हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 16 अक्टूबर, 2025

11 पराली को खेत में ही मिलाने से बढ़ती मिट्टी की उर्वरता : मेहला

12 टेंडर रद्द करने की मांग को लेकर गरजे कर्मचारी

खबर संक्षेप

16 को भूना में लगाएगा विशाल रक्तदान शिविर

फतेहाबाद। अखिल भारतीय बिश्नोई युवा संगठन द्वारा संगठन के संस्थापक स्वर्गीय प्रवीण धारणिया के 46वें जन्मदिवस के उपलक्ष्य में एक विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। संगठन के प्रदेश अध्यक्ष राजीव पूनिया और कार्यक्रम के संयोजक धीरज बिश्नोई ने बताया कि यह रक्तदान शिविर युवा संगठन की हरियाणा इकाई की ओर से 16 अक्टूबर को भूना के नेहरू चौक के नजदीक धारणिया सदन में आयोजित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि इस पुनीत कार्य में राष्ट्रीय कार्यकारिणी के सदस्यों

दहेज प्रताड़ना के मामले में पति और सास काबू

फतेहाबाद। दहेज प्रताडऩा के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना शहर टोहाना पुलिस ने महिला के पति और सास को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान मोहित टूटेजा पुत्र राजेन्द्र टूटेजा तथा राज रानी पत्नी राजेन्द्र टूटेजा निवासी वार्ड नं. 6, रामपुरा मोहल्ला, फतेहाबाद के रूप में हुई है। इस बारे में 13 सितम्बर को एक महिला द्वारा थाना टोहाना में शिकायत दर्ज करवाई गई थी, जिसमें आरोप लगाया गया कि उसे दहेज की मांग को लेकर मानसिक और शारीरिक रूप से लगातार प्रताड़ित किया जा रहा है।

नाबालिग को बहलाकर ले जाने वाला गिरफ्तार

फतेहाबाद। एक नाबालिग लडक़ी को बहला-फुसलाकर ले जाने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना सदर फतेहाबाद पुलिस ने आरोपी युवक को गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान गुरविन्द्र उर्फ गुरप्रीत उर्फ गुरु पुत्र प्रेम, निवासी माजरा, जिला फतेहाबाद के रूप में हुई है। थाना प्रभारी निरीक्षक कुलदीप सिंह ने बताया कि इस बारे 1 अक्टूबर को एक व्यक्ति द्वारा शिकायत दी गई थी कि उसकी नाबालिग पुत्री को आरोपी बहला-फुसलाकर अपने साथ ले गया है।

हत्या के मामले में दूसरे आरोपी को किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। गांव नागपुर में एक युवक की हत्या करने के मामले में रतिया पुलिस ने कार्रवाई करते हुए दूसरे युवक को भी गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान रवि पुत्र बलबीर सिंह, निवासी नागपुर के रूप में हुई है। थाना प्रभारी निरीक्षक बिजेंद्र सिंह ने बताया कि यह मामला नागपुर निवासी जगसीर सिंह पुत्र मेला राम की शिकायत पर दर्ज किया गया था।

लाखों के कपड़े चुराने के आरोपी का सुराग नहीं

फतेहाबाद। गांव माजरा में 3 अक्टूबर की रात हुए लाखों रुपये के कपड़ों की चोरी के मामले का अब तक खुलासा नहीं हो पाया है। उस रात पांच युवक एक पिकअप वाहन में सवार होकर माजरा फैशन कैंप पहुंचे थे। वहां उन्होंने महिलाओं के महंगे सूट, लहंगे सहित अन्य कपड़े चोरी कर लिए और पिकअप में डालकर फरार हो गए। बताया जा रहा है कि आरोपी बिसला की ओर से आए थे और भिरडाना की दिशा में भाग निकले।

डोडा पोस्त तस्करी में वांछित गिरफ्तार

सिरसा। थाना नाथुसरी चोपटा पुलिस ने वांछित नशा सप्लायर दो आरोपियों जिला चुरू निवासी दिनेश कुमार व लीलाधर को गिरफ्तार किया है। नाथुसरी चौपटा थाना प्रबंधक ने बताया कि उक्त आरोपियों के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत बीती 3 मई को अभियोग दर्ज किया गया था। इस अभियोग मे 55 किलो 42 ग्राम डोडा पोस्त बरामद की गई थी। दोनों आरोपियों ने पूछताछ में स्वीकार किया कि उन्होंने कुछ डोडा पोस्त आरोपी अमित को बेची थी।

एजेंसी के कार्य से नाखुश प्रधान ने बनाई पार्षदों की कमेटी

नप की गुटबाजी में उलझा डोर टू डोर कचरा कलेक्शन का काम

टेंडर 10.45 करोड़ का, परिणाम जीरो

- कमेटी सफाई व कचरा उठान के कार्यों पर नजर रखेगी और रिपोर्ट करेगी, इसके बाद ही फर्म को भुगतान किया जाएगा : राजेन्द्र खिची

शहर में नया बना कचरा डम्पिंग प्वाइंट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

डोर टू डोर कचरा कलेक्शन का काम नगरपरिषद की आपसी गुटबाजी में उलझ कर रह गया है। टेंडर न हो पाने के कारण पिछले कई महीनों से कचरा कलेक्शन का काम नगरपरिषद के कर्मचारी कर रहे थे। अब कुरूक्षेत्र की एजेंसी राधा कृष्णा को-ऑपरेटिव एल एंड सी सोसायटी को 5 साल के लिए 10 करोड़ 45 लाख में ठेका दिया गया है। एजेंसी ने डोर टू डोर कचरा उठाने का काम 2 अक्टूबर से शुरू करना था। एक सप्ताह तक तो एजेंसी के कर्मचारी फतेहाबाद में आए ही नहीं। अब काम शुरू किया है तो इसका कहीं रिजल्ट नहीं दिख रहा। शहर में जगह-जगह कचरे के ढेर लगे हुए हैं। जवाहर चौक, देवीलाल मार्किट, विचार आश्रम रोड पर नए कचरा प्वाइंट बना दिए गए हैं जबकि वास्तव में एजेंसी को ऑटो मार्किट व बस स्टैंड के बाहर कचरा डम्पिंग प्वाइंट खत्म करने थे।

कुरूक्षेत्र की एजेंसी राधा कृष्णा को-ऑपरेटिव एल एंड सी सोसायटी के पास शहर के 27 वार्डों में कचरा उठाने के लिए पर्याप्त कर्मचारी नहीं है। न ही एजेंसी के पास पर्याप्त टिपर गाड़ियां है। स्वयं नगरपरिषद के कचरा उठाने वाले ऑटो टिपर पता नहीं कहां चल रहे हैं। पिछले दिनों एजेंसी का टेंडर हुआ था तो शहरवासियों को उम्मीद जगी थी कि शहर में लगे कचरे के ढेरों से निजात मिलेगी लेकिन राहत की उम्मीद अब तक उम्मीद ही बनी हुई है। कचरा उठाने वाली फर्म को न अफसरों का डर है, न पार्षदों का और न ही प्रधान का। इस फर्म को 5 साल के लिए 10 करोड़ 45 लाख रुपये दिए जाएंगे। वर्क अलाट होने के बाद यह फर्म 5 साल शहर से कचरा उठाएगी। हालांकि इससे फायदा यह होगा कि नगरपरिषद को हर साल टेंडर लगाने की प्रक्रिया से छुटकारा मिलेगा। नियमों के अनुसार कचरा उठाने के लिए एजेंसी को वाहन खुद लाने होंगे। यही कारण है कि नगरपरिषद खुद भी वाहन चलाने में ज्यादा रूचि नहीं दिखा रही। फिलहाल त्यौहारी सीजन में शहर से कचरा उठान नहीं हो रहा। हर घर जाकर कचरा उठाने वाले परिषद के ताम-झाम अब जवाब दे गए हैं। ऑटो टिपर कंडम हो गए हैं, जिसके कारण शहर में सफाई कार्य बुरी तरह से प्रभावित हैं। नगरपरिषद के अंतर्गत 27 वार्ड आते हैं। इससे पूर्व प्रत्येक वार्ड में एक टिपर कचरा उठाने के काम में लगा हुआ था।

प्रधान व पार्षद एजेंसी की कार्यप्रणाली से क्षुब्ध

इतना ही नहीं नगरपरिषद के पार्षद और प्रधान भी एजेंसी की कार्यप्रणाली से क्षुब्ध है। बुधवार को नगरपरिषद के प्रधान राजेन्द्र खिची ने सफाई व्यवस्था को लेकर सख्ती दिखाते हुए पार्षदों की एक कमेटी का भी गठन किया है। प्रधान राजेन्द्र खिची का कहना है कि यह कमेटी सफाई व कचरा उठान के कार्यों पर नजर रखेगी और कमेटी को रिपोर्ट करेगी। इस कमेटी की रिपोर्ट के बाद ही फर्म को भुगतान किया जाएगा। इस कमेटी में पार्षद मोहन लाल नारंग वार्ड नंबर 12, निर्मल सिवाच वार्ड नंबर 19, सुरेंद्र डिंगवाल वार्ड नंबर 3 और निलांशी शर्मा वार्ड नंबर 2 को शामिल किया गया है।

एजेंसी पर नगर परिषद प्रधान की सख्ती

नगर परिषद ने डोर टू डोर कचरा उठान का ठेका कुरूक्षेत्र की एजेंसी राधा कृष्णा को-ऑपरेटिव एल एंड सी सोसायटी को दिया है, लेकिन फर्म द्वारा कचरे का समय पर उठान नहीं किया जा रहा है। इसको लेकर एक कमेटी का गठन किया है। सोशल मीडिया व आम लोगों के जरिए लगातार कचरा उठान न होने को लेकर शिकायतें मिल रही है। इसके चलते ये निर्णय लिया गया है। ये कमेटी काम पर निगरानी रखेगी और नगर परिषद को रिपोर्ट करेगी। कमेटी की रिपोर्ट के आधार पर फर्म को भुगतान किया जाएगा। अगर काम संतोषजनक नहीं मिलता है तो नियम अनुसार कार्रवाई की जाएगी।

डीसी ने ली अधिकारियों की बैठक

धान खरीद, फसल अवशेष प्रबंधन और मंडियों में सुविधाओं पर चर्चा

राजस्व अधिकारियों की बैठक में लंबित जमाबंदी व रिकवरी केसों की रिपोर्ट की प्रगति की समीक्षा की

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

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

उपायुक्त डॉ. विवेक भारती की अध्यक्षता में बुधवार को धान खरीद, फसल अवशेष प्रबंधन व राजस्व अधिकारियों की बैठक को लेकर बैठक का आयोजन किया गया। उपायुक्त ने कहा कि सरकार द्वारा धान खरीद एवं फसल प्रबंधन को लेकर जो दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं, उनकी पूर्ण पालना सुनिश्चित की जाए।

उपायुक्त ने कहा कि मंडियों में किसानों को किसी प्रकार की दिक्कत नहीं आनी चाहिए। प्रत्येक मंडी में साफ-सफाई, पेयजल, बिजली और तौल प्रणाली की व्यवस्था दुरुस्त रखी जाए। किसानों की फसल आवक के अनुसार पर्याप्त बारदाने की उपलब्धता सुनिश्चित की जाए और किसी भी प्रकार की शिकायत पर तुरंत कार्रवाई की जाए। उन्होंने कहा कि धान खरीद की पारदर्शी और सुचारु व्यवस्था के लिए सभी खरीद एजेंसियां आपसी तालमेल से कार्य करें। उपायुक्त ने सभी एसडीएम को निर्देश दिए कि वे व्यक्तिगत रूप से मंडियों का निरीक्षण करें और किसी भी प्रकार की समस्या का समाधान मौके पर करें। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने राजस्व अधिकारियों की मासिक बैठक में लंबित जमाबंदी, गिरदावरी व रिकवरी केसों की रिपोर्ट की प्रगति की समीक्षा की। उपायुक्त ने निर्देश दिए 15 दिनों के अंदर शादी पंजीकरण की फाइल की स्वीकृति दी जाएं।

लंबित मामलों का जल्द करें निपटारा

डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी लंबित मामलों का समयबद्ध निपटारा किया जाए और जनता को समय पर सेवाएं उपलब्ध कराई जाएं। बैठक में भूमि म्यूटेशन और लंबित राजस्व न्यायालय प्रकरणों की स्थिति पर भी अधिकारियों को प्रभावी क्रियान्वयन के लिए निर्देश दिए गए। डीसी ने तातिमा कटिंग की प्रगति रिपोर्ट समय पर प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। बैठक में अतिरिक्त उपायुक्त अनुराग ढालिया, एसडीएम आकाश शर्मा, राजेश कुमार, सुरेंद्र कुमार, नगराधीश गौरव गुप्ता, डीडीपीओ अनूप सिंह, डीआरओ श्यामलाल, डीडीए डॉ. राजेश सिहाग, डीएफएससी विनित जैन, डीएफएसओ अनुराधा, एसडीओ डॉ. मुकेश मेहला, रोडवेज टीएम सुरेन्द्र सहित संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

सरकार को लाखों रुपये की पहुचाई हानि

फर्जी भूमि पंजीकरण के जरिए एमएसपी धोखाधड़ी मामले में आठवां आरोपी काबू

- आरोपी की पहचान गुरलाल सिंह निवासी वार्ड नं. 1, रतिया के रूप में हुई

फतेहाबाद। फर्जी भूमि पंजीकरण के जरिए एमएसपी धोखाधड़ी कर सरकार को लाखों रुपये की आर्थिक हानि पहुंचाने के मामले में आर्थिक अपराध शाखा फतेहाबाद की टीम ने आठवें आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान गुरलाल सिंह पुत्र काका सिंह, निवासी वार्ड नं. 1, रतिया के रूप में हुई है। इस बारे जानकारी देते हुए पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि 8 सितंबर 2022 को उप निरीक्षक राजेश कुमार, मुख्यमंत्री उडऩदस्ता, हिसार द्वारा एक औपचारिक शिकायत दर्ज करवाई गई थी।

नकली खरीद दर्ज कर धान का एमएसपी क्लेम किया

शिकायत में यह उल्लेख किया गया था कि मार्केट कमेटी रतिया, धारसूल तथा हरियाणा स्टेट वेयरहाउस कॉरपोरेशन, फतेहाबाद के कुछ अधिकारियों व कर्मचारियों की मिलीभगत से सरकारी पोर्टल पर आम नागरिकों की भूमि का फर्जी पंजीकरण किया गया। इसके माध्यम से नकली खरीद दर्ज कर धान का एमएसपी क्लेम किया गया, जिससे सरकार को लाखों रुपये का वित्तीय नुकसान हुआ। आरोप की पुष्टि के बाद इस मामले की गहन जांच आर्थिक अपराध शाखा द्वारा की गई। अब तक सात आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है। इसी क्रम में ताजा गिरफ्तारी में पुलिस ने गुरलाल सिंह को काबू किया है।

37 किलो अवैध पटाखे बरामद

सिरसा। पुलिस ने कालांवाली में एक घर से 37 किलो 100 ग्राम अवैध पटाखे बरामद किए हैं। चौकी कालांवाली प्रभारी ताराचंद ने बताया कि एएसआई शिव कुमार के नेतृत्व में एक पुलिस टीम मिली गुप्त सूचना के आधार पर मंडी कालांवाली में दबिश देकर एक आरोपी रमेश कुमार पुत्र महावीर प्रसाद निवासी वार्ड नंबर 11 मंडी कालांवाली को गिरफ्तार किया तथा मौके से भारी मात्रा में विभिन्न प्रकार के अवैध रुप भंडारण किया हुआ बारूद युक्त पटाखे बरामद किए गए। एएसआई शिव कुमार ने जब पुलिस टीम व दमकल विभाग के साथ उक्त आरोपी के शिवबाड़ी स्थित किराए के मकान में दबिश दी तो उक्त आरोपी से मकान का ताला खुलवाया गया। मकान में मिले पटाखों की जांच की गई तो दमकल विभाग अधिकारी गगनदीप सिंह ने बताया कि ये सभी पटाखे प्रतिबंधित श्रेणी में आते हैं।

मूलभूत व्यवस्थाएं दुरुस्त रखने के निर्देश

एसडीएम ने किया अनाज मंडी का निरीक्षण

- धान खरीद और उठान कार्य की व्यवस्थाओं का बारीकी से जायजा लिया

डबवाली। डबवाली के एसडीएम अर्पित संगल ने बुधवार को स्थानीय अनाज मंडी का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने धान खरीद और उठान कार्य की व्यवस्थाओं का बारीकी से जायजा लिया और संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने कहा कि किसानों को अपनी फसल बेचने में किसी प्रकार की असुविधा नहीं होनी चाहिए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि मंडी में धान की खरीद के साथ-साथ उठान का कार्य भी समय पर किया जाए ताकि मंडी में अव्यवस्था की स्थिति न हो।

सिरसा। अनाज मंडी में धान खरीद कार्य का जायजा लेते एसडीएम।

लापरवाही नहीं की जाएगी बर्दाश्त

एसडीएम अर्पित संगल ने मंडी परिसर में पेयजल, बिजली व्यवस्था और साफ-सफाई की स्थिति का भी निरीक्षण किया। उन्होंने निर्देश दिए कि किसानों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए सभी मूलभूत व्यवस्थाएं दुरुस्त रखी जाएं। उन्होंने कहा कि फसल खरीद या उठान कार्य में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। एसडीएम ने सभी अधिकारियों से कहा कि वे समन्वय बनाकर किसानों को बेहतर सुविधा उपलब्ध करवाएं, ताकि खरीद सीजन सुचारू रूप से संपन्न हो सके। इस अवसर पर मार्केट कमेटी सचिव सुनील कुमार, ख्याली राम और खाद्य एवं आपूर्ति विभाग से राजदीप सिंह भी मौजूद रहे।

साइबर थाना फतेहाबाद में केस दर्ज

जेबीटी टीचर से 8 लाख की ठगी 400% प्रॉफिट का दिया लालच

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

साइबर ठगों ने एक जेबीटी टीचर को ट्रेडिंग में इन्वेस्ट कर 400 प्रतिशत प्रॉफिट कमाने का लालच देकर 8 लाख से अधिक की राशि हड़प ली। टीचर को जब अपने साथ हुई ठगी का पता चला तो उसने इस बारे ऑनलाइन शिकायत दर्ज करवाई। शिकायत के बाद अब इस मामले में साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने धोखाधड़ी बारे केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में मॉडल टाऊन, भट्टू मण्डी निवासी राकेश रोशन ने कहा है कि वह जेबीटी टीचर है। जून माह में उसके मोबाइल पर एक व्हाटसएप नंबर से कुवेरा प्राइम ट्रेडर्स तथा फिन ए वॉलेट गुरप ज्वाइन करने के लिए मैसेज आया। मैसेज में बताया गया था कि इस ग्रुप के माध्यम से ट्रेडिंग करके 300 से 400 प्रतिशत प्रॉफिट मिल सकता है। राकेश ने कहा कि लालच में आकर उसने 10 जून को अपने बैंक खाता से उनके द्वारा दिए गए आईडीएफसी फर्स्ट बैंक के खाता में 5 हजार और 50 हजार रुपये ट्रांसफर कर दिए। इसके बाद 16 जून को उसने बताए गए खाते में 36 हजार रुपये, 18 जून को 47 हजार, 20 जून को 5 हजार रुपये, 23 जून को 2 लाख 90 हजार रुपये ट्रांसफर कर दिए। इसके बाद उसने 25 जून को 25 हजार रुपये, 27 जून को 10 हजार रुपये, 3 जुलाई को 10 हजार रुपये, 4 जुलाई को 3 लाख 10 हजार 800 रुपये भेज दिए।

तैयारी लोगों को सुचारू बिजली सप्लाई देने के लिए योजना तैयार

त्योहारी सीजन पर 4 जोन में बांटा शहर, 6 टीमें अलर्ट, 10 मिनट में फॉल्ट का होगा समाधान

फाल्ट आने पर इसको दुरूस्त करने की फीडर के इंचार्ज जेई की होगी जिम्मेदारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

त्योहारी सीजन पर लोगों को सुचारू बिजली सप्लाई देने के लिए बिजली निगम ने अपनी योजना तैयार कर ली है। शहर में कहीं पर भी फाल्ट आने पर तुरंत बिजली निगम की टीम 10 मिनट में पहुंच जाएगी और फाल्ट रिमूव करेगी। इसके लिए शहर को चार जोन में बांट कर 41 कर्मचारियों को नियुक्त किया गया है। बड़ी बात यह है कि अब तक एक ही शिकायत घर था, जहां पर बिजली सम्बंधी शिकायत आने पर कर्मचारी शिकायत को दूर करते थे। अब बिजली में फाल्ट आने पर इसको दुरूस्त करने की जिम्मेदारी फीडर के इंचार्ज जेई की होगी। यानि कि 33 केवी सब स्टेशन में बिजली फाल्ट सम्बंधी शिकायत आती हैं तो शिकायत घर में तैनात कर्मचारी यह शिकायत इंचार्ज जेई को भेजेगा। जेई का काम होगा कि उस शिकायत को 10 मिनट में ठीक करे।

फतेहाबाद डिवीजन के अंतर्गत सिटी, सब अर्बन फतेहाबाद, सब अर्बन बड़ोपल, भट्टूकलां ग्रामीण व अर्बन पड़ते हैं। इन सभी डिवीजनों में 4-4 जेई तैनात है। यहां इस समय 43 फीडरों से बिजली का डिस्ट्रीब्यूशन होता है। इनमें 11 एग्रीकल्चर फीडर, 3 रूरल, 16 शहरी व 5 इंडस्ट्रीयल फीडर है। एक जेई के पास 4 फीडर की जिम्मेवारी है। दीपावली पर बिजली का लोड ज्यादा होता है। इसके अलावा आतिशबाजी भी होती है। इस कारण ट्रांसफार्मर व केबल का सडऩा, ट्रिपिंग होना या लाइन का जाना आम बात है। निगम का मानना है कि दीपावली सीजन पर बिजली जाने पर आमजन मानस को कोई दिक्कत न आए, इसके लिए शहर को 4 जोनों में बांटा गया है। 6 टीमें अलर्ट पर रखी गई हैं। निगम का प्रयास होगा कि शिकायत मिलने के बाद 10 मिनट में टीम मौके पर पहुंच जाए और बिजली फाल्ट को दूर कर दिया जाए। अभी तक यहां 33 केवी सब स्टेशन में केवल एक ही शिकायत घर था।

टीमों में 10-10 कर्मचारी किए नियुक्त

इसके अलावा बिजली निगम ने लाइन लोस और लोड कम रखने के लिए बिजली चोरी पकडऩे के लिए भी विशेष 6 टीमें बनाई गई हैं। इस दिवाली पर निगम की तरफ से हर हाल में सुचारू बिजली सप्लाई देने की योजना है। बिजली निगम ने लोड कम करने और लाइन लोस रोकने के लिए विशेष तौर पर 6 टीमें बनाई गई हैं। इन टीमों में 10-10 कर्मचारी नियुक्त किए गए हैं। इन टीमों ने मिलकर एक माह में ही 148 बिजली चोरी पकड़ी हैं और करीब 26 लाख 53 हजार रूपये जुर्माना लगाया है। बिजली चोरी पकडऩे के लिए दिनरात टीमें अपनी कार्रवाई कर रही हैं।

होम क्लीनिंग या घरेलू काम के दौरान पानी और डिटर्जेंट के संपर्क में ज्यादा रहने से पेरोनाइकिया इंफेक्शन होने का रिस्क रहता है। इसकी क्या वजहें हैं, इसके लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में बता रहे हैं विस्तार से।

होम क्लीनिंग के दौरान ना बरतें लापरवाही

प्रिकॉशन

शिखर चंद जैन

दीपावली से पहले हर घर में साफ-सफाई, बरतन, कपड़े आदि धोने के लिए बार-बार पानी का इस्तेमाल करना पड़ता है। इस कारण हाथ या पैर की अंगुलियों में फंगल औऱ बैक्टीरियल इंफेक्शन होने का खतरा उत्पन्न हो जाता है। इस इंफेक्शन के कारण होने वाला रोग है पेरोनाइकिया। चूंकि होम क्लीनिंग के काम ज्यादातर महिलाएं करती हैं, इसलिए इससे महिलाओं के इंफेक्टेड होने की आशंका अधिक होती है।

क्या है पेरोनाइकिया: पेरोनाइकिया या पेरोनिसिया त्वचा का इंफेक्शन है, जो नाखूनों के चारों तरफ होता है। इस इंफेक्शन का कारण बैक्टीरिया या यीस्ट का एक प्रकार (जिसे कैंडिडा कहा जाता है) है। यह इंफेक्शन बैक्टीरिया और यीस्ट के मेल से भी होता है।

पेरोनाइकिया के प्रकार: यह मूल रूप से दो प्रकार का होता है।

एक्यूट पेरोनिसिया: इस तरह के पेरोनिसिया एकदम से होता है और लंबे समय तक रहता है, खासतौर पर यह अंगुलियों में होता है।

क्रॉनिक पेरोनिसिया: क्रॉनिक पेरोनिसिया, अंगुलियों और अंगूठे दोनों में हो सकता है। यह या तो जल्दी ठीक नहीं होता या होकर फिर हो जाता है।

रोग का कारण: इस समस्या के कई कारण हो सकते हैं। इस समस्या का एक कारण अपने नाखूनों को काटना या चबाना है लेकिन अधिकतर यह समस्या गीले में यानी पानी के संपर्क में अधिक समय रहने या केमिकल की उपस्थिति में काम करने के कारण होती है। पानी, डिटर्जेंट, साबुन, सोडा, तेल, मसाला और इरिटेंट चीजों के संपर्क में ज्यादा समय तक रहने पर हाथ, पैर की अंगुली के नाखून के पास क्युटिकल का धीरे धीरे क्षरण हो जाता है। कभी-कभी पूरा क्युटिकल समाप्त हो जाता है। क्युटिकल किरेटिन नामक प्रोटीन की एक सीलिंग होती है। यह नेल प्लेट औऱ नेल फोल्ड के अग्रभाग को जोड़ता है। यह नाखून की जड़ों में किसी भी हानिकारक केमिकल, बैक्टीरिया, अवयव आदि को जाने से रोकता है। इसके क्षरण से केमिकल, बैक्टीरिया, फंगस आदि जमा होने लगते हैं। इससे त्वचा लाल होकर सूज जाती है। कई बार वहां मवाद भी भर जाता है। इसे पेरोनाइकिअस एब्सेस कहते हैं। इसके बढ़ जाने पर पायोजेनिक ग्रेनुलोमा होता है। इन कारणों से कभी हल्का तो कभी तेज दर्द होता है।

डायबिटिक पेशेंट को ज्यादा खतरा: डायबिटीज रोगियों मे यह समस्या सेलुलाइटिस का रूप ले सकती है। यह समस्या स्टेफाइलोकोकस औऱ कोरिनेफॉर्म बैक्टीरिया औऱ केंडाइडा फंगस के कारण होती है। अंगुली के बीच में पानी लगने के कारण केंडिडा फंगस के कारण ही अंगुलियों के बीच में लाल सफ़ेद चकत्ते हो जाते हैं। इसमें तेज खुजली भी होती है।

सावधानी है जरूरी: इस समस्या से बचने के लिए आप यहां बताई जा रही सावधानियां बरत सकते हैं।

- ज्यादा पानी के संपर्क में ना रहें।
- कपड़ा धोने और बरतन धोने के लिए दस्तानों का प्रयोग करें।
- शुरू में ही नेल क्युटिकल डैमेज को पहचान कर एंटी फंगल औऱ एंटीबायोटिक क्रीम का उपयोग करें।
- नाखून मजबूत करने के लिए बायोटीन पोषक तत्व वाले फूड्स का सेवन करें।

ट्रीटमेंट: ऐसे इंफेक्शन के मामलों में डॉक्टर ओफ्लॉक्सासिन, ओरनीडाजॉल, एमॉक्सीक्लेम आदि एंटीबायोटिक दवाएं खाने के लिए देते हैं। ओरल एंटी-फंगल जैसे इंट्राकोनाजॉल, फ्लूकोनाजॉल आदि भी दी जाती है। इसके साथ ही एंटीबायोटिक और एंटी फंगल क्रीम भी दे सकते हैं। कोई भी दवा डॉक्टर की सलाह से ही सेवन करें। *

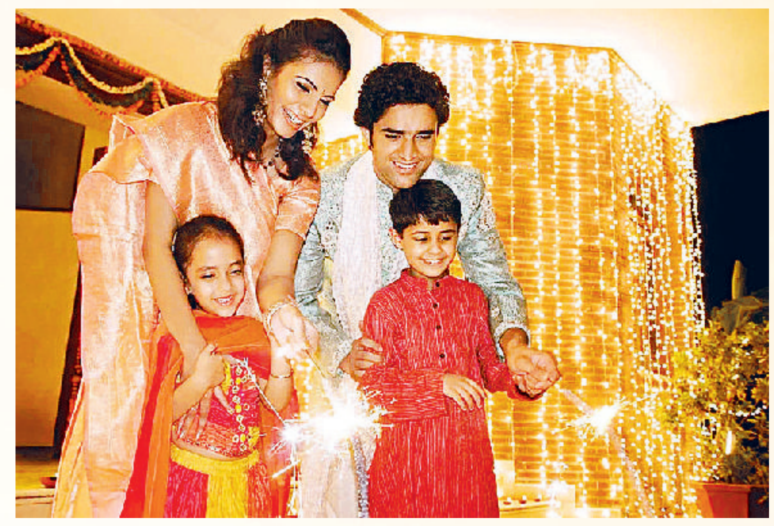
(त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. किंशुक सामंत से बातचीत पर आधारित)

दीपावली स्पेशल

अवेयरनेस

बच्चे, युवा हों या बुजुर्ग सभी दीपावली पूरे उत्साह से सेलिब्रेट करते हैं। लेकिन सेलिब्रेशन के साथ अपनी सुरक्षा और हेल्थ केयर के बारे में कॉन्शस रहना जरूरी है। ऐसा न करने से आपको चोट लग सकती है या आपकी हेल्थ बिगड़ सकती है। खासतौर पर बच्चे और बुजुर्गों की हेल्थ को लेकर अधिक अवेयर रहना चाहिए। इस बारे में एक्सपर्ट डॉक्टर्स आपको दे रहे हैं कुछ यूजफुल सजेशंस।

दीपावली जरूर करें सेलिब्रेट हेल्थ की भी करें प्रॉपर केयर



दीपावली का त्योहार खुशियों और रोशनी का प्रतीक है। घरों में मिठाइयों और पटाखों की रौनक हर उम्र के लोगों को उत्साह से भर देती है। लेकिन इस दौरान पटाखों से होने वाले धुएं और ध्वनि प्रदूषण से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए दीपावली में सुरक्षा और स्वास्थ्य का ध्यान रखना उतना ही जरूरी है, जितना उत्सव का आनंद लेना। खासतौर पर बच्चों और बुजुर्गों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

स्किन-आइज की सुरक्षा

दीपावली में की जाने वाली आतिशबाजी से स्किन और आइज की सुरक्षा कैसे करें, इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-डर्मेटोलॉजी, **डॉ. संदीप अरोड़ा** कहते हैं, 'दीपावली पर फुलझड़ियों, रॉकेट, चकरी और अनार जैसी तमाम आतिशबाजियों से निकलने वाला धुआं, तेज चमक और उच्च ताप बच्चों और बुजुर्गों की आंखों और त्वचा दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। छोटे बच्चों की आंखें नाजुक होती हैं और बुजुर्गों की आंखें उम्र के साथ संवेदनशील हो जाती हैं, इसलिए इस दौरान विशेष सावधानी रखना बेहद जरूरी है। बच्चों को पटाखे जलाते समय सुरक्षात्मक चश्मा पहनने को कहें। जब वे पटाखे जलाएं या आतिशबाज़ी देख रहे हों तो इसमें लापरवाही ना बरतें, इसके लिए पैरेंट्स उनके साथ रहें। बुजुर्गों को भी धुएं और तेज रोशनी आवाज वाले क्षेत्रों से दूर रहने को कहें। अगर किसी की आंखों में धुआं, धूल या पटाखों की चमक से जलन, खुजली या लालिमा हो जाए तो तुरंत ठंडे पानी से आंखों को धोएं और लगातार समस्या बनी रहने पर डॉक्टर से संपर्क करें। इसके

साथ ही, पटाखों और धुएं से निकलने वाली गर्मी और रसायन बच्चों और बुजुर्गों की त्वचा को प्रभावित कर सकते हैं। खासकर अधजले हुए पटाखों के संपर्क में आने से जलन, लालिमा या सूखापन हो सकता है। इसलिए हाथों और खुले हिस्सों पर हल्का मॉयश्चराइज़र या हैंड क्रीम लगाना जरूरी है। पटाखे जलाने के बाद हाथों और चेहरे को अच्छे से धोना न भूलें। यदि त्वचा में लालिमा, खुजली या जलन बनी रहे तो तुरंत ठंडे पानी से साफ करें और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की सलाह लें। इस तरह सावधानी बरतकर बच्चों और बुजुर्गों की आंखें और स्किन सुरक्षित रहेंगे और दीपावली का उत्सव बिना किसी स्वास्थ्य जोखिम के मनाया जा सकता है।'

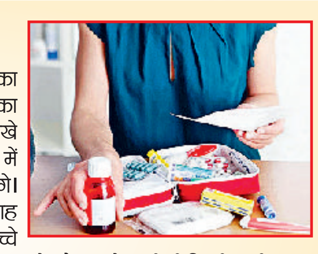
वायु प्रदूषण से करें बचाव

दीपावली पर पटाखों से निकलने वाला धुआं न केवल वातावरण में प्रदूषण बढ़ाता है, बल्कि बच्चों और बुजुर्गों की सांस की सेहत पर भी असर डाल सकता है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, कानपुर में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी, **डॉ. संदीप कटियार** कहते हैं, 'छोटे बच्चों की फेफड़ों की क्षमता अभी पूरी तरह विकसित नहीं होती और बुजुर्गों के फेफड़े उम्र के साथ कमजोर हो सकते हैं। इसलिए इन दोनों को विशेष सावधानी बरतना जरूरी है। घर में हमेशा खिड़कियां और दरवाजे बंद रखें ताकि बाहर का धुआं अंदर न आए और घर के अंदर के वायु प्रदूषण को कम किया जा सके। अगर बाहर जाना अनिवार्य हो तो मास्क पहनना बेहद जरूरी है, खासकर बच्चों और बुजुर्गों के लिए, ताकि हवा में मौजूद हानिकारक कण फेफड़ों में न जाएं। इसके साथ ही, दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। भोजन हल्का और पचने वाला होना चाहिए, जैसे दलिया, खिचड़ी, सलाद और फल, ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे और पाचन बेहतर हो। इस तरह की सावधानी से दीपावली के उत्सव का आनंद लेने के साथ-साथ सांस और फेफड़ों की सुरक्षा भी सुनिश्चित की जा सकती है।'

खान-पान और हाइड्रेशन

दीपावली में मिठाइयों और तली-भुनी चीजों का ज्यादा सेवन पाचन और शुगर लेवल को प्रभावित कर सकता है। इसलिए डाइट को लेकर कॉन्शस रहना जरूरी है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर में कंसलटेंट-इंटरनल मेडिसिन, **डॉ. रोहित शर्मा** सलाह देते हैं, 'बच्चों को कम मात्रा में मिठाई दें और तली-भुनी चीजों के बजाय भुने चने, मखाने या ड्राय फ्रूट्स खिलाएं। बुजुर्गों को भी सीमित मात्रा में मीठे और तले भुने व्यंजन खाने चाहिए। उनके लिए हल्का भोजन जैसे दाल, खिचड़ी, सलाद और फल बेहतर विकल्प हैं। उनके लिए दिनभर में 6-8 गिलास पानी पीना और नींद पूरी करना भी जरूरी है।'

पटाखे जलाते समय रहें सावधान



पटाखे दीपावली का अहम हिस्सा हैं और हर उम्र के लोग इनका आनंद उठाते हैं। लेकिन इन्हें जलाते समय कुछ सुरक्षा नियमों का पालन करना बेहद जरूरी है। बच्चों को कभी भी अकेले पटाखे जलाने न दें और हमेशा जिम्मेदार वयस्क की निगरानी में आतिशबाजी करने को कहें ताकि कोई दुर्घटना या चोट न लगे। फर्स्ट एड किट रेडी रखें। आतिशबाजियों को हमेशा खुली जगह और सुरक्षित दूरी पर जलाएं, ताकि आस-पास मौजूद लोग, बच्चे या घर के सामान सुरक्षित रहें। जलते पटाखों को हाथ में सीधे न पकड़ें और उन्हें कभी भी किसी सूखी घास, लकड़ी या ज्वलनशील वस्तु के पास न जलाएं, क्योंकि इससे आग लगने का गंभीर खतरा हो सकता है। बुजुर्गों और छोटे बच्चों को धुएं के सीधे संपर्क से बचाना बहुत जरूरी है, क्योंकि पटाखों का धुआं सांस की तकलीफ, एलर्जी और अस्थमा जैसी समस्याओं को बढ़ा सकता है। इसके अलावा, पटाखे जलाने के बाद जले हुए अवशेषों को तुरंत साफ कर देना चाहिए ताकि कोई गलती से उन पर पैर न रख दे या आग न लग जाए। इन सावधानियों का पालन करने से न केवल दीपावली का उत्सव सुरक्षित और आनंदमय बनता है, बल्कि बच्चों और बुजुर्गों के स्वास्थ्य का भी पूरा ध्यान रखा जा सकता है।

इनका भी रखें ध्यान

दीपावली पर बच्चों और बुजुर्गों की सुरक्षा पर विशेष ध्यान देना बेहद जरूरी है। बच्चों को पटाखे जलाते समय सावधान रहने को कहें और हमेशा सुरक्षित दूरी पर रहें, इसके लिए पैरेंट्स एलर्ट रहें। बुजुर्गों को भीड़ और धुएं वाले इलाकों से दूर रहने को कहें। पटाखों और धुएं वाले क्षेत्र में संयम रखना जरूरी है ताकि कोई दुर्घटना या स्वास्थ्य

समस्या न उत्पन्न हो। किसी भी आकस्मिक चोट या जलन से निपटने के लिए घर में हमेशा फर्स्ट-एड किट, ठंडा पानी और बर्फ के पैक रखना चाहिए। अगर किसी को पटाखों या धुएं से जलन, या हल्की चोट लग जाए तो तुरंत गुनगुने पानी से प्रभावित हिस्से को धोएं और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से संपर्क करें। बच्चों को किसी भी स्थिति में डॉक्टर की सलाह के बिना दवा न दें, क्योंकि गलत दवा गंभीर परेशानी पैदा कर सकती है।

दीपावली का असली मजा तभी है, जब रोशनी के साथ सेहत भी बनी रहे। बच्चों और बुजुर्गों की आंखों और फेफड़ों की सुरक्षा, स्किन का ख्याल और संतुलित खान-पान का ध्यान रखना उतना ही जरूरी है, जितना पटाखों और मिठाइयों का आनंद लेना। सावधान रहें-सुरक्षित दीपावली मनाएं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

स्पेशल: स्पाइन-डे, 16 अक्टूबर

हमारे शरीर का पूरा ढांचा रीढ़ की हड्डी यानी स्पाइन पर टिका होता है। लेकिन हाल के वर्षों में स्पाइन प्रॉब्लम्स के मामले बहुत तेजी से बढ़े हैं। इसकी वजहें, इसके रोगों के प्रकार, इनके लक्षण, उपचार और बचाव के तरीकों के बारे में यहां जानिए विस्तार से।

स्पाइन हेल्थ के लिए लाइफस्टाइल रखें सही

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुदीप जैन
डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया, दिल्ली

रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) की समस्याओं के तमाम कारण हो सकते हैं, लेकिन अस्वास्थ्यकर जीवनशैली भी स्पाइन संबंधी समस्या का एक प्रमुख कारण है। दिनों-दिन रीढ़ से संबंधित समस्याएं दुनिया भर में बढ़ती जा रही हैं और भारत भी इसका अपवाद नहीं है। सच तो यह है कि रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) पर हमारे शरीर की बुनियाद खड़ी होती है। स्पाइन के तीन प्रमुख भाग हैं। पहला, सर्वाइकल (गर्दन), दूसरा थोरेसिक (छाती) और लंबर (कमर का निचला भाग)। स्पाइन में स्थित तंत्रिकाएं (नर्व) दिमाग से संपूर्ण शरीर तक संदेश पहुंचाती हैं। बावजूद इसके, आमतौर पर लोग स्पाइन के स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देते।

स्पाइन प्रॉब्लम्स के लक्षण: कमर में दर्द और जकड़न महसूस करना। अधिकतर मामलों में यह दर्द कमर के निचले हिस्से यानी लंबर में ज्यादा होता है। गर्दन में जकड़न या दर्द। अनेक लोगों में कमर और गर्दन से संबंधित दर्द दिन की बजाय रात में ज्यादा होता है। कुछ लोग दर्द की समस्या कमर से लेकर कूल्हों तक महसूस करते हैं। अनेक लोगों में व्यायाम करने के बाद या फिर चलने-फिरने की स्थिति में कमर व गर्दन दर्द की समस्या बढ़ जाती है।

समस्याओं के कारण: अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, जिसके अंतर्गत व्यायाम न करना, मोटापा और गलत खान-पान आदि कई कारण शुमार हैं। इन दिनों स्पाइन संबंधी समस्याओं का एक प्रमुख कारण है गलत पोस्चर्स में बैठना, लेटना। आमतौर पर लोग लैपटॉप या कंप्यूटर पर कार्य करते समय या टेलीविजन देखते वक्त रीढ़ की हड्डी को नेचुरल कर्व में नहीं रखते। एक उम्र के बाद हड्डियों में क्षरण प्रक्रिया शुरू हो जाती है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति का चलना-फिरना और उसकी सक्रियता कम होने लगती है। दिनों-दिन बढ़ती सड़क दुर्घटनाएं और आनुवंशिक कारण भी हो सकते हैं।

साइटिका या सियाटिका: रीढ़ की हड्डी की यह समस्या शरीर की सबसे लंबी नस (नर्व), साइटिक से संबंधित है। साइटिका से संबंधित दर्द कमर के निचले हिस्से से शुरू होकर पैरों तक उतर जाता है। यह दर्द आमतौर पर मरीज के शरीर के एक तरफ वाले भाग जैसे बाएं भाग या दाहिने भाग को प्रभावित करता है। बेशक साइटिका का दर्द दूर हो सकता है। इसे दवाओं के अलावा बर्फ से सिंकाई करने, गर्म सेंक, स्ट्रेचिंग और फिजियोथेरेपी आदि से दूर किया जा सकता है। जब इन सब से मरीज को राहत नहीं मिलती तब सर्जरी का सहारा लिया जाता है।

स्पाइनल कॉर्ड इंजरी: जब किसी चोट, आघात या दुर्घटना के कारण 'स्पाइनल कैनाल' में स्थित नसों और कोशिकाओं को नुकसान पहुंचता है तो इसे स्पाइनल कॉर्ड इंजरी कहा जाता है।

स्पाइनल अर्थराइटिस: इस प्रकार के स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस में कार्टिलेज को नुकसान पहुंचता है, जिसके कारण प्रभावित वर्टिब्रा, स्पाइन की अन्य वर्टिब्रा के संपर्क में आती है। नतीजतन, पीड़ित व्यक्ति को दर्द महसूस होता है।

हर्निएटेड डिस्क: प्रत्येक वर्टिब्रा के बीच डिस्क होती है, जिसके कारण एक वर्टिब्रा दूसरी से आपस में टकराती नहीं है। बावजूद इसके, कुछ कारणो से डिस्क पर प्रभाव पड़ता है और बहुत ज्यादा दबाव पड़ने पर डिस्क क्षतिग्रस्त हो सकती है। इसके कारण रीढ़ की हड्डी में दर्द उत्पन्न होता है।

स्पाइनल स्टेनोसिस: जब रीढ़ की हड्डी में मौजूद नसों की जगह सिकुड़ जाती है, तब इस स्थिति में नसों पर दबाव पड़ता है। इसके परिणामस्वरूप मरीज को दर्द, सुन्नता, झुनझुनी, हाथ व पैरों में कमजोरी आदि का एहसास होता है।

स्कोलियोसिस: इस समस्या में रीढ़ की हड्डी की बनावट में बदलाव आ जाता है। आमतौर पर बच्चों पर इसका प्रभाव ज्यादा पड़ता है।

एंकिलोसिंग स्पॉन्डिलाइटिस: इस समस्या में कमर के निचले भाग और कूल्हों की तरफ दर्द महसूस होता है। इसके अलावा यह दर्द शरीर के अन्य भागों में भी फैल सकता है।

इन समस्याओं से बचने के लिए यहां बताई जा रही बातें मददगार हो सकती हैं।

संतुलित-पौष्टिक खाना: हरी पत्तेदार सब्जियों को अपने आहार में वरीयता दें। पत्तेदार सब्जियों में विटामिंस और मैग्नीशियम पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं, जिनसे आपकी रीढ़ की हड्डी के समीप स्थित मांसपेशियां मजबूत होती हैं और रीढ़ की हड्डियां सशक्त बनी रहती हैं। जंक फूड्स और अत्यधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थ रीढ़ की सेहत के लिए नुकसानदेह हैं।

डेयरी उत्पादों का सेवन: अपने खान-पान में दूध, दही, पनीर, बटर, छाछ आदि को शामिल करें। दूध और इससे निर्मित उत्पादों में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो रीढ़ को मजबूत रखने में सहायक हैं। इसके अलावा खट्टे फल, बींस, नट्स और ड्राई फ्रूट्स का सेवन करें।

फिश ऑयल: फिश ऑयल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है, जो आपकी रीढ़ और इससे संबंधित नाड़ियों (नर्व) को शक्ति प्रदान करता है और इसके साथ ही यह विटामिन-डी का भी अच्छा स्रोत है।

जरूरी है योग-व्यायाम: विभिन्न प्रकार के व्यायामों से स्पाइन में लचीलापन बना रहता और इनके समीप स्थित मांसपेशियां मजबूत रहती हैं। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार व्यायाम करें। इस क्रम में फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें। अपनी क्षमता के अनुसार नियमित रूप से टहलें, साइकिल चलाएं, स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें और तैराकी भी कर सकते हैं। योगासन भी रीढ़ की हड्डी को लचीला और सशक्त बनाने में मदद करते हैं, किंतु इनकी शुरूआत किसी योग विशेषज्ञ के परामर्श से ही करें।

ऐसी समस्याओं से बचने के लिए कुछ और बातों पर गौर करें।

- ज्यादा समय तक सीधा खड़े रहने का प्रयास करें।
- अगर आपकी डेस्क जॉब है तो थोड़ी देर के बाद उठकर आस-पास टहल लें।
- बैठने के दौरान पीठ को सहारा दीजिए और पीठ के पीछे गद्दी रखें।
- देर तक सोफे पर या किसी अन्य फर्नीचर पर झुककर बैठने से बचें।
- खड़े होते समय कंधे झुके हुए न रहें, इन्हें सीधा रखें। गर्दन सीधी हो और सिर सीधा सामने की ओर रहे। ऐसी स्थिति में रीढ़ की हड्डी पर खिंचाव और दबाव नहीं पड़ता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

अधिकांश लोग सुबह के समय सबसे पहले चाय या कॉफी पीते हैं। लेकिन यह नुकसानदेय होता है। इसके बजाय अगर आप सुबह सबसे पहले पानी पिएं तो दिन भर फ्रेश-एनर्जेटिक रहेंगे।

सुबह सबसे पहले पिएं पानी आप रहेंगे फ्रेश-एनर्जेटिक

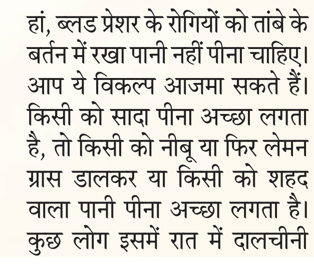
हेल्थ सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

अगर आप भी उन लोगों में शामिल हैं, जो सुबह सबसे पहले उठकर ब्रश करके चाय या कॉफी पीते हैं, तो सावधान हो जाना चाहिए, क्योंकि विभिन्न स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि सुबह-सुबह खाली पेट सीधे चाय या कॉफी पीना बेहद नुकसानदेय साबित हो सकता है। कैफीनयुक्त इन दोनों चीजों से पेट में एसिडिटी होती है और रात सोने से लेकर सुबह उठने तक लगातार कई घंटे पानी न पीने के कारण हमें जो डिहाइड्रेशन की समस्या होती है, वह और ज्यादा बढ़ जाती है। इसलिए आहार विशेषज्ञ सुबह उठते ही सबसे पहले गर्म पानी पीने की सलाह देते हैं। दरअसल, रात में हमारे शरीर में होने वाली आंतरिक प्रक्रियाओं में पानी की खपत ज्यादा होती है। यदि रात में हम कई बार उठकर यूरिन के लिए जाते हैं, तो उस समय भी शरीर को पानी की जरूरत होती है। इसलिए सुबह-सुबह सबसे पहले पानी ही पीना चाहिए। इससे शरीर को डी टॉक्सिफाइ तो कर ही सकते हैं। पानी की कमी को भी पूरा कर सकते हैं।

कितना पिएं पानी: अब सवाल पैदा होता है कि हमें सुबह के समय कितना पानी पीना चाहिए? यह पूरी तरह से किसी की पानी पीने की आदत पर निर्भर करता है कि सुबह के समय उसे पानी पीना कितना अच्छा लगता है। यदि एक गिलास पानी से वह संतुष्ट हो जाता है, तो उसके लिए उतना ही पर्याप्त है। वैसे भी सुबह के समय 200 से 300 मिलीलीटर पानी, हमारी शरीर की जरूरत को पूरा करता है। यह सुबह के समय फ्रेश होने में मदद करता है।

पानी कैसा हो: कुछ लोगों को सुबह के समय गर्म पानी अच्छा नहीं लगता, तो कुछ लोगों को मटके के पानी का स्वाद बुरा लगता है। बहरहाल, पानी चाहे मिट्टी के बर्तन में रखें या तांबे के बर्तन में। लेकिन



हां, ब्लड प्रेशर के रोगियों को तांबे के बर्तन में रखा पानी नहीं पीना चाहिए। आप ये विकल्प आजमा सकते हैं। किसी को सादा पीना अच्छा लगता है, तो किसी को नीबू या फिर लेमन ग्रास डालकर या किसी को शहद वाला पानी पीना अच्छा लगता है। कुछ लोग इसमें रात में दालचीनी डालकर भी सुबह उसे छानकर पीते हैं। तो कुछ मेथी दाना भिगोकर उसका पानी पीते हैं। बहरहाल, अगर किसी को लीवर की परेशानी है तो गुनगुने पानी में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर भी पीया जा सकता है।

पानी गर्म हो या ठंडा: सर्दी के मौसम में ज्यादा ठंडा पानी पीना नुकसानदेय हो सकता है। अगर सूर्योदय के समय से पहले पानी पी रहे हैं तो गुनगुने पानी में नीबू मिलाकर पीया जा सकता है। सूर्योदय के बाद पी रहे हैं तो सिर्फ गुनगुना पानी ही पीना चाहिए। इस मौसम में अदरक गले की खराश को मिटाती है। इसलिए अदरक और तुलसी की पत्तियों को उबालकर बने गुनगुने पानी को पीने से फायदा होता है। गर्मी के मौसम में कमरे के तापमान पर रखा पानी या फिर घड़े का पानी सही रहता है। आप चाहें तो पानी में 8-10 हरे धनिया के पत्ते, जीरा, दालचीनी, छोटी इलायची, अदरक इनमें से किसी एक को मिलाकर या पानी में उबालकर गुनगुना पानी पीएं। ऐसे पानी को पीने से आपकी कब्ज की शिकायत भी दूर होती है। *

खबर संक्षेप

रेसिपी प्रतियोगिता में हेमलता रही प्रथम

टोहाना। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा गांव कन्हड़ी व समैण में पोषण माह की अंतिम गतिविधि के तहत सर्कल स्तर पर पोषण मेले का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिनमें मुख्य रूप से रेसिपी प्रतियोगिता और रंगोली प्रतियोगिता शामिल थीं। रेसिपी प्रतियोगिता में महिलाओं ने पौष्टिक एवं स्वास्थ्यवर्धक व्यंजनों की प्रस्तुति दी। इस प्रतियोगिता में कमालवाला की हेमलता ने 'पौष्टिक पंजीरी' के साथ प्रथम स्थान प्राप्त किया। बलियावाला की सीमा ने 'पौष्टिक खिचड़ी' बनाकर दूसरा स्थान हासिल किया, जबकि कन्हड़ी की सुमित्रा ने 'अंकुरित बाजरा' व्यंजन के साथ तीसरा स्थान पाया।

धोखाधड़ी मामले में दूसरे आरोपी को किया काबू

फतेहाबाद। साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने ऑनलाइन धोखाधड़ी के एक मामले में दूसरे आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान कर्ण वर्मा पुत्र अरविंद वर्मा, निवासी चीरगांव, जिला झांसी, उत्तर प्रदेश के रूप में हुई है। साइबर थाना प्रभारी निरीक्षक राहुल देव ने बताया कि शिकायतकर्ता गुरदीप सिंह पुत्र श्री गुरजन्ट सिंह, निवासी पिलछियां, तहसील रतिया, जिला फतेहाबाद ने थाना में शिकायत दर्ज करवाई थी कि अज्ञात व्यक्ति द्वारा धोखाधड़ी कर उसके बैंक खाते से 94,901/- की राशि निकाल ली गई। प्राप्त शिकायत के आधार पर साइबर थाना फतेहाबाद में संबंधित धाराओं के तहत अभियोग दर्ज कर त्वरित कार्रवाई प्रारंभ की गई।

रतिया में घर के बाहर खड़ी बाइक चोरी

रतिया। वाहन चोरों ने रतिया शहर से एक मोटरसाइकिल चोरी कर लिया। इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में वार्ड नं. 12 रतिया निवासी सरवन ने कहा है कि गत दिवस रात को अपने मोटरसाइकिल को घर के बाहर खड़ा किया था। रात को सारे परिजन घर पर सो रहे थे। रात करीब अढ़ाई बजे जब उसकी नींद खुली तो उसने देखा कि घर के बाहर खड़ा उसका मोटरसाइकिल गायब था। इस पर उसने पहले आसपास तलाश की लेकिन जब मोटरसाइकिल बारे कुछ पता नहीं चला तो उसने इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई।

राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण चित्रकला स्पर्धा होगी आयोजित

फतेहाबाद। भारत सरकार के विद्युत मंत्रालय एवं ऊर्जा दक्षता ब्यूरो द्वारा हर वर्ष की तरह इस बार भी राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में ऊर्जा संरक्षण और पर्यावरण सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाना और उनकी रचनात्मकता को प्रोत्साहित करना है। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बताया कि राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण चित्रकला प्रतियोगिता के तहत तीन स्तरों विद्यालय स्तर, राज्य स्तर और राष्ट्रीय स्तर पर प्रतियोगिता आयोजित होगी। ऊर्जा संरक्षण आज के समय की सबसे बड़ी जरूरत है।

इलेक्ट्रिक स्कूटी चोरी के आरोपी को किया काबू

फतेहाबाद । इलेक्ट्रिक स्कूटी चोरी के एक मामले में भूना पुलिस ने मुख्य आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान जसवीर सिंह उर्फ मोमो पुत्र जनता सिंह, निवासी मानगीरा, जिला फतेहाबाद के रूप में हुई है। शिकायतकर्ता विजय कुमार पुत्र दयानंद, निवासी मोचीवाली ने 22 सितम्बर को थाना भूना में शिकायत दर्ज कराई थी कि उसने अपनी इलेक्ट्रिक स्कूटी घर पर चार्जिंग के लिए खड़ी की थी। अगली सुबह जब वह जागा तो पाया कि स्कूटी और घर में रखे चार कट्टे गेहूं गायब हैं। पुलिस ने तुरंत मामला दर्ज कर एफआईआर दर्ज की और जांच शुरू की। तकनीकी और गोपनीय सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए आरोपी की पहचान की गई तथा उसे गिरफ्तार कर चोरी की गई इलेक्ट्रिक स्कूटी एवं गेहूं के चारों कट्टे बरामद कर लिए गए।

रत्थाथेह में पराली प्रबंधन पर विशेष जागरुकता शिविर आयोजित

पराली को खेत में ही मिलाने से बढ़ती मिट्टी की उर्वरता : मेहला

पराली प्रबंधन करने वाले किसानों को सरकार 1200 रुपये प्रति एकड़ प्रोत्साहन राशि दे रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

कृषि विभाग द्वारा बुधवार को जाखल खंड के गांव रत्थाथेह में पराली प्रबंधन विषय पर एक विशेष जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में किसानों को पराली जलाने से होने वाले दुष्परिणामों, पर्यावरण पर पडऩे वाले गंभीर प्रभाव और पराली प्रबंधन के वैज्ञानिक उपायों की विस्तृत जानकारी दी गई।

कृषि अधिकारी मुकेश मेहला ने किसानों को जागरूक करते हुए पराली के वैज्ञानिक प्रबंधन के उपाय बताए। किसानों को समझाया गया कि पराली को खेतों में मिलाकर मिट्टी की सेहत को बेहतर बनाया जा सकता है। इससे न केवल भूमि की उर्वरता बढ़ेगी बल्कि रासायनिक खादों पर खर्च भी कम होगा। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा पराली प्रबंधन उपकरणों पर सब्सिडी उपलब्ध कराई जा रही है। इसमें सुपर सीडर, हैप्पी सीडर, स्ट्रॉ रीपर, स्ट्रॉ मैनेजमेंट सिस्टम, रोटावेटर और बेलर-क्यूम-रीपर बाइंडर जैसे आधुनिक यंत्र शामिल हैं। किसान इन उपकरणों का उपयोग

जाखल। जागरूकता शिविर को संबोधित करते कृषि अधिकारी।

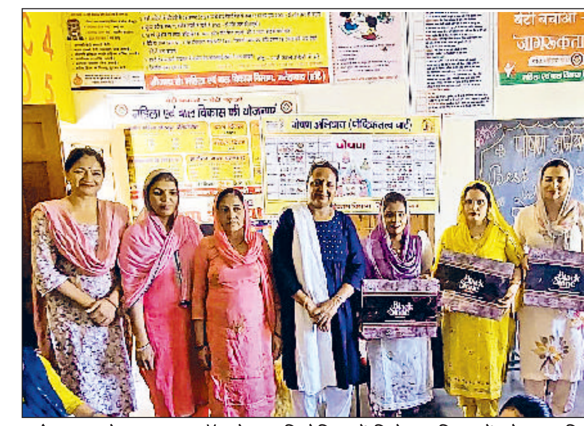
कर पराली को खेत में ही समेट सकते हैं या उसकी गांठें बनाकर विभिन्न उद्योगों को बेच सकते हैं। पराली प्रबंधन करने वाले किसानों को सरकार 1200 रुपये प्रति एकड़ प्रोत्साहन राशि दे रही है।

कृषि विषय विशेषज्ञ रामेश्वर दास और अजय ढिल्लो ने किसानो को बताया कि धान की पराली जलाने से वातावरण में जहरीली गैसें निकलती हैं, जिससे वायु प्रदूषण बढ़ता है और लोगों के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। धुएं से सांस, आंख और त्वचा संबंधी रोग फैलते हैं। इतना ही नहीं, पराली जलाने से खेत की मिट्टी की उर्वरक क्षमता घट जाती है और उसमें मौजूद उपयोगी कीट व सूक्ष्मजीव नष्ट हो जाते हैं। इसका सीधा नुकसान किसानों को अगली फसल की पैदावार में उठाना पड़ता है। किसान पराली को बोझ न मानें, बल्कि इसे आय का साधन बनाएं। पराली की गांठें बनाकर बिजली संयंत्र, पेपर मिलों और मशरूम उत्पादन इकाइयों को बेचा जा सकता है। इससे किसानों को अतिरिक्त आमदनी होगी और पर्यावरण संरक्षण में भी योगदान मिलेगा। इस अवसर पर किसान जगतार संधू, मेवा सिंह सहित बड़ी संख्या में किसान मौजूद रहे।

सिरसा। पराली न जलाने का संदेश देते विद्यार्थी।

स्कूली बच्चों ने निकाली जागरुकता रैली

सिरसा। सीआरएम के तहत पराली एवं फसल अवशेष न जलाने के संदेश को जन-जन तक पहुचाने के उद्देश्य से गांव पतली डाबर और नागोकी सहित जिला के विभिन्न गांवों में स्कूली बच्चों द्वारा जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। रैली के दौरान विद्यार्थियों ने हाथों में नारे लिखी तख्तियो लेकर ग्रामीणों को पराली न जलाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने पराली न जलाओ, पर्यावरण बचाओ जैसे नारे लगाकर लोगों को जागरूक किया। विद्यार्थियों ने ग्रामीणों को बताया कि पराली जलाने से वायु प्रदूषण बढ़ता है, जिससे सांस संबंधी बीमारियाँ, आँखों में जलन और त्वचा संबंधी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। पराली से उठने वाला धुआं पशुओं, बुजुर्गों और बच्चों के स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक है। रैली के दौरान ग्रामीणों को यह भी समझाया गया कि पराली जलाने से सडक़ दुर्घटनाओं की संभावना बढ़ जाती है और मिट्टी की उर्वरता कम होती है। विद्यार्थियों ने लोगों को पराली प्रबंधन के वैकल्पिक उपायों जैसे पराली को खेत में मिलाना, खाद बनाना या मशीनों की मदद से नष्ट करने की जानकारी दी।



फतेहाबाद। बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट प्रतियोगिता में विजेता महिलाओं को सम्मानित करते विभाग के कर्मचारी।

पोषण माह : बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट प्रतियोगिता का आयोजन

गांव भोडिया खेड़ा में कार्यक्रम

- सुमन ने प्रथम, किरण ने द्वितीय तथा किरण पत्नी ललित ने तृतीय स्थान प्राप्त किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा पोषण माह के अंतर्गत बुधवार को ब्लॉक फतेहाबाद के गांव भोडिया खेड़ा में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सुपरवाइजर नीतू जैन द्वारा उपस्थित महिलाओं को संतुलित एवं प्रोटीन युक्त आहार, जल संरक्षण, स्वच्छता एवं पोषणयुक्त खाद्य पदार्थों के विषय में जागरूक किया गया। महिलाओं को घरेलू स्तर पर अनुपयोगी वस्तुओं से उपयोगी सामग्री बनाने हेतु प्रेरित किया गया। कार्यक्रम के तहत बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट प्रतियोगिता आयोजित की गई, जिसमें विभिन्न गांवों बनगांव, मानावाली, भोडिया खेड़ा, स्वामी नगर व हंस कॉलोनी की महिलाओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। प्रतिभागियों में महिलाओं ने बेकार वस्तुओं से सुंदर व उपयोगी सजावटी सामग्री तैयार की। इसके अतिरिक्त मिट्टी से गणेश जी की आकर्षक मूर्तियां भी बनाई गईं। प्रतियोगिता में भोडिया खेड़ा की सुमन ने प्रथम, किरण ने द्वितीय तथा किरण पत्नी ललित ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस दौरान विजेताओं को पुरस्कार वितरित किए गए।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर सीएचओ सकीना, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता अंजू, दर्शना, सरोजनी, सुनीता, किरण, कुलविंदर, सुमित्रा तथा सहायिका कौशल्या, राज बाला एवं आशा वर्कर्स उपस्थित रही।

पर्यावरण बचाओ अभियान

डॉ. कलॉम के जन्मदिन पर भट्टू में लगाए विभिन्न तरह के 111 पौधे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भट्टूकलां

देश के महान वैज्ञानिक एवं पूर्व राष्ट्रपति डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम के 95वें जन्मदिन के उपलक्ष्य में हरा-भरा ट्रस्ट भट्टू द्वारा पर्यावरण बचाओ अभियान चलाया गया। इस अभियान के तहत ट्रस्ट के सदस्यों ने करणी माता मंदिर, भट्टू के आसपास के क्षेत्र में विभिन्न प्रकार के 111 पौधे लगाए गए, जिनमें वट वृक्ष, पीपल, मौलश्री यानि बकुल, अशोक, फूलों व छायादार वृक्षों का रोपण प्रमुख रहा। पौधारोपण कार्यक्रम में मुख्यअतिथि के तौर पर अरूण कुमार गोयल व उनकी धर्मपत्नी ने भाग लिया और पहला पौधा लगाकर पूर्व राष्ट्रपति डॉ.

भट्टूकलां। पौधारोपण करते हरा-भरा ट्रस्ट के सदस्य।

कलाम को नमन किया। हरा-भरा ट्रस्ट भट्टू की पर्यावरण संरक्षण टीम से राजाराम हुड्डा, दुष्यंत सिंह सांई, देवेन्द्र बाना, सुरजीत सिंह राठौड़, सोहन सिंह पुजारी, भूपेन्द्र सिंह, राजकुमार, हरियाणा रोडवेज से प्रेम कुमार फौजी का विशेष सहयोग रहा। अरूण कुमार गोयल ने एपीजे अब्दुल कलाम को याद करते हुए कहा कि वे एक महान वैज्ञानिक और भारत के मिसाइल मैन के रूप में जाने जाते हैं, जिन्होंने भारत के मिसाइल और परमाणु हथियार कार्यक्रमों में महत्वपूर्ण योगदान दिया। डॉ. कलाम ने 2002 से 2007 तक भारत के 11वें राष्ट्रपति के रूप में कार्य किया। उन्हें 1997 में भारत के सर्वोच्च नागरिक सम्मान 'भारत रत्न' से सम्मानित किया गया था।

जांडली खुर्द और पीएम श्री कन्या विद्यालय ने मारी बाजी

- ब्लॉक स्तरीयरोल प्ले व फोक डांस प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

एससीईआरटी गुरुग्राम हरियाणा के दिशा-निर्देश अनुसार, डाइट मताना के तत्वावधान में बुधवार को ब्लॉक स्तरीय रोल प्ले और फोक डांस प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल भूना में हुई प्रतियोगिता में क्षेत्र के सरकारी स्कूलों की कक्षा 8वीं व 9वीं की टीमों ने बढ़-चढक़र भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत खंड शिक्षा अधिकारी निर्मल सिहाग ने दीप प्रज्वलन कर की। मंच पर जिला नोडल अधिकारी सुनील

भूना। अपनी नृत्य कला का उत्कृष्ट प्रदर्शन करती छात्राएं।

कड़वासरा विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे, जबकि अध्यक्षता विद्यालय के प्राचार्य नरेश शर्मा ने की। कार्यक्रम का संचालन एबीआरसी बलजीत शर्मा ने किया। रोल प्ले प्रतियोगिता में राजकीय उच्च विद्यालय जांडली खुर्द की टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय भूना की टीम द्वितीय व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय टिब्बी की टीम तृतीय स्थान पर रही। समूह लोक नृत्य की प्रतियोगिता में पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भूना की टीम ने पहला स्थान हासिल किया। राजकीय उच्च विद्यालय जांडली खुर्द की टीम ने दूसरा व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ढाणी गोपाल ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका रेणुबाला, मीनाक्षी, जसवंत सिंह और सज्जन शर्मा ने निभाई।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर एबीआरसी मोनिका रानी, रंजन मेहता, बिट्टू, पदमपाल, उर्मिला, जियालाल बंसल, कुलदीप शर्मा, विजय नागपाल, राजकुमार सुथार व राजेश कुमार सहित शिक्षा विभाग के अन्य अधिकारी और स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

सोशल मीडिया पर पत्नी को बदनाम करने पर पति को किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। सोशल मीडिया के माध्यम से महिला को बदनाम करने के एक मामले में साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने आरोपी पति को गिरफ्तार कर लिया है। साइबर थाना प्रभारी निरीक्षक राहुल देव ने बताया कि एक महिला द्वारा इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज कराई गई थी कि उसके पति एवं अन्य व्यक्तियों द्वारा सोशल मीडिया पर उसके विरुद्ध आपत्तिजनक टिप्पणियाँ की जा रही हैं, जिससे उसकी सामाजिक प्रतिष्ठा को ठेस पहुंची है। पुलिस ने शिकायत के आधार पर प्रासंगिक धाराओं में अभियोग दर्ज कर जांच प्रारंभ की। जांच के दौरान आरोपी कपिल देव पुत्र महेन्द्र सिंह निवासी मताना जोकि अब अल्फा सिटी, फतेहाबाद में रहता है, को गिरफ्तार कर लिया है। मामले में अन्य आरोपियों की गिरफ्तारी होना बाकी है।

रतिया। राइस मिलों का निरीक्षण करते उपायुक्त डॉ. विवेक भारती।

उपायुक्त ने किया राइस मिलों का निरीक्षण

रतिया । उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बुधवार को रतिया क्षेत्र में धान खरीद कार्यों की सुचारु व्यवस्था सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न राइस मिलों का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने मिलों में स्थापित सीसीटीवी कैमरों की कार्यशीलता, धान के स्टॉक रजिस्टरों तथा भंडारण की व्यवस्थाओं की बारीकी से जांच की। इस दौरान धान की नमी को नमी मापक यंत्र से मापा गया, ताकि खरीदी जा रही फसल की गुणवत्ता का सटीक आकलन किया जा सके।उपायुक्त ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि धान की खरीद, उठान और भंडारण प्रक्रिया में पूरी पारदर्शिता रखी जाए तथा सभी रिकॉर्ड अपडेट एवं सटीक बनाए रखें ताकि किसानों को किसी भी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े। उन्होंने कहा कि मंडियों से कटने वाले गेट पास की संख्या और मिलों की भंडारण क्षमता के बीच बेहतर समन्वय स्थापित कर कार्य किया जाए। निरीक्षण के दौरान उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने रतिया अनाज मंडी का भी दौरा किया। उन्होंने मंडी परिसर में साफ-सफाई, पेयजल, शौचालय और अन्य मूलभूत सुविधाओं की स्थिति का जायजा लेते हुए संबंधित अधिकारियों को मंडी में संपूर्ण साफ-सफाई बनाए रखने के निर्देश दिए। उपायुक्त ने कहा कि प्रशासन का मुख्य उद्देश्य किसानों को समय पर भुगतान और निर्बाध खरीद प्रक्रिया सुनिश्चित करना है, ताकि हर किसान का धान उचित मूल्य पर और समय पर खरीदा जा सके।

पूर्व सीपीएस ने फहराया 100 फीट ऊंचा तिरंगा

- तिरंगा हमारी आन-बान और शान : पूर्व विधायक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

तारा रेजिडेंस में फतेहाबाद शहर का सबसे बड़ा 100 फीट का तिरंगा फहराया गया। पूर्व मुख्य संसदीय सचिव प्रहलाद सिंह गिल्लाखेड़ा द्वारा तिरंगा फहराते हुए सलामी दी गई। पूर्व विधायक ने कहा कि तिरंगा हमारी आन-बान और शान है। जब भी कोई व्यक्ति तिरंगे को फहराता है तो उसके अंदर देश भक्ति की भावना जागृत हो जाती है। उन्होंने कहा कि फतेहाबाद में फहराया गया तिरंगा शहर के लिए गर्व की बात है। उन्होंने कहा कि यह तिरंगा झंडा

फतेहाबाद। तिरंगा फहराकर सलामी देते पूर्व सीपीएस प्रहलाद सिंह।

फतेहाबाद के प्रत्येक नागरिक को समर्पित है और हमारे गौरव, एकता व राष्ट्र प्रेम का प्रतीक है। इस अवसर पर चेयरमैन जे एस्टेट हरिनिवास, एमडी अनिल गोदारा, आनंदवीर सिंह गिल्लाखेड़ा, कांग्रेस जिलाध्यक्ष अरविंद शर्मा, सुरेन्द्र लेगा, गुलबहार सिंह एडवोकेट, गोपाल चौधरी, रमेश डांगरा, रमेश दैयड़ा, धीरज गिल्लाखेड़ा, संत लाल जांगू, वीरेन्द्र एडवोकेट, विनय शर्मा, नरेश सोनी, आत्मा राम, सुमित सींवर सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे।

'हार्वेस्टिंग हार्मनी' अभियान 16 अक्टूबर से शुरू : सीजेएम

हरिभूमि न्यूज. ▶▶| फतेहाबाद

जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा हार्वेस्टिंग हार्मनी नामक विशेष अभियान की शुरुआत की जा रही है। इस अभियान का उद्देश्य किसानों में प्रदूषण रहित खेती को बढ़ावा देना और पराली जलाने से होने वाले पर्यावरणीय दुष्प्रभावों के प्रति जागरूकता फैलाना है। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की सचिव गायत्री ने बताया कि हार्वेस्टिंग हार्मनी अभियान के अंतर्गत जिला के विभिन्न गांवों में 16 से 30 अक्टूबर तक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। इन कार्यक्रमों में जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के पैनल अधिवक्ता तथा कृषि विभाग के अधिकारी संयुक्त रूप से किसानों को प्रदूषण मुक्त खेती के महत्व, फसल अवशेष प्रबंधन और पर्यावरण संरक्षण के उपायों की जानकारी देंगे। उन्होंने बताया कि अभियान के तहत 16 अक्टूबर को गांव गिल्लांखेड़ा में अधिवक्ता सिद्धार्थ भोला तथा कृषि विभाग से बीएओ जय कुमार भोरिया, 17 अक्टूबर को गांव टिब्बी में अधिवक्ता शहनवाज और कृषि विभाग से बीएओ बलजीत कुंडू पराली न जलाने को लेकर किसानों को प्रेरित करेंगे।

जागरुकता पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने आमजन के लिए साइबर सुरक्षा एडवाइजरी की जारी

बीमा पॉलिसी के नाम पर हो रही ठगी मैच्योरिटी क्लेम के बहाने मांगी जा रही फीस

नागरिकों के धन और पहचान की सुरक्षा सर्वोच्च प्राथमिकता : एसपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

बीमा पॉलिसी की मैच्योरिटी के नाम पर भोले-भाले नागरिकों को ठगने वाले साइबर अपराधियों की गतिविधियां हाल के दिनों में तेजी से बढ़ी हैं। ठग सुनियोजित तरीके से आम नागरिकों को विश्वास में लेकर उनकी बैंकिंग जानकारियां प्राप्त करते हैं और लाखों रुपये की ठगी को अंजाम देते हैं। इसको लेकर पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने संज्ञान लेते हुए आमजन के लिए साइबर सुरक्षा एडवाइजरी जारी की है।एसपी ने बताया कि जिले में ऐसे कई मामले सामने आए हैं, जहां साइबर ठगों ने खुद को बीमा कंपनी

एसपी सिद्धांत जैन।

- प्रोसेसिंग फीस या टैक्स मांगने पर सतर्क रहें

का अधिकारी या एजेंट बताते हुए नागरिकों से संपर्क किया। कॉल, एसएमएस, ईमेल या सोशल मीडिया मैसेज के ज़रिए बताया गया कि उनकी बीमा पॉलिसी मैच्योर हो चुकी है और उन्हें लाखों रुपये का क्लेम मिलना है। इसके बदले प्रोसेसिंग फीस, टैक्स या रिफंड चार्ज के नाम पर बैंक डिटेल्स, ओटीपी, यूपीआई पिन आदि मांगकर उनके खातों से रकम निकाल ली जाती है। अपराधियों का तरीका बेहद शातिर होता है। वे पहले फर्जी मैसेज, ईमेल या व्हाटसएप संदेश भेजते हैं, जिनमें क्लेम प्राप्त करने के लिए लिंक या कॉल नंबर दिया जाता है। जब व्यक्ति संपर्क करता है, तो ये अपराधी बीमा कंपनी या बैंक अधिकारी बनकर संवाद करते हैं। कई बार नकली वेबसाइट, दस्तावेज़ या चेक भेजकर भी पीड़ित का भरोसा जीतते हैं। जैसे ही कोई लिंक क्लिक किया जाता है, मोबाइल में वायरस या ट्रोजन सक्रिय होकर निजी बैंकिंग डेटा चुरा लेता है। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता नागरिकों के धन और पहचान की सुरक्षा है।

ठगी का शिकार होने पर शिकायत दर्ज करवाएं

इस प्रकार की ठगी का शिकार होता है, तो तुरंत नजदीकी थाना या साइबर सेल में शिकायत दर्ज कराएं। संबंधित बैंक या यूपीआई सेवा प्रदाता को सूचित करें। कॉल रिकॉर्डिंग, मैसेज, ईमेल, स्क्रीनशॉट, ट्रांजैक्शन डिटेल्स आदि सुरक्षित रखें। सभी पासवर्ड व पिन तुरंत बदलें। जल्दबाजी या डर में आकर कोई राशि ट्रांसफर न करें।

ये सावधानियां बरतें

बीमा कंपनियां इस प्रकार की जानकारी सीधे कभी नहीं मांगतीं। उन्होंने नागरिकों को इन सावधानियों का पालन करने की सलाह देते हुए कहा कि किसी भी अनजान लिंक पर क्लिक न करें। ओटीपी, बैंक पिन, पासवर्ड, यूपीआई पिन या कार्ड डिटेल्स किसी के साथ साझा न करें। बीमा क्लेम के नाम पर प्रोसेसिंग फीस या टैक्स मांगने पर सतर्क रहें। किसी अज्ञात अटैचमेंट को न खोलें। सार्वजनिक वाई-फाई पर वित्तीय लेनदेन से बचें। सभी बैंकिंग/यूपीआई खातों में द्वि-स्तरीय प्रमाणीकरण सक्रिय करें।

प्रतियोगिता में प्रदेश की 2000 महिला खिलाड़ी ले रही हिस्सा, कई वर्गों में होंगे मुकाबले

सिरसा में 58वीं हरियाणा स्कूल स्टेट सॉफ्टबॉल व नेटबॉल प्रतियोगिता शुरू, सॉफ्टबॉल में फतेहाबाद 10-0 से जीता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

शहीद भगत सिंह खेल परिसर में दो दिवसीय 58वीं हरियाणा स्कूल स्टेट सॉफ्टबॉल व नेटबॉल (लड़कियां) खेल प्रतियोगिता का शुभारंभ हुआ। जिला शिक्षा अधिकारी सुनीता साई ने कार्यक्रम का विधिवत उद्घाटन किया। इस प्रतियोगिता में अंडर-14, अंडर-17 और अंडर-19 आयु वर्ग की लड़कियों के बीच रोमांचक मुकाबले आयोजित किए जा रहे हैं। जिला शिक्षा अधिकारी सुनीता सार्ई ने सभी खिलाड़ियों को खेल भावना के साथ खेलने की शपथ दिलाई और अनुशासन के साथ उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया। प्रतियोगिता का संचालन सहायक जिला शिक्षा अधिकारी (खेल) हरबंस सिंह की अगुवाई में किया जा रहा है। सॉफ्टबॉल प्रतियोगिता के लिए राजेश कंबोज और नेटबॉल के लिए राकेश कुमारी डीपीई को नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है।

शिक्षा विभाग ने खेल प्रशिक्षकों व शिक्षकों की ड्यूटी लगाई

प्रतियोगिता में हरियाणा के विभिन्न जिलों से करीब दो हजार महिला खिलाड़ी हिस्सा ले रही हैं। जिला शिक्षा विभाग ने खिलाड़ियों के ठहरने के लिए विभिन्न सरकारी स्कूलों में आवास की व्यवस्था की है, जहां प्रिंसिपल, पीटीआई और डीपीई शिक्षकों की ड्यूटियां लगाई गई हैं। प्रतियोगिता के सुचारू संचालन के लिए राज्य के विभिन्न जिलों से विशेष अधिकारियों की ड्यूटी भी लगाई गई है। शहीद भगत सिंह खेल परिसर में सॉफ्टबॉल और नेटबॉल के लिए दो-दो अलग-अलग खेल मैदान तैयार किए गए हैं।

सिरसा। खिलाड़ियों का परिचय लेती जिला शिक्षा अधिकारी सुनीता साई।

नेटबॉल में इन टीमों ने मारी बाजी

नेटबॉल के नोडल अधिकारी राकेश सहारण ने बताया कि अंडर-14 आयु वर्ग में सोनीपत ने अंबाला, रोहतक ने फरीदाबाद, कैथल ने कुरुक्षेत्र, हिसार ने पलवल और गुरुग्राम व ने पानीपत को नॉकआउट मुकाबलों में हराया। अंडर-17 आयु वर्ग में झज्जर ने महेंद्रगढ़, यमुनानगर ने गुरुग्राम, सोनीपत ने फरीदाबाद, मेजबान सिरसा ने पंचकूला और रोहतक ने पलवल को पराजित किया। अंडर-19 आयु वर्ग में सोनीपत ने अंबाला, कैथल ने गुरुग्राम, रोहतक ने पानीपत, भिवानी ने जींद और फतेहाबाद ने यमुनानगर को शिकस्त दी।

सॉफ्टबॉल में पहले दिन के परिणाम

सॉफ्टबॉल के नोडल अधिकारी राजेश कंबोज और सहायक दमनप्रीत सिंह ने बताया कि पहले दिन के नॉकआउट मुकाबलों में अंडर-19 आयु वर्ग में फतेहाबाद ने सोनीपत को 10-0, झज्जर ने जींद को 10-0, रोहतक ने यमुनानगर को 1-0, मेजबान सिरसा ने भिवानी को 10-0 और कैथल ने करनाल को 3-0 से हराया। अंडर-17 आयु वर्ग में झज्जर ने भिवानी को 10-0, कुरुक्षेत्र ने पानीपत को 2-0, रोहतक ने पंचकुला को 14-6 और करनाल ने फरीदाबाद को 2-0 से पराजित किया। अंडर-14 आयु वर्ग में कुरुक्षेत्र ने करनाल को 1-0 से हराया।

खो-खो में पीडीएम ने मारी बाजी

भट्टूकलां। जींद में आयोजित स्कूली गेम प्रतियोगिता में गांव खाबड़ा कलां स्थित पीडी मैमोरियल कॉन्वेंट स्कूल के खिलाड़ियों का शानदार प्रदर्शन किया। स्कूल की छात्रा प्रिया ने हरियाणा राज्य में खो-खो चैंपियनशिप में तृतीय स्थान प्राप्त कर अपना व अपने गांव का नाम रोशन किया। प्रिया ने अपनी सफलता का क्षेत्र अपने माता-पिता और शिक्षको को दिया छात्रा ने बताया कि शिक्षक के मार्गदर्शक के बिना यह सभंव नही होता। पी.डी मैमोरियल स्कूल की प्रधानाचार्या अनिता गिजरोईया व डायरेक्टर साधुराम जाखड़ ने विजेता छात्रा को सम्मानित कर उनका उत्साह बढ़ाया।

खबर संक्षेप

1100 दीयों से जगमग होगा श्री शनि धाम

सिरसा। प्राचीन श्री शनि धाम में दीपावली पर्व के उपलक्ष्य में दीपोत्सव कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। मंदिर पुजारी दीपक भार्गव ने बताया कि श्रद्धालुओं के सहयोग से प्राचीन शनिधाम भव्य रूप ले चुका है। उन्होंने बताया कि हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी दीपावली पर्व धूमधाम से मनाया जाएगा। आगामी 18 अक्तूबर को धनतेरस वाले दिन शाम को मंदिर प्रांगण में श्रद्धालुओं के द्वारा 1100 दीप प्रज्वलित किए जाएंगे तथा रंगोली से मंदिर परिसर की सजावट की जाएगी।

आईपीएस सुसाइड केस में निष्पक्ष जांच की मांग

फतेहाबाद। आईपीएस वाई पूरण सिंह सुसाइड केस की निष्पक्ष जांच करवाने और जातिगत भेदभाव के खिलाफ आल सफाई कामगार संघर्ष समिति के आह्वान पर नगरपरिषद फतेहाबाद के कर्मचारियों ने सडक़ों पर उतरकर रोष प्रदर्शन किया। प्रदर्शन के बाद संघ ने उपायुक त के माध्यम से मुख्यमंत्री को मांग पत्र भी भेजा। प्रदर्शन की अध्यक्षता नगरपालिका कर्मचारी संघ के फतेहाबाद इकाई प्रधान नरेश राणा ने की व संचालन सचिव ओमप्रकाश लोट ने किया।

मकान विवाद को लेकर भाई पर हमला

सिरसा। हिसार के हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के एक टीचर पर जानलेवा हमला हुआ है। टीचर ने हमले के आरोप अपने भाई व रिश्तेदारों पर लगाए हैं। पुलिस को दी शिकायत में जिले के शेखुपुरिया गांव निवासी रोहताश कुमार ने बताया कि हाल ही में वह अपने बच्चों सहित जवाहर नगर में रहता है। वह एचएयू हिसार में टीचर लगा हुआ है। वह दो भाई है और शादीशुदा है। उनके पिता भूप सिंह की मृत्यु हो चुकी है। उसका भाई रमेश कुमार का गांव में रिहायशी सांझा मकान है।

महिला से मोबाइल छीनने के आरोप में दो गिरफ्तार

डबवाली। सीआईए डबवाली पुलिस ने साइबर सेल की सहायता से बिज्जूवाली से मुन्नावाली जा रही महिला से हुई मोबाइल स्नैचिंग के दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। सीआईए डबवाली प्रभारी उप निरीक्षक राजपाल ने बताया कि महिला निवासी मुन्नावाली ने शिकायत दर्ज करवाई कि वह बीते दिवस अपने भतीजे के साथ बिज्जूवाली से मुन्नावाली पैदल जा रही थी। इस दौरान पीछे से दो बाइक सवार युवकों ने उसके हाथ में लिया हुआ पर्स जिसमें उसका मोबाइल फोन, आधार कार्ड व कुछ रुपए थे को छीनकर भाग गए।

घर में चोरी के दो आरोपी गिरफ्तार

ओढां। बडागुढ़ा थाना पुलिस ने मकान में चोरी के दो आरोपियों को गिरफ्तार कर चोरीशुदा सामान बरामद किया है। बडागुढ़ा थाना प्रभारी निरीक्षक राजेश कुमार ने बताया कि शिकायतकर्ता सिलोचना देवी पत्नी प्रेमसिंह निवासी छतरियां ने थाना बडागुढ़ा में शिकायत दी थी कि रात करीब डेढ़ बजे दो अज्ञात युवक उनके घर में घुस आए और उसके कानों के सोने के टोप्स व एक छोटा मोबाइल फोन छीनकर फरार हो गए। शिकायत के आधार पर थाना बडागुढ़ा में मामला दर्ज किया गया।

जनस्वास्थ्य विभाग के कर्मचारियों ने दिया धरना

टेंडर रद करने की मांग को लेकर गरजे कर्मचारी

फतेहाबाद जलघर को ठेके पर देने के विरोध तेज, कर्मचारी बोले, ऐसा नहीं होने देंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद जलघर को ठेके पर देने के विरोध में हरियाणा गर्वमेंट मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन संबंधित संयुक्त कर्मचारी मंच के पदाधिकारियों और सदस्यों द्वारा एक्सईएन कार्यालय के समक्ष धरना प्रदर्शन किया गया। शाखा प्रधान और राज्य उपाध्यक्ष धर्मपाल दरियापुर की अध्यक्षता में आयोजित धरने का संचालन सचिव राणा पंवार ने किया। इस दौरान मौके पर पहुंचकर विभाग के डिप्टी सुपरिटेंडेंट मुकेश कुमार और असिस्टेंट सोमबीर ने धरनास्थल पर पहुंच यूनियन नेताओं से बातचीत करते हुए अधिकारियों की तरफ से पक्ष रखा। उन्होंने कहा कि एक्सईएन स्वास्थ्य ठीक न होने के कारण आज अवकाश पर हैं।

यूनियन प्रतिनिधिमंडल की एसडीओ से बैठक करवा देते हैं। इस पर यूनियन के नेताओं द्वारा सहमति जताने पर एसडीओ के साथ नेताओं की बैठक हुई।

इस अवसर पर चेयरमैन ईश्वर बागड़ी, महाबीर सिंह कोषाध्यक्ष, संजीव सह कोषाध्यक्ष बलजिंद्र सिंह वरिष्ठ उपाध्यक्ष, संतकुमार उपप्रधान सलाहकार जोगिंद्र, प्रेस सचिव सुभाष, नारायण सिंह, रामनिवास लाठर, संजय, राधेश्याम, संजीव, दलबीर सिंह, विनोद, रोहताश कुमार, अमन राजेश कुमार सहित यूनियन के अन्य सदस्य मौजूद रहे।

फतेहाबाद। जनस्वास्थ्य विभाग प्रांगण में धरना देते कर्मचारी।

टेंडर रद करने का आश्वासन

बैठक के बाद प्रधान धर्मपाल दरियापुर ने कहा कि अधिकारियों द्वारा टेंडर रद्द करने का आश्वासन दिया गया है तथा अन्य मांगों को पूरा करने की बात कही गई है। उन्होंने कहा कि अगर अधिकारी अपनी बात से पीछे हटते हैं तो मंच को फिर से धरना प्रदर्शन के लिए मजबूर होना पडेगा जिसके लिए अधिकारी स्वयं जिम्मेवार होंगे। इससे पूर्व धरने को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि अपने चहेते ठेकेदारों को खुश करने और अपनी जेबों को भरने को लेकर अधिकारी ठेकाप्रथा को बढ़ावा देने का काम कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि पिछले 12 सालों से विभाग के कर्मचारी उस काम को बखूबी कर रहे हैं लेकिन अधिकारी कर्मचारियों के हितों के साथ खिलवाड़ करने का काम कर रहे हैं जिसे कभी बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। धर्मपाल दरियापुर ने कहा कि उनकी यूनियन कर्मचारियों के हितों की रक्षा के लिए सदैव तैयार रही है और अब भी पीछे हटने वाली नहीं है।

प्रतियोगिता में बच्चों ने बनाए मनभावन मॉडल

सिरसा। प्रतियोगिता में एक प्रतिभागी द्वारा बनाया गया डेक्लेमेशन।

- **जिला बाल कल्याण परिषद द्वारा तीसरे चरण की प्रतियोगिताओं का आयोजन, 340 बच्चों ने लिया**

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जिला बाल कल्याण परिषद द्वारा स्थानीय बाल भवन में तीसरे चरण की विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इन प्रतियोगिताओं में थाली/पूजन (तृतीय व चतुर्थ समूह), ग्रुप डांस (प्रथम व चतुर्थ समूह), डेक्लेमेशन (तृतीय व चतुर्थ समूह) तथा ग्रुप सॉन्ग (द्वितीय व तृतीय समूह) की प्रतियोगिताएं संपन्न हुईं।

बुधवार को आयोजित प्रतियोगिताओं में कुल 340 बच्चों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत जिला शिक्षा अधिकारी सुनिता साई ने मुख्य अतिथि के रूप में दीप प्रज्वलित कर की। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि बच्चों को जीवन में आगे बढऩे के लिए इस प्रकार की प्रतियोगिताओं में भाग लेना चाहिए, जिससे उनमें आत्मविश्वास बढ़ता है और उनका भविष्य उज्ज्वल होता है। मंडल बाल कल्याण अधिकारी कमलेश चाहर तथा जिला बाल कल्याण अधिकारी पूनम नागपाल भी उपस्थित रहीं। मंडल बाल कल्याण अधिकारी कमलेश चाहर ने कहा कि कोई भी प्रतिभाशाली बच्चा मंच से वंचित नहीं रहना चाहिए और बाल भवन बच्चों को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने के लिए एक उत्कृष्ट मंच प्रदान करता है।

कार्यक्रम में स्कूल अध्यापक मोनिका, आईना, अमन रहेजा, अंशु सहित बाल भवन का समस्त स्टाफ मौजूद रहा।

सड़क सुरक्षा विषय पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन

फतेहाबाद। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में भाग लेती छात्राएं।

फतेहाबाद। चौधरी मनीराम गोदारा राजकीय महिला महाविद्यालय, भोडिया खेड़ा में सडक़ सुरक्षा विषय पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य छात्राओं में सडक़ सुरक्षा के प्रति जागरूकता फैलाना, यातायात नियमों के पालन के महत्व को समझाना तथा उन्हें जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए प्रेरित करना था। इस कार्यक्रम का आयोजन पुलिस विभाग के थाना यातायात के निर्देश पर महाविद्यालय की सडक़ सुरक्षा समिति द्वारा किया गया। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. लखबीर कौर ने प्रतियोगिता का निरीक्षण किया। प्रतियोगिता में विभिन्न कक्षाओं की छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और सडक़ संकेतों, सुरक्षा उपायों, हेलमेट एवं सीट बेल्ट के प्रयोग तथा यातायात अनुशासन से संबंधित अपने ज्ञान का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। इस दौरान सडक़ सुरक्षा समिति के सदस्यों ने प्रतिभागियों को बधाई दी और भविष्य में भी ऐसे जन-जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करने का संकल्प लिया।

निःस्वार्थ सेवा की मिसाल बनीं शिक्षिका अनीता गिजरोइया

पिछले 12 वर्षों से बिना वेतन ग्रामीण बच्चों को दे रही शिक्षा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भट्टूकलां

- सरकारी नौकरी के कई अवसर छोड़कर सेवा करना चुना

शिक्षिका अनीता गिजरोइया।

वर्तमान समय में जहां अधिकांश लोग 'दादा बड़ा न भैया, सबसे बड़ा रुपया' के सिद्धांत पर चलते हैं, वहीं कुछ विरले ही ऐसे लोग मिलते हैं जो समाज सेवा को अपने जीवन का उद्देश्य बनाते हैं। भट्टू खण्ड के गांव सिरढाण की शिक्षिका अनीता गिजरोइया ऐसी ही एक प्रेरणादायक शख्सियत हैं, जो निःस्वार्थ भाव से ग्रामीण क्षेत्र में शिक्षा की अलख जगा रही हैं। अनीता का संबंध गांव खारिया डोभी से है और वह शादी के बाद सिरढाण गांव की बहू बनीं। शिक्षित और संस्कारवान अनीता ने संस्कृत में स्नातकोत्तर किया है और उन्हें सरकारी नौकरी के कई अवसर भी मिले, लेकिन उन्होंने उन प्रस्तावों को ठुकरा कर ग्रामीण शिक्षा को अपना उद्देश्य बना लिया। उनका मानना है कि अगर गांव के बच्चे शिक्षित होंगे, तो पूरा समाज प्रगति करेगा। अनीता गिजरोइया ने यह संकल्प लिया कि वह न सिर्फ शिक्षिका बनेंगी, बल्कि बिना वेतन के सेवा देकर ग्रामीण बच्चों को मुख्यधारा से जोड़ेंगी। इस नेक कार्य में उनके पति सुरेंद्र गिजरोइया और ससुर शेर सिंह ने भी भरपूर सहयोग दिया।

समाजसेवा की मिसाल

लगभग 12 वर्षों से, पहले शांति निकेतन स्कूल और अब पीडीएम स्कूल खाबड़ा में वह बिना वेतन सेवा दे रही हैं। उनका कहना है कि, मेरा लक्ष्य सिर्फ शिक्षित करना नहीं, बल्कि बच्चों का सर्वांगीण विकास करना है। मैं चाहती हूं कि गांव के बच्चे आत्मविश्वासी बनें और हर क्षेत्र में आगे रहें। अनीता का यह समर्पण सिर्फ शिक्षा तक सीमित नहीं है, बल्कि वह महिलाओं के सशक्तिकरण की भी पैरोकार हैं। उनका मानना है कि महिलाओं को शादी के बाद घर बैठने की बजाय समाज सेवा में योगदान देना चाहिए। उनकी निःस्वार्थ सेवा और समर्पण को देखते हुए कई संस्थाओं ने उन्हें सम्मानित किया है।

खबर संक्षेप

पराली प्रबंधन सप्लाई चेन के लिए निकाले ड्रा

फतेहाबाद। अतिरिक्त उपायुक्त अनुराग ढालिया की अध्यक्षता में बुधवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में पराली प्रबंधन सप्लाई चैन स्थापना के लिए आवेदकों के चयन का ड्रा निकाला गया। इस दौरान कृषि क्षेत्र से संबंधित प्रसंस्करण इकाइयों की स्थापना को लेकर प्रस्तावों पर चर्चा की गई। समिति द्वारा पांच आवेदकों का चयन ड्रॉ के माध्यम से किया गया। बैठक में चयनित आवेदकों में कुलदीप सिंह चांदपुरा, अरुण कुमार गांव बुवान, लाल सिंह धारसूल कलां, मनोज कुमार बिसला व निर्मल सिंह चांदपुरा शामिल हैं। इन परियोजनाओं की क्षमता 3000 एमटी से लेकर 1.5 करोड़ रुपये तक की है।

प्रधानमंत्री पुरस्कारों के लिए 15 नवंबर तक आवेदन

फतेहाबाद। भारत सरकार की ओर से लोक प्रशासन में उत्कृष्टता के लिए प्रधानमंत्री पुरस्कारों के लिए पंजीकरण और आवेदन जमा करवाने की अंतिम तिथि 15 नवंबर निर्धारित की गई है। प्रधानमंत्री पुरस्कारों के लिए निर्धारित शर्तें और मापदंड पूरे करने वाले 15 नवंबर तक अपना आवेदन जमा करवा सकते हैं। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बताया कि भारत सरकार के प्रशासनिक सुधार और लोक शिकायत विभाग की ओर से वर्ष 2006 में लोक प्रशासन में उत्कृष्टता के लिए प्रधानमंत्री पुरस्कार नाम से एक योजना शुरू की थी, जिसका उद्देश्य केंद्र और राज्य सरकारों के जिलों/संगठनों द्वारा किए गए असाधारण कार्यों को स्वीकार करना है।

ड्रा से निकाले गए अस्थाई पटाखा लाइसेंस

सिरसा। दीपावली पर्व पर ग्रीन पटाखों की बिक्री के लिए बुधवार को स्थानीय पंचायत भवन में ड्रा के माध्यम से अस्थाई लाइसेंस जारी किए गए। एसडीएम राजेंद्र कुमार ने बताया कि अस्थाई केवल ग्रीन पटाखा लाइसेंस के लिए 14 अक्टूबर तक आवेदन आमंत्रित किए गए थे। बुधवार को पंचायत भवन में कुल 32 अस्थाई स्टॉल के लिए ड्रा के माध्यम से अस्थाई लाइसेंस जारी किए गए, इनमें सिरसा, डबवाली, रानियां, ऐलनाबाद व कालांवाली में लगाई जाने वाली अस्थाई स्टॉल शामिल हैं। पांच शहरी क्षेत्र के लिए कुल 746 आवेदन प्राप्त हुए थे। सिरसा की 12 स्टॉल के लिए 271 आवेदन आए।

सिरसा क्लब के सचिव के खिलाफ डीसी को शिकायत

सिरसा। सिरसा क्लब के अनेक सदस्यों ने मंगलवार को उपायुक्त से मिलकर क्लब के मौजूदा सचिव के खिलाफ क्लब के संविधान में असंवैधानिक तरीके से परिवर्तन करने का आरोप जड़ा। उपायुक्त सिरसा को मंगलवार को सौंपी अपनी लिखित शिकायत में सचिव राजेश गोयल पर क्लब प्रबंधन में मनमर्जी करने का आरोप लगाते हुए कहा कि उन्होंने अपने स्तर पर असंवैधानिक तरीके से 100 से ज्यादा क्लब सदस्य बिना किसी मंजूरी के बना दिए। इतना ही नहीं क्लब में मासिक फीस भी अपनी मनमर्जी से ली जा रही है। शिकायत में आरोप लगाए गए हैं कि क्लब के सभी कार्य बिना किसी बैठक में बगैर एजेंडा पास किए हो रहे है।

यातायात प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन

सिरसा। राजकीय महिला महाविद्यालय में यातायात सुरक्षा विषय पर लेखन प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। महाविद्यालय के जनसंर्क अधिकारी प्रो. मोनिका गिल ने बताया कि इस लेखन प्रश्नोतरी का मुख्य उद्देश्य छात्राओं में यातायात नियमों सम्बंधी जागरूकता बढ़ाना है। इस अवसर पर प्राचार्य डॉ. शत्रुजीत सिंह ने कहा करते हुए कहा कि हमे सडक़ सुरक्षा नियमों का पालन अवश्य करना चाहिए व दुपहिया वाहन चलाते समय हेलमेट का इस्तेमाल करें और कार चलाते समय सीट बेल्ट अवश्य लगाएं और यह भी कहा कि तीव्र गति से वाहन चलाने वाले व अपनी या सामने वाले की लापरवाही के कारण हादसे हो रहे है।

भूना में छात्रों ने निकाली जागरूकता यात्रा

हरित दिवाली मनाने व पटाखे न जलाने का किया आह्वान

स्कूल की प्राचार्या वनीता बंसल एवं निदेशक जसबीर बेनीवाल ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

दीपावली के पावन अवसर पर शांति निकेतन सीनियर सेकेंडरी स्कूल, भूना के विद्यार्थियों ने पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते हुए एक जागरूकता यात्रा निकाली। इस यात्रा के माध्यम से छात्रों ने जनता से पटाखे न जलाने की अपील की और 'हरित दीपावली' मनाने का संदेश दिया। विद्यालय परिसर से निकली इस रैली को स्कूल की प्राचार्या वनीता बंसल एवं निदेशक जसबीर बेनीवाल ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। छात्रों के हाथों में पर्यावरण संरक्षण व शांति का संदेश देती तख्तियां थीं, जिन पर ग्रीन दीवाली, क्लीन दीवाली, धुएं से बढ़ती आफत, ग्रीन दीवाली देगी राहत, पटाखे नहीं चलाएंगे, मिलकर दीप जलाएंगे जैसे नारों ने लोगों का ध्यान आकर्षित किया। रैली का नेतृत्व डीपीई संदीप कुमार ने किया। विद्यालय की इस पहल की शहरवासियों ने सराहना की और बच्चों के इस प्रयास को प्रेरणादायक बताया। यात्रा के पश्चात विद्यालय प्रांगण में एक सभा का आयोजन किया गया, जिसमें प्राचार्या वनीता बंसल ने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि पटाखों में मौजूद हानिकारक रसायन न केवल वातावरण को प्रदूषित करते हैं, बल्कि श्वसन से जुड़ी गंभीर बीमारियों को भी जन्म देते हैं। उन्होंने कहा कि हमें स्वयं भी पटाखे नहीं जलाने चाहिए और दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करना चाहिए।

भूना। जागरूकता रैली के दौरान हरित दीपावली मनाने का संदेश देते हुए विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस मौके पर स्कूल की प्राइमरी हेड डिंपल सहित स्टाफ सदस्य राजविंदर कौर, शिखा, गीता, सुनीता, शिल्पा, श्वेता, शिल्पा अरोड़ा, साक्षी, सुमन, संतोष, रजनी, तमन्ना, खुशबू, विक्रम, सुरेंद्र और अन्य सहायक स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।