हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 28 अगस्त, 2025

11 छात्र को टक्कर मारकर हत्या के मामले में दो और आरोपी...

12 'गणपति बप्पा मोरया' के जयकारों से गूंजे मंदिर...

खबर संक्षेप

फतेहाबाद से रामदेवरा के लिए बस सेवा शुरू

फतेहाबाद। फतेहाबाद क्षेत्र के निवासियों की लंबे समय से चली आ रही मांग को पूरा करते हुए बुधवार से फतेहाबाद से रामदेवरा (रूणेचा) के बीच सीधी बस सेवा का शुभारंभ किया गया है। यह बस सेवा विशेष रूप से उन तीर्थ यात्रियों के लिए शुरू की गई है जो बाबा रामदेव के दर्शन के लिए रामदेवरा जाते है। यह बस फतेहाबाद से सुबह 8:10 बजे प्रस्थान करेगी और रात 10 बजे रामदेवरा पहुंचेगी।

कोरोना काल में की शराब तस्करी, आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। जिला पुलिस द्वारा चलाए जा रहे अपराध मुक्त अभियान के तहत फतेहाबाद पुलिस को सफलता मिली है। पीओ स्टाफ ने पीओ बेलजंपर के खिलाफ कार्रवाई करते हुए कोरोना काल से फरार चल रहे एक उद्घोषित अपराधी को गिरफ्तार किया है, जिस पर अवैध शराब तस्करी का गंभीर आरोप है। गिरफ्तार किए गए आरोपी के खिलाफ कोविड लॉकडाउन के दौरान अवैध शराब तस्करी का मामला दर्ज किया गया था।

एसपी ने 7 पुलिसकर्मियों के किए तबादले

फतेहाबाद। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन द्वारा बुधवार को 7 पुलिस कर्मचारियों के तबादले किए गए हैं। एसआई कृष्ण कुमार को थाना जाखल से स्थानांतरित कर इकनॉमी सेल फतेहाबाद भेजा गया है वहीं एएसआई महेंद्र सिंह को पीएल फतेहाबाद से थाना जाखल लगाया गया है। एएसआई उषा को बस स्टैंड पुलिस चौकी फतेहाबाद से थाना शहर फतेहाबाद में ट्रांसफर किया गया वहीं महिला हेड कांस्टेबल राजेश कुमारी को थाना शहर फतेहाबाद से बस स्टैंड पुलिस चौकी फतेहाबाद भेजा है।

पुलिस ने महिला को चूरा पोस्त सहित किया काबू

फतेहाबाद। नशा तस्करों की धरपकड़ करते हुए भूना पुलिस ने एक महिला को 4 किलो 510 ग्राम चूरा पोस्त सहित गिरफ्तार किया है। आरोपी महिला के खिलाफ थाना भूना में एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया है। थाना प्रभारी उपनिरीक्षक ओमप्रकाश ने बताया कि गत दिवस सहायक उपनिरीक्षक बुधराम के नेतृत्व में पुलिस टीम, जिसमें महिला पुलिस कर्मचारी भी शामिल थी, अपराध रोकथाम के दृष्टिगत गांव डूल्ट क्षेत्र में गश्त कर रही थी। इसी दौरान गुप्त सूचना के आधार पर नाकाबंदी की गई और उक्त महिला को काबू किया गया।

युवक हेरोइन सहित किया गिरफ्तार

सिरसा। सीआईए कालांवाली पुलिस ने गश्त के दौरान डबवाली के मलोट रोड क्षेत्र से एक युवक को 7.80 ग्राम हेरोइन सहित काबू किया है। सीआईए कालांवाली प्रभारी सुरेश कुमार ने बताया कि एएसआई मनोहर लाल पुलिस टीम के साथ गश्त के दौरान नजदीक ओवरब्रिज मलोट रोड मंडी डबवाली पर मौजूद थे। इसी दौरान गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई की गई।

ट्राला चोरी का अरोपी काबू, ट्राला बरामद

डबवाली। चौटाला चौकी पुलिस ने बंद पड़े ईंट भट्ठा से ट्राला चोरी करने के मामले में आरोपी को काबू कर उसके कब्जे से चोरीशुदा ट्राला बरामद किया है। चौटाला चौकी पुलिस प्रभारी आनंद कुमार ने बताया कि सुनील कुमार पुत्र राधेश्याम निवासी गांव सुखेरा खेड़ा की शिकायत पर उसके करीब 6 महीने से बंद पड़े इंट भट्ठा से किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा उसका चार टायरों वाला ट्राला चोरी कर लिए जाने पर थाना सदर में केस दर्ज कर जांच शुरू की गई थी।

गांवों के किसान सिंचाई पानी से रह गए वंचित, मुआवजे की मांग

कुतियाना माईनर टूटी, 20 एकड़ में फसल जलमग्न

नहर को हैड से बंद करवा कर दरार को पाटने का काम शुरू किया जाएगा

किसानों ने कहा, अधिकारियों की लापरवाही का खामियाजा भुगतना पड़ रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चोपटा

नाथूसरी चोपटा क्षेत्र से गुजरने वाली कुतियाना माईनर रात को अचानक टूट गई। नहर में करीब 30 फीट चोड़ी दरार आ गई, जिससे करीब 20 एकड़ में नरमा, मुंगफली, मूंग की फसल जल मग्न हो गई। और कई गांवों के किसान सिंचाई पानी से वंचित रह गए। ग्रामीणों ने सिंचाई विभाग के अधिकारियों ने नहर टूटने की सूचना दे दी है। नहर को हैड से बंद करवा कर दरार को पाटने का काम शुरू किया जाएगा है। चोपटा में से गुजरने वाली कुतियाना माईनर नहर जोड़किया और हंजीरा गांव के बीच किसान सतवीर पूनिया के खेत में रात को अचानक टूट गई। जिससे किसानों पकाने के कगार पर खड़ी करीब 14 एकड़ नरमे की फसल, तीन एकड़ मूंगफली, तीन एकड़ मूंग की फसले पूरी तरह पानी से डूब गई। और नलकूपों व खेत में बनी पानी की डिग्गी के आसपास भी पानी भर गया। किसान विकास, सतबीर, रोहतास का कहना है कि उन्होंने नरमा, मुंगफली, मूंग इत्यादि की फसल की बिजाई कर रखी थी और अब अचानक नहर टूटने से फसल पूरी तरह से जल मग्न हो गई है। अब जब तक पानी नहीं सुखेगा तब तक फसल बर्बाद हो जाएगी। यह फसल तो बर्बाद हो गई। पूरे साल की मेहनत पर पानी फिर गया। इनका कहना है कि सरकार व प्रशासन को मुआवजा देना चाहिए। कुतियाना माईनर से मंजीरा, जोड़किया, कुतियाना, बरासरी, जमाल सहित कई गांवों के खेतों में पानी से सिंचाई की जाती है। अब नहर टूटने से इन गांवों के पानी की बारी वाले किसानों कि फसलें बीना सिंचाई के ही रह गई।

सिरसा। गांव जोड़कियां व हंजीरा के बीच टूटी कुतियाना माइनर।

फसलों के उत्पादन पर पड़ता है असर

किसानों का कहना है कि जब भी नहर की से सिंचाई की पानी की बारी आती है तो पीछे नहर टूट जाती है। नहर टूटने के बाद पीछे से नहर को बंद करवाया जाता है और फिर नहर की पटरी को बांधकर पानी छोड़ा जाता है इस दौरान जिन किसानों के खेतों में सिंचाई के पानी की बारी होती है। वह खेत सूखे ही रह जाते हैं। और अभी तीन दिन तक सिंचाई पानी पूरी तरह बाधित हो गया है। किसानों का कहना है कि बार-बार नहर टूटने के कारण फसलों का उत्पादन पर भी विपरित असर पड़ता है। सिंचाई विभाग के अधिकारियों की लापरवाही का खामियाजा किसानों को भुगतना पड़ता है।

सिरसा। घग्घर के तटबंधों का निरीक्षण करते एसडीएम।

नदी में पानी की स्थिति पर लगातार नजर रखें : राजेंद्र

- एसडीएम ने घग्घर के तटबंधों का किया निरीक्षण, अधिकारियों को दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

एसडीएम राजेंद्र कुमार ने बुधवार को घग्गर नदी के जलस्तर को लेकर फरवाई खुर्द व पनिहारी क्षेत्र का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने घग्गर नदी के तटबंधों का निरीक्षण किया और अधिकारियों को तटबंध को मजबूत करने के निर्देश दिए। एसडीएम ने मौके पर सिंचाई एवं राजस्व विभाग के अधिकारियों को कहा कि नदी में पानी की स्थिति पर लगातार निगरानी रखी जाए, ताकि किसी भी आपात स्थिति से समय रहते निपटा जा सके। उन्होंने संबंधित विभागों को आदेश दिए कि तटबंध की कमजोर जगहों को तुरंत दुरुस्त किया जाए और आवश्यक संसाधनों को भी जांचा जाए। निरीक्षण के दौरान उन्होंने ग्रामीणों से भी बातचीत की और उन्हें आश्वस्त किया कि प्रशासन पूरी तरह से अलर्ट है।

सहयोग की अपील

उन्होंने ग्रामीणों से सहयोग की अपील करते हुए कहा कि यदि कहीं भी पानी का दबाव बढ़े या तटबंध में कोई रिसाव दिखाई दे तो तुरंत प्रशासन को सूचित करें। उन्होंने कहा कि नदी के जलस्तर पर निरंतर दिन रात नजर रखी जा रही है और प्रशासनिक टीमें नियमित रूप से घग्गर नदी पर गश्त कर रही हैं। उन्होंने बताया कि आमजन को किसी भी तरह घबराने की जरूरत नहीं है।

सिरसा। गौशाला संचालकों व अधिकारियों की बैठक लेते एडीसी।

पालतु पशु को खुला छोड़ने पर लगेगा 5100 रुपये जुर्माना

- एडीसी ने लघु सचिवालय में गोशाला संचालकों व प्रशासनिक अधिकारियों के साथ की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

पालतु पशु को शहर में खुला छोडऩे पर प्रशासन पशु पालक की पहचान कर उस पर जुर्माना लगाएगा। पकड़े गए पशु को छोडऩे की एवज में 5100 रुपये का जुर्माना व शपथ पत्र देना होगा कि वह दोबारा से पशु को खुले में नहीं छोड़ेंगे। अतिरिक्त उपायुक्त विरेंद्र सहरावत की अध्यक्षता में बुधवार को लघु सचिवालय में गौशाला संचालकों व प्रशासनिक अधिकारियों के साथ बैठक हुई। इस बैठक में निर्णय लिया जिन पशुओं को पशुपालक द्वारा दूध निकालने के बाद खुला छोड़ा जाता है, उनके खिलाफ जुर्माने की कार्रवाई की जाए।

कार्रवाई के निर्देश

उन्होंने कहा कि बेसहारा पशु हादसे का कारण बनते हैं, ऐसे में पशुओं को सड़क से हटाया जाना जरूरी है। उन्होंने गोशाला व नंदीशाला के संचालकों से कहा कि बेसहारा पशुओं को लेने की पहल करें। इस मौके पर गोशालाओं की ओर से पशु चिकित्सकों की कमी व दवाइयों को लेकर मांग रखी गई, जिस पर अतिरिक्त उपायुक्त ने पशुपालन विभाग से इस संबंध में कार्रवाई करने को कहा है।

अदालत ने सुनाया सख्त फैसला

चौबारा हत्याकांड में 6 दोषियों को उम्रकैद

फतेहाबाद। जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल की अदालत ने बहुचर्चित हत्या के मामले में फैसला सुनाते हुए छह आरोपियों को आजीवन कारावास तथा प्रत्येक को 15-15 हजार रुपये जुर्माना की सजा सुनाई है। अभियोजन पक्ष के अनुसार, मामला 25 फरवरी 2023 का है, जब थाना भूना क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले गांव चौबारा निवासी कुलदीप सिंह की पत्नी सुमन ने शिकायत दर्ज कराई थी। शिकायत में बताया कि शीशपाल, उसके पुत्र शैलेन्द्र और उत्तम सिंह उर्फ सुरेश, संदीप, सतबीर सिंह सभी निवासी चौबारा तथा हिसार जिले के गांव मिर्जापुर निवासी आकाश ने मिलकर लाठी-डंडों से हमला कर कुलदीप सिंह की हत्या कर दी थी। पुलिस नें 8 अगस्त 2023 को अदालत में चालान दाखिल किया गया। जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल की अदालत नेआज सभी को दोषी मानते हुए उम्रकैद की सजा सुनाई है।

सजा प्राप्त करने वाले दोषी

1. शीशपाल
2. शैलेन्द्र (पुत्र शीशपाल)
3. उत्तम सिंह उर्फ सुरेश
4. संदीप
5. सतबीर सिंह
6. आकाश (निवासी हिसार)

अदालत ने इन सभी को आजीवन कारावास की सजा सुनाई है। वहीं, एक महिला आरोपी को पर्याप्त साक्ष्य न होने के कारण संदेह का लाभ देते हुए बरी कर दिया गया।

शहर को सुंदर बनाने के उद्देश्य से चलाया स्वच्छता अभियान

- निर्धारित स्थानों पर ही कूड़ा डालने और प्लास्टिक का इस्तेमाल नहीं करने का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान 2025 के तहत जिला के शहरी क्षेत्रों में विशेष सफाई अभियान चलाया जा रहा हैं। इस अभियान का उद्देश्य शहरी क्षेत्रों को स्वच्छ, सुंदर और प्रदूषण मुक्त बनाना है। इसी कड़ी में जिला सिरसा के कई कस्बों और नगरपालिकाओं ने स्वच्छता को लेकर व्यापक स्तर पर काम किया।

अतिरिक्त उपायुक्त विरेंद्र सहरावत ने बताया कि नगर परिषद सिरसा की ओर से बरनाला रोड और मुल्तानी कॉलोनी में सफाई अभियान चलाया गया। सफाई कर्मियों ने सुबह से ही सड़कों, गलियों और खाली स्थलों से कूड़ा-कचरा एकत्रित किया। सफाई के दौरान लोगों को भी यह संदेश दिया गया कि वे कूड़ा निर्धारित स्थान पर ही डालें और प्लास्टिक का इस्तेमाल न करें। वहीं, नगरपालिका रानियां की ओर से शहर के मुख्य बाजार और आसपास की कॉलोनियों में सफाई अभियान चलाया गया।

सिरसा। शहर में सफाई अभियान चलाते सफाई कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

नागरिकों से सहयोग की अपील

दुकानदारों को विशेष रूप से यह कहा गया कि वे बाजार में कचरा न फैलाएं और ग्राहकों को भी साफ-सुथरा माहौल उपलब्ध करवाने में सहयोग दें। इसके अलावा, रानियां के जीवन नगर और नगर पालिका कालांवाली में नई अनाज मंडी परिसर में भी सफाई अभियान चलाया गया। अतिरिक्त उपायुक्त ने कहा कि स्वच्छता केवल सफाईकर्मियों के प्रयासों से संभव नहीं है, इसके लिए आमजन की भागीदारी बेहद जरूरी है। सभी नागरिक यदि अपने घर और आसपास की जगह को साफ-सुथरा रखें तो स्वच्छ भारत और स्वच्छ हरियाणा का सपना साकार हो सकता है।

महिला सहित दो लोग हेरोइन सहित पकड़े

फतेहाबाद। थाना शहर फतेहाबाद के अंतर्गत आने वाली बस अड्डा पुलिस चौकी की टीम ने महिला सहित दो आरोपियों को 10.34 ग्राम हेरोइन सहित काबू किया है। दोनों आरोपियों के खिलाफ थाना शहर फतेहाबाद में एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया है। थाना प्रभारी सुरेंद्र ने बताया कि उपनिरीक्षक भगतराम के नेतृत्व में बस अड्डा पुलिस चौकी की टीम जिसमे महिला पुलिस कर्मचारी भी मौजूद थी, खैराती खेड़ा टी-प्वाइंट, फतेहाबाद पर गश्त के दौरान मौजूद थी। इस दौरान एक संदिग्ध पल्सर मोटरसाइकिल को शक के आधार पर रोका गया। इसे संजीव पुत्र जीत सिंह निवासी गुरुनानकपुरा, फतेहाबाद चला रहा था। मोटरसाइकिल पर पीछे सुमन पत्नी अजय उर्फ अज्जी निवासी गुरुनानकपुरा, फतेहाबाद सवार थी। पुलिस ने जब इनकी तलाशी ली तो महिला सुमन के पास से 10.34 ग्राम हेरोइन बरामद हुई। पुलिस ने दोनों आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है।

रॉन्ग पार्किंग पर पुलिस की सख्ती अब मौके पर होगी टोचन कार्रवाई

- नियम तोड़ने वालों को किसी भी प्रकार की छूट नहीं दी जाएगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

यातायात पुलिस ने शहर में यातायात व्यवस्था को सुचारू बनाए रखने के लिए विशेष अभियान चलाया। इस अभियान के तहत फतेहाबाद शहर के मुख्य बाजारों, व्यस्त चौराहों और सार्वजनिक स्थानों पर गलत तरीके से खड़ी गाड़ियों और रॉन्ग पार्किंग करने वालों पर सख्त कार्रवाई की जा रही है। इस अभियान के तहत आज भी पुलिस ने शहर के बाजारों में सड़कों पर खड़े वाहनों को उठाया और उन्हें पुलिस लाइन ले गए। यातायात पुलिस ने स्पष्ट किया है कि अब नियम तोड़ने वालों को किसी भी प्रकार की छूट नहीं दी जाएगी। जहां-जहां वाहन गलत तरीके से खड़े मिले, उन्हें मौके पर ही टोचन कर पुलिस लाइन ले जाया गया। इस कार्रवाई का उद्देश्य बाजारों में जाम की स्थिति से बचाव करना, पैदल चलने वालों के लिए सुगम रास्ता उपलब्ध कराना और सड़क हादसों की संभावनाओं को कम करना है। यातायात पुलिस ने वाहन चालकों से अपील की है कि वे अपने वाहन निर्धारित पार्किंग स्थलों पर ही खड़ा करें। रॉन्ग पार्किंग करने पर टोचन शुल्क और चालान दोनों भरने होंगे। पुलिस ने चेतावनी दी है कि बार-बार नियम तोडऩे वालों के खिलाफ और भी कड़ी कार्रवाई की जाएगी। पुलिस ने आमजन से सहयोग की अपेक्षा करते हुए कहा है कि सही पार्किंग आदत न केवल कानून का पालन है बल्कि सभी की सुविधा और सुरक्षा के लिए भी जरूरी है।

फतेहाबाद। जवाहर चौक में मौजूद ट्रेफिक पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

ऑनलाइन गेम के नाम पर की लाखों की ठगी, आरोपी काबू

- साइबर अपराधों की धरपकड़ को लेकर चलाए जा रहे अभियान

फतेहाबाद। साइबर अपराधों की रोकथाम और अपराधियों की धरपकड़ के लिए चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत आर्थिक अपराध शाखा, फतेहाबाद की टीम को एक और बड़ी सफलता प्राप्त हुई है। पुलिस ने ऑनलाइन गेम के नाम पर लाखों रुपये की धोखाधड़ी के एक मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान सुमित कुमार पुत्र प्रमोद कुमार निवासी ओक्सी हाउस, जिला गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश के रूप में हुई है। बुधवार को इस बारे जानकारी देते हुए जिला पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपी ने पीड़ित सुरजीत सिंह पुत्र दलीप सिंह, निवासी ढाणी ईशर, जिला फतेहाबाद से ऑनलाइन गेम में इनाम और पैसे दोगुना करने का झांसा देकर लगभग 45 लाख की ठगी की थी। शिकायतकर्ता की सूचना और तकनीकी साक्ष्यों के आधार पर पुलिस ने कार्यवाही करते हुए आरोपी को काबू किया।

फतेहाबाद। ऑनलाइन गेम के नाम पर लाखों की ठगी का आरोपी।

जागरूक पुलिस की एडवाइजरी, अश्लील वीडियो दिखाकर हो रही ठगी

अज्ञात नंबर से आ रही वीडियो कॉल से रहें सावधान, हनी ट्रैप में फंसाकर कर रहे ब्लैकमेल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

डिजिटल दुनिया में बढ़ते साइबर अपराधों को देखते हुए फतेहाबाद पुलिस ने आमजन को सतर्क रहने की सलाह दी है। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने चेतावनी जारी करते हुए कहा कि अज्ञात नंबरों से आने वाली वीडियो कॉल्स हनी ट्रैप का हिस्सा हो सकती हैं। इनसे सावधान रहने की जरूरत है क्योंकि कई लोग इन कॉल्स के जरिए ठगी व ब्लैकमेलिंग के शिकार हो चुके हैं।

एसपी जैन के अनुसार, साइबर ठग पहले किसी अनजान नंबर से वीडियो कॉल करते हैं। जैसे ही कॉल रिसीव की जाती है, स्क्रीन पर न्यूड वीडियो चलने लगती है और कॉल करने वाले अपराधी तुरंत स्क्रीन रिकॉर्डिंग या स्क्रीनशॉट लेकर उसे वायरल करने की धमकी देते हैं। पीड़ित व्यक्ति अपनी प्रतिष्ठा बचाने के लिए डर के कारण पैसे देने को मजबूर हो जाता है। पुलिस ने ऐसे मामलों से बचाव के लिए कुछ अहम सावधानियां बरतने की सलाह दी है। यदि गलती से कॉल उठ जाए तो तुरंत सामने वाले का चेहरा देखें, और अजनबी लगे तो बिना चेहरा दिखाए कॉल काट दें। मोबाइल कैमरा फ्रंट की बजाय रियर मोड में रखने से भी अतिरिक्त सतर्कता बरती जा सकती है।

एसपी सिद्धांत जैन।

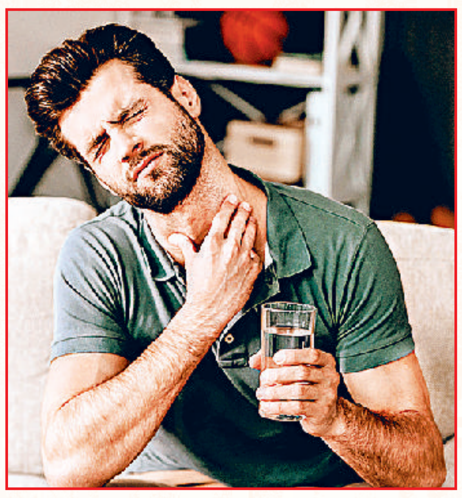
सोशल मीडिया पर मजबूत प्राइवेसी रखें

एसपी ने कहा कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स जैसे फेसबुक और इंस्टाग्राम पर प्राइवेसी सेटिंग्स मजबूत रखें और प्रोफाइल लॉक कर रखें। किसी भी अजनबी, खासकर महिला प्रोफाइल से आई फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकार न करें। साथ ही, किसी भी अनजान व्यक्ति को अपना पता, मोबाइल नंबर या अन्य व्यक्तिगत जानकारी साझा न करें। अगर किसी की वीडियो या निजी जानकारी सोशल मीडिया या यूट्यूब पर अपलोड कर दी गई है तो तुरंत संबंधित प्लेटफॉर्म पर रिपोर्ट करें ताकि वह कंटेंट हटाया जा सके। ऐसे किसी भी साइबर अपराध की शिकायत पीड़ित व्यक्ति अपने नजदीकी साइबर सेल या थाना में दर्ज करवा सकता है। इसके अलावा राष्ट्रीय साइबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल पर ऑनलाइन शिकायत की जा सकती है या साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल कर मदद ली जा सकती है।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब कफ की वजह से गले में हो पेन-ईचिंग



मेरी उम्र 24 वर्ष है। मेरे गले में हमेशा कफ जमा रहता है और कभी-कभी गले में चुभन भी महसूस होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और मेरे गले की यह समस्या कैसे ठीक होगी?

-शौर्य, रायपुर

आपने यह नहीं बताया कि यह समस्या आपको कब से है? अगर हाल फिलहाल से है तो कुछ दिन वेट कर सकते हैं, लेकिन अगर लंबे समय से समस्या चल रही है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। क्योंकि लंबे समय तक खांसी आना या कफ रहना अच्छे संकेत नहीं हैं। इसलिए, डॉक्टर से संपर्क कर आप जांच कराएं। इसके आधार पर जरूरत पड़ने पर डॉक्टर उपचार शुरू करेंगे।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मुझे लंबे समय से साइनस की प्रॉब्लम है। इसके लिए काफी दवाइयां लेने और घरेलू उपचारों के बाद भी यह ठीक नहीं हुआ। कृपया बताएं, क्या करूं कि मेरी साइनस की प्रॉब्लम ठीक हो जाए।

-ललित, बिलासपुर

साइनस के उपचार के संबंध में बगैर जांच किए कुछ भी कहना या ट्रीटमेंट बता पाना मुश्किल है। साइनस कैसा है, कितना है, यह जानने के बाद ही उसका सही ट्रीटमेंट हो सकता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप ईएनटी विशेषज्ञ डॉक्टर से संपर्क कर लें। वे जांच करने के बाद ही इसका सही उपचार करेंगे।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। मेरे बाएं पैर में पंजे से लेकर घुटने के नीचे तक सूजन हो गई है। सूजन वाले हिस्से में दर्द भी होता है। कृपया बताएं कि ऐसा किस वजह से हुआ है और यह कैसे ठीक होगा?

-पंकज, रायगढ़

कई बार सूजन की वजह शुगर बढ़ना भी हो सकता है। क्या आपको डायबिटीज की प्रॉब्लम है? अगर नहीं है तो आपको जांच करवा लेना चाहिए। हालांकि सूजन का कारण कई बार किडनी की समस्या भी होती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करें, वह जांच कर कारण बता पाएंगे। उसके बाद ही सही ट्रीटमेंट हो सकेगा।

मेरी उम्र 52 वर्ष है। मेरे पेट में नाभि के नीचे हमेशा हल्का-हल्का दर्द बना रहता है। कभी-कभी यह दर्द असहनीय हो जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का उचित समाधान बताएं।

-चंद्रदेव, हिसार

इस तरह का दर्द कई बार गैस की वजह से होता है, जो बहुत असहनीय होता है। अगर आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है और गैस बनती है, तो दर्द की वजह गैस की समस्या हो सकती है। अगर ऐसा नहीं है तो संक्रमण भी कई बार पेट दर्द का रीजन होता है। संक्रमण के उपचार के लिए आपको डॉक्टर से सलाह लेकर दवा लेनी पड़ेगी।

मेरी उम्र 32 वर्ष है। मुझे चेन-स्मोकिंग की लत है। तमाम कोशिशों के बाद भी मैं इसे छोड़ नहीं पा रहा हूं। इसकी वजह से अब मुझे लगातार खांसी और सांस फूलने की समस्या होने लगी है। ऐसे में मैं क्या करूं, समझ नहीं आता। कृपया उचित मार्गदर्शन करें।

-कुणाल, भोपाल

आजकल स्मोकिंग छुड़ाने के लिए कई सारे डीएडिक्शन इलेक्शन सेंटर होते हैं। आपको वहां संपर्क करना चाहिए, क्योंकि आपको खांसी आ रही है, ऐसे में स्मोकिंग करेंगे तो इससे और नुकसान होगा। लंग्स में दिक्कत बढ़ सकती है। इससे परेशानी और बढ़ेगी। बेहतर होगा कि आप डीएडिक्शन सेंटर से संपर्क करें और वहां पर इसका ट्रीटमेंट कराएं। इससे आपकी लत छूटेगी। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

अवेयरनेस

प्रतीक्षा कदम
चीफ डाइटीशियन, कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

स्पेशल: नेशनल न्यूट्रिशन वीक, 1-7 सितंबर

अलग-अलग उम्र के अनुसार समुचित पोषक तत्वों को खान-पान में शामिल करने को पोषण (न्यूट्रिशन) कहा जाता है। पर्याप्त पोषण के लिए आहार में सभी जरूरी पोषक तत्वों के बीच एक संतुलन आवश्यक है। इसके अभाव में शरीर में कई तरह के रोग हो सकते हैं। ऐसे में इन पोषक तत्वों के बारे में जानना बहुत जरूरी है। इस बारे में यहां बहुत महत्वपूर्ण सजेशन दे रहे हैं।

हेल्थ के लिए बहुत जरूरी न्यूट्रिशन पर दें प्रॉपर अटेंशन

इंटरनेशनल यूनियन ऑफ न्यूट्रिशनल साइंसेस के अनुसार तमाम बीमारियों का एक प्रमुख कारण समुचित पोषण न मिलना या दूसरे शब्दों में कहें तो कुपोषण (मालन्यूट्रिशन) है। कुपोषण, तमाम शारीरिक समस्याओं को बुलावा देता है। इनमें एनीमिया, स्कर्वी, घेंघा, रतौंधी, रिकेट्स, बेरी-बेरी, यकृत (लिवर) और श्वसन तंत्र संबंधी आदि समस्याओं को शामिल किया जा सकता है।

राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार कुपोषण की मार बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। जैसे- उम्र के अनुसार बच्चों की बौद्धिक क्षमता का समुचित रूप से विकसित न होना, वजन कम होना और उनकी आयु के अनुसार लंबाई न बढ़ना आदि। वहीं वयस्कों में श्रम किए बगैर थकान महसूस होना, मांसपेशियों में कमजोरी, रोग प्रतिरोधक तंत्र या इम्यूनिटी सिस्टम का कमजोर होना, चिड़चिड़ापन, दुर्बलता, वजन का कम होते जाना और यौन संपर्क की इच्छा में कमी आदि समस्याएं सामने आ सकती हैं। शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्वों में शामिल हैं-

प्रोटीन: यह पोषक तत्व एमीनो एसिड से निर्मित होता है, जो विभिन्न शारीरिक क्रियाओं को समुचित रूप से संचालित करते हैं। गर्भवती महिलाओं और स्तनपान करवाने वाली महिलाओं को प्रोटीन की कहीं अधिक आवश्यकता होती है। प्रोटीन के कारण ही शिशुओं और बच्चों का समुचित शारीरिक विकास होता है। वयस्कों में प्रोटीन के जरिए शरीर में होने वाली कोशिकाओं की क्षति की पूर्ति होती है। टीनएजर्स में होने वाले शारीरिक विकास के लिए भी प्रोटीन आवश्यक है।

स्रोत: दूध और इससे निर्मित उत्पादों में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। सोयाबीन, दाल, अंडा और मीट भी प्रोटीन के स्रोत हैं। गर्भवती महिलाओं और बढ़ती उम्र के बच्चों को प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों के बारे में अपने डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

कार्बोहाइड्रेट: यह एक प्रमुख पोषक तत्व है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।

स्रोत: गेहूं, चावल, मक्का और विभिन्न प्रकार के अनाजों में कार्बोहाइड्रेट काफी पाया जाता है।

विटामिंस और अन्य पोषक तत्व: शरीर को स्वस्थ रखने और उसे बीमारियों से बचाने में विभिन्न प्रकार के विटामिंस और अन्य पोषक तत्वों का भी काफी महत्व है।

विटामिन ए: यह विटामिन नेत्रों की कार्यप्रणाली को सुचारु रूप से संचालित करने के लिए आवश्यक है। इस विटामिन की कमी से रतौंधी नामक रोग हो जाता है। यह विटामिन, संक्रामक रोगों से बचाव करता है और त्वचा को भी पोषण प्रदान करता है।

स्रोत: दूध और इससे निर्मित उत्पादों जैसे दही, मट्ठा, टमाटर, गाजर, हरी पत्तेदार सब्जियों में विटामिन ए पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है। इसके अलावा पीले और नारंगी रंग के फलों और सब्जियों में भी यह विटामिन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन बी कॉम्प्लेक्स: इस विटामिन के कई प्रकार हैं। यह विटामिन मुख्य रूप से शरीर के तंत्रिका तंत्र यानी नर्वस सिस्टम को सुचारु रूप से संचालित करने में मदद करता है।

स्रोत: यह विटामिन फलों, सब्जियों और ड्राई फ्रूट्स में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन सी: यह विटामिन विभिन्न रोगों से बचाव कर शरीर की रोग प्रतिरोधक तंत्र (इम्यून सिस्टम) को सशक्त बनाने में सहायक है। विटामिन सी की कमी से स्कर्वी नामक रोग हो जाता है, जिसके कारण मसूड़ों से संबंधित समस्याएं पैदा हो जाती हैं।

स्रोत: यह विटामिन खट्टे फलों जैसे आंवला, संतरा, नीबू और मौसंबी में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन डी: विटामिन डी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मददगार है।

स्रोत: यह विटामिन सूर्य की किरणों में प्रमुख रूप से पाया जाता है।

आयरन: यह एक प्रमुख खनिज तत्व (मिनरल) है, जो शरीर की लाल रक्त कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन के बनाने में मददगार है। आयरन की कमी से शरीर में रक्त की कमी या एनीमिया नामक रोग हो जाता है। एनीमिया की समस्या खासकर गर्भवती माताओं और बच्चों में सबसे ज्यादा होती है।

स्रोत: आयरन हरी पत्तेदार सब्जियों खासकर पालक में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा यह बाजरा, रागी, ड्राई फ्रूट्स और गुड़ में भी उपलब्ध है।

कैल्शियम: यह एक महत्वपूर्ण मिनरल है। कैल्शियम शरीर की हड्डियों के विकास और उनकी मजबूती के लिए जरूरी है। यह दांतों को भी मजबूत बनाए रखता है।

स्रोत: कैल्शियम, दूध और इससे निर्मित उत्पादों और सोयाबीन में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। पालक, बथुआ आदि, फलियां या बींस और दालें भी कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं।

वसा: वसा शरीर को ऊर्जा प्रदान करने का एक सशक्त माध्यम है, लेकिन अधिक मात्रा में विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए इसे ग्रहण करने पर यह मोटापे का कारण बनता है। विभिन्न आयु वर्गों के अनुसार वसायुक्त खाद्य पदार्थों के ग्रहण करने की मात्रा बदलती रहती है। इसलिए इस संदर्भ में अपने डॉक्टर या डाइटीशियन से परामर्श लेना चाहिए।

स्रोत: घी, मक्खन और जंतुओं से प्राप्त होने वाले खाद्य पदार्थों में प्रचुर मात्रा में वसा पाया जाता है। इसके अतिरिक्त खाना बनाने के इस्तेमाल में आने वाले तेलों में भी वसा पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

आयोडीन: हमारे शरीर में थायरॉइड ग्रंथि द्वारा स्रावित होने वाला हार्मोन आयोडीन से ही निर्मित होता है। आयोडीन शारीरिक विकास के साथ-साथ मानसिक विकास के लिए भी आवश्यक है। आयोडीन की कमी हाइपोथाइरॉयडिज्म और घेंघा जैसे रोगों को उत्पन्न कर सकती है।

स्रोत: आयोडीन युक्त नमक का सेवन करें। समुद्र से मिलने वाले खाद्य पदार्थों में भी आयोडीन पाया जाता है। फूलगोभी और बंदगोभी के सेवन से भी आयोडीन की कमी को दूर करने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

इन बातों का रखें ध्यान

आपकी डाइट में पोषक तत्व तो शामिल होने ही चाहिए, लेकिन इसके साथ ही आपको कुछ और बातों का भी ध्यान रखना चाहिए।

बैलेंस्ड डाइट है जरूरी: जब कोई शख्स अपने आहार में अत्यधिक मात्रा में पोषक तत्वों (न्यूट्रिएंट्स) को वरीयता देने लगता है और इसके साथ ही वह व्यायाम या शारीरिक सक्रियता से दूर रहता है तो इस स्थिति में उसके मोटापे से ग्रस्त होने की संभावना बढ़ जाती है। स्वस्थ बने रहने और मोटापा नियंत्रण के लिए खान-पान से संबंधित इन बातों पर ध्यान दें-

जंक फूड्स से परहेज करें: ज्यादातर जंक फूड्स में रिफाइंड आटा, अत्यधिक मात्रा में वसा, ट्रांस फैट, शुगर और नमक ज्यादा मात्रा में पाए जाते हैं। ये सभी खाद्य पदार्थ स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद नहीं हैं। कभी-कभार इन्हें खाया जा सकता है। शुगर युक्त कोल्ड ड्रिंक्स से जहां तक संभव हो, परहेज करें।

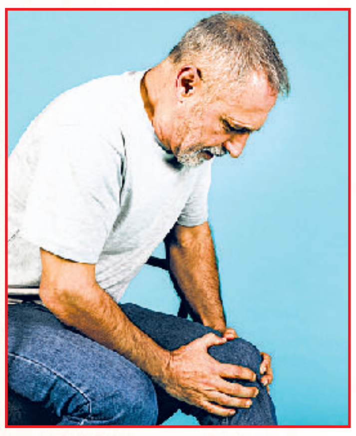
खाने में नमक कम: जो लोग 50 या इससे अधिक उम्र वाले हैं या जिन्हें हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज या क्रॉनिक किडनी डिजीज है, उन्हें अपनी डाइट में नमक की मात्रा कम रखनी चाहिए। इस बारे में डॉक्टर से परामर्श लें।

टीवी देखते हुए खाना न खाएं: इन दिनों टेलीविजन देखते हुए या फिर फोन पर बात करते हुए खाना आम बात है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार खान-पान की यह आदत (ईटिंग हैबिट) सेहत के लिहाज से अच्छी नहीं है। आपका पेट भरा या नहीं इस बात का मस्तिष्क को संदेश 20 मिनट के बाद मिलता है। इसलिए खाना धीरे-धीरे चबा-चबाकर खाएं। जिस वक्त आप टीवी देख रहे होते हैं, उस वक्त आपका ध्यान उस पर चल रहे दृश्यों पर केंद्रित होता है। इस स्थिति को माइंडलेस ईटिंग कहते हैं यानी खाना खाने के साथ ही आपका मन किसी दूसरी जगह पर या किसी दूसरी वस्तु पर केंद्रित है। वहीं माइंडफुल ईटिंग उस स्थिति को कहते हैं, जब आपका ध्यान अपने भोजन पर ही केंद्रित हो। पोषण के लिहाज से यह जरूरी है। अच्छे पोषण के लिए आपका उसे ध्यानपूर्वक खाना जरूरी है।

डॉक्टर्स एडवाइस

मानसून का मौसम जोड़ों के दर्द को बढ़ा सकता है। ऐसे में सही जानकारी और सावधानियां बरतकर इसे नियंत्रित किया जा सकता है। जोड़ों की देखभाल के लिए सक्रिय जीवनशैली, संतुलित आहार और आवश्यकतानुसार दवाइयों का सेवन सबसे प्रभावी उपाय हैं। इस बारे में आपको यहां डिटेल में बता रहे हैं।

मानसून में ज्वाइंट प्रॉब्लम ऐसे कर सकते हैं कंट्रोल



मानसून के मौसम में अधिकांश बुजुर्ग जोड़ों के दर्द और सूजन जैसी स्वास्थ्य समस्याओं से परेशान रहते हैं। अकसर देखा जाता है कि बारिश के मौसम में गठिया रोगियों को जोड़ों में ज्यादा दर्द और अकड़न की शिकायत होती है। मानसून में जोड़ों के दर्द बढ़ने के पीछे कुछ वैज्ञानिक कारण होते हैं, जो समझने पर बेहतर उपचार और प्रबंधन की दिशा में मदद करते हैं।

जोड़ों का दर्द बढ़ने के कारण: बारिश के मौसम में ज्वाइंट पेन बढ़ने के कारणों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-ऑर्थोपेडिक्स और स्पाइन, **डॉ. अनिल रहेजा** बताते हैं, 'बारिश के मौसम में वातावरण में बढ़ी हुई नमी और तापमान में अचानक बदलाव जोड़ों के दर्द को बढ़ाने में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। विशेषकर उन बुजुर्गों के लिए, जिन्हें गठिया यानी आर्थराइटिस की समस्या होती है, यह मौसम चुनौतीपूर्ण साबित होता है। नमी शरीर के संवेदनशील तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करती है, जिससे जोड़ों में सूजन और दर्द की तीव्रता बढ़ जाती है। यह स्थिति खासतौर पर तब अधिक जटिल हो जाती है, जब आस-पास का तापमान ठंडा होता है, क्योंकि ठंडक से मांसपेशियां और जोड़ कठोर हो जाते हैं, जिससे दर्द में वृद्धि होती है। इसके अलावा, मानसून के दौरान शरीर की गतिविधियां कम हो जाती हैं, क्योंकि अधिकतर लोग इस मौसम में बाहर निकलने से बचते हैं। सक्रियता में कमी से मांसपेशियों में मजबूती कम होने लगती है, जिससे जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है और दर्द बढ़ सकता है। मानसून में जोड़ों के दर्द को कम करने के लिए उचित पोषण, सही दवाइयों का सेवन मददगार साबित होते हैं। यदि जोड़ों का दर्द या सूजन सामान्य से अधिक हो तो तुरंत विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए ताकि सही निदान और उपचार किया जा सके। इस प्रकार, बारिश के मौसम में जोड़ों की देखभाल विशेष रूप से आवश्यक है, जो बुजुर्गों को स्वस्थ, दर्द से मुक्त और सक्रिय रख सकती है।'

मानसून और गठिया का संबंध: श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में डायरेक्टर-ऑर्थोपेडिक्स, ज्वाइंट रिप्लेसमेंट एंड स्पोर्ट्स इंजरी **डॉ. अतुल कुमार गर्ग** कहते हैं, 'गठिया एक ऐसी स्थिति है, जिसमें जोड़ों में सूजन, जकड़न और दर्द की समस्या होती है और मानसून के मौसम में यह परेशानी और बढ़ जाती है। बारिश के दौरान बढ़ती नमी शरीर के ऊतकों में सूजन को बढ़ावा देती है, जिससे विशेषकर अंगुलियों, घुटनों और कमर के जोड़ प्रभावित होते हैं। यह मौसम जोड़ों में जकड़न की स्थिति को भी बढ़ाता है, जिससे मरीजों को चलने-फिरने और दैनिक गतिविधियों में कठिनाई होती है। गठिया ऐसी बीमारी है, जो मुख्यतः उन लोगों को प्रभावित करती है, जिनके जोड़ों में पहले से ही कोई समस्या मौजूद होती है। नमी और ठंडक जैसे मौसमीय कारक गठिया के लक्षणों को बढ़ाने में योगदान देते हैं, लेकिन यह जरूरी नहीं कि हर किसी को बारिश के मौसम में जोड़ों का दर्द बढ़े। इसलिए गठिया रोगियों को मानसून के दौरान विशेष सावधानी बरतनी चाहिए और अपनी दिनचर्या में बदलाव कर दर्द को नियंत्रित करने का प्रयास करना चाहिए। मानसून में गठिया के लक्षणों को देखते हुए समय-समय पर चिकित्सीय सलाह लेते रहना आवश्यक है ताकि बीमारी को नियंत्रित किया जा सके और जीवन की गुणवत्ता बनी रहे। इस प्रकार, गठिया और मानसून के बीच गहरा संबंध होता है, जिसके प्रति सजग रहना रोगियों के लिए अत्यंत कारगर है।'

ऐसे करें पेन मैनेजमेंट: मानसून में ज्वाइंट पेन को मैनेज करने के लिए अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर में कंसल्टेंट-ऑर्थोपेडिक, **डॉ. मिहिर थानवी** सलाह देते हैं, 'मानसून के दौरान जोड़ों के दर्द का प्रभावी प्रबंधन करने के लिए सक्रिय रहना अत्यंत आवश्यक है। इस मौसम में शरीर में नमी और ठंडक बढ़ जाती है, जिससे जोड़ों में अकड़न और सूजन की संभावना अधिक होती है। इसलिए नियमित रूप से व्यायाम, हल्की सैर और योग जैसी गतिविधियों को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। ये क्रियाएं मांसपेशियों को मजबूत बनाती हैं, जो जोड़ों के दबाव को कम करती हैं और दर्द को नियंत्रित करने में मददगार होती हैं। दर्द की स्थिति में डॉक्टर की सलाह से ही दर्द निवारक दवाइयों का सेवन करना चाहिए। इसके अलावा, गर्म पानी से स्नान करना जोड़ों के दर्द को कम करने में लाभकारी हो सकता है क्योंकि यह मांसपेशियों को आराम देता है और रक्त संचार को बेहतर बनाता है। मानसून में सूती और गर्म कपड़े पहनना भी महत्वपूर्ण है ताकि शरीर ठंड और नमी से सुरक्षित रह सके। फिजियोथेरेपी की मदद से भी जोड़ों की गतिशीलता बढ़ाई जा सकती है और दर्द को कम किया जा सकता है। डॉक्टर की देखरेख में उचित फिजियोथेरेपी उपचार से सूजन कम होती है और जोड़ मजबूत बनते हैं। इसके साथ ही आहार का विशेष ध्यान रखना जरूरी है, जिसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटामिन डी और कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में शामिल हो। ये पोषक तत्व जोड़ों की मजबूती और स्वस्थ रखरखाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। समग्र रूप से, मानसून के मौसम में जोड़ों की देखभाल के लिए सक्रिय जीवनशैली, सावधानीपूर्ण आहार, और चिकित्सीय सलाह का पालन करना आवश्यक है। यहां पर बताई गई इस तरह की सावधानियां अपनाकर जोड़ों का दर्द कम किया जा सकता है और जीवन की गुणवत्ता बनी रहती है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

मिथक एवं तथ्य

मानसून और जोड़ों के दर्द को लेकर कई मिथक प्रचलित हैं, जिन्हें समझना आवश्यक है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, कानपुर में सीनियर कंसल्टेंट-ऑर्थोपेडिक्स, डॉ. **मानव लूथरा** कहते हैं, 'बहुत से लोग मानते हैं कि बारिश की बूंदों या नमी के सीधे संपर्क में आने से जोड़ों में दर्द शुरू हो जाता है, लेकिन चिकित्सा दृष्टि से यह धारणा सही नहीं है। असल में नमी और तापमान में बदलाव शरीर के अंदर मौजूद जोड़ों के ऊपर प्रभाव डालता है, खासकर उन जोड़ों पर जो पहले से कमजोर या पिछली चोटों या बीमारी से प्रभावित होते हैं। गठिया एक जटिल बीमारी है, जिसमें केवल मौसम ही नहीं, बल्कि आनुवंशिकता, जीवनशैली, पोषण और अन्य पर्यावरणीय कारक भी इसकी तीव्रता और लक्षणों को प्रभावित करते हैं। इसलिए यह कहना गलत होगा कि गठिया पूरी तरह से मौसम पर आधारित है। हालांकि कई मरीजों में सूजन और दर्द मौसम के बदलाव से बढ़ सकते है।'

फिटनेस फंडा

मोहम्मद सऊद मंसूरी

इन दिनों सोनी सब चैनल के शो 'उफ्फ ये लव है मुश्किल' में बिस्किट का किरदार मोहम्मद सऊद मंसूरी निभा रहे हैं। वे अपनी एक्टिंग के साथ ही फिटनेस का भी पूरा ध्यान रखते हैं। उनका फिटनेस फंडा जानिए, उन्हीं की जुबानी।

मेरा फिटनेस प्लान बहुत टफ नहीं है

मेरे लिए फिटनेस को मेंटेन करना बहुत इंपॉर्टेंट है। इसके लिए मैं अपनी डाइट और वर्कआउट दोनों का ध्यान रखता हूं।

डाइट प्लान: मैं 14 घंटे का इंटरमिटेंट फास्ट करता हूं। लंच में आमतौर पर उबला हुआ चिकन और चावल लेता हूं और डिनर में हाई-फाइबर चिकन पुलाव। मेरा डाइट प्लान बहुत टफ नहीं बल्कि फ्लेग्जिबल होता है, जिसमें खासतौर पर पोर्शन कंट्रोल पर ध्यान देता हूं। खाने-पीने को लेकर टफ रूल्स फॉलो नहीं करता हूं।

वर्कआउट रूटीन: मेरे वर्कआउट रूटीन में वेट लिफ्टिंग, 5 किलोमीटर की रनिंग, बैडमिंटन और साइक्लिंग शामिल हैं। जब भी शूटिंग से जल्दी पैकअप होता है। मैं इन एक्टिविटीज को करना पसंद करता हूं।

टाइम मैनेजमेंट: मुझे वर्कआउट के लिए अलग से टाइम निकालने के लिए बहुत एफर्ट नहीं करना पड़ता है क्योंकि सच में मुझे अपना काम (एक्टिंग प्रोफेशन) बहुत पसंद है और मेरी टीम भी शानदार है, इसलिए कभी वर्क प्रेशर जैसा लगता ही नहीं है। छुट्टियों में मैं जरूर एक दिन ट्रैवलिंग, पार्टी को देता हूं, इससे मैं तरोताजा और एनर्जेटिक महसूस करता हूं। सुबह-शाम जब टाइम मिलता है वर्कआउट कर लेता हूं।

मेंटली हेल्दी रहने के लिए: मेंटली हेल्दी और पीसफुल रहने के लिए मैं हर सुबह मेडिटेशन और प्रार्थना करता हूं। भगवान और अपने परिवार के करीब रहना, मुझे जमीन से जुड़ा रखता है। ईश्वर हमेशा सुनने के लिए मौजूद रहते हैं, भले ही मैं अपनी भावनाओं को शब्दों में पूरी तरह व्यक्त न कर पाऊं।

फिटनेस आइडल: मेरे फिटनेस आइडल एक्टर विद्युत जामवाल हैं। मैं उनके फिटनेस के प्रति विचारों की बहुत सराहना करता हूं, चाहे बर्फीले एरिया में ध्यान लगाना हो या फिल्मों में उनके शानदार स्टंट्स, वे हमेशा खुद को पिछले स्तर से ज्यादा बेहतर करने की चुनौती देते रहते हैं।

रीडर्स को सजेशन: मैं अपने फैंस और इस अखबार के रीडर्स को यही कहना चाहूंगा कि सिर्फ कैलोरी इनटेक और बर्न करने पर ही नहीं बल्कि माइक्रोन्यूट्रिएंट्स इनटेक पर भी ध्यान दें। इससे आप फिटनेस को आसानी से मेंटेन कर सकते हैं। साथ ही, खाना हमेशा छोटी प्लेट में लेकर खाना चाहिए। इससे अपनी प्लेट का खाना जब आप खा लेते हैं तो दिमाग को यह महसूस होता है कि पेट भर गया है। इससे आप ओवर ईटिंग से बचते हैं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से। हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

जिप सदस्य गुरप्रीत सिंह चहल पर जानलेवा हमला

ओढां। जिला परिषद सदस्य गुरप्रीत सिंह चहल निवासी ओढ़ा पर गत रात्री धारदार हथियार से जानलेवा हमला हुआ है। सिर में गंभीर चोट लगने के चलते गुरप्रीत सिंह को उपचार हेतु अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। सूचना मिलने पर ओढ़ा पुलिस ने घटनास्थल पर पहुंचकर जांच पड़ताल की ओर सीसीटीवी कैमरों की फुटेज भी खंगाली। जानकारी के अनुसार गुरप्रीत सिंह चहल सोमवार की रात को मोटरसाइकिल पर सवार होकर गांव से अपनी ढ़ाणी की तरफ जा रहा था कि रास्ते में बाइक पर सवार 2 लोगों ने उसे घेर लिया और सिर में तलवार से वार किए।

एयर पिस्टल में हार्दिक ने जीता स्वर्ण पदक

सिरसा। जिला स्तरीय खेल कूद प्रतियोगिता में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भरोखां के नौवीं कक्षा के छात्र हार्दिक ने दस मीटर एयर पिस्टल प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त करते हुए गोल्ड मैडल जीता। प्रधानाचार्य वेद रोज ने हार्दिक की इस उपलब्धि पर उन्हें व शारीरिक शिक्षक देव कंबोज को बधाई दी है। उन्होंने कहा कि विद्यालय का शिक्षा के साथ साथ खेलों में प्रथम स्थान प्राप्त करना गौरव का विषय है। हार्दिक ने हमेशा अनुशासन का पालन करते हुए कड़ी मेहनत से यह सफलता अर्जित की है।

भीमां में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

फतेहाबाद। संरक्षण एवं बाल विवाह निषेध अधिकारी रेखा अग्रवाल द्वारा राजकीय कन्या माध्यमिक विद्यालय, बस्ती भीवां में छात्र व छात्राओं को जागरूक करते हुए घरेलू हिंसा अधिनियम 2005, बाल विवाह निषेध अधिनियम 2006, बाल अपराध व नशा मुक्ति अभियान के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि घर की चारदीवारी में किसी भी महिला के साथ परिवार के सदस्यों द्वारा किया जाने वाला मौखिक, भावनात्मक, शारीरिक, आर्थिक, मानसिक दुर्व्यवहार घरेलू हिंसा की श्रेणी में आता है।

फतेहाबाद। एडीसी को ज्ञापन सौंपते पुस्तकालय संघर्ष समिति के सदस्य।

जिला पुस्तकालय विवाद

संघर्ष समिति ने की नारेबाजी एडीसी को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिला पुस्तकालय को अपना भवन दिलाने और बोरियों में बंद पुस्तकों को आजाद कर अस्थाई रूप से पंचायत भवन में शिफ्ट करने की मांग को लेकर पुस्तकालय संघर्ष समिति बुधवार को डीसी फतेहाबाद से मिलने पहुंची। समिति के सदस्यों ने बताया कि पुस्तकालय जैसे संवेदनशील मुद्दे पर जिला प्रशासन के किसी अधिकारी के पास उन्हें समय देने की फुर्सत नहीं थी। शायद प्रशासन इसे फालतू का मुद्दा समझता है। घंटों इंतजार के बावजूद जब ज्ञापन नहीं लिया गया तो संघर्ष समिति ने डीसी कार्यालय के बाहर जिला प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी शुरू कर दी। लोगों के बढ़ते गुस्से को देखते हुए अधिकारियों की नींद खुली। संघर्ष समिति ने संयोजक मोहन लाल नारंग के नेतृत्व में एडीसी अनुराग ढालिया को ज्ञापन सौंपा गया। एडीसी ने समिति को आश्वासन दिया कि वह मांगों की फिजिबिलिटी की जांच करवाएंगे। ज्ञापन सौंपने के बाद संयोजक मोहन लाल नारंग ने कहा कि यह बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है कि जिला प्रशासन शिक्षा जैसे महत्वपूर्ण मुद्दे पर पूरी तरह संवेदनहीन रवैया अपनाए हुए है। उन्होंने कहा कि पिछले 17 वर्षों से जिला पुस्तकालय को अपना भवन नहीं मिल पाया, जिसके लिए जिला प्रशासन सीधे तौर पर जिम्मेदार है। उन्होंने कहा कि इस मुद्दे को लेकर जल्द ध्यानाकर्षण सांकेतिक धरना का आयोजन किया जाएगा और संघर्ष की आगामी रूपरेखा भी तैयार की जाएगी। इस मौके पर पार्षद योगी हंसराज, भगवान दास कंबोज, सुशील बिश्नोई, राजीव सेतिया, विनोद अरोड़ा आदि मौजूद रहे।

आरोपियों ने वारदात को एक्सीडेंट दिखाने की कोशिश की

छात्र को टक्कर मारकर हत्या के मामले में दो और आरोपी पुलिस के चढ़े हत्थे

- अब तक 4 आरोपी गिरफ्तार रंजिशन के चलते वारदात को दिया था अंजाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

भूना में छात्र विजय कुमार की पुरानी रंजिश के चलते स्कॉर्पियो गाड़ी से टक्कर मारकर उसकी हत्या करने के मामले में पुलिस ने दो और आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों ने घटना को एक्सीडेंट के रूप में दिखाने की कोशिश की थी लेकिन पुलिस ने जांच में पूरे मामले का पटाक्षेप कर दिया।

गिरफ्तार आरोपियों की पहचान अजय उर्फ माल्टा पुत्र रणधीर सिंह और सुर्याकांत उर्फ सुर्या पुत्र सुभाष चंद्र निवासी बालक, जिला हिसार के रूप में हुई है। इससे पहले पुलिस दो अन्य आरोपियों पवनजीत पुत्र राजवीर सिंह निवासी बैजलपुर और विष्णु उर्फ वी.के. पुत्र शेर सिंह निवासी पारता को 25 अगस्त को गिरफ्तार कर चुकी है। डीएसपी रतिया नर सिंह ने बताया कि 19 अगस्त को अमनदीप सिंह पुत्र अजीत सिंह निवासी वार्ड नंबर 1, गांव भूना, जिला फतेहाबाद ने पुलिस में शिकायत दी थी कि वह अपने दोस्तों को भूना बस स्टैंड छा गया था।

इस दौरान एक स्कॉर्पियो गाड़ी ने उनकी बाइक को टक्कर मार दी, जिससे उसके दोस्त विजय की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि अन्य साथी गंभीर रूप से घायल हो गए। प्रारंभिक तौर पर यह एक सामान्य सड़क दुर्घटना प्रतीत हुई, लेकिन घटनास्थल की स्थिति, पोस्टमार्टम रिपोर्ट और तकनीकी साक्ष्यों के आधार पर पुलिस को संदेह हुआ। पुलिस अधीक्षक के आदेशानुसार, डीएसपी रतिया के नेतृत्व में और एसएचओ भूना उप-निरीक्षक ओमप्रकाश के साथ एक विशेष जांच टीम गठित की गई। टीम ने घटनास्थल का बारीकी से निरीक्षण किया, सीसीटीवी फुटेज खंगाले, मोबाइल डेटा का विश्लेषण किया और गवाहों से पूछताछ की।

जांच में स्पष्ट हुआ कि यह कोई हादसा नहीं, बल्कि एक पूर्व नियोजित हत्या थी। मामले की जांच को आगे बढ़ाते हुए पुलिस ने अब आरोपी अजय उर्फ माल्टा और सुर्याकांत उर्फ सुर्या निवासी बालक, जिला हिसार को गिरफ्तार किया है। प्रारंभिक पूछताछ में दोनों आरोपियों ने अपना अपराध कबूल करते हुए बताया कि आपसी रंजिश के चलते उन्होंने इस वारदात को अंजाम दिया और इसे दुर्घटना का रूप देने का प्रयास किया। गिरफ्तार किए गए आरोपियों से आगे की पूछताछ जारी है ताकि यदि किसी अन्य व्यक्ति की संलिप्तता पाई जाए तो उसके विरुद्ध भी कानूनी कार्रवाई की जा सके।

भूना। पुलिस गिरफ्त में हत्या के आरोप में गिरफ्तार दोनों युवक तथा हादसे के बाद मौके पर जांच करते पुलिस कर्मचारी।

हत्या के केस में फंसे आरोपी

पुलिस जांच में सामने आया है कि आरोपियों ने उकलाना के एक कार डीलर से स्कॉर्पियो गाड़ी किराए पर ली थी और ड्राइवर के रूप में नाढोड़ी गांव के युवक का आधार व ड्राइविंग लाइसेंस जमानत के तौर पर दिया गया था। आरोपियों ने घटना को एक्सीडेंट का रूप देने की कोशिश की, लेकिन साजिश का पर्दाफाश हो गया। पुलिस ने अब हत्या, हत्या के प्रयास और आपराधिक साजिश की धाराओं में मामला दर्ज कर आरोपियों को शिकंजे में लिया है।

टॉवर लगाने के नाम पर फ्रॉड, पुलिस ने छठे आरोपी को गिरफ्तार कर रिमांड पर लिया

- गांव खंजूरी के युवक से की थी 2.53 लाख की ठगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

साइबर अपराधों की रोकथाम और अपराधियों की धरपकड़ के लिए चलाए जा रहे अभियान के तहत साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस को एक और सफलता हाथ लगी है। मोबाइल टॉवर लगाने के नाम पर धोखाधड़ी के एक मामले में पुलिस ने छठे आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान अजय कुमार पुत्र दारा सिंह, निवासी पंचमुखी बालाजी मंदिर के पास, हांसी, जिला हिसार के रूप में हुई है। आरोपी के कब्जे से 15 हजार की नकदी भी बरामद की गई है, जो ठगी की राशि का हिस्सा बताई जा रही है। इस मामले में अब तक 6 आरोपी गिरफ्तार किए जा चुके हैं। साइबर थाना प्रभारी निरीक्षक राहुल कुमार ने बताया कि गिरफ्तार आरोपी ने मुकेश कुमार पुत्र देवीलाल, निवासी गांव खंजूरी को मोबाइल टॉवर लगाने का झांसा देकर नवंबर व दिसंबर 2024 में 2 लाख 53 हजार 600 की ठगी की थी। पूछताछ के दौरान सामने आया है कि यह एक संगठित साइबर ठग गिरोह है, जो फर्जी कॉल्स, दस्तावेजों और लुभावने ऑफर्स के जरिए लोगों को अपने जाल में फंसा कर उनसे बड़ी रकम ठगता है। आरोपी की पहचान अजय कुमार पुत्र दारा सिंह, निवासी पंचमुखी बालाजी मंदिर के पास, हांसी, जिला हिसार के रूप में हुई है। आरोपी के खिलाफ पहले से साइबर थाना फतेहाबाद में मामला दर्ज है। इससे पहले इस मामले में 5 अन्य आरोपियों मनद्रिर सिंह, मोनू, रविन्द्र, सुनील कुमार व स्पर्श को गिरफ्तार कर जेल भेजा जा चुका है। गिरफ्तार किए गए छठे आरोपी को आज न्यायालय में पेश कर दो पुलिस रिमांड पर लिया गया, ताकि गिरोह के अन्य सदस्यों की पहचान, नेटवर्क के दायरे और ठगी के पैटर्न की गहराई से जांच की जा सके।

फतेहाबाद। साइबर ठगी के आरोप में गिरफ्तार युवक।

जनकल्याण के विषय पर विचार किए सांझा

पुलिस अधीक्षक ने जैन साध्वियों से लिया आशीर्वाद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन मंडी रोड स्थित जैन मंदिर में विराजमान जैन साध्वियों से आशीर्वाद लेने पहुंचे। एसपी सिद्धांत जैन ने साध्वियों से आध्यात्मिक चर्चा करते हुए समाजहित व जनकल्याण के विषय पर विचार साझा किए। साध्वियों ने नशे के खिलाफ पुलिस द्वारा चलाए जा रहे अभियान की खुलकर सराहना की और इसे समाज के लिए प्रेरणादायी बताया। जैन मंदिर पहुंचने पर एसएस जैन सभा द्वारा एसपी सिद्धांत जैन को स्मृति चिन्ह देकर स्वागत किया गया। जैन मंदिर से रवाना होकर एसपी सिद्धांत जैन श्री कृष्ण गौशाला पहुंचे, जहां उन्होंने अपने हाथों से गायों को गुड़ और चारा खिलाकर सेवा और करुणा का संदेश दिया। इसके बाद उन्होंने श्रीकृष्ण मंदिर में दर्शन कर जिले में शांति, सद्भावना और जनकल्याण की कामना की। इस अवसर पर एस एस जैन सभा प्रधान संजू जिंदल, राइस मिलर एसोसिएशन जिला अध्यक्ष सुरेश जिंदल,श्री कृष्ण गौशाला प्रधान छिंद्रपाल देनेवालिया, राम निवास, रूप गर्ग, विजय कुमार, सोनू ग्रोवर, सुखविंदर गोयल, टेक चंद खुराना, कृष्ण कुमार, डीएसपी कुलवंत सिंह, थाना शहर रतिया प्रभारी उपनिरीक्षक रणजीत सिंह, गौशाला प्रबंधक सहित बड़ी संख्या में गणमान्य लोग मौजूद रहे।

राज्य स्तरीय महिला पुरस्कारों के लिए सिफारिशें आमंत्रित

- पुरस्कारों के लिए आवेदन के लिए बॉयोडाटा 16 दिसंबर तक जमा करवाएं

सिरसा। हरियाणा महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट उपलब्धियां हासिल करने वाली महिलाओं से राज्य स्तरीय पुरस्कारों के लिए 16 दिसंबर तक सिफारिशें आमंत्रित की गई हैं। इन पुरस्कारों के लिए आवेदन के लिए आवेदक अपना संपूर्ण बायोडाटा सहित संबंधित ब्लॉक के महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी (सीडीपीओ) कार्यालय में 16 दिसंबर तक जमा करवाएं ताकि आगामी प्रक्रिया की जा सकें। महिला एवं बाल विकास विभाग की जिला कार्यक्रम अधिकारी एवं उप निदेशक डा. दर्शना सिंह ने बताया कि विभाग द्वारा प्रतिवर्ष विभिन्न क्षेत्रों में उपलब्धियां हासिल करने वाली महिलाओं को अनेक पुरस्कारों से सम्मानित किया जाता है और यह पुरस्कार प्रत्येक वर्ष अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 8 मार्च को प्रदान किए जाते हैं। इन पुरस्कारों में इंदिरा गांधी महिला शक्ति पुरस्कार के तहत 1 लाख 50 हजार रुपये एवं प्रशस्ति पत्र, कल्पना चावला शौर्य पुरस्कार के तहत 1 लाख रुपये एवं प्रशस्ति पत्र, बहन शन्नो देवी पंचायती राज पुरस्कार के तहत 1 लाख रुपये एवं प्रशस्ति पत्र, वुमेन आउटस्टेंडिंग अचीवर्स पुरस्कार के तहत 51 हजार रुपये तथा प्रशस्ति पत्र प्रदान किया जाता है। उन्होंने बताया कि एएनएम/नर्स/महिला एमपीएचडब्ल्यू, साक्षर महिला समूह सदस्य, सरकारी कर्मचारी पुरस्कार, सामाजिक कार्यकर्ता पुरस्कार, महिला उद्यमी पुरस्कार, स्त्री शक्ति पुरस्कार, आंगनवाडी वर्कर पुरस्कार के तहत क्रमशः 21 हजार रूपये व प्रशस्ति पत्र दिए जाएंगे। इन पुरस्कारों के लिए आवेदन के लिए आवेदक अपना संपूर्ण बॉयोडाटा सहित संबंधित ब्लॉक के महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी (सीडीपीओ) कार्यालय में 16 दिसंबर तक जमा करवाएं।

पंजाबी विभागाध्यक्ष डॉ. प्रीत कौर की देखरेख में हुई प्रतियोगिता

राजकीय महिला महाविद्यालय में गठित हुई पंजाबी विषय परिषद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

राजकीय महिला महाविद्यालय में पंजाबी विभाग की ओर से पंजाबी विषय परिषद गठित की गई। महाविद्यालय के जनसंपर्क अधिकारी प्रोफेसर मोनिका गिल ने बताया कि पंजाबी विषय परिषद का गठन वर्तमान समय मे पंजाबी भाषा का महत्व, पंजाबी सभ्याचार, वर्तमान समय में बढ़ रही नशे की प्रवृत्ति और मोबाइल फोन का जीवन पर पड़ रहा बुरा प्रभाव आदि विषयों पर भाषण, गीत, शब्द और कविता के माध्यम से किया गया। इसमें पंजाबी विषय की लगभग सभी छात्राओं ने भाग लिया। यह प्रतियोगिता पंजाबी विभागाध्यक्ष डॉ. प्रीत कौर की देखरेख में हुई। एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. मोनिका गिल, सहायक प्रोफेसर किरणबाला तथा सहायक प्रो. रूपिंद्र कौर ने निर्णायक मंडल की भूमिका निभाई। छात्रा खुशप्रीत बीए तृतीय वर्ष को प्रधान, हिमांशी बीए तृतीय वर्ष को उपप्रधान, चारुल बीए तृतीय वर्ष को सचिव, नवजोत बीए द्वितीय वर्ष को सहसचिव, लक्ष्मी बीए द्वितीय वर्ष को वित सचिव तथा कमलदीप में जसविंद्र को कार्यकारिणी सदस्य के लिए चुना गया। प्राचार्य डॉ. सज्जन कुमार तथा महाविद्यालय के स्टाफ सदस्यों ने सभी चुने हुए पदाधिकारियों को बधाई दी तथा पंजाबी के विभागाध्यक्ष ने चुने हुए छात्र-छात्राओं को पद की शपथ दिलाई। उन्होंने बताया कि यह परिषद आने वाले समय में सत्र 2025-26 में पंजाबी भाषा व साहित्य के विकास के लिए गंभीरता से कार्य करेगी। जींद के राजकीय महाविद्यालय के प्रिंसिपल डॉ रणवीर यादव ने सभी विद्यार्थियों को पंजाबी भाषा पर उत्साहवर्धक भाषण दिया जिसमें उन्होंने कहा कि भाषा का भी अपना परिवार होता है, धीरे धीरे भाषा भी बड़ी होती है। आदमी को जितनी अधिक भाषाओं का ज्ञान होगा उतनी ही जिंदगी जीने की समर्थता बढ़ती है।

स्वामी राजेंद्रानंद महाराज को दी श्रद्धांजलि

- श्री हरिराम गोशाला में श्रद्धांजलि सभा का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जिला के गांव बुर्जभंगू स्थित श्री हरिराम गोशाला में जिलाध्यक्ष योगेश बिश्नोई की अध्यक्षता में श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। उपस्थितजनों ने दो मिनट का मौन धारण कर स्वामी राजेंद्रानंद महाराज को श्रद्धासुमन अर्पित किए और परमपिता परमात्मा से प्रार्थना की कि उन्हें अपने श्रीचरणों में स्थान दें। इस मौके पर योगेश बिश्नोई ने कहा कि स्वामी राजेंद्रानंद महाराज ने अपना संपूर्ण जीवन गोसेवा में समर्पित कर दिया था। सरकार से गौवंश के लिए गौशालाओं को अनुदान के लिए स्वामी राजेंद्रानंद महाराज ने लंबा संघर्ष किया और सरकार ने उनके संघर्ष को अमलीजामा पहनाते हुए हाल ही में करोड़ों रुपए की राशि अनुदान के रूप में वितरित की है। यही नहीं गोशालाओं में कथा के दौरान जो भी राशि एकत्रित होती थी, उसे वे गोवंश की सेवा में दान स्वरूप भेंट कर देते थे।

जिला नगर आयुक्त ने किया टोहाना का निरीक्षण

स्वच्छता अभियान : बरसाती पानी की जल्द निकासी के आदेश

- ग्राउंड वॉटर हार्वेस्टिंग संरचना की नियमित सफाई करने के भी निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

हरियाणा सरकार द्वारा चलाए जा रहे हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान-2025 के अंतर्गत बुधवार को जिला नगर आयुक्त ने नगर परिषद टोहाना क्षेत्र का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने सफाई व्यवस्था को और सुदृढ़ करने के निर्देश दिए तथा बरसात के कारण भरे हुए पानी की त्वरित निकासी करवाई। निरीक्षण के दौरान जिला नगर आयुक्त संजय बिश्नोई गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल, टोहाना भी पहुंचे। उन्होंने देखा कि हाल ही में बरसात के दौरान विद्यालय परिसर में पानी भर गया था। इस पर उन्होंने विद्यालय स्टाफ को ग्राउंड वॉटर हार्वेस्टिंग संरचना की नियमित सफाई करने के निर्देश दिए और नगर परिषद को आगे भी पानी की निकासी में पूर्ण सहयोग देने के लिए कहा, ताकि बच्चों को किसी भी प्रकार की समस्या का सामना न करना पड़े।

निरीक्षण उपरांत जिला नगर आयुक्त संजय बिश्नोई ने स्थानीय आमजन से मुलाकात कर उनकी समस्याओं एवं समाधान पर चर्चा की। इसके साथ ही नगर परिषद के प्रधान, पार्षदगण एवं आरडब्ल्यूए पदाधिकारियों के साथ बैठक की। उन्होंने स्वच्छता अभियान के उद्देश्यों एवं महत्व पर विस्तार से जानकारी साझा की। उन्होंने नगरवासियों से आह्वान किया कि सभी नागरिक नगर परिषद के साथ मिलकर इस अभियान को सफल बनाने में योगदान दें और स्वच्छ, सुंदर व स्वस्थ टोहाना के निर्माण में अपनी सहभागिता निभाएं। इस अवसर पर नगरपरिषद अध्यक्ष नरेश बंसल, कार्यकारी अधिकारी संदीप सोलंकी, नप सचिव मनीष कुमार मौजूद रहे।

टोहाना। निरीक्षण के दौरान लोगों से बातचीत करते डीएमसी।

कार्यक्रम खंड शिक्षा अधिकारी विजय कुमार व प्रधानाचार्य हरमिंद्र सिंह ने की अध्यक्षता

जलवायु एवं पर्यावरण परिवर्तन विषय पर खंड स्तरीय प्रतियोगिता में सिमरन प्रथम

- जिला शिक्षा अधिकारी संगीता बिश्नोई ने छात्रों को पर्यावरण परिवर्तन के महत्व के बारे में बताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय फतेहाबाद में जलवायु एवं पर्यावरण परिवर्तन विषय पर खंड स्तरीय प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में जिला शिक्षा अधिकारी संगीता बिश्नोई व जिला विज्ञान विशेषज्ञ मुकेश मेहता भी मौजूद रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता खंड शिक्षा अधिकारी विजय कुमार व विद्यालय प्रिंसिपल हरमिंद्र सिंह ने की। जिला शिक्षा अधिकारी संगीता बिश्नोई ने छात्रों को जलवायु एवं पर्यावरण परिवर्तन के महत्व पर विस्तार से जानकारी दी और उन्हें पर्यावरण संरक्षण की दिशा में सक्रिय योगदान देने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि जलवायु एवं पर्यावरण परिवर्तन हमारे जीवन, जैव विविधता और पृथ्वी के संतुलन के लिए गंभीर खतरा बन चुका है, जिससे वैश्विक तापमान, प्राकृतिक आपदाएँ और संसाधनों की कमी जैसी समस्याएँ सामने आ रही हैं। उन्होंने कहा कि पृथ्वी का तापमान बढ़ रहा है, ग्लेशियर पिघल रहे हैं, समुद्र का स्तर बढ़ रहा है, मौसम की घटनाएं जैसे बाढ़, सूखा, चक्रवात और लू अधिक तीव्र हो रही हैं। डीईओ ने कहा कि जलवायु एवं पर्यावरण परिवर्तन से निपटने के लिए सबकी भागीदारी, नीति-निर्माण, सतत जीवनशैली और प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण अनिवार्य है; तभी भविष्य की पृथ्वी सुरक्षित और जीवनमय बनी रह सकती हैं। इस प्रतियोगिता के सफल आयोजन के लिए नवीन कुमार शर्मा, जोगिंद्र शर्मा, लवली रहेजा, आत्मा राम की ड्यूटी लगाई गई थी। प्रतियोगिता में 40 विद्यालयों ने 70 मॉडल के साथ विद्यार्थियों ने भाग लिया। निर्णायक मंडल में प्रधानाचार्य कृष्ण कुमार, अनिल मेहता तथा सुभाष टुटेजा शामिल रहे। प्रतियोगिता में पी एम गर्ल सीनियर सेकेंडरी स्कूल फतेहाबाद की सिमरन ने प्रथम, पीएम सीनियर सेकेंडरी स्कूल हिजरावां की अनामिका ने द्वितीय, राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल फतेहाबाद की इशिका ने तृतीय तथा राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल भिरड़ाना के विनय कुमार ने चौथा स्थान प्राप्त किया।

फतेहाबाद। मॉडलों का अवलोकन करते डीईओ संगीता बिश्नोई। *फोटो : हरिभूमि*

स्लोगन राइटिंग में ज्योति प्रथम

सिरसा। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई) सिरसा में बुधवार को संस्थान स्तर पर उद्यमिता पखवाड़े का आयोजन किया गया। इस अवसर पर पोस्टर मेकिंग, स्लोगन राइटिंग एवं विचार गोष्ठी जैसी विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिनमें 25 से अधिक प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। प्रधानाचार्य राकेश शर्मा ने बताया कि स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता ज्योति ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। द्वितीय स्थान पर अरमान बराड़ तथा तृतीय स्थान पर अंशु रहे। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में श्रवण ने प्रथम, सतवीर ने द्वितीय और ज्योति रानी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। विचार गोष्ठी में मनप्रीत प्रथम, शुभम द्वितीय और पंकज तृतीय स्थान पर रहे। कार्यक्रम में वर्ग अनुदेशक एवं नोडल अधिकारी अनिल कुमार तथा ईएस अनुदेशक वरिन्द्र सिंह सहित अन्य स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

चौधरी देवीलाल जयंती का न्योता दिया

सिरसा। पूर्व उपप्रधानमंत्री चौ. देवीलाल की जयंती के उपलक्ष्य में 25 सितंबर को रोहतक में होने वाली रैली में देशभर से लाखों की भीड़ जुटेगी। इनेलो के सिरसा हलका अध्यक्ष गुरविंद्र सिंह गिल ने जारी बयान में कहा कि रैली का निमंत्रण देने के लिए इनेलो के राष्ट्रीय अध्यक्ष अभय सिंह चौटाला तथा प्रदेशाध्यक्ष रामपाल माजरा प्रदेशभर का दौरा करके बैठकों का आयोजन कर रहे हैं। इसी कड़ी में 28 अगस्त को सिरसा के डबवाली रोड स्थित महाराजा पैलेस में इनेलो कार्यकर्ताओं की एक बैठक होगी।

मल्टीस्टोरी पार्किंग का काम शुरू करने की मांग

सिरसा। सिरसा वेलफेयर फोरम के संयोजक आनंद बियानी ने कहा कि नगरपरिषद प्रशासन को पुरानी गवर्नमेंट गर्ल्ज स्कूल वाले स्थान पर प्रस्तावित मल्टीस्टोरी पार्किंग बनाने का कार्य आरंभ करना चाहिए। बुधवार को अपने बयान में बियानी ने कहा कि शहर की खूबसूरती के लिए, यातायात व्यवस्था को बेहतर बनाने व सब्जी रेहड़ी संचालकों के लिए उन्होंने प्रशासन को अपनी ओर से विकास का प्लान दिया था मगर उस पर प्रशासनिक गंभीरता न होने से यह योजना ठंडे बस्ते में चली गई।

शिविर में 200 विद्यार्थियों की हुई रक्त जांच

सिरसा। सीएमके नेशनल स्नॉतकोत्तर महाविद्यालय की एनएसएस की दोनों यूनिट ने एक दिवसीय शिविर लगाया जिसका शुभारंभ प्राचार्या डॉ. रंजना ग्रोवर ने किया। प्राचार्या ने कहा कि किसी भी शिक्षण संस्थान की उन्नति में विद्यार्थियों व शिक्षकों की सहभागिता महत्वपूर्ण होती है। शिक्षण संस्थानों में अनुशासन, परिश्रम, निष्ठा, कर्तव्य पालन, वस्तुनिष्ठता जैसे गुण होना नितांत आवश्यक हैं, विशेषकर विद्यार्थियों में इन परंपरागत गुणों का होना हदय को प्रफुल्लित करता है।

स्लोगन राइटिंग में ज्योति प्रथम

सिरसा। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई) सिरसा में बुधवार को संस्थान स्तर पर उद्यमिता पखवाड़े का आयोजन किया गया। इस अवसर पर पोस्टर मेकिंग, स्लोगन राइटिंग एवं विचार गोष्ठी जैसी विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिनमें 25 से अधिक प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। प्रधानाचार्य राकेश शर्मा ने बताया कि स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता ज्योति ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। द्वितीय स्थान पर अरमान बराड़ तथा तृतीय स्थान पर अंशु रहे। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में श्रवण ने प्रथम, सतवीर ने द्वितीय और ज्योति रानी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। विचार गोष्ठी में मनप्रीत प्रथम, शुभम द्वितीय और पंकज तृतीय स्थान पर रहे। कार्यक्रम में वर्ग अनुदेशक एवं नोडल अधिकारी अनिल कुमार तथा ईएस अनुदेशक वरिन्द्र सिंह सहित अन्य स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

नेशनल कॉलेज का बीएड का परिणाम शानदार रहा

सिरसा। नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन सिरसा का बी.एड. द्वितीय वर्ष 2024-25 का परीक्षा परिणाम शानदार रहा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय द्वारा जारी किए गए परिणाम में बी.एड. के छात्रध्यापकों ने बहुत ही उत्कृष्ट प्रदर्शन दिया। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. पूनम मिगलानी ने कहा कि यह परिणाम छात्र व शिक्षक वर्ग की परिश्रम का फल है।

'गणपति बप्पा मोरयां' के जयकारों से गूंजे मंदिर, ढोल नगाड़ों के साथ भगवान गणेश जी की मूर्ति की स्थापना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शहर के सन्यास आश्रम मंदिर आज 'गणपति बप्पां मोरयां' के जयकारों से गूंज उठाया। मंदिर में श्री विनायका गुरप फतेहाबाद द्वारा हर वर्ष की भांति इस साल भी 9वां विशाल गणेश उत्सव धूमधाम से मनाया जा रहा है। इसकी शुरूआत आज गणेश की मूर्ति स्थापना के साथ की गई। श्री विनायका गुरप के सदस्यों ने विधिवत पूजा अर्चना कर मूर्ति स्थापना की। ढोल-बाजे की थाप और वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ गणेश जी की प्रतिमा को मंदिर परिसर में लाया गया। मंदिर के पुजारी सुंदर शुक्ला ने विधि-विधान से पूजा-अर्चना कर गणपति को स्थापित करवाया। भक्तों ने आरती की और प्रसाद ग्रहण किया। इस अवसर पर युवा समाजसेवी पियुष नारंग, वेदप्रकाश नारंग, राकेश नागपाल, नंदलाल वधवा, चिरंजी लाल जग्गा, ईश जग्गा, दीपांशु जग्गा, वंश मेहता, मनिक बजाज, योगेश, अजय, आदित्य बंसल, चन्द्र जुनेजा, मानव चोपड़ा सहित काफी संख्या में श्रद्धालुगण मौजूद रहे। श्री विनायका गुरप के सदस्य एवं नगरपरिषद के पूर्व प्रधान स्व. विरेन्द्र नारंग के सुपुत्र पियुष नारंग ने बताया कि श्री संन्यास आश्रम मंदिर में इस बार गणेश उत्सव 6 सितम्बर तक धूमधाम से मनाया जाएगा। प्रतिदिन सुबह 7 बजे आरती होगी और शाम 5 से 7 बजे तक सत्संग होगा। 5 सितम्बर को केक रस्म और रात्रि चौकी सजाई जाएगी। इस चौकी में कलाकारों द्वारा भजनों द्वारा गणपति जी महाराज की महिमा का गुणगान किया जाएगा वहीं मनमोहक झांकियां देखने योग्य होंगी। उन्होंने बताया कि 6 सितम्बर को प्रातः 9 बजे मंदिर में हवन यज्ञ होगा और उसके बाद लंगर भंडारा चलाया जाएगा। इसी दिन दोपहर 1 बजे शहर में भव्य शोभा यात्रा के साथ मूर्ति विसर्जन कर गणपति जी महाराज को विदाई दी जाएगी और उनके अगले साल जल्द आने की कामना की जाएगी। गणेश उत्सव को लेकर भक्तों में काफी उत्साह है। पहले दिन काफी संख्या में मंदिर में पहुंचकर गणपति जी महाराज के दर्शन किए।

मंदिरों में हवन व भंडारे लगे

फतेहाबाद। श्री संन्यास आश्रम मंदिर में स्थापित की गई गणेश जी की मूर्ति व क्रेसंट स्कूल में गणेश पूजा करते विद्यार्थी समाधा मंदिर में मूर्ति स्थापना पर पूजा अर्चना करते श्रद्धालु। फोटो :हरिभूमि

क्रेसण्ट स्कूल में गणेश चतुर्थी पर रहा भक्तिमय माहौल

फतेहाबाद। क्रेसण्ट स्कूल में गणपति बप्पा मोरया , सबके घर में शांति और समृद्धि बनी रहे, थीम के साथ विद्यार्थियों द्वारा गणेश चतुर्थी के पावन अवसर पर भव्य एवं विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया। विद्यालय परिसर को फूलों व रंग-बिरंगी सजावट से सजाया गया, जिससे वातावरण अत्यंत पवित्र और मंगलमय प्रतीत हो रहा था। छात्रा कियारा के मंच संचालन में सान्वी ने अपने प्रेरक भाषण के माध्यम से गणेश चतुर्थी का महत्व बताते हुए कहा कि गणपति बप्पा विघ्नहर्ता हैं, जो हमें सफलता एवं समृद्धि प्रदान करते हैं। पंशुल ने गणेश चतुर्थी से संबंधित स्पेलिंग पूछ कर एवं हेमन ने सामान्य ज्ञान के प्रश्नोत्तर के माध्यम से विद्यार्थियों की जानकारी जाँचते हुए सभा को और अधिक रोचक बना दिया।

रुत्विक, रुद्रप्रताप व जनित ने अपने अपने सुविचारों के माध्यम से सभी को सकारात्मक सोच एवं नैतिक मूल्यों की ओर प्रेरित किया। इश्वी ने 'ओ माय लॉर्ड गणेशा' शीर्षक के माध्यम से से एक सुंदर अंग्रेज़ी कविता प्रस्तुत कर गणपति जी के प्रति अपनी भक्ति प्रकट की वहीं हर्षिका ने 'गणपति जी हैं सबके प्यारे' कविता सुनाकर सभी का मन मोह लिया। गणेश चतुर्थी के पावन अवसर पर प्री-प्राइमरी विंग के नन्हे-मुन्ने विद्यार्थियों ने गणेश जी के चित्रों में रंग भरकर अपनी रचनात्मकता का प्रदर्शन किया। नन्हे- मुन्नों द्वारा 'गणपति बप्पा मोरया' के जय घोष से पूरा वातावरण भक्तिमय और आनंदमय हो उठा। प्रधानाचार्या ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि गणेश जी ज्ञान एवं बुद्धि के देवता हैं। उन्होंने विद्यार्थियों की प्रतिभा एवं आत्मविश्वास की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रम न केवल बच्चों को मंच का अनुभव प्रदान करते हैं, बल्कि उनमें संस्कृति, भक्ति और नैतिकता के बीज भी बोते हैं।

समाधा मंदिर में गणेश उत्सव शुरू शोभा यात्रा के साथ बप्पा विराजमान

फतेहाबाद। लाजपत नगर स्थित समाधा मंदिर में हर साल की तरह इस वर्ष भी गणेश चतुर्थी पर्व धूमधाम से मनाया जा रहा है। बुधवार को गणेश चतुर्थी के अवसर पर हवन यज्ञ के साथ गणेश जी की प्रतिमा स्थापित की गई। स्वस्तिक सेना के मुख्य सेवादार रजत मेहता ने बताया कि गणेश उत्सव के उपलक्ष्य में निकाली गई शोभा यात्रा हनुमान मंदिर से शुरू हुई जोकि समाधा मंदिर पहुंची और यह विधिवत पूजा अर्चना के साथ विघ्नहर्ता श्री गणेश जी की प्रतिमा स्थापित की गई। उन्होंने बतायाकि नौ दिवसीय प्रीतिदिन सुबह 5 से 7 बजे तक पूजा अर्चना के साथ योग शिविर का भी आयोजन किया जाएगा। 31 अगस्त रविवार को सुबह 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक फ्री मेडिकल कैंप का आयोजन किया जाएगा। गणेश महोत्सव के तहत प्रतिदिन प्रातः काल श्री गणेश जी का विशेष पूजन होगा। इसके अलावा 5 सितम्बर तक प्रतिदिन शाम 5 बजे से 7 बजे तक भजन मंडली द्वारा कीर्तन किया जाएगा। 6 सितम्बर को शहर में भव्य शोभा यात्रा के साथ मूर्ति विसर्जन किया जाएगा।

श्रद्धा एवं उल्लास का माहौल

सिरसा। भाद्रपद मास की शुक्ल पक्ष की चतुर्थी पर जिलाभर में गणेश जन्मोत्सव पर्व श्रद्धा एवं उल्लास के साथ मनाया गया। श्रद्धालुओं ने गणेश मंदिरों में पूजा अर्चना की और भगवान को मोदक का भोग लगाकर घर में सुख समृद्धि की कामना की। मुख्य कार्यक्रम का आयोजन नोहरिया बाजार स्थित प्राचीन श्री गणेश मंदिर में हुआ। गणेश मंदिर को भव्य तरीके से सजाया गया। भगवान गणपति का भव्य श्रृंगार किया गया तथा मंदिर परिसर को फूलों, विद्युत चलित लड़ियों से सजाया गया। जन्मोत्सव की कथा की गई और भक्तों में प्रसाद वितरित किया गया। सुबह सवेरे ही श्रद्धालु पूजा के लिए आने शुरू हो गए। श्रद्धालुओं ने मोदक, नारियल, फल आदि का भगवान गणेश को भोग लगाया और घर में सुख समृद्धि की कामना की। श्रद्धालुओं ने मंदिर के समक्ष नाच गाकर गणेश चतुर्थी पर्व मनाया और पटाखे फोड़े। मंदिर के पुजारी पुरुषोतम शर्मा ने कहा कि गणपति भगवान प्रथम पूज्य देव है। विघ्नहर्ता हैं और सब कार्य सफल बनाने वाले हैं। गणेश जन्मोत्सव के पावन दिन पूजा पाठ का विशेष महत्व है। नोहरिया बाजार के अलावा भादरा बाजार व अन्य मंदिरों में भी गणपति का पूजन किया गया। इसके अलावा श्रद्धालुओं ने अपने घरों में गणपति बप्पा की प्रतिमा लाकर स्थापित की।

भाईचारे व एकता का संदेश देते हैं त्योहार: प्रदीप रातुसरिया

वरिष्ठ भाजपा नेता प्रदीप रातुसरिया ने कहा कि भारत त्योहारों का देश है, साल भर अनेक त्योहार श्रद्धा व उल्लास के साथ मनाए जाते हैं, उनमें से एक है गणेश चतुर्थी। दस दिनों तक चलने वाला यह पर्व पूरे देश में बड़ी श्रद्धा और उल्लास के साथ मनाया जाता है। प्राचीन श्री गणेश मंदिर में पूजा अर्चना के बाद प्रदीप रातुसरिया ने कहा कि भगवान गणेश को बुद्धि, ज्ञान और समृद्धि का देवता माना जाता है। हिंदू धर्म में किसी भी शुभ कार्य की शुरुआत सबसे पहले गणपति पूजन से की जाती है।

इनेलो नेता अभय चौटाला ने सम्मान रैली का न्योता दिया

भाजपा को सत्ता से बाहर, कांग्रेस को सत्ता से दूर करेंगे : चौटाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

इनेलो के राष्ट्रीय अध्यक्ष अभय सिंह चौटाला ने कहा कि जननायक चौ. देवीलाल के जन्मदिवस पर रोहतक में होने वाली सम्मान दिवस रैली में प्रदेशभर से लाखों लोग भाग लेंगे। यह भीड़ केवल जननायक को श्रद्धासुमन अर्पित करने नहीं पहुंचेगी बल्कि इस बात का भी संदेश देगी कि प्रदेश से इस बार भाजपा को सत्ता से बाहर किया जाएगा और कांग्रेस को सत्ता से दूर। अभय सिंह चौटाला बुधवार को सम्मान दिवस रैली को लेकर फतेहाबाद जिले के दौरे पर रहे। उन्होंने पहले टोहाना में कार्यकर्ता सम्मेलन को संबोधित कर उन्हें सम्मान दिवस रैली में बढ़चढ़ कर भाग लेने का निमंत्रण दिया। इसके बाद उन्होंने रतिया और फतेहाबाद में भी विधानसभा स्तरीय कार्यकर्ता सम्मेलन को संबोधित कर कार्यकर्ताओं को संबोधित किया। इस अवसर पर उनके साथ इनेलो प्रदेशाध्यक्ष रामपाल माचरा भी मौजूद रहे। इस अवसर पर जजपा नेता गुरप्रीत सिंह जेई ने भी इनेलो में शामिल होने की घोषणा की। इसके बाद अभय सिंह चौटाला दिवंगत पत्रकार जसपाल सिंह के गांव भरपूर भी गए और पार्टी की तरफ से एक लाख का आर्थिक सहयोग भी दिया। कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए अभय सिंह चौटाला ने पूर्व सीएम भूपेन्द्र सिंह हुड्डा को आड़े हाथ लिया और कहा कि प्रदेश की जनता तीसरी बार भाजपा को सत्ता से बाहर करना चाहती थी। आज आम आदमी परेशान चल रहा है।

कार्यकर्ता सम्मेलन को संबोधित करते इनेलो के राष्ट्रीय अध्यक्ष अभय सिंह

बीएड द्वितीय वर्ष का परीक्षा परिणाम घोषित

शहीद बाबा दीप सिंह शिक्षण महाविद्यालय की दो छात्राओं ने यूनिवर्सिटी के टॉप-10 में बनाई जगह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शहीद बाबा दीप सिंह शिक्षण महाविद्यालय, अहरवां के बीएड द्वितीय वर्ष का परीक्षा परिणाम इस वर्ष सराहनीय एवं गौरवपूर्ण रहा। विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए महाविद्यालय की शैक्षणिक प्रतिष्ठा को नई ऊँचाइयों तक पहुंचाया है। विश्वविद्यालय की टॉप-10 सूची में महाविद्यालय की छात्रा दिया एवं तान्या गहलोत ने अपना स्थान सुनिश्चित किया। छात्रा दिया ने महाविद्यालय में 84.14 प्रतिशत 589 अंक प्राप्त कर प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि तान्या गहलोत ने 83.86 प्रतिशत 587 अंक के साथ द्वितीय तथा हर्षा ने 82.71 प्रतिशत 579 अंक प्राप्त कर तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस वर्ष कुल 10 विद्यार्थियों ने 80 प्रतिशत से अधिक अंक अर्जित कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया है। विशेष रूप से दिया व तान्या गहलोत का प्रदर्शन उल्लेखनीय रहा, जिन्होंने विश्वविद्यालय की टॉप-10 सूची में आठवां एवं दसवां स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय का गौरव बढ़ाया। इस उपलब्धि पर संस्था के संरक्षक डॉ. वीरेंद्र सिवाच, चेयरपर्सन शरणजीत कौर, सचिव हरमीत सिंह, डॉ. अनुराधा सिवाच एवं प्राचार्या डॉ. ममता चौधरी ने सभी विद्यार्थियों, उनके अभिभावकों एवं समस्त स्टाफ को बधाई दी। संस्था की चेयरपर्सन शरणजीत कौर ने कहा कि यह उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम महाविद्यालय के समर्पित शिक्षकों, अनुशासित शैक्षणिक वातावरण एवं विद्यार्थियों की कड़ी मेहनत का सामूहिक परिणाम है। संस्था के संरक्षक डॉ वीरेंद्र सिवाच ने विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया जाएगा।

फतेहाबाद। बी.एड. द्वितीय वर्ष परीक्षा परिणाम में अव्वल रही छात्राएं।

राज्यसभा सांसद जांगड़ा का कांग्रेस पर तंज

कार्यकर्ताओं को खुश करने के लिए जिला अध्यक्षों की नियुक्ति केवल औपचारिकता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

प्रदेश में कांग्रेस संगठन नाम की कोई चीज नहीं है, अपने कार्यकर्ताओं को खुश करने के लिए जिलाध्यक्षों की नियुक्तियां करना केवल औपचारिकता है, वहीं भाजपा का हर एक छोटा बड़ा पद राष्ट्रवादी की विचारधारा है। कांग्रेस ने हमेशा ही भाई भतीजावाद को बढ़ावा दिया है। सत्ता के लोभी कांग्रेसियों ने हर बार देश व हरियाणा प्रदेश को नफरत की आग में जलाया है। आरक्षण के नाम पर लोगों को भडक़ाकर प्रदेश की सार्वजनिक सम्पत्तियों को फूंकने में केवल और केवल कांग्रेसी नेताओं का हाथ रहा, जबकि भाजपा सरकार ने हर बार प्रदेश के हालातों को सुधारा और पीड़ितों को न्याय देने का काम किया है। यह बात राज्यसभा सांसद रामचन्द्र जांगड़ा ने बुधवार को फतेहाबाद बीजेपी जिला कार्यालय में पत्रकारों से बातचीत करते हुए कही। वह आज यहां राज्य स्तरीय भगवान विश्वकर्मा जयंती समारोह का निमंत्रण देने आए थे। इससे पूर्व उन्होंने बीजेपी कार्यकर्ताओं की बैठक को भी संबोधित किया। जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा ने उनका स्वागत किया।राज्यसभा सांसद रामचन्द्र जांगड़ा ने कहा कि विधानसभा में विपक्षियों के पद कोई मुद्दा नहीं है, छोटी छोटी बातों पर सवाल उठाने वाले विपक्षियों को मुख्यमंत्री द्वारा इतनी सटीकता और सरलता के साथ जवाब दिया जाता कि विपक्षियों की बोलती बंद हो जाती है और वे सदन से ही बाहर चले जाते हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेश की भाजपा सरकार 17 सितम्बर को रोहतक में सृष्टि के शिल्पी भगवान विश्वकर्मा की जयंती मनाएगी।

फतेहाबाद। बैठक को संबोधित करते राज्यसभा सांसद रामचन्द्र जांगड़ा। फोटो :हरिभूमि

कार्यालय छोड़ने से पहले रजिस्टर में इंद्राज करें

एसडीएम ने सचिवालय का किया औचक निरीक्षण, दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

उपमंडलाधीश सुरेन्द्र सिंह ने बुधवार को लघु सचिवालय स्थित विभिन्न विभागों के कार्यालयों का औचक निरीक्षण किया। उन्होंने कार्यालयों में कामकाज की स्थिति का जायजा लिया और अधिकारियों व कर्मचारियों को महत्वपूर्ण दिशा-निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान उन्होंने हर विभाग के कार्यो की विस्तार से जानकारी ली। उन्होंने कहा कि अधिकारी व कर्मचारी अपने कार्यालय छोडऩे की सूचना बाकायदा भ्रमण रजिस्टर में इंद्राज करें, साथ ही हाजरी रजिस्टर भी अपडेट रखें। उन्होंने कार्यालयों में बेहतर सफाई व्यवस्था बनाए रखने, कर्मचारियों के समय पर उपस्थिति सुनिश्चित करने, सरकारी रिकॉर्ड को व्यवस्थित रखने, शौचालयों के रखरखाव व नियमित सफाई सुनिश्चित करने के भी उन्होंने निर्देश दिए।

रतिया। कार्यालय का निरीक्षण करते एसडीएम सुरेन्द्र सिंह।

राष्ट्रीय युवा पुरस्कारों के लिए आवेदन आमंत्रित

फतेहाबाद। युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय ने राष्ट्रीय युवा पुरस्कार वर्ष 2024 के लिए नामांकन आमंत्रित किए है। इस पुरस्कार का उद्देश्य 15-29 वर्ष की आयु के बीच युवाओं को राष्ट्रीय विकास या सामाजिक सेवा के क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए प्रेरित करना है। युवाओं को समुदाय के प्रति जिम्मेदारी की भावना विकसित करने और इस प्रकार अच्छे नागरिक के रूप में अपनी व्यक्तिगत क्षमता में सुधार करने के लिए प्रोत्साहित करना है। राष्ट्रीय विकास या सामाजिक सेवा के लिए युवाओं के साथ काम करने वाले स्वैच्छिक संगठनों द्वारा किए गए उत्कृष्ट कार्यों को मान्यता देना 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 : 9253681005, 7988727916

जागरूकता पुलिस द्वारा नशे के खिलाफ चलाया जा विशेष अभियान, काउंसलिंग भी की गई

नहला में शिविर लगाकर ग्रामीणों को नशे के खिलाफ किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

जिला पुलिस द्वारा नशे के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के अंतर्गत आज गांव नहला में एक नशा मुक्ति शिविर का आयोजन किया गया। यह शिविर एसआई सुंदर के नेतृत्व में नशा मुक्ति टीम द्वारा लगाया गया, जिसमें विभिन्न विभागों के विशेषज्ञों ने सहभागिता की। शिविर के दौरान स्वास्थ्य विभाग से आए लैब टेक्नीशियन ने प्रतिभागियों के रक्त नमूनों की जांच की, ताकि उनके स्वास्थ्य की वास्तविक स्थिति का आकलन किया जा सके। साथ ही, मनोरोग विशेषज्ञ डॉ. गिरीश ने नशाग्रस्त व्यक्तियों की काउंसलिंग करते हुए उन्हें मानसिक रूप से सशक्त बनने के उपाय बताए और उपचार संबंधी आवश्यक परामर्श प्रदान किया। आयुष विभाग की ओर से पहुंचे योग प्रशिक्षक ने प्रतिभागियों को योगाभ्यास करवाया तथा समझाया कि नियमित योग और प्राणायाम से मानसिक शांति एवं आत्मबल प्राप्त कर नशे की आदत को छोड़ा जा सकता है। इसके अतिरिक्त, डॉ. हरीश कुमार ने शिविर में आए लोगों को होम्योपैथिक और आयुर्वेदिक दवाएं प्रदान कीं, जिससे उन्हें प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से लाभ मिल सके। शिविर में कुल 23 पीड़ित व्यक्तियों ने भाग लिया, जिनमें से 06 लोग नशीले पदार्थों के शिकार थे, जबकि 17 व्यक्ति शराब के आदी पाए गए।

सभी को नशा छोडऩे के लिए उचित मार्गदर्शन, काउंसलिंग तथा चिकित्सा सहायता प्रदान की गई। इस अवसर पर एडीजीपी कार्यालय के प्रवक्ता सज्जन कुमार भी विशेष रूप से उपस्थित रहे।

फतेहाबाद। नहला में ग्रामीणों को नशे के खिलाफ जागरूक करते पुलिस कर्मचारी।

ड्रग फ्री समाज का निर्माण जरूरी

उन्होंने कहा कि नशा न केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि परिवार और समाज को भी गहरी चोट पहुंचाता है। ऐसे शिविर समाज के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि ये लोगों को जागरूक करने के साथ-साथ उपचार की दिशा भी दिखाते हैं। पुलिस ने आमजन से अपील की है कि वे नशे की लत छोड़ने के लिए ऐसे शिविरों का लाभ उठाएं और अपने आसपास के लोगों को भी इसके लिए प्रेरित करें। पुलिस का उद्देश्य नशामुक्त एवं स्वस्थ समाज की स्थापना करना है, जिसके लिए हर नागरिक की सक्रिय सहभागिता अनिवार्य है।