

हरिभूमि सिरसा-फतेहाबाद मूमि

रोहतक, गुरुवार, 4 सितंबर 2025

9 जलभराव से लोगों का फूटा गुस्सा पूर्व विधायक को सुनाई खरी खोटी



10 सिरसा-चंडीगढ़ रोड और अमरूद प्लांट डूबा, जलभराव के...



खबर संक्षेप

7 ग्राम 86 मिलीग्राम हेरोइन सहित एक काबू

डबवाली। पुलिस ने गश्त व चेकिंग के दौरान डबवाली शहर के गोल चौक क्षेत्र से एक युवक को 7 ग्राम 86 मिलीग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। बुधवार को सीआईए प्रभारी राजपाल ने बताया कि पकड़े गए आरोपी की पहचान निशू के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि पुलिस टीम गश्त व चेकिंग के दौरान गोल चौक क्षेत्र में मौजूद थी। इस दौरान कार्रवाई की गई।

आईटीआई, भोडिया खेड़ा में रोजगार मेला 9 को

फतेहाबाद। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान, भोडिया खेड़ा में 9 सितंबर को एक दिवसीय रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा, जिसमें हीरो मोटोकॉर्प लिमिटेड निमराना, राजस्थान कंपनी के प्रतिनिधि वर्ष 2022, 2023, 2024 व 2025 के आईटीआई पासशुद्धा, 10वीं व 12वीं कक्षा के पासशुद्धा छात्रों को ऑनलाइन/प्लेसमेंट के लिए चयन करेंगे।

बुलेट की टक्कर से स्कूटी सवार महिला घायल

फतेहाबाद। ट्रैफिक पुलिस ने मानवता का परिचय देते हुए एक सड़क दुर्घटना में घायल महिला को समय पर प्राथमिक उपचार दिलवाते हुए अस्पताल पहुंचाया। ट्रैफिक प्रभारी उपनिरीक्षक जय सिंह ने बताया कि सुनीता पत्नी संदीप निवासी गांव मताना स्कूटी पर सवार होकर नए बस स्टैंड की ओर जा रही थी। जब वह हिसार रोड स्थित गुरुकुल के समीप पहुंची, तो अचानक एक बुलेट मोटरसाइकिल ने स्कूटी को साइड से टक्कर मार दी।

डिगसा से युवक को डोडा पोस्ट सहित पकड़ा

फतेहाबाद। नशा तस्करी की धरपकड़ करते हुए नारकोटिक कंट्रोल ब्यूरो की टीम ने भद्र क्षेत्र से एक युवक को डोडा पोस्ट सहित गिरफ्तार करने में कामयाबी हासिल की है। मिली जानकारी के अनुसार हरियाणा राज्य नारकोटिक कंट्रोल ब्यूरो सिरसा यूनिट की टीम एक आई महाबीर सिंह के नेतृत्व में नशा तस्करी की धरपकड़ को लेकर गश्त पर थी। इसी दौरान पुलिस ने डोडा पोस्ट सहित युवक को पकड़ा लिया।

चोरी के मामले में आरोपी को जेला भेजा

फतेहाबाद। चोरी के एक मामले में थाना शहर टोहाना पुलिस ने एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान संजोव उर्फ बच्चू पुत्र महिंद्र सिंह निवासी गांव सिरता, जिला कैथल, हाल निवासी इंदिरा कॉलोनी नरवाना के रूप में हुई है। आरोपी को न्यायालय के आदेशानुसार जेल भेज दिया गया है। इससे पहले भी इसी मामले में तीन आरोपी गिरफ्तार किए जा चुके हैं। थाना प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 19 को संजय निवासी आजाद नगर, टोहाना की शिकायत पर केस दर्ज किया था।

राष्ट्रीय लोक अदालत के लिए बैच का गठन

सिरसा। राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से न्यायालय परिसर सिरसा, डबवाली व ऐलनाबाद में आगामी 13 सितंबर को राष्ट्रीय लोक अदालत आयोजित की जाएगी। लोक अदालत के लिए जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा छह बैच का गठन किया गया है। जिला विधिक प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश कुमार ने बताया कि न्यायालय परिसर सिरसा में अतिरिक्त प्रिंसिपल जज फैमिली कोर्ट सुमित गर्ग, अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश राजन बालिया, न्यायिक मजिस्ट्रेट प्रथम श्रेणी एवं प्रधान मजिस्ट्रेट जेजेबी/धरणीजे (एसडी) सोनिया आदि लोक अदालत में मामलों की सुनवाई करेंगे।

घग्गर उफान पर : दहशत के साये में बीते 24 घंटे मूनक-खनौरी तटबंधों में आई दरारों से सांसें थमी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

हिमाचल और प्रदेश में हो रही भारी बारिश के चलते घग्गर लगातार उफान पर है। बुधवार को घग्गर का जलस्तर एक बार फिर बढ़ गया। 2023 में बाढ़ की विभीषका झेल चुके यहां के लोग एक बार फिर बाढ़ की आशंका से दहशत में हैं। बता दें कि दो वर्ष मूनक-खनौरी के पास ही तटबंध टूटने से जाखल में बाढ़ आ गई थी। इस बार फिर मूनक-खनौरी के पास तटबंधों में आई दरारों से यहां के लोगों की सांसें थमी हुई हैं। इसी को लेकर तटवर्ती क्षेत्रों में बसे ग्रामीण व जिला प्रशासन पूरी तरह चौकस है। ग्रामीण जहां 24 घंटे पहरा देने में जुटे हैं वहीं जिला प्रशासन के अधिकारी भी 24 घंटे फील्ड में उतरकर संभावित बाढ़ से निपटने की तैयारियों में जुटे हुए हैं। बुधवार शाम को घग्गर के चांदपुरा साइफन पर जलस्तर बढ़कर 14300 क्यूसिक तक पहुंच गया। इसके अलावा मुहला चौका में 47281 व खनौरी में 12275 क्यूसिक पानी का बहाव दर्ज किया गया है। जो बीते 24 घंटे में काफी ज्यादा है। बुधवार को बारिश न होने से प्रशासन ने राहत की सांस ली। उधर, जिले के शहर भूना के हालात जस के तस है। भूना में अभी भी



फतेहाबाद। जाखल क्षेत्र में उफान पर घग्गर के तटबंधों का निरीक्षण करते अधिकारी।



फोटो :हरिभूमि

14300 क्यूसेक पहुंचा जलस्तर

घग्गर नदी में चांदपुरा साइफन पर जल स्तर 14300 क्यूसेक पहुंच गया है। मंगलवार शाम 4 बजे बाढ़ से बुधवार शाम 6 बजे तक यह बढ़तेती हुई है। मंगलवार शाम 4 बजे तक चांदपुरा में जलस्तर 14 हजार क्यूसिक था जोकि बुधवार सुबह 14200 हुआ तो शाम को 4 बजे यह 14300 तक पहुंच गया। जाखल क्षेत्र में घग्गर नदी के किनारे के गांवों के लोग तटबंध और रिग बांधों को मजबूत करने में जुटे हुए हैं।

जलभराव से लोग जूझ रहे हैं। दिन-रात मोटर चलाकर पानी निकाला जा रहा है। शहर में कुल 25 पंपसेटों के द्वारा जल निकासी की जा रही है। गांव दाणी सांचला व आसपास के अन्य गांवों से खेतों का पानी शहर में आने के बाद हालात बिगड़े हैं। बीती रात करीब 12 बजे तक डीसी मनदीप कौर भूना में जल निकासी एवं राहत कार्यों का जायजा लेती रही। जाखल, कुलां व भूना खंडों के स्कूल आनंद बंदे गांव में घग्गर नदी के किनारे से एक व्यक्ति की मौत हो गई।

बढ़ता जलस्तर बना चिंता, तटबंधों पर ग्रामीण दे रहे पहरा

सिरसा। जिला में घग्गर नदी का जलस्तर पिछले दो दिनों में तेजी से बढ़ा है। बढ़ते जलस्तर के चलते ग्रामीणों को चिंता सताने लगी है। तटबंधों पर ग्रामीण पहरा दे रहे हैं, वहीं प्रशासनिक मशीनरी भी दिनरात जुटी हुई है। बढ़ते जलस्तर को लेकर सिरसा के एसपी ने भी घग्घर नदी के तटबंधों और आसपास के गांवों में पुलिस को भी गश्त के निर्देश दिए हैं। सभी थाना प्रबंधकों को तटबंधों की सुरक्षा और निगरानी के लिए कहा गया है। घग्घर में कल के मुकाबले करीब सात हजार क्यूसिक पानी बढ़ गया है जो ग्रामीणों को डराने लगा है। घग्घर किनारे के गांव नेजाडेला कलां, मल्लेवाला, तलवाड़ा खुर्द में तो पलायन की नौबत आ गई है। ये गांव तटबंध के किनारे बसे हैं। पिछले दिनों लगातार हुई बरसात के कारण इन गांवों में बरसात पानी जमा हो गया। गांव मल्लेवाला में ही 50 से ज्यादा घरों में दरारें आ गईं। कोई मकान नीचे धंस

रहा है तो किसी की छत बैठ रही है। जिला प्रशासन लगातार गांव का निरीक्षण कर रहा है और दरार वाले घरों की जांच की जा रही है। ग्रामीणों का कहना है कि पहले पंचायत और प्रशासन ने कोई सुध नहीं ली। गांव में बारिश का पानी जमा होता गया। जब पानी का लेवल बढ़ गया और मकानों में दरारें तक आ गईं, तब प्रशासन ने गांव से पानी की निकासी शुरू करवाई। अधिकतर मकान नए ही बनाए गए हैं। जिले में घग्घर के किनारे 49 गांव हैं। इनमें से करीब 20 गांवों को खतरा बना है। उधर, प्रशासन का कहना है कि घग्घर नदी के जलस्तर और तटबंधों की सुरक्षा को लेकर जिला प्रशासन पूरी तरह सतर्क और सक्रिय है। सिंचाई विभाग के अधिकारियों के अलावा बीडीपीओ, तहसीलदार व एसडीएम लगातार दौरा कर घग्घर के तटबंधों, खरीफ चैनलों व ड्रेनों की मॉनिटरिंग कर रहे हैं।

तटबंधों की निगरानी रखने के आदेश

समैन में बरसात से जर्जर हुए मकान की छत गिरी, एक व्यक्ति की मौत

टोहाना। जिले के टोहाना क्षेत्र के गांव समैन में बरसात से जर्जर हुए एक मकान की छत अचानक गिराकर मकान के गिर गई। इस दर्दनाक हादसे में मलबे में दबकर 42 साल के रणधीर सिंह की मौत हो गई। छत गिरने की आवाज सुनकर आसपास के लोग मौके पर पहुंचे और मलबे में दबे रणधीर सिंह को तुरंत बाहर निकाल कर निजी अस्पताल में भर्ती करवाया। यहां से डॉक्टरों ने उन्हें हिसार रेफर कर दिया था, लेकिन हिसार जाते समय रास्ते में ही व्यक्ति ने दम तोड़ दिया। मिली जानकारी के अनुसार रणधीर सिंह का खुद का मकान बारिश की वजह से पहले ही गिर चुका है। इस कारण वह अपने पड़ोसी के घर में ही रह रहे थे। घटना के समय रणधीर की पत्नी अपने बड़े बेटे के साथ हिसार के बरवाला में थीं। वह छोटे बेटे का इलाज करवा रही थीं, जो काला पोलियो से पीड़ित है। देर रात पड़ोसी के मकान की छत अचानक गिरने से रणधीर मलबे में दब गया। स्थानीय लोगों ने तुरंत पंचायत को टोहाना के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया। गंभीर घातों के कारण डॉक्टरों ने उन्हें हिसार रेफर कर दिया, लेकिन रास्ते में ही उनकी मौत हो गई। पड़ोसियों के अनुसार, रणधीर का परिवार आर्थिक रूप से कमजोर है। अब परिवार में विधवा पत्नी और दो बेटे हैं, जिनमें से एक बीमार है। गांवियों ने सरकार और प्रशासन से इस परिवार की मदद करने की अपील की है।

जिलाधीश ने रात में टीकरी पहरा लगाने के लिए निर्देश

फतेहाबाद। बरसात के कारण घग्घर नदी में अत्यधिक जलस्तर बढ़ने के कारण सुरक्षा की दृष्टिगत जिलाधीश मनदीप कौर ने दि पंजाब विलेज एंड स्माल टाऊन पैट्रोल एक्ट, 1918 की धारा 3(1) के अंतर्गत निहित शक्तियों का प्रयोग करते हुए जिला में रात्रि के समय टीकरी पहरा लगाने के निर्देश जारी किए हैं। यह आदेश मानसून सत्र तक प्रभावी रहने। जारी आदेशों में जिलाधीश ने जिला फतेहाबाद का प्रयोग करते हुए जिला में रात्रि के समय टीकरी पहरा लगाने के निर्देश जारी किए हैं। यह आदेश मानसून सत्र तक प्रभावी रहने। जारी आदेशों में जिलाधीश ने जिला फतेहाबाद का प्रयोग करते हुए जिला में रात्रि के समय टीकरी पहरा देना। इस कार्य को करवाने की जिम्मेदारी संबंधित तहसीलदार, थानाध्यक्ष तथा खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी व ग्राम पंचायत की होगी। जारी आदेशों की उल्लंघना करने वाले के विरुद्ध दि पंजाब विलेज एंड स्माल टाऊन पैट्रोल एक्ट, 1918 की धारा 3(1) के अंतर्गत तथा सरपंच के खिलाफ हरियाणा पंचायती राज एक्ट में दी गई कर्तव्य पालना में बरती गई कोटाही के तहत दोषी समझकर कार्यवाही की जाएगी।

सांसद सुभाष बराला ने बारिश से हुए जलभराव व घग्घर नदी के जलस्तर का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जाखल

राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने बुधवार को जाखल क्षेत्र के घग्घर व आसपास के गांवों का दौरा कर बारिश से हुए जलभराव और घग्घर नदी के जलस्तर का निरीक्षण किया। उन्होंने किसानों व ग्रामीणों से मुलाकात की और उनकी समस्याओं को सुना। सांसद ने ग्रामीणों को आश्वासन दिया कि सरकार और प्रशासन पूरी तरह



सांसद सुभाष बराला ने बुधवार को जाखल क्षेत्र के घग्घर व आसपास के गांवों का दौरा कर बारिश से हुए जलभराव और घग्घर नदी के जलस्तर का निरीक्षण किया।

आपदा से निपटने के लिए सहयोग करें नागरिक। सांसद ने कहा कि प्रशासन का पूरा अमला दिन-रात सक्रिय है और नागरिकों को चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है। उन्होंने कहा कि इस आपदा जैसी स्थिति से निपटने में प्रशासन के साथ-साथ जनप्रतिनिधि, सामाजिक संगठन और स्वयंसेवक भी सहयोग कर रहे हैं। ग्राम पंचायतों को सक्रिय किया गया है और वो अपने क्षेत्र में जलभराव से बचाव के उपायों पर काम कर रहे हैं। सांसद बराला ने किसानों से कहा कि उनकी समस्याओं का समाधान प्राथमिकता से किया जाएगा।

नगर परिषदों और पालिकाओं में स्वच्छता अभियान जारी

आमजन को स्वच्छता के प्रति जागरूक कर रही नगर परिषद की टीम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान के अंतर्गत जिले की सभी नगर परिषदों और नगर पालिकाओं में व्यापक स्वच्छता एवं जागरूकता अभियान शुरू किया गया है। इस अभियान के तहत नगर परिषद और नगर पालिका की टीमों रिहायशी क्षेत्रों, बाजारों और सार्वजनिक स्थानों की साफ-सफाई में जुटी हैं। अन्य दिनों की तरह बुधवार को भी सिरसा नगर परिषद, रानियां नगर पालिका, कालावाली नगर पालिका, ऐलनाबाद नगर पालिका और डबवाली नगर परिषद द्वारा स्थानीय

सार्वजनिक स्थानों की साफ-सफाई में जुटी टीम

बिजली निगम की लापरवाही, ऑटो चालक को भेजा 1.95 लाख का बिजली बिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ टोहाना

शहर में बिजली निगम द्वारा भेजे गए अत्यधिक बिल ने एक ऑटो चालक को परेशानियां बढ़ा दी हैं। सुंदर नगर कालोनी निवासी हंसराज को बिजली निगम ने एक साल का 1,95,152 रुपये का भारी भरकम बिल थमा दिया है। इतना बिल देखते ही हंसराज की तबीयत बिगड़ गई और उसे इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती करवाया गया। अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद हंसराज ने निगम के कई चक्कर लगाए, लेकिन उसकी कोई सुनवाई नहीं हुई जिसके बाद हंसराज ने सीएम विंडो में शिकायत लगाकर कार्यवाही की मांग की है। बुधवार को पत्रकारों से

बिल देखते ही हंसराज की बिगड़ी तबीयत



टोहाना। जानकारी देते हुए ऑटो चालक हंसराज।

बातचीत में हंसराज ने बताया कि वह ऑटो चलाकर गुजारा करता है और उसका सुंदर नगर में 100 गज का मकान है जिसमें वह अपने दो बच्चों और पत्नी के साथ गुजारा करता है। हंसराज

ने बताया बिजली निगम ने उसे 1 साल का 195152 का बिल भेज दिया है जबकि उसका हर बार दो महीने का बिल 900 रुपए आता था। अब वह इस बिल को ठीक करवाने के लिए निगम के कार्यालय के बार-बार चक्कर काट चुका है लेकिन उसकी कोई सुनवाई नहीं हो रही है, जिससे वह परेशान हो चुका है। निराश होकर उसने अब मुख्यमंत्री विंडो में भी शिकायत दर्ज कराई है। ऑटो चलाकर अपना गुजारा करने वाले हंसराज के लिए इतनी बड़ी राशि का भुगतान करना असंभव है। उनका कहना है कि इस स्थिति ने उनके लिए रोजमर्रा की जिंदगी भी मुश्किल कर दी है। अभी तक बिजली निगम की तरफ से कोई संतोषजनक जवाब नहीं मिला है।

सीएम विंडो में दी शिकायत

धर्म-कर्म

पितृपक्ष: श्राद्ध पक्ष 7 से होंगे शुरू, पहले दिन रात 9:58 पर शुरू होगा चन्द्रग्रहण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

हिंदू समाज में पितृ पक्ष खास माना गया है। आम बोलचाल की भाषा में इसे श्राद्ध भी कहा जाता है। यह समय पूर्वजों की आत्मा की शांति के लिए समर्पित माना जाता है। हिंदू पंचांग के अनुसार, हर साल भाद्रपद मास की पूर्णिमा से लेकर आश्विन मास की अमावस्या तक यह पक्ष चलता है। धार्मिक मान्यता है कि इस दौरान पिंडदान, तर्पण और श्राद्ध करने से पितर प्रसन्न होते हैं और हमें उनका आशीर्वाद प्राप्त होता है। मान्यता है कि जो लोग अपने पितरों का श्राद्ध पूरी श्रद्धा और विधिपूर्वक करते हैं, उनके जीवन में सुख-समृद्धि बनी



रहती है। शहर के प्रसिद्ध ज्योतिषाचार्य पंडित राजेश शर्मा के अनुसार, पितृ पक्ष भाद्रपद शुक्ल पूर्णिमा से शुरू होता है और आश्विन मास की अमावस्या तक चलता है। इसे महालय अमावस्या भी कहा जाता है। इस साल श्राद्ध पक्ष 7 सितंबर से शुरू हो रहा है और 21 सितंबर को श्राद्ध पक्ष समाप्त होगा।

गाय, कुते व कौवे के लिए भोजन निकालना जरूरी

पंडित राजेश शर्मा के अनुसार श्राद्ध कर्म करने के लिए किसी योग्य बाह्मण को बुलाना चाहिए। बाह्मणों को मद्दद से तर्पण और पिंडदान कराया जाता है। इस दौरान पूरी श्रद्धा से बाह्मणों को भोजन करना और दक्षिणा देनी चाहिए। यही नहीं, यदि किसी गरीब, जरूरतमंद को मदद करे तो उसका पुण्य कई गुना बढ़ जाता है। श्राद्ध में गाय, कुत्ते और कौवे के लिए भोजन निकालना बहुत जरूरी माना जाता है। इन्हें भोजन देने के बाद अपने पितरों का स्मरण करते हुए उनसे श्राद्ध ग्रहण करने की प्रार्थना करनी चाहिए।

व्या न करें

1. चंद्र ग्रहण के दौरान कोध न करें, क्रोध करने से अगले 15 दिन आपके लिए खतरनाक हो सकते हैं।
2. चंद्र ग्रहण के दौरान भोजन ग्रहण न करें, साथ ही पूजा पाठ करना भी वर्जित है।
3. चंद्र ग्रहण के दौरान किसी भी सुनसान जगह या श्मशान भूमि के पास नहीं जाना चाहिए, इस दौरान नकारात्मक शक्तियां काफी ज्यादा हावी रहती हैं।
4. चंद्र ग्रहण के दौरान व्यक्ति को किसी भी नए काम की शुरुआत नहीं करनी चाहिए। ग्रहण के दौरान नकारात्मक ऊर्जा अधिक रहती है।

व्या करें

1. चंद्र ग्रहण के दौरान सिर्फ भगवान के मंत्रों का जप करना चाहिए, जो कि दस गुना फलदायी होता है।
2. चंद्र ग्रहण के बाद शुद्ध जल से स्नान करके, गरीबों का दान देना चाहिए।
3. चंद्र ग्रहण के बाद पूरे घर को शुद्ध करना चाहिए ऐसा करने से घर की सभी नकारात्मक शक्तियां दूर हो जाती हैं।
4. ग्रहण के समय गायों को घास, पक्षियों को अन्न, जरूरतमंदों को वस्त्र दान देने से अनेक गुना पुण्य प्राप्त होता है।

पितृ पक्ष की तिथियां

पुणिमा श्राद्ध - रविवार, 7 सितंबर
प्रतिपदा श्राद्ध - सोमवार, 8 सितंबर
द्वितीया श्राद्ध - मंगलवार, 9 सितंबर
तृतीया श्राद्ध - बुधवार, 10 सितंबर
चतुर्थी श्राद्ध - बुधवार, 10 सितंबर 2025
पंचमी श्राद्ध - वीरवार, 11 सितंबर
षष्ठी श्राद्ध - शुक्रवार, 12 सितंबर
सप्तमी श्राद्ध - शनिवार, 13 सितंबर
अष्टमी श्राद्ध - रविवार, 14 सितंबर
नवमी श्राद्ध - सोमवार, 15 सितंबर
दशमी श्राद्ध - मंगलवार, 16 सितंबर
एकादशी श्राद्ध - बुधवार, 17 सितंबर
द्वादशी श्राद्ध - वीरवार, 18 सितंबर
त्रयोदशी श्राद्ध - शुक्रवार, 19 सितंबर
चतुर्दशी श्राद्ध - शनिवार, 20 सितंबर

जब ना जा पाएं जिम घर पर ऐसे करें एक्सरसाइज

लगातार हो रही बारिश की वजह से अगर आप वॉक करने या एक्सरसाइज करने नहीं जा पा रहे हैं, तो इसमें चिंता की कोई बात नहीं है। अपने वर्कआउट के तरीके में थोड़ा बदलाव करके अपनी फिटनेस को मेटेन कर सकते हैं।

फिटनेस

किरण भास्कर



बारिश के मौसम में अक्सर जिम जाकर वर्कआउट करने या पार्क में जाकर वॉक करने में परेशानी होती है। इस कंडीशन में आप कुछ आसान तरीके अपनाकर घर में ही अपनी फिटनेस को मेटेन कर सकते हैं।

टाइम पीरियड: घर में ही रोजाना एक्सरसाइज के लिए कम से कम 30 मिनट जरूर निकालें। इसके लिए आप

एक टाइम फिक्स कर सकते हैं। सुबह या शाम जो भी समय हो, उस टाइम एक्सरसाइज करें। बारिश की वजह से यदि जिम नहीं जा पाते, तो स्पाट रनिंग और डांसिंग जैसी इंडोर एक्सरसाइज कर सकते हैं। घर के अंदर रहकर भी आप 10 से 15 मिनट की वॉक कर सकते हैं।

उम्र का रखें ख्याल: घर में एक्सरसाइज करने के दौरान अपने परिवार से कम आयु के सदस्यों से किसी तरह की प्रतिस्पर्धा करने के चक्कर में ज्यादा और कठिन एक्सरसाइज न करें। 50 और 60 पार के पुरुष और स्त्रियों को हल्के-फुल्के योगासन घर के भीतर ही रहकर करने चाहिए।

सीढ़ियों पर चढ़ना-उतरना: अपनी सोसायटी के भीतर वॉकिंग करने के अलावा घर की सीढ़ियां चढ़ने और उतरने का व्यायाम भी आपको फिट बनाए रखता है। बस कुछ मिनटों के लिए सीढ़ियां चढ़ना और उतरना करके भी आप फिट रह सकते हैं।

योगासन करें: मानसून के दौरान स्वास्थ्य संबंधी बीमारियों अपना असर दिखाना शुरू कर देती हैं। इन दिनों अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने और सांस संबंधी समस्याओं को कम करने में योगासन अच्छी भूमिका निभा सकता है। घर के भीतर रहकर ऑनलाइन क्लासेस के जरिए भी आप एक्सरसाइज कर सकते हैं।

डांसिंग है बेस्ट: डांस भी एक बेहतरीन वर्कआउट है। यह जरूरी नहीं कि आपको डांस आता ही हो। जब घर के भीतर रहकर वर्कआउट करना है, तो हाई एनर्जी गाने चलाकर या टीवी की स्क्रीन पर मशहूर गानों में नृत्य करने वाले को देखकर उसके जैसे नृत्य करने से आप इंडोर वर्कआउट कर सकते हैं। यंगस्टर्स के लिए तो यह बेस्ट ऑप्शन है।

घर में बनाएं जिम: यदि आपके घर में पर्याप्त स्थान है तो घर का एक कोना या एक कमरा इसके लिए निर्धारित करें और कुछ बेसिक एक्सरसाइज के उपकरण जैसे डंबल, योगा मैट, रजिस्टर्ड बेल्ड वगैरह का इस्तेमाल करते हुए वर्कआउट करें। स्क्वैस या बैडमिंटन, टेबल टेनिस जैसे इंडोर स्पोर्ट्स के द्वारा भी

वर्कआउट किया जा सकता है। खेल-कूद हमारी कैलोरिज को बर्न करने के साथ साथ शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए भी हमें मोटिवेट करता है।

वार्मअप करें: घर में रहने के दौरान अगर एक्सरसाइज कर रहे हैं तो किसी भी तरह की कठोर एक्सरसाइज को शुरू करने से पहले खुद को वार्मअप करना जरूरी है। घर में रहकर रस्सी कूदना, जॉगिंग, स्टेबल जॉगिंग जैसे व्यायाम किए जा सकते हैं। इसके अलावा स्ट्रेचिंग या शरीर को अपनी ओर खींचना और फिर मांसपेशियों को ढीला छोड़ना भी एक ऐसा व्यायाम है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। यह एक

किस्म का ऐसा व्यायाम है, जो संगीत सुनते-सुनते उसकी तर्ज पर कदमताल करते हुए आसानी से किया जा सकता है।

एरोबिक्स: एरोबिक्स, मांसपेशियों को मजबूत बनाने, वजन कम करने वाला तो होता ही है, योगासन की तरह यह भी एक अच्छा वर्कआउट है। यह जिम जाए बिना फिट रहने का एक अच्छा तरीका है।

घरेलू काम: हालांकि गृहिणियों के लिए भी माना जाता है कि घर के काम करना एक बेहतरीन वर्कआउट है। इसके बावजूद उनके लिए यह पर्याप्त व्यायाम नहीं होता। घर के कामों के अलावा भी उन्हें योगासन, वॉकिंग या अपनी रूचि के अनुसार कोई न कोई वर्कआउट करने की जरूरत पर बल दिया जाता है। अब जब रेग्युलर जिम में जाकर सब एक्सरसाइज करना संभव न हो तो घर पर ही रहकर पौधों की अच्छी सी देखभाल करें, घर की साफ-सफाई करें, अपनी अलमारियों को रि-अरेंज करें। कपड़ों को हाथ से धोएं यानी घर के कामों को ही अपना वर्कआउट बना लें।

बारिश को एंजॉय करें: अगर बाहर हल्की बूँदा-बाँदी हो रही है, तो अपनी बिल्डिंग के जॉगिंग ट्रैक या पड़ोस के पार्क में ही जाकर वॉक कर सकते हैं। बाहर जाते समय अपने रनिंग शूज जरूर पहनकर जाएं ताकि फिसलकर गिरने का खतरा न रहे। पार्कों में आजकल एक्सरसाइज करने के लिए काफी अच्छी व्यवस्था होती है, उन्हीं में जाकर बारिश की फुहारों का मजा लेते हुए एक्सरसाइज का फायदा उठाएं। *

डाइट एडवाइस

डॉ. रचना कटारिया

आहार विशेषज्ञ, दिल्ली

उम्रदराज लोगों को अक्सर पैरों में बहुत कमजोरी और थकावट महसूस होती है। डॉक्टर मानते हैं कि ऐसा शरीर में एसेंशियल विटामिन-मिनरल की कमी से होता है। इसके लिए उनके खान-पान का समुचित ध्यान रखना और जरूरत हो तो डॉक्टर के परामर्श से संबंधित सप्लीमेंट देना जरूरी है। इन दिनों चल रहे इंटरनेशनल न्यूट्रीशन वीक (1-7 सितंबर) के अवसर पर इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारी।

जरूरी हैं विटामिन-मिनरल

विटामिन डी, कैल्शियम और विटामिन के-2 मिलकर हमारी हड्डियों को मजबूत बनाए रखते हैं। जबकि विटामिन बी12, विटामिन सी, मैग्नीशियम और विटामिन ई मसल्स की फंक्शनिंग और रिकवरी में सपोर्ट देते हैं। यहां अब आपको विस्तार से बताते हैं कि कौन सा विटामिन किसलिए जरूरी है?

विटामिन डी

विटामिन डी को सनशाइन विटामिन भी कहते हैं। यह बॉस और मसल्स दोनों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। यह कैल्शियम को हड्डियों में अवशोषित करने में मदद करता है, जिससे हड्डियां मजबूत बनी रहती हैं। न्यूरोमस्क्यूलर फंक्शन को भी सपोर्ट करता है, जिससे मसल्स-फंक्शन इंप्रूव होता है। विटामिन डी के लिए रोजाना सुबह या शाम धूप में 20 से 30 मिनट इस तरह बैठना चाहिए कि बैठते समय शरीर के अधिकांश अंग सीधे सनलाइट के एक्सपोजर में हों। खासकर कमर और पैरों पर डायरेक्ट धूप जरूर पड़नी चाहिए। धूप के अलावा मछली, अंडे की जर्दी और दूध में भी विटामिन डी होता है।

आहार में शामिल कर सकते हैं। आमतौर पर बुजुर्गों को रोजाना 800 से लेकर 1000 इंटरनेशनल यूनिट्स विटामिन डी की जरूरत होती है। डॉक्टर के परामर्श से उनको विटामिन डी सप्लीमेंट्स भी दे सकते हैं।

विटामिन बी12

यह विटामिन पैरों की मसल स्ट्रेंथ और कोऑर्डिनेशन को प्रॉब्लम रखने और बाँड़ी का बैलेंस बनाने में मदद करता है। अध्ययनों से भी साबित हुआ है कि उम्रदराज लोगों में विटामिन बी12 का अभाव लेवल होने से उनकी मसल स्ट्रेंथ और फिजिकल फंक्शन बेहतर होता है। विटामिन बी12 अधिकतर नॉन-वेजिटेरियन फूड्स में पाया जाता है जैसे- अंडे, मटन, चिकन, फिश और दूध। वेजिटेरियन लोग बी12 फर्टिफाइड सीरियल्स ले सकते हैं या फिर इसके सप्लीमेंट्स लेना शुरू कर सकते हैं। हमारी बाँड़ी को रोजाना 2.4 माइक्रोग्राम बी12 की जरूरत होती है। लेकिन शरीर में बी12 का अब्सॉर्प्शन रेट

साठ की उम्र पार करने के बाद धीरे-धीरे बॉस और मसल्स वीक होने लगती हैं। पैरों पर इसका सबसे अधिक असर दिखता है। इससे बचने के लिए ओल्ड एज के लोगों को पर्याप्त मात्रा में कुछ जरूरी विटामिन और मिनरल को अपनी डेली डाइट में शामिल करना चाहिए। इस बारे में आपको यहां दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

बुजुर्गों की बॉस-मसल्स स्ट्रेंथ बढ़ाएं ये विटामिन-मिनरल



तकरीबन 1 प्रतिशत ही होता है। इसलिए डॉक्टर बुजुर्गों के लिए 500-1000 माइक्रोग्राम के सप्लीमेंट लेने की हिदायत देते हैं।

विटामिन सी

विटामिन सी मसल्स को प्रोटेक्ट करता है और कोलेजन बनाता है। कोलेजन मूल रूप में प्रोटीन होता है, जो हमारे जोड़ों और

यह विटामिन बाँड़ी मसल्स को ऑक्सिडेटिव डैमेज से बचाता है, जिससे मसल मास ज्यादा उम्र तक मेटेन रहता है। जिसकी कमी से बुजुर्गों का चलना-फिरना, उठना-बैठना मुश्किल हो जाता है। आंवला, संतरा, नींबू, अमरूद और शिमला मिर्च विटामिन-सी के अच्छे स्रोत हैं। बुजुर्गों के लिए रोजाना 75 से 90 मिलीग्राम विटामिन सी लेना पर्याप्त होता है। डॉक्टर की सलाह पर इसके सप्लीमेंट्स भी ले सकते हैं।

विटामिन के

विटामिन के, फेट सॉल्यूबल विटामिन है, जो ब्लोडिंग रोकने और हड्डियों में कैल्शियम पहुंचाने में मदद करता है। के-1 हरी सब्जियों में मिलता है और के-2 फर्टिफाइड फूड्स और एनिमल फूड्स में पाया जाता है। विटामिन के-2 बुजुर्गों के पैरों की मजबूती में अहम भूमिका निभाता है। इससे बोन डेंसिटी इंप्रूव होती है और ऑस्टियोपोरोसिस या फ्रैक्चर्स का रिस्क कम होता है। यह एग यॉर्क, पनीर, दही, पालक और सरसों के साग में मिलता है। रोजाना 90

से 120 माइक्रोग्राम विटामिन के-2 लेना पर्याप्त है। विटामिन के की आपूर्ति प्राकृतिक स्रोतों से या फिर सप्लीमेंट के माध्यम से सिर्फ डॉक्टर की सलाह से ही करना उचित है। विटामिन के सप्लीमेंट लंबे समय तक लेना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

विटामिन-ई

विटामिन ई, पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट विटामिन है, जो बुजुर्गों की मसल हेल्थ को प्रोटेक्ट करता है। यह उम्र के साथ मसल्स के कमजोर होने के प्रोसेस को स्लो कर सकता है। ब्लड सर्कुलेशन और इम्यूनिटी को इंप्रूव करता है। विटामिन ई बादाम, सनफलावर सीड्स, तिल, वीट जर्म ऑयल, पालक और एवोकैडो में मिलता है। रोजाना 15 मिलीग्राम विटामिन ई लेना काफी होता है। हाई डोज सप्लीमेंट्स लेना ऑवॉयड करना चाहिए क्योंकि यह एक फेट सॉल्यूबल विटामिन है इसकी अधिकता शरीर में जमा हो जाती है और टॉक्सिसिटी भी पैदा कर सकता है। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

हर्बल फूड

रेखा

हाल के सालों में भारत में अगर वाकई कोई हर्बल सुपर फूड के रूप में उभरा है, तो वह है चिया सीड्स। विशेषकर जिम करने वाले युवाओं के बीच चिया सीड्स को किसी सुपर फूड से कम करके नहीं आंका जाता। चिया सीड्स, भारतीय हर्बल नहीं है, इसका मूल घर मैक्सिको, ग्वाटेमाला और पेरू में है। चिया शब्द का मतलब होता है-शक्ति। चिया का पौधा पुदीना परिवार का ही पौधा है।

होते हैं कई पोषक तत्व: चिया सीड्स को

हेल्थ के लिए सुपर फूड चिया सीड्स



सुपर फूड इसलिए माना जाता है, क्योंकि 100 ग्राम चिया सीड्स में लगभग 17 ग्राम ओमेगा-3 फैटी एसिड, 16 ग्राम प्रोटीन, 34 ग्राम फाइबर, 2 ग्राम पांच गुना ज्यादा कैल्शियम होता है। इनके

दिलाता है। इससे डायबिटीज नियंत्रण में रहती है। हृदय और दिमाग की सेहत बेहतर

होती है। हड्डियां मजबूत होती हैं और स्किन में ग्लो आता है। इसलिए इसे आज भारतीय युवाओं के बीच सुपर फूड का दर्जा हासिल हो गया है।

इसलिए बढ़ रही है मांग: भारत में चिया सीड्स की लोकप्रियता खासतौर पर 2015 के बाद तब बढ़ी है, जब ग्लोबल हेल्थ मार्केट में चिया सीड्स को सुपर फूड का दर्जा मिला। तभी भारत में भी इसके सेवन का ट्रेंड शुरू हुआ। खासकर अर्बन हेल्थ कॉन्सस युवाओं के बीच इसकी लोकप्रियता तेजी से बढ़ी और आमतौर पर जिम जाने वाले और डाइटिंग करने वाले युवाओं की यह हर्बल फूड पहली पसंद बन गया। *

मिलाने से शरीर को पोषक तत्व मिलते हैं। लेमन, लाइम, ऑरेंज, अंगूर और तमाग किस्म की बेरीज, विटामिन सी का उत्तम स्रोत होते हैं। इनके साथ ताजा अदरक और औषधीय गुणों से भरपूर पौदीना पानी को प्लेवर्ड बनाने के साथ-साथ हमारे स्वास्थ्य को भी लाभ पहुंचाते हैं।

वजन घटाने में सहायक: प्लेवर्ड वाटर वजन घटाने में सहायक होता है, क्योंकि प्लेवर्ड वाटर ज्यादा पीया जाता है। ज्यादा पानी पीने से पेट हर समय भरा रहता है। वजन बढ़ाने वाली स्नैक्स खाने की इच्छा कम हो जाती है। अगर घर का बना प्लेवर्ड वाटर आप पीते हैं तो यह प्राकृतिक होने के साथ-साथ खनिज लवणों और विटामिन सी से भरपूर होता है और शरीर को डिटॉक्स करता है।

रखें ध्यान: प्लेवर्ड वाटर तब हानिकारक भी हो जाता है, अगर वह बाजार का बोतल बंद प्लेवर्ड वाटर है और उसमें अनुमान से ज्यादा कृत्रिम मिठास और प्रिजर्वेटिव्स मिले होते हैं। बाजार का प्लेवर्ड वाटर एडिडिटी पैदा कर सकता है। यह दांतों की समस्या भी बढ़ा सकता है। इसलिए प्लेवर्ड वाटर हेल्थ के लिए अच्छा है लेकिन तभी जब आप घर पर ही बनाकर पिएं। *

आपको हेल्दी-हाइड्रेटेड एनर्जेटिक रखे प्लेवर्ड वाटर



बंद प्लेवर्ड वाटर होता है, यह रेडी टू ड्रिंक होता है। इसमें स्वाद बढ़ाने के लिए कृत्रिम या प्राकृतिक फ्लेवर्स और स्वीटनर मिलाए जाते हैं। एक और प्रकार का प्लेवर्ड वाटर भी होता

है, जिसे स्पाकलिंग प्लेवर्ड वाटर कहते हैं। इसमें कार्बोनेटेड पानी और स्वीटनर मिलाया जाता है, जिसे सॉफ्ट ड्रिंक का हेल्दी विकल्प माना जाता है।

ऐसे बनाएं प्लेवर्ड वाटर
पानी को प्लेवर्ड बनाने के लिए हमेशा ताजे फलों का इस्तेमाल करें। मुरझाए हर्बल या ज्यादा पके फलों का इस्तेमाल करने से बचें। पानी में इन चीजों को डालकर इसे रात के समय फ्रिज में रखें और सुबह के समय पिएं। लेमन और ऑरेंज जैसे फ्रूट्स लंबे समय तक पानी को ताजा और प्लेवर्ड रखते हैं। बेरीज और धनिया या दूधारी कई ऐसी हर्बल जो जल्दी खराब होती हैं, उन्हें उनकी प्रकृति के अनुसार इस्तेमाल करें। नींबू, संतरा, हल्दी या दूधरे मसालों को डालकर पानी को फ्रिज में स्टोर कर सकते हैं। प्लेवर्ड को लंबे समय तक बनाए रखने के लिए कंटेनर में पानी को दो-तीन बार तक डाल सकते हैं। बशर्ते उनके स्वाद में बदलाव न हो।



आयुर्वेदिक उपचार

डॉ. कैलाश द्विवेदी

प्राकृतिक चिकित्सक

भारतीय पारंपरिक चिकित्सा

पद्धतियों में खासतौर से आयुर्वेद में आंव को कई शारीरिक और मानसिक रोगों की जड़ माना गया है। यह कोई बीमारी नहीं बल्कि एक स्थिति है, जो शरीर में बिना पचे भोजन, कमजोर पाचन तंत्र और अनुचित जीवनशैली के कारण उत्पन्न होती है। आजकल भाग-दौड़ भरे जीवन में जब अधिकतर लोगों का खान-पान अनियमित हो गया है, तब आंव एक आम समस्या बन चुकी है। आंव कोई रोग नहीं, बल्कि धीरे-धीरे शरीर को अंदर से कमजोर करने वाला एक छिपा हुआ हानिकारक पदार्थ होता है। आधुनिक जीवनशैली में यह तेजी से बढ़ रही समस्या है, जिसे इग्नोर करना कई बीमारियों को आमंत्रित दे सकता है।

कब होती है समस्या: जब शरीर की पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है, तो भोजन पूरी तरह से पचता नहीं है और एक तरह का चिपचिपा पदार्थ उत्पन्न होता है, जिसे आंव कहा जाता है। यह आंव धीरे-धीरे शरीर के विभिन्न हिस्सों में फैलकर खून, धातु और अंगों को दूषित करता है। भविष्य में यह कई रोगों की जड़ बन सकता है, जैसे गठिया, एलर्जी, अपच, त्वचा रोग, सिरदर्द, कब्ज और थकापन।

आंव के लक्षण: शरीर में भारीपन और सुस्ती रहना, जीभ पर सफेद परत, गैस, अपच या पेट फूलना, भूख की कमी, मल त्याग में परेशानी, सिरदर्द या चक्कर, सांस में दुर्गंध, त्वचा पर मुहासे, बार-बार थकावट महसूस होना इत्यादि।

आंव बचाने के कारण: बार-बार भोजन करना। खाना हजम हुए बिना फिर खाना। ठंडे, तले हुए, भारी या बासी

अगर आप अपने आहार और पाचन का ध्यान नहीं रखते हैं तो आंव की समस्या हो सकती है। इससे अनेक अटल रोग पैदा हो सकते हैं। ऐसे में इससे बचाव और उपचार के बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए।

दूषित पाचन से उपजता है आंव



आंव आंव-खतम होने लगता है। गर्म पानी-हर्बल चाय: दिन भर गर्म पानी पीने से आंव पिघलकर बाहर आता है। योग और प्राणायाम: अग्निसार क्रिया, कपालभाति और अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास आंव को नष्ट करने में मदद करते हैं। बचाव के उपाय: आंव से बचाव के लिए कुछ बातों पर ध्यान दें।

► एक बार में सीमित मात्रा में भोजन करें। जब तक भूख न लगे भोजन न करें।
► खाना चबा-चबाकर और शांत मन से खाएं।
► रोज सुबह गर्म पानी पीने की आदत डालें।
► ताजे, गर्म, हल्के और मौसमी भोजन को प्राथमिकता दें।
► नियमित दिनचर्या और समय पर सोना आवश्यक है। *

प्रस्तुति: संध्या रानी

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

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

मानसी बनी भौगोलिक विषय परिषद की अध्यक्ष
सिरसा। राजकीय महिला महाविद्यालय सिरसा में बुधवार को भूगोल विभाग द्वारा भौगोलिक ज्ञान के आधार पर प्रतियोगिता करवाई गई जिसके आधार पर भूगोल विषय समिति गठित की गई। इसमें अध्यक्ष पद के लिए मानसी बीए तृतीय वर्ष चयनित किया गया। उनके अलावा उपाध्यक्ष पद के लिए हनी बीए प्रथम वर्ष, महासचिव पद पर पलक बीए तृतीय वर्ष, सहसचिव के पद पर ममता बीए प्रथम वर्ष, संगठन सचिव के पद पर निधि बीए प्रथम वर्ष और वित्त सचिव के पद पर कंचन बीए प्रथम वर्ष को छात्राओं को चुना गया।

नेत्र जांच शिविर में 105 लोगों की जांची आंखें
सिरसा। स्थानीय बरनाला रोड स्थित बिजली घर में नि:शुल्क नेत्र जांच शिविर लगाया गया। शिविर में डॉ. राजेंद्र सिरसावा ने अपनी टीम विक्रम सिंह, पूजा अरोड़ा, अंकित शर्मा एवं ऑपरेशन मैनेजर गुलाफशा के साथ मिलकर 105 लोगों की आंखों की जांच की। इस दौरान 15 लोगों में विभिन्न नेत्र संबंधी समस्याएं पाई गईं, जिन्हें उचित परामर्श दिया गया।

इग्नू में दाखिले की अंतिम तिथि अब 15 सितंबर
सिरसा। इग्नू स्टडी सेंटर राजकीय महिला महाविद्यालय सिरसा के कोऑर्डिनेटर डॉ. विक्रमजीत सिंह ने बताया कि इंडिरा गांधी नेशनल ओपन यूनिवर्सिटी ने जुलाई 2025 में दाखिले की तिथि बढ़ाते हुए आगामी 15 सितंबर 2025 तक की है। जो छात्र छात्राएं इग्नू विश्वविद्यालय से स्नातक व स्नातकोत्तर में जांच के साथ पढ़ाई करना चाहते हैं या उच्च शिक्षा ग्रहण करना चाहते हैं वे अब बिना देरी के इग्नो स्टडी सेंटर राजकीय महिला महाविद्यालय सिरसा कोड नंबर 1085 में स्नातक व स्नातकोत्तर में जुलाई 2025 सत्र के लिए प्रवेश ले सकते हैं।

ऑनलाइन ट्रांसपोर्ट बुकिंग फ्रॉड मामले में एक काबू फतेहाबाद। ऑनलाइन ट्रांसपोर्ट बुकिंग के नाम हजारों रुपये का फ्रॉड करने के मामले में साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी की पहचान सुरेश लक्ष्मण लोनार पुत्र लक्ष्मण लोनारे निवासी सिनर, जिला नासिक, महाराष्ट्र के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी से 2 हजार रुपये की नगदी बरामद की है।

जेल लोक अदालत में एक केस का निपटारा
सिरसा। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार बुधवार को जिला जेल में लोक अदालत का आयोजन किया गया। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव प्रवेश सिंगला ने बताया कि जेल लोक अदालत में चार केसों को फाइलें रखी गईं जिन में एक केस का निपटारा किया गया जिसमें एक कैदी को रिहा कर दिया गया। उन्होंने बताया कि हर माह दो बार जेल लोक अदालत लगाई जाती है, जोकि 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।

अभियान गांव धांगड़ में नशा मुक्ति टीम ने विद्यार्थियों को किया जागरूक
नशा न केवल स्वास्थ्य के लिए हानिकारक, बल्कि यह परिवार और समाज के लिए भी विनाशकारी
चार नशा पीड़ितों को नागरिक अस्पताल से आवश्यक दवाइयां दिलवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद
फतेहाबाद पुलिस द्वारा नशा मुक्ति और जागरूकता अभियान निरंतर जारी है। इसी क्रम में एसआई सुंदर मुसाफिर के नेतृत्व में नशा मुक्ति टीम ने गांव धांगड़ स्थित राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय का दौरा कर विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। टीम ने छात्रों को समझाया कि नशा न केवल स्वास्थ्य

लोगों का आरोप, जलनिकासी व्यवस्था में गरीबों की अनदेखी जलभराव से लोगों का फूटा गुस्सा पूर्व विधायक को सुनाई खरी खोटी

- लोगों ने टॉली में खड़े होकर जमकर नारेबाजी की
- चंदन नगर के कई परिवारों को घर और झुग्गियां छोड़कर सुरक्षित स्थानों की ओर पलायन करना पड़ा

दलबीर सिंह ▶▶ भूना
शहर में जलभराव की स्थिति छठे दिन और गंभीर हो गई। हालात इतने बिगड़े कि चंदन नगर के कई परिवारों को घर और झुग्गियां छोड़कर सुरक्षित स्थानों की ओर पलायन करना पड़ा। बुधवार को शहीद उधम सिंह चौक पर दो परिवार जब ट्रैक्टर टॉली में सामान भरकर जा रहे थे, तभी उनकी नजर वहां मौजूद पूर्व संसदीय सचिव दुड़ाराम पर पड़ी। इसके बाद शर्मा एवं ऑपरेशन मैनेजर गुलाफशा के साथ मिलकर 105 लोगों की आंखों की जांच की। इस दौरान 15 लोगों में विभिन्न नेत्र संबंधी समस्याएं पाई गईं, जिन्हें उचित परामर्श दिया गया।



भूना। मॉडल टाउन के चंदन नगर निवासी कुलदीप सिंह पूर्व विधायक दुड़ाराम के सामने हंगामा करते हुए तथा मॉडल टाउन एवं चंदन नगर के जल प्रभावित लोगों को शांती मंडी दिया टिकाना।

गुरुद्वारा सिंह समा ने शुरू की राहत सेवा
शहर में जलभराव के चलते हालात बिगड़ते देख गुरुद्वारा सिंह समा भूना ने सेवा कार्य शुरू कर दिया है। बुधवार से गुरुद्वारा प्रधान द्वारा ट्रैक्टर-टॉलियों के माध्यम से जल प्रभावित बस्तियों में फंसे लोगों को बाहर निकालकर सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाया जा रहा है। साथ ही लंगर प्रसाद की सेवा भी शुरू कर दी गई है। मॉडल टाउन, चंदन नगर, नेहरू पार्क एरिया, श्याम विहार कॉलोनी समेत अन्य प्रभावित इलाकों से करीब 200 परिवारों को राहत पहुंचाई गई। गुरुद्वारा समिति के सेवादर ट्रैक्टर टॉली में लोगों का जरूरी सामान भी सुरक्षित स्थानों तक पहुंचा रहे हैं। प्रशासनिक स्तर पर भी राहत कार्य तेज कर दिए गए हैं। जलनिकासी और स्वास्थ्य सेवाओं के लिए टीम तैनात की गई है। गुरुद्वारा समिति की यह पहल लोगों के लिए बड़ी राहत साबित हो रही है।



खेतों से तेज बहाव के साथ शहर में आ रहे बरसाती पानी को रोकने और दुकानों-मकानों में घुसने से बचाने के लिए प्रशासन ने बुधवार को युद्धस्तर पर मोर्चा खोला। जिला परिषद फतेहाबाद के सीईओ सुरेश कुमार के नेतृत्व में यह कार्य शुरू किया गया। करीब 50 से ज्यादा श्रमिकों ने टीम बनाकर हजारों खाली बैगों में मिट्टी भरकर प्रभावित इलाकों में लगाए। इन बैगों को दुकानों व घरों के आगे इस तरह लगाया गया कि पानी का बहाव रुक सके और नुकसान न हो। प्रभावित इलाकों में स्थानीय दुकानदारों और निवासियों ने भी प्रशासनिक टीम के साथ मिलकर सहयोग किया। जबकि समाज सेवी अरुण सेठी की टीम ने पेयजल सेवा में जुटी रही।

सीईओ फतेहाबाद ने संगमाली कमान
दुकानों और मकानों को बचाने के लिए युद्धस्तर पर भरे गए मिट्टी के बैग

बारिश से लेब डूबी, जांच सेवाएं टप
भारत विकास परिषद द्वारा संचालित शहीद भगत सिंह चैरिटेबल डायग्नोस्टिक लेब में पानी घुसने से मेडिकल उपकरण खराब हो गए। इससे गरीबों को मिलने वाली जांच सेवाएं टप हो गई हैं। शाखा अध्यक्ष डॉ. दीपक बंसल ने बताया कि भारी नुकसान हुआ है और मरीजों को अब तुरंत सुविधा नहीं मिल पाएगी। उपर वेदरहाइस के गेहूं से भरे हुए दो गोदाम, उप तहसील कार्यालय, खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय, राजकीय पशु चिकित्सालय, राजकीय प्राथमिक पाठशाला मॉडल टाउन, रिस्टिंग स्टेशन, बीएनएसएस टेलीफोन एक्सचेंज, इंडेन गैस एजेंसी, भारत एवं इंडियन ऑयल पेट्रोल पंप, न्यू सैमराइज सीनियर सेकेंडरी स्कूल, इंदिरा मॉडर्न स्कूल, किसान सेवा केंद्र का गेहूं से भरा हुआ गोदाम, अनाज मंडी की फर्म रामकुमार श्यामलाल के दो गोदाम, हैफड़ का एक गोदाम, बंसल हाइड्रोपवर एवं दुडुन शौचम व लगभग 400 दुकानों में पानी घुस गया है। वहीं 9 वाहनों में 450 से बढ़कर अब लगभग 600 परिवारों के घरों में पानी घुस गया है। इनमें करीब 200 परिवारों को सुरक्षित ठिकानों पहुंचाया गया।

परिवारों को सुरक्षित स्थानों पर शिफ्ट किया, खाने-पीने की व्यवस्था की
भारी बारिश के चलते शहर के निचले इलाकों में जलभराव की स्थिति बन गई है। प्रशासन ने बुधवार को हालात को देखते हुए करीब 200 परिवारों को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाया। इन परिवारों को शांती मंडी, जनता धर्मशाला, राजकीय महाविद्यालय और राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में अस्थायी तौर पर शरण दी गई है। प्रशासन और सामाजिक संगठनों की ओर से इस प्रभावित परिवारों के लिए खाने-पीने और जरूरी सामान की व्यवस्था की जा रही है।

जीवम फाउंडेशन का शिक्षा, संस्कार प्रदान करने में महत्वपूर्ण योगदान: वशिष्ठ

■ मुकेश वशिष्ठ ने बच्चों को विभिन्न सरकारी योजनाओं की जानकारी दी



ओढ़ा। मुख्यमंत्री के मीडिया को आर्दिनेटर मुकेश वशिष्ठ जीवम फाउंडेशन में बच्चों व स्टाफ सदस्यों के साथ। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा के मुख्यमंत्री के मीडिया कोऑर्डिनेटर मुकेश वशिष्ठ ने बुधवार को जीवम फाउंडेशन ख्योंवाली का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने बच्चों के साथ समय व्यतीत किया और उनकी शिक्षा तथा अनुशासन की सराहना की। उन्होंने फाउंडेशन की चेयरपर्सन किरण गोदारा द्वारा किए जा रहे कार्यों को प्रेरणादायी बताते हुए कहा कि यह संस्था ग्रामीण अंचल के बच्चों को गुणवत्ता पूर्ण शिक्षा एवं संस्कार प्रदान करने में महत्वपूर्ण योगदान दे रही है। मुकेश वशिष्ठ ने बच्चों को विभिन्न सरकारी

योजनाओं की जानकारी दी तथा उनका लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के उपरान्त समाज भलाई का काम कर रही है। इस मौके पर विद्यार्थी, अभिभावक व गांव के गणमान्य व्यक्ति भी मौजूद थे।

बाढग्रस्त क्षेत्रों में पशुओं की देखभाल के लिए सावधानी जरूरी: डॉ. गोदारा
सिरसा। पशु चिकित्सक डॉ. गोदारा ने बताया कि बाढ़ में पशुओं की देखभाल बेहद जरूरी है। इन दिनों लगातार हो रही बारिश और बाढ़ की स्थिति में इसानों के साथ-साथ पशुओं का जीवन भी अस्त व्यस्त है। यदि समय रहते सावधानी बरती जाए तो पशुधन को सुरक्षित रखा जा सकता है। उन्होंने कहा कि पशुओं को ऊंचे और सुरक्षित स्थान पर ले जाएं, जहां बाढ़ का पानी न पहुंचे। उन्हें मजबूती से बांधें और छत या शेड की व्यवस्था करें। गोली व मंदा जगह पर रहने से बीमारियों का खतरा बढ़ता है, इसलिए सूखी बिछवन का प्रयोग करें।



चोपटा। भंडारा ग्रहण करते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

रेडक्रॉस सोसायटी व यूथ जेबीटी क्लब डिंग ने लगाया रक्तदान शिविर

डिंग। जिला रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा यूथ जेबीटी क्लब डिंग के सहयोग से बुधवार को श्री श्याम लाइब्रेरी डिंग में एक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में 80 व्यक्तियों ने रक्तदान कर मानवता की सेवा में योगदान दिया। रक्तदान शिविर के दौरान 40 व्यक्तियों की टॉबी की जांच भी की गई तथा मौके पर निशुल्क एक्स-रे सुविधा प्रदान की गई। जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सचिव लाल बहादुर बेनीवाल ने शिविर के सफल आयोजन के लिए यूथ जेबीटी क्लब के प्रधान मांगे राम तथा क्लब के अन्य सदस्यों का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि प्रतिवर्ष क्लब द्वारा रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाता है, जिससे समाज हित में महत्वपूर्ण योगदान हो रहा है। इस सहयोग के लिए क्लब की अत्यन्त आभारी है। शिविर में नागरिक अस्पताल के रक्त बैंक की टीम द्वारा रक्त एकत्रित किया गया। इस टीम में लेब अटेंडेंट ओम प्रकाश, लेब टेक्नीशियन नृसिंहा कुमार व अमरजीत, काउंसलर बसंत सैनी तथा सहायक सुनील कुमार शामिल रहे। इस कार्य में नागरिक अस्पताल से एस्टीपार विनाद कुमार, डब्ल्यूएचपी विद्याल कुमार राव तथा एक्स-रे को-ऑर्डिनेटर विनाद कुमार ने अपनी सेवाएं दीं।



डिंग। शिविर में रक्तदान करते यूथ जेबीटी क्लब के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

प्राचीन बाबा रामदेव धाम में लगा दशमी का मेला

चोपटा। गांव कागदाना स्थित प्राचीन बाबा रामदेव मंदिर में भादवा शुद्ध दूज से दशमी तक मेला बड़ी धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर मंदिर के संस्थापक लाला रतोराम मुरलीधर भोलूसरिया परिवार के सभी सदस्य मौजूद रहे। इस दौरान हजारों श्रद्धालुओं ने बाबा के दर्शन किए। मंदिर के पुजारी अशोक पारीक ने बताया कि दूज के दिन बाबा को पंचामृत का स्नान करवाने के बाद ध्वजारोहण व श्रृंगार आरती के साथ नौ दिवसीय मेले का शुभारंभ हुआ। बाबा का रजन एवं स्वर्ण आभूषणों से तथा मंदिर परिसर का फूलों से श्रृंगार किया गया। भादवा शुद्ध दशमी को सुबह श्रृंगार आरती के साथ भव्य भंडारे का आयोजन किया गया, जो देर रात्रि तक चला। मंदिर में पूरे दिन कामंडियों ने अपनी मधुर वाणी से बाबा के भजनों की अमृतवर्षा की। पूरा दिन मंदिर में रामसा पीर के जयकारे गूंजते रहे। केटरस छोटे सैनी और पप्पी कोचर का भंडारे में विशेष सहयोग रहा।



चोपटा। हिसार घग्गर ड्रेन सेमनाला पर धरना देते ग्रामीण।

सिरसा: हिसार घग्गर ड्रेन सेमनाला पर ग्रामीणों ने शुरू किया धरना

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चोपटा
नाथूसरी चोपटा क्षेत्र के करीब 25 गांवों से होकर गुजरने वाले हिसार-घग्गर ड्रेन सेमनाला के ओवरफ्लो और जगह-जगह रिसाव को लेकर प्रशासन की लापरवाही के खिलाफ ग्रामीणों ने ड्रेन पर बुधवार शाम धरना शुरू कर दिया है। धरने में कांग्रेस की जिला प्रधान संतोष बैनीवाल भी शामिल हुईं। संतोष बैनीवाल का आरोप है कि हिसार घग्गर ड्रेन में लगातार पानी की मात्रा बढ़ती जा रही है जिससे आसपास के गांवों के लोगों को टूटने का डर सता रहा है। लेकिन संबंधित विभाग व जिला प्रशासन द्वारा पानी निकासी को लेकर कोई ठोस व्यवस्था नहीं की गई है। हिसार घग्गर ड्रेन के मुहाने पर जहां घग्गर नदी से जुड़ता है वहां पर दड़बा कलां, गुडियाखेड़ा, रूपाणा, शक्कर मंदोरी, नाथूसरी चोपटा, कागदाना सहित कई गांवों के ग्रामीण सर्पंच संतोष बैनीवाल के अगुवाई में धरने पर बैठ गए हैं। धरने पर बैठे मांगे राम बैनीवाल, सुनील कुमार, ओमप्रकाश, पवन, सुंदर, धोलू, राजपाल भांभू, हनुमान, पृथ्वी सिंह, मनीराम सहित कई लोगों ने सिंचाई विभाग व जिला प्रशासन और सरकार के खिलाफ रोष व्यक्त किया है। संतोष बैनीवाल ने कहा कि हिसार

न्यूज डायरी सामाजिकता, शैक्षिक वातावरण में लैंगिक समानता से ही प्रगति संभव : डॉ. मीत

सिरसा। राजकीय नेशनल महाविद्यालय सिरसा में लैंगिक संवेदनशीलता विषय पर संवेदना शीर्षक के अंतर्गत एक विशेष व्याख्यान आयोजित किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य छात्र-छात्राओं में लैंगिक समानता, महिलाओं के अधिकारों और सामाजिक संवेदनशीलता के प्रति जागरूकता फैलाना था। महिला प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ. मीत ने छात्र-छात्राओं से कहा कि लैंगिक संवेदनशीलता केवल महिलाओं के अधिकारों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह पूरे समाज में समान अवसर, सम्मानजनक व्यवहार और न्यायपूर्ण ट्रैक्टिकोण स्थापित करने का माध्यम है। उन्होंने विद्यार्थियों को बताया कि सामाजिक और शैक्षणिक वातावरण में लैंगिक समानता सुनिश्चित करने से ही वास्तविक प्रगति संभव है। डॉ. मीत ने कहा कि हमारी जिम्मेदारी केवल शिक्षा प्राप्त करना नहीं है, बल्कि शिक्षा के साथ-साथ समाज में सकारात्मक सोच और व्यवहार को भी अपनाना है।

क्रेडिट कार्ड फ्रॉड मामले में फतेहाबाद साइबर पुलिस ने आरोपी को किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। साइबर अपराधों पर लगातार शिकंजा कसते हुए थाना साइबर फतेहाबाद पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान विष्णु मिश्रा पुत्र हानंद मिश्रा निवासी इंदिरापुरम गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश हाल निवासी शिवडीपूर दिल्ली के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी से 2 हजार रुपये की नगदी भी बरामद की है। थाना साइबर प्रभारी निरीक्षक राहुल ने बताया कि शिकारकर्ता माया देवी निवासी बड़ोपल ने थाना साइबर पोर्टल पर शिकारत दी थी कि उसके एक्स बैंक क्रेडिट कार्ड से बिना ओटीपी के 41 हजार 86 रुपये धोखाधड़ी से निकाल लिए गए। शिकार्य पर थाना साइबर फतेहाबाद में 23 फरवरी को धारा 318(4) बीएनएस के तहत दर्ज किया गया था। फतेहाबाद साइबर पुलिस ने तकनीकी जांच व साइबर ट्रैकिंग के आधार पर आरोपी को दबोच लिया।

श्री नीलकंठ महादेव कांवेड संघ का शिव जागरण 4 को, उज्जैन की माटी से लगेगा तिलक

रतिया। श्री नीलकंठ महादेव कांवेड संघ का ट्रस्ट, रतिया द्वारा उस्ताद रजनीत मान नकोदर व अरुणाये वाले महंत विद्यवाथ चिरी महाराज की विशेष उपस्थिति में दूसरे विशाल शिव जागरण का आयोजन अनाज मंडी प्रांगण में 6 सितंबर शनिवार को रात्रि 8 बजे बड़ी धूमधाम से किया जाएगा। उत्सव प्रांगण को फूलों व रंगीन लाइटों से सुशोभित कर श्री शिव भोले जी दशवार की आलौकिक श्रृंगार के साथ भव्य सजावट की जाएगी। इस विशाल जागरण में शिव भोले की रसोई से अट्ट भण्डारा बरसेगा एवं श्रद्धालुओं के मस्तिष्क पर उज्जैन की माटी का तिलक किया जाएगा। इस विशाल जागरण में समाज सेवी प्रवीण गोवाल, अजवाल समा प्रधान प्रमोद बांसल, गोगा मेडी सेवा ट्रस्ट प्रधान रामगोपाल पाल, पंजाबी समा प्रधान सतीश हांडा, श्री अरोहंडश महासमा प्रधान राजपाल गोवर, व्यापार मंडल प्रधान रूप गर्ग, लायंस क्लब रोजनल चैरमन सोनू जिंदल, समाजसेवी हरिकेश मंगला, संजय मोदी, श्री पंजाबा मल सती मंदिर प्रधान सोमनाथ गर्ग, श्री भेना देवी लंगर कमेटी संरक्षक फतेह चंद सरदाना, नगरपालिका चैयरपर्सन प्रतिनिधि कालू खन्ना व श्री शिव दल लंगर कमेटी प्रधान पुजारा लाल युधु बतौर मुख्यातिथि शिरकत करेंगे।

सर्व हरियाणा ग्रामीण बैंक शाखा भटूकलां ने रामसरा में जागरूकता कैंप का किया आयोजन

भटूकलां। खंड के गांव रामसरा के प्राइमरी स्कूल में जन सुरक्षा संतुष्टि अभियान के तहत सर्व हरियाणा ग्रामीण बैंक शाखा भटू कलां द्वारा जागरूकता कैंप का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर बैंक महाप्रबंधक ओमप्रकाश ने भाग लिया। उन्होंने कहा कि सरकार की अनेक योजनाएं बैंक के माध्यम से ग्रामीणों के हित के हित के हित के हित के हित के हित करती हैं, लेकिन जानकारी के अभाव में बहुत से लोग इस से वंचित रह जाते हैं। उन्होंने कहा कि सर्व हरियाणा बैंक में हर तरह का लोन मिलता है, जो सरकार की योजना के अनुसार प्राप्त कर उस से अपना खुद का व्यवसाय शुरू कर अपने परिवार का जीवन सुखहाल बनाया जा सकता है। मुख्य वक्ताओं में शामिल क्षेत्रीय प्रबंधक बुद्धि राज, नबाई डीडीएस स्वर्ण दीप सिंह, आर साइंट डायरेक्टर विवेक कुमार ने कहा कि वित्तीय समावेश के लिए बैंक में खाता होना बहुत जरूरी है।

नेशनल करटे चैम्पियनशिप में जीते पदक

सिरसा। कुरुक्षेत्र में आयोजित नेशनल करटे चैम्पियनशिप में सतलुज पब्लिक स्कूल भावदीन के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन कर स्वर्ण पदक हासिल कर विद्यालय और क्षेत्र का नाम रोशन किया। छात्र देवेद और वितेश ने स्वर्ण पदक करटे प्रतियोगिता में विजयी परचम लहराया। जबकि रवीना और जसवीन ने रजत पदक प्राप्त किया। वहीं रवि ने कांस्य पदक जीतकर विद्यालय का गौरव बढ़ाया। विद्यालय के चैरमन अनूप गर्ग तथा निदेशक ऋतु विल ने सभी विजेताओं को विद्यालय प्रांगण में सम्मानित किया। इस अवसर पर उन्हें प्रोत्साहन स्वरूप राशि भी प्रदान कर सम्मानित किया। चैरमन अनूप गर्ग ने विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि यह उपलब्धि मेहनत, अनुशासन और लगन का परिणाम है।



सिरसा। कुरुक्षेत्र में आयोजित नेशनल करटे चैम्पियनशिप में सतलुज पब्लिक स्कूल भावदीन के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन कर स्वर्ण पदक हासिल कर विद्यालय और क्षेत्र का नाम रोशन किया।

