्न हस्ताक्षरी के कार्यालय में दिनांक 30.08.2025 तक सायं 04:00 बजे तक पहुंच जाने चाहिए। इसके बाद प्राप्त होने वाले आवेदन पत्रों पर विचार नहीं किया जाएगा।

बिरेन्द्र सिंह महाप्रबंधक
दी फतेहाबाद केन्द्रीय सहकारी बैंक
लि० फतेहाबाद

खबर संक्षेप

मनीषा को न्याय के लिए निकाला कैंडल मार्च

रतिया। दि फेथ फाउंडेशन एनजीओ की ओर से रतिया में एक कैंडल मार्च निकाला गया। यह मार्च हरियाणा के भिवानी जिले में हुए मनीषा की मौत के विरोध में और उसके लिए न्याय की मांग को लेकर आयोजित किया गया। इस कैंडल मार्च में बड़ी संख्या में युवा लड़के और लड़कियाँ शामिल हुए, जिन्होंने हाथों में मोमबत्तियाँ लेकर न्याय की आवाज बुलंद की। सभी ने प्रशासन से अपील की कि दोषियों को जल्द से जल्द सख्त सजा दी जाए।

घर का ताला तोड़कर नकदी व आभूषण चुराए

सिरसा। ऐलनाबाद कस्बे के गांव मूसली में एक मकान का ताला तोड़कर अज्ञात लोग सोने के आभूषण, नगदी व अन्य सामान चुरा ले गए हैं। मकान मालिक बलजीत सिंह ने बताया कि वह परिवार सहित गोगामेड़ी गया हुआ था। घर पर ताला लगा हुआ था। उसने बताया कि उसके घर के साथ ही मंदिर बना हुआ है और अज्ञात लोग मंदिर के रास्ते ही घर में घुसे और आभूषण, नकदी, पानी की मोटर व अन्य सामान चुराकर ले गए। गोगामेड़ी से जब वह घर पहुंचा तो उसे घटना का पता चला। सूचना पुलिस को दी गई, जिस पर पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की।

सीडीएलयू में संस्कृत श्लोक लेखन प्रतियोगिता

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के संस्कृत विभाग द्वारा चलाए जा रहे पांच दिवसीय शैक्षणिक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम की श्रृंखला में बुधवार को श्लोक लेखन प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। इस प्रतियोगिता में संस्कृत एमए प्रथम वर्ष एवं द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में संस्कृत भाषा के प्रति रुचि जागृत करना, सृजनात्मकता को प्रोत्साहित करना तथा श्लोक लेखन की पारंपरिक विद्या को पुनर्जीवित करना रहा। प्रतिभागियों ने विभिन्न धार्मिक, नैतिक एवं सामाजिक विषयों पर मौलिक श्लोकों की रचना कर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया।

किरयाणे की दुकान में चोरी, चार पर केस दर्ज

फतेहाबाद। गांव रतनगढ़ में चोरों ने एक किरयाणे की दुकान से हजारों का सामान व नकदी चोरी कर ली। दुकानदार ने गांव के ही चार युवकों पर उसकी दुकान में चोरी करने का आरोप लगाते हुए पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई है। इस मामले में रतिया पुलिस ने केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में गांव रतनगढ़ निवासी सिकन्दर लाल ने कहा है कि उसकी गांव के बस स्टैण्ड पर किरयाणे की दुकान है। गत दिवस रात को वह दुकान को ताला लगाकर घर चला गया था। अगले दिन सुबह जब वह दुकान पर आया तो उसने देखा कि दुकान का ताला टूटा हुआ था और सामान बिखरा पड़ा था। जब उसने दुकान में सामान को चैक किया तो पाया कि अज्ञात चोर उसकी दुकान से करीब 10 हजार रुपये का सामान और 10 हजार रुपये की नकदी चोरी कर ले गया है। उसे पता चला कि पाथी, मीना व सीरा राम के दो लडक़ों ने उसकी दुकान में चोरी की वारदात को अंजाम दिया है।

लोगों के प्रदर्शन के बाद हरकत में आए अधिकारी

राहत : रातों रात हंस कॉलोनी में डाली पानी निकासी के लिए पाइपलाइन

■ कॉलोनी वासियों ने नगर परिषद में रोष प्रकट किया था

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शहर की हंस कालोनी में जलभराव की समस्या से परेशान महिलाओं द्वारा नगरपरिषद कार्यालय को बंद करने के बाद अधिकारियों की नींद खुली है। जिला प्रशासन द्वारा हंस कालोनी से पानी निकासी प्रबंधन के लिए रातों-रात अस्थाई पाइप डालने का काम शुरू कर दिया। नगरपरिषद की टीम सचिव गोविंद कुमार के नेतृत्व में हंस कालोनी पहुंची और पाइप डालने का काम शुरू किया। इस कार्य में नगर परिषद कर्मचारियों के साथ कालोनीवासी भी देर रात तक मोर्चा संभाले रहे। इस पाइप लाइन के डालने जाने से कालोनीवासियों को काफी राहत मिलेगी।

बता दें कि दो दिन पहले ही कॉलोनी वासियों ने नगर परिषद में रोष प्रकट करते हुए गेट बंद कर दिया था। लोगों का कहना था कि पिछले लंबे समय से हंस कॉलोनी में गंदे पानी की निकासी के प्रबंध नहीं किए जा रहे हैं। पूरी आबादी होने के बाद भी सीवर लाइन नहीं बिछाई जा रही है। न ही बरसाती पानी निकासी की कोई लाइन बिछी है। लोगों के घरों के सामने ही गंदा पानी भरा रहता है। दो-तीन दिन पहले ढाई साल का बच्चा भी पानी में गिर गया। बड़ी मुश्किल से उसका बचाव हो सका। अधिकारियों को बार-बार समस्या के बारे में बताया जाता है, लेकिन कोई समाधान नहीं निकाला जा रहा है। लोगों के आक्रोश को देखते हुए डीएमसी संजय बिश्नोई ने अस्थाई समाधान तुरंत शुरू करवाने के निर्देश जारी किए थे। इसके बाद कालोनी में पाइप डाली गई है।

फतेहाबाद। हंस कालोनी में पाइप डालने के काम में जुटे कर्मचारी।

पेयजल किल्लत से परेशान महिलाओं ने टोहाना में किया रोड जाम, आश्वासन के बाद माने

टोहाना। शहर के रतिया रोड स्थित बुढलाडा कॉलोनी में पिछले 6 महीने से पीने के पानी की गंभीर समस्या बनी हुई है। इस समस्या से परेशान लोगों के सब्र का बांध बुधवार को टूट गया और स्थानीय निवासियों ने दुर्गा कॉलेज के सामने सड़क जाम कर प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी शुरू कर दी। रोड जाम की सूचना मिलते ही शहर थाना पुलिस मौके पर पहुँची। पुलिस ने प्रदर्शनकारियों को समझाने का प्रयास किया, लेकिन लोगों ने समस्या का समाधान न होने तक जाम न खोलने की बात कही। बाद में जन स्वास्थ्य विभाग के जेई विकास कुमार ने मौके पर पहुँचकर गुरुवार शाम तक समस्या के समाधान करने का आश्वासन दिया, जिसके बाद लोग शांत हुए और उन्होंने जाम खोला। प्रदर्शनकारी लोगों ने कहा कि उनकी कॉलोनी में पिछले 6 महीने से पानी का संकट बना हुआ है। उन्हें पीने और नहाने के लिए पानी नहीं मिल रहा है। इससे बच्चों और बुजुर्गों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि कई बार शिकायत करने के बावजूद कोई अधिकारी ध्यान नहीं दे रहा था, इसलिए मजबूर होकर सड़क जाम करना पड़ा। उन्होंने बताया कि शहर की ग्रीन पार्क और मार्बल कालोनी में पानी देने के लिए उनके समक्ष यह समस्या बन गई है।

फतेहाबाद। जिला स्तरीय प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता के विजेताओं को सम्मानित करते शिक्षा विभाग के अधिकारी।

एचआईवी-एड्स पर जिला स्तरीय प्रश्नोत्तरी आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शिक्षा विभाग की ओर से जिला मुख्यालय स्थित पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में एचआईवी-एड्स विषय पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में जिलेभर से विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता का शुभारंभ जिला शिक्षा अधिकारी संगीता बिश्नोई ने किया। इस अवसर पर खंड शिक्षा अधिकारी फतेहाबाद विजय कुमार, जिला विज्ञान विशेषज्ञ मुकेश कुमार, प्राचार्य कृष्ण कुमार भी मौजूद रहे। प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका सुनील कुमार, मनोज बाबू व प्रियंका यादव ने निभाई। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए जिला शिक्षा अधिकारी संगीता बिश्नोई ने कहा कि शिक्षा विभाग की तरफ से समय-समय पर इस प्रकार की प्रतियोगिताएं आयोजित करवाई जाती हैं ताकि विद्यार्थियों के अंदर छिपी प्रतिभा को निखारा जा सके। इसके अलावा इन प्रतियोगिताओं का उद्देश्य विद्यार्थियों को अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना भी है। उन्होंने विद्यार्थियों को इस प्रकार की प्रतियोगिताओं में बढ़चढ़ कर भागीदारी करने के लिए प्रोत्साहित किया। डीईओ ने प्रतियोगिता के सफल आयोजन के लिए स्टाफ सदस्यों को बधाई दी। जिला विज्ञान विशेषज्ञ मुकेश कुमार ने कहा कि 28 अगस्त को राज्य स्तरीय प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। इस प्रतियोगिता में जिला स्तर पर अव्वल रहने वाले विद्यार्थी प्रतिभागिता करेंगे। उन्होंने विजेता विद्यार्थियों को राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए शुभकामनाएं दी।

सीएम के खिलाफ अभद्र टिप्पणी सैनी समाज ने थाने में दी शिकायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

सोशल मीडिया पर अशोक हुड्डा के नाम से फेसबुक पेज पर सीएम नायब सैनी के खिलाफ अभद्र टिप्पणी करने को लेकर सैनी समाज के लोगों में काफी रोष है। इस मामले में सैनी समाज के जिलाध्यक्ष जयभगवान सैनी व बलदेव सैनी ने शहर थाने में पहुंचकर शिकायत देकर आरोपी के खिलाफ कार्यवाही करने की मांग की है। पुलिस द्वारा मामले की जांच की जा रही है।

टोहाना। थाने में शिकायत करने पहुंचा जयभगवान सैनी।

पत्रकारों से बातचीत में जयभगवान सैनी और बलदेव सैनी ने बताया कि एक-दो दिन दिन पहले कुछ अज्ञात व्यक्तियों ने अशोक हुड्डा के नाम से फर्जी फेसबुक आईडी बनाई। इस आईडी से हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सैनी के खिलाफ अभद्र टिप्पणियां की गई। आरोपियों ने हथियार लहराते हुए एक वीडियो भी सोशल मीडिया पर वायरल किया है। वीडियो में हथियार चलाते हुए शांति भंग करने का प्रयास किया गया है। सैनी समाज ने आरोपियों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की मांग की है। उन्होंने बयानबाजी पर चिंता भी जताई।

कांग्रेस ने सेवा दिवस के रूप में मनाई जयंती

■ सद्गुरू अपना घर आश्रम, महिला आश्रम व गऊशाला में की सेवा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

पूर्व प्रधानमंत्री स्वर्गीय राजीव गांधी की 81वीं जयंती को जिला कांग्रेस कमेटी ने सेवा दिवस के रूप में मनाया। हांसपुर रोड पर स्थित श्री कृष्ण प्रणामी सद्गुरू कृपा अपना घर आश्रम एवं महिला आश्रम में कांग्रेसी कार्यकर्ताओं ने जरूरतमंद लोगों, महिलाओं की अल्पाहार से सेवा की, वहीं श्रीकृष्ण प्रणामी गऊशाला में भी गऊसेवा का पुण्य भी कमाया। सेवा के संकल्प के साथ आश्रम में पहुंचे फतेहाबाद के विधायक बलवान सिंह दौलतपुरिया व कांग्रेस के जिलाध्यक्ष अरविन्द शर्मा ने कहा कि पूर्व प्रधानमंत्री स्व. राजीव गांधी ने देश की एकता, अखंडता व शांति के लिए अपने प्राणों की आहुति दी। ऐसे युग पुरुष का जीवन, उनकी शहादत और स्मृतियां हमेशा देश के लिए प्रेरणा का स्रोत रहेंगी। राजीव गांधी को राष्ट्रीय हित के मुद्दों को आगे बढ़ाते हुए उनकी गतिशीलता के लिए हमेशा याद किया जाएगा। उन्होंने कहा कि देश की राजनीति में युवाओं की अधिक से अधिक भागीदारी सुनिश्चित करने के उद्देश्य से मतदाता बनने के लिए आयु सीमा 21 वर्ष से घटा कर 18 वर्ष करना भी स्व. राजीव गांधी की दूरदृष्टा का परिचायक है। इस अवसर पर जयपाल लाली, बलजिंदर ठरवी, मंगत राम लालवास, नवनीत गोदारा, गोपाल चौधरी, भीम नारंग, कल्याण सिंह, सीता राम बेनीवाल, पूनम रत्ती व अन्य मौजूद रहे।

फतेहाबाद। स्व. राजीव गांधी की जयंती पर अपना घर आश्रम पहुंचे कांग्रेसी।

पंजाबी सेवा सदन की नई कार्यकारिणी गठित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

पंजाबी वेलफेयर सोसाइटी भूना की नई कार्यकारिणी का गठन बुधवार को सेवा सदन कार्यालय में सर्वसम्मति से किया गया। बैठक में समाज के प्रमुख लोगों की उपस्थिति में नई टीम का चयन शांतिपूर्ण माहौल में संपन्न हुआ। इस मौके पर सर्वसम्मति से लायंस क्लब के जोन चेयरमैन अशोक कत्याल को सोसाइटी का प्रधान नियुक्त किया गया। समाजसेवा से जुड़े डॉक्टर संजीव कथूरिया को सचिव पद की जिम्मेदारी सौंपी गई। महेश रहेजा को वरिष्ठ उप प्रधान, राजकुमार नागपाल को उप प्रधान और जगदीश मक्कड़ को कोषाध्यक्ष नियुक्त किया गया। इस अवसर पर पूर्व सरपंच ज्ञानचंद परूथी, भाजपा नेता गुलशन हंस, मास्टर चिमनलाल, राजेंद्र सिंह खट्टर, खैराती लाल छोकरा, हरविंदर सिंह, केवल डाबर और लाल चंद सेठी सहित कई गणमान्य व्यक्ति मौजूद थे। नव-निर्वाचित प्रधान अशोक कत्याल ने समाज की सेवा को सर्वोपरि बताते हुए कहा कि सभी वर्गों को साथ लेकर चलना और जरूरतमंदों की मदद करना उनकी प्राथमिकता होगी। उन्होंने युवा वर्ग को समाजसेवा से जोडऩे की दिशा में काम करने का संकल्प भी लिया। समाज के सदस्यों ने नई कार्यकारिणी को बधाई देते हुए आशा जताई कि यह टीम सामाजिक कार्यों में नया उत्साह लेकर आगे बढ़ेगी और पंजाबी समाज को संगठित करने में अहम भूमिका निभाएगी।

भूना। पंजाबी वेलफेयर सोसाइटी भूना की नई चयनित कार्यकारिणी की टीम।

जीवन में लक्ष्य निशिचत करना सफलता के लिए निर्णायक: भारती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान की साध्वी राजविंद्र भारती ने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि जीवन में यदि लक्ष्य निश्चित हो तो उत्साह और समर्पण अपने आप जाग उठते हैं। इतिहास गवाह है कि जब क्रांतिकारी भगत सिंह जैसे युवाओं ने स्वतंत्रता को अपना सर्वोच्च लक्ष्य बनाया, तब उनके हृदय में आंतरिक क्रांति और राष्ट्र के लिए बलिदान की भावना स्वतः प्रज्ज्वलित हुई। यही लक्ष्य उनके जीवन का मार्गदर्शन बना और देश को आज़ादी दिलाने में निर्णायक साबित हुआ। इसके विपरीत, जब जीवन में कोई स्पष्ट लक्ष्य नहीं होता तो न उत्साह जीवित रहता है और न ही समर्पण। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय का युवा अक्सर अपने समय और ऊर्जा का अधिकांश भाग दूसरों से तुलना करने में व्यर्थ करता है। इस प्रवृत्ति के कारण वह अपनी वास्तविक क्षमताओं और गुणों को पहचानने से वंचित रह जाता है।

सिरसा। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए साध्वी राजविंद्र भारती।

आधुनिक भारत के निर्माता थे स्व. राजीव गांधी: अमित सिहाग

डबवाली। कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने वरिष्ठ कांग्रेस नेता डॉ. केवी सिंह के नेतृत्व में पूर्व प्रधानमंत्री स्व. राजीव गांधी की जयंती पर उन्हें श्रद्धासुमन अर्पित किए। पूर्व विधायक अमित सिहाग ने कहा कि स्व. राजीव गांधी ने अपने छोटे से कार्यकाल के दौरान 18 साल की उम्र में वोट का अधिकार, पंचायती राज, कंप्यूटर क्रांति, 33 प्रतिशत महिलाओं को चुनाव लडऩे का आरक्षण, डिजिटल इंडिया की नींव रखने जैसे अनेक क्रांतिकारी काम किए जिसके चलते हमारा देश आधुनिक भारत के रूप में विकसित हुआ। पूर्व विधायक ने कहा कि जब स्व. राजीव गांधी विदेश जाते थे तो पहली बार दुनिया भारत को एक आधुनिक व ताकतवर देश की नजर से देखती थी। वरिष्ठ कांग्रेस नेता डॉ. केवी सिंह ने कहा कि स्व. राजीव गांधी से एक बार उन्हें मिलने का अवसर मिला था और उस मुलाकात में राजीव गांधी ने जो प्रभाव उन पर छोड़ा वो कभी भुलाया नहीं जा सकता। उन्होंने कहा कि राजीव गांधी के चेहरे का नूर, सादगी आध्यात्मिक गुरुओं जैसा प्रतीत होती थी। डॉ. सिंह ने कहा कि जहां राजीव गांधी ने 18 वर्ष के युवाओं को वोट डालने का अधिकार दिया, वही मौजूदा सरकार एसआइआर के माध्यम से लोगों को वोट के अधिकार से वंचित कर रही है।

कांग्रेस और भाजपा ने हरियाणा का किया विनाश: अर्जुन चौटाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रानियां

विधायक अर्जुन चौटाला ने कहा कि पहले दस सालों तक कांग्रेस और भाजपा की ओर से हरियाणा को विकास की बजाए विनाश की ओर धकेल दिया गया है भेदभावपूर्ण नीति के तहत विपक्षी दलों के विस क्षेत्रों से राजनीतिपूर्ण भेदभाव किया जा रहा है। अर्जुन चौटाला बुधवार को रानियां हलके के विभिन्न गांवों सादेवाला, केहरवाला, मत्तुवाला, सेनपाल, सेनपाल कोठा, नथोर, बचेर, बणी, करीवाला, हारनी, धर्मपुरा व संतोखपुरा आदि में ग्रामीणों को संबोधित कर रहे थे। इस दौरान उन्होंने जिला परिषद सिरसा की ओर से उपरोक्त गांवों में करोड़ों की ग्रांट से करवाए गए विकास कार्यों का उद्घाटन किया।

सिरसा। अर्जुन चौटाला ग्रामीणों को संबोधित करते हुए।

विधायक अर्जुन चौटाला ने कहा कि आज पूरे प्रदेश में जर्जर सडक़ें, बढ़ता अपराध, स्कूलों में शिक्षको की कमी, जर्जर अस्पतालों में चिकित्सकों की कमी, बढ़ता भ्रष्टाचार आदि मौजूदा भाजपा सरकार का विकास मॉडल है जिससे हर वर्ग दुखी है और इससे छुटकारा चाहता है। इस अवसर पर उनके साथ इनेलो जिलाध्यक्ष जसवीर सिंह जस्सा, हलकाध्यक्ष हरमीत सिंह पंडोरीवाला, युवा इनेलो जिलाध्यक्ष भगवान सिंह कोटली, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य विनोद बेनीवाल, धर्मवीर नैन, जिला पार्षद रवि मंगाला सहित अन्य मौजूद रहे।

जोड़ा ने 12 मण्डल प्रभारी किए नियुक्त, जगदीश राय शर्मा फतेहाबाद ग्रामीण मंडल प्रभारी बने

फतेहाबाद। भाजपा के जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने जिले के सभी मंडलों के प्रभारियों की नियुक्तियां की है। इसको लेकर नियुक्ति सूचि जारी की गई है, जिसके तहत जंगजीत हुड्डा को टोहाना नगर मंडल का प्रभारी, विज्ञान सागर बाघला को टोहाना ग्रामीण मंडल का प्रभारी, संजय रेवड़ी को जाखल मंडल प्रभारी, लख्मी शर्मा को सनियाना मंडल प्रभारी, इन्द्र गावड़ी को फतेहाबाद नगर मंडल का प्रभारी, जगदीश राय शर्मा को फतेहाबाद ग्रामीण मंडल का प्रभारी, विनोद जग्गा को भूना मंडल व सविता टुटेजा को भट्टू मंडल का प्रभारी, भीम लाम्बा को रतिया नगर मंडल व अनिल सिहाग को रतिया ग्रामीण मंडल का प्रभारी, सुमन खिचड़ को नागपुर मंडल व निर्मल सिंह धालीवाल को भिरड़ाना मंडल का प्रभारी नियुक्त किया है। जिलाध्यक्ष ने बताया कि फतेहाबाद भाजपा का संगठन काफी मजबूत स्थिति में है।

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

जागरूकता | नशे के विरुद्ध अभिभावकों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण : सिद्धांत जैन

बच्चों की सुरक्षा, मार्गदर्शन और उज्ज्वल भविष्य के लिए सतर्कता, संवाद और सहयोग आवश्यक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिले में युवाओं में नशे की बढ़ती प्रवृत्ति पर गहरी चिंता व्यक्त करते हुए फतेहाबाद के पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने समस्त अभिभावकों और नागरिकों से भावुक अपील की है। उन्होंने कहा कि किशोरवय और युवा पीढ़ी नशे के चंगुल में फंसती जा रही है, जिससे उनका शारीरिक, मानसिक और सामाजिक जीवन बुरी तरह प्रभावित हो रहा है।

उन्होंने कहा कि नशे के विरुद्ध यह संघर्ष केवल पुलिस या प्रशासन की जिम्मेदारी नहीं है। यह पूरे समाज की सामूहिक लड़ाई है, जिसमें हर अभिभावक, शिक्षक और नागरिक को सजग, जागरूक और जिम्मेदार भूमिका निभानी होगी। यदि हम आज सतर्क नहीं हुए, तो आने वाली पीढियाँ इसका बड़ा खामियाजा भुगतेंगी। फतेहाबाद पुलिस ने अभिभावकों के लिए नशे की रोकथाम से संबंधित छह सुझाव जारी किए हैं। पहला बच्चों से संवाद बनाए रखें। बच्चों से प्रतिदिन आत्मीयता से बात करें। जानें कि वे किन गतिविधियों में संलग्न हैं और किस प्रकार के मित्रों के साथ समय बिता रहे हैं। दूसरा व्यवहार में परिवर्तन पर ध्यान दें। यदि बच्चा चिड़चिड़ा हो गया हो, एकांतप्रिय हो या पढ़ाई में रुचि कम हो गई हो, तो ये संकेत हो सकते हैं कि वह नशे के प्रभाव में आ रहा है। तीसरा डिजिटल निगरानी रखें। मोबाइल, सोशल मीडिया और इंटरनेट की गतिविधियों पर नजर रखें। बच्चों को ऑनलाइन खतरों और गलत संगत से बचाना आवश्यक है। शैक्षणिक संस्थानों से समन्वय रखे। शिक्षकों और स्कूल प्रशासन से संपर्क बनाए रखें ताकि बच्चों के व्यवहार और उपस्थिति में बदलाव की जानकारी समय पर मिल सके। सकारात्मक पारिवारिक वातावरण बनाएं। घर में ऐसा माहौल तैयार करें जिसमें बच्चा सुरक्षित और समर्थ महसूस करे। स्वयं भी नशे से दूर रहें ताकि बच्चों को सही उदाहरण मिल सके। संदेह होने पर तुरंत मदद लें।

समाज में नशे को पनपने से रोकें

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने जिलेवासियों से अपील करते हुए कहा कि वे नशे को अपने परिवार और समाज में पनपने से रोकने के लिए सतर्क रहें। यदि किसी को नशे से जुड़ी कोई जानकारी या संदिग्ध गतिविधि का संदेह हो, तो तत्काल पुलिस को सूचित करें। आपकी एक सूचना कई जिंदगियाँ बचा सकती है। हम सब मिलकर फतेहाबाद को नशामुक्त बना सकते हैं। पुलिस विभाग ने दोहराया कि यह केवल कानून और व्यवस्था का मामला नहीं, बल्कि सामाजिक चेतना और जनसहयोग का विषय है। बच्चों का आज यदि सुरक्षित और नशामुक्त है, तो भविष्य अपने आप उज्ज्वल होगा। सभी अभिभावकों और नागरिकों से अपील की जाती है कि वे इस प्रेस एडवाइजरी को गंभीरता से लें और मिलकर एक नशामुक्त, सुरक्षित और स्वावलंबी फतेहाबाद बनाए।