हरिभूमि

सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, गुरुवार, 11 सितंबर 2025

9 बसपा ने शहर में किया रोष प्रदर्शन लेबर विभाग के पोर्टल को...

10 भूना में जल प्रलय के बाद बर्बादी का मंजर, दुकानों की हालात देखकर...

खबर संक्षेप

150 ग्राम हेरोइन तस्करी मामले में सप्लायर काबू

फतेहाबाद। नशे के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत थाना सदर रतिया पुलिस ने कामयाबी मिली है। पुलिस टीम ने सरदारेवाला-खाई रोड स्थित भाखड़ा नहर पुल पर नाकाबंदी के दौरान एक कार से 150 ग्राम हेरोइन बरामद करने के मामले में अब मुख्य सप्लायर को भी गिरफ्तार कर लिया है।

गेहूं चोरी करने वाले तीन आरोपी दबोचे

फतेहाबाद। गांव नकटा की प्राथमिक पाठशाला से मिड डे मील का राशन चोरी करने के मामले में थाना सदर फतेहाबाद पुलिस ने तीन युवकों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से 120 किलोग्राम गेहूं भी बरामद किया है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान अजय कुमार पुत्र जग्गू राम, बलदेव कुमार पुत्र पप्पू राम तथा सुनील पुत्र चुनी राम निवासी नकटा के रूप में हुई है।

बैंक अधिकारी बनकर की ठगी, आरोपी काबू

फतेहाबाद। बैंक अधिकारी बनकर ठगी करने के मामले में जाखल पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान तरसेम पुत्र आलाराम निवासी गांव समैण के रूप में हुई है। थाना जाखल प्रभारी उपनिरीक्षक सुरेश ने बताया कि शिकायतकर्ता जगसीर सिंह पुत्र मुकंद सिंह निवासी वार्ड नं. 02, गांव जाखल ने थाने में शिकायत दी थी कि एक व्यक्ति ने खुद को बैंक अधिकारी बताकर उसके साथ धोखाधड़ी की है।

अगल-अगल मामलों में दुष्कर्म के 2 आरोपी काबू

सिरसा। पुलिस प्रशासन ने नाबालिगा से दुष्कर्म किए जाने के एक दर्ज मामले में आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस प्रशासन ने बताया कि आरोपी को अब न्यायालय में पेश किया जाएगा। वहीं इसी प्रकार के एक अन्य मामले में थाना सदर सिरसा पुलिस ने भी नाबालिगा से दुष्कर्म के आरोपी को गिरफ्तार किया है। 6 सितंबर को जिले के एक गांव की पीड़िता के पिता की शिकायत पर केज दर्ज किया गया था।

सीजेएम सिंगला ने किया वर्षा प्रभावित गांव का दौरा

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एंव सीजेएम प्रवेश सिंगला व एसडीएम सिरसा राजेंद्र कुमार ने गांव फरवाई खुर्द का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने ग्रामीणों से उनकी समस्याओं को जाना। गांव में सिविल अस्पताल के सहयोग से एक मेडिकल कैंप का भी आयोजन किया गया। इस कैंप में सीएमओ कार्यालय से डॉ. रिधिका वर्मा और अन्य डॉक्टरों की टीम ने 57 ग्रामीणों का चेकअप किया और उन्हें मुफ्त दवाएं प्रदान की।

करीबन सौ फीट का हुआ कटाव, सिंचाई विभाग के अधिकारियों ने संभाला मोर्चा

नोहर फीडर नहर चोपटा क्षेत्र में टूटी, 300 एकड़ में जलभराव

सिरसा। नहर टूटने के बाद खेतों में बहता पानी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चोपटा

नहराना हेड से राजस्थान जाने वाली नोहर फीडर नहर गांव माखोरानी के पास टूट गई। नहर टूटने से गांव माखोसरानी, दड़बा कलां व नहरांवाली के 300 एकड़ रकबा में जलभराव हो गया। इससे नरमा व धान की फसलों को नुकसान हुआ है। नहर टूटने की सूचना मिलने पर सिंचाई विभाग के एसडीओ हरदीप सिंह मौके पर पहुंचे। इसके बाद नहर को नहराना हेड से बंद करवा गया। नोहर फीडर नहर गांव माखोसरानी के पास बुधवार को सुबह करीब 6 बजे अचानक टूट गई। इसके बाद नहर में करीबन सौ फीट कटाव हो गया। कटाव ज्यादा होने से पानी खेतों की तरफ तेजी से बढ़ने लगा। नहर टूटने की सूचना किसानों ने सिंचाई विभाग के अधिकारियों को दी। इसके बाद सिंचाई विभाग के अधिकारियों ने नहर को नहराना हेड से बंद करवा दिया गया। चोपटा क्षेत्र के सेमग्रस्त गांवों में मानसून की अधिक बरसात होने से जलभराव के कारण फसलों को पहले भी नुकसान हो चुका है। अब जलभराव होने से अगली फसल बिजाई करने में किसानों को परेशानी आएगी। किसानों ने बताया कि दड़बा कलां, माखोसरानी व नहरांवाली में नहर टूटने से काफी नुकसान हुआ है।

शेरांवाली नहर टूटने का भी खतरा

नहराना हेड से नोहर नहर फीडर को बंद कर दिया गया। इसके बाद शेरांवाली में पानी डाला गया। शेरांवाली नहर में कई जगह पर किसानों ने मोगे बंद कर रखे हैं। वहीं नहर कई जगह से क्षतिग्रस्त है। इससे शेरांवाली नहर टूटने का खतरा बन रहा है। सिंचाई विभाग के एसडीओ हरदीप सिंह ने बताया कि नोहर फीडर नहर गांव माखोसरानी के पास बुधवार सुबह टूट गई। नहर में नहराना हेड से पानी बंद करवा दिया गया है। नहर में आए कटाव को जल्द ही बंद करवा दिया जाएगा।

किसान सभा की टीम ने खेतों-ढाणियों में नुकसान का लिया जायजा

खाराखेड़ी में बरसात से 100% फसल खराब ढाणियों में रहने वाले किसानों ने किया पलायन

खेतों में जलभराव की जल्द निकासी की मांग

फतेहाबाद। गांव खाराखेड़ी में किसानों से बातचीत करते किसान सभा की टीम।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

क्षेत्र में बरसात के बाद हुए जलभराव की समस्या का जायजा लेने के लिए किसान सभा की टीम जिला प्रधान विष्णुदत्त, शिव कुमार उर्फ हवा सिंह व हरि सिंह चिंदड़ के नेतृत्व में गांव खाराखेड़ी पहुंची। टीम ने पाया कि गांव खारा खेड़ी में सेम और बरसात के कारण किसानों की फसलों और ढाणियों को काफी नुकसान पहुंचा है। टीम ने किसानों की समस्याओं को लेकर विस्तार से बातचीत की और 15 सितम्बर को इन समस्याओं को जिला प्रशासन के सामने उठाने की बात कही।

जिला प्रधान विष्णुदत्त ने कहा कि खाराखेड़ी में सेम व बरसाती पानी के जलभराव से खेतों में फसलों को 100 प्रतिशत तक नुकसान हुआ है। किसानों की मेहनत पर पानी फिर गया है। ढाणियों में रहने वाले किसानों की जब दुर्दशा के बारे में सुनकर रोंगटे खड़े हो जाते हैं। ढाणियों में रहने वाले लोग बेघर हो चुके हैं। ढाणियों की छतों से पानी टपक रहा है जिस कारण किसान अपनी ढाणियों को छोड़कर पलायन कर चुके हैं। किसानों का कहना है कि अभी तक कोई भी प्रशासनिक अधिकारी उनकी सुध नहीं लेने आया। जो लोग ढाणियों में रह रहे हैं, वह भी जान जोखिम में डालकर रह रहे हैं। उन्हें पीने का पानी मिल रहा है। मच्छरों के कारण क्षेत्र में बीमारियां फैलने का डर बना हुआ है। गांव में हर तरफ गंदगी का आलम है। गांव में 5 करोड़ 94 लाख की लागत से नया जलघर बनाया गया है लेकिन ठेकेदार ने नये जलघर से ताला ही नहीं खोला है। इसके अलावा गांव खाराखेड़ी में करोड़ों की लागत से लगाई गई मोटरों में भी भारी भ्रष्टाचार हुआ है, जिसकी जांच होनी चाहिए।

प्रमुख मांगें

जिला प्रधान विष्णुदत्त ने मांग की कि गांव व खेतो में हुए जलभराव की निकासी के लिए तुरंत व्यवस्था की जाए। फसलों और ढाणियों के हुए नुकसान की तुरंत गिरदावरी करवाकर प्रभावित किसानों को मुआवजा दिया जाए। भ्रष्टाचार मामले की जांच करवाई जाए। किसानों का 6 महीने का बिजली बिल माफी किया जाए। गांव में 30-31 अगस्त की रात को हुई भारी बरसात में मकान की छत गिरने से सोनू नामक व्यक्ति की मौत हो गई थी, उसके परिवार को सरकार की तरफ से आर्थिक सहायता उपलब्ध करवाई जाए। गांव में बरसाती को देखते हुए 15 स्थाई ट्यूब्वैल लगाए जाएं। गांव से किशनगढ़ ब्रांच तक पाइप की जगह पक्का ड्रेन बनवाया जाए। गांव में मच्छर मार दवाई का छिड़काव करवाया जाए और मेडिकल कैम्प लगाए जाएं।

आरोपियों से 1.88 लाख नकदी बरामद

हनी ट्रैप व ब्लैकमेलिंग केस में अब तक छह आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

भूना। पूर्व सैनिक के साथ हनीट्रैप एंव ब्लैकमेलिंग मामले में आरोपी दिनेश व रमन पुलिस द्वारा गिरफ्तार आरोपी ।

हनी ट्रैप और ब्लैकमेलिंग के एक संगीन केस में अब तक कुल छह आरोपी पुलिस की गिरफ्त में आ चुके हैं। इनके कब्जे से 1,88,000 नकदी बरामद की गई। जबकि आरोपी महावीर व कुलदीप बौद्ध का बैंक अकाउंट अटैक किया गया है। सूत्रों के मुताबिक कुलदीप बौद्ध के अकाउंट में 12 लाख रुपए व महावीर माली के अकाउंट में 70 हजार रुपए बताए गए हैं। पीड़ित पूर्व सैनिक पर उपरोक्त लोगों ने अनावश्यक दबाव बनाया और टेकाराम के घर नगद राशि मंगवाई गई। पूर्व सैनिक साढ़े 5 लाख रुपए लेकर टेकाराम के घर देने पहुंचा। जहां पर सभी आरोपी बैठे थे जिन्होंने पूर्व सैनिक 5 लाख 35 हजार रुपए की ब्लैकमेलिंग के जरिए राशि ली थी। जबकि पूर्व सैनिक ने कुछ रहम के लिए गिड़गिड़ाया तो उन्होंने 15 हजार रुपए वापस लौटा दिए थे।

थाना भूना प्रभारी ओमप्रकाश बिश्नोई ने बताया कि रिटायर्ड सूबेदार रणधीर सिंह निवासी भूना की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। शिकायतकर्ता ने आरोप लगाया कि कुछ लोगों ने आपसी साजिश के तहत झूठे आरोप लगाकर उनसे लाखों रुपये ऐंठ लिए और सामाजिक प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचाने की धमकी दी। पुलिस को सौंपी गई एक ऑडियो रिकॉर्डिंग के आधार पर जांच की गई।

टीम की कार्रवाई

प्रभारी ने बताया कि मामले की गंभीरता को देखते हुए एक विशेष टीम का गठन किया गया, जिसने कार्रवाई करके तीन आरोपियों को काबू किया था। वही मंगलवार को दो अन्य आरोपियों को गिरफ्तार किया। पकड़े गए आरोपियों की पहचान दिनेश कुमार व रमन कुमार दोनों निवासी वार्ड नंबर 14, मॉडल टाउन, भूना के रूप में हुई है। इनके कब्जे से 1,88,000 नकद बरामद की गई।

नहीं मिला इंसाफ, अब एसपी ऑफिस के बाहर आमरण अनशन पर बैठेगी महिला

भूना। बैजलपुर गांव की एक गृहिणी महिला को सोशल मीडिया पर अभद्र टिप्पणी और मानसिक उत्पीड़न झेलना पड़ रहा है, लेकिन तमाम शिकायतों के बावजूद उसे अब तक इंसाफ नहीं मिला। आरोप है कि गांव के ही ईश्वर सिंह नामक व्यक्ति ने बीते कई दिनों से उसे सोशल मीडिया पर अशोभनीय भाषा में बदनाम किया है। पीड़िता मुकेश देवी इस मामले को लेकर भूना थाना से लेकर फतेहाबाद एसपी कार्यालय तक गुहार लगा चुकी है, लेकिन कहीं कोई सुनवाई नहीं हुई। पीड़िता का कहना है कि उसने सबसे पहले भूना थाने में शिकायत दर्ज करवाई, जिसकी जांच एएसआई सुनीता को सौंपी गई। कई बार थानाध्यक्ष को भी मौखिक रूप से बताया गया, लेकिन हर बार कार्रवाई का आश्वासन देकर टाल दिया गया। थक-हार कर महिला ने एसपी ऑफिस का रुख किया, जहां 15 दिन बीतने के बाद भी कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया।

पीड़िता मुकेश देवी पुलिस को दी गई शिकायत दिखाते हुए।

नागपुर-अलीका रोड पर की नाकाबंदी

पुलिस ने 45 लाख की हेरोइन पकड़ी, आरोपी तस्कर गिरफ्तार

युवक की पहचान हरकृष्ण उर्फ रिकू के रूप में हुई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

नशा तस्करों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत रतिया पुलिस ने करीब 45 लाख रुपये कीमत की 88 ग्राम हेरोइन सहित एक युवक को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। पकड़े गए युवक की पहचान हरकृष्ण उर्फ रिंकु पुत्र भोलाराम निवासी अलीका के रूप में हुई है। थाना सदर रतिया के अंतर्गत आने वाली नागपुर पुलिस चौकी के प्रभारी उपनिरीक्षक गुरपाल सिंह ने बताया कि पुलिस टीम एएसआई सुरेश कुमार के नेतृत्व में अपराधियों की धरपकड़ को लेकर गश्त के दौरान गांव हड़ौली में मौजूद थी।

सूचना के आधार पर कार्रवाई

इस दौरान पुलिस को सूचना मिली कि हरकृष्ण उर्फ रिन्कू नामक युवक हेरोइन बेचने का धंधा करता है और वह थोड़ी देर में अलीका से गांव नागपुर हेरोइन बेचने के लिए जाने वाला है। इस सूचना पर पुलिस टीम ने नागपुर-अलीका रोड पर नाकाबंदी कर वाहनों की जांच शुरू कर दी। कुछ देर में एक युवक मोटरसाइकिल पर आता दिखाई दिया। उक्त युवक पुलिस नाकाबंदी को देखकर घबरा गया और मोटरसाइकिल को वापस मोडने की कोशिश करने लगा।

हेल्थ केयर की फ्रेंचाइजी देने के नाम पर 29.80 लाख हड़पे

फतेहाबाद। हेल्थ केयर की फ्रेंचाइजी देने के नाम पर फतेहाबाद के एक युवक से साइबर ठगों ने 29 लाख 80 हजार रुपये हड़प लिए। युवक को जब अपने साथ हुई धोखाधड़ी का पता चला तो उसने इस बारे ऑनलाइन शिकायत दर्ज करवाई। इसके बाद बुधवार को साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में गांव धौलू निवासी सुशील कुमार ने कहा है कि वह ठेकेदारी का काम करता है। जनवरी 2024 में उसने इंटरनेट पर टस्कर हेल्थ केयर नाम से एक ऐड देखी थी। ऐड में अपनी रूचि दिखाई तो उसे बताया गया कि उसे फ्रेंचाइजी के लिए रजिस्ट्रेशन करवाना होगा। इसके लिए उसे एक लाख रुपये फीस के रूप में देने होंगे। इसके बाद उसके व्हाटसएप नंबर पर एक एचडीएफसी बैंक का खाता भेजा और उसमें रुपये भेजने के लिए कहा गया।

झारखंड का रहने वाला आरोपी युवक विवाह-शादियों में करता है वेटर का काम

पुलिस ने अंतरराज्यीय नशा तस्कर को दबोचा, पौने तीन किलो अफीम बरामद

पकड़ी गई अफीम की कीमत करीब छह लाख रुपये

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डबवाली

सिरसा। अफीम तस्करी मामले में जानकारी देते डीएसपी संदीप धनखड़।

पुलिस ने अंतरराज्यीय नशा तस्कर को पौने तीन किलो अफीम सहित जिले के गांव सालमखेड़ा क्षेत्र से गिरफ्तार किया है। पकड़ी गई अफीम की कीमत करीब छह लाख रुपये आकी गई है। डीएसपी कालांवाली संदीप धनखड़ ने बुधवार को बताया कि पुलिस टीम क्षेत्र में गश्त पर थी। इसी दौरान पुलिस को गुप्त सूचना मिली कि एक युवक गांव ओढां के बस अड्डा से मंडी डबवाली की तरफ जा रहा है जो कि अफीम तस्करी के फिराक में है। पुलिस बताए गए स्थान पर पहुंची तो एक युवक कंधे पर पीठू बैग लिए खड़ा था जो कि पुलिस टीम को देखकर भागने लगा। पुलिस ने शक के आधार पर उसे दबोच लिया और तलाशी ली तो उसके कब्जे से करीब पौने तीन किलोग्राम अफीम बरामद हुई। उन्होंने बताया कि पकड़े गए तस्कर की पहचान मुकलेश यादव निवासी जिला पलामू झारखंड के रूप में हुई है। प्रारंभिक जांच में पूछताछ में पता चला है कि आरोपी विवाह-शादियों में वेटर का काम करता है और झारखंड से अफीम लाकर औढ़ा, संगरिया और डबवाली में क्षेत्र में तस्करी करता है। उन्होंने बताया कि आरोपी युवक के खिलाफ ओढां थाना में अभियोग दर्ज किया गया है। वहीं आरोपी को अदालत में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया जाएगा।

अन्य मामला

इसके अलावा पुलिस ने एक युवक को हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। सीआईए सिरसा प्रभारी प्रेम कुमार ने बताया कि पकड़े गए युवक की पहचान विनोद कुमार निवासी सिरसा के रूप में हुई। उन्होंने बताया कि पुलिस टीम शहर के इंडस्ट्रियल एरिया क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान पीर मंदिर की तरफ से मोटरसाइकिल पर सवार युवक आता दिखाई दिया जो कि पुलिस को देखकर घबरा गया और अचानक बाइक रोककर मोडने की कोशिश की। शक के आधार पर पुलिस टीम ने युवक को काबू कर तलाशी ली तो उसके कब्जे से करीब 31 ग्राम ग्राम हैरोइन बरामद हुई।

परिजनों ने शव लेने से किया इनकार

टोहाना में करंट लगने से निगम कर्मी की मौत, लापरवाही का आरोप

दोषी अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

टोहाना क्षेत्र के गांव जापतावाला में करंट लगने से बिजली कर्मचारी की मौत होने का समाचार है। बिजली के पोल पर जंपर लगाने के दौरान करंट लगने से कर्मचारी की मौत हो गई। मृतक की पहचान 39 वर्षीय जोनी के रूप में हुई है। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंच गई और मृतक के शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। मृतक युवक के परिजनों और यूनियन कर्मियों ने निगम के कार्यकारी अभियंता, उपमंडल अभियंता और कनिष्ठ अभियंता पर लापरवाही का आरोप लगाया है। उनका कहना है कि कर्मचारी ने लाइन बंद करने की गलत जानकारी दी, जिससे यह दुर्घटना हुई। परिजनों ने दोषी अधिकारियों और कर्मचारियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है और तब तक शव का संस्कार न करने का निर्णय लिया है।मिली जानकारी के अनुसार जोनी पिछले 15 वर्षों से बिजली निगम में डीसी रेट पर कार्यरत था। घटना के समय लाइनमैन गुरप्रीत उसे जंपर ठीक करवाने के लिए ले गया था।

मृतक कर्मचारी जोनी। (फाइल फोटो)

धर्म-कर्म

श्राद्ध करने से पितृ होंगे खुश, घर आएगी खुशहाली, मृत्यु तिथि पर ही करें तर्पण

दान और ब्राह्मण भोज से पितरों को मिलती है शांति, तिथि के अनुसार करना चाहिए श्राद्ध

कुंडली में स्थित पितृ दोषों से मिलता है छुटकारा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

भादो मास में पितृपक्ष की आज पंचमी है। यानि आज पित्तरों का 5वां श्राद्ध हो रहा है। इन दिनों पितरों का तर्पण किया जा रहा है । 15 दिनों का पितृपक्ष हिंदू धर्म में बहुत महत्व रखता है, जिसमें पितरों का श्राद्ध, तर्पण और पिंडदान जैसे अनुष्ठान करने से उन्हें मुक्ति मिलती है। ऐसा माना जाता है कि इन दिनों में पितृ धरती पर आते हैं और अपने परिवार को आशीर्वाद देते हैं। पितृपक्ष पितरों को खुश व संतुष्ट करने का पक्ष है। पितृपक्ष में माता पिता व पितरों को तर्पण करने से जीवन में चल रहे पितृ दोष या कुंडली में स्थित पितृ दोष के कारण उत्पन्न या संभावित पारिवारिक, शारीरिक, मानसिक, आर्थिक परेशानियों का दोष निवारण होता है। फतेहाबाद के प्रसिद्ध ज्योतिषाचार्य पंडित राजेश शर्मा ने बताया कि पितृदोष दोष निवारण, उत्तम नौकरी आजीविका, रोजी रोजगार, सुख सौभाग्य, संतति संतान आदि तमाम विषमताओं से मुक्ति को पितृ तर्पण, दान व पितृ भोजन आवश्यक कराना चाहिए। इन दिनों में नए वस्त्र खरीदना वर्जित है। क्योंकि ये वस्त्र सामान्यतः मांगलिक अवसरों के लिए खरीदे जाते हैं, जैसे शादी, पूजा या उत्सव। जबकि पितृपक्ष का उद्देश्य पितरों की आत्मा की शांति और उनके लिए किए जाने वाले कर्मों पर ध्यान देना है। नए वस्त्र या अन्य सामग्री लाने से यह संतुलन बिगड़ सकता है और जीवन में अशांति, दुख और पितृ दोष की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

इन दिनों में पितृ धरती पर आकर देते आशीर्वाद

पंडित राजेश शर्मा।

इन चीजों से बचें

पंडित राजेश शर्मा ने बताया कि श्राद्ध पक्ष के दौरान कोई भी शुभ कार्य नहीं होता है। 15 दिनों तक बिल्कुल सात्विक भोजन करना चाहिए। प्याज लहसुन, मांस, मदिरा से पूरी तरह से दूरी बनाएं। घर में शांति व्यवस्था बनाए रखें। किसी तरह का कलह-क्लेश ना हो इस बात का ध्यान रखें। लोहे के बर्तन में ना खाना पकाएं ना ही उसका इस्तेमाल करें।

कौए-कुत्तों को भोजन कराएं

पंडित राजेश शर्मा ने बताया कि रात में भोजन करने से पहले, एक थाली में पितरों के लिए भोजन निकालें और इसे कौए या कुत्तों को खिलाना चाहिए। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, पितु इन रूपों में भोजन ग्रहण करते हैं। ऐसा करने से पितृ खुश होते हैं। उन्होंने बताया कि पितृपक्ष के दौरान शाम के वक्त एक दीपक अपने घर के मुख्य द्वार पर दक्षिण की तरफ जलाएं।

पितरों का ध्यान करें

पंडित राजेश शर्मा ने बताया कि रात को सोने से पहले, शांत मन से अपने पितरों का ध्यान करें। उनके नाम का जाप करें और उनसे अपनी गलतियों के लिए माफी मांगें। इसके साथ ही उनसे अपने जीवन में सुख-शांति बनाए रखने का आशीर्वाद मांगें। यह एक बहुत ही आसान लेकिन शक्तिशाली उपाय है।

एक साथ 12 को होगा पंचमी और षष्टि का श्राद्ध

पंडित राजेश शर्मा के अनुसार शास्त्रानुसार श्राद्ध 12 प्रकार के माने गए हैं। इनमें नित्य, नैमित्तिक, काम्य, वृद्धि, सपिण्डन, पार्वण, गोष्टी, शुद्धयर्थ, कमरार्ग, तीर्थ, यथार्थ और पुष्टयर्थ। इन अलग-अलग श्रद्धा कर्मों में अलग-अलग तरह के अनुष्ठान भी पूरे होते हैं। अलग-अलग दिन अलग-अलग श्रद्धा किए जाते हैं।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब ना लगे भूख हमेशा फील हो थकान

मेरी उम्र 29 वर्ष है। कुछ दिनों से किसी काम में मन नहीं लगता, हमेशा थकान फील करता हूं। भूख भी नहीं लगती। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है?

-अंकित, रायपुर

सबसे पहले आप अपना ब्लड टेस्ट कराएं। कई बार खून की कमी की वजह से इस तरह की परेशानी देखी जाती है। अगर वह नॉर्मल है तो जरूर आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए, क्योंकि भूख नहीं लग रही और कमजोरी भी लग रही है। इसके कई तरह के कारण हो सकते हैं। बगैर जांच कराए, कारण जाने कुछ भी सुझाव देना ठीक नहीं होगा।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। कुछ समय पहले मुझे चिकनगुनिया हुआ था। ईलाज के बाद भी मुझे कमजोरी महसूस होती है, बोंस में दर्द होता है। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-सर्वेश, बिलासपुर

चिकनगुनिया ठीक होने के बाद कुछ लोगों में जल्दी दर्द ठीक हो जाता है लेकिन कुछ को लंबे समय तक हड्डियों में दर्द बना रहता है। इसके लिए आपको अपनी डाइट पर ध्यान देना चाहिए, क्योंकि प्रॉपर डाइट लेने से ही सभी जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिलेंगे और दर्द में राहत मिलेगी। फिलहाल परेशान होने की जरूरत नहीं है।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। अकसर मेरे हाथ-पैरों में सूजन हो जाती है। कभी-कभी तो चेहरा भी सूजा हुआ लगता है। फिर अपने-आप ही ठीक हो जाता है। क्या ये किसी बीमारी के लक्षण हैं? मुझे क्या करना चाहिए?

-सुशील, रोहतक

आपको डायबिटीज की प्रॉब्लम तो नहीं है? यह आपने चेक कराया है या नहीं, क्योंकि कई बार शुगर बढ़ने पर इस तरह की समस्या देखी जाती है, इसलिए बगैर देर किए पहले आप शुगर की जांच कराएं। अगर जांच रिपोर्ट नॉर्मल है तो आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए, वो कुछ जांच कराएंगे, जिससे स्वेलिंग का कारण पता चलेगा। उसके बाद ही ट्रीटमेंट हो सकेगा।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से रह-रहकर मेरे सिर में दर्द होने लगता है। कभी माथे पर कभी आधे सिर मे तो कभी पूरे सिर में। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-विकास, भोपाल

कई बार यह दर्द गैस की वजह से भी होता है, लेकिन इस समय युवाओं में माइग्रेन भी सिर दर्द की एक वजह बन रही है। इसलिए आप इस बात पर गौर करें कि सिर दर्द कब शुरू होता है? मसलन भूख लगने पर, धूप निकलने पर या अन्य कोई खास वजह से। अगर उन वजहों से बच सकें तो बेहतर है। ऐसा नहीं हो पा रहा तो जरूर आपको एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। वह वजह जानकर इलाज करेंगे।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। बारिश के मौसम में मुझे अकसर जुकाम और खांसी होने लगती है। इससे बचाव के लिए मुझे क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?

-चंद्रकांत, जबलपुर

बारिश के मौसम में इस तरह की समस्याएं कई लोगों में देखी जाती हैं। जब मौसम चेंज होता है तो सर्दी-जुकाम हो जाता है। इससे बचने के लिए आपको अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ानी होगी। विटामिन सी वाले यानी खट्टे फल अधिक खाने चाहिए। साथ ही ध्यान रखें कि इस मौसम में फ्रिज में रखी हुई कोई भी ठंडी चीज ना खाएं। ठंडी चीजें भी सर्दी-जुकाम की वजह बन सकती हैं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

वर्टिगो की समस्या के बारे में लोग कम ही जानते हैं, इसलिए इसके लक्षणों को अकसर इग्नोर करते रहते हैं। लेकिन ऐसा करना सीरियस कंडीशन पैदा कर सकता है। ऐसे में जरूरी है कि आप इसके कारणों, लक्षणों, परीक्षण, उपचार और इससे उत्पन्न होने वाली जटिलताओं के बारे में जान लें। यहां बता रहे हैं डिटेल में।

वर्टिगोः सही नहीं इग्नोर करना

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सोनिया लाल गुप्ता
सीनियर न्यूरोलॉजिस्ट
डायरेक्टर-मेट्रो ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स
दिल्ली-एनसीआर

वर्टिगो अंग्रेजी भाषा का शब्द है, जिसका अर्थ है सिर चकराना। वर्टिगो शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के 'वर्टो' से हुई है, जिसका आशय है-घूमना। वस्तुतः वर्टिगो एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति को ऐसा महसूस होता है कि उसके या फिर उसके आस-पास की वस्तुएं घूम रही हैं। आमतौर पर वर्टिगो की समस्या में व्यक्ति को चक्कर आते हैं, लेकिन यह सिर्फ चक्कर आने से ज्यादा है और किसी बीमारी के बजाय कई शारीरिक समस्याओं का लक्षण भी हो सकता है क्योंकि चक्कर आने के अनेक कारण हो सकते हैं।

वैसे वर्टिगो की समस्या में चक्कर आने का एक प्रमुख कारण कान के आंतरिक भाग में किसी समस्या की मौजूदगी है। जैसे मेनिएर्स रोग कान के आंतरिक भाग से संबंधित है, जो चक्कर आना (वर्टिगो), कानों में विशेष ध्वनि (टिनिटस) की समस्या, सुनने की क्षमता में कमी और कान में दबाव की समस्या जैसे लक्षणों का कारण बन सकता है।

वर्टिगो के प्रकार

वर्टिगो दो प्रकार का हो सकता है।

पेरिफेरल वर्टिगोः यह वर्टिगो का सबसे आम प्रकार है। जब कान के अंदरूनी भाग, विशेषकर वेस्टिबुलर नर्व या तंत्रिका में किसी तरह की समस्या होती है, तब व्यक्ति को पेरिफेरल वर्टिगो का सामना करना पड़ता है। वेस्टिबुलर नर्व शरीर को संतुलित बनाए रखने का काम करती है।

सेंट्रल वर्टिगोः मस्तिष्क में किसी भी तरह की समस्या जैसे स्ट्रोक, ब्रेन ट्यूमर, सिर पर गंभीर चोट लगना, माइग्रेन, इंफेक्शन आदि से भी सेंट्रल वर्टिगो की समस्या संभव है।

इन लक्षणों पर रखें नजर

चक्कर आनाः चक्कर आना वर्टिगो का सबसे प्रमुख लक्षण है। इसके साथ ही अन्य लक्षण भी सामने आ सकते हैं।

टिनिटसः टिनिटस का मतलब है कानों में ध्वनि की एक विशेष अनुभूति, जिसका कोई बाहरी स्रोत नहीं होता। टिनिटस में, व्यक्ति को ऐसी आवाजें सुनाई देती हैं, जिन्हें कोई और नहीं सुन सकता। ये आवाजें बजने, क्लिक करने, गुनगुनाने या भागने से संबंधित ध्वनियों की हो सकती हैं।

- एक या दोनों कानों से सुनाई न देना।
- शरीर का संतुलन बिगड़ना।
- बार-बार जी मिचलाना।
- सिरदर्द होना या सिर में भारीपन।
- मितली या वॉमिट होना।
- दृष्टि का धुंधलापन।
- आंखों के आगे अंधेरा छा जाना।
- तेज आवाज से सिरदर्द।
- गिरने का अहसास होते रहना।
- ज्यादा पसीना आना।
- ऐसा महसूस होना कि आप हिल रहे हैं जबकि आप वास्तव में हिल नहीं रहे।

उपरोक्त लक्षण कुछ सेकेंड से लेकर कुछ मिनट तक और कई घंटे तक बने रह सकते हैं।

वर्टिगो के कारण

कान के आंतरिक भाग की समस्याएं वर्टिगो का प्रमुख कारण बनती हैं। अन्य कारणों में सिर हिलाने-डुलाने पर चक्कर आना, जिसे मेडिकल शब्दावली में बेनाइन पैरॉक्सिस्मल पोजिशनल वर्टिगो (बीपीपीवी), लैबीरिन्थाइटिस और मेनिएर्स डिजीज सरीखी समस्याएं खासतौर पर शुमार की जाती हैं। इसके अलावा माइग्रेन, ब्रेन ट्यूमर, स्ट्रोक, सिर की चोट, निम्न रक्तचाप (लो ब्लड प्रेशर), उच्च रक्तचाप, दिल की धड़कन का अनियमित होना, कम रक्त शर्करा (हाइपोग्लाइसीमिया) आदि समस्याएं वर्टिगो का कारण बन सकती हैं।

वर्टिगो के कारण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं। महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान शरीर में रक्त की कमी (एनीमिया) होना भी वर्टिगो का कारण बन सकता है। इसी तरह बुजुर्गों में उच्च रक्तचाप वर्टिगो का कारण बन सकता है।

वर्टिगो के लिए टेस्ट

वेस्टिबुलर टेस्ट बैटरीः इस जांच से यह निर्धारित करने में मदद मिलती है कि मरीज के लक्षण आंतरिक कान की समस्या या मस्तिष्क की समस्या से संबंधित हैं या नहीं।

इमेजिंग परीक्षणः इसके अंतर्गत सीटी स्कैन और एमआरआई जांचें कराई जाती हैं।

उपचार की विधियां

वर्टिगो का उपचार लक्षणों के आधार पर किया जाता है। इसके अलावा विभिन्न मरीजों को किन कारणों से चक्कर आ रहे हैं, उनका पता लगाकर मरीज के बुनियादी रोग का इलाज किया जाता है। मरीज अगर कान के आंतरिक भाग की समस्या से पीड़ित है, तो उसका इलाज किया जाता है। यदि उसे किसी संक्रमण, माइग्रेन या अन्य स्थिति के कारण चक्कर आ रहा है, तो उसका उपचार किया जाता है।

दवाएंः चक्कर आना, जी मिचलाना या उल्टी होने की स्थिति में डॉक्टर के परामर्श से दवाएं ली जा सकती हैं। डॉक्टर मरीज की स्थिति के अनुरूप एंटीवर्टीजिनस ड्रग्स का परामर्श देते हैं। डॉक्टर के परामर्श के बगैर ओवर द काउंटर दवाएं कभी भी नहीं लें।

कैनालिथ रिपोजिशनिंग प्रक्रियाः इसे 'इप्ले मैन्युवर' के नाम से भी जाना जाता है। इस प्रक्रिया के अंतर्गत आंतरिक कान में कैनालिथ (कैल्शियम क्रिस्टल) को पुनः स्थापित करने के लिए व्यायाम कराए जाते हैं। 'इप्ले मैन्युवर' की सफलता दर अत्यंत संतोषजनक है, जो वर्टिगो से राहत दिलाने में मददगार है।

सर्जरीः यदि उपचार की अन्य विधियां वर्टिगो से राहत दिलाने में विफल रहती हैं, तो ऐसे मामलों में सर्जरी का सहारा लिया जाता है। जैसे अगर ब्रेन ट्यूमर या सिर में चोट लगने के कारण वर्टिगो की समस्या है, तो इस स्थिति में विशेषज्ञ डॉक्टर मरीज को सर्जरी की सलाह दे सकते हैं।

विशेष व्यायामः शारीरिक संतुलन से संबंधित विशेष व्यायाम आपके मस्तिष्क को असंतुलन से निपटने में मदद करते हैं। कुछ एक्सरसाइज शरीर का संतुलन बनाने में सहायक हैं। डॉक्टर के परामर्श से ऐसे व्यायाम करवाए जाते हैं।

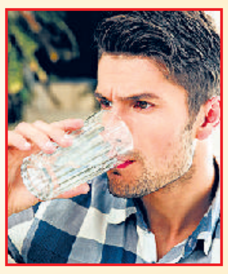
जटिलताओं से बचे रहें

वर्टिगो की समस्या अचानक गिरने जैसी जटिलताओं को उत्पन्न कर सकती है। इसके परिणामस्वरूप मरीजों, खासकर बुजुर्गों में हड्डी टूटने (बोन फ्रैक्चर) या फिर चोट लगने का खतरा कहीं ज्यादा बढ़ जाता है। इसलिए वर्टिगो से ग्रस्त मरीजों को वाहन चलाने से बचना चाहिए। उन्हें तैराकी भी नहीं करनी चाहिए। ऐसे लोगों को वॉशरूम या बाथरूम का दरवाजा भीतर से बंद नहीं करना चाहिए। वस्तुतः वर्टिगो की समस्या के प्रति सजग रहने की जरूरत है। यह ऐसी समस्या नहीं है, जिसका पूरी तरह इलाज न हो। समय रहते न्यूरोलॉजिस्ट से परामर्श लेने पर वर्टिगो की जटिलताओं से बचा जा सकता है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

ऐसा करने से मिलेगी राहत

- चक्कर आते ही बैठ जाना।
- सहारे के लिए तकिए पर सिर ऊंचा करके सोना।
- वर्टिगो का एहसास होने पर अंधेरी जगह में लेट जाना या लाइट बंद कर देना।
- पर्याप्त मात्रा में नींद लेना।
- तनाव का प्रबंधन करना, जिससे वर्टिगो के लक्षण भी कम हो सकते हैं।
- अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहना यानी पर्याप्त मात्रा में पानी व तरल पदार्थ पीना।
- शराब के सेवन से चक्कर आना, संतुलन की कमी और मतली की समस्या और भी बदतर हो सकती है। इसलिए इससे दूर रहना बेहतर है।



अवेयरनेस

डॉ. माजिद अलीम

अचानक किसी को चोट लग जाए, किसी को हार्ट अटैक पड़ जाए या फिर कोई बेहोश हो जाए तो ऐसी इमरजेंसी में उसे फर्स्ट एड की सख्त जरूरत होती है। ऐसी कंडीशन में फर्स्ट एड पेशेंट की जान भी बचा सकती है। वर्ल्ड फर्स्ट एड डे (13 सितंबर) के अवसर पर हम दे रहे हैं, इससे जुड़ी जानकारी।

हर किसी के लिए जरूरी फर्स्ट एड की जानकारी

आपको शायद ज्ञात न हो कि अगर किसी व्यक्ति की किसी भी वजह से धमनी कट जाए और खून तेजी से निकलने लगे, तो 5 से 10 मिनट के भीतर उसकी मौत हो सकती है और इतनी जल्दी तो अमूमन कोई डॉक्टरी सुविधा उपलब्ध हो नहीं सकती। इसलिए ऐसे मौके पर इंसान की जान बचाने के काम स्वास्थ्य की प्राथमिक जानकारी यानी फर्स्ट एड की समझ ही काम आती है। फर्स्ट एड के तहत ऐसे किसी की धमनी के कट जाने पर दबाव डालकर तुरंत खून रोका जाता है और तब तक कटी हुई जगह को दबाव के साथ पकड़े रखा जाता है, जब तक कि उसमें कोई कपड़ा आदि न बांध दिया जाए ताकि पीड़ित व्यक्ति की जान बच जाए। यही नहीं आंकड़े बताते हैं कि हर साल 12 से 14 लाख लोग सड़क दुर्घटनाओं में मौत का शिकार होते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि अगर इन लोगों को मौके पर प्राथमिक स्वास्थ्य यानी फर्स्ट एड हासिल हो जाए तो इनमें से 3 से 4 लाख लोगों को मरने से बचाया जा सकता है। इन दो उदाहरणों से स्पष्ट है कि फर्स्ट एड भले चिकित्सा न हो, लेकिन चिकित्सा के पहले यह दी गई प्राथमिक चिकित्सा इतनी महत्वपूर्ण होती है कि हर साल इसके चलते जहां लाखों लोगों को मौत के मुंह में समाने से बचाया जाता है, वहीं लाखों लोगों को इसके अभाव के चलते मौत के मुंह में चले जाने से नहीं बचाया जा पाता है।

बहुत इंपॉर्टेंट है फर्स्ट एड

यहां दिए गए आंकड़ों से पता चलता है कि दुनिया में इंसानी स्वास्थ्य के लिए प्राथमिक चिकित्सा यानी फर्स्ट एड का कितना महत्व है? इसके इसी महत्व को ध्यान में रखकर हर साल सितंबर माह के दूसरे शनिवार को इंटरनेशनल फर्स्ट एड डे मनाया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का मानना है कि दुनिया के हर व्यक्ति को प्राथमिक स्वास्थ्य की जानकारी होना चाहिए, जिससे हर साल न सिर्फ लाखों लोगों को प्राथमिक स्वास्थ्य चिकित्सा उपलब्ध कराकर मरने से बचाया जा सके बल्कि इस ज्ञान के जरिए लोगों के जीवन को ज्यादा स्वस्थ और ज्यादा बेहतर बनाया जा सकता है।

कई लोग मानते हैं या उन्हें भ्रम होता है कि प्राथमिक चिकित्सा या फर्स्ट एड डॉक्टरों और नर्सों के द्वारा किया जाता है। डॉक्टर और नर्स तो चिकित्सा उपचार के बारे में जानते ही हैं। इसलिए प्राथमिक उपचार के छोटे-मोटे काम उनके पास गए बिना भी कर सकते हैं। प्राथमिक उपचार की समझ या जानकारी तो आम लोगों के लिए होती है कि जब अचानक कोई हेल्थ इमरजेंसी आ जाए और हमारे आस-पास स्वास्थ्य देखरेख की सुविधा न हो तो जब तक हम ऐसी जगह पर पहुंचें, जहां चिकित्सा सुविधा उपलब्ध हो, उसके पहले चिकित्सा सुविधा वाली जगह तक सुरक्षित पहुंच जाने के लिए प्राथमिक उपचार का महत्व होता है और इसका व्यापक संदर्भों में समाज को तब फायदा मिलता है, जब हर व्यक्ति को प्राथमिक उपचार की समझ हो और किसी दुर्घटना के समय वह प्राथमिक जानकारी काम आए। खुद की या किसी दूसरे की इस जानकारी की बदौलत जान बचाई जाए। क्योंकि दुर्घटना जिंदगी के किसी भी पल, किसी भी जगह हो सकती है। घर में, स्कूल में, सड़क में, कार्यस्थल में या किसी मंच सभागार में कहीं भी अचानक हेल्थ इमरजेंसी किसी को भी हो सकती है।

कभी भी आ सकती है हेल्थ इमरजेंसी

रोजमर्रा की जिंदगी में गिरना, जलना, दम घुटना, सड़क दुर्घटना, अचानक स्ट्रोक या हार्ट अटैक जैसी घटनाएं इतनी अचानक घटती हैं कि अगर तुरंत प्राथमिक चिकित्सा न मिले तो कई बार देखते ही देखते लोग दम तोड़ देते हैं। फर्स्ट एड भले मामूली प्राथमिक चिकित्सा हो, लेकिन किसी व्यक्ति को अस्पताल पहुंचाने से पहले यह इतनी कीमती और महत्वपूर्ण चिकित्सा होती है कि अस्पताल तक पहुंचने के पहले गंभीर से गंभीर स्थिति में भी जान बचाने के चांस होते हैं। अगर हम सीपीआर देना, बहते खून को रोकना, बेहोश व्यक्ति को रिकवरी पोजीशन में रखना जैसी मूलभूत चिकित्सा संबंधी जानकारियां हासिल कर लें और दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति के चिकित्सक तक पहुंचने के पहले अगर उसे दे दी जाएं, तो उसकी तत्काल मौत पर विराम लग जाएगा। कई बार घरों में बच्चे, बुजुर्ग और महिलाएं ही होती हैं, उस समय यदि कोई हेल्थ इमरजेंसी आ जाए तो फर्स्ट एड की इतनी समझ हमें होनी चाहिए कि डॉक्टर के पास तक पहुंचते-पहुंचते उस इमरजेंसी को टाला जा सके। जब हमारे घर या दफ्तर में किसी सहयोगी को अचानक चोट लग जाती है तो इर्द-गिर्द मौजूद ज्यादातर लोग एकदम से घबरा जाते हैं। क्योंकि ज्यादातर लोगों को फर्स्ट एड का ध्यान नहीं आता और ध्यान आ भी जाए तो ज्यादातर लोगों को इसका अभ्यास नहीं होता।

बचा सकते हैं किसी की जान

किसी दुर्घटना के समय खतरे की आशंकाएं काफी ज्यादा बढ़ जाती है। रोजमर्रा के जीवन में हम कई बार ऐसे सार्वजनिक स्थानों पर मौजूद होते हैं, जहां अचानक हम या कोई और स्वास्थ्य संबंधी परेशानी में आ जाता है। ऐसे पलों में जान बचने की गारंटी तभी होती है, जब मौके पर तुरंत प्राथमिक चिकित्सा मिल जाए। कई बार प्राथमिक चिकित्सा सिर्फ किसी को इंजेक्शन देना या दवा खा लेना भर नहीं होता बल्कि घायल व्यक्ति को कई बार मनोवैज्ञानिक रूप से दी गई यह दिलासा भी महत्वपूर्ण होती है कि आपको कुछ नहीं होगा। ऐसे भावनात्मक सहारे भी गंभीर स्वास्थ्य समस्या के समय काम आते हैं। अगर हर व्यक्ति बेसिक फर्स्ट एड की जानकारी ले ले, तो हर साल लाखों लोगों को आकस्मिक मौत से तो बचाया ही जा सकता है, बहुत बड़ी धनराशि भी बर्बाद होने से बचाई जा सकती है। फर्स्ट एड की अच्छी जानकारी होने से हम अपना या दूसरों का जीवन तो बचा ही सकते हैं, इस जानकारी की बदौलत अपने जीवन की स्वास्थ्य संबंधी गुणवत्ता को भी इसके जरिए बचाया रखा जाता है। *

डाइट एडवाइस

राजकुमार 'दिनकर'

अगर आप नॉनवेजिटेरियन हैं तो शरीर की डेली प्रोटीन की जरूरत को पूरा करने के लिए अंडे का सेवन कारगर है। इसमें प्रोटीन के अलावा भी कई ऐसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो आपको हेल्दी रखने में हेल्पफुल होते हैं। अंडे खाने के हेल्थ बेनिफिट्स के बारे में जानिए।

डेली डाइट में लें अंडा मिलेगा पर्याप्त प्रोटीन

अंडों में पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं। अंडा हमें उत्तम श्रेणी के प्रोटीन ही उपलब्ध नहीं कराता बल्कि इसमें 11 प्रकार के विटामिन, खनिज लवण, ओमेगा-3 फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं। अपनी इन तमाम खूबियों के कारण ही अंडे को सुपर फूड माना जाता है। हमें अपनी डेली डाइट में इसे क्यों शामिल करना चाहिए और हमारे स्वास्थ्य को इससे क्या-क्या फायदे होते हैं, आइए जान लेते हैं।

पोषक तत्वों से भरपूरः अंडे में विटामिन ए, डी, ई, के, बी5, बी12, बी6, फोलेट, फॉस्फोरस, सिलेनियम, जिंक जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर की कार्यप्रणाली को मजबूत बनाते हैं। त्वचा और मस्तिष्क की सेहत सुधारते हैं। अपनी इतनी सारी खूबियों के कारण उन्हें नेचुरल मल्टीविटामिन भी कहा जाता है। इनसे इतर एक अंडे में लगभग 6 ग्राम प्रोटीन और 5 ग्राम स्वस्थ वसा होती है, जो अंडे को पोषक तत्वों का पावर हाउस साबित करती है।

लंबे समय तक भूख नहीं लगतीः अंडे में चूंकि प्रोटीन और वसा मौजूद होती है, इसलिए इसको खाने के बाद लंबे समय तक पेट भरा रहता है। यह सुबह के नाश्ते में खाए जाने योग्य कंप्लीट डाइट है। ये सुपाच्य और स्वादिष्ट भी होते हैं। इसलिए यदि आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो प्रतिदिन अपनी डाइट में इन्हें जरूर शामिल करें। किसी भी रूप में चाहे उबले अंडे या ऑमलेट में नाश्ते के लिए यह एक बेहतरीन विकल्प है, जिसको खाने के बाद लंबे समय तक पेट भरा रहता है, जिससे अनहेल्दी स्नैक्स या स्ट्रीट फूड्स खाने से बचे रहते हैं।

नजरों के लिए लाभकारीः हमारी आज की कार्यशैली इस प्रकार की हो गई है कि हमें दिनभर लैपटॉप, मोबाइल फोन, टेलीविजन जैसे गैजेट्स के साथ काम करना पड़ता है, जिनकी वजह से हमारी आंखों की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं। अंडे के पीले भाग में मौजूद ल्यूटिन और जेक्सैंथिन ऐसे कई एंटीऑक्सीडेंट्स हैं, जो ग्लूकोमा और सफेद मोतिया से बचाते हैं। विटामिन ए और ओमेगा-3 फैटी एसिड आंखों की मांसपेशियों को मजबूती देते हैं।

दिल की सेहत करे अच्छीः अंडों में पाया जाने वाला ओमेगा-3, कोलिन जैसे पोषक तत्व हमारी आंखों, मस्तिष्क, हृदय और तंत्रिका तंत्र के लिए भी बेहद फायदेमंद होते हैं और यह हमारे दिल की सेहत के लिए भी अच्छे होते हैं।

स्किन और बालों के लिए फायदेमंदः अंडों में मौजूद ल्यूटिन और प्रोटीन त्वचा की नमी को बनाए रखता है, जिससे त्वचा चमकदार और जवां दिखती है। यही बालों को भी घना और स्वस्थ बनाते हैं। अंडे की जर्दी में स्वस्थ वसा होती है, जो बालों को पोषण देती है और बालों की नमी बनाकर रखती हैं, जिससे बाल मजबूत होते हैं और हेयर फॉलिंग भी कम होती है।

डायबिटिक रोगियों के लिए यूजफुलः अंडे में कार्बोहाइड्रेट कम होता है, इसलिए यह डायबिटीज के मरीजों के लिए भी फायदेमंद होता है। इसका ग्लूकोज या इंसुलिन के स्तर पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता। एक अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन होता है। यह वजन कंट्रोल रखने, ब्लड प्रेशर कम करने, मांसपेशियों के निर्माण और हड्डियों की सेहत के लिए भी फायदेमंद होते हैं। चूंकि इनको खाने के बाद भूख कम लगती है। इससे वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह मस्तिष्क के स्वास्थ्य को भी बेहतर करते हैं और मस्तिष्क की मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं। दरअसल, एक छोटे से अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन और दूसरे कई ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारी मांसपेशियों की सबसे बड़ी जरूरत होते हैं और उन्हें भरपूर मजबूती प्रदान करते हैं। *

खबर संक्षेप

हमले के आरोपी को किया गिरफ्तार, भेजा जेल

फतेहाबाद। थाना सदर फतेहाबाद पुलिस द्वारा एक अहम कार्रवाई करते हुए आरटीआई शिकायत के विरोध में हुए हमले के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में भेजा गया है। आरोपी की पहचान रवि कुमार उर्फ मोटा पुत्र सरवन सिंह निवासी आज़ाद नगर, हाल निवासी गुरुनानकपुरा मोहल्ला, फतेहाबाद के रूप में हुई है। इससे पहले, इसी मामले में चार अन्य आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है।

भाई कन्हैया आश्रम 20 को मनाएगा प्रकाशोत्सव

सिरसा। भाई कन्हैया मानव सेवा ट्रस्ट द्वारा आगामी 20 सितम्बर को भाई कन्हैया का प्रकाशोत्सव मनाया जाएगा। इस अवसर पर भाई कन्हैया शिक्षा संस्थान में भव्य कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा जिसमें देश-विदेश के महान संत व समाजसेवी भाग लेंगे, जिनमें नामधारी सम्प्रदाय के सतगुरु उदय सिंह, गीता मनीषी स्वामी, राज्यसभा सदस्य पद्मश्री संत बलबीर सिंह सींचेवाल आदि मौजूद रहे।

अभि सिंह जोसन ने किया सिरसा का नाम रोशन

सिरसा। सेंट फ्रांसिस जेवियर्स स्कूल के छात्र अभि सिंह जोसन ने ह्यूमैनिटी ओलंपियाड में हरियाणा स्तर पर दूसरा स्थान प्राप्त कर जिले का नाम रोशन किया है। स्कूल के प्राचार्य ने बताया कि यह ओलंपियाड एक राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता है, जिसका उद्देश्य छात्रों में सत्य, दया, ईमानदारी और संतोष जैसे मानवीय मूल्यों को बढ़ावा देना है। इस प्रतियोगिता में देशभर के हजारों छात्रों ने भाग लिया।

नशे से बचाव को लेकर कार्यशाला का आयोजन

सिरसा। नशीली दवाओं के दुरुपयोग और अवैध तस्करी के खिलाफ अंतरराष्ट्रीय दिवस के अंतर्गत पैनल अधिवक्ताओं और एलएडीसी के लिए एडीआर सेंटर में एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में सिविल अस्पताल के डॉ. कमाल ने मौजूद सभी प्रतिभागियों को एचआईवी एड्स के लक्षण और सावधानियों के बारे में जानकारी दी। साथ ही, नशीली दवाओं के दुरुपयोग से होने वाले नुकसान के बारे में भी विस्तार से बताया गया।

जेजेपी ने किया संगठन का विस्तार

सिरसा। जननायक जनता पार्टी के संगठन का विस्तार करते हुए कार्यकर्ताओं को पदों पर नियुक्त किया है। जेजेपी के जिला प्रेस प्रवक्ता अमर सिंह ज्याणी ने बताया कि जेजेपी के शीर्ष नेतृत्व द्वारा किए गए संगठन विस्तार में सिरसा के पूर्व जेजेपी जिलाध्यक्ष व जेजेपी के अल्पसंख्यक सैल में प्रादेशिक स्तर पर महत्वपूर्ण जिम्मेदारी निभा चुके सर्वजीत सिंह मसीतां को राष्ट्रीय सचिव की महत्वपूर्ण जिम्मेदारी सौंपी गई है।

योगाभ्यास और पौधरोपण कार्यक्रम आयोजित

फतेहाबाद। आयुष विभाग के योग सहायक सुरेंद्र कुमार ने राजकीय माध्यमिक विद्यालय बस्ती बलाडिया में बच्चों को योगाभ्यास करवाया। इस दौरान भस्त्रिका, अनुलोम-विलोम, ताड़ासन, स्कंद संचालन, ग्रीवा संचालन, त्रिकोणासन, पादहस्तासन और भ्रामरी प्राणायाम जैसी विभिन्न योग क्रियाएं करवाई गई।

मॉडल टाऊन से बाइक चुराने का आरोपी काबू

फतेहाबाद। थाना शहर फतेहाबाद पुलिस ने एक चोरीशुदा बाइक सहित एक आरोपी को काबू किया है। थाना शहर फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक सुरेन्द्रा ने बताया कि आरोपी की पहचान सचिन पुत्र रणजीत निवासी गांव नकटा, फतेहाबाद के रूप में हुई है। आरोपी से हाल ही में चोरी की गई मोटरसाइकिल बरामद की गई है। इस संबंध में कृष्ण कुमार पुत्र बादल सिंह निवासी चौधरी कॉलोनी, बीघड़ रोड, फतेहाबाद ने थाना में शिकायत दर्ज करवाई थी।

उपायुक्त को सीएम के नाम सौंपा मांगों का ज्ञापन

बसपा ने किया रोष प्रदर्शन, लेबर विभाग के पोर्टल को खोलने की मांग

- भर्ती प्रक्रिया में हरियाणा राज्य की अनुसूचित जाति वर्ग के अभ्यर्थियों को नियमानुसार छूट प्रदान की जाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। रोष प्रदर्शन करते बसपा कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

बहुजन समाज पार्टी कार्यकर्ता बुधवार को शहर में रोष प्रदर्शन करते हुए लघु सचिवालय पहुंचे और उपायुक्त को मुख्यमंत्री के नाम मांगों से संबंधित ज्ञापन सौंपा। बसपा प्रदेशाध्यक्ष डा. कृष्ण जमालपुर ने बताया कि दीन दयाल निवासी खारी सुरेरां सिरसा के लघु सचिवालय में लंबे समय से धरने पर बैठा हुआ है, जिसकी उचित व समाज के हित की मांग है कि गांव का मौजूदा सरपंच जसवंत सिंह गांव में चिट्टे का नशा करते व बेचता पाया गया था, उसकी वीडियो व फोटो देने के बाद भी उपायुक्त जान-बुझकर बचा रहे हैं। एक बहुत बड़ी साजिश के तहत नशे को बढ़ाया जा रहा है। उनकी मांग है कि सरपंच जसवंत सिंह तुरंत प्रभाव से पद विमुक्त किया जाए व इसके खिलाफ तुरन्त कार्यवाही की जाए।

इसी प्रकार गांव खारियां में अनुसूचित के लोगों की गली पर जबरन कब्जा किया गया था, उस मामले में पार्टी के पदाधिकारियों ने 11 मार्च 2025 को उपायुक्त को ज्ञापन दिया गया था, उस मांग पत्र को कुछ महीनों तक दबाकर रखा गया, उस पर कोई कार्यवाही नहीं की गई। पीड़ित परिवार पर मौजूदा सरपंच प्रतिनिधि के पति तेग बहादुर पूनिया के साथ मिलकर कब्जाधारी लोगों ने पीड़ित परिवार पर ही मुकदमा करवा दिया। उपरोक्त मामले में रानियां थाना प्रभारी ने पीड़ित परिवार को थाने में बुलाकर डराया, धमकाया व उन्हीं के ऊपर कार्यवाही करने का दबाव बनाया।

इस मामले में दोषीगण पर कार्यवाही की जाए व गली को कब्जामुक्त करवाया जाए। भारी वर्षा के कारण शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में घरों व फसलों के भारी नुक्सान का समय रहते सर्वेक्षण करवाया जाए तथा उनको उचित सहायता प्रदान की जाए। प्रदेश प्रभारी रामसिंह प्रजापति ने बताया कि हरियाणा प्रदेश में लेबर विभाग का पोर्टल जोकि लंबे समय से बंद है, को तुरंत प्रभाव से खोला जाए, ताकि मजदूरों के लिए चलाई जा रही कल्याणकारी योजनाओं का लाभ मजदूरों को प्राप्त हो सके। हरियाणा लोक सेवा आयोग द्वारा विभिन्न विषयों में सहायक प्रोफेसर 2024 हेतू चल रही भर्ती प्रक्रिया में हरियाणा राज्य की अनुसूचित जाति वर्ग के अभ्यर्थियों को नियमानुसार छूट प्रदान की जाए। जनता अधिकार मोर्चा से करनैल सिंह ओढां ने बताया कि बीपीएल परिवार को मकान बनाने हेतु दी जा रही सरकारी सहायता की रोकी गई किश्तों को जल्द से जल्द जारी करवाई जाए, ताकि गरीब परिवार अपना मकान बना सके। जिलाध्यक्ष रामधन चौटाला ने बताया कि सिरसा शहर में सीवरेज ब्लॉकेज के कारण सिरसा शहर के सभी वार्डों व मुख्यतः वार्ड न. 24 में जंडवाला मोहल्ला, सिरसा में क्षतिग्रस्त मकानों का सर्वेक्षण करवाया जाए तथा उनको सहायता प्रदान की जाए।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर प्रदेश कोषाध्यक्ष प्रेम सिंह राठी, पूर्व प्रदेश सचिव लीलूराम आशाखेड़ा, जिला प्रभारी भूषण लाल बरोड़, धर्मपाल माखोसराणी, गुरदीप कंबोज, रामभगत, पुष्पेंद्र शास्त्री, रोहित गर्वा, हंसराज बौद्ध, भगवान दास बरोड़, रानियां विधानसभा अध्यक्ष पन्नालाल बरोड़, कालांवाली अध्यक्ष जसवंत सिंह आदि मौजूद थे।

भट्टूकलां। विद्यार्थियों को जागरूक करते नशामुक्ति टीम से एसआई सुंदर।

नशे के शिकार 9 व्यक्तियों को मिली राहत

भट्टू के स्कूल में नशे के खिलाफ किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भट्टूकलां

- पुलिस अधीक्षक के मार्गदर्शन में लगातार चलाए जा रहे जागरुकता कार्यक्रम

जिला पुलिस द्वारा नशे के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान को लगातार गति दी जा रही है। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के मार्गदर्शन में एसआई सुंदर के नेतृत्व में गठित नशा मुक्ति टीम द्वारा विभिन्न शैक्षणिक संस्थानों एवं गांवों में लगातार जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। इसी क्रम में भट्टू मंडी स्थित राजकीय महाविद्यालय एवं गांव भट्टू कलां के राजकीय कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में नशा मुक्ति से जुड़े जागरूकता सेमिनार आयोजित किए गए। इन कार्यक्रमों में बड़ी संख्या में विद्यार्थी, शिक्षकगण एवं स्थानीय ग्रामीणों ने भाग लिया। कार्यक्रमों के दौरान विद्यार्थियों को नशे के शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक दुष्परिणामों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी गई। टीम सदस्यों ने युवाओं से आह्वान किया कि वे स्वयं भी नशे से दूर रहें और अपने आसपास के लोगों को भी इसके प्रति जागरूक करें।

जागरूकता सेशन के अंतर्गत प्रश्नोत्तर सत्र भी आयोजित किया गया, जिसमें युवाओं ने नशे से बचाव एवं उपचार से जुड़े सवाल पूछे। नशा मुक्ति टीम ने उन्हें भरोसा दिलाया कि जिला पुलिस हर समय मदद के लिए तैयार है और नशे के खिलाफ सामूहिक प्रयास ही समाज को इस बुराई से मुक्त कर सकते हैं।

9 को किया चिन्हित

इसके अतिरिक्त, टीम ने गांव भट्टू कलां में घर-घर जाकर सर्वेक्षण किया और नशे से प्रभावित 9 व्यक्तियों को चिन्हित किया। इन पीड़ितों को काउंसलिंग सत्र के माध्यम से नशा छोड़ने की प्रेरणा दी गई। साथ ही, उन्हें आयुर्वेदिक एवं होम्योपैथिक औषधियां भी उपलब्ध कराई गई, ताकि वे धीरे-धीरे इस लत से बाहर निकलकर सामान्य जीवन जी सकें।

रक्तदान से बड़ा कोई दान नहीं: बाबा ब्रह्मदास

सिरसा। आस्था चैरिटेबल ट्रस्ट व आस्था मल्टीस्पैशलिटी अस्पताल की 20वीं वर्षगांठ पर अस्पताल परिसर में निःशुल्क स्वास्थ्य जांच एवं रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। शिविर का शुभारंभ मुख्य डेरा बाबा भूमणशाह के गद्दीनशीन बाबा ब्रह्मदास ने किया। इस अवसर पर बाबा ब्रह्मदास ने कहा कि रक्तदान से बड़ा कोई दान नहीं है। रक्त को किसी फैक्ट्री में पैदा नहीं किया जा सकता और न ही इसका कोई और विकल्प है। रक्तदान ही इसका एकमात्र विकल्प है। उन्होंने कहा कि रक्तदान से शरीर में किसी प्रकार की कमजोरी नहीं आती, बल्कि एक सप्ताह के बेहतर खान-पान से पूर्ति हो जाती है। उन्होंने कहा कि रोजाना हादसों में घायलों, डिलीवरीरत महिलाओं व थैलेसीमिया पीड़ितों को रक्त की जरूरत पड़ती है। इसी प्रकार के आयोजनों से ही रक्त की पूर्ति की जा सकती है। उन्होंने अस्पताल प्रबंधन द्वारा दी जा रही सुविधाओं व समाजसेवा के क्षेत्र में किए जा रहे कार्यों के लिए प्रशंसा की। उन्होंने आह्वान किया कि इस प्रकार के अवसरों पर ऐसे शिविर अवश्य लगाएं, ताकि जरूरतमंदों की मदद की जा सके। इस मौके पर भाई कन्हैया आश्रम के संचालक पद्मश्री गुरविंद्र सिंह, डॉ. रजनीश नरूला, डॉ. सतपाल नरूला आदि मौजूद रहे।

ऑनलाइन टास्क फ्रॉड में राजस्थान के तीन युवक गिरफ्तार, 10.48 लाख की ठगी का मामला उजागर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। ऑनलाइन टास्क फ्रॉड मामले में गिरफ्तार आरोपी।

साइबर अपराध के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान के तहत साइबर क्राइम थाना फतेहाबाद पुलिस को सफलता मिली है। टीम ने ऑनलाइन टेलीग्राम टास्क फ्रॉड मामले में संलिप्त तीन आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है, जिन्होंने एक व्यक्ति से 10 लाख 48 हजार की ठगी की थी। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान गगनदीप सिंह पुत्र बलविंदर सिंह निवासी भंभू कॉलोनी, गली नं. 4, वार्ड नं. 18, गंगानगर, विपनदीप सिंह पुत्र मलकीत सिंह निवासी मतीली राठान, गंगानगर तथा गुरप्रीत सिंह पुत्र जसबीर सिंह, निवासी मतीली राठान, गंगानगर के रूप में हुई है। थाना साइबर क्राइम प्रभारी निरीक्षक राहुल कुमार ने बताया कि इस बारे पुलिस ने राजकुमार पुत्र दयाराम यादव निवासी मातु राम कॉलोनी, फतेहाबाद की शिकायत पर केस दर्ज किया था। शिकायकर्ता के अनुसार उसे टेलीग्राम पर ऑनलाइन टास्क के बहाने ठगा गया। पहले उसे छोटे-छोटे लाभ दिखाकर झांसा दिया गया और बाद में अलग-अलग खातों में रकम ट्रांसफर करवाई गई, जिससे कुल 10.48 लाख की ठगी की गई। शिकायत के आधार पर पुलिस ने 8 अगस्त को धारा 318(4) बीएनएस के तहत केस दर्ज किया गया। तकनीकी साक्ष्यों एवं साइबर सेल टीम की संयुक्त कार्रवाई से तीनों आरोपियों को गिरफ्तार किया है।

न्यूज डायरी

वर्तमान परिवेश में और प्रखर हुआ पाश की शायरी का स्वर: डॉ. हरविंद्र

सिरसा। अखिल भारतीय प्रगतिशील लेखक संघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष मंडल के सदस्य का. स्वर्ण सिंह विर्क ने कहा कि स्वतंत्रता उपरांत जब आम आवाम को दरपेश मसलों का हल नहीं हुआ तो आमजन की आवाज को पाश सरीखे कवियों ने सशक्त काव्याभिव्यक्ति प्रदान की। पाश काव्य में शब्द को हथियार में ढालकर जनसंघर्ष को प्रचंड करने का सामर्थ्य विद्यमान है। वे महज 37 वर्ष की आयु में शहीद कर दिए गए युग कवि पाश की जयंती के अवसर पर राजकीय नेशनल महाविद्यालय सिरसा में आयोजित विचार गोष्ठी व कविता पाठ कार्यक्रम में बोल रहे थे।

बाढ़ प्रभावितों के लिए राहत पैकेज देना ऐतिहासिक कदम: यतींद्र सिंह

सिरसा। भाजपा जिलाध्यक्ष एडवोकेट यतींद्र सिंह ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि बाढ़ से प्रभावित परिवारों के लिए त्वरित राहत कार्यों के तहत व्यापक आर्थिक सहायता प्रदान करने का ऐतिहासिक निर्णय लिया। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री की संवेदनशीलता, दूरदर्शिता और प्रशासनिक तत्परता ने संकट की इस घड़ी में हजारों परिवारों को राहत और सुरक्षा का भरोसा दिया है। उन्होंने बताया कि सरकार ने प्रभावित परिवारों को राहत देने के लिए श्रेणियों के अनुसार सहायता राशि निर्धारित की है।

ड्यूटी के बाद पब्लिक हेल्थ कर्मी लापता

सिरसा। शहर में पब्लिक हेल्थ डिपार्टमेंट का एक कर्मचारी ड्यूटी के बाद से लापता है, जिससे परिजनों में चिंता का माहौल है। प्रेम नगर निवासी राजकुमार बीती 28 अगस्त को ड्यूटी पर गए थे, लेकिन उसके बाद से घर नहीं लौटे हैं। पुलिस को दी शिकायत में परिजनों ने बताया कि राजकुमार का फोन फायर ब्रिगेड ऑफिस के पास से बरामद हुआ है, जिसे किसी अज्ञात व्यक्ति ने लौटाया है। परिजनों के अनुसार, राजकुमार हरियाणा कौशल रोजगार निगम के तहत पब्लिक हेल्थ इंजीनियरिंग डिपार्टमेंट में कार्यरत हैं और इन दिनों उनकी ड्यूटी चतरगढ़पट्टी एरिया फाटक के पास स्थित पब्लिक हेल्थ कार्यालय में थी।

जरूरतमंदों का शोषण नहीं सहेगी पुलिस : एसपी

फतेहाबाद। फतेहाबाद जिले में सूदखोरी करने वालों की अब खैर नहीं। गरीबों और जरूरतमंदों को ऊंचे ब्याज पर कर्ज देकर उनका मानसिक, आर्थिक और कभी-कभी शारीरिक शोषण करने वालों पर पुलिस ने सख्त रुख अख्तियार कर लिया है। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने दो टूक कहा है कि अब ऐसे लोगों को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाएगा। जिले में अवैध ढंग से ऊंची दरों पर कर्ज देने और फिर वसूली के नाम पर प्रताडना देने वालों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

नुकसान का विवरण पोर्टल पर 15 तक कराएं दर्ज

सिरसा। जिले में भारी बरसात तथा जलभराव के प्रभाव और प्राप्त अनुशंसा के आधार पर सरकार द्वारा जिले में खरीफ फसलों को हुए नुकसान का विवरण दर्ज कराने के लिए 15 सितंबर तक ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल खोला गया है। जिला के सभी गांवों के किसान अब 15 सितंबर तक फसलों को हुए नुकसान का ब्यौरा दर्ज करवा सकते हैं। उपायुक्त शांतनु शर्मा ने बताया कि जिला के सभी गांवों के लिए ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल 15 सितंबर तक खुला रहेगा, ताकि किसान फसल नुकसान का दावा समय पर अपलोड कर सकें। उन्होंने बताया कि भारी बरसात और जलभराव के कारण जिला के किसानों को खरीफ फसलों को हुए नुकसान का विवरण ऑनलाइन अपलोड करना होगा।

महिला कॉलेज में एचआईवी जागरुकता को लेकर रैली का किया आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

रतिया। जागरुकता रैली निकालती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

शहीद दविन्द्र सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय में रेडक्रॉस इकाई के संयोजन में एचआईवी जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। छात्राओं ने जागरूकता संदेश देते हुए एड्स से बचाव ही है उपचार, जागरूक बनो, सुरक्षित रहो का नारा दिया।

रेड क्रॉस प्रभारी प्रो. जसबीर ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि समाज में स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता फैलाना युवाओं की सबसे बड़ी जिम्मेदारी है और इस प्रकार की गतिविधियाँ छात्राओं को जिम्मेदार नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित करती हैं। प्रो. बिन्दु ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि इस प्रकार की गतिविधियां छात्राओं में सेवा, सहयोग और समाज के प्रति जिम्मेदारी की भावना को बढ़ाती हैं। उन्होंने बताया कि रेड क्रॉस क्लब का उद्देश्य युवाओं को न केवल शिक्षित करना है बल्कि उन्हें सामाजिक सरोकारों से भी जोडऩा है। इस अवसर पर रेड क्रॉस इकाई के सदस्य डॉ बलकार सिंह, डॉ सीमा और छात्राएँ उपस्थित रही।

वीआईपी मोबाइल नंबर के नाम ठगी का आरोपी काबू

आरोपियों के पास से पल्सर, स्कूटी वाहन भी किए जब्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

पकड़ा गया ठगी का आरोपी

वीआईपी मोबाइल नंबर दिलाने के नाम पर ठगी करने के एक मामले में थाना सदर फतेहाबाद पुलिस ने एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान गौरव कुमार उर्फ छोटू पुत्र सुभाष चंद्र निवासी जम्मू बस्ती, अबोहर, अनंत नगरी, जिला फाजिल्का, पंजाब के रूप में हुई है। इससे पहले भी इस मामले में चार अन्य आरोपियों को गिरफ्तार किया जा चुका है। थाना प्रभारी निरीक्षक कुलदीप सिंह ने बताया कि इस बारे पुलिस ने मुकेश कुमार पुत्र राधेश्याम, निवासी चिंदड़ की शिकायत पर केस दर्ज किया था। मुकेश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसने फेसबुक पर एक विज्ञापन देखा, जिसमें वीआईपी मोबाइल नंबर उपलब्ध कराने का दावा किया गया था। शिकायत के अनुसार, आरोपी ने पैसे लेकर वादा किया था कि वह वीआईपी नंबर एक्टिवेट कर देगा, लेकिन बाद में न तो नंबर एक्टिवेट हुआ और न ही आरोपी से संपर्क हो पाया। उल्टा, शिकायतकर्ता को ब्लॉक कर दिया गया। पुलिस जांच में आरोपी के पास से 900 नगद भी बरामद किए गए हैं, जो ठगी की राशि का हिस्सा है। मामला साइबर पोर्टल पर भी दर्ज किया गया था, जिसकी गहन तकनीकी जांच और साक्ष्यों के आधार पर आरोपी को गिरफ्तार किया गया।

रतिया। स्कूलों का निरीक्षण करते एसडीएम। फोटो : हरिभूमि

एसडीएम ने किया गांव हमजापुर व अहरवां में स्कूलों का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

- साफ-सफाई की व्यवस्था में खामियों को दूर करने के निर्देश

उपमंडलाधीश सुरेन्द्र सिंह ने बुधवार को गांव हमजापुर व अहरवां के राजकीय स्कूलों का औचक निरिक्षण कर साफ-सफाई की व्यवस्था में जो खामियां पाई उनको दुरुस्त करने के निर्देश दिए। निरीक्षण में कई महत्वपूर्ण पहलुओं की जांच की गई। इनमें शिक्षकों की उपस्थिति, कक्षाओं में पढ़ाई की स्थिति और मिड डे मील की गुणवत्ता शामिल थी। इस दौरान गांव अहरवां में राजकीय संस्कृत प्राइमरी विद्यालय की रसोई घर में साफ-सफाई संतोषजनक नहीं पाई गई। राजकीय सीनियर सेकेण्डरी स्कूल में कम्प्यूटर लैब में कम्प्यूटर खराब और लैब में गंदगी मिलने व सफाई नहीं मिलने पर स्कूल स्टाफ को कड़े निर्देश दिए। उन्होंने अहरवां में बन रहे लड़कियों के लिए शौचालय का भी निरीक्षण किया गया। इस दौरान एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने बच्चों को पौष्टिक भोजन देने के आवश्यक दिशा निर्देश दिए।

श्री मद्भागवत कथा | भगवान श्रीकृष्ण और राधा का मिलन, परमात्मा का आत्मा से मिलन

नाम सिमरन से होती है आत्मा की शुद्धि: स्वामी दिनेशानंद

इंद्रियों और मन का स्वभाव है-विषयभोगों, विलास और निकृष्ट कर्मों का आचरण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। श्रीमद् भागवत कथा के दौरान रास करती युवतियां। फोटो : हरिभूमि

स्वामी दिनेशानंद महाराज ने कहा कि भगवान श्रीकृष्ण और राधा का मिलन परमात्मा का आत्मा से मिलन है। उन्होंने कहा कि आत्मा का मन और इंद्रियों पर अनुशासन ही मनुष्य को महान बनाता है। वे बुधवार को अनाज मंडी स्थित श्री श्याम बगीची धाम में आयोजित श्री मद्भागवत कथा के छठें दिन श्रद्धालुओं को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि परमात्मा श्री कृष्ण है और आत्मा राधा। दोनों के मिलन को आत्मा से परमात्मा का मिलन बताया गया है। उन्होंने श्री कृष्ण की बाल लीलाओं का वर्णन करते हुए कंस वध और अन्य राक्षसों के अंत पर चर्चा की। भागवत कथा के दौरान श्री कृष्ण और राधा के विवाह व सखियों संग रास की सुंदर झांकियां प्रस्तुत की गई। महामंडलेश्वर श्री परमहंस ने कहा कि आत्मा का मन और इंद्रियों पर शासन मनुष्य को महान बनाता है। भागवत में व्यक्ति के सर्वांगींण विकास के चार सूत्र दिए गए हैं। जिनमें संयम, श्रेष्ठ कर्म, नाम जप और यज्ञ है। उन्होंने कहा कि वेदानुकूल शुभ कर्म, आचरण, धन, यश, मन, सुख-सम्मान का दाता है, जबकि पाप निकृष्ट कर्म मानव को पतन की और ले जाता है। संयम का अर्थ-शरीर, इंद्रियों और मन पर अनुशासन है। इंद्रियों और मन का स्वभाव है-विषयभोगों, विलास और निकृष्ट कर्मों का आचरण।

इंद्रियों को काबू करना जरूरी

स्वामी दिनेशानंद ने कहा कि जैसे पानी का स्वभाव नीचे की और बहना है, वैसे ही इंद्रियों का स्वभाव भी भोग और वासना की और जाना है। इसके कारण शारीरिक, मानसिक, बौधिक व आत्मिक शक्तियों का हृस होता है। उन्होंने कहा कि मानव की मानवता पर दानवता हावी होती जा रही है। मनुष्य देव न रहकर नीचे गिरकर पशु स्तर का होता जा रहा है। ऐसे पतित मानव के लोक और परलोक दोनों बिगड़ जाते हैं। उन्होंने कहा कि मानव को अपनी इन भटकती हुई इंद्रियों को काबू में करना होगा, इन पर कड़ा संयम धारण करना होगा। स्वामी जी ने कहा कि मानव के सामने लक्ष्य परमात्मा को आत्मा के साथ जोडऩा है। इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए वैदिक मार्ग पर चलना होगा। स्वामी जी ने श्रद्धालुओं से कहा कि नाम का सिमरन, नाम का जाप मानव के अंतकरण में जमा मैल को झाड़ू लगाकर साफ करने का काम करता है। नाम के सिमरन करने से आत्मा शुद्ध हो जाती है। कथा के उपरांत श्रीमद्भागवत जी की आरती की गई तथा श्रद्धालुओं में प्रसाद वितरित किया गया।

भूना में जल प्रलय के बाद बर्बादी का मंजर, दुकान और गोदामों की हालात देखकर व्यापारियों की उम्मीदें टूटीं

दुकानों व गोदामों में भरा सामान खराब, दुकानदारों ने लगाई सरकार से राहत की गुहार

प्रवीण हाडवियर के संचालक सतीश गोयल ने बताया कि उनके चार गोदामों में करीब सवा पांच लाख रुपये का सामान पूरी तरह बर्बाद हो गया। हम तो अब सड़क पर आ गए हैं। सरकार तुरंत निरीक्षण कर मुआवजा दे, ताकि हम फिर से अपने पैरों पर खड़े हो सके। भारत ट्यूबवेल स्टोर के प्रदीप जैन ने बताया कि उनके दो गोदामों में करीब साढ़े तीन लाख से ज्यादा का नुकसान हुआ है। हमारे परिवार की रोजी-रोटी इसी पर टिकी थी, अब सबकुछ पानी में बह गया।

प्रिंटिंग प्रेस एवं डीजे मार्केट की गली में दुकानदारों को भारी नुकसान

दलबीर सिंह ▶▶ भूना

शहर की प्रिंटिंग प्रेस एवं डीजे मार्केट की गली पिछले सप्ताह हुई मूसलाधार बारिश के बाद दर्द और तबाही का मंजर बन गई। पांच फुट तक भरे पानी ने दुकानदारों की मेहनत की कमाई को चंद दिनों में तहस-नहस कर दिया। लाखों का सामान या तो गल गया या फिर पूरी तरह बेकार हो गया। अब ये व्यापारी अपने उजड़े आशियानों के सामने खड़े होकर सरकार से राहत की उम्मीद लगाए बैठे हैं। बारिश के कारण गर्ग पेंट्स, प्रवीण हार्डवेयर, भारत ट्यूबवेल स्टोर, जय शक्ति प्रिंटिंग प्रेस, चोपड़ा डीजे एंड साउंड सिस्टम, स्टार डीजे, सरदाना फोटोस्टेट, राज प्रिंटिंग प्रेस, महिला एवं कल्याण समिति, प्रीति प्रिंटिंग प्रेस, सांवरिया इलेक्ट्रिकल्स सहित कई दुकानों और गोदामों में करोड़ों का माल पानी में बर्बाद हो गया। सबसे ज्यादा नुकसान मशीनरी, हार्डवेयर, इलेक्ट्रिकल और डीजे से जुड़े व्यापारियों को हुआ है।

निकासी का प्रबंध नहीं

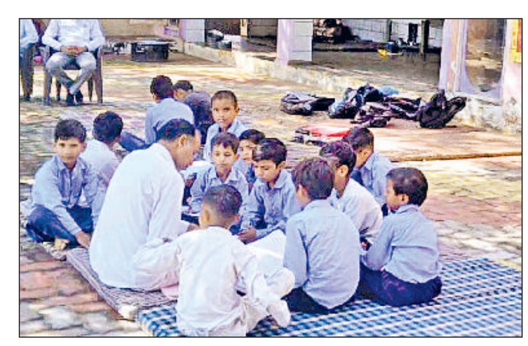
समाजसेविका डॉक्टर सविता सैनी ने कहा कि इस तरह की जल त्रासदी उन्होंने जीवन में केवल दो बार देखी है। उन्होंने प्रशासन की लापरवाही की ओर इशारा करते हुए कहा कि नगर में गंदे पानी की निकासी का कोई ठोस प्रबंध नहीं है, जिसके कारण हजारों लोगों को यह संकट झेलना पड़ा। सांवरिया इलेक्ट्रिकल्स के अशोक कुमार बंसल ने बताया कि इस बार 13 लाख का नुकसान हुआ है। 2022 में भी 16 लाख का माल गया था, मगर हमें मात्र 15 हजार का मुआवजा मिला। इस बार ऐसा अन्याय नहीं होना चाहिए। चोपड़ा डीजे के गुलशन चोपड़ा ने कहा, यह सिर्फ पानी नहीं था, हमारे सपनों और भविष्य को बहाकर ले गया। सरकार किसानों की तरह हमें भी मुआवजा दे। सरकार से मांग है कि हर एक दुकान और गोदाम का यथाशीघ्र सर्वेक्षण करवाकर उचित राहत पैकेज दिया जाए। क्योंकि यह केवल व्यापार का नुकसान नहीं, बल्कि सैकड़ों परिवारों के जीवन यापन का सवाल है। अब देखना ये है कि प्रशासन इस त्रासदी को कितनी संवेदनशीलता से लेता है, या फिर व्यापारी एक बार फिर सिस्टम की अनदेखी का शिकार बनेंगे।

भूना। प्रिंटिंग प्रेस व डीजे मार्केट में पानी से बर्बाद हुआ दुकानों का सामान।

जीवन भर की पूंजी पानी में बह गई

गर्ग पेंट्स के संचालक राकेश गर्ग और अभिषेक गर्ग का कहना है कि 25 सितंबर 2022 और इस बार की बारिश ने उनका जीवन भर की पूंजी तबाह कर दी। हमने अपनी आंखों से लाखों का सामान पानी में डूबते देखा, अब व्यापार करना भी सुरक्षित नहीं लगता है। राकेश गर्ग ने भावुक होते हुए कहा अनुमान है कि उनके गोदाम में करीब साढ़े पांच लाख का नुकसान हुआ। प्रवीण हार्डवेयर के संचालक सतीश गोयल ने बताया कि उनके चार गोदामों में करीब सवा पांच लाख रुपए का सामान पूरी तरह बर्बाद हो गया। हम तो अब सड़क पर आ गए हैं। सरकार तुरंत निरीक्षण कर मुआवजा दे, ताकि हम फिर से अपने पैरों पर खड़े हो सके। भारत ट्यूबवेल स्टोर के प्रदीप जैन ने बताया कि उनके दो गोदामों में करीब साढ़े तीन लाख से ज्यादा का नुकसान हुआ है। हमारे परिवार की रोजी-रोटी इसी पर टिकी थी, अब सबकुछ पानी में बह गया।

स्कूलों में जलभराव, मंदिरों में लगाई बच्चों की क्लास



चोपटा। क्षेत्र के गांव शक्करमंदोरी के राजकीय कन्या मिडल स्कूल, राजकीय कन्या प्राथमिक स्कूल, राजकीय प्राथमिक स्कूल में बरसात से जलभरा अभी कम नहीं हुआ है। स्कूल के बच्चों की पढ़ाई बाधित न हो। इस पर स्कूल के अध्यापकों ने गांव के हनुमान मंदिर व बाबा रामदेव मंदिर में बच्चों की पढ़ाई करवाई गई।
गांव शक्करमंदोरी के तीनों स्कूलों का चौपटा खंड के खंड शिक्षा अधिकारी विजय कुमार सचदेवा ने बुधवार को निरीक्षण किया। अध्यापकों ने स्कूलों से पानी निकालने का अनुरोध करते हुए पाइप व पंप सेट की डिमांड रखी। इस पर खंड शिक्षा अधिकारी विजय कुमार सचदेवा ने तुरंत प्रभाव से डिमांड पूरी करने का आश्वासन देते हुए कहा कि बच्चों की पढ़ाई बाधित नहीं होने दी जाएगी। इसके लिए जल्द से जल्द स्कूल से पानी निकाला जाएगा। गांव के तीनों स्कूलों में तीन से चार फीट तक गहरा पानी भरा हुआ है। स्कूल के कमरे नीचे पड़ गए हैं जहां थोड़ी से बारिश में पानी भर जाता है। कमरे जर्जर हैं। शौचालयों की गंदगी बरसाती पानी के साथ इस स्कूल में घुसकर दुर्गंध फैलाती है। ऐसी स्थिति में बीमारी फैलने की भी आशंका बनी है। गौरतलब है कि स्कूल में पिछले सालों में भी स्कूलों में जलभराव होता रहा है। इसके बाद गांव के मंदिर व शेड के नीचे अध्यापकों को कक्षाएं लगनी पड़ रही है। गांव शक्करमंदोरी के राजकीय कन्या मिडल स्कूल में 72 बच्चें, राजकीय कन्या प्राथमिक स्कूल में 36 बच्चें, राजकीय प्राथमिक स्कूल में 44 बच्चें हैं। स्कूल में पानी का भराव पिछले कई दिनों से हैं। स्कूलों में पानी का भराव होने पर अवकाश घोषित कर दिया।

कार्यों को टालने की प्रवृत्ति सहन नहीं : भारती

■ नवनियुक्त उपायुक्त विवेक भारती ने ली बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि जिला में चल रहे सभी विकास कार्य और योजनाओं को निर्धारित समय-सीमा में पूरा किया जाएं। प्रत्येक विभाग अपने लंबित कार्यों की समीक्षा करे और भविष्य में प्रस्तावित विकास परियोजनाओं का रोडमैप तैयार करे ताकि योजनाएं धरातल पर समयबद्ध तरीके से लागू हो सकें।

उपायुक्त बुधवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में जिला अधिकारियों की बैठक ले रहे थे। यह उनकी पदभार ग्रहण करने के बाद पहली बैठक थी। इस दौरान उन्होंने सभी अधिकारियों से परिचय लिया और विभागीय कार्यप्रणाली की विस्तृत जानकारी प्राप्त की। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने कहा कि अधिकारी सरकार द्वारा आयोजित समाधान शिविरों में अनिवार्य रूप से उपस्थित रहें और वहां आने वाली शिकायतों को गंभीरता से लेकर प्राथमिकता के आधार पर निपटाएं। उन्होंने निर्देश दिए कि अधिकारी सीएम विंडो, जनसंवाद, एसएमजीटी और सीपीग्राम पोर्टल पर दर्ज शिकायतों का तय समय में निस्तारण करें।

फतेहाबाद। अधिकारियों की बैठक लेते उपायुक्त डॉ. विवेक भारती।

ये अधिकारी रहे मौजूद

इस मौके पर एडीसी अनुराग ढालिया, सीटीएम गौरव गुप्ता, एसडीएम आकाश शर्मा, राजेश कुमार व सुरेश कुमार, जिप सीईओ सुरेश कुमार, डीएमसी संजय बिश्नोई, डीआरओ श्याम लाल, डीडीपीओ अनूप सिंह, उप निदेशक सूचना एवं जनसंपर्क विभाग अमित पंवार, डीईओ संगीता बिश्नोई, डीएसओ विष्णु दास, डीएचओ डॉ. श्रवण कुमार, जिला रोजगार अधिकारी राजेश कुमार, डीडीएएच डॉ. सुखविंद्र सिंह, डीएम हैफेड राजेश हुड्डा, डीडीए डॉ. राजेश सिहाग, डीएसओ प्रवीण सिंह, डीएओ डॉ. प्रवीण शर्मा, डीएफओ राजेश लिलड़, डीआईओ सिकंदर, सहित सभी विभागों के विभागाध्यक्ष मौजूद रहे।

सीपी राधाकृष्णन को उपराष्ट्रपति चुने जाने पर भाजपाइयों ने बांटे लड्डू

भाजपा ओबीसी मोर्चा की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

भाजपा ओबीसी मोर्चा की बैठक बीजेपी जिला कार्यालय में हुई। बैठक की अध्यक्षता भाजपा ओबीसी मोर्चा के जिलाध्यक्ष बलदेव सैनी ने की। बैठक में मुख्य रूप में भाजपा के जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा व ओबीसी मोर्चा के प्रदेश उपाध्यक्ष एवं जिला प्रभारी रत्न सैनी ने शिरकत की। इस अवसर पर एनडीए के उम्मीदवार सीपी राधाकृष्णन को उपराष्ट्रपति चुने जाने की खुशी बीजेपी जिला कार्यालय में लड्डू बांटकर मनाई गई।

बैठक को संबोधित करते हुए बलदेव सैनी व रत्न सैनी ने कहा कि भाजपा सरकार ने ओबीसी वर्ग के उत्थान के लिए कोई कमी नहीं छोड़ी। अनेक कल्याणकारी योजनाएं लागू कर ओबीसी समाज के लोगों को आगे बढने का अवसर प्रदान किया है। उन्होंने कार्यकर्ताओं को 15 सितम्बर को सोनीपत में होने जा रही भाजपा की ओबीसी मोर्चा की प्रदेश स्तरीय बैठक और 17 सितम्बर को रोहतक में आयोजित होने वाले कार्यक्रम का न्योता दिया।

फतेहाबाद। सीपी राधाकृष्णन को उपराष्ट्रपति चुने जाने पर लड्डू बांटते भाजपाई।

सीवरेज व पानी की समस्या को लेकर चेयरमैन पार्षदों सहित मिले डीसी से

सिरसा। शहर में पानी व सीवरेज की समस्या को लेकर बुधवार को नगर परिषद के चेयरमैन शांति स्वरुप के नेतृत्व में पार्षद उपायुक्त शांतनु शर्मा से मिले। इस दौरान वार्ड पार्षदों ने उपायुक्त को अपने-अपने वार्डों की समस्याओं से अवगत करवाया और कहा कि जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारी उनकी कोई बात नहीं सुनते तो आम लोगों की क्या सुनेंगे। चेयरमैन शांतिस्वरुप ने बताया कि पूरे शहर में सीवरेज व दूषित पेयजल की समस्या बरकरार है, जिससे शहरवासी परेशान हैं और धरना प्रदर्शन करने को मजबूर है, लेकिन अधिकारी समस्या का कोई समाधान नहीं निकाल रहे हैं। उन्होंने कहा कि सीवरेज व पानी सप्लाई का काम जनस्वास्थ्य विभाग का है और लोग नगर परिषद पर अपना गुस्सा उतार रहे हैं। चेयरमैन ने कहा कि पब्लिक हेल्थ विभाग के अधिकारी पार्षदों का फोन तक नहीं उठाते। समस्या का समाधान जनस्वास्थ्य विभाग ने करना है और बदनाम नगर परिषद को किया जा रहा है। डीसी ने वार्ड पार्षदों को समस्या के समाधान का आश्वासन दिया है।

कपास दिवस पर किसानों को किया जागरूक

ओढां। गांव नुहियांवाली में कृषि तथा किसान कल्याण विभाग ओढ़ां द्वारा कपास की खेती को बढ़ावा देने के लिए एक दिवसीय खंड स्तरीय कपास दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें किसानो को कपास की फसल में लगने काले कीड़े का प्रबंध, रोगों का प्रबंधन, प्रमुख कीड़ों का आर्थिक कगार, गुलाबी मुंडी की पहचान व नियंत्रण, कपास की फसल में पेरोविलट, सफेद्र मक्खी (फाका) का प्रवन्धन व पोषक तत्वों की जानकारी दी गई। कपास दिवस पर कृषि विभाग डबवाली से उपमण्डल कृषि अधिकारी अमीत शर्मा, तकनिकी सहायक उपमण्डल कृषि अधिकारी रामपाल रंगा, सहायक तकनिकी प्रबंधक रमेश सहु, शुभम मेहता, विक्रम जाखड़ तथा कृषि पर्यवेक्षक आतीश सुथार ने भाग लिया। इसके अलावा गांव नुहियांवाली के प्रगतीशील किसान प्राकृतिक कृषि (जहर मुक्त) व अन्य प्रगतीशील किसानों ने भाग लिया।

नीलकंठ महादेव कावड़ संघ की बैठक, रमन बलाना प्रधान, कमल अरोड़ा बने चेयरमैन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

नीलकंठ महादेव कावड़ संघ की बैठक सती माता मंदिर अध्यक्ष सोमनाथ गर्ग की अध्यक्षता में हुई। बैठक में सर्वसम्मति से रमन बलाना को दोबारा नीलकंठ महादेव कावड़ संघ का अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। इसी के साथ कमल अरोड़ा को संघ का चेयरमैन बनाया गया है और बाकी की कार्यकारणी चुनने का अधिकार दिया गया है। सोमनाथ गर्ग ने बताया है कि नीलकंठ महादेव कावड़ संघ कावड़ यात्रा के इलावा समाज में सामाजिक व धार्मिक कार्यक्रमों में बढ़ चढ़ कर भाग लेता है। इस समाजसेवा की गति को ओर आगे तक बढ़ाने के लिए संघ द्वारा रमन बलाना को दोबारा नीलकंठ महादेव कावड़ संघ की कमान सौंपी गई है। अपनी नियुक्ति पर रमन बलाना और कमल अरोड़ा ने कहा कि नीलकंठ महादेव कावड़ संघ का मुख्य उद्देश्य समाजसेवा करना व दीन-दुखियों के काम आना है। संघ के सदस्यों ने उन्हें जो दोबारा जिम्मेवारी सौंपी है वे इस जिम्मेवारी का पूरी ईमानदारी व निष्ठा से निर्वाह करेंगे। जल्द ही कावड़ संघ द्वारा गरीब कन्याओं की शादी भी करवाई जाएगी। किसी भी जरूरमंद को अगर किसी प्रकार की दवाईयां, बच्चों को पढ़ाई किताबों ,स्कूल ड्रेस आदि में कोई परेशानी है तो संघ मदद करेगा। इस मौके पर शंटी जिंदल, सन्नी चिलाना, केतन, गोल्डी जैन, रजत मेहता, आयरन मुटरेजा, पंकज व अन्य मौजूद रहे।

उपभोक्ता ने टोल फ्री नंबर पर फिर शिकायत दर्ज करवाई

पब्लिक हेल्थ का कारनामा- समस्या का समाधान किए बगैर कर दिया निपटारा

डीसी पार्क पर सीवरेज ओवरफ्लो की शिकायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

जनस्वास्थ्य विभाग द्वारा उपभोक्ताओं की समस्या का समाधान किए बैगर कागजों में समाधान करने के मामले में शिकायतकर्ता ने विभाग के टोल फ्री नंबर पर इसकी शिकायत की है। प्रेम सैनी की शिकायत थी कि पटेल बस्ती के निकट डीसीपार्क पर सीवरेज ओवरफ्लो हैं, जिसका विभागीय अधिकारियों ने बिना काम किए हैं समस्या का समाधान कर दिया। प्रेम सैनी ने बताया कि पटेल बस्ती में इस सीवर के ओवरफ्लो होने से आसपास की कालोनियों के लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ता है। सीवर का पानी सड़क पर दूर तक फैल जाता है। डीसी पार्क, डेरा बाबा अलखिया, आर्य स्कूल, पटेल बस्ती के आने-जाने वालों को इसकी वजह से परेशानी होती है। उपभोक्ता प्रेम सैनी द्वारा 29 अगस्त को दर्ज करवाई गई शिकायत पर कार्यकारी अभियंता बलविंद्र नैन द्वारा 2 सितंबर को एक्शन लेने के निर्देश दिए गए। एसडीओ अजय कुमार ने 3 सितंबर को इसे जेई देवकर्ण को अग्र प्रेषित कर दिया। बड़ी उम्मीद थी कि समस्या का समाधान होगा। पब्लिक हेल्थ के कर्मचारी आएंगे, सीवर की सफाई करेंगे। मशीन आएगी, सीवर लाइन की सफाई होगी और लोगों को समस्या से छुटकारा मिलेगा। प्रेम सैनी ने बताया कि 9 सितंबर को उन्हें मैसेज प्राप्त हुआ कि उसकी शिकायत फाइल कर दी गई है। जबकि मौके पर कभी भी पब्लिक हेल्थ का कर्मचारी नहीं पहुंचा, न कभी जेई ने मौका मुआयना किया। सीवर के हालात जस के तस है। जेई की रिपोर्ट पर एसडीओ और एसडीओ की रिपोर्ट पर एक्सईएन बलविंद्र नैन ने शिकायत को फाइल कर दिया।

शिकायत पर विभाग गंभीर नहीं

पब्लिक हेल्थ विभाग के अधिकारी आमजन की शिकायत के प्रति कितने गंभीर है, इसका जीताजागता उदाहरण 26 अगस्त को दर्ज करवाई गई शिकायत से लगाया जा सकता है। चत्तरगढ़पट्टी वार्ड नंबर एक में सीवर चॉक की समस्या को लेकर पोर्टल पर शिकायत दर्ज करवाई गई थी। एक पखवाड़ा बीत चुका है। अभी शिकायत सिस्टम में घूम रही है, जिसके अनुसार जेई देवकर्ण के पास लंबित है। इन 15 दिनों में एक बार भी विभागीय अधिकारियों ने शिकायतकत्रा से संपर्क नहीं साधा और न ही समस्या के समाधान की कोई समय सीमा ही बताई। आशंका है कि इसे भी कागजों में ही फाइल कर दिया जाएगा?

खबर संक्षेप

अस्पताल की मरम्मत के लिए दिए सुझाव

फतेहाबाद। नागरिक अस्पताल फतेहाबाद में साढे चार करोड़ की लागत से रैनोवेशन का कार्य चल रहा है। पूरे अस्पताल का कायाकल्प किया जा रहा है। बड़े अस्पतालों की तर्ज पर यह कार्य किये जा रहे है। आज शहर की विभिन्न सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधियों ने अस्पताल में चल रहे रेनोवेशन कार्य का निरीक्षण किया और विभिन्न सुझाव भी भी हुए। इस रेनोवेशन कार्य की गुणवत्ता के बारे में भी विस्तार चर्चा की। इस मौके पर रेनोवेशन काम में लगे विभिन्न ठेकेदार भी मौजूद रहे। तत्पश्चात संस्था पदाधिकारी सीएमओ डॉ. बुधराम से भी मिले और उन्हें कुछ सुझाव अस्पताल से संबंधित दिए। सीएमओ ने भी सभी सुझावों का स्वागत किया और कहा कि आपके सुझाव आमूल्य है। यह शहर, अस्पताल आपका है।

घग्गर नदी के जलस्तर में आई आंशिक कमी

सिरसा। जिला क्षेत्र से गुजरने वाली घग्गर नदी के जलस्तर में पहले के मुकाबले आंशिक कमी आई है, लेकिन सिंचाई विभाग की 24 टीमें लगातार 24 घंटें निगरानी में जुटी हैं। जिला प्रशासन द्वारा भी सतर्कता व सजगता से कार्य किया जा रहा है। घग्गर के जलस्तर व तटबंधों की सुरक्षा को लेकर जहां भी आवश्यकता की संभावना हो, वहां पर संसाधन उपलब्ध करवाए जा रहे हैं। उपायुक्त शांतनु शर्मा ने बुधवार को बताया कि घग्गर नदी व ड्रेन, नहरों की स्थिति पर बारीकी से नजर बनाए हुए है। सिंचाई विभाग की टीमों के अलावा जिला प्रशासन के अधिकारी भी लगातार निरीक्षण कर व्यवस्था और पुख्ता कर रहे हैं।

मकान की छत गिरी, मलबे में दबने से युवक घायल

ओढां। गांव चोरमार में बुधवार अलसुबह एक मकान की छत गिर गई। मलबे के नीचे दबने से एक युवक घायल हो गया है, वहीं घरेलू सामान नष्ट हो गया है। घायल युवक को उपचार के लिए कालांवाली के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में भर्ती कराया गया है। जानकारी केअनुसार रविदास पुत्र बीरबल के मकान की छत अचानक नीचे गिर गई। रविदास कमरे में सो रहा था। धमाके की आवाज सुनकर पड़ोसी सुरेंद्र बांसल की नींद खुली तो उसने देखा की रविदास की छत गिरी हुई है। उसने आस पड़ोस के लोगों को मौके पर बुलाया और मलबे के नीचे दबे रविदास को बाहर निकाला और उपचार के लिए अस्पताल में पहुंचाया।

सेपक टेकरा चैंपियनशिप 12 सितंबर को

फतेहाबाद। जिला स्तरीय सीनियर किक वॉलीबॉल, सेपक टेकरा चैम्पियनशिप का आयोजन 12 सितंबर को रतिया रोड स्थित पैरामाउंट स्कूल में किया जाएगा। जिला सेपक टेकरा संघ के सचिव सुमन चिंदड़ ने बताया कि इस प्रतियोगिता में जिले भर के सीनियर खिलाड़ी हिस्सा लेंगे और अपने खेल कौशल का प्रदर्शन करेंगे। आयोजन की सभी तैयारियां जोरों पर हैं। सीनियर खिलाडिय़ों के बीच कड़ा मुकाबला देखने को मिलेगा। जिला सचिव ने हाल ही में सीआईएसएफ में चयनित पांच सेपक टेकरा खिलाडिय़ों को उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं।

पावरग्रिड में कर्मचारियों का स्वास्थ्य जांचा

फतेहाबाद। पावरग्रिड फतेहाबाद में सिविल सर्जन फतेहाबाद के सहयोग से स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में डॉ. धर्मशील एवं उनकी पांच सदस्यीय टीम ने कर्मचारियों और श्रमिकों की स्वास्थ्य जांच की। शिविर में मुख्य रूप से टीबी की जांच, एक्स-रे परीक्षण, बलगम टेस्ट एवं ब्लड शुगर टेस्ट किए गए। लगभग 80 से अधिक लोगों की जांच की गई।