हरिभूमि

सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, गुरुवार, 9 अक्टूबर 2025

9 एसडीएम ने किया मंडी का दौरा, व्यवस्थाओं का लिया जायजा

10 15 अपराधियों की करोड़ों की संपति कुर्क करने की तैयारी

खबर संक्षेप

अवैध हथियार सहित आदतन अपराधी काबू

फतेहाबाद। अपराध एवं नशा मुक्ति अभियान के तहत सीआईए स्टाफ रतिया ने अवैध हथियार रखने के एक मामले में एक युवक को गिरफ्तार किया है। सीआईए रतिया प्रभारी सहायक उपनिरीक्षक रिछपाल सिंह ने बताया कि अपराध नियंत्रण अभियान के अंतर्गत हेड कांस्टेबल दिनेश कुमार के नेतृत्व में पुलिस टीम ने गुप्त सूचना के आधार पर गांव जांडली कलां में नाकाबंदी कर चेकिंग अभियान चलाया।

पराली प्रबंधन को लेकर किसानों को किया जागरूक

भूना। हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की टीम ने भूना खंड के गांव गोरखपुर, नहला और दहमान में किसानों को पराली प्रबंधन के प्रति जागरूक किया। टीम का नेतृत्व वैज्ञानिक दीपक कुमार ने किया। इस दौरान किसानों को पराली जलाने से होने वाले नुकसान के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई और सरकार द्वारा पराली न जलाने के लिए चलाई जा रही योजनाओं का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया गया।

फुटबॉल प्रतियोगिता के लिए ट्रायल आज

सिरसा। हरियाणा ओलंपिक संघ द्वारा आयोजित सीनियर स्टेट फुटबॉल प्रतियोगिता के लिए ट्रायल 9 अक्टूबर को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भावदीन में आयोजित किए जाएंगे। इस संबंध में जानकारी देते हुए जिला खेल अधिकारी जगदीप ने बताया कि ट्रायल में भाग लेने के इच्छुक खिलाड़ी दोपहर 2 बजे तक निर्धारित स्थान पर उपस्थित होना सुनिश्चित करें।

राष्ट्रीय लोक अदालत 13 दिसंबर को

सिरसा। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार आगामी 13 दिसंबर को न्यायालय परिसर, उपमंडल न्यायालय परिसर डबवाली व ऐलनाबाद में चौथी राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार समय-समय पर लोक अदालतों का आयोजन किया जाता है।

अवैध पिस्तौल सहित युवक दबोचा

सिरसा। सीआईए सिरसा पुलिस ने एक युवक को अवैध पिस्तौल सहित गिरफ्तार किया है। सीआईए प्रभारी प्रेम कुमार ने बताया कि पुलिस की एक टीम गांव बाजेकां क्षेत्र में गश्त पर थी कि उसे सूचना मिली कि एक युवक कंगनपुर बेगू रोड पर नाजायज हथियार सहित मौजूद है। इस पर पुलिस ने कार्रवाई करते हुए आरोपी को गिरफ्तार कर लिया।

चौपटा-कैंची मुख्य मार्ग को किया बंद, सरकार के खिलाफ जमकर की नारेबाजी

डीएपी नहीं मिलने से खफा किसानों ने किया रोड जाम

पुलिस और प्रशासन को करना पड़ा हस्तक्षेप

■ सरकार पर अनदेखी करने का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भट्टूकलां

भट्टूकलां में बुधवार को उस समय हडक़ंप मच गया जब डीएपी खाद नहीं मिलने से नाराज किसानों ने चौपटा-कैंची मुख्य मार्ग को जाम कर दिया। किसानों का गुस्सा उस समय भड़का जब सोसायटी के कर्मचारियों की हड़ताल के चलते खाद का वितरण नहीं हो पाया और सोसायटी की दुकानें भी बंद पाई गई। सूचना के अभाव में बड़ी संख्या में किसान खाद लेने पहुंचे, लेकिन जब उन्हें खाद नहीं मिली तो आक्रोशित होकर उन्होंने सडक़ पर जाम लगा दिया। प्रदर्शन का नेतृत्व कर रही रोहताश डूडी ने कहा कि समिति के गोदामों में खाद उपलब्ध है, लेकिन विभागीय लापरवाही के चलते उन्हें खाद वितरित नहीं की जा रही। इस दौरान विजय सुलीखेड़ा, बलदेव गदली, इंद्राज मंदोरी, सतवीर, सुरेश, राम सिंह, अजय माचरा, मेवा सिंह, आत्माराम और सुमित कुमार सहित बड़ी संख्या में किसान मौजूद रहे। किसानों का आरोप था कि जैसे ही सडक़ जाम की सूचना स्थानीय पुलिस को मिली, पुलिस दल मौके पर पहुंचा और तुरंत कार्रवाई करते हुए जाम खुलवाया। इस दौरान किसानों और पुलिस के बीच हल्की कहासुनी भी देखने को मिली, लेकिन स्थिति जल्द ही नियंत्रण में आ गई। बाद में पुलिस किसानों के साथ समिति के कार्यालय तक गई। किसानों ने समिति कार्यालय के सामने धरना शुरू कर दिया और सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। उनका कहना था कि खाद की आपूर्ति नियमित रूप से की जाए और किसानों को राहत दी जाए। दो घंटे तक चले इस प्रदर्शन में किसानों का गुस्सा देखते ही बनता था। कई किसान बेहद आक्रोशित नजर आए और सरकार पर किसानों की अनदेखी का आरोप लगाया।

भट्टूकलां। खाद को लेकर रोड जाम करते किसान। फोटो : हरिभूमि

डीएम ने दिया आश्वासन

करीब दो घंटे बाद डीएम राजेश हुड्डा मौके पर पहुंचे और किसानों से बातचीत की। उन्होंने किसानों को बताया कि समिति के कर्मचारी हड़ताल पर हैं, इसलिए खाद का वितरण अगले दिन किया जाएगा। साथ ही उन्होंने आश्वासन दिया कि भट्टू मंडी के निजी विक्रेताओं के जरिए समिति की खाद उपलब्ध करवाई जाएगी। हालांकि, किसान इस आश्वासन से संतुष्ट नहीं हुए और अपनी मांग पर अड़े रहे कि उन्हें खाद आज ही चाहिए। इसके बाद डीएम ने कुछ निजी दुकानों पर खाद के बैग भिजवाने का प्रयास किया, लेकिन वहां भी किसानों को लंबी कतारों में इंतजार करना पड़ा। करीब एक घंटे तक किसान कतार में खड़े रहे, लेकिन खाद नहीं पहुंची। किसानों की मांग है कि डीएपी खाद की आपूर्ति तुरंत शुरू की जाए। किसानों ने चेतावनी दी है कि यदि जल्द समाधान नहीं हुआ, तो आंदोलन तेज किया जाएगा।

7 से 15 वर्ष के बच्चों के एमबीयू के लिए माफ किया शुल्क

छह करोड़ बच्चों को होगा लाभ

■ मॉनिटरिंग कमेटी की बैठक में बबीता रानी ने जानकरी सांझा की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिला स्तरीय आधार मॉनिटरिंग कमेटी के अध्यक्ष एवं उपायुक्त डॉ. विवेक भारती के निर्देशानुसार लघु सचिवालय स्थित एनआईसी वीडियो कॉन्फ्रेंस रूम में जिला स्तरीय आधार मॉनिटरिंग कमेटी की बैठक का आयोजन किया गया। मीटिंग में चंडीगढ़ से सहायक प्रबंधक बबीता रानी ने सभी नोडल अधिकारियों के साथ आधार से संबंधित सभी महत्वपूर्ण जानकारियां साझा की। उन्होंने बताया कि यूआईडीएआई ने 7-15 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए आधार बायोमेट्रिक अपडेट के लिए शुल्क माफ किया, जिससे लगभग 6 करोड़ बच्चों को लाभ होगा। एमबीयू शुल्क की छूट 1 अक्टूबर, 2025 को लागू हुई और एक वर्ष तक लागू रहेगी। मौजूदा नियमों के अनुसार, बच्चे के पांच वर्ष की आयु पूरी करने पर उसके आधार में उंगलियों के निशान, आंखों की पुतली और तस्वीर का अद्यतन अनिवार्य है। इसे पहला अनिवार्य बायोमेट्रिक अद्यतन (एमबीयू) कहा जाता है।

विभागों को निर्देश

इसी प्रकार 15 वर्ष की आयु पूरी करने पर बच्चे को एक बार फिर बायोमेट्रिक्स अद्यतन कराना होता है, जिसे दूसरा एमबीयू कहा जाता है। पहला और दूसरा एमबीयू, यदि क्रमशः 5-7 और 15-17 वर्ष की आयु के बीच किया जाता है, तो निःशुल्क होता है। इसके बाद, प्रति एमबीयू 125 रुपये का निर्धारित शुल्क लिया जाता है। इस निर्णय के साथ, अब 5-17 आयु वर्ग के सभी बच्चों के लिए एमबीयू प्रभावी रूप से निशुल्क है। उन्होंने संबंधित विभागों को निर्देशित किया कि जिन आधार पंजीकरण मशीनों का संचालन वर्तमान में किया जा रहा है, उनके माध्यम से 5 वर्ष तथा 15 वर्ष से अधिक आयु के बच्चों का बायोमैट्रिक अपडेट अनिवार्य रूप से कराया जाए, ताकि उनका आधार समय पर अपडेट हो सके और वे विभिन्न सरकारी योजनाओं एवं सेवाओं का लाभ समय पर प्राप्त कर सकें।

सीवरेज ओवरफ्लो होने से आमजन परेशान

कई बार अधिकारियों को कराया अवगत, नहीं हुआ समाधान

■ बीमारियों का खतरा, समस्या के स्थाई समाधान की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कालांवाली

शहर के वार्ड नंबर तीन में गली डीएन कॉलेज वाली में सीवरेज ओवरफ्लो से गली में जलभराव की स्थिति पैदा होने से गलीवासियों को परेशानी का सामना करना पड रहा है। जिसको लेकर गलीवासियों ने विभाग के प्रति रोष जताते हुए उक्त समस्या का शीघ्र समाधान करवाने की मांग की। गलीवासी संजीव कुमार, पूजा रानी, मास्टर टेक चंद, दीपू अरोड़ा, सूरत पुनिया,राजू, शीतल, सिमरन अरोड़ा आदि ने कहा कि विभाग के अधिकारियों की लापरवाही के कारण गली में सीवरेज व्यवस्था का बुरा हाल होने के कारण बीमारिया फैलने का भय बना रहता है। विभाग के अधिकारियों को कई बार अवगत करवा चुके है लेकिन आज तक समाधान नहीं हुआ। विभाग के कर्मचारी एक बार सीवरेज को ठीक करके चले जाते है ओर एक दो दिनों बाद वहीं दिक्कत पेश आ जाती है।

सिरसा। सीवरेज ओवरफ्लो से गली में बहता दूषित पानी।

घरों से निकलना दुभर

उन्होंने कहा कि गली में दूषित पानी के जलभराव के कारण लोगों का घरों से बाहर निकलना दुभर हो गया है ओर दुषित वातावरण के कारण जहां मच्छरों की भरमार है ओर इससे सक्रामक बीमारियां फैलने का भय बना हुआ है। गलीवासियों ने प्रशासन से मांग की है कि उक्त समस्या का स्थाई तौर पर समाधान किया जाए ताकि लोगों को दिक्कत पेश न आए। इस सबंध में विभाग के जेई सन्नी ने कहा के उनके पास कोई शिकायत नहीं आई, वे शीघ्र ही समस्या का समाधान करवा देतें है।

बसपा टिकट पर विस चुनाव लड़ने वाले संजय पर केस

■ चुनावों में शराब ठेकेदार से मांगी गाड़ी न लौटाने का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिले के प्रमुख शराब कारोबारी ईश कुमार सरना ने टोहाना निवासी एवं बसपा टिकट पर विधानसभा चुनाव लडऩे वाले संजय शर्मा पर इनोवा गाड़ी हड़पने और धमकी देने का आरोप लगाया है। सरना ने भूना पुलिस में शिकायत दर्ज करवाई, जिसके आधार पर पुलिस ने एफआईआर दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। वहीं आरोपी संजय शर्मा ने पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट में अग्रिम जमानत याचिका दाखिल की है। पुलिस अब याचिका रद्द करवाने के लिए जवाब तैयार कर रही है। पुलिस को दी शिकायत में फ्रेंडस कालोनी, टोहाना निवासी एवं शराब ठेकेदार ईश कुमार सरना ने कहा है कि उसके पास एक इनोवा गाड़ी है। सितम्बर 2024 में विधानसभा चुनाव के समय संजय शर्मा उसकी इनोवा गाड़ी को कुलां रोड, भूना स्थित शराब के ठेके से मांगकर ले गया था। संजय शर्मा ने उससे कहा था कि उसने टोहाना से विधानसभा चुनाव लडऩा है और उसके बाद वह उसकी गाड़ी को वापस कर देगा। ईश सरना ने कहा कि चुनाव प्रक्रिया खत्म होने के बाद संजय शर्मा ने उसकी गाड़ी वापस नहीं लौटाई।

कभी पार्टनर होते थे संजय शर्मा और ईश सरना

हालांकि कि संजय शर्मा और ईश सरना ने मिलकर वर्ष 2024 में भूना के शराब ठेके अपने नाम छुटवाए थे, इसलिए दोनों पार्टनर थे और आपर आपसी लेनदेन का विवाद भी इनके बीच रहा है। भूना थानाध्यक्ष ओमप्रकाश का कहना है है कि शिकायत मिलते ही मामला दर्ज कर लिया गया है और गाड़ी की बरामदगी के प्रयास किए जा रहे हैं। उधर, हाईकोर्ट में दाखिल जमानत याचिका पर सुनवाई से पहले पुलिस अपना पक्ष मजबूती से रखने की तैयारी में जुटी है। इस संबंध में संजय शर्मा से उनका पक्ष लेने के लिए बार-बार संपर्क किया गया तो उनका मोबाइल फोन बंद मिला।

किराये पर लिया ट्रैक्टर धोखाधड़ी से बेचने वाला आरोपी पुलिस के चढ़ा हत्थे

■ पुलिस ने विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

ट्रैक्टर किराये पर लेकर धोखाधड़ी से आगे बेचने के मामले में कार्रवाई करते हुए शहर टोहाना पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है।

इस संबंध में जानकारी देते हुए थाना शहर टोहाना प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद सिंह ने बताया कि 25 सितम्बर को शिकायतकर्ता दारा सिंह पुत्र गुरनाम सिंह, निवासी ईदगाह कॉलोनी, तूर नगर, टोहाना ने थाना शहर टोहाना में शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायत के अनुसार, उसका ट्रैक्टर आरोपी छिन्दा सिंह पुत्र जगदीश सिंह, निवासी नगथला, जाल, जिला हिसार ने किराये पर लेने की बात कहकर लिया और फिर बेईमानी की नीयत से किसी अन्य को बेच दिया। पुलिस ने शिकायत पर तुरंत संज्ञान लेते हुए आरोपी के विरुद्ध 25 सितम्बर को धोखाधड़ी के आरोप में धारा 316(2), 318(4) बीएनएस के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू की।

जांच के दौरान पुलिस ने पुख्ता साक्ष्य जुटाए और आरोपी को नियमानुसार गिरफ्तार कर लिया। पुलिस टीम ने धोखाधड़ी से बेचा गया ट्रैक्टर भी बरामद कर लिया है। आरोपी से पूछताछ की जा रही है ।

फतेहाबाद। पुलिस गिरफ्त में धोखाधड़ी का आरोपी। फोटो : हरिभूमि

21.150 ग्राम हेरोइन सहित दो तस्कर गिरफ्तार

नशे पर पुलिस का प्रहार, आरोपियों को रिमांड पर लिया जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डबवाली

पुलिस ने गश्त व चेकिंग के दौरान गांव डबवाली क्षेत्र से मोटरसाइकिल सवार दो हेरोइन तस्करों को 21 ग्राम 150 मिलीग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। एएनसी प्रभारी डबवाली सूबे सिंह ने बुधवार बताया कि पकड़े गए आरोपियों की पहचान अमनदीप व गुरलाल के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि पुलिस टीम गश्त व चेकिंग के दौरान देसूजोधा रोड गांव डबवाली क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान मोटरसाइकिल पर दो युवक आते दिखाई दिए जो कि पुलिस टीम को देखकर वापस मुडक़र भागने लगे। पुलिस ने शक के आधार पर उन्हें काबू कर तलाशी ली तो उनके कब्जे से 21 ग्राम 150 मिलीग्राम हेरोइन बरामद हुई है। उन्होंने बताया कि आरोपियों के खिलाफ अभियोग दर्ज कर कार्रवाई की जा रही है। आरोपियों को अदालत में पेश करके पुलिस रिमांड पर लिया जाएगा और गहनता से पूछताछ करके इस नशा तस्करी नेटवर्क में शामिल अन्य लोगों के बारे में जानकारी हासिल कर उनके खिलाफ भी कार्रवाई की जाएगी।

डबवाली। पकड़े गए हेरोइन तस्कर। फोटो : हरिभूमि

अन्य मामला

उधर, थाना रानियां पुलिस ने सिरसा में वांछित नशा सप्लायर आरोपी जयसिंह वासी अग्रोहा जिला हिसार को गिरफ्तार किया है। इस अभियोग में 40.30 ग्राम हेरोइन बरामद की गई थी। आरोपी ने पूछताछ में स्वीकार किया कि उसने कुछ हैरोइन आरोपी नरेश वासी खाबड़ा जिला फतेहाबाद को बेची थी। आरोपी को अब अदालत मे पेश करके न्यायिक हिरासत में भेजा जाएगा।

बाजारों में रौनक, मेहंदी लगवाने व ब्यूटी पार्लरों पर उमड़ी भीड़

सुहागिनों का महापर्व करवा चौथ का व्रत

■ करवा चौथ पर सिद्धि योग के साथ कई शुभ योगों का निर्माण 7 :42 रहेगा चन्द्रोदय का समय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

सुहागिनों का महापर्व करवा चौथ हर साल कार्तिक मास के कृष्ण पक्ष की चतुर्थी तिथि को मनाया जाता है। इस दिन सुहागिन महिलाएं पति की लंबी आयु और अच्छे स्वास्थ्य के लिए निर्जला व्रत रखती है। इसके अलावा कुंवारी कन्याएं भी मनचाहा वर पाने के लिए इस व्रत को रखती हैं।

इस दिन माता करवा की पूजा करने के साथ चन्द्रोदय के समय चन्द्रमा को अघ्र्य देने के साथ पूजा करने का विधान है। यह व्रत आमतौर पर दिल्ली, उत्तरप्रदेश, राजस्थान, पंजाब, हरियाणा आदि जगहों पर धूमधाम से मनाया जाता है।

करवा चौथ को लेकर इन दिन शहर के बाजारों में पूरी रौनक है। चाहे कपड़े की दुकान हो, पूजा सामग्री की दुकान हो या कॉस्टमेटिक्स शॉप, हर जगह महिलाओं का जमावड़ा लगा हुआ है। खासकर मेहंदी लगाने वालों और ब्यूटी पार्लरों पर एडवांस बुकिंग चल रही है।

करवा चौथ पर शुभ योग

श्री श्याम मंदिर फतेहाबाद के पुजारी पंडित सोनू शर्मा के अनुसार इस साल करवा चौथ पर सिद्धि योग के साथ कई शुभ योगों का निर्माण हो रहा है। इस दिन चन्द्रमा शुक्र की राशि वृषभ में रहेंगे। ऐसे में पूजा करने से शुभ फलों की प्राप्ति हो सकती है। सिद्धि योग सुबह से लेकर 5 बजकर 41 मिनट तक रहेंगे। इसके साथ ही शिववास योग का भी संयोग है जिससे पूजा का दोगुना फल मिलता है। पंडित सोनू शर्मा के अनुसार इस दिन चन्द्रोदय शाम 7 बजकर 42 मिनट पर होगा, जिसके बाद महिलाएं अपना व्रत पूर्ण कर सकेंगी।

पंडित सोनू शर्मा।

पूजा विधि

करवा चौथ के दिन व्रती महिलाओं को ब्रह्मी मुहूर्त में उठकर स्नान आदि से निवृत हो जाना चाहिए। इसके बाद सरगी का सेवन करें, जो कि इस व्रत की शुरूआत मानी जाती है। सरगी के बाद देवी-देवताओं का ध्यान करते हुए व्रत का संकल्प लें। करवा चौथ की मुख्य पूजा शाम के समय की जाती है। पूजा के लिए सबसे पहले एक चौकी पर भगवान शिव, माता पार्वती और भगवान गणेश की मूर्ति या तस्वीर स्थापित करें। साथ ही एक करवा का चित्र भी रखें। पूजा की शुयआत भगवान शिव की अराधना से करें। उन्हें सफेद चंदन, फूल, माला और भोग अर्पित करें। इसके बाद माता पार्वती को सिंदूर, रोली, कुमकुम, चुनरी और सोलह श्रृंगार की वस्तुएं अर्पित करें। गणेश जी की विधिवत पूजा करें, फिर घी का दीपक जलाएं। धूप दें और करवा चौथ की व्रत कथा सुने। पूजा पूरी होने के बाद चन्द्रमा को अघ्र्य अर्पित कर व्रत का पारण करें।

कब है वर्त

कार्तिक माह के कृष्ण पक्ष की चतुर्थी तिथि का आरंभ : 9 अक्टूबर की देर रात 10 बजकर 54 मिनट पर

चतुर्थी तिथि का समापन : 10 अक्टूबर को शाम 7 बजकर 38 मिनट पर

करवा चौथ पूजन का मुहूर्त : 5 बजकर 16 मिनट से लेकर शाम 6 बजकर 29 मिनट तक

बाल दिवस पर 44 प्रतियोगिताओं का होगा आयोजन, रजिस्ट्रेशन जारी

जिला बाल कल्याण परिषद चार समूहों में करवाएगी स्पर्धा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जिला बाल कल्याण परिषद द्वारा हर वर्ष की तरह इस बार भी बाल दिवस के उपलक्ष्य में 13 से 18 अक्टूबर तक विभिन्न वर्गों में कुल 44 प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाएगा, जिसके लिए रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया जारी है। जिला बाल कल्याण अधिकारी पूनम नागपाल ने बताया कि इन प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों को चार समूहों में विभाजित किया गया है। प्रथम समूह में पांचवी कक्षा तक, द्वितीय समूह में छठी से आठवीं कक्षा तक, तृतीय समूह में नौवीं से दसवीं कक्षा तक और चतुर्थ समूह में ग्यारहवीं से बारहवीं कक्षा तक के विद्यार्थी शामिल होंगे। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम के दौरान बच्चों के लिए सोलो डांस, पोस्टर मेकिंग, फैंसी ड्रेस, फन गेम्स (ब्वॉयज एवं गर्ल्स), रंगोली, सोलो सॉन्ग, ग्रुप डांस, स्केचिंग ऑन द स्पॉट, बेस्ट ड्रामेबाज, कलश डेकोरेशन, क्लासिकल सोलो डांस, डेक्लामेशन कॉन्टेस्ट, हैंडराइटिंग (हिंदी एवं इंग्लिश), देशभक्ति ग्रुप सॉन्ग, क्ले मॉडलिंग, दीया-कैंडल मेकिंग, कार्ड मेकिंग, वन एक्ट प्ले तथा क्विज प्रतियोगिता जैसी विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने कहा कि ऐसी प्रतियोगिताएं बच्चों के शैक्षणिक विकास के साथ-साथ उनके आत्मविश्वास और रचनात्मकता को भी बढ़ावा देती हैं। इन आयोजनों से बच्चों को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का अवसर मिलता है और अभिभावकों को भी बच्चों को प्रोत्साहित करने का अवसर प्राप्त होता है। उन्होंने बताया कि जिला स्तर पर प्रथम व द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाले बच्चे आगे मंडल स्तरीय प्रतियोगिताओं में भाग लेने का अवसर प्राप्त करेंगे।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब लगातार फील हो थकान और तनाव

मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ महीनों से किसी काम में मन नहीं लगता, थकान महसूस होती है, तनाव-चिड़चिड़ाहट होती है। ऐसा क्यों हो रहा है, इसके लिए मुझे क्या उपाय करना चाहिए?

-अंचित, दुर्ग

सबसे पहले आप इस बात पर गौर करें कि जब से यह समस्या शुरू हुई है, उस दौरान ऐसा क्या हुआ है कि चिड़चिड़ाहट और तनाव शुरू हुआ है? अगर आप इस बारे में डिसाइड नहीं कर पा रहे हैं तो आपको जरूर एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए, क्योंकि आप बता रहे हैं कि थकान भी लगती है। कई बार शरीर में खून की कमी होने से थकान लगती है और जिस वजह से चिड़चिड़ापन भी होने लगता है। जांच करने के बाद ही इसके कारण का पता चलेगा।

मेरी उम्र 36 वर्ष है। दो साल पहले मेरे सिर पर लोहे से चोट लगी थी। हल्का दर्द तो हमेशा होता है, लेकिन कभी-कभी दर्द तेज हो जाता है। कृपया बताएं कि मुझे राहत के लिए क्या करना चाहिए?

-रोहन, रायपुर

आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए। कई बार चोट लगने के बाद क्लॉटिंग होती है और उसका दुष्प्रभाव कुछ दिनों बाद शुरू होता है। बेहतर होगा कि आप बगैर जांच कराए कोई भी ट्रीटमेंट शुरू न करें और इसे हल्के में न लें।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मेरे चेहरे और गले पर कई तिल उभर आए हैं। किस मेडिकल प्रोसीजर से तिल हटाए जा सकते हैं?

-आदर्श, भोपाल

इसमें बगैर देखे कुछ भी बता पाना मुश्किल है। इसलिए सबसे पहले आप किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। वह इनकी जांच करेंगे और यह देखेंगे कि इनको हटाया जा सकता है या नहीं, क्योंकि कई बार ऐसे भी तिल होते हैं, जिनको हटाना मुश्किल होता है। इसलिए आप सबसे पहले डॉक्टर से संपर्क करें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। बदलते मौसम में अकसर मेरे गले में खराश बनी रहती है, दर्द भी होता है। कृपया कोई उपाय बताएं जिससे मुझे इससे राहत मिल सके।

-जतिन, बिलासपुर

यह समस्या काफी लोगों में देखी जाती है। जब मौसम चेंज होता है सर्दी, जुकाम और खराश जैसी समस्या शुरू हो जाती है। इससे बचने के लिए आप सुबह-शाम गर्म पानी से गरारा करें। इसके साथ ही अपनी इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए विटामिन सी यानी खट्टे फल जरूर खाएं। अब आप फ्रिज में रखी कोई भी ठंडी चीज बिल्कुल ना खाएं।

मेरी उम्र 56 वर्ष है। मेरे पैर अकसर सुन्न हो जाते हैं। इसमें कोई संसेशन नहीं होता। कई बार इस वजह से चलने-फिरने में लड़खड़ाहट होती है। कृपया मेरी इस समस्या का निदान बताएं।

-सुरेश चंद्र, महेंद्रगढ़

आपको जल्द से जल्द किसी न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लेना चाहिए और जांच करानी चाहिए, क्योंकि यह समस्या कई बार न्यूरो से जुड़ी होती है, जो धीरे-धीरे बढ़ती जाती है। बगैर जांच कराए ओवर द काउंटर किसी तरह की कोई दवा ना खाएं। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

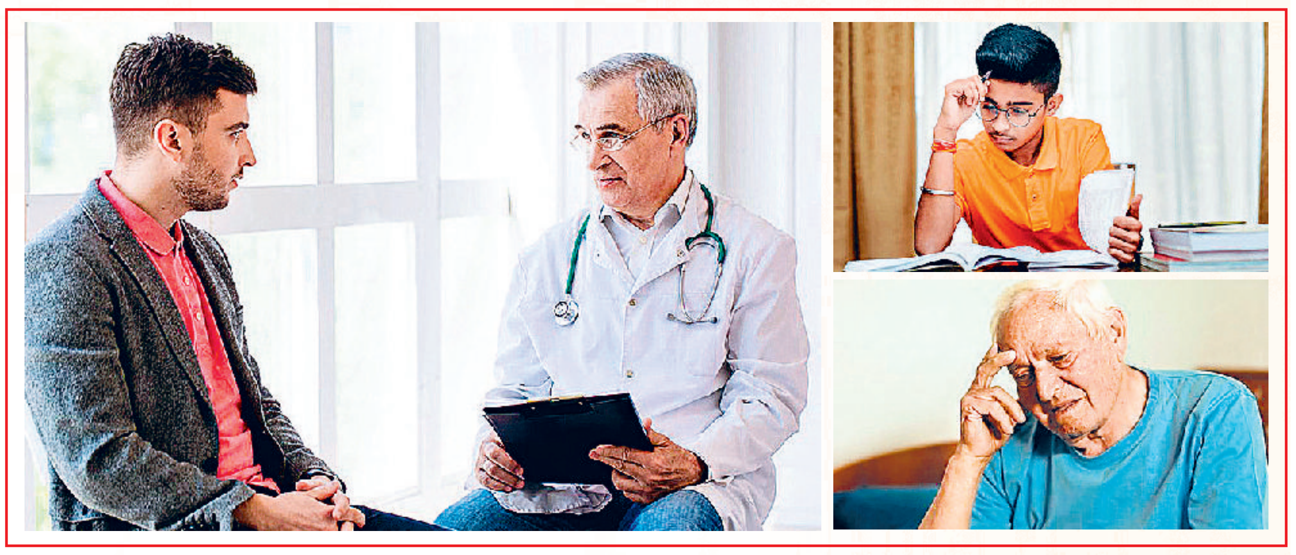
एडवाइस

डॉ. कोमल चावला
प्रोफेसर-साइकोलॉजी डिपार्टमेंट
ब्रिटिश यूनिवर्सिटी, बहरीन

स्पेशल: वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे, 10 अक्टूबर

वर्तमान डिजिटलाइजेशन और भाग-दौड़ भरी जीवनशैली के दौर में बेशुमार सुविधाओं के बावजूद हममें से अधिकतर लोग मेंटल प्रॉब्लम्स का सामना कर रहे हैं। इनमें तनाव, घबराहट, उदासी, निराशा, अकेलापन, किसी काम में मन न लगना, एंग्जायटी, अवसाद जैसी मानसिक समस्याएं कॉमन हैं। चिंताजनक बात यह है कि इन समस्याओं से हर उम्र के लोग ग्रसित हो रहे हैं। ऐसे में सभी की मेंटल हेल्थ पर ध्यान देने की जरूरत है।

सभी के लिए जरूरी है मेंटली हेल्दी रहना



डब्ल्यूएचओ के हिसाब से 2019 में दुनिया में हर आठ में से एक व्यक्ति मानसिक बीमारी से ग्रस्त पाया गया। मानसिक रूप से बीमार लोगों की संख्या 970 मिलियन थी। कोरोना काल में एंग्जाइटी के 26 फीसदी और डिप्रेशन के 28 फीसदी मरीज बढ़ गए। दुनिया भर में कुल मानसिक बीमारियों के शिकार लोगों में भारत के 15 फीसदी लोग शामिल हैं। भारत की 7.5 फीसदी आबादी किसी न किसी मानसिक समस्या से जूझ रही है। यानी हर आयु-वर्ग में मानसिक समस्याएं बढ़ रही हैं। इसलिए इनका अलग-अलग समाधान खोजना आवश्यक है।

बाल्यावस्था (0-12 साल)

यह वह उम्र है, जब बच्चा इमोशनल रेगुलेशन यानी भावनाओं को समझना और उन्हें मैनेज करना सीखता है। बचपन में सबसे बड़ा चैलेंज-बच्चे को जब गुस्सा आता है या वह निराश होता है तो उसे पता नहीं होता कि इसको कैसे व्यक्त किया जाए?

क्या करें: अगर बच्चों को अपने इमोशंस को पहचानना और व्यक्त करना सिखा दिया जाए, तो वे बड़े होकर बेहतर कम्युनिकेटर बनते हैं। रिश्तों में कम तनाव महसूस करते हैं। मेंटल हेल्थ इश्यूज जैसे एंग्जायटी, डिप्रेशन से लड़ने में ज्यादा सक्षम होते हैं। पैरेंट्स को बच्चे को यह समझाना चाहिए कि उसका गुस्सा या उदासी रियल है। लेकिन गुस्से में टॉय तोड़ना सही नहीं है। इसके बजाय उसे गुस्सा आने के कारणों को जानना जरूरी है ताकि आगे वह कंट्रोल कर सके। इससे बच्चा सीखता है कि गुस्से का कारण समझना और उस पर बात करना ज्यादा हेल्दी है।

किशोरावस्था (13-19 वर्ष)

यह उम्र सबसे नाजुक मोड़ों में से एक है, जब शारीरिक, मानसिक सामाजिक और भावनात्मक बदलाव एक साथ होते हैं। किशोरावस्था एक ऐसा पड़ाव है जिसमें बच्चा बचपन से वयस्कता की ओर

बढ़ रहा होता है। अगर इस दौरान उसे पैरेंट्स का साथ, समझ और स्वीकार्यता मिले, तो वह जीवन भर मजबूत आत्मविश्वास और स्थिर मानसिक स्वास्थ्य लेकर आगे बढ़ता है। इस उम्र में बच्चा यह सोचता है कि वो कौन है, वो किस दिशा में जा रहा है? उसके शरीर में बदलाव हो रहे होते हैं, जिससे वह खुद को दूसरों से अलग महसूस करते हैं, तो उन्हें आत्म-संदेह होने लगता है। जब उसके दोस्त पार्टी में जा रहे हैं और उसको भी पार्टी में चलने के लिए प्रेशर डालते हैं। मन होकर भी वह पैरेंट्स के डर से नहीं जाता। कभी सोशल रिजेक्शन का डर उसे परेशान करता है। यह दबाव कई बार उन्हें नशे, गलत आदतों या खुद को बदलने की कोशिश की ओर धकेल सकता है।

क्या करें: पैरेंट्स को अपने बच्चे को क्वालिटी टाइम देना जरूरी है। वे जब कुछ बोलते हैं तो अकसर पैरेंट्स उनकी बात काट देते हैं कि तुम्हें तो कुछ पता ही नहीं है, तुम अभी छोटे हो या तुम्हें समझ नहीं आती है। इससे बच्चे का आत्मविश्वास टूटता है। इसके बजाय पैरेंट्स का यह कहना अधिक प्रभावी होगा कि वो क्या महसूस कर रहा है-वे समझते हैं। बच्चे को यह भरोसा होना चाहिए कि वह अपनी बात बिना जज किए साझा कर सकता है। पैरेंट्स को उसकी बात ध्यान से सुननी चाहिए। बच्चे को यह समझाना चाहिए कि सोशल मीडिया पर दिखने वाली बॉडी जरूरी नहीं परफेक्ट हो। खेल, संगीत, आर्ट, डांस, राइटिंग या कोई भी हॉबी बच्चे को स्वस्थ पहचान बनाने में मदद करती है। जब बच्चा किसी काम में अच्छा महसूस करता है, तो पियर प्रेशर का असर कम हो जाता है।

युवावस्था (20-35 वर्ष)

इस आयुवर्ग में व्यक्ति अपने करियर, रिलेशनशिप और जीवन की दिशा तय करता है। लेकिन इसी दौर में मानसिक दबाव, उलझनें और कंपेरिजन सबसे ज्यादा होती हैं। अवसरों और चुनौतियों से भरी युवावस्था में मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान न दिया जाए, तो यह तनाव, एंग्जायटी और बर्नआउट की ओर ले जा सकता है। कॉलेज के बाद हर किसी का पहला लक्ष्य मनपसंद अच्छी नौकरी पाना होता है। ऐसा न होने पर व्यक्ति फ्रस्ट्रेशन, आत्म-संदेह और चिंता से जूझने लगता है। दूसरों से कंपेरिजन इसे और कठिन बना देती है। परिवार की अपेक्षाएं भी इसमें तनाव जोड़ देती हैं।

क्या करें: अधिकतर युवाओं को वर्कप्लेस पर किसी काम के लिए न कहने में डर लगता है। सोचते हैं कि मना किया तो प्रमोशन में प्रॉब्लम आएगी या रिलेशनशिप टूट जाएगी। लेकिन समय पर न कहना और अपनी बाउंडरीज तय करना सेल्फ-केयर का हिस्सा है। इसे गिल्ट के साथ नहीं, बल्कि सेल्फ-रेस्पेक्ट के साथ अपनाना चाहिए। काम और तनाव से थके हमारे दिमाग और भावनाएं भी रीचार्ज चाहती हैं। ब्रेन फॉग की स्थिति से बचने के लिए जरूरी है-भरपूर आराम और नींद, मेडिटेशन और माइंड-फ्रेमिंग, हॉबीज (संगीत, कला, खेल, पढ़ना आदि) पर ध्यान देना, सोशल कनेक्शन बनाए रखना।

मिडएजर्स (36-55 वर्ष)

इस उम्र में रिस्पांसिबिलिटी का प्रेशर रहता है। करियर, फैमिली में तालमेल बिठाने में स्ट्रगल होता है, जिससे स्ट्रेस और बर्नआउट बहुत जल्दी होता है। एक ओर व्यक्ति अपने करियर की पीक पर होता है, दूसरी ओर बड़े होते बच्चों को पूरी अटेंशन चाहिए होती है। व्यक्ति आइडेंटिटी क्राइसिस से भी गुजरता है। ऐसे में बर्न आउट की वजह से हर समय थकान रहना, नींद पूरी न होना, काम के प्रति उत्साह न होना, चिड़चिड़ापन और छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आना, लगातार तनावपूर्ण विचार आ सकते हैं।

क्या करें: जरूरी है कि मिड-लाइफ को सिर्फ स्ट्रगल न मानें, बल्कि इसे एक अवसर समझें, आत्मनिरीक्षण करें। अपनी प्राथमिकताओं को समझें और पर्सनल-प्रोफेशनल लाइफ में बैलेंस बनाकर चलें। किसी चीज में पार्टिसिपेट नहीं कर पा रहे, तो हमें फोमो (फियर ऑफ मिसिंग समथिंग) नहीं होना चाहिए। अपनी बाउंडरीज बनाकर चलें। मी-टाइम को महत्व दें। रोजाना कम से कम 20-30 मिनट अपने लिए समय निकालें और योग, मेडिटेशन, वॉक, हॉबीज को टाइम दें। किसी समस्या को लेकर बच्चों और पार्टनर के साथ खुलकर बात करें ताकि स्ट्रेस कम हो। वर्कप्लेस पर जरूरत पड़ने पर न कहना सीखें। दोस्तों और रिश्तेदारों से जुड़ें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

ओल्ड एजर्स (60 साल से अधिक उम्र) में मेंटल प्रॉब्लम्स

इस एज में असल चुनौती होती है-अकेलेपन, सामाजिक पहचान खोने और जीवन के उद्देश्य के तलाश की। शोध बताते हैं कि लगभग 20 प्रतिशत वरिष्ठ नागरिक डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं। इसमें नींद की समस्या, नकारात्मक विचार, भूख की कमी और सामाजिक दूरी प्रमुख लक्षण होते हैं। रिटायरमेंट के बाद व्यक्ति को लगता है कि उनका समाज में कोई रोल नहीं रहा। ऑफिस, सहकर्मी और व्यस्त जीवन का हिस्सा न रहने से खालीपन और बेकारपन महसूस होता है। बच्चे और पोते-पोतियां अपनी पढ़ाई, करियर और जीवन में व्यस्त हो जाते हैं। बुजुर्गों को लगता है कि अब उनके लिए किसी के पास टाइम या जरूरत नहीं है। समय के साथ पैरेंटिंग स्टाइल में आया बदलाव कई बार ग्रैंड-पैरेंट्स और पैरेंट्स के बीच सोच का टकराव का कारण बनता है।

क्या करें: युवाओं को बुजुर्गों से जुड़ने की पहल करनी चाहिए। साथ बैठना, कहानियां सुनना, उनके अनुभवों को महत्व देना मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाता है। अगर बुजुर्ग स्मार्टफोन या डिजिटल टूल्स सीख लें तो उनका सामाजिक दायरा बढ़ सकता है। ऑनलाइन ग्रुप्स से जुड़कर वे अपना अकेलापन काफी हद तक कम कर सकते हैं। मेडिटेशन और हल्की एक्सरसाइज, हॉबीज (पेंटिंग, गार्डनिंग, रीडिंग) गतिविधियां करवानी चाहिए।

हर्बल जोन

रेखा

शुगर फ्री स्टीविया के फायदे

एक हर्बल पौधा है स्टीविया, जिसकी पत्तियों में प्राकृतिक मिठास देने वाला यौगिक स्टीवियोसाइड होता है, जो साधारण चीनी से 200 से 300 गुना ज्यादा मिठास से भरा होता है। इसकी खासियत यह होती है कि इसमें कैलोरी नगण्य होती है। यह पौधा मूलतः दक्षिण अमेरिका के पैरागवे और ब्राजील का निवासी है। वहां आदिवासी सदियों से इससे मीठे पेय पदार्थ बनाने में इस्तेमाल करते रहे हैं। क्योंकि पौधे से बनी चीनी में कैलोरी नहीं होती, इसलिए आजकल स्टीविया शुगर यानी शुगर फ्री स्वीटनर की मांग बहुत ज्यादा बढ़ गई। भारत को चूंकि दुनिया की शुगर कैपिटल कहा जाता है, इसलिए भारत में इस स्टीविया शुगर की मांग भी बहुत ज्यादा है। स्टीविया हर्बल हमारे रोजमर्रा के जीवन में चीनी के विकल्प के रूप में उन लोगों द्वारा धड़ल्ले से

यूज की जाती है, जो लोग खासतौर पर शुगर फ्री और हेल्दी डाइट के नियम पर चलते हैं। इसलिए स्टीविया हर्बल से बनी शुगर ऐसे लोग चाय, कॉफी, जूस, शर्बत और स्मूदी में इस्तेमाल करते हैं। बेकरी आइटम जैसे केक और कुकीज भी स्टीविया शुगर से बनाए जाते हैं, क्योंकि यह ब्लड शुगर लेबल को नहीं बढ़ाती, इसलिए स्टीविया शुगर की मांग डायबिटीज पीड़ित लोगों के बीच अच्छी खासी है। यह स्टीविया शुगर न केवल डायबिटीज मरीजों की पहली पसंद है बल्कि जो लोग अपना वजन घटाना चाहते हैं, उनके लिए भी यह रामबाण है। आमतौर पर परंपरिक चीनी खाने से दांतों में कैविटी की समस्या हो जाती है। इसलिए आजकल दांतों की सुरक्षा के लिए स्टीविया का इस्तेमाल टूथ पेस्ट और माउथ वॉश में भी होता है। तमाम तरह के स्वास्थ्य पेय और हेल्थ सप्लीमेंट्स भी स्टीविया की मदद से बनते हैं। लब्बोलुआब है कि स्टीविया एक हेल्दी स्वीटनर के तौर पर उभर रहा है। *

डाइट सजेशन

डॉ. अदिति शर्मा
कंसल्टेंट-डाइटीशियन, दिल्ली

हमारे खान-पान का मेंटल हेल्थ से बहुत करीबी रिश्ता होता है। अगर आप अपनी डाइट का पूरा ध्यान रखें, उसमें कुछ सुपर फूड्स को शामिल करें तो स्वयं को मानसिक रूप से हमेशा हेल्दी, एक्टिव और एनर्जेटिक महसूस करेंगे।

डाइट में लें ये सुपर फूड्स मेंटली रहेंगी हेल्दी

आज की अति व्यस्त दिनचर्या की वजह से अधिकांश लोगों का शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। अगर हम शुरू से ही अपने खान-पान पर ध्यान दें, तो इससे हमारा मस्तिष्क स्वस्थ और सक्रिय बना रहेगा। आइए जानते हैं कुछ ऐसे सुपर फूड्स के बारे में, जो हमारे ब्रेन की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां: पालक, मेथी और बथुआ जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों में फॉलेट नामक पोषक तत्व पाया जाता है, जो डिप्रेशन को दूर करने में मददगार होता है। इसके अलावा हरी सब्जियों में बीटा कैरोटिन, ल्यूटिन, विटमिन-के जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो ब्रेन की कोशिकाओं को मजबूत बनाते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों में एंटी ऑक्सीडेंट्स भी पाए जाते हैं, जो दिमागी थकान को दूर करने में सहायक होते हैं। इसके अलावा टमाटर में लाइकोपिन होता है, जो ब्रेन को स्वस्थ बनाए रखने में मददगार होता है।

ब्लू बेरी: जामुन प्रजाति के इस फल में एंथोसायनिन नामक एंटीऑक्सीडेंट तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन के न्यूरॉन्स की एजिंग की प्रक्रिया को धीमा करता है और एकाग्रता की क्षमता को बढ़ाने में मददगार होता है। यह स्मरण शक्ति को मजबूत बनाता है। इसके नियमित सेवन से तनाव दूर होता है और खुशी का एहसास होता है। इसी तरह स्ट्रॉबेरी और रास्पबेरी विटमिन-सी से भरपूर होते हैं और ये खुशी पैदा करने वाले हॉर्मोन सेरोटोनिन का लेवल बढ़ाने में मददगार होते हैं।

ओट्स: यह ब्रेन को फायदा पहुंचाने वाला सुपर फूड है। इसमें बीटा ग्लूकॉन फाइबर होता है, जो ब्रेन को लगातार एनर्जी देता है और थकान दूर करता है। सुबह के नाश्ते में ओट्स लेने से दिन भर काम करने की एकाग्रता बनी रहती है। इसमें ट्रिप्टोफैन नामक तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन से सेरोटोनिन का सिक्रीशन बढ़ाता है, जो हमें खुशी का एहसास दिलाता है।

फिश: अगर आप नॉनवेजीटेरियन हैं, तो मछली का सेवन आपके ब्रेन को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखता है। इसमें मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड ब्रेन के न्यूरॉन्स की झिल्लियों को मजबूत बनाता है और ब्रेन के नर्व्स के सूजन को कम करता है। यह तत्व डिप्रेशन और एंग्जायटी से लड़ने में भी मददगार होता है। सप्ताह में दो बार मछली का सेवन ब्रेन को एक्टिव बनाता है।

सीड्स और नट्स: अगर आप स्ट्रेस फील करते हैं, तो चिया सीड्स या फ्लैक्स सीड्स का सेवन करें। ये चीजें मूड स्विंग को नियंत्रित करती हैं और ब्रेन को ऊर्जावान बनाए रखती हैं। बादाम, अखरोट, कद्दू और सूरजमुखी के बीज मैग्नीशियम और जिंक से भरपूर होते हैं। मैग्नीशियम, नर्वस सिस्टम को

सही ढंग से संचालित करता और बेहतर नींद लाने में मददगार होता है। अखरोट में ओमेगा-3 होता है, जो ब्रेन को सक्रिय रखता है। रोजाना मुट्ठी भर नट्स खाने से तनाव दूर होता है और ब्रेन को एनर्जी मिलती है। कद्दू के बीज में ट्रेप्टोफैन नामक तत्व पाया जाता है, जो खुशी का एहसास दिलाता है।

डार्क चॉकलेट: इसमें फ्लेवोनॉयड्स होते हैं, जो ब्रेन में ब्लड फ्लो बढ़ाते हैं और एंडोर्फिंस नामक हैप्पीनेस हार्मोन रिलीज करते हैं। अपने लिए 70 प्रतिशत कोको वाली चॉकलेट का चुनाव करें, उसमें मौजूद मैग्नीशियम ब्रेन की सेहत के लिए फायदेमंद साबित होता है। इससे एंग्जायटी और स्ट्रेस में कमी आती है।

केला: यह विटामिन बी-6 और पोटेशियम से भरपूर होता है। इसमें मौजूद विटमिन बी-6, सेरोटोनिन और डोपामाइन नामक हैप्पीनेस हॉर्मोन के सिक्रीशन में मददगार होता है। ये हॉर्मोंस ब्रेन को एक्टिव बनाने के साथ खुशी का भी एहसास दिलाते हैं।

अगर आप अपनी नियमित डाइट में यहां बताई गई इन चीजों को प्रमुखता से शामिल करेंगे तो आप मानसिक रूप से हमेशा स्वस्थ और प्रसन्न रहेंगे। *

प्रस्तुति: विनीता

फिटनेस

रेखा देशराज

आमतौर पर फिटनेस के लिए लोग वॉकिंग करना पसंद करते हैं। लेकिन अगर आप वॉकिंग के बजाय इंटरवल वॉकिंग करना शुरू कर दें तो आपको बहुत से हेल्थ बेनिफिट्स मिलेंगे। इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

वॉकिंग से ज्यादा फायदेमंद इंटरवल वॉकिंग

इंटरवल वॉकिंग का मतलब है, चलते समय तेज और सामान्य चाल के बीच बारी-बारी से गति को बदलते रहना। जबकि सामान्य वॉक में एक ही गति रहती है। इंटरवल वॉकिंग में हम 2 से 3 मिनट तेज चलते हैं ताकि हमारी सांसें फूलने लगें और दिल की धड़कन तेज हो जाए और फिर 2 से 3 मिनट बिल्कुल धीमे-धीमे चलते हैं। इस तरह अगर हम 3 मिनट तेज और 3 मिनट धीमी गति से चलते हैं और 20 से 30 मिनट तक इसी तरह चलते हैं, तो इसे इंटरवल वॉकिंग कहते हैं।

दोनों फेज हैं फायदेमंद: इंटरवल वॉकिंग से हमें श्वास संबंधी फायदे इसलिए होते हैं, क्योंकि इस तरह की वॉकिंग में शरीर को दो तरह से उत्तेजना मिलती है। एक हाई इंटेंसिटी स्टिमुलस, जिसमें तेज चलने से हृदय और फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है, ऑक्सीजन अपटेक सुधरता है और इंसुलिन सेंसिविटी बढ़ती है। जबकि दूसरी तरह की उत्तेजना को रिकवरी फेज कहते हैं। इसमें धीमी चाल के समय मांसपेशियां आंशिक रूप से आराम पाती हैं, जिससे उनमें थकान कम होती है और अगला फेज उन्हें अधिक प्रभावी बनाता है। इस इंटरवल वॉकिंग के जो फिजियोलॉजिकल प्रभाव होते हैं, उसके चलते तेज चाल चलते समय कोशिकाएं अधिक सक्रिय होती हैं, जिसके कारण उनसे ऊर्जा उत्पादन और फैट बर्निंग बढ़ती है। साथ ही हाई इंटेंसिटी फेज में एड्रेनलिन और ग्रोथ हार्मोन का स्त्राव बढ़ता है, जो हमारे मेटाबॉलिज्म को तेज करते हैं। साथ ही इससे हृदय गति में बार-बार बदलाव आने के कारण हमारी रक्तवाहिकाओं की लोच लचक बढ़ती है। जिसे वेस्कुलर फ्लैक्सिबिलिटी कहते हैं। इससे ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद मिलती है। स्लो फेज के दौरान शरीर में तेज फेज के दौरान बने लैक्टिक एसिड को साफ किया जाता है, इससे थकान घटती है।

मिलते हैं कई तरह के लाभ: इंटरवल वॉकिंग के बहुत सारे स्वास्थ्य लाभ हैं। इससे टाइप-2 डायबिटीज में राहत मिलती है। साथ ही इंटरवल वॉकिंग से हाई ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित करने में मदद मिलती है, क्योंकि इस तरह की वॉकिंग से रक्तवाहिकाओं की लोच और एंडोथिलियल फंक्शन सुधरता है, जिस कारण सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर में 5 से 10 एमएमएचजी की गिरावट देखी गई है। साथ ही इससे हार्ट पर लोड को सहन करने की क्षमता बढ़ती है। इंटरवल वॉकिंग का जो एक और बड़ा फायदा है, वह यह है कि इससे एलडीएल कोलेस्ट्रॉल में कमी से हार्ट अटैक का खतरा घटता है।

सुधरती है मेंटल हेल्थ: इंटरवल वॉकिंग करने से कम समय में ज्यादा कैलोरीज खर्च होती है। इससे ऑस्टियोपोरोसिस और मांसपेशियों की कमजोरी में सुधार होता है। बुजुर्गों में बैलेंस और चाल में स्थिरता आती है। इस सबके साथ-साथ इंटरवल वॉकिंग से शरीर से एंडोर्फिन रिलीज होता है, जिस कारण हमारा मूड बेहतर होता है और एंग्जाइटी के लक्षण कम होते हैं।

नॉर्मल वॉकिंग से बेहतर: इंटरवल वॉकिंग सामान्य वॉक से बेहतर होता है। सामान्य वॉक में जहां कार्डियोवैस्कुलर फिटनेस धीरे-धीरे सुधरती है, वहीं इंटरवल वॉक करने से यह तेजी से सुधरती है। इसी तरह जहां सामान्य वॉक से कैलोरी बर्न स्थिर रहती है, वहीं इंटरवल वॉक से यह ज्यादा और बाद में भी इसका बर्न जारी रहता है। अगर मांसपेशियों की मजबूती के लिहाज से देखें तो सामान्य वॉक करने से उनमें मामूली मजबूती आती है, जबकि इंटरवल वॉक से मांसपेशियों में जबर्दस्त मजबूती आती है।

सावधानी भी है जरूरी: इंटरवल वॉकिंग बिना समझे नहीं करनी चाहिए, क्योंकि इसमें कई तरह की सावधानियां बरतनी जरूरी होती हैं। इसलिए जब इंटरवल वॉकिंग करें तो वॉक संबंधी जानकारियां रखने वाले किसी व्यक्ति की देख-रेख में ही करें। अगर यह संभव न हो तो शुरुआत में इंटरवल वॉकिंग अधिकतम एक से दो मिनट तेज करें और फिर धीरे-धीरे तीन से चार मिनट तक की क्षमता पर आएं, इससे इंटरवल वॉकिंग के फायदे खूब मिलते हैं। *

खबर संक्षेप

पेयजल किल्लत को लेकर सौंपा ज्ञापन

सिरसा। हिसार रोड स्थित फ्रेंड्स कॉलोनी के अनेक लोगों ने बुधवार को अपने क्षेत्र में पानी की समस्या व यहां नई पाइप लाइन डलवाने की मांग को लेकर जजपा के शहरी अध्यक्ष दीपक भाटिया के माध्यम से उपायुक्त के नाम ज्ञापन सौंपकर समस्या हल करवाने का आग्रह किया। कॉलोनीवासी उमेशचंद्र शुक्ला, रीटा, खुशबू, सीमा, शिव कुमार, सर्वजीत कौर, इंद्रदास, प्रिया, ललित कुमार, बलकरण सिंह आदि ने अपने पत्र में उपायुक्त को लिखा है कि इस इलाके में करीब 20 सालों पूर्व पानी की पाइप लाइन डाली गई थी जो अब बुरी हालत में है। इसकी वजह से इलाके में न तो पानी की सप्लाई सुचारू हो पाती है और न ही स्वच्छ पेयजल मिलता है क्योंकि इसमें मिट्टी मिश्रित होती है।

222 किलो पटाखों के साथ एक काबू

हांसी। जिला भर अपराधों पर लगाम लगाते हुए स्पेशल स्टाफ पुलिस ने 222 किलो विस्फोटक पटाखों के साथ एक आरोपी को काबू किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान फीकापीर चौक निवासी सन्नी के रूप में हुई है। स्पेशल स्टाफ पुलिस में तैनात एएसआई कर्मबीर ने बताया कि सीआईए स्टाफ को सूचना मिली थी फीका पीर चौक नजदीक तिकोना पार्क अपनी दुकान में बिना लाइसेंस के अवैध रुप से विस्फोटक पटाखे बेच रहा है। सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए बताए गए स्थान पर पहुंच पर आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है।

एसडीएम ने किया मंडी का दौरा, व्यवस्थाओं का लिया जायजा

धान खरीद को लेकर प्रशासन ने किए पुख्ता प्रबंध, नहीं होगी परेशानी: महराना

- शैलर संचालकों व ट्रांसपोर्टर के बीच हुई तीखी नोक झोंक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कालांवाली

दो दिन हुई बरसात के कारण अतिरिक्त अनाज मंडी में खुले में पड़ा धान भीगने व खरीद कार्य प्रभावित होने पर बुधवार को एसडीएम मोहित महराना ने मार्केट कमेटी व खरीद एजेंसी के अधिकारियों के साथ मंडी का निरीक्षण किया ओर अधिकारियों को उचित दिशा निर्देश दिए।

बतादें कि लगातार दो दिन बरसात होने के कारण धान की खरीद प्रभावित हुई है। इसके अलावा खुले में पड़ा हजारों क्विंटल धान भी भीग गया। धान के भीगने से जहां खरीद कार्य प्रभावित हुई है वहीं लादान कार्य भी प्रभावित हुआ है। इसी के चलते आज एसडीएम ने अतिरिक्त अनाज मंडी का निरीक्षण कर स्थिति का जायजा लिया ओर अधिकारियों को उचित दिशा निर्देश दिए। हैफेड के मैनेजर मुकेश सैनी ने बताया कि बरसात से काफी मात्रा में धान भीगा है। एजेंसी द्वारा जो धान शैड के नीचे पडा है ओर सुखा है उसकी खरीद की गई, जबकि खुले में पडे धान की खरीद नहीं की गई। निरीक्षण दौरान एसडीएम की मौजूदगी में उठान कार्य को लेकर शैलर संचालकों व ट्रांसपोर्टर के बीच तीखी नोक झोंक भी हुई। उठान कार्य को लेकर ट्रांसपोर्टर ने कहा कि आढ़ती के पास भरे हुए बैग तैयार नहीं होते और वह एप्प पे रेडी टू लिफ्ट कर देता है, ऐसे में उन्हें दिक्कत आती है। जिस पर मौके पर मौजूद शैलर संचालक ने कहा कि आढ़तियों के पास भरे बैग तैयार होते है परंतु ठेकेदार के पास मौके पर गाड़ी नहीं होती। उक्त विषय को लेकर दोनो पक्षों में काफी बहसबाजी हुई, जिसको लेकर एसडीएम ने भी उन्हें टोकते हुए शांत होने के लिए कहा, परंतु इसके बावजूद भी उनकी नोक झोंक जारी रहीं। निरीक्षण के बाद एसडीएम ने मार्केट कमेटी कार्यालय में कमेटी के अधिकारियों, खरीद एजेंसी के अधिकारियों के साथ बैठक ली ओर उन्हें दिशा निर्देश दिए। एसडीएम ने कहा कि धान की खरीद को लेकर प्रशासन की ओर से पुख्ता प्रबंध किए है किसी भी व्यक्ति को परेशानी नहीं आने दी जाएगी।

सिरसा। अतिरिक्त अनाज मंडी का निरीक्षण करते हुए एसडीएम ।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर कमेटी के सचिव परमजीत नांदल, हैफेड के मैनेजर मुकेश सैनी, एएफएसओ संदीप कुमार, डीएफसी के निरीक्षक अमित कुमार, सुरेंद्र नेहरू, संजीब बांसल, बबली बांसल आदि मौजूद रहे।

सिरसा। डीसी को ज्ञापन सौंपते जेजेपी नेता। फोटो : हरिभूमि

किसानों की समस्याओं को लेकर जेजेपी ने उपायुक्त को सौंपा ज्ञापन

सिरसा। किसानों की मुख्य समस्याओं को लेकर बुधवार को जननायक जनता पार्टी की जिला कार्यकारिणी ने बुधवार को अनाजमंडी सिरसा पहुंचकर किसानों के सामने आ रही दिक्कतों को लेकर शासन के खिलाफ नारेबाजी की व मार्केट कमेटी सचिव से मुलाकात की और उन्हें उनकी समस्याओं के समाधान संबंधी ज्ञापन सौंपा। इसके बाद जेजेपी पदाधिकारी मिलकर लघु सचिवालय गए जहां उन्होंने उपायुक्त सिरसा को एक ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में जेजेपी की जिला कार्यकारिणी ने कहा कि सरकार की ओर से 17 फीसदी नमीयुक्त धान की सरकारी खरीद निर्धारित की गई है जबकि मौसम नमीयुक्त होने के कारण इसे 25 फीसदी तक किया जाए। इसके अलावा धान की नमी को सुखाने के लिए किसानों के पास पर्याप्त संसाधनों का अभाव है, ऐसे में इस नमी को सुखाने का कार्य भी मार्केट कमेटी प्रशासन की ओर से ही किया जाना चाहिए। जेजेपी की ओर से कहा गया कि राज्य सरकार किसानों की सभी फसलों को एमएसपी पर खरीदे क्योंकि शासकीय घोषणा केवल घोषणा ही बनी हुई है जिसका नुकसान प्रदेश के हजारों किसानों को हो रहा है। इसके अलावा हाल ही में बरसात व बाढ़ के कारण जिन किसानों की फसलें पूरी तरह से बर्बाद हुई हैं, उन्हें अविलंब उचित मुआवजा देकर किसानों की आर्थिक सहायता की जाए।

समस्याओं से समाधान की मांग

हसला प्रतिनिधिमंडल ने जिला शिक्षा अधिकारी से की मुलाकात

सिरसा। हसला जिला प्रधान कुलदीप सिहाग के नेतृत्व में बुधवार को शिक्षकों के एक प्रतिनिधिमंडल ने जिला शिक्षा अधिकारी सुनीता साईं, डिप्टी डीईओ विनोद श्योराण, डीपीसी सुभाष फुटेला से मुलाकात की। प्रतिनिधिमंडल ने नवनियुक्त जिला शिक्षा अधिकारी को बधाई देते हुए, शिक्षकों की जिला स्तरीय समस्याओं, जैसे अध्यापकों के सीसीएल केस लंबित होना, एसीपी केस की फाइल उच्च विभाग को न भेजना, लंबे समय तक एसीपी डयू होने के बावजूद न लगाना, एलटीसी केस मेरिट आधार पर सैंक्शन न करना व मेडिकल रीइंबर्समेंट न करना आदि के समाधान का आग्रह किया। जिला शिक्षा अधिकारी ने शिक्षकों की समस्याओं के समाधान का आश्वासन दिया।

ये रहे मौजूद

इस अवसर प्रह्लाद बैनीवाल, पंकज मेहता, जसवीर सिंह, सतपाल, संदीप झोरड़, राजकुमार मेहता, रोशन लाल पूनिया, दयाराम, चरणजीत, अरुण मेहता, अंकुर छाबड़ा, सुजीत कौशिक, प्रेम राजपूत, राजेश सिहाग, राजेंद्र गोदारा, हरपाल मेहता, प्रदीप, शंकरनाथ झा, दयाराम कूकणा, राजकुमार डुडेजा, द्रोण प्रसाद कोईराला, हनुमान शर्मा आदि प्रवक्तागण मौजूद थे।

हाई कमान का जताया आभार

असम प्रदेश कांग्रेस के वार रूम चेयरमैन बने सिहाग

- पूरी निष्ठा से अपनी जिम्मेदारी का निर्वहन करने का दिलाया विश्वास

डबवाली। कांग्रेस हाई कमान ने डबवाली के पूर्व विधायक अमित सिहाग को असम प्रदेश कांग्रेस के वार रूम का चेयरमैन नियुक्त किया है। उल्लेखनीय है कि पूर्व विधायक को हाल ही में संगठन सृजन अभियान के तहत उड़ीसा का जिला पर्यवेक्षक, राजस्थान में दो जिलों में एआईसीसी आब्जर्वर, बिहार में जिला चुनाव पर्यवेक्षक बनाया जा चुका है। अमित सिहाग ने इस नई जिम्मेदारी के लिए पार्टी हाई कमान का आभार जताया तथा विश्वास दिलाया कि कि वे पार्टी की आशानुरूप पूरी निष्ठा से अपनी जिम्मेदारी का निर्वहन करेंगे।

आत्मनिर्भर भारत अभियान को लेकर बैठक

जीवन में अधिक से अधिक स्वदेशी वस्तुओं का प्रयोग करने का आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

हरिभूमि न्यूज. सिरसा। अनाज मंडी रानियां स्थित सिंगला भवन में आत्मनिर्भर भारत अभियान के तहत भाजपा कार्यकर्ताओं की बैठक का आयोजन हुआ। बैठक की अध्यक्षता करीवाला मंडल के भाजपा अध्यक्ष रणमाल बालासर ने की और मुख्य वक्ता भाजपा के पूर्व जिला अध्यक्ष एवं विधानसभा हलका प्रतिनिधि शीशपाल कंबोज थे। बैठक में उपस्थित कार्यकर्ताओं से अपने दैनिक जीवन में अधिक से अधिक स्वदेशी वस्तुओं का प्रयोग करने और विदेशी उत्पादों पर निर्भरता कम करने का आह्वान किया गया और इस अभियान के प्रति अपने परिचितों को भी प्रेरित करने का संकल्प करवाया गया।

अभियान को जन-जन का आंदोलन बनाएं

शीशपाल कंबोज ने कहा कि आत्म निर्भर अभियान देश को हर क्षेत्र में आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने कहा कि त्योहारों का सीजन है ऐसे में हम सभी का दायित्व है कि स्वदेशी अभियान को जन-जन का आंदोलन बनाएं। वोकल फॉर लोकल अभियान स्थानीय कारीगरों, लघु उद्योगों और युवाओं के लिए रोजगार के अवसर बढ़ायेगा। उन्होंने कहा कि जीएसटी रिफॉर्म्स से लोगों को बड़ी राहत मिली है और बाजारों में जबरदस्त रौनक बढ़ी है। जीएसटी दर घटने से हर वर्ग को फायदा पहुंचा है। इस अवसर पर वरिष्ठ भाजपा नेता रणमाल बालासर, राजकुमार मेहता, भारत भूषण शर्मा, गौरव मेहता, इंद्रपाल खिलेरी, पूर्व सरपंच राजेंद्र कंबोज, रामलाल एडवोकेट, सरपंच गुरमुख सिंह, भूपेंद्र सिंह कंग, जगदेव दुसाद, बलविंदर सिंह आदि मौजूद रहे।

नपा ने चलाया स्वच्छता अभियान

जिलावासी स्वच्छता को बनाएं जनआंदोलन: एडीसी

सिरसा। हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान के तहत नगर परिषद और नगर पालिकाओं की टीमें प्रतिदिन रिहायशी क्षेत्रों, बाजारों, अनाज मंडियों और सार्वजनिक स्थलों पर सफाई अभियान चला रही हैं। साथ ही, दुकानदारों और रेहड़ी वालों को भी स्वच्छता के महत्व के प्रति प्रेरित किया जा रहा है ताकि स्वच्छता जन-आंदोलन के रूप में स्थापित हो सके। अतिरिक्त उपायुक्त एवं जिला नगर आयुक्त वीरेंद्र सहरावत ने कहा कि स्वच्छता केवल शरीर की सफाई तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मन की शुद्धता और समाज की प्रगति की आधारशिला है। स्वच्छ वातावरण में ही स्वस्थ और आनंदमय जीवन पनप सकता है। जब प्रत्येक नागरिक स्वच्छता को अपनी जिम्मेदारी समझकर दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएगा, तभी हमारा शहर, प्रदेश और देश स्वच्छ, सुंदर और उन्नत बन सकेगा। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन द्वारा स्वच्छता अभियान के अंतर्गत जिले के शहरी व ग्रामीण इलाकों में निरंतर स्वच्छता कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं।

पीपीपी धारक अंत्योदय परिवारों को मिलेगा लाभ

दयालु योजना: अंत्योदय परिवारों को मिलेगी पांच लाख तक की सहायता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

हरियाणा सरकार की नई दीन दयाल उपाध्याय अंत्योदय परिवार सुरक्षा योजना-द्वितीय के तहत अब स्ट्रे डॉग्स, पेट डॉग्स या स्ट्रे जानवरों जैसे गाय, भैंस, बैल, खच्चर आदि के हमले से घायल होने या मृत्यु पर वित्तीय सहायता उपलब्ध होगी। यह योजना विशेष रूप से परिवार पहचान पत्र धारक अंत्योदय परिवारों के लिए है, जिनकी वार्षिक आय 1.80 लाख रुपए से कम है।

जिला स्तर पर समिति की गठित

उपायुक्त शांतनु शर्मा ने बताया कि योजना के अनुसार, यदि कोई व्यक्ति स्ट्रे डॉग या जानवर के हमले से 70 प्रतिशत या इससे अधिक स्थायी विकलांगता का शिकार होता है, तो उम्र के आधार पर एक से पांच लाख रुपये की सहायता दी जाएगी। मृत्यु के मामले में भी आयु वर्गानुसार एक से पांच लाख तक की राशि पीड़ित परिवार को मिलेगी। मामूली चोट के लिए 10 हजार रुपए की निश्चित सहायता और डॉग बाइट के गंभीर मामलों में 20 हजार रुपए अतिरिक्त राशि प्रदान की जाएगी। उन्होंने बताया कि जिला स्तर पर एक समिति गठित की गई है, जिसमें चेयरमैन का दायित्व उपायुक्त के पास होगा तथा पुलिस अधीक्षक, सब-डिविजनल मजिस्ट्रेट, डीटीओ और सीएमओ प्रतिनिधि शामिल हैं। यह समिति दावों की जांच करेगी और 120 दिनों के अंदर निर्णय लेगी। आवेदन ऑनलाइन किए जा सकते हैं। प्रवक्ता ने बताया कि पुराने दावों के लिए 90 दिनों की छूट दी गई है तथा यह योजना बीती 5 सितंबर से प्रभावी है।

गांव हंसेवाला में जरूरी दस्तावेजों के साथ पहुंचे

राज्य स्तरीय सब जूनियर जूडो प्रतियोगिता को लेकर ट्रायल 11 को

फतेहाबाद। राज्य स्तरीय सब जूनियर जूडो प्रतियोगिता को लेकर जिला जूडो एसोसिएशन द्वारा जिला स्तरीय ट्रायल 11 अक्टूबर शनिवार को प्रातः 9 बजे टोहाना के गांव हंसेवाला में आयोजित किया जाएगा। ट्रायल में भाग लेने वाले खिलाडियों को अपने आवश्यक दस्तावेजों और जूडो किट के साथ हंसेवाला ग्राऊंड में पहुंचना होगा। यह जानकारी देते हुए जिला जूडो एसोसिएशन के सचिव मनोज गिल ने बताया कि जिला स्तरीय प्रतियोगिता को लेकर तैयारियां शुरू कर दी गई है। जो खिलाड़ी ट्रायल के अंदर प्रथम स्थान प्राप्त करेगा, वह आगामी राज्य स्तरीय सब जूनियर जूडो प्रतियोगिता में फतेहाबाद जिले की तरफ से भाग लेगा।

नि:शुल्क रहेगी ट्रायल

मनोज गिल ने बताया कि फतेहाबाद जिला की तरफ से ट्रायल नि:शुल्क रहेगी, एक किलोग्राम भारवर्ग की छूट दी जाएगी। उन्होंने बताया कि जिन खिलाडियों की जन्म तिथि 2011, 2012 और 2013 है, वह खिलाड़ी ट्रायल में हिस्सा ले सकते हैं। लडकों का भार वर्ग 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 66 और प्लस 66 किलोग्राम रहेगा। लड़कियों का भार वर्ग 23, 28, 32, 36, 40, 48, 52, 57 और प्लस 57 किलोग्राम रहेगा। ट्रायल लडके और लड़कियां दोनों वर्गों में होंगे। खिलाड़ियों के लिए जन्म प्रमाण पत्र, आधार कार्ड और पासपोर्ट साइज फोटो लेकर आना अनिवार्य है। देर से आने वाले खिलाड़ियों को ट्रायल में भाग लेने की अनुमति नहीं दी जाएगी।

अध्यापक संघ का शिक्षा अधिकारियों को अल्टीमेटम

लंबित मांगों को पूरा नहीं किया तो 13 को फिर करेंगे प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शिक्षकों की लंबित मांगों और जिला शिक्षा अधिकारी संगीता बिश्नोई के तानाशाहीपूर्ण रवैये से खफा हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ ने 13 अक्टूबर सोमवार को एक बार फिर डीईओ कार्यालय पर धरना प्रदर्शन की चेतावनी दी है। संघ ने शिक्षा अधिकारी को सोमवार तक का अल्टीमेटम देते हुए कहा कि अगर 13 अक्टूबर तक संघ द्वारा रखी गई मांगों पर अधिकारी ने सकारात्मक कदम नहीं उठाया और बातचीत के माध्यम से उनका समाधान नहीं किया तो जिलेभर के अध्यापक धरना देने पर मजबूर होंगे जोकि आगे लगातार जारी भी रह सकता है।

लंबित मामलों की संख्या 70 के पार

राजपाल मित्ताथल।

अध्यापक संघ के जिला प्रधान राजपाल मित्ताथल व जिला सचिव देसराज माचरा ने बताया कि शिक्षकों के लंबित मामले जैसे एसीपी, एलटीसी, मेडिकल बिल सहित 50 से भी ज्यादा मांगों के लिए जिला शिक्षा अधिकारी को कई बार ज्ञापन सौंपे गए।

मंडी में तिरपाल तक की व्यवस्था नहीं

बार-बार उनके ऑफिस में इन मामलों को हल करवाने के लिए बातचीत की। लेकिन शिक्षकों के मामले हल करने की बजाए उल्टा अधिकारी ने संगठन के प्रति ही रोष प्रकट किया। अब तक लंबित मामलों की संख्या 70 को भी पार कर चुकी है। इसको लेकर पिछले सोमवार को डीईओ कार्यालय पर अध्यापकों द्वारा प्रदर्शन किया गया था लेकिन ज्ञापन लेने आई जिला शिक्षा अधिकारी मैडम संगीता बिश्नोई ने संगठन से सौहार्दपूर्ण तरीके से बातचीत नहीं करके तानाशाही रवैया से बातचीत की, जिससे अध्यापकों में भारी रोष है।

व्यापार मंडल रानियां इकाई की टीम सम्मानित

व्यापारियों से ज्यादतियों को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा: बजरंग गर्ग

रानियां। हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने व्यापार मंडल रानियां इकाई की टीम को व्यापारियों के हितों के लिए कार्य करने के लिए सम्मानित किया। इस टीम में मंडल के जिला प्रधान हीरालाल शर्मा, शहरी प्रधान सोनू ग्रोवर, सिरसा शहरी प्रधान कीर्ति गर्ग, दुर्गा मंदिर रानियां के उपप्रधान संजय आहूजा आदि शामिल हैं। इन्हें गर्ग ने अग्रोहा धाम के राष्ट्रीय सम्मेलन में स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया। इस दौरान मेले में एजुकेशन से जुड़े लोगों ने भी वहां पर अपनी उपस्थिति दर्ज करवाई। बजरंग गर्ग ने कहा कि व्यापारियों के साथ प्रदेश में किसी प्रकार की ज्यादती सहन नहीं की जाएगी। व्यापारी हित में काम करने वाली टीमों का हर मंच से सम्मान किया जाएगा।

सरकार करे सहयोग

बजरंग गर्ग ने कहा कि व्यापार मंडल व्यापारी की समस्याओं का समाधान करने के लिए प्रदेश में लगातार लगा हुआ है। सरकार को भी दिवाली के त्यौहार को देखते हुए व्यापारियों का हर प्रकार का सहयोग करना चाहिए। देश व प्रदेश में लगातार छोटे व माध्यम व्यापारियों का व्यापार कम होता जा रहा है। गर्ग ने कहा कि ऑनलाइन व्यापार जो व्यापारियों का नुकसान कर रहा है सरकार को उस पर अंकुश लगाना चाहिए। उन्होंने कहा कि बड़ी-बड़ी कंपनियों के सब्जी, फल, किरयाणा का सामान, रेडीमेड, जनरल गुड्स व हर प्रकार का सामान बेचने से छोटे व माध्यम व्यापारियों का व्यापार खत्म होने के कगार पर है जिसके चलते लाखों व्यापारी बर्बादी के कगार पर हैं।

बारिश मे मंडियों में पड़ा धान भीगा

फसलों को हुए नुकसान की भरपाई करने की मांग

फतेहाबाद। जिले में पिछले दो-तीन दिनों में हुई भारी बरसात से फसलों को काफी नुकसान पहुंचा है। अखिल भारतीय किसान सभा जिला कमेटी ने प्रदेश सरकार से बारिश से फसलों में हुए नुक्सान की गिरदावरी करने की मांग की है। किसान सभा के जिला प्रधान विष्णुदत्त शर्मा व जिला सचिव राजेन्द्र प्रसाद बाटू ने कहा कि प्रदेश सरकार धान की खरीद को सुचारू रूप से करवाने में पूरी तरह फेल है। मण्डियों में पुख्ता इंतजाम व आधी-अधूरी तैयारियों के चलते किसानों को भारी परेशानी उठानी पड़ रही है और बदइंतजामी के चलते मंडियों में खुले में पड़ा धान भीग रहा है।

लाखों एकड़ फसल खराब

किसान नेताओं ने कहा कि पहले ही प्रदेश भर में लाखों एकड़ फसल जलभराव के चलते बर्बाद हो चुकी है अभी तक पानी की निकासी नहीं हुई जिसके चलते अगली फसलों की बिजाई का भी संकट है। पिछले दिनों फतेहाबाद जिले में हुई बारिश ने किसानों की मुसीबतों को और बढ़ा दिया है। किसान सभा जिला कमेटी ने कल हुई बारिश और ओलावृष्टि की गिरदावरी की मांग की है।

निर्माण — गांव मोडिया खेड़ा स्कूल में डीईओ ने किया नवनिर्मित दो कमरों का उद्घाटन

अगले रिजल्ट में और ज्यादा मैरिट लाने के लिए किया प्रेरित

समग्र शिक्षा के तहत विद्यार्थियों के लिए मूलभूत सुविधाएं प्रदान की जा रही : सुनीता साई

- खंड नाथूसरी चोपटा के अभियंता जसपाल सिंह की देखरेख में संपन्न हुआ निर्माण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मोडिया खेड़ा में हरियाणा शिक्षा विभाग की स्कीम समग्र शिक्षा के तहत दो कमरों फिजिक्स तथा बायो लैब का उद्घाटन जिला शिक्षा अधिकारी सुनीता साई ने किया। इस मौके पर उन्होंने कहा सरकार द्वारा समग्र शिक्षा के तहत विद्यालयों में पढ़ रहे विद्यार्थियों के लिए मूलभूत सुविधाओं प्रदान की जा रही हैं। उसी कड़ी के तहत इन दो कमरों निर्माण कार्य पूरा हुआ। प्रिंसिपल ने बताया कि इन दो कमरों का निर्माण विद्यालय प्रबंधन समिति द्वारा खण्ड नाथूसरी चोपटा के अभियंता जसपाल सिंह की देखरेख में सम्पन्न हुआ। जिला शिक्षा अधिकारी व अन्य अधिकारियों का स्वागत स्कूल प्रबंधन व ग्राम पंचायत द्वारा किया गया। इस मौके पर जिला शिक्षा अधिकारी ने विद्यालय स्टाफ से स्कूल बारे जानकारी प्राप्त की। इस बार मोडिया खेड़ा स्कूल का बोर्ड रिजल्ट शत प्रतिशत रहा व मैट्रिक में 14 विद्यार्थियों ने मैरिट हासिल की।

सिरसा। मोडिया खेड़ा में नवनिर्मित कमरों का उद्घाटन करती डीईओ।

प्राथमिक कक्षाओं का किया अवलोकन

जिला अधिकारी ने अगले रिजल्ट में और ज्यादा मैरिट लाने के लिए प्रेरित किया तथा स्कूल को और बढ़िया बनाने व गांव में अच्छी पहचान बनाने के लिए कहा। खंड शिक्षा अधिकारी विजय सचदेवा ने प्राथमिक कक्षाओं का अवलोकन किया व विद्यार्थियों में जनरल नॉलेज बढ़ाने के और प्रयास करने के लिए कहा। इस मौके पर संदीप नूहयां, प्रिंसिपल मंजू पूनिया साहुवाला प्रथम, प्रिंसिपल उमेद सिंह ढाका गुडिया खेड़ा, गांव सरपंच भारत शाह, रोहताश घोटिया, रणधीर घोटिया, एस एम सी प्रधान रामेश्वर, ए बी आर सी कमलेश, संजय दहिया, आदित्य कुमार, मुख्य शिक्षक नरेश कुमार, सभी स्कूल इंचार्ज क्लस्टर मोडिया खेड़ा के शामिल हुए। स्कूल से कृष्ण जैन, हरजीत सिंह, अजायब सिंह, हितेश कुमार, कमल कुमार, दीपक कंबोज, मदन लाल, रमेश कुमारी, रीटा, संदीप कुमार, संजय, नरेश कुमार आदि शामिल थे।

खबर संक्षेप

श्रद्धालुओं में शरद पूर्णिमा का प्रसाद बांटा

ओढां। श्री दुर्गा मंदिर ओढ़ा में बुधवार को सुबह सवेरे श्रद्धालुओं को खीर वितरित की गई। मंदिर के पुजारी देव शर्मा ने बताया कि श्री दुर्गा भजन मंडल के सदस्यों ने शरद पूर्णिमा की रात को चांद की रोशनी में खीर बनाई। उन्होंने बताया कि शरद पूर्णिमा की रात को चांद की रोशनी में रखने और अगले दिन पूजा के बाद प्रसाद के रूप में ग्रहण करने से व्यक्ति पर देवी मां लक्ष्मी की कृपा बरसती है। उन्होंने बताया कि हिंदू पंचांग के अनुसार हर साल आश्विन मास की पूर्णिमा तिथि को शरद पूर्णिमा का त्योहार मनाया जाता है।

रोहज बने विश्व जाट महासभा के जिला अध्यक्ष

फतेहाबाद। विश्व जाट महासभा द्वारा जिला स्तर पर नई नियुक्ति करते हुए सुरेश रोहज भडोलावाली को जिला अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। यह नियुक्ति प्रदेश अध्यक्ष बलजीत रांगी और राष्ट्रीय अध्यक्ष वीरपाल सिंह के नेतृत्व में की गई है। नव नियुक्त जिला अध्यक्ष सुरेश रोहज ने संगठन के शीर्ष नेतृत्व का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उन्हें जो जिम्मेदारी सौंपी गई है, उसका वह पूरी निष्ठा और ईमानदारी से निर्वहन करेंगे। उन्होंने कहा कि शीघ्र ही जिले की कार्यकारिणी का गठन कर संगठनात्मक ढांचे को मजबूत किया जाएगा। उन्होंने नेताओं का आभार जताया।

हत्या, एनडीपीएस, लूट, धोखाधड़ी सहित गंभीर मामलों में आरोपी

15 अपराधियों की करोड़ों की संपति कुर्क करने की तैयारी

पुलिस ने 360 भगोड़े अपराधियों को पकड़कर जेल भेजा, अन्य की चल रही धरपकड़

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिले में अपराध करके फरार रहने वालों के लिए अब कोई रास्ता नहीं बचा है। फतेहाबाद पुलिस ने अपराधियों और उद्घोषित भगोड़ों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए बड़ा अभियान शुरू किया है। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के नेतृत्व में चल रहे इस विशेष अभियान में अब तक 370 भगोड़ों को गिरफ्तार किया जा चुका है, जबकि 15 कुख्यात अपराधियों की करोड़ों रुपये की अवैध संपत्तियों को कुर्क करने की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। ये वे अपराधी हैं जो वर्षों से फरार थे और जिन पर हत्या, एनडीपीएस, लूट, धोखाधड़ी, अवैध हथियार जैसे गंभीर अपराधों के मामले दर्ज हैं। पुलिस ने इन अपराधियों की संपत्तियों को सीआरपीसी की धारा 82 व 83 के तहत विधि अनुसार अटैच कुर्क किया है। जिन भगोड़ों की संपत्ति जब्त होनी है, उनमें पहला नाम संदीप कुमार पुत्र रामदास निवासी गुलरवाला का है।

पुलिस ने अपराधियों की संपत्तियों को सीआरपीसी की धारा 82 व 83 के तहत विधि अनुसार अटैच कुर्क किया है।

पुलिस की टीमें कर रही छापेमारी

एसपी सिद्धांत जैन

एसपी सिद्धांत जैन ने कहा कि अब कोई भी अपराधी कानून की पकड़ से बाहर नहीं। फतेहाबाद पुलिस सिर्फ गिरफ्तारी नहीं कर रही, बल्कि उनकी अवैध संपत्तियों पर भी चोट कर रही है। भगोड़ों को आर्थिक तौर पर पंगु किया जा रहा है, ताकि अपराध से अर्जित संपत्ति से चैन की सांस न ले सकें। पुलिस की विशेष टीमें लगातार जिले के गांवों, कस्बों, सीमावर्ती इलाकों और यहां तक कि अन्य राज्यों में भी छापेमारी कर रही हैं। तकनीकी संसाधन, सर्विलांस, गुप्त सूचनाएं और खुफिया नेटवर्क के सहारे अपराधियों को दबोचा जा रहा है।

धोखाधड़ी व वाहन चोरी के मामलों में एक्शन

उसके खिलाफ थाना शहर फतेहाबाद में केस दर्ज है। पुलिस ने उसका एक मोटरसाइकिल जब्त किया है। इसके अलावा पवन कुमार पुत्र महावीर सिंह निवासी ठाकर बस्ती, फतेहाबाद के खिलाफ थाना शहर फतेहाबाद में केस दर्ज है। उसका मोटरसाइकिल व कार को जब्त किया गया है। अजय पुत्र खजान चंद निवासी ठाणी ठोबा, जिला फतेहाबाद का बुलेट और स्पलेंडर मोटरसाइकिल, थाना सदर रतिया में दर्ज मामले में नामजद तेही सिंह पुत्र रांझा सिंह निवासी नकटा, जिला फतेहाबाद का मोटरसाइकिल, थाना सदर टोहाना में दर्ज मामले में सत्यवान पुत्र सुल्तान सिंह निवासी इंदाछुई, जिला फतेहाबाद की 7 कनाल भूमि, थाना भट्टूकलां में दर्ज मामले में नामजद विशाल पुत्र राय सिंह निवासी भट्टू, जिला फतेहाबाद की 28 कनाल 10 मरले भूमि, थाना भूना में धोखाधड़ी मामले में आरोपी सुभाष पुत्र हरफूल सिंह निवासी गोरखपुर का मोटरसाइकिल, थाना सदर टोहाना में दर्ज मामले में राजीव पुत्र ज्ञानी राम निवासी बलियाला, जिला फतेहाबाद की 5 कनाल भूमि, थाना शहर फतेहाबाद में दर्ज धोखाधड़ी मामले में राजकुमार पुत्र अर्जुन सिंह निवासी कोहली, आदमपुर, जिला हिसार की 11 कनाल 3 मरले भूमि, थाना शहर रतिया में दर्ज धोखाधड़ी मामले में जगदीश पुत्र गुड्डू निवासी जल्लोपुर जिला फतेहाबाद का मोटरसाइकिल, थाना भूना में दर्ज धोखाधड़ी मामले में गुरमंगत पुत्र दलवीर सिंह निवासी जल्लोपुर जिला फतेहाबाद का मोटरसाइकिल, थाना सदर टोहाना में दर्ज मामले में कृष कुमार पुत्र सुबे सिंह निवासी समैन, जिला फतेहाबाद का रिहायशी मकान, थाना शहर टोहाना में दर्ज मामले में धर्मवीर उर्फ धर्मा पुत्र मांगेराम निवासी कर्मगढ जिला जींद का रिहायशी मकान, थाना भूना में दर्ज धोखाधड़ी के मामले में राकेश पुत्र राम सिंह निवासी बह्रा थाना बेरी जिला झज्जर का रिहायशी मकान तथा थाना शहर फतेहाबाद में दर्ज सुनील कुमार पुत्र रिसाल सिंह निवासी सुन्दर नगर फतेहाबाद की 7 नाल 11 मरले जमीन व रिहायशी मकान को जब्त किया गया है।

आरटीआई कार्यकर्ताओं को सुरक्षा देने के निर्देश

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

- चिन्हित अपराध मामलों की समीक्षा बैठक, डीसी ने जरूरी दिशा निर्देश जारी किए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने कहा कि जिला में चिन्हित अपराध के तहत आने वाले गंभीर अपराध, एससी-एसटी एक्ट व व्हिसल ब्लोअर के सुरक्षा समीक्षा मामलों की जांच कर पुलिस विभाग पूरी गंभीरता से रिपोर्ट तैयार करे। उपायुक्त बुधवार को अपने कार्यालय में चिन्हित अपराध संबंधी मामलों की समीक्षा कर रहे थे। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने अधिकारियों को निर्देश दिए चिन्हित अपराधियों के विरुद्ध नियमानुसार सख्त कानूनी कार्रवाई की जाए तथा साक्ष्यों के बचाव और उनकी सुरक्षा पर विशेष ध्यान दिया जाए। समय समय पर उसकी जांच की जाए।

गंभीर मामलों की गहराई से पड़ताल करें

उन्होंने कहा कि एनडीपीएस सहित गंभीर मामलों में तकनीकी पहलुओं का गहराई से अध्ययन कर कोर्ट में मजबूत पैरवी की जाए, ताकि दोषियों को कड़ी सजा दिलाई जा सके। उन्होंने कहा कि यह अक्सर देखा गया है कि कोर्ट में केसों की कमजोर पैरवी और साक्ष्यों की कमी के कारण अपराधी बच निकलते हैं, इसलिए साक्ष्य संरक्षण, तकनीकी तैयारी और समयबद्ध ट्रायल को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। उपायुक्त ने निर्देश दिए कि चिह्नित अपराध से संबंधित बैठकें नियमित रूप से आयोजित की जाएं और न्यायिक स्टाफ की पर्याप्त उपलब्धता के लिए मुख्यालय को पत्र लिखा जाए। उपायुक्त ने कहा कि गवाहों और आरटीआई कार्यकर्ताओं को नियमानुसार सुरक्षा व सहायता प्रदान की जाए, ताकि वे बिना किसी दबाव के न्यायालय में गवाही दे सकें।

रिटायर्ड कर्मचारी 29 को करेंगे कैबिनेट मंत्री गंगवा के आवास का घेराव

- कम्युटेशन रिकवरी की सीमा घटाने के सुप्रीम कोर्ट के फैसले का किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। बैठक में भाग लेते रिटायर्ड कर्मचारी संगठन के सदस्य।

रिटायर्ड कर्मचारियों द्वारा हिसार कमीश्नरी के तहत अपनी मांगों को लेकर रिटायर्ड कर्मचारी संगठन के बैनर तले 29 अक्टूबर को कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा के निवास स्थान का घेराव कर विरोध प्रदर्शन किया जाएगा। प्रदर्शन में फतेहाबाद जिले से भी भारी संख्या में रिटायर्ड कर्मचारी हिसार के लिए कूच करेंगे। इस दिन कर्मचारी शहर के पुराना बस अड्डा पर एकत्रित होंगे और वहां से हिसार के लिए रवाना होगा। प्रदर्शन की तैयारियों को लेकर रिटायर्ड कर्मचारी संगठन की बैठक पुराना पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाऊस में हुई। बैठक की अध्यक्षता प्रधान मुंशीराम कम्बोज ने की व संचालन महासचिव सुभाष चन्द्र चौहान ने किया। बैठक को संबोधित करते हुए प्रधान मुंशीराम कम्बोज ने कहा कि 65, 70 व 76 की आयु उपरांत पंजाब, हिमाचल की तर्ज पर 5, 10 व 15 प्रतिशत बेसिक पेंशन में बढ़ोतरी करने, चिकित्सा भत्ता 5 हजार रुपये मासिक देने, पुरानी पेंशन बहाल करने, 60 वर्ष की आयु के बाद पेंशनर्ज के लिए रेल में रियायती दर यात्रा सुविधा पुनः लागू करने की मांग की।

लोगों को बेहतरीन सुविधाएं प्रदान करेगा श्रीमत सिटी सेंटर

- सिनेमा हॉल से लेकर शॉपिंग मॉल तक एक ही मार्केट में होंगे उपलब्ध

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। पत्रकारों से बातचीत करते श्रीमत सिटी सेंटर ललित जैन व राजीव जैन।

डबवाली रोड पर नवनिर्मित श्रीमत सिटी सेंटर शहरवासियों व आसपास के लोगों के लिए बेहतरीन सुविधाएं उपलब्ध करवाएगा। प्रथम फेज में यहां 123 दुकानों का निर्माण किया गया है, जहां सिनेमा से लेकर अस्पताल व हर प्रकार की सुविधा शहरवासियों को एक ही जगह पर उपलब्ध होंगी। सबसे बड़ी पार्किंग व जलभराव की समस्या से यहां लोगों को छुटकारा मिलेगा। अगले साल तक फेज-1 बनकर तैयार हो जाएगा। लोगों का बहुत अच्छा रिस्पांस देखने को मिल रहा है। प्रोजेक्ट के तीनों और चौड़ा रास्ता है, जिससे यहां आने के साथ-साथ निकलने में भी लोगों को कोई समस्या नहीं आएगी। उक्त जानकारी श्रीमत सिटी सेंटर के प्रमोटर ललित जैन व राजीव जैन ने संयुक्त रूप से बुधवार को मीडिया से रू-ब-रू होते हुए दी। इस मौके पर श्रीमत टेक्सवर्थ के निदेशक माधव जैन भी उपस्थित थे।

जैन ने बताया कि इस तरह के पांच प्रोजेक्ट पांच बड़े शहरों में प्रगति पर है। इस प्रोजेक्ट को कंपनी की ओर से आगामी 25 सालों को ध्यान में रखते हुए तैयार किया है।

एचडीएफसी व आईसीआईसीआई से करार : जैन

उन्होंने बताया कि जो दुकानें शहर के मुख्य बाजारों में यहां से दो गुणा अधिक कीमत की है, उससे बड़े साइज में और आधी कीमत पर यहां दुकानें शहरवासियों को उपलब्ध करवाई जाएंगी। यही नहीं जो भी व्यक्ति यहां दुकान खरीदेगा, उसकी बकायदा रजिस्ट्री करवाकर दी जाएगी। कोई भी व्यक्ति यहां से दुकान खरीदने के बाद उसे आगे भी किसी भी बेच सकेगा, जोकि किसी अन्य प्रोजेक्ट में ऐसी सुविधा नहीं थी। जैन ने बताया कि दो बैंकों एचडीएफसी व आईसीआईसीआई से कंपनी ने करार किया है, जो हर प्रकार की लोन सुविधा लोगों को बिना किसी समस्या के उपलब्ध करवाएगी। बड़ी बात ये है कि सिनेमा से लेकर हर प्रकार के शॉपिंग मॉल यहां एक ही जगह पर लोगों को मिलेंगे, जिससे उन्हें अलग-अलग स्थानों पर भटकना नहीं पड़ेगा। सभी सुविधाएं शहर में और एक ही जगह मिलेंगी, जोकि लोगों के लिए बड़ी सुविधाजनक रहेगी। प्रोजेक्ट के डायरेक्टर माधव जैन ने बताया कि अब तक तैयार हो चुकी 60 दुकानों में से 33 दुकानों की बिक्री हो चुकी है और लोगों का बहुत अच्छा रिस्पांस मिल रहा है। उम्मीद है कि दिसंबर 2026 तक फेज एक की सभी दुकानें विक्रय हो जाएंगी।

बाल कल्याण समिति का पुनर्गठन चेयरपर्सन ने कार्यभार संभाला

फतेहाबाद। बाल कल्याण समिति के कार्यालय में उपस्थित नवनियुक्त पदाधिकारी।

फतेहाबाद। जिला फतेहाबाद में बाल कल्याण समिति का पुनर्गठन किया गया है। नई समिति में चारू चौधरी को चेयरपर्सन व अनिता जोड़ा, नीलम महता व सुधा गोयल को समिति के सदस्य के रूप में मनोनीत किया गया है। समिति की नई चेयरपर्सन एवं सदस्यों ने जिला बाल संरक्षण अधिकारी शिव कुमार मालवाल की उपस्थिति में अपने दायित्वों का विधिवत कार्यभार ग्रहण किया। उन्होंने बताया कि बाल कल्याण समिति का गठन जिले में जरूरतमंद, अनाथ, असहाय एवं संरक्षण की आवश्यकता वाले बच्चों के अधिकारों की रक्षा एवं कल्याण के उद्देश्य से किया जाता है। यह समिति ऐसे बच्चों के पुनर्वास, शिक्षा एवं समाज में उनके समुचित एकीकरण से संबंधित योजनाओं एवं गतिविधियों की निगरानी एवं क्रियांवयन सुनिश्चित करती है।

फतेहाबाद। राजकीय कॉलेज में आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेते विद्यार्थी।

मेहंदी प्रतियोगिता परमजीत ने बाजी मारी

फतेहाबाद। राजकीय महाविद्यालय में मेहंदी प्रतियोगिता तथा वॉलीबॉल मैच का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों की सृजनात्मक एवं खेल प्रतिभा को प्रोत्साहन देना था। कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए प्राचार्य डॉ. जयभगवान यादव ने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं विद्यार्थियों के आत्मविश्वास, रचनात्मकता और टीम भावना को विकसित करती हैं। उन्होंने सभी प्रतिभागियों को भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं। मेहंदी प्रतियोगिता में परमजीत स्नातक तृतीय वर्ष ने प्रथम स्थान, ज्योति स्नातक तृतीय वर्ष ने द्वितीय स्थान तथा सोनिया ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। वॉलीबॉल प्रतियोगिता में स्नातक द्वितीय वर्ष और स्नातक तृतीय वर्ष की टीमों के बीच रोमांचक मुकाबला हुआ। शानदार खेल प्रदर्शन करते हुए स्नातक तृतीय वर्ष की टीम विजेता रही। विजेताओं को महाविद्यालय प्रशासन की ओर से सम्मानित किया गया। इस मौके पर असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. कपिल देव, डॉ. स्वाति, पवन कुमार, डॉ. रविन्द्र कुमार, पवन तथा संदीप आदि मौजूद रहे।

ग्लोबल वार्मिंग के खतरे को कम करने के लिए किया पौधरोपण

फतेहाबाद। पौधारोपण करते पुस्तकालय के सदस्य।

फतेहाबाद। सभी को पौधारोपण को अपने जीवन में अपनाना होगा, तभी हम लोग आने वाले समय में ग्लोबल वार्मिंग का सामना कर सकेंगे। पौधे खुद भी लगाये और दूसरों को भी प्रेरित करें। यह बात महेन्द्र धारनियां एडवोकेट ने बाल भवन में आयोजित पौधा वितरण समारोह को संबोधित करते हुए कही। उन्होंने कहा कि पेड़ पौधे लगाने के बाद उनकी नियमित रूप से देखभाल करें ताकि वह पेड़ बन सके और पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन हम सबको दे सके। हमें अपनी पृथ्वी को हरा भरा रखना होगा ताकि तापमान में वृद्धि न हो। इस अवसर पर फूल वाले पौधे व बेलो का बीज वितरित किया गया व पौधे लगाने की जानकारी दी गई कि वह इन बीजो को गमले या छोटी क्यारी बनाकर नमी वाली मिट्टी में मिला दें और पानी का छिड़काव फव्वारे से करे ताकि मिट्ट सख्त ना हो और वह नरम बनी रहे। जब 30 दिन बाद यह पौध तैयार हो जाए तो इन्हे अलग अलग जगह लगा दें।

भूना। एएसपी दिव्यांशी सिंगला का स्वागत करती स्टाफ सदस्य।

एएसपी सिंगला ने विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया

भूना। गांव हसंगा स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को 'सफलता का मंत्र अधिकारी की कलम से' विषय पर प्रेरणादायक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विशेष रूप से फतेहाबाद एएसपी दिव्यांशी सिंगला ने शिरकत की और विद्यार्थियों से सीधे संवाद कर उन्हें सफलता के मंत्र बताए। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के प्राचार्य सुभाष चंद्र टाक ने की, जबकि मंच का संचालन वंदना और नेहा ने संयुक्त रूप से किया। एएसपी दिव्यांशी सिंगला ने विद्यार्थियों से रूबरू होकर उनके सवालों का जवाब दिया और अपने जीवन के अनुभव साझा किए। उन्होंने बताया कि उनका लक्ष्य शुरू से ही आईपीएस बनना था और उसी दिशा में निरंतर मेहनत के बल पर वह अपने मुकाम तक पहुंची। उन्होंने कहा, जिस दिशा में बढना हो, उसी को लक्ष्य बनाएं और पूरे समर्पण से मेहनत करें। भटकाव से बचें, सफलता जरूर मिलेगी। विद्यार्थियों ने उनसे कई सवाल किए, जिनका उन्होंने विस्तार से जवाब दिया। उन्होंने शिक्षा को अनमोल रत्न बताते हुए कहा कि यह ऐसी पूंजी है, जिसे कोई छीन नहीं सकता।

नेहा मित्तल ने अग्रोहा धाम मेले में पहुंचे फतेहाबाद के लोगों का आभार जताया

- श्रद्धालुओं ने मंदिर में देवी-देवताओं के दर्शन किए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। अग्रोहा मेले में अपनी टीम के साथ पहुंची नेहा मित्तल।

अग्रोहा विकास ट्रस्ट की जिला प्रधान एवं राष्ट्रीय सामाजिक विकास समिति की राष्ट्रीय महासचिव नेहा मित्तल ने अग्रोहा धाम में लगे 42वें विशाल वार्षिक मेले में फतेहाबाद से पहुंचे लोगों का धन्यवाद किया है। उन्होंने बताया कि प्रत्येक वर्ष शरद पूर्णिमा के मौके पर अग्रोहा धाम में विशाल मेला आयोजित होता है। मेले के दौरान लोगों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम में कन्हैया मित्तल द्वारा भजनों की अमृतवर्षा का आनंद उठाया तथा मेले में लगाई गई स्टालों पर खरीददारी की। उन्होंने बताया कि इस मेले में अग्रोहा धाम के सरंक्षक व जी-टीवी के चेयरमैन सुभाष चन्द्रा, निकाय मंत्री विपुल गोयल, पंजाब सरकार के केबिनेट मंत्री विरेन्द्र गोयल, हिसार की विधायक सावित्री जिंदल मुख्य अतिथि के तौर पर उपस्थित रहे तथा राष्ट्रीय अध्यक्ष उत्तम अग्रवाल, राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य बजरंग गर्ग व राष्ट्रीय महासचिव गजानंद गुप्ता विशिष्ट अतिथि के तौर पर उपस्थित थे। सभी अतिथियों ने अग्रवाल समाज के लोगों को एकजुट होने का आह्वान किया। उन्होंने बताया कि अनंत श्री विभूषित जगद्गुरू कुमार स्वामी ने भी श्रद्धालुओं को अमृतवचन सुनाए। उन्होंने बताया कि लोगों ने मंदिर में देवी-देवताओं के दर्शन किए।

नशा मुक्ति टीम ने लोगों को ड्रग के प्रति किया जागरूक

माधुआना में आठ ड्रग पीड़ित चिन्हित, करवाई काउंसलिंग

एसआई सुंदर के नेतृत्व में नशा मुक्ति टीम ने गांव में घर-घर जाकर डोर टू डोर सर्वे किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के मार्गदर्शन में जिलेभर में चल रहे नशा मुक्ति एवं जागरूकता अभियान के तहत गांवों में सभाओं का आयोजन किया गया।

समाज के लिए खतरा

एसआई सुंदर के नेतृत्व में नशा मुक्ति टीम ने गांव माधुआना में घर-घर जाकर डोर टू डोर सर्वे किया। टीम ने क्षेत्र में नशे से प्रभावित 8 ड्रग पीड़ितों की पहचान कर उनके डोजियर तैयार किए तथा सभी को काउंसलिंग के बाद आयुर्वेदिक एवं होम्योपैथिक दवाएं उपलब्ध कराई। टीम द्वारा प्रत्येक व्यक्ति से विस्तार से बातचीत कर नशा छोडऩे की प्रेरणा दी गई और समाज में दोबारा सामान्य जीवन जीने के लिए सहायता का भरोसा दिया गया। इस दौरान ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभाव, स्वास्थ्य पर पडऩे वाले असर व कानूनी परिणामों के बारे में भी बताया गया।

फतेहाबाद। ग्रामीणों को जागरूक करते नशा मुक्ति टीम प्रभारी एसआई सुंदर।

बलियांवाला में नुक्कड़ सभा में बताए दुष्प्रभाव

इसके साथ ही नशा मुक्ति टीम ने गांव बलियांवाला में एक नुक्कड़ सभा का आयोजन किया, जिसमें पंचायत सदस्यों, युवाओं और आमजन को नशे के खिलाफ जागरूक किया गया। सभा में टीम ने लोगों से अपील की कि वे अपने आसपास नशा करने या बेचने वालों की सूचना तुरंत पुलिस को दें। सर्वे के दौरान यहां किसी भी ड्रग पीड़ित की सूचना प्राप्त नहीं हुई, जो गांव में जागरूकता के बढ़ते स्तर को दर्शाता है। नशा मुक्ति टीम प्रभारी एसआई सुंदर ने बताया कि पुलिस का लक्ष्य न केवल नशे का खात्मा करना है।