हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 25 सितंबर 2025

9 सभी राजनीतिक दल अपने बूथ लेवल एजेंट नियुक्त करें...

10 अंग्रेजों के जमाने से हो रहा है चिल्ली वाली रामलीला का मंचन

खबर संक्षेप

हेरोइन सहित एक युवक को किया काबू

फतेहाबाद। अपराध एवं नशा मुक्त अभियान के तहत एएनसी टीम भट्टूकलां ने एक युवक को काबू करते हुए उसके कब्जे से 5.05 ग्राम हेरोइन बरामद की है। एएनसी टीम प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद राय ने बताया कि सहायक उपनिरीक्षक भूपेन्द्र सिंह के नेतृत्व में पुलिस टीम गश्त एवं चेकिंग अभियान के दौरान सन्नी मंदिर, रेलवे स्टेशन रोड, भट्टू कलां क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान एक संदिग्ध व्यक्ति को काबू कर नियमानुसार तलाशी ली गई।

हेरोइन सहित पंजाब के दो युवक गिरफ्तार

रतिया। सदर रतिया पुलिस टीम ने दो तस्करों को काबू करते हुए उनके कब्जे से 5.31 ग्राम हेरोइन बरामद की है। थाना सदर रतिया प्रभारी निरीक्षक बिजेन्द्र सिंह ने बताया कि सहायक उपनिरीक्षक जगदीश चन्द्र के नेतृत्व में पुलिस टीम गांव सरदारेवाला क्षेत्र में गश्त पर थी। इस दौरान एक मोटरसाइकिल पर सवार दो संदिग्ध व्यक्तियों को रोककर उनकी तलाशी ली गई।

महिलाओं व मरीजों की हुई स्वास्थ्य जांच

चोपटा। आयुष्मान भारत योजना के तहत बुधवार को आयुष्मान आरोग्य मंदिर साहुवाला द्वितीय में पोषण माह पखवाड़ा धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ सरपंच रचना देवी ने किया। इस शिविर में 109 गर्भवती महिलाएं, धात्री महिलाएं, किशोरियां व अन्य रोगियों की स्वास्थ्य जांच की और उन्हें रोगानुसार निशुल्क आयुर्वेदिक एवं होम्योपैथी औषधियां वितरित की।

डोडा पोस्त सहित दो युवकों को दबोचा

फतेहाबाद। सीआईए स्टाफ रतिया टीम ने दो तस्करों को 4 किलो कचरा डोडा पोस्त सहित काबू किया है। आरोपियों के खिलाफ थाना सदर टोहाना में एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया है। सीआईए रतिया प्रभारी सहायक उपनिरीक्षक रिछपाल सिंह ने जानकारी देते हुए बताया कि अपराध एवं नशा मुक्त अभियान के अंतर्गत सहायक उपनिरीक्षक कुलदीप सिंह के नेतृत्व में पुलिस टीम कुलां क्षेत्र में गश्त पर थी। इस दौरान गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई की।

युवक 5.86 ग्राम हेरोइन सहित काबू

डबवाली। शहर थाना डबवाली पुलिस ने गश्त के दौरान कबीर बस्ती से एक युवक को 5.86 ग्राम हेरोइन सहित काबू किया है। पुलिस टीम गश्त के दौरान कबीर बस्ती मंडी डबवाली में मौजूद थे। इस दौरान पुलिस को सूचना मिली कि एक युवक नशा तस्करी की फिराक में है। सूचना के अनुसार पुलिस ने आरोपी को काबू कर लिया।

बड़ा सवाल : सरकार बड़ी या नगरायुक्त, देवीलाल मार्किट में बरामदों में फिर किया कब्जा

जोड़ा ने वीडियो किया जारी, कहा दीवाली तक चिंतित न हों दुकानदार

प्रवीण जोड़ा व डीएमसी संजय बिश्नोई।

सुरेन्द्र असीजा ▶▶| फतेहाबाद

भाजपा के जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा के प्रयासों से दीवाली तक रोके गए अतिक्रमण अभियान को लेकर बुधवार को जिलाध्यक्ष को फिर वीडियो जारी कर दुकानदारों को आश्वासन देना पड़ा कि शहरवासियों को दीवाली तक चिंता करने की जरूरत नहीं है। जोड़ा को यह इसलिए कहना पड़ा कि डीएमसी ने साथ-साथ कह गया था कि अभियान 3 दिन के लिए रोका गया है। इसके बाद फिर अतिक्रमण हटाया जाएगा। ऐसे में भाजपा जिलाध्यक्ष को फिर वीडियो जारी कर शहरवासियों को आश्वस्त करना पड़ा। डीएमसी के बयान के बाद शहरवासी पशोपेश में है कि क्या डीएमसी सरकार से भी ऊपर हैं। इस बीच दुकानदार फिर से अतिक्रमण करने में जुट गए हैं। नेशनल हाइवे पर स्थित ताऊ देवीलाल मार्किट में बरामद में अवैध रूप से लगे शट्टर को उखाड़ने के बाद दुकानदारों ने फिर से अतिक्रमण कर हटाए गए शट्टर लगाने का काम तेज कर दिया है।

फतेहाबाद। ताऊ देवीलाल मार्किट में बरामदों पर शट्टर लगाते दुकानदार।

ताऊ देवीलाल मार्किट में बरामदे पर फिर होने लगा कब्जा, लगे शटर

दो दिन पूर्व ताऊ देवीलाल मार्किट में डीएमसी के नेतृत्व में नगरपरिषद की टीम ने बरामदों पर कब्जा कर लगाए गए शट्टरों व अन्य निर्माण को जेसीबी की मदद से गिरा दिया था। कई दुकानदारों ने डीएमसी द्वारा दी गई समय अवधि के बीच स्वयं ही शट्टर हटा लिए थे लेकिन जैसे ही अतिक्रमण हटाओ अभियान थमा तो दुकानदारों के हौंसले फिर बुलंद हो गए। कई दुकानदारों ने बरामदों पर फिर से कब्जा कर शट्टर लगाने शुरू कर दिए हैं। लोगों का कहना है कि कुछेक ऐसे दुकानदारों के कारण ही पूरे बाजार को नुकसान उठाना पड़ता है। दुकानदारों ने भी ऐसे लोगों पर सख्त एक्शन होने की बात कही है।

सीएम से की बात

देखा-देखी अन्य बाजारों में भी दुकानदारों ने फिर दुकानों के आगे अतिक्रमण कर शैड लगाने शुरू कर दिए हैं। दुकानदारों में रोष था कि नगरपरिषद के बड़े अधिकारी दीवाली जैसे बड़े सीजन पर उनका नुकसान करने पर तुले हैं। भाजपा के जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने सीएम नायब सिंह सैनी व डीसी डॉ. विवेक भारती से बात कर व्यापारियों के पक्ष में अतिक्रमण अभियान रोकने की मांग रखी।

तीन फुट तक दी राहत

दीपावली से पहले नगर पालिका भूना ने बाजार में दुकानदारों को कुछ राहत देते हुए 3 फुट तक दुकान के आगे सामान रखने की छूट दी है। यह निर्णय बुधवार शाम नगर पालिका अधिकारियों और दुकारदारों के बीच सौहार्दपूर्ण माहौल में हुई बैठक में लिया गया। बैठक में यह तय किया गया किया कि कोई भी दुकानदार 3 फुट से अधिक अतिक्रमण नहीं करेगा। यदि किसी ने नियम का उल्लंघन किया, तो उसका सामन जब्त किया जाएगा और जुर्माना भी लगाया जाएगा।

नपा अधिकारियों से मिले दुकानदार

चेतावनी के बाद दुकानदारों ने खुद हटाया अपना सामान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

शहर के मेन बाजार में अतिक्रमण हटाने को लेकर प्रशासन द्वारा कई दिन से शहर में मुनियादी करवाई जा रही थी। दुकानदारों को चेतावनी दी जा रही थी कि उनका सामान जो भी बाहर पड़ा है वह नगर पालिका उठा कर ले जाएगी और दुकानदारों पर जुर्माना लगाएगी। इस चेतावनी के बाद आज मेन बाजार के दुकानदारों का एक शिष्ट मंडल नगर पालिका जाकर अधिकारियों से मिला व उन्हें आश्वासन दिया कि वह अपना सामान खुद अंदर कर लेंगे। दुकानदारों ने कहा कि वह आज के बाद सामान बाहर नहीं निकालेंगे। शट्टर के अंदर ही अपना सामान रखेंगे ताकि अतिक्रमण से आने जाने वालों को परेशान ना हो। उन्होंने कहा कि कुछ दुकानदारों द्वारा अतिक्रमण किया जा रहा था जिन्हें उन्होंने समझा कर उनका सामान अंदर करवा दिया है। इस मौके पर बाजार के सभी दुकानदारों ने एकमत होते हुए कहा कि भविष्य में अगर कोई भी दुकानदार अपना सामान बाहर निकालेंगे या अतिक्रमण करेगा तो सभी दुकानदार उस दुकानदार का बायकाट करेंगे और उसकी शिकायत नगर पालिका प्रशासन को व उच्च अधिकारियों को करेंगे।

■ सामान बाहर नहीं रखने का दिया आश्वासन

रतिया में अतिक्रमण हटने के बाद खुला बाजार

सिरसा। उपायुक्त को ज्ञापन सौंपते ऑटो मार्केट निवासी। फोटो : हरिभूमि

भाजपा जिला सचिव ने उपायुक्त को भेजा पत्र

ऑटो मार्केट से कंडम वाहन हटाने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

भाजपा जिला सचिव ने उपायुक्त को पत्र भेजकर ऑटो मार्केट में कंडम वाहन, कबाड़ के साथ-साथ रोड किनारे खड़े ट्रकों व निजी बसों को हटाने का आग्रह किया है। भाजपा जिला सचिव बलजिंद्र जोसन, शिंगारा सिंह, दर्शन सिंह गिल, देवीलाल सोनी, रघुबीर सिंह ने बताया कि ऑटो मार्केट जो कि हरियाणा की बड़ी ऑटो मार्केट में से एक है, लेकिन अतिक्रमण तथा मूलभूत सुविधाओं के अभाव में यह ऑटो मार्केट ज्यादातर कबाड़ मार्केट का रूप ले चुकी है। इस मार्केट का सुधार तभी हो सकता, जब इस ऑटो मार्केट के साथ लगती सभी सडक़ों पर पड़े कंडम हो चुके व्हीकल और ऑटो पाट्र्स उठाएं जाएं। यही नहीं कुछ निजी बस संचालक व ट्रक चालक भी अपने वाहनों को रोड के दोनों ओर खड़ा कर चले जाते हैं, जिससे समस्या और भी विकट हो जाती है।

ट्रक-बसों को हटवाएं

भाजपा जिला सचिव ने उपायुक्त से अनुरोध किया कि जल्द से जल्द कबाड़ उठवाने के साथ-साथ रोड किनारे खड़ी निजी बसों व ट्रकों को हटवाया जाए, ताकि यहां से आवागमन करने वाले लोगों को राहत मिल सके।

एसडीएम ने खरीद कार्यों की तैयारियों को लेकर अनाज मंडी का किया दौरा

रतिया। एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने बुधवार को खरीफ खरीद 2025 सीजन में फसल खरीद के मद्देनजर अनाज मंडी रतिया का निरिक्षण कर मंडियों में सभी मूलभूत सुविधाएं सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने अनाज मंडी, सब्जी मंडी व किसान रेस्ट हॉउस, अटल कैंटीन का दौरा कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया और मंडी में साफ-सफाई, शौचालयों की सफाई करने, बिजली व पेयजल की व्यवस्था करने के निर्देश दिए। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि अनाज मंडी में फसल बेचने के लिए आने वाले किसानों को किसी प्रकार की परेशानी नहीं आनी चाहिए। इस दौरान एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने निर्देश दिए कि अनाज मंडी व सभी खरीद मंडियों में खरीद प्रक्रिया को सुचारु और पारदर्शी बनाने के लिए सभी जरूरी प्रबंध किये जाए। सरकार के निर्देशानुसार किसानों की फसल खरीद का तय समय अनुसार भुगतान की प्रक्रिया को सुनिश्चित करने के लिए निर्देश दिए गए। धान खरीद के लिए रतिया अनाज मंडी व 13 खरीद केंद्र स्थापित किए गए है। इसके उपरांत एसडीएम ने बुडलाढा रोड़ पर बनाए जा रहे नालों को लेकर नाले निर्माण में मानक के अनुसार सामग्री नहीं लगाने पर ठेकेदार को निर्देश दिए।

बलात्कार के मामले में टोहाना पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर जेल भेजा

फतेहाबाद। बलात्कार के गंभीर मामले में थाना सदर टोहाना पुलिस ने आरोपी युवक को गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया है। आरोपी के खिलाफ थाना सदर टोहाना में बलात्कार की संगीन धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया है। थाना सदर टोहाना प्रभारी उपनिरीक्षक शादीराम ने बताया कि टोहाना क्षेत्र की एक पीड़िता द्वारा थाना में दी गई शिकायत के आधार पर बलात्कार की धाराओं के अंतर्गत मामला दर्ज किया गया था। पीड़िता ने आरोप लगाया था कि आरोपी ने उसके साथ जबरन दुष्कर्म किया। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान रमेश कुमार पुत्र जिले सिंह निवासी गांव ललोदा के रूप में हुई है। मामले की संवेदनशीलता व गंभीरता को देखते हुए पुलिस टीम ने तत्काल जांच आरंभ की और पुख्ता साक्ष्य जुटाकर आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया।

पुलिस गिरफ्त में बलात्कार का आरोपी।

आरोपी को नियमानुसार माननीय न्यायालय में पेश किया गया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है। एसएचओ ने कहा कि महिलाओं की सुरक्षा फतेहाबाद पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकता है। ऐसे मामलों में पुलिस द्वारा त्वरित, निष्पक्ष और सख्त कार्रवाई सुनिश्चित की जाती है।

दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना का शुभारंभ आज, बराला होंगे मुख्यातिथि

सिरसा। हरियाणा सरकार की महत्वाकांक्षी योजना दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना का शुभारंभ कल 25 सितंबर को होगा। पंजीकरण के लिए मोबाइल एप्प लांच की जाएगी। इसी कड़ी में जिला व उपमंडल स्तर पर कार्यक्रम आयोजित होंगे, जिसमें पात्र महिलाओं का पंजीकरण किया जाएगा। इसके अलावा गांव व ब्लॉक स्तर पर भी पंजीकरण के लिए जागरूकता कैंप लगाए जाएंगे। जिला स्तरीय कार्यक्रम नागरिक अस्पताल सिरसा में प्रातः 10 बजे आयोजित किया जाएगा, जिसमें राज्यसभा सांसद सुभाष बराला बतौर मुख्यअतिथि शिरकत करेंगे। इसी प्रकार डबवाली में आयोजित कार्यक्रम में वरिष्ठ भाजपा नेता बलदेव सिंह मांगेआना और ऐलनाबाद में आयोजित कार्यक्रम में पूर्व जिलाध्यक्ष भाजपा अमीर चंद मेहता बतौर मुख्यअतिथि शिरकत करेंगे। कार्यक्रम की तैयारियों को लेकर योजना के नोडल अधिकारी एवं अतिरिक्त उपायुक्त वीरेंद्र सहरावत ने बुधवार को लघुसचिवालय के सभागार में अधिकारियों की बैठक ली। इसके अलावा उन्होंने नागरिक अस्पताल का भी दौरा कर कार्यक्रम की व्यवस्थाएं संबंधी जानकारी ली। इस दौरान उन्होंने कार्यक्रम की तैयारियों व प्रबंधों को लेकर अधिकारियों को जरूरी दिशा निर्देश दिए गए।

डबवाली पुलिस का नशे पर प्रहार

पुलिस ने पकड़ा नशीली गोलियों का जखीरा, मेडिकल स्टोर सील

करीब 96 हजार नशीली गोलियां व कैप्सूल बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डबवाली

पुलिस ने मेडिकल नशे पर प्रहार करते हुए सिरसा जिले के गांव पक्का शहीदा क्षेत्र में एक मेडिकल स्टोर से बड़ी मात्रा में नशीली गोलियों का जखीरा बरामद किया है। मेडिकल को सील कर दिया है और संचालक के खिलाफ कार्रवाई की जा रही है। थाना कालावांली प्रभारी सुनील कुमार ने बुधवार को बताया कि सूत्रों से मिली सूचना के आधार पर उन्होंने पक्का शहीदां में स्थित सिद्धू मेडीकोज नामक मेडिकल स्टोर पर रेड की तो वहां से नशे में प्रयुक्त होने वाली दवाओं का जखीरा बरामद हुआ। पुलिस ने मौके से करीब 96 हजार नशीली गोलियां व कैप्सूल बरामद किए हैं। मौके पर ड्रग विभाग के औषधि नियंत्रक अधिकारी केशव वशिष्ठ को मौके पर बुलाया गया। जांच के दौरान पाया गया कि गोलियां व कैप्सूल नशे में प्रयोग किए जाते हैं। मेडिकल स्टोर संचालक अर्शदीप सिंह को नोटिस दिया गया है और बरामद दवाइयों को ड्रग विभाग द्वारा अपने कब्जा में लेकर मेडिकल सील कर दिया गया है।

स्टोर संचालक अर्शदीप सिंह को नोटिस जारी

दवा विक्रेताओं से मांगा सहयोग

थाना प्रभारी ने बताया कि पुलिस द्वारा निरंतर मेडिकल एसोसिएशन एवं दवा विक्रेताओं से संपर्क स्थापित कर उन्हें पुलिस का सहयोग करने को कहा जा रहा है ताकि दवा विक्रेता नशीली गोलियों को बिना किसी डाक्टरी सलाह एवं पर्ची के किसी को भी न दें। इसके अलावा कई नशीली गोलियां एनडीपीएस एक्ट में नहीं आतीं इसलिए इन गोलियां का अक्सर नशे में प्रयोग हो रहा है। डबवाली के पुलिस अधीक्षक ने थाना प्रभारियों को निर्देश दिए गए हैं कि आमजन के सहयोग से मेडिकल नशा बेचने वालों पर पैनी नजर रखें। अगर किसी मेडिकल स्टोर संचालक की नशा बेचने में संलिप्तता पाई जाए तो उसके खिलाफ कड़ी कार्रवाई करें। इसके अलावा पुलिस ने गश्त व चेकिंग के दौरान गांव केवल क्षेत्र से बाइक सवार दो लोगों को चूरापोस्त सहित गिरफ्तार किया है। सीआईए कालांवाली प्रभारी सूबे सिंह ने बताया कि पकड़े गए आरोपी की गुरलाल व आकाशदीप के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि पुलिस टीम गश्त व चेकिंग के दौरान नाका तख्तमल क्षेत्र में मौजूद थी।

पुस्तक, स्टेशनरी विक्रेता संघ ने उठाई मांग

पेपर- कार्ड बोर्ड पर जीएसटी 18 की बजाय 5 फीसदी किया जाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जिला सिरसा पुस्तक व स्टेशनरी विक्रेता संघ ने सरकार द्वारा पेंसिल, रबर, शार्पनर और कॉपी जैसी स्टेशनरी वस्तुओं पर जीएसटी दर कम करने के लिए आभार व्यक्त किया। संघ के सदस्य सुनील कुमार ने कहा कि सरकार ने जो पेपर पहले 12 फीसदी जीएसटी के दायरे में था, उस पर अब 18 फीसदी जीएसटी कर दिया है। इसके साथ ही कार्डबोर्ड पर भी 18 फीसदी जीएसटी लगा दिया गया है, जिससे बच्चों के लिए इस्तेमाल होने वाली कुछ स्टेशनरी वस्तुएं महंगी हो जाएंगी।

नई जीएसटी दरों से बच्चों के लिए इस्तेमाल होने वाली कुछ स्टेशनरी वस्तुएं महंगी हो जाएंगी

प्रमुख मांगें

संघ ने सरकार से मांग की है कि पेपर और कार्डबोर्ड पर जीएसटी 18 फीसदी के बजाय 5 फीसदी किया जाए। इसके अलावा, फोटोस्टेट पेपर और सभी छपाई वाले कागजों पर भी जीएसटी घटाकर 5 फीसदी किया जाना चाहिए। इससे बच्चों को सही मायने में सस्ती स्टेशनरी उपलब्ध हो सकेगी। इस अवसर पर लकी ड्रा भी निकाला गया, जिसमें भारतेंद्र बंसल और सतीश कुमार विजेता रहे। इस अवसर पर सोम प्रकाश, गितेश कुमार, सतीश कुमार आदि मौजूद रहे।

स्वास्थ्य | बदलते मौसम में बिगड़ी सेहत, खांसी, जुकाम व बुखार के 55 फीसदी मरीज

बरसात के बाद डायरिया, डेंगू व मलेरिया फैलने की संभावना

बच्चों व बुजुर्गों को विशेष ध्यान देने की दी हिदायत, बचाव के तरीके बताए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

मानसून खत्म के बाद मौसम लगातार परिवर्तनशील है। दिन में तेज धूप और अलसुबह पच्छौ हवाएं ठंडक घोल रही है। मौसम में यह बदलाव बीमारियों को न्यौता दे रहा है। ऐसे मौसम के चलते लोग बीमार हो रहे हैं। दरअसल यहां सेमग्रस्त इलाकों में पानी खड़ा है, जिस कारण लोगों को सबसे अधिक खांसी, जुकाम व बुखार हो रहा है। इन दिनों अस्पताल की ओपीडी में करीब 55 प्रतिशत मरीज इन बीमारियों के आ रहे हैं। वहीं चिकित्सा विशेषज्ञों के अनुसार बरसात सीजन के बाद आगामी दिनों में डायरिया, डेंगू व मलेरिया फैलने की संभावना हैं। ऐसे में चिकित्सक न केवल बच्चों व बुजुर्गों पर विशेष ध्यान देने की हिदायत दे रहे हैं, बल्कि मरीजों की जांच के बाद इलाज करने के अलावा उन्हें बीमारियों से बचाव के लिए साफ-सफाई व अन्य तरीके भी बता रहे हैं।

जिले में बीते दिनों काफी बारिश हुई। इसके चलते तापमान में आई गिरावट से लोगों को गर्मी से भी राहत मिली थी। अब फतेहाबाद में बारिश नहीं हो रही है। इस बीच दिन में अधिकतम तापमान 35 डिग्री सेल्सियस तक जाने पर जहां गर्मी हो रही है, वहीं रात को नमी भी महसूस हो रही है। ऐसे में बदलते मौसम के चलते साफ-सफाई व खानपान पर ध्यान न देने पर लोग बीमार हो रहे हैं। अस्पताल में इन दिनों करीब 500 मरीजों की ओपीडी हो रही है, जिनमें 55 प्रतिशत मरीज खांसी, जुकाम व बुखार की समस्या बता रहे हैं। वहीं करीब 10 प्रतिशत मरीज एलर्जी के भी आ रहे हैं। अब चिकित्सा अधिकारी डेंगू, मलेरिया व डायरिया फैलने की संभावना भी जता रहे हैं।

फतेहाबाद। नागरिक अस्पताल में ओपीडी के लिए उमड़ी भीड़।

सावधानियों से होगी रोकथाम

इन दिनों अस्पताल में खांसी, जुकाम व बुखार के अधिक मरीज आ रहे हैं। मरीजों को बेहतर इलाज की सुविधा दिलाई जा रही है। आगामी दिनों में डेंगू, मलेरिया के साथ डायरिया होने की संभावना रहेगी। ऐसे में आमजन खानपान बेहतर करें, घरों व आसपास में सफाई रखें। खासकर बच्चों व बुजुर्गों पर विशेष ध्यान दें। सावधानियां बरतने से ही बीमारियों पर रोकथाम लगेगी।
-डॉ. बुधराम, एसएमओ, सिविल अस्पताल, फतेहाबाद।

अब तक डेंगू का एक मरीज

स्वास्थ्य विभाग द्वारा बीते कई महीनों से डेंगू व मलेरिया को लेकर जागरूकता के अलावा जांच अभियान चलाया रहा है। इस अभियान में क्षेत्र में डेंगू का एक व मलेरिया कोई मरीज नहीं मिला। हालांकि ये मरीज अब ठीक हो चुके हैं, लेकिन विभाग द्वारा जांच व जागरूकता अभियान लगातार चलाया जा रहा है। अब आगामी दिनों में बीमारियों के फैलने की संभावना के चलते चिकित्सा अधिकारियों ने उन पर रोकथाम के लिए कर्मचारियों को आवश्यक निर्देश दिए हैं। वहीं अस्पताल में भी पहले से ही दवाइयों से लेकर चार बेड की व्यवस्था की हुई है।
-डॉ. विष्णु मित्तल, जिला महामारी अधिकारी, फतेहाबाद

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

व्रत में जरूर करें फलाहार नहीं महसूस होगी कमजोरी

मेरी उम्र 32 वर्ष है। व्रत के दौरान केवल दूध और पानी लेने पर कमजोरी महसूस होती है। कृपया बताएं कि अपने फलाहार में कौन-कौन सी चीजें शामिल करूं, ताकि ऐसी समस्या न हो?

-विजय, रोहतक

व्रत के दौरान केवल दूध या पानी लेना पर्याप्त नहीं होगा। आपको फल लेने चाहिए, जिसमें केले जरूर खाने चाहिए। इसके साथ ही इसकी स्मूदी बनाकर खा सकते हैं, जिसमें कई और फल शामिल कर सकते हैं। साथ ही इसमें ड्राइ फ्रूट्स भी डाल सकते हैं। यह आपको दिन में तीन से चार बार लेना चाहिए। केवल आलू भी ना खाएं, इससे कोई न्यूट्रिशन नहीं मिलेगा।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरी गर्दन के पिछले हिस्से में दर्द बना रहता है। कभी-कभी खड़े होने पर आंखों के आगे अंधेरा छा जाता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

-साकेत, रायपुर

आपके लक्षण सुनकर ऐसा लगता है कि आपको सर्वाइकल की दिक्कत हो सकती है, क्योंकि गर्दन दर्द के साथ चक्कर आना जैसी समस्याएं सर्वाइकल में होती हैं। बेहतर होगा कि एक बार आप ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क करें। वो एक्सरे कराकर पता लगाएंगे और उसका प्रॉपर ट्रीटमेंट शुरू होगा। इस बात का ध्यान रखें कि दवा से ज्यादा जरूरी नियमित एक्सरसाइज है, जो आपको फिजियोथैरेपिस्ट बताएंगे।

मेरी उम्र 44 वर्ष है। पिछले दो हफ्तों से मुझे लगातार खांसी आ रही है। छाती में दर्द और भारीपन भी रहता है। कफ-सीरप और दवाएं लेने के बाद भी कोई राहत नहीं मिल रही। कृपया बताएं कि मुझे क्या करना चाहिए?

-शुभम, भोपाल

दो हफ्ते से अधिक खांसी हो रही है तो आपको इसकी जांच करानी चाहिए। जैसा आप बता रहे हैं कि खांसी के साथ कफ भी आ रहा है, सो गौर करें कि कफ का रंग कैसा है, पीला है या सफेद रंग का कफ है। लेकिन फिलहाल आप मास्क लगाकर ही रहें और फ्रिज में रखी ठंडी डिशेज या पानी खाना-पीना बिल्कुल बंद कर दें। डॉक्टर से कंसल्ट करके ही सीरप या दवा लें। आपको एंटीबायोटिक की जरूरत पड़ सकती है।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरे पेट में बाईं तरफ हल्का-हल्का दर्द बना रहता है। भूख नहीं लगती है और कभी-कभी बुखार भी आ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कारण और समाधान बताएं।

-कपिल, महेंद्रगढ़

पेट में दर्द कई बार संक्रमण की वजह से होता है और भूख नहीं लगती है। अगर यह समस्या लंबे समय से हो रही है तो आप इसे इग्नोर ना करें और एक बार डॉक्टर से संपर्क करें। लेकिन उससे पहले आप अधिक तला-भुना खाना बिल्कुल बंद कर दें। कोशिश करें कि घर का बना खाना ही खाएं। खाने में दही जरूर शामिल करें। साथ ही सलाद दोपहर में खाएं। इससे आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। बीते दिनों लगातार धूप में घर से बाहर निकलने की वजह से मेरी स्किन टैन हो गई थी। अभी तक वह टैनिंग बनी हुई है। कृपया मेरे स्किन की टैनिंग दूर करने का कोई उपाय बताएं।

-रितेश, बिलासपुर

अगर आपको टैनिंग होती है यानी आपकी स्किन अधिक सेंसिटिव है तो मार्केट से कोई भी क्रीम लगाने से बेहतर है कि आप धूप में निकलने से बचें। अगर धूप में निकलना जरूरी हो तो छाता लेकर निकलें। इस तरह बचाव करना ही ठीक रहेगा। अगर बहुत ही जरूरी हो तो आप टैनिंग के लिए क्रीम का इस्तेमाल डॉक्टर से पूछकर ही कर सकते हैं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. प्रदीप पोखरना सीनियर कार्डियक वेस्कुलर सर्जन कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

स्पेशलः वर्ल्ड हार्ट डे-29 सितंबर

हाल के वर्षों में ओल्ड एज ही नहीं मिड और यंग एज के लोगों में भी हार्ट प्रॉब्लम्स काफी देखी जा रही है। इसीलिए इस वर्ष हार्ट डे की थीम भी रखी गई है-डोंट मिस ए बीट। यानी हमें हार्ट हेल्थ को लेकर जरा भी लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। कोई भी लक्षण दिखने या समस्या होने पर तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट करें। इस बारे में आपको दे रहे हैं बहुत यूजफुल सजेशंस।

डोंट मिस ए बीट हार्ट रहेगा हेल्दी

दवर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार हृदय से संबंधित अधिकतर बीमारियां गलत जीवनशैली से संबंधित हैं। हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक और अन्य हृदय रोगों का एक प्रमुख कारण गलत जीवनशैली ही है।

हार्ट डिजीज के कारणः दिल की बीमारियों का एक कारण आनुवंशिक भी होता है या फिर कुछ ऐसे रोग भी होते हैं, जिन्हें मेडिकल भाषा में कंजेनाइटल हार्ट डिजीज या जन्मजात हृदय रोग से संबंधित बीमारियां कहा जाता है। जैसे बच्चों के दिल का विकारग्रस्त होना या उनके दिल में छेद होना अथवा उनका रूमैटिक हार्ट फीवर से ग्रस्त होना आदि। बावजूद इसके, हृदय से संबंधित ज्यादातर बीमारियां गलत जीवनशैली का नतीजा होती हैं।

कोरोनरी हार्ट डिजीज (सीएडी): हार्ट अटैक का एक सबसे प्रमुख कारण मानी जाने वाली बीमारी कोरोनरी हार्ट डिजीज (सीएडी) या हृदय धमनी रोग है। अस्वास्थ्यकर जीवन शैली के कारण इस बीमारी के कारण दुनिया भर में हार्ट अटैक से सबसे ज्यादा मौतें होती हैं। सीएडी ऐसी मेडिकल स्थिति है, जिसमें अस्वास्थ्यकर जीवन शैली के कारण हृदय की धमनियों की आंतरिक दीवार पर प्लाक संचित हो जाता है। प्लाक को आप एक विशेष प्रकार की वसा या फैट कह सकते हैं। नतीजतन, हृदय को रक्त की आपूर्ति पर्याप्त मात्रा में नहीं हो पाती और इस स्थिति में हार्ट अटैक होने का अंदेशा बढ़ जाता है।

कार्डियोवेस्कुलर डिजीजः इसके अंतर्गत कोरोनरी आर्टरी डिजीज, हार्ट अटैक, हाई ब्लड प्रेशर और पेरिफेरल वेस्कुलर डिजीज (पैरों में शिराओं से संबंधित समस्या) आदि शामिल हैं।

युवा वर्ग और सीएडीः मध्य आयु (मिडिल एज) और बुजुर्गों के अलावा अब तो युवा वर्ग भी कोरोनरी आर्टरी डिजीज (हृदय धमनी रोग यानी सीएडी) का शिकार बन रहे हैं। इसका कारण यह कि युवक करियर प्रेशर से तनाव और डिप्रेशन की गिरफ्त में फंस जाते हैं। इसके अलावा तनावपूर्ण जीवनशैली, गलत खान-पान और नशे की लत भी युवाओं में सीएडी के मामले बढ़ा रही है। आनुवंशिक कारण को छोड़कर सीएडी के ज्यादातर कारणों की रोकथाम की जा सकती है। हाई ब्लड प्रेशर पर नियंत्रण रखकर सीएडी की रोकथाम की जा सकती है।

डायबिटीज पर कंट्रोलः जो लोग डायबिटीज से ग्रस्त हैं, उन्हें अपनी ब्लड शुगर यानी रक्त शर्करा को नियंत्रित रखना चाहिए। इसके लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

सीएडी का ट्रीटमेंटः सीएडी के इलाज के शुरुआती दौर में डॉक्टर मरीज को कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली दवाएं देते हैं और इसके साथ ही रक्त को पतला करने वाली दवाएं यानी ब्लड थिनर्स दी जाती हैं।

कब करते हैं एंजियोप्लास्टीः हृदय के बाएं भाग में दो कोरोनरी आर्टरीज और दाहिने भाग में एक कोरोनरी आर्टरी होती है। धमनियों में संचित प्लाक के कारण ही धमनियों की आंतरिक दीवार में अवरोध उत्पन्न हो जाता है और ब्लड क्लॉट्स बनने लगते हैं, जिसके परिणामस्वरूप कोई एक धमनी या शेष अन्य धमनियां अवरुद्ध या ब्लॉक्ड हो सकती हैं। धमनियों के अवरोध को दूर करने के लिए एंजियोप्लास्टी की जाती है।

कब जरूरी होता है स्टेंटः कभी-कभी बैलून एंजियोप्लास्टी के बाद हृदय की धमनियों में प्लाक से हुआ अवरोध दूर तो हो जाता है, लेकिन कालांतर में कोरोनरी आर्टरी में अवरोध फिर से उत्पन्न हो सकता है, जिसे लंबे समय तक दूर रखने के लिए स्टेंट लगाया जाता है। स्टेंट धातु से निर्मित सूक्ष्म ट्यूब होता है और यह धातु की जाली जैसा दिखता है। इस स्टेंट को इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट धमनियों के अंदर डालते हैं। स्टेंट का मुख्य कार्य धमनियों के अवरोध को दूर करना है।

स्टेंट लगने के बाद सावधानी बरतेंः स्टेंट लगने के बाद व्यक्ति को डॉक्टर के परामर्श से रक्त पतला करने वाली दवाएं या ब्लड थिनर्स लेना चाहिए। दवा लेने में कोई लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। किसी भी समस्या के उत्पन्न होने पर मरीज को अपने डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

कब करते हैं बाईपास सर्जरीः अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार संभावित बाईपास सर्जरी किए जाने के संदर्भ में कार्डियोवेस्कुलर सर्जन का परामर्श महत्वपूर्ण है। अगर तीनों कोरोनरी आर्टरी में लगभग 70% से ज्यादा ब्लॉकेज नहीं है तो एंजियोप्लास्टी की जाती है और यदि 70 प्रतिशत से ज्यादा अवरोध या ब्लॉकेज हैं, तब बाईपास सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है, लेकिन बाईपास सर्जरी का निर्णय मरीज की शारीरिक स्थिति, उसकी उम्र और पारिवारिक स्थिति के मद्देनजर किया जाता है।

वॉल्व की समस्याएं-समाधानः हार्ट में मौजूद चार वॉल्वों में भी कभी-कभी विकार उत्पन्न हो जाते हैं। जैसे कि ये संकरे (नैरो) हो जाते हैं या फिर इनमें लीकेज होने लगता है। इस स्थिति में मरीज की सांस फूलने लगती है और उनके दिल की धड़कन अनियमित हो जाती है। ऐसे में वॉल्वोप्लास्टी तकनीक से वॉल्व से संबंधित संकरेपन का इलाज संभव है। जरूरत पड़ने पर विकारग्रस्त हो चुके वॉल्व का सर्जरी के जरिए कृत्रिम वॉल्व प्रत्यारोपण भी किया जा सकता है।

हार्ट प्रॉब्लम्स से बचाव के उपायः अब जानते हैं, उन उपायों को जिन पर अमल कर हार्ट को हेल्दी रखा जा सकता है।

जरूरी है नियमित व्यायामः यदि आप प्रतिदिन 30 मिनट तक व्यायाम करते हैं, तो इससे जहां वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी वहीं कॉलेस्ट्रॉल की समस्या से बचाव संभव है। प्रत्येक व्यक्ति की उम्र और शारीरिक क्षमता अलग-अलग होती है। कौन-सा व्यायाम कितनी देर करना है, इन सब बातों के संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें।

जंक फूड्स से दूरीः जंक फूड्स में वसा अधिक मात्रा में पाई जाती है। इनमें नमक भी प्रचुर मात्रा में होता है। इससे कालांतर में कोरोनरी आर्टरी डिजीज और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या बढ़ती है। इसलिए जहां तक संभव हो ऐसे फूड्स से परहेज करें या फिर इन्हें कभी-कभार ही खाएं।

कम से कम नमक का सेवनः नमक (सोडियम) हाइपरटेंशन की समस्या को बढ़ाता है। इसलिए अधिक नमक के सेवन से बचना चाहिए।

तनाव को करें नियंत्रितः इंडियन हार्ट फेडरेशन और वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार ज्यादातर समय तनावग्रस्त रहना हाइपरटेंशन को बुलावा देना है। इसलिए तनाव का प्रबंधन करने के लिए सकारात्मक रहें अपनी दिनचर्या में मेडिटेशन शामिल करें।

धूम्रपान और शराब से दूरीः धूम्रपान छोड़ने से हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इसी तरह अल्कोहल से परहेज करना हाइपरटेंशन और हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद है।

मोटापे पर नियंत्रणः मोटापा दिल की सेहत का दुश्मन है, जो कालांतर में उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) और हृदय धमनी रोग (कोरोनरी आर्टरी डिजीज संक्षेप में सीएडी) के खतरे को बढ़ा सकता है। खासतौर पर पेट पर संचित अतिरिक्त वसा हाइपरटेंशन और सीएडी के खतरे को बढ़ाती है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

हार्ट अटैक-कार्डियक अरेस्ट-हार्ट फेल्योर में अंतर

जब एकबार दिल के किसी भाग में रक्त का संचार (ब्लड सर्कुलेशन) रुक जाता है तो इस स्थिति को सहज मेडिकल भाषा में हार्ट अटैक कहते हैं। इस मर्ज का इलाज शारीरिक स्थिति के अनुसार मेडिकेशन, एंजियोप्लास्टी और बाईपास सर्जरी है। हार्ट अटैक के कुछ लक्षणों के महसूस होने पर संबंधित व्यक्ति और उसके परिजनों को शीघ्र ही डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए। ये लक्षण हैं-घबराहट महसूस करना। सीने में दर्द होना। यह दर्द बांहों, कंधे से लेकर कभी-कभी जबड़े में भी हो सकता है। सीने में जकड़न या दबाव महसूस करना। सांस लेने में दिक्कत। जी मिचलाना, पसीना आना और चक्कर आना।

जब दिल अचानक पूरी तरह से अपना काम करना बंद कर देता है तो उस स्थिति को कार्डियक अरेस्ट कहते हैं। इस कंडीशन में दिल की धड़कन बंद हो जाती है और मरीज के बेहोशी में जाने की आशंकाएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती है। इस गंभीर मर्ज का इलाज विशेषज्ञ डॉक्टरों की निगरानी में इलेक्ट्रिक शॉक दिया जाता है। कार्डियक अरेस्ट के मरीज को 'सीपीआर' देना भी लाभप्रद है।

जब किन्हीं कारणों से हृदय कमजोर हो जाता है और वह सुचारु रूप से अपने क्रियाकलापों को समुचित रूप से अंजाम नहीं दे पाता तो इस स्थिति को हार्ट फेल्योर कहा जाता है। जिन लोगों की अतीत में एंजियोप्लास्टी या बाईपास सर्जरी हो चुकी है, उन्हें अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखना चाहिए और उन्हें जोखिम भरे कारकों जैसे हाई ब्लड प्रेशर और डायबिटीज वालों को अपनी ब्लड शुगर को नियंत्रित रखना चाहिए। अपने डॉक्टर के परामर्श से दवाएं और खान-पान ग्रहण करना चाहिए।

डिजीज

रजनी अरोड़ा

एड़ी दर्द की समस्या अलग-अलग वजह से हो सकती है। ऐसे में राहत के लिए अपने जीवनशैली में बदलावों के साथ आप कुछ घरेलू उपाय भी आजमा सकते हैं। इस बारे में विस्तार से जानिए।

एड़ी दर्द जब करे परेशान बदलें जीवनशैली-करें उपचार

एड़ी का दर्द बहुत ही आम समस्या है, जो किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकती है। लेकिन यह खासकर मध्यम आयु वर्ग और एथलीटों में ज्यादा देखी जाती है। डॉक्टर कई बार एड़ी के दर्द का कारण हड्डी बढ़ना बताते हैं, जिसे मेडिकल भाषा में हील स्पर या कैल्केनाइल स्पर कहते हैं।

समस्या का कारणः इस समस्या के कई कारण हो सकते हैं।

प्लांटर फैसीसाइटिसः एड़ी में दर्द का सबसे आम कारण होता है- फैसीसाइटिस। प्लांटर फेशिया एक मोटा ऊतक (टिश्यू) का बैंड होता है, जो एड़ी की हड्डी से लेकर पैर की अंगुलियों तक फैला होता है। यह पैर के आर्च (चाप) को सहारा देता है और चलने में मदद करता है। जब इस ऊतक पर लगातार दबाव या खिंचाव पड़ता है, तो इसमें सूजन आ जाती है, जिससे तेज दर्द होता है। यह दर्द अक्सर सुबह बिस्तर से उठते ही पहला कदम रखने पर सबसे ज्यादा महसूस होता है।

हड्डी बढ़ना (हील स्पर): जब प्लांटर फेशिया पर लंबे समय तक तनाव और खिंचाव रहता है, तो शरीर उस जगह को ठीक करने की कोशिश करता है। इस प्रक्रिया में, एड़ी की हड्डी के नीचे कैल्शियम जमा होने लगता है। समय के साथ यह कैल्शियम जमाव एक नुकीली हड्डी जैसी संरचना में बदल जाता है, जिसे हील स्पर कहते हैं। कई बार यह हील स्पर दर्द का सीधा कारण नहीं होता, बल्कि यह प्लांटर फैसीसाइटिस के कारण होने वाली सूजन और ऊतक क्षति का एक परिणाम होता है। इसीलिए डॉक्टर इसे हड्डी बढ़ना कहते हैं, क्योंकि एक्स-रे में यह बढ़ी हुई हड्डी के तौर पर साफ दिखाई देता है। इनके अलावा कुछ अन्य कारणों से एड़ी में दर्द हो सकता है।

गलत जूते पहननाः बिना कुशन वाले या बहुत सख्त जूते, खासकर ऊंची हील वाली सैंडल पहनना।

अधिक वजनः शरीर का ज्यादा वजन एड़ी पर अतिरिक्त दबाव डालता है।

अत्यधिक शारीरिक गतिविधिः बहुत ज्यादा दौड़ना, कूदना या कठोर सतह पर बहुत देर तक खड़े रहना।

फ्लैट फुट (पैर का सपाट होना) या हाई आर्च (ऊंचा चाप): पैर की बनावट में असामान्यताओं के कारण भी एड़ी पर दबाव बढ़ सकता है।

अन्य रोगः गठिया अर्थराइटिस या नस की अन्य समस्या के कारण।

आयुर्वेदिक-घरेलू उपायः आयुर्वेद में एड़ी के दर्द को वातकंटक कहा जाता है, जिसका अर्थ है वात दोष के कारण कांटों जैसी पीड़ा होना। आयुर्वेद के अनुसार, वात दोष की वृद्धि से शरीर में बहुत रूखापन और कठोरता आती है, जिससे हड्डियों और जोड़ों में दर्द होता है। इसके उपचार के कुछ उपाय बताए गए हैं।

गर्म तेल की मालिशः वात को शांत करने के लिए तिल का तेल, महानारायण तेल या सहचरादि तेल को हल्का गुनगुना करके एड़ी और तलवे की धीरे-धीरे मालिश करें। यह मांसपेशियों को आराम देता है और रक्त संचार बढ़ाता है।

लहसुन और सरसों का तेलः लहसुन की कुछ कलियों को सरसों के तेल में गर्म करें, जब तक वे काली न हो जाएं। इस तेल को ठंडा करके दर्द वाली जगह पर लगाएं और मालिश करें। लहसुन में सूजन कम करने वाले गुण होते हैं।

सेंधा नमक का सेंकः एक टब में हल्का गर्म पानी लें और उसमें दो-तीन चम्मच पिसा सेंधा नमक डालें। इस पानी में अपने पैरों को 15-20 मिनट तक डुबोकर रखें। यह मांसपेशियों के तनाव को कम करता है और सूजन में आराम देता है।

हल्दी-अदरक का पेस्टः हल्दी और अदरक में शक्तिशाली एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। दोनों को पीसकर थोड़ा गर्म करें और दर्द वाली जगह पर लगाएं। इसे कुछ देर तक लगा रहने दें, फिर धो लें।

एरंड का पेस्टः एरंड या कैस्टर के पत्तों को पीसकर पेस्ट बनाएं और इसे एड़ी पर लगाएं। एरंड में भी सूजनरोधी गुण होते हैं।

हल्दी वाला दूधः रोज रात में सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर पिएं। हल्दी का करक्यूमिन दर्द और सूजन को कम करने में बहुत प्रभावी है।

त्रिफला चूर्णः रात में सोने से पहले एक चम्मच त्रिफला चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लें। यह पाचन को सुधारता है और शरीर में वात को संतुलित करने में मदद करता है।

मेथी दानाः एक चम्मच मेथी दाना रात में पानी में भिगो दें और सुबह खाली पेट चबाकर खाएं। इससे भी लाभ मिलेगा। *

(एन.डी.एम.सी. आयुर्वेदिक डिस्पेंसरी, दिल्ली के मेडिकल ऑफिसर डॉ. कोमल मलिक से बातचीत पर आधारित)

इन बातों का रखें ध्यान

आराम और सही जूतेः जब भी संभव हो, एड़ी को आराम दें। सही फिटिंग वाले, कुशन वाले और आर्च सपोर्ट वाले जूते पहनें। ऊंची हील वाले जूते और चप्पल पहनने से बचें।

वेट कंट्रोलः अगर आप ओवरवेटेड हैं, तो वजन कम करने का प्रयास करें। यह एड़ी पर पड़ने वाले दबाव को कम करेगा।

पैरों की स्ट्रेचिंगः नियमित रूप से पैर और एड़ी की स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें। दीवार के सहारे पैर को स्ट्रेच करना या एड़ी को ऊपर-नीचे करना फायदेमंद हो सकता है।

नियमित व्यायामः हल्के व्यायाम करें जैसे स्विमिंग या साइकलिंग, जो एड़ी पर ज्यादा दबाव नहीं डालते, ये बहुत फायदेमंद होते हैं।

प्रिकॉशन

राजकुमार 'दिनकर'

कई तरह के संक्रमण से आप बच सकते हैं, अगर खाना पकाते और खाते समय कुछ सावधानियां बरतें। वे कौन-सी सावधानियां हैं, आपको जरूर पता होनी चाहिए।

भोजन पकाते-खाते समय सावधानी बरतना है जरूरी

खाद्य पदार्थों का शुद्ध और ताजा होना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है खाद्य पदार्थों को रसोई में सही तरह से पकाना। अगर भोजन को सही तरह से न पकाया जाए, तो कई बार पका हुआ भोजन भी बीमारी की वजह बन सकता है। इसलिए सावधान रहें।

हाथ धोकर भोजन बनाएंः यह बात हम सभी जानते हैं, इसके बावजूद लोग इसके प्रति लापरवाही बरतते हैं। रसोई घर में कोई भी बर्तन उठाने से पहले या आलू छीलने के लिए चाकू भी उठाएं, तो भी अपने हाथ पहले धोएं। हाथ में थोड़ा साबुन लगाकर 10 से 20 सेकेंड तक हाथों को रगड़ें, इसके बाद बहते पानी में हाथ धोएं। फल, सब्जी, कच्चे अनाज या किसी भी तरह के खाद्य पदार्थ को छूने के बाद, खांसने, छींकने या रसोई घर में ही कचरे को छूने के बाद हाथों को जरूर धोएं।

अगर आप बीमार हैंः यदि आप उल्टी या दस्त, सर्दी, जुकाम, फ्लू, खांसी या किसी संक्रामक बीमारी से ग्रस्त हैं तो उन दिनों रसोई घर में खाना बनाने से पूरी तरह परहेज रखें। इस स्थिति में खाना पकाने से संक्रमण दूसरों को फैल सकता है।

डिश क्लॉथ-टॉवल-वॉश स्पंजः किचेन में यूज होने वाले डिश क्लॉथ, टॉवल और वॉश स्पंज खतरनाक बैक्टीरिया और रोगाणुओं का घर होते हैं। उन्हें दिन में कम से कम एक बार उबलते पानी में अच्छी तरह धोकर, धूप में सुखाकर इस्तेमाल करना चाहिए। प्रतिदिन रसोई में एक नैपकिन का इस्तेमाल करें। अगले दिन के लिए नए धुले और साफ सुथरे नैपकिन को लें।

फलों और सब्जियों को धोएंः सभी फलों और सब्जियों को पकाने या खाने के पहले अच्छी तरह बहते पानी के नीचे धोएं। सख्त छिलकों वाले सब्जियों और फलों पर स्क्रब ब्रश का इस्तेमाल करें। जिन छिलकों को खाया नहीं जाता, उन फलों या सब्जियों के छिलकों को भी अच्छी तरह धोएं। हालांकि धोने पर भी कभी-कभी कच्चे फल पूरी तरह रोगाणु मुक्त नहीं होते हैं।

बासी खाने से परहेज करेंः जल्दी खराब होने वाला खाना भले ही कितना सुरक्षित रखा जाए, वह खराब हो जाता है। बासी खाने में मौजूद सूक्ष्मजीवों की संख्या बढ़ने लगती है। कुछ खतरनाक किस्म के बैक्टीरिया रेफ्रिजरेटर में भी पनपने लगते हैं और अपनी संख्या कई गुना बढ़ा देते हैं। इसलिए अगर खाना बच जाए तो उसे जल्द से जल्द खत्म करें। बासी खाना दोपहर के भोजन के लिए इस्तेमाल करें। खाने से पहले खाना अच्छी तरह गर्म कर लें। बेहतर यही है कि सीमित मात्रा में खाना बनाएं और एक साथ बहुत सारा खाना न बनाएं। एक दिन से ज्यादा बासी खाना आपको बीमार कर सकता है, उसे ना खाएं। *

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

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

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

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

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

खबर संक्षेप

अमर ज्योति स्कूल में 37 बच्चों का टीकाकरण

भूना। स्वास्थ्य विभाग फतेहाबाद के निर्देशानुसार बुधवार को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र भूथनकलां और उप-स्वास्थ्य केंद्र की संयुक्त टीम ने अमर ज्योति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भूथनकला में 5 से 10 वर्ष आयु वर्ग के विद्यार्थियों को टेटनस का टीका लगाया। इस अभियान का नेतृत्व एमपीएचडब्ल्यू गुरदीप रंगा ने किया। टीकाकरण अभियान के दौरान कुल 37 विद्यार्थियों को टेटनस का टीका लगाया गया। स्वास्थ्य विभाग की यह पहल बच्चों को गंभीर संक्रमणों से सुरक्षित रखने की दिशा में एक सराहनीय कदम रही। बच्चों और अभिभावकों को टेटनस से संबंधित जानकारी भी दी गई ताकि वे समय रहते इसकी गंभीरता को समझ सकें।

रोहतक में चमके डीएवी रतिया के पहलवान

रतिया। रोहतक में आयोजित राज्य स्तरीय कुश्ती प्रतियोगिता में डीएवी स्कूल, रतिया के खिलाडिय़ों ने शानदार प्रदर्शन कर विद्यालय व क्षेत्र का नाम रोशन किया। अंडर-19 भार वर्ग-80 में सुमित एवं अंडर -19 भार वर्ग -70 में अक्षय ने बेहतरीन खेल कौशल का परिचय देते हुए स्वर्ण पदक जीता। वहीं अंडर-14 भार वर्ग -68 में भूपेन व अंडर -14 में भार वर्ग -38 में वीरेंद्र ने जबरदस्त संघर्ष करते हुए रजत पदक हासिल किया। खिलाडिय़ों की यह उपलब्धि विद्यालय परिवार के लिए गर्व का विषय बनी। विद्यालय की प्रधानाचार्या मोनिका खन्ना ने खिलाड़ियों को बधाई देते हुए कहा कि इस सफलता के पीछे उनकी मेहनत, लगन और खेल अध्यापकों का सतत मार्गदर्शन है।

एकमुश्त कर समाधान योजना 27 सितंबर तक

फतेहाबाद। उप आबकारी एवं कराधान आयुक्त (बिक्री कर) आनंद सिंह ने जिला के सभी व्यापारियों से हरियाणा सरकार द्वारा शुरू की गई एकमुश्त समाधान योजना यानि वन टाइम सेटलमेंट स्कीम का लाभ 27 सितंबर तक उठाने का आह्वान किया है। योजना के संबंध में किसी भी सहायता के लिए व्यापारी 27 सितंबर तक प्रतिदिन सायं 7 बजे तक कार्यालय में संपर्क कर सकते हैं। यह योजना एक अप्रैल, 2025 को लागू की गई है। उन्होंने बताया कि यह योजना व्यापारियों के लिए पिछली योजनाओं से अधिक लाभदायक है। उन्होंने बताया कि इस योजना के अंतर्गत एक लाख रुपये तक के बकाया कर तथा ब्याज व जुर्माने को पूर्णरूप से माफ किया जाएगा।

पॉलिसी प्रीमियम के नाम पर 1.49 लाख की ठगी

सिरसा। बैंक की लैप्स पॉलिसी का प्रीमियम वापस दिलाने के नाम पर एक व्यक्ति से 1.49 लाख रुपए की धोखाधड़ी की गई है। पुलिस को दी शिकायत में अरनियांवाली रोड शाह सतनामपुरा निवासी शमशेर सिंह ने बताया कि उसके पास बीती 6 मई को उसके फोन पर कॉल आई और कॉल करने वाले ने खुद को एचडीएफसी बैंक कर्मचारी बताया और उसने उसकी पत्नी मितो देवी के नाम चल रही एचडीएफसी लाईफ पॉलिसी के बारे में जानकारी दी। उसका पूरा नाम व पता, पॉलिसी की जानकारी दी। शमशेर के अनुसार, पॉलिसी की वो जानकारी भी सही थी।

उपायुक्त ने राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ की बैठक

सभी राजनीतिक दल अपने बूथ लेवल एजेंट नियुक्त करें : भारती

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त डॉ. विवेक भारती की अध्यक्षता में बुधवार को विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ बूथ लेवल एजेंट एक व दो नियुक्त करने तथा मतदाता सूची से संबंधित अन्य विषयों पर विचार विमर्श करने हेतु बैठक का आयोजन किया गया।

बैठक में उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने सभी राजनीतिक दलों से कहा कि वे भारत निर्वाचन आयोग की हिदायतों अनुसार प्रत्येक मान्यता प्राप्त राजनीतिक दल अपने अध्यक्ष या सचिव या किसी अन्य पदाधिकारी के माध्यम से एक या अधिक जिला प्रतिनिधियों को बूथ स्तरीय एजेंट नियुक्त करने के लिए फॉर्म आईडी बीएलए-1 में अधिकृत करवाएं।

उन्होंने कहा कि राजनीतिक दल का बीएलए 1 प्रत्येक मतदान केंद्र के लिए फॉर्म आईडी बीएलए 2 में बूथ लेवल एजेंट नियुक्त करेगा। बूथ लेवल एजेंट मतदाता सूची के संबंधित भाग में पंजीकृत मतदाता होना चाहिए, जिसके लिए उसे नियुक्त किया गया है, क्योंकि यह अपेक्षा की जाती है कि बूथ लेवल एजेंट संशोधन अवधि के दौरान ड्राफ्ट रोल में प्रविष्टियों की जांच करेगा और मृत और स्थानांतरित मतदाताओं की प्रविष्टियों की भी पहचान करेगा। बैठक के दौरान सभी दलों को बीएलए 1 व बीएलए 2 नियुक्त करने के फार्म उपलब्ध करवाए गये।

फतेहाबाद। ईवीएम वेयरहाउस का निरीक्षण करते उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी डॉ. विवेक भारती। *फोटो : हरिभूमि*

ईवीएम वेयरहाउस का किया निरीक्षण

बैठक के बाद उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी डॉ. विवेक भारती ने सभी राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ लघु सचिवालय में बने ईवीएम वेयरहाउस का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उपायुक्त ने ईवीएम की सुरक्षा के लिए सिक्योरिटी गार्ड की लॉग बुक, डयूटी रजिस्टर, अग्निश्मक यंत्रों, सीसीटीवी कैमरा इत्यादि अन्य बिन्दुओं की जांच की और अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। ईवीएम वेयरहाउस की चैकिंग में सभी चीजें व्यवस्थित पाई गई। उल्लेखनीय है कि भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार निर्धारित अवधि के दौरान ईवीएम वेयरहाउस को खोलकर उसके अन्दर की स्थिति का जायजा लिया जाता है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर नगराधीश गौरव गुप्ता, नायब तहसीलदार चुनाव राज कुमार, भारतीय जनता पार्टी से इन्द्रसैन बतरा, बहुजन समाज पार्टी से जिले सिंह वर्मा, सी.पी.आई.(एम) से रामकुमार बहबलपुरिया, इंडियन नेशनल कांग्रेस से सुशील कुमार बिश्नोई, इंडियन नेशनल लोकदल से राजेश शर्मा व अनिल सक्सेना तथा जन नायक जनता पार्टी से सतीश कुमार आदि मौजूदा रहे।

28 को धूमधाम से मनाई जाएगी महाराजा जयंती

ध्वजारोहण के बाद निकलेगी शोभा यात्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

अग्रवाल समाज फतेहाबाद द्वारा महाराजा अग्रसैन जयंती समारोह 28 सितम्बर रविवार को धूमधाम से मनाई जाएगी। रविवार प्रातः 9 बजे महाराजा अग्रसैन जी के तिलक चंदन और माल्यार्पण के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ होगा। यह कार्यक्रम बस स्टैण्ड के नजदीक स्थित अग्रवाल धर्मशाला में आयोजित किया जाएगा। प्रातः 9:30 बजे ध्वजारोहण और उसके बाद शहर में भव्य शोभा यात्रा निकाली जाएगी। यह जानकारी देते हुए अग्रवाल समाज फतेहाबाद के प्रैस प्रवक्ता एवं समारोह के प्रोजेक्ट चेयरमैन मुकेश बंसल व मीडिया सेल प्रभारी अनिल गोयल ने बताया कि अग्रवाल समाज फतेहाबाद के प्रधान मनोज गर्ग बड़ोपलिया की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम में मुख्यअतिथि के तौर पर गंगा गुरप गुडगांव के चेयरमैन अशोक गर्ग, डायरेक्टर प्रवीन गर्ग, फतेहाबाद के प्रसिद्ध उद्योगपति अजय जिंदल, अग्रोहा विकास ट्रस्ट की जिलाध्यक्षा नेहा मित्तल व अग्रवाल सभा मदुरई (तमिलनाडू) के प्रधान सज्जन गर्ग भिरड़ाना वाले शिरकत करेंगे।

बुजुर्गों और मेधावी विद्यार्थियों को किया जाएगा सम्मानित

अग्रवाल धर्मशाला से शुरू होगी शोभायात्रा

अति विशिष्ट अतिथि के तौर पर उद्योगपति अशोक बंसल नाभा वाले, युवा उद्योगपति राहुल गोयल, श्री श्याम ऑटो इंडस्ट्रीज फतेहाबाद से सतीश कुमार व अनाज मण्डी के व्यापारी नत्थूराम जिंदल भाग लेंगे। यह शोभा यात्रा अग्रवाल धर्मशाला से शुरू होकर हंस मार्किट, थाना रोड, जवाहर चौक, शिव चौक, जीटी रोड, अनाज मण्डी होते हुए जयंती स्थल श्री राम सेवा समिति धर्मशाला अनाज मण्डी में पहुंचेगी। यहां दोपहर 12:15 मुख्यअतिथियों का स्वागत होगा वहीं 1 बजे सांस्कृतिक कार्यक्रम, 2 बजे अग्र समाज के बुजुर्गों का सम्मान होगा वहीं अग्र समाज के होनहार बच्चों को भी सम्मानित किया जाएगा। यह कार्यक्रम अग्रवाल सभा फतेहाबाद के संरक्षक देवीदयाल तायल, अग्रवाल सभा फतेहाबाद के प्रधान सुभाष गर्ग व श्रीराम सेवा समिति फतेहाबाद के प्रधान धर्मपाल बुढलाडिया की गरिमामयी उपस्थिति में आयोजित होगा।

स्वत्व का अन्वेषण ही आत्म चिंतन का मूल: सविज्ञानानंद

जिला कारागार में तीन दिवसीय कार्यक्रम का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान ने अपने कारागार सुधार परियोजना एवं पुनर्वास कार्यक्रम अंतरक्रांति प्रकल्प के अंतर्गत जिला कारागार में तीन दिवसीय आध्यात्मिक चिंतन एवं ध्यान आयोजन कार्यक्रम आयोजित किया। बुधवार को प्रथम दिवस पर संस्थान की ओर से स्वामी विज्ञानानंद ने कहा कि भारत में अध्यात्म, देश की पहचान, सांस्कृतिक विरासत और सामाजिक संरचना का अभिन्न अंग है, जो वैदिक काल से लेकर आज तक ज्ञान, योग, भक्ति, आयुर्वेद और दार्शनिक परंपराओं में निहित है। यह न केवल आत्म-साक्षात्कार का मार्ग है, बल्कि शांति, सद्भाव और सार्वभौमिक एकता वसुधैव कुटुंबकम के वैश्विक संदेश का केंद्र भी है, जो इसे एक व्यावहारिक और हर पहलू में लागू करने योग्य जीवनशैली बनाता है। भारत में अध्यात्म एक जीवंत परंपरा है, जो ज्ञान, विज्ञान और जीवन के हर पहलू को आत्मिक दिव्यता से जोड़ती है और पूरी मानवता के लिए एक मार्गदर्शक सिद्धांत के रूप में कार्य करती है। भारत की सांस्कृतिक विरासत वेदों, उपनिषदों, भगवद्गीता जैसे ग्रंथों पर आधारित है, जो कालातीत ज्ञान और एक उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने का मार्ग दिखाते हैं। ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेद और उपनिषद आध्यात्मिक ज्ञान और आत्म-साक्षात्कार के मार्ग का आधार हैं। यह आंतरिक शांति और चेतना के विस्तार के लिए प्रयुक्त अ यास हैं, जिनका उल्लेख प्राचीन ग्रंथों में मिलता है।

भारत में दर्शन और धर्म का गहरा संबंध

यह ईश्वर के प्रति प्रेम और समर्पण के माध्यम से दिव्यता को प्रकट करने का एक तरीका है। भारत में दर्शन और धर्म का गहरा संबंध है। भारत का आध्यात्मिक संदेश, संपूर्ण विश्व एक परिवार है, दुनिया को शांति और सद्भाव की ओर ले जाने की क्षमता रखता है। भोगवाद और संघर्ष से जूझ रहे वर्तमान समाज में अध्यात्म ही सभी समस्याओं का सटीक समाधान है, क्योंकि स्वत्व का अन्वेषण ही आत्म चिंतन का मूल है। कार्यक्रम का शुभारंभ कारागार अधीक्षक जसवंत सिंह, सहायक अधीक्षक फूल कुमार व राजेश दुआ ने स्वामी जी के साथ ज्योति प्रज्ज्वलित कर किया। साध्वी विष्णु अर्चना भारती, पूषा भारती व हरजिंद्र ने प्रेरणादायक भजनों का गायन कर कैदी बंधुओं का मार्ग दर्शन किया।

अग्रोहा-सिरसा को रेलवे लाइन से न जोड़ने पर जनता में नाराजगी : गर्ग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

अग्रोहा धाम वैश्य समाज के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष व हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने पंजाब जाते समय रतिया में वैश्य समाज के प्रतिनिधियों से मुलाकात की। इस दौरान पत्रकारों से बातचीत करते हुए बजरंग दास गर्ग ने कहा कि अग्रोहा धाम में 7 अक्टूबर को 42वां विशाल वार्षिक मेला लगेगा जिसमें देश के कोने-कोने से भारी संख्या में लोग भाग लेंगे। बजरंग गर्ग ने कहा कि सरकार को अपनी घोषणा के अनुसार हिसार- अग्रोहा-फतेहाबाद- सिरसा को रेलवे लाईन से जोडऩे का काम करना चाहिए जबकि केंद्र सरकार द्वारा अग्रोहा को रेलवे लाईन से जोड़ने की घोषणा अनेक बार की गई है।

- बजरंग गर्ग ने पंजाब जाते समय रतिया में वैश्य समाज के प्रतिनिधियों से मुलाकात की

रतिया। समाज के प्रतिनिधियों से बातचीत करते हुए बजरंग दास गर्ग।

मंजूरी के बावजूद अभी तक शुरू नहीं हुआ काम

केंद्रीय रेल बजट में हिसार-अग्रोहा-फतेहाबाद-सिरसा 93 किलोमीटर रेलवे लाइन से जोडऩे की मंजूरी देने के बावजूद भी अभी तक काम शुरू नहीं हुआ है। सरकार द्वारा अग्रोहा-सिरसा को रेलवे लाइन से ना जोडऩे पर जनता में बड़ी भारी नाराजगी है। बजरंग गर्ग ने कहा कि अग्रोहा धाम में हर रोज हजारों धर्म प्रेमी दर्शन के लिए आते हैं और अग्रोहा मेडिकल कॉलेज में हर रोज लगभग 3000 मरीजों की ओपीडी है मगर बड़े दुख से कहना पड़ रहा है कि अग्रोहा में ना तो बस अड्डा चालू है, ना ही अग्रोहा में रेलवे लाईन है। अग्रोहा में बस अड्डा व रेलवे लाईन ना होने से आने-जाने वाले हजारों यात्रियों को बड़ी भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है जबकि सरकार अग्रोहा को इंडस्ट्रीज जोन बनाने की बात कर रही है।

सिरसा। सांस्कृतिक प्रस्तुति देते हुए छात्राएं। *फोटो : हरिभूमि*

सीडीएलयू का सामुदायिक रेडियो तकनीकी अपडेट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के सामुदायिक रेडियो स्टेशन को तकनीकी दृष्टि से अत्याधुनिक सुविधाओं से लैस किया गया है। लंबे समय से उपयोग में आ रहे पुराने उपकरणों को नवीनतम तकनीकी संसाधनों से बदल दिया गया है। इससे रेडियो स्टेशन की ध्वनि गुणवत्ता, प्रसारण क्षमता की वजह से सिरसा शहर तथा आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों के श्रोता गुणवत्तापरक कार्यक्रमों का लुफ्त उठा सकेंगे। बुधवार को तीसरे नवरात्रे पर सीडीएलयू के मीडिया सेंटर में अरदास एवं पूजा पाठ के उपरांत नए तकनीकी उपकरणों के साथ रेडियो सिरसा 90.4 पर विभिन्न कार्यक्रमों का विधिवत प्रसारण किया गया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विजय कुमार ने अपने संदेश में कहा कि सामुदायिक रेडियो विश्वविद्यालय और स्थानीय समाज के बीच संवाद का एक सशक्त माध्यम है। इस अपग्रडेशन कार्यक्रमों की तकनीकी गुणवत्ता में सुधार होगा।

पौधरोपण से दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भूना

राजकीय महाविद्यालय भूना में बुधवार को एनएसएस दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत प्राचार्य डॉ. सुरेन्द्र कुमार ज्यानी के नेतृत्व में हुई। इस मौके पर एनएसएस कार्यक्रम अधिकारियों भरत व डॉ. रीना ने एनएसएस की उपयोगिता, उद्देश्य और इसकी समाजिक भूमिका पर विस्तार से जानकारी दी। कॉलेज में विविध प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिनमें पोस्टर मेकिंग, स्लोगन राइटिंग और स्पीच प्रतियोगिता प्रमुख रहीं। छात्र-छात्राओं ने सामाजिक मुद्दों को केंद्र में रखकर अपनी प्रतिभा का बेहतरीन प्रदर्शन किया। एनएसएस दिवस के उपलक्ष्य में एक विशेष पौधारोपण अभियान भी चलाया गया, जिसमें स्वयंसेवकों ने बढ़-चढक़र भाग लिया। परिसर में दर्जनों पौधे लगाए गए और पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया गया। विद्यार्थियों ने शपथ ली कि वे अपने आस-पास के पर्यावरण को स्वच्छ और हराभरा बनाए रखने में सक्रिय भूमिका निभाएंगे।

- नएसएस दिवस पर भूना कॉलेज में दिखा उत्साह

भूना। एनएसएस दिवस पर कॉलेज प्रबंधन स्वयंसेवकों को सम्मानित करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

एसएसएस के स्थापना दिवस पर महिला कॉलेज में कार्यक्रम

फतेहाबाद। चौधरी मनीराम गोदारा राजकीय महिला महाविद्यालय, भोडिया खेड़ा में बुधवार को एनएसएस के 57वें स्थापना दिवस को मनाया गया। इस अवसर पर कॉलेज की प्राचार्या डॉ. लखबीर कौर ने एनएसएस की स्वयंसेविकाओं को इस दिवस की बधाई दी और उनको राष्ट्र की प्रगति और समृद्धि के लिए सेवा, सहयोग और समर्पण के मार्ग पर चलने का संकल्प दिलवाया। उन्होंने स्वयंसेविकाओं को याद दिलवाया कि हम केवल अपने लिए नहीं है बल्कि समाज और देश के लिए भी जिम्मेदार हैं। युवा ही राष्ट्र के नव निर्माता होते हैं। जब युवा सेवा और त्याग की भावना से ओतप्रोत होता है तो वह राष्ट्र प्रगति करता है।

फतेहाबाद। एनएसएस के स्थापना दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित छात्राएं। *फोटो : हरिभूमि*

एसडीएम ने किया सरकारी कार्यालयों का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

उपमंडलाधीश सुरेन्द्र सिंह ने बुधवार को रतिया लघु सचिवालय की प्रथम खंड की बिल्डिंग में स्थित विभिन्न कार्यालयों, ई-दिशा केंद्र और पटवार भवन का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को निर्देश दिए कि कार्यालय में पूरी पारदर्शिता के साथ कार्य करने व समय पर आकर आमजन के कार्यों को प्राथमिकता से निपटाना सुनिश्चित करें। सभी संबंधित अधिकारी व कर्मचारी अपने-अपने कार्यालयों में साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। कार्यालयों में सफाई के साथ रिकॉर्ड संबंधित अधिकारी दुरूस्त रखें। एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने कहा कि सरकार की योजनाओं व सेवाओं का लाभ निश्चित समय सीमा में पात्र लाभार्थियों तक पहुंचाने की जिम्मेदारी हम सब की है। जिस भी कार्यलय व ब्रांच में किसी कार्य के लिए पत्र भेजा जाता है उस पर तुरंत कार्रवाई की जाए। उन्होंने कहा कि कार्यालय परिसर और शौचालयों की साफ सफाई पर विशेष ध्यान दिया जाएं।

एनएसएस के स्थापना दिवस पर विद्यार्थियों ने निकाली स्वच्छता रैली

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बप्पां में बुधवार को राष्ट्रीय सेवा योजना का 57वां स्थापना दिवस उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत स्वच्छता पखवाड़ा के अंतर्गत स्वच्छता रैली से हुई। रैली के माध्यम से विद्यार्थियों ने प्लास्टिक मुक्त हरियाणा एवं प्लास्टिक मुक्त समाज का संदेश दिया और लोगों को स्वच्छ एवं स्वस्थ जीवन जीने के लिए जागरूक किया। विद्याालय के प्रार्चाय शुभकरण शर्मा ने बताया कि राव तुलाराम की वीरता और देशभक्ति हमारे लिए प्रेरणास्त्रोत है। उनके बलिदान से हमें अपने कर्तव्यों का बोध होता है और राष्ट्र सेवा की भावना को हृदय में बसाने की प्रेरणा मिलती है। कार्यक्रम अधिकारी नरेश कुमार ग्रोवर ने एनएसएस के उद्देश्यों और महत्व पर विस्तारपूर्वक बताया। उन्होंने विद्यार्थियों को समाज सेवा, अनुशासन और स्वच्छता जैसे मूल्यों को अपने जीवन का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया।

महिला कॉलेज में की सफाई

सिरसा। राजकीय महिला महाविद्यालय सिरसा में बुधवार को एक दिवसीय एनएसएस शिविर आयोजित किया गया जिसमें स्वयंसेविकाओं ने कॉलेज परिसर में सफाई की। कैंप की शुरुआत एन.एस.एस. गीत के साथ की गई। इस अवसर पर विभिन्न प्रकार की गतिविधिया जैसे कि प्लास्टिक मुक्त परिसर अभियान, महाविद्यालय के पार्कों व सीमा दीवारों के आसपास की सफाई, बिखरे कागज व कचरे को एकत्रित करने का कार्य स्वयंसेविकाओं द्वारा किया गया। महाविद्यालय के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. विक्रमजीत सिंह ने स्वयं सेविकाओं से कहा कि राष्ट्रीय सेवा योजना का लक्ष्य युवा छात्राओं के व्यक्तित्व का विकास करना और उन्हें समुदाय की सेवा करने का अवसर प्रदान करना है।

अभियान नशे, साइबर अपराध व रक्तदान के महत्व पर किया जागरूक

भट्टूकलां पुलिस ने सेवा पखवाड़ा के तहत आयोजित किया रक्तदान शिविर

शिविर का आयोजन स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के सहयोग से किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भट्टूकलां

जिले में चल रहे सेवा पखवाड़ा कार्यक्रम के तहत थाना भट्टूकलां पुलिस द्वारा राजकीय महाविद्यालय, भट्टूकलां में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर पुलिस कर्मचारियों, कॉलेज स्टाफ तथा एनसीसी कैडेट्स ने बढ़-चढक़र रक्तदान किया। शिविर में मुख्य अतिथि के रूप में सहायक पुलिस अधीक्षक दिव्यांशी सिंगला ने शिरकत की। उन्होंने उपस्थित पुलिसकर्मियों, छात्रों और नागरिकों को नशा मुक्त जीवन, साइबर अपराधों से सतर्कता एवं रक्तदान के सामाजिक महत्व पर संदेश दिया।

भट्टूकलां। रक्तदान कर रहे पुलिस कर्मचारियों को प्रोत्साहित करते एएसपी दिव्यांशी सिंगला। *फोटो : हरिभूमि*

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ने सहयोग दिया

शिविर का आयोजन स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के सहयोग से किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में युवाओं, पुलिसकर्मियों और सामाजिक संस्थाओं से जुड़े लोगों ने स्वेच्छा से रक्तदान कर मानवता की सेवा में भागीदारी निभाई।

जनहित में एक प्रशंसनीय पहल

इस अवसर पर थाना प्रभारी उपनिरीक्षक राधेश्याम, कॉलेज प्राचार्य प्रो. सुभाष चंद्र, ब्लॉक वाइस चेयरमैन श्री बंसी, कॉलेज स्टाफ, पुलिसकर्मी और बड़ी संख्या में विद्यार्थी उपस्थित रहे। पुलिस कर्मचारियों, कॉलेज स्टाफ तथा एनसीसी कैडेट्स ने बढ़-चढक़र रक्तदान कियासभी ने इस आयोजन को जनहित में एक प्रशंसनीय पहल बताया और भविष्य में इस प्रकार के जागरूकता, सामाजिक सेवा और पर्यावरण संरक्षण कार्यक्रमों को नियमित रूप से आयोजित करने की आवश्यकता पर बल दिया।

पर्यावरण सरंक्षण का संदेश दिया

शिविर के उपरांत, एएसपी दिव्यांशी सिंगला ने परिसर में पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश भी दिया। उन्होंने कहा कि स्वच्छ व हरा-भरा पर्यावरण एक स्वस्थ समाज की नींव है। जितना जरूरी रक्तदान है, उतना ही जरूरी है पेड़ लगाना और उन्हें संरक्षित करना।

खबर संक्षेप

विद्यार्थियों को पढ़ाया यातायात नियमों का पाठ

सिरसा। जिला यातायात प्रभारी निरीक्षक शमशेर सिंह ने बुधवार को आईआईएम रोहतक के विद्यार्थियों को यातायात नियमों का पाठ पढ़ाया और नियमों की अनुपालना करने की हिदायतें भी दी। निरीक्षक शमशेर सिंह सभी विद्यार्थियों को सिरसा शहर के सभी मुख्य बाजारों के साथ-साथ ऐलनाबाद व रानियां शहर में भी ले गए और उन्हें यातायात को बेहतर तरीके से संचालित करने की प्रक्रियाओं से भी अवगत करवाया।

चोरी के तीन आरोपी काबू, सामान बरामद

सिरसा। पुलिस ने चोरी के तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों की पहचान हनुमानगढ़ निवासी सुनील, संजय कुमार व अजय के रूप में हुई है। आरोपियों से चोरीशुदा सामान भी बरामद किया गया है।रानियां थाना प्रभारी निरीक्षक दिनेश कुमार ने बताया कि गांव बणी निवासी शिकायतकर्ता पुरुषोत्तम दास ने शिकायत दर्ज कराई थी कि बीती 19 सितंबर को सती दादी मंदिर, गांव बणी में कुछ लोग मंदिर का ताला तोडक़र नकदी व सामान चोरी कर ले गए।

चोरीशुदा मोटरसाइकिल सहित युवक दबोचा

सिरसा। पुलिस ने सरदूलगढ़ निवासी गुरप्यार सिंह को चोरीशुदा मोटरसाइकिल सहित गिरफ्तार किया है। सिविल लाइन थाना प्रभारी प्रदीप कुमार ने बताया कि बीती 16 सितंबर को सिरसा निवासी अंकुश गोड़ ने चोरी की शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायतकर्ता ने बताया था कि उसकी बाइक घर के बाहर से चोरी हो गई थी। शिकायत के आधार पर थाना सिविल लाइन में मामला दर्ज किया गया।

देवीलाल जयंती को लेकर उत्साह : ज्याणी

सिरसा। जननायक जनता पार्टी के प्रेस प्रवक्ता अमर सिंह ज्याणी ने कहा कि देश के पूर्व उपप्रधानमंत्री देवीलाल की 25 सितंबर की चौधरी देवीलाल जयंती पर पार्टी की जिला कार्यकारिणी की ओर पूरे जिले में करीब 15 स्थानों पर चौधरी देवीलाल की प्रतिमाओं पर माल्यार्पण कर उन्हें नमन किया जाएगा। प्रवक्ता अमर सिंह ज्याणी ने बताया कि अकेले सिरसा शहर में ही 6 स्थानों पर माल्यार्पण किया जाएगा।

महिला पर घर में घुसकर चाकू से बोला हमला

फतेहाबाद। जिले के जाखल क्षेत्र के गांव म्योंद खुर्द में अपनी मायके आई महिला पर दो युवकों द्वारा चाकू से हमला कर घायल करने का समाचार है। पुलिस को दी शिकायत में गांव म्योंद खुर्द निवासी सर्वजीत कौर ने कहा है कि वह अपने बेटे के साथ तीन-चार दिन से अपने मायके गांव म्योंद खुर्द आई हुई थी। रात को जब वह घर पर थी तो उसकी दादी उससे मिलने उसके घर आई। इसी दौरान दो युवकों ने चाकू से हमला किया।

1928 में हुई थी शुरू, रामलीला को देखने के लिए उमड़ता है शहर

अंग्रेजों के समय से फतेहाबाद में हो रहा ऐतिहासिक चिल्ली वाली रामलीला का मंचन

कलाकारों के लिए दिल्ली से विशेष तौर पर पोशाकें लाई जाती है

- कलाकार व वॉलंटियर एक माह पहले से तैयारियां आरंभ कर देते हैं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद की पुरानी तहसील चौक में स्थित श्रीराम सेवा समिति धर्मशाला में आजादी से पहले से ही रामलीला का मंचन किया जा रहा है। यह रामलीला आसपास के क्षेत्रों की सबसे ऐतिहासिक रामलीला है और लगातार 98 सालों से रामलीला चल रही है। रामलीला के लिए कलाकार व वॉलंटियर एक माह पहले से तैयारियां आरंभ कर देते हैं। इस बार 25 सितंबर से इस ऐतिहासिक रामलीला का मंचन आरंभ होगा।

फतेहाबाद की पुरानी तहसील चौक में होने वाली रामलीला पूरे क्षेत्र में चिल्ली वाली रामलीला के नाम से प्रसिद्ध है। इस रामलीला की शुरुआत 1928 में पंडित सूरजभान ने की थी। तब संसाधन कम थे, लेकिन पंडित सूरजभान व उनके साथियों ने कड़ी मेहनत की और 98 साल से यह रामलीला लगातार चल रही है। इस बार 98वीं रामलीला 25 सितंबर से शुरू हो रही है। रामलीला के आयोजन में आज तक कोई व्यवधान नहीं पड़ा और लोग भक्ति भाव से इसको देखते हैं। रामलीला के कलाकारों के लिए दिल्ली से स्पेशल पोशाकें लेकर आई जाती हैं। पहले दिन गणपति पूजन के बाद भगवान श्री राम का जन्म और दशहरे तक रावण वध तक का मंचन किया जाता है। रामलीला में सबसे अधिक लोकप्रिय दृश्य चाची ताडक़ा वध, सीता स्वयंवर, लक्ष्मण-परशुराम संवाद, भगवान हनुमान का अवतार व हनुमान द्वारा वाटिका को नष्ट करना है। इन दृश्यों को लोग बड़े शोक से देखते हैं।

120 कलाकारों की टीम

चिल्ली वाली रामलीला की तैयारियां एक माह पहले आरंभ कर दी जाती है। इस दौरान रामलीला के कलाकार अपने डॉयलाग आदि की रिहर्सल करते हैं। इस बार भी झंडा रस्म के साथ ही कलाकारों ने रिहर्सल शुरू कर दी है। रामलीला के डायरेक्टर विनोद गर्ग नानू उनको डॉयलाग बुलवाते हैं। दूसरे ग्रुप के सदस्य रामलीला की स्टेज की सजावट व अन्य कामों को देखते हैं।

चिल्ली वाली रामलीला का शुभारंभ आज से

फतेहाबाद। शहर की ऐतिहासिक 98वीं चिल्ली वाली रामलीला का शुभारंभ वीरवार 25 सितम्बर को रात्रि 9 बजे होगा। यह जानकारी देते हुए श्री राम सेवा समिति के सचिव ज्ञान चंद मित्तल ने बताया कि इस अवसर पर पूर्व मुख्य संसदीय सचिव दुडाराम बतौर मुख्य अतिथि रामलीला का शुभारंभ करेंगे। समारोह की अध्यक्षता समिति के प्रधान धर्मपाल बुढलाडिया करेंगे वहीं प्रसिद्ध उद्योगपति राजकुमार जिंदल, अग्रवाल सभा के संरक्षक देवी दयाल तायल बतौर अति विशिष्ट अतिथि शामिल होंगे। उन्होंने बताया कि रामलीला के मंचन को लेकर सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं।

शक्ति नाटक क्लब की रामलीला का दूसरा दिन

रामलीला का मंचन करते कलाकार।

रामजन्म का मनोहारी दृश्य दिखाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

बाबा बंदा सिंह बहादुर स्टेडियम में शक्ति नाटक क्लब द्वारा आयोजित रामलीला के दूसरे दिन भगवान श्रीराम के जन्म का मनोहारी दृश्य दिखाया गया व भगवान श्रीराम के जन्म पर मिठाई भी बांटी गई। दूसरे दिन का शुभारंभ अग्रवाल सभा प्रधान प्रमोद बांसल द्वारा किया गया। रामलीला शुभारंभ के दूसरे दिन दशरथ द्वारा पुत्र रतन की प्राप्ति के लिए हवन यज्ञ किया गया जिसके बाद राम, लक्ष्मण, भरत, शत्रुघ्न सहित 4 पुत्रों के होने पर जश्न मनाया गया व लड्डू बाटे गए। दूसरे दिन के कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर प्रमोद बंसल, राज कुमार सिंगला, जनक राज गोयल, दिनेश गोयल, सुशील सरदाना, डॉ. नीरज कटारिया, हरबंस मेहता, दिनेश मेहता, दिनेश तनेजा ने भाग लिया। समापन पर शक्ति नाटक के प्रधान राजेश सेतिया, रवि मिढा, सचिन ललित सहित अन्य सदस्यों ने अतिथियों को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित भी किया। दूसरे दिन भी रामलीला को देखने के लिए काफी संख्या में लोगों की भीड़ उमड़ी रही।

भगवान के जन्म पर लड्डू बांटे

श्री विष्णु क्लब में राम जन्म श्रवण लीला का हुआ मंचन

सिरसा। श्री विष्णु क्लब में चल रही रामलीला के दूसरे दिन भगवान श्रीराम के जन्म और श्रवण कुमार की लीला का मनमोहक मंचन किया गया। इस दौरान कलाकारों द्वारा प्रस्तुत किए गए सजीव दृश्यों को देखकर दर्शक भावविभोर हो गए। जैसे ही भगवान श्रीराम के जन्म का मंचन हुआ, समूचा पंडाल जय श्रीराम के जयकारों से गूंज उठा। इस खुशी के मौके पर शानदार आतिशबाजी भी की गई। रामलीला की शुरुआत श्रवण कुमार लीला से हुई, जिसमें दिखाया गया कि कैसे श्रवण कुमार अपने नेत्रहीन माता-पिता को कांवड़ में बैठाकर तीर्थयात्रा पर ले जाते हैं। प्यासे माता-पिता के लिए पानी लेने गए श्रवण कुमार का धोखे से राजा दशरथ द्वारा शिकार हो जाता है। इस मार्मिक दृश्य को देखकर सभी दर्शकों की आंखें नम हो गईं। श्रवण के माता-पिता दशरथ को श्राप देते हैं कि जिस तरह वे पुत्र वियोग में तड़प रहे हैं, उसी तरह दशरथ भी अपने पुत्र के वियोग में तड़पेंगे। इसके बाद, कलाकारों ने भगवान राम के जन्म का मंचन किया। राजा दशरथ के महल में खुशियां छा गईं और चारों ओर उत्सव का माहौल बन गया। भगवान राम के जन्म की खबर मिलते ही जोरदार आतिशबाजी की गई, जिसने उत्सव को और भी भव्य बना दिया। क्लब के प्रधान दीपक सेठी ने बताया कि यह सिर्फ मनोरंजन नहीं, बल्कि एक धार्मिक और सांस्कृतिक आयोजन है, जो लोगों को एकजुट करता है। रामलीला के माध्यम से अच्छाई की बुराई पर जीत, कर्तव्य, त्याग और मर्यादा जैसे मूल्यों को दर्शाया जाता है।

नौ दिवसीय दुर्गा महोत्सव

'चलो बुलावा आया है माता ने बुलाया है' भजनों पर झूमे फतेहाबाद के श्रद्धालु

भजन गायक कर्ण रसिया ने भजनों से मन मोह लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

लाजपत नगर में चल रहे नौ दिवसीय दुर्गा महोत्सव के दूसरे दिन भजन गायक कर्ण रसिया ने अपने भजनों से मां की भेंटें गाकर माहौल भक्तिमय बना दिया। उनके भजनों पर श्रद्धालु झूमते नजर आए। करण के भजन 'मेरा किसी ने ना पूछेया हाल माँ, ला चरणा दे नाल मां, चलो बुलावा आया है माता ने बुलाया है, नाम मेरी राधा रानी का जिस-जिस ने गाया है, रहमता माँ तेरियां से झूमने पर मजबूर कर दिया।

दुर्गा महोत्सव में महामाई का गुणगान करते कलाकार।

महोत्सव एक को

क्लब के पदाधिकारियों ने बताया कि दुर्गा महोत्सव का आयोजन एक अक्तूबर तक किया जाएगा। इस दौरान प्रतिदिन अलग-अलग कलाकार माता की महिमा का गुणगान करेंगे। लगातार पिछले 9 वर्षों से लाजपत नगर में दुर्गा महोत्सव का भव्य आयोजन किया जा रहा है।

पूर्व विधायक सिहाग राजस्थान एआईसीसी को पर्यवेक्षक नियुक्त

डबवाली। पूर्व विधायक अमित सिहाग को राजस्थान में बतौर एआईसीसी पर्यवेक्षक नियुक्त किया है। इससे पहले अमित सिहाग को कांग्रेस पार्टी ने हरियाणा में प्रदेश पर्यवेक्षक और उड़ीसा में एआईसीसी आब्जर्वर के रूप में नियुक्त किया था, जिसके तहत सिहाग करीब दो सप्ताह उड़ीसा रहे और वहां पर हजारों कार्यकर्ताओं की नब्ज टटोलते हुए उन्होंने जिला अध्यक्ष पद के लिए अपनी रिपोर्ट कांग्रेस संगठन महासचिव केसी वेणुगोपाल से व्यक्तिगत मुलाकात कर को सौंप दी थी। पार्टी ने दी गई जिम्मेदारी के प्रति समर्पण और सिहाग की मेहनत को देखते हुए अब राजस्थान में बड़ी जिम्मेदारी दी है।

एनएसएस की स्थापना दिवस पर एक दिवसीय स्वैच्छिक रक्तदान शिविर

हसंगा में रक्तदान शिविर में दिखा युवाओं का जोश, शिविर में 55 ने ब्लड डोनेट किया

शिविर का शुभारंभ प्राचार्य सुभाष चंद्र टाक ने किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

गांव हसंगा के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को एनएसएस की स्थापना दिवस पर एक दिवसीय स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का शुभारंभ विद्यालय के प्राचार्य सुभाष चंद्र टाक ने किया, जबकि कार्यक्रम में जिला पार्षद प्रतिनिधि बंटी सिहाग, गुरुसर स्कूल के प्रिंसिपल तरुण गेरा और प्रमोद बंसल विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता समाजसेवी कुलदीप मुण्ड ने की। शिविर में युवाओं और नागरिकों में रक्तदान को लेकर उत्साह देखने को मिला। सभी ने भविष्य में भी इस प्रकार के शिविरों के आयोजन की आवश्यकता जताई। कार्यक्रम के अंत में रक्तदाताओं को प्रमाण पत्र व सम्मान पत्र भी वितरित किए गए। विद्यालय प्रबंधन ने सभी सहयोगियों का आभार व्यक्त किया और ऐसे सामाजिक कार्यों में निरंतर योगदान देने की अपील की। शिविर में सिविल हॉस्पिटल फतेहाबाद की ब्लड बैंक टीम ने डॉ. अंकु अलीशा की निगरानी में 55 यूनिट रक्त एकत्र किया। टीम में कमलजीत, सचिन, तेजा सिंह, बलवान सिंह और कुलदीप सिंह शामिल रहे।

भूना। शिविर में रक्तदान करते युवा और हौसला बढ़ाते अतिथिगण।

रक्तदान महान सेवा

प्राचार्य सुभाष चंद्र टाक ने कहा कि रक्तदान एक महान सेवा कार्य है, जिससे किसी जरूरतमंद की जान बचाई जा सकती है। उन्होंने कहा कि समाज के हर व्यक्ति को वर्ष में कम से कम दो बार रक्तदान अवश्य करना चाहिए। शिविर में विद्यालय के अनेक शिक्षकों, कर्मचारी और स्थानीय गणमान्य लोग उपस्थित रहे। इनमें हिंदी अध्यापक नवदीप सिंह, मास्टर रामधारी निबराण, जय कुमार, सुरेंद्र कुमार, दिलबाग सिंह, रविन्द्र सिंह, सुनील कुमार, शुभम, गुरदीप सिंह, कश्मीर सिंह, शिव कुमार, कृष्ण कुमार, सिलोध कुमार व अन्य मौजूद रहे।

कॉलेज में मनाया एनएसएस दिवस

सिरसा। राजकीय नेशनल महाविद्यालय में एनएसएस की सभी इकाइयों द्वारा राष्ट्रीय सेवा योजना दिवस मनाया गया। महाविद्यालय के मीडिया प्रभारी प्रो. रमेश सोनी ने बताया कि कार्यक्रम के तहत सर्वप्रथम स्वयंसेवकों ने महाविद्यालय प्रांगण में व्यापक सफाई अभियान चलाया। तत्पश्चात पौधारोपण किया गया। इस आयोजन में महाविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवकों ने बढ़-चढक़र भाग लिया। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. हरजिंद्र सिंह ने स्वयंसेवकों से कहा कि वह न केवल अधिकाधिक पौधारोपण करें अपितु लगाए गए सभी पौधों की देखभाल एवं संरक्षण भी करें।

कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने सेवा दिवस के रूप में मनाया सिरसा सांसद सैलजा का जन्मदिन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

सांसद कुमारी सैलजा का जन्मदिन बुधवार को फतेहाबाद के कांग्रेसजनों ने हांसपुर रोड पर श्री सद्गुरू कृपा अपना घर आश्रम एवं गऊशाला में सेवा करके मनाया। यहां ने दिव्यांगजनों, बुजुर्गों व महिलाओं को फल वितरित किये गए। इसके अलावा गऊशाला में गौवंशों को हरे चारे व गुड का भोग लगाकर कुमारी सैलजा की दीर्घायु, स्वस्थ जीवन एवं उज्जवल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर विधायक बलवान सिंह दौलतपुरिया, जिलाध्यक्ष अरविन्द शर्मा, मंगतराम लालवास, बलजिन्द्र ठरवी, विनोद सिंगला भूना, संजय ठरवा, कमलजीत सिंह, मास्टर सतबीर भूथन, रणधीर बोदीवाली, अजीत माचरा, विनय शर्मा, गोपाल चौधरी, रामतीर्थ, भूप सिंह काजलवाला, गुरदीप चहल, देवराज हड़ौली, गुरजिन्द्र जोहल, गुरसेवक सरपंच, प्रेम परमजीत कौर एडवोकेट, सीताराम बैनीवाल एडवोकेट सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद रहे। इसके उपरांत अनाजमंडी के पीछे भट्टू रोड पर कांग्रेस के जिला कार्यालय का कांग्रेसजनों ने सामुहिक रूप से विधिवत शुभारभ किया। कांग्रेस जिलाध्यक्ष अरविन्द शर्मा ने कार्यकर्ताओं का मनोबल बढ़ाया।

सामूहिक रूप से किया पार्टी के नए जिला कार्यालय का शुभारंभ

फतेहाबाद। सांसद कुमारी सैलजा के जन्मदिन पर गौसेवा करते कांग्रेसजन। फोटो : हरिभूमि

स्कूल में एनएसएस स्थापना दिवस मना

सिरसा। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में एनएसएस का 57वां स्थापना दिवस बड़ी धूमधाम से मनाया गया। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी राजकुमार, पूनम लोहान ने बच्चों को एनएसएस की पूरी रूपरेखा के बारे, उसकी स्थापना एवं लक्ष्यों के बारे में बताया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रधानाचार्य मदन मलिक ने की। इस अवसर पर कार्यक्रम अधिकारी सुरेश गिरी ने बताया कि राष्ट्रीय सेवा योजना एक ऐसी योजना है, जिसमें सेवा सर्वोपरि है और हर व्यक्ति को सेवा के लिए हमेशा तत्पर रहना चाहिए। इस अवसर पर चमन भारतीय ने एनएसएस के बारे में ज्ञानवर्धक जानकारी दी।

प्रशासन से दखल की मांग

स्कूल प्रबंधन पर अवैध वसूली का आरोप, डीसी को भेजी शिकायत

- स्कूल द्वारा स्वर्ण जयंती समारोह के लिए वसूले जा रहे पैसे

सिरसा। सेंट जेवियर्स सीनियर सकेंडरी स्कूल द्वारा स्वर्ण जयंती कार्यक्रम के नाम पर बच्चों से अवैध धन वसूली करने के आरोप लगाते हुए डिंग निवासी सुभाष चंद्र ने जिला उपायुक्त को ई-मेल के माध्यम से शिकायत भेजकर कार्रवाई की मांग की है। जिला उपायुक्त को भेजी शिकायत में डिंग निवासी सुभाष चंद्र ने बताया कि स्कूल के प्रिंसिपल सेल्वराज पीटर और स्कूल प्रबंधन द्वारा अभिभावकों का आर्थिक और मानसिक शोषण किया जा रहा है, सुभाष चंद्र ने बताया कि स्कूल अपनी स्वर्ण जयंती के लिए प्रत्येक छात्र से 1400 और 1600 की राशि वसूल रहा है। यह वसूली अभिभावकों पर एक अनावश्यक वित्तीय बोझ है, जबकि इस तरह के आयोजनों के लिए स्कूल की सोसाइटी द्वारा एक बजट पहले से ही आवंटित किया जाता है। यह सीबीएसई के कैशलेस नियमों और स्कूल के अपने ही नियमों का सीधा उल्लंघन है।

पुलिस की एडवाइजरी

डिजिटल अरेस्ट व स्कैम से रहें सतर्क साइबर ठग लोगों को बना रहे शिकार

फतेहाबाद। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने आमजन को साइबर अपराध के एक नए और खतरनाक रूप से आगाह करते हुए कहा है कि आधुनिक तकनीक के युग में अपराधी तत्व लगातार नए-नए हथकंडे अपनाकर मासूम नागरिकों को धोखा देने की कोशिश कर रहे हैं। वर्तमान समय में उभरता हुआ नया साइबर फ्रॉड 'डिजिटल अरेस्ट स्कैम' लोगों को मानसिक रूप से डराकर उनसे बड़ी राशि ठगने का नया तरीका बन गया है। इस ठगी के तहत अपराधी खुद को सीबीआई, एनआईए, साइबर सेल या स्थानीय पुलिस का अधिकारी बताकर वीडियो कॉल या फोन कॉल के माध्यम से पीड़ित से संपर्क करते हैं। उन्हें यह झूठी जानकारी दी जाती है कि उनके नाम पर मनी लॉन्ड्रिंग, ड्रग्स तस्करी या आतंकवादी गतिविधियों में संलिप्तता पाई गई है। अपराधी नकली पहचान पत्र, वारंट या सरकारी दस्तावेज़ भेजकर डर का माहौल बनाते हैं। इससे हमेशा सावधान रहे।

एसपी ने कहा , ठगी होने पर तुरंत पुलिस अधिकारियों को सूचना दें

एसपी सिद्धांत जैन।

तैयारी बाल अधिकार संरक्षण आयोग ने सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी को कड़ाई से लागू करने के दिए निर्देश

खामियां पाए जाने पर स्कूली वाहनों का चालान या इंपाउंड करें : आयोग

बसों में स्पीड गवर्नर, सीसीटीवी कैमरे, फर्स्ट एड बॉक्स, जीपीएस लगाना ही जरूरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

स्कूलों में विद्यार्थी पूरी तरह सुरक्षित रूप से पहुंचे, इसके लिए जरूरी है कि सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी की अनुपालना हर हाल में होनी चाहिए। समय-समय पर जांच के साथ ही उन वाहनों को इंपाउंड या चालान किया जाए, जो पॉलिसी के मापदंड के अनुरूप नहीं है। ये निर्देश हरियाणा राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग के सदस्य अनिल कुमार व श्याम शुक्ला ने सुरक्षित वाहन पॉलिसी को लेकर लघु सचिवालय के सभागार में अधिकारियों के साथ बैठक में दिए।

आयोग के सदस्य अनिल कुमार ने कहा कि स्कूल बस के अंदर ही आरसी, इंश्योरेंस, लाइसेंस बस चालक के पास होना चाहिए। सभी बसों में स्पीड गवर्नर, सीसीटीवी कैमरे, फस्र्टएड बॉक्स, जीपीएस, फायर उपकरण हर हालत में उपलब्ध होना चाहिए। यदि ऐसा नहीं हो तो बस को इंपाउंड या चालान कर देना चाहिए।

सिरसा। अधिकारियों के साथ बैठक करते आयोग के सदस्य।

अटेंडेंट जरूरी

उन्होंने कहा कि स्कूली विद्यार्थियों को यातायात सुविधा देने वाले हर वाहन की सही चेकिंग हो, परमिशन या परमिट होना चाहिए। जिन बस में एक बच्ची भी सवार है, उस बस के अंदर महिला अटेंडेंट का होना जरूरी है। उन्होंने कहा कि प्रायः देखने में आया है कि सीसीटीवी कैमरे का लिंक ड्राइवर के पास होता है, जो पूरी तरह से गलत है। सीसीटीवी का लिंक स्कूल प्रशासन के पास होना चाहिए।

हर माह बैठक करें

आयोग के सदस्यों ने जोर दिया कि जिला स्तर पर सुरक्षित वाहन पॉलिसी के तहत हर माह बैठक होनी चाहिए। इसमें वाहनों की जांच के दौरान जो खामियां पाई गई है, उन पर चर्चा हो और उन्हें दुरुस्त करने के लिए उठाए गए कदमों की जानकारी दी जाए। उपमंडल स्तर पर भी ऐसी ही समीक्षा बैठक आरटीए की ओर से एसडीएम की अध्यक्षता में हो। ड्राइवर की पुलिस वैरिफिकेशन भी जरूर करवाएं

ये रहे मौजूद

उन्होंने यह भी कहा कि कई स्कूल बसों में गियर बॉक्स के साथ सीट बना दी जाती है, ये गलत है, ऐसी बसों को रोका जाए। इस बैठक में एसडीएम डबवाली अर्पित संगल, एसडीएम सिरसा राजेंद्र कुमार, डीएसपी राजेश कुमार, सीडब्ल्यूसी की चेयरपर्सन अनीता वर्मा, महिला एवं बाल विकास विभाग की उप निदेशक डा. दर्शना सिंह, रोडवेज जीएम अनित कुमार यादव, जिला शिक्षा अधिकारी सुनीता साईं, रोडवेज यातायात प्रबंधक सुधीर कुमार, आरटीए से सहायक सचिव राकेश कुमार, डिप्टी डीईओ सुभाष फुटेला, अमित मनहार, ट्रैफिक एसएचओ इंस्पेक्टर शमशेर सिंह, सीडब्ल्यूसी मेंबर प्रियंका, आरएसओ सौरभ कुमार सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे।