



# सब्जियों के भाव में 30 से 40 प्रतिशत तक गिरावट, किसानों को नुकसान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिले में सब्जियों की लोकल आवक के चलते अब सब्जी की कीमतें नीचे गिर गई हैं। हाल के दिनों में स्थानीय आवक बढ़ने से सब्जियों के भावों में 30 से 40 प्रतिशत तक गिरावट दर्ज की गई है। इससे जहां गृहणियों के चेहरे पर मुस्कान लौट आई है, वहीं किसानों को उम्मीद के अनुसार मुनाफा नहीं मिल पा रहा है। स्थानीय किसानों की गोभी, मूली, गाजर और घीया जैसी फसलों की आवक मंडियों में बढ़ने लगी है।

पहले जो गोभी 70 से 80 रुपये किलो बिक रही थी, अब 20 रुपये किलो में उपलब्ध है। इसी तरह गाजर और मूली के भाव भी आधे से ज्यादा गिर चुके हैं। वर्तमान में गोभी, घीया, गाजर, खीरा और पेठा 20 से 25 रुपये किलो तक बिक रहा है। वहीं टमाटर ही एकमात्र ऐसी सब्जी है,

## लोकल आवक से सस्ती हुई सब्जियां



फतेहाबाद। मंडी में आई सब्जियां।

फोटो: हरिभूमि

जो अभी भी 50 रुपये किलो के भाव बिक रही है। नई सब्जी मंडी के दुकानदार पवन राठौड़ ने बताया कि लोकल सब्जी की आवक बढ़ते ही कीमतें नीचे आ जाती हैं। जब बाहर से सब्जियां आती हैं तो ट्रांसपोर्ट का खर्च जुड़ने के कारण दाम बढ़ जाते हैं। उन्होंने बताया कि इस समय टमाटर और

पालक को छोड़कर लगभग सभी सब्जियां सस्ती हैं। बता दें कि पिछले दिनों जिला में तेज बारिश से खेतों में खड़ी सब्जी की फसलों को काफी नुकसान पहुंचा था। उन दिनों सब्जियों के दाम आसमान को छूने लगे थे। दरअसल यहां सब्जियां हिमाचल व यमुना किनारे के



फतेहाबाद। रेहड़ी पर सजी सब्जियां।

फोटो: हरिभूमि

क्षेत्रों से आती हैं, जिससे वहां के लोकल भाव और ट्रांसपोर्ट का खर्चा मिलने से यहां सब्जियां काफी महंगी हो जाती है। प्याज और टमाटर सूत और सीकर से यहां आते हैं। अब यहां लोकल आवक के चलते इनके दाम कम हो गए हैं। जिला में इस समय 10 हजार एकड़ में सब्जी की

फसलें हैं, जिनमें प्रमुख रूप से प्याज, टमाटर, घीया, गोभी, गाजर, मूली आदि शामिल हैं। इन दिनों बदले मौसम में लोग सीजनल सब्जियां खाना पसंद करते हैं जोकि इस समय वाजिब दाम पर मिल रही हैं। इसके विपरीत किसान सब्जी के गिरे दामों से आहत हैं।

## अब रसोई का बजट संभला, आम परिवार को मिलेगी राहत

मंडी में सब्जियां खरीदने आई गृहिणी ममता व प्रेम देवी तनेजा ने बताया कि शादी सीजन के बावजूद सब्जियां लगातार सस्ती हो रही हैं। कुछ समय पहले गोभी और गाजर के दाम इन्होंने बढ़े हुए थे कि खरीदना मुश्किल था, लेकिन अब रसोई का बजट संभल गया है। उन्होंने कहा कि अगर ऐसे ही दाम बने रहे तो आम परिवार को राहत मिलेगी। कुल मिलाकर, लोकल आवक से उपभोक्ताओं को तो राहत मिली है, लेकिन किसानों को घाटा उठाना पड़ रहा है। जहां गृहणियां खुश हैं कि अब सब्जियां 20 से 25 रुपये किलो में मिल रही हैं, वहीं किसान बढ़ती लागत और घटते भाव के बीच संतुलन साधने की जद्दोजहद में हैं।

## शादियों के सीजन में दाम गिरने से किसान निराश

गांव समर्पण रोही के किसान महावीर गुज्जर, बांदा कुम्हारिया के करण गोडारा, लालवास के अनिल खिरोई आदि किसानों का कहना है कि लागत लगातार बढ़ने के बावजूद उन्हें भाव नहीं मिल पा रहा है। उन्होंने मूली, गाजर और गोभी की फसल में अच्छे दाम की उम्मीद की थी, परंतु मंडी में मिल रहे भावों से मुनाफा घट गया है। शादी सीजन के बावजूद दाम गिरना किसानों के लिए निराशाजनक है।

## अब और दस दिन पहले सब्जियों के भाव का अंतर

| सब्जी | अब | पहले | पेठा  | 25 | 30 |
|-------|----|------|---|----|----|
| प्याज | 25 | 25   | घीया  | 20 | 35 |
| टमाटर | 50 | 60   | आलू   | 20 | 25 |
| गोभी  | 20 | 80   | गाजर  | 40 | 60 |
| मूली  | 10 | 60   | नोट: यह सभी भाव प्रति किलो के हिसाब से हैं। |    |    |
| खीरा  | 25 | 30   |   |    |    |
| मिर्च | 40 | 60   |   |    |    |

## खबर संक्षेप

**दो हेरोइन तस्करों को एक-एक साल की कैद फतेहाबाद।** एनडीपीएस एक्ट की फास्ट ट्रैक कोर्ट के स्पेशल जज हेमंत यादव की अदालत ने 10 ग्राम हेरोइन रखने के मामले में सुनवाई करते हुए दो दोषियों को एक-एक साल की कैद की सजा सुनाई है। इसके अलावा दोनों तस्करों को 10-10 हजार रुपये का जुर्माना भी किया गया है। मिली जानकारी के अनुसार सदर थाना पुलिस फतेहाबाद में टिब्बा कालोनी रतिया निवासी सिक्ंदर, शांति नगर निवासी रतिया निवासी कर्म सिंह व मिराना निवासी सुखदेव के खिलाफ 29 जुलाई 2017 को एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया था।

**राज्य स्तरीय महिला पुरस्कार के लिए आवेदन आमंत्रित फतेहाबाद।** महिला एवं बाल विकास विभाग, हरियाणा द्वारा विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट उपलब्धियां हासिल करने वाली महिलाओं के राज्य स्तरीय पुरस्कारों के लिए 15 दिसंबर तक आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा प्रतिवर्ष विभिन्न क्षेत्रों में उपलब्धियां हासिल करने वाली महिलाओं को अनेक पुरस्कारों से सम्मानित किया जाता है और यह पुरस्कार प्रत्येक वर्ष अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर 8 मार्च को प्रदान किया जाता है। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बताया कि इन पुरस्कारों में श्रीमती सुषमा स्वराज

**ट्रैक्टर की चपेट में आने से एक व्यक्ति की मौत डबवाली।** ट्रैक्टर की चपेट में आने से एक व्यक्ति की दर्दनाक मौत हो गई। शव को पोस्टमार्टम के लिए डबवाली के सरकारी अस्पताल में रखवाया गया है। जानकारी के अनुसार शहर के सिरसा रोड के स्थित पेट्रोल पम्प के नजदीक सड़क किनारे पैदल जा रहे एक व्यक्ति को ट्रैक्टर ने टक्कर मार दी। हादसे की सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और पंबुलेंस की सहायता से घायल को अस्पताल पहुंचाया जहां उसे डाक्टरों ने मृत घोषित कर दिया। बताया जा रहा है कि ट्रैक्टर चालक घटना के बाद फरार हो गया है। फिलहाल पुलिस मामले की जांच में जुटी है।

## एनएच पर अनाधिकृत रूप से वाहन खड़े करने पर प्रतिबंध, धारा 163 लागू

डबवाली। उपमंडलाधीश अर्पित संगल ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 की प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए उपमंडल डबवाली की सीमा में आने वाले एनएच-09 और एनएच-54 पर अनाधिकृत रूप से वाहन खड़ा करने पर प्रतिबंध लगाने के आदेश जारी किए हैं। आदेशों में कहा गया है कि उपमंडल डबवाली क्षेत्र में राष्ट्रीय राजमार्ग एनएच-09 और एनएच-54 पर भारी वाहन चालकों द्वारा अपने ट्रक, ट्रैलर, बसें और अन्य धोमी गति वाले वाहनों को सड़कों के किनारे अनाधिकृत

## शहर में 20 प्रतिशत बैक्वेट हॉल और धर्मशालाओं के पास अपनी पार्किंग नहीं

# शादियों के कारण ट्रैफिक का बज रहा बैंड, लग रहा जाम

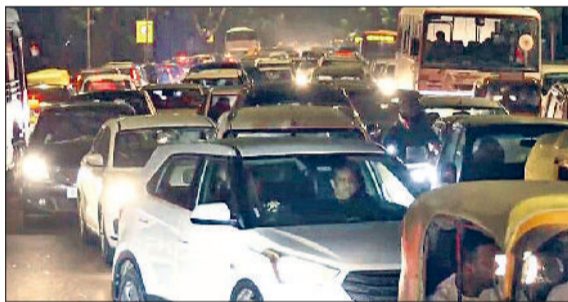
हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

देवउठन के बाद शादियों का सीजन यौवन पर है। ऐसा कोई दिन नहीं बीताता जब शहर में बैंड-बाजा-बारात का दृश्य न नजर आए। शहर के अधिकांश मैरिज पैलेस संकरे सड़कों पर बने हैं और

धर्मशालाएं शहर की घनी आबादी में स्थित हैं। शादियों के सीजन चलते इस समय शहर के अधिकांश बैक्वेट हॉल और सामुदायिक भवन बुक हैं, सिटी में करीब 20 बैक्वेट हॉल और धर्मशालाओं के पास अपनी पार्किंग नहीं है। जिनके पास पार्किंग है, उनमें कुछ वाहन ही खड़े हो पाते हैं। बारात से लेकर मेहमानों के वाहनों की पार्किंग सड़क बनने पर बैक्वेट हॉल के आसपास जाम लग जाता है। अत्यवस्था और जाम के कारण वहां से गुजरने वाले वाहन चालकों को एक से दो किलोमीटर का सफर तय करने में आधा घंटा तक का समय लग जाता है। नगर परिषद



फतेहाबाद। शादी के लिए सजा शहर का मैरिज पैलेस व शादियों के चलते रतिया रोड पर लगा जाम।



फोटो: हरिभूमि

## सड़क किनारे ही खड़े करते वाहन

रतिया रोड सड़क पर जगह नहीं मिलने पर लोग रोड पर बैक्वेट हॉल आसपास ही वाहन खड़े कर चले जाते हैं। जिन रिहायशी क्षेत्रों में धर्मशाला है, वहां पर लोग घरों के मुख्य गेट बाहर ही वाहन खड़े कर चले जाते हैं। इससे लोगों का बाहर निकलना मुश्किल हो जाता है। लोगों को गाड़ी हटाने का इंतजार करना पड़ता है। लोगों का कहना है कि जब बैक्वेट हॉल के लिए पार्किंग बनानी अनिवार्य है तो फिर उन्हें शादी समारोह या फिर अन्य कार्यक्रम आयोजित करने की मंजूरी कैसे मिल जाती है।

और ट्रैफिक पुलिस की तरफ से कार्रवाई नहीं की जा रही है। शहर के रतिया रोड, भुना रोड, बीघड रोड और एसबीआई रोड पर सबसे अधिक बैक्वेट हॉल है। मुख्य रोड पर बनाए गए अधिकांश बैक्वेट हॉल के पास पार्किंग की व्यवस्था नहीं है, जबकि नियमानुसार पार्किंग

## लोगों को झेलनी पड़ रही परेशानी

सीजन के दिनों रात के समय रोड पर करीब एक किलोमीटर तक गाड़ी खड़ी रहती है। बैक्वेट हॉल लगातार बजते रहते हैं, बारातें चलती रहती हैं और युवा नाचते-गाते रहते हैं। ट्रैफिक पुलिस ने जाम को लेकर व तो कोई योजना बनाई और व ही कोई एडवाइजरी जारी की है। ट्रैफिक नियंत्रित करने के लिए चौक पर ट्रैफिक पुलिस कर्मियों को लगाया हुआ है, फिर भी लोगों को जाम से होने वाली परेशानी झेलनी पड़ती है।

## बैक्वेट हॉल संचालकों को दिए निर्देश

शादी सीजन में ट्रैफिक व्यवस्था संभालने के लिए चौक भी रात को भी पुलिस कर्मी लगाए गए हैं। बैक्वेट हॉल संचालकों को सड़क पर खड़ी होने से रोकने के लिए प्राइवेट सिग्नोरिटी गार्ड लगाने के निर्देश दिए हुए हैं, ताकि लोगों को परेशानी नहीं हो। जाम लगने का एक कारण वाहन चालकों की जल्दबाजी और ट्रैफिक नियंत्रण की पालना नहीं करना है। लोगों को भी व्यवस्था बनाने में सहयोग करना चाहिए।

सोनु, हैप्पी और बलवान का कहना है कि सड़कों पर वाहन खड़े होने से ही जाम लगता है। जब बैक्वेट हॉल संचालक लाखों रुपए किराया लेते हैं तो पार्किंग की व्यवस्था भी करनी चाहिए।

## मकान से 4 लाख की नकदी चोरी, किराएदार पर शक

सिरसा। शहर के कीर्तिनगर क्षेत्र में एक मकान से करीब चार लाख रुपए की चोरी होने का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में करन ने बताया कि वह मूलरूप से तमिलनाडु के मेटालनगुडी सारुगनी का रहने वाला है। हाल में उसने सिरसा के कीर्ति नगर गली नंबर 8 में खुद का मकान लिया हुआ है। इस मकान में वह 8 साल से रह रहा है। इस मकान में दो हिस्से हैं। ऊपर वाले हिस्से में वह और उसका

बेटा रहते हैं और नीचे का हिस्सा उसने छगनलाल नाम के व्यक्ति को 2 साल से किराए पर दे रखा है। करन ने बताया कि उसके मकान की दो चाबियां हैं, जिसमें एक चाबी खुद के पास और दूसरी चाबी छगनलाल के पास रहती है। बीते दिवस उसने अपने मकान में कमरे के अंदर पेटी में 4 लाख रुपए रखे थे और एक लाख बैंक में जमा करवा दिए थे। तीन-चार दिन तक उसने पेटी में रखे पैसे नहीं संभाले।

## जिला की मंडियों में 4,01,317 मीट्रिक टन धान की खरीद

सिरसा। जिला की विभिन्न मंडियों में खरीद एजेंसियों द्वारा न्यूनतम समर्थन मूल्य पर 401317 मीट्रिक टन (एमटी) धान की खरीद की जा चुकी है। कुल आवक में सं खाद्य एवं आपूर्ति विभाग द्वारा 182402 एमटी, हैफेड द्वारा 171663 एमटी तथा हरियाणा स्टेट वेयरहाउसिंग कारपोरेशन द्वारा 47252 एमटी खरीद की गई है। इसके साथ-साथ उठान प्रक्रिया भी जारी है। अबतक जिला की मंडियों से 346726 एमटी धान का उठान

किया जा चुका है। जिला खाद्य एवं आपूर्ति नियंत्रक मुकेश कुमार ने बताया कि बड़गुड़ा मंडी में 9312 एमटी, डबवाली मंडी में 50951 एमटी, कालावाली मंडी में 98293 एमटी, फग्गु मंडी में 12845 एमटी, रानियां मंडी में 17517 एमटी, रोड़ी में 16862 एमटी, सिरसा मंडी में 40908 एमटी, सुरतिया मंडी में 9833 एमटी, थिराज मंडी में 10826 एमटी, ओठां में 18039 एमटी धान की खरीद दर्ज की गई।

## मुआवजा वितरण में फर्जीवाड़ा कर करोड़ों के गबन के मामले में एक और आरोपी को पकड़ा

■ आरोपी से 2 लाख 50 हजार रुपये नकद बरामद किए

फतेहाबाद। इकोनॉमिक सेल फतेहाबाद ने करोड़ों रुपये के फसल मुआवजा घोटाले में शामिल एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। टीम ने चंद्र मोहन पुत्र कालू राम निवासी बड़ोपल को काबू किया है। आरोपी से 2.50 लाख रुपये नकद बरामद किए हैं। इकोनॉमिक सेल फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक संदीप सिंह ने बताया कि यह कार्रवाई जिला फतेहाबाद के

## अब तक सात युवकों की गिरफ्तारी

पुलिस जांच में यह भी पाया गया कि मुख्य आरोपी राजेंद्र प्रसाद पटवारी व उसके सहयोगियों ने अपने सहयोगियों और निजी व्यक्तियों के बैंक खातों के माध्यम से अशुद्ध रूप से मुआवजा राशि निकालवाई। जांच के दौरान महाबीर, संतो देवी, चंद्र मोहन, रामनिवास, शेर सिंह, भतेरी, सुमन, जगसूर, सुशील, कमल, राहुल सहित कई व्यक्तियों के बैंक खातों में सरकारी राशि ट्रांसफर किए जाने के प्रमाण मिले हैं। इस संबंध में थाना शहर फतेहाबाद में 30 मई को धारा 409, 420, 467, 468, 471, 120-बी भारतीय दंड संहिता के तहत मामला दर्ज किया गया था। अब तक कुल 7 आरोपियों को गिरफ्तार किया जा चुका है।

गांव बड़ोपल के फसल मुआवजा वितरण में हुए बड़े घोटाले से संबंधित है। जांच के दौरान यह सामने आया कि गांव बड़ोपल के पटवारी, कानूनगो, नायब

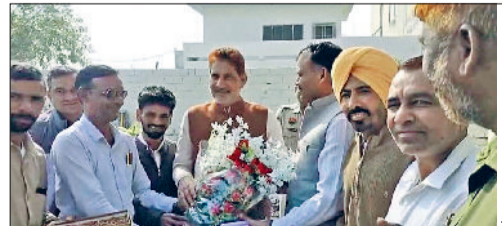
## 8 नई बसें मिलने पर कर्मचारियों ने राज्यसभा सांसद का जताया आभार

## राहत

अब कुल 61 बसें यात्रियों की सेवा में उपलब्ध होंगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिले के उपकेंद्र टोहाना बस स्टैंड के कर्मचारियों ने 8 नई बसें मिलने पर राज्यसभा सांसद सुभाष बराला का बुधवार को उनके निवास स्थान पर पहुंचकर आभार व्यक्त किया। नई 8 बसें के शामिल होने से अब कुल 61 बसें यात्रियों की सेवा में उपलब्ध होंगी। इन बसें को जम्मू, हरिद्वार, दिल्ली, गंगानगर जैसे



प्रमुख शहरों के मार्गों पर संचालित किया जाएगा कर्मचारियों ने सांसद के आवास पर पहुंचकर परिवहन व्यवस्था में दिए गए उनके सहयोग एवं योगदान के लिए आभार प्रकट किया।

टोहाना। सांसद सुभाष बराला का आभार प्रकट करते रोडवेज कर्मचारी।

## सरकार बेहतर सुविधाएं देने के लिए कटिबद्ध

राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने कहा कि वर्तमान केंद्र और प्रदेश सरकार नागरिकों को निरंतर बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए कटिबद्ध हैं। मुख्यमंत्री नायब देवी के नेतृत्व में हरियाणा सरकार प्रदेश के नागरिकों को आधुनिक परिवहन साधनों से जोड़ने के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठा रही है। नई बसें को प्राप्ति से टोहाना क्षेत्र के लोगों को लंबे मार्गों पर बेहतर और सुविधाजनक यात्रा का अनुभव मिलेगा। राज्यसभा सांसद ने कहा कि टोहाना में नया आधुनिक बस स्टैंड बनाने का कार्य भी जारी है, जो जल्द ही यात्रियों के लिए प्रारंभ किया जाएगा। इस परियोजना से यात्रियों को बेहतर सुविधाएं, विस्तृत प्रतीक्षण, साफ-सुथरा वातावरण और आधुनिक टिकटिंग व्यवस्था का लाभ मिलेगा। नई बसें और बस स्टैंड निर्माण कार्य से टोहाना क्षेत्र की परिवहन व्यवस्था में एक नई ऊर्जा का संचार होगा।

डायाबिटीज को कंट्रोल करने में खान-पान की भूमिका तो महत्वपूर्ण होती ही है। इसके अलावा कुछ योगासनों और थारीरिक गतिविधियों से भी इसे कंट्रोल किया जा सकता है। ऐसे ही कुछ योगासनों के बारे में जानिए।

**वर्ल्ड डायाबिटीज डे**  
14 नवंबर, स्पेशल

इस समय देश-दुनिया में करोड़ों लोग डायाबिटीज से ग्रस्त हैं और करोड़ों लोग इसके लिए हाई रिस्क पर हैं। हालांकि अभी तक इस रोग का सटीक उपचार नहीं खोजा गया है लेकिन अपनी जीवनशैली और डाइट हैबिट में बदलाव करके डायाबिटीज को कंट्रोल किया जा सकता है। इसके लिए कैसा हो आपका डाइट रूटीन, जानिए।

## इन योगासनों से मिलेगी डायाबिटीज से राहत

### योगोपचार

#### अंजु जैन

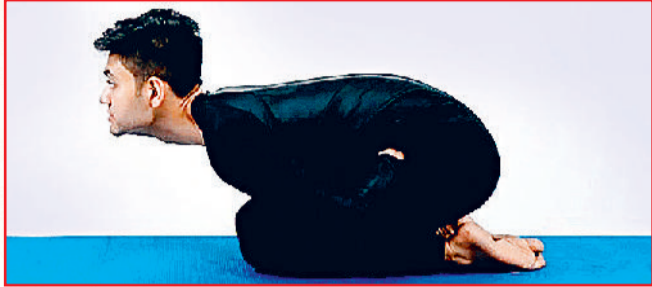
आज के दौर में असंतुलित जीवनशैली और डाइट की वजह से डायाबिटीज जैसी गंभीर बीमारियां कम उम्र में भी देखने को मिल रही हैं। दरअसल डायाबिटीज जीवनशैली से जुड़ी स्थिति है, जिसे अनुकूल आहार, नियमित योग, प्राणायाम और प्राकृतिक इलाज अपनाकर नियंत्रित और रिवर्स किया जा सकता है।

**डायाबिटीज रिवर्सल के लिए योग:** विभिन्न आसन जैसे मंडूकासन, वक्रासन और पश्चिमोत्तानासन विशेष रूप से डायाबिटीज के लिए लाभकारी माने जाते हैं। ये न केवल अम्ल्याशय (पैंक्रियाज) की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं, बल्कि शरीर में इंसुलिन की संवेदनशीलता को भी सुधारते हैं। यदि थोड़ा-सा समय अपने स्वास्थ्य के लिए निकालें और योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं, तो डायाबिटीज रिवर्सल की दिशा में कदम बढ़ाया जा सकता है।

**वक्रासन:** टाइप-2 मधुमेह के लिए यह आसन विशेष रूप से फायदेमंद है। भोजन के बाद इसे करने से पाचन अच्छा होता है और शर्करा नियंत्रित रहती है। मधुमेह नियंत्रण में वक्रासन के कई फायदे हैं, जैसे कि यह इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करता है, रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है और अम्ल्याशय और यकृत जैसे पेट के अंगों को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन उत्पादन में सुधार होता है। यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है और कब्ज, अपच और गैस जैसी समस्याओं



से राहत दिलाने में मदद करता है। यह तनाव को कम करता है, जो मधुमेह के प्रबंधन के लिए फायदेमंद है।  
**मंडूकासन:** मंडूकासन मधुमेह नियंत्रण



में मदद करता है क्योंकि यह पैंक्रियाज को उत्तेजित करके इंसुलिन उत्पादन बढ़ाता है, ब्लड शुगर के स्तर को सामान्य करता है और पाचन में सुधार करता है। इसके अन्य लाभों में तनाव कम करना, पेट की चर्बी घटाना और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालना शामिल है।

यह पेट के अंदरूनी अंगों की मालिश करता है, जिससे पाचन तंत्र दुरुस्त होता है और कब्ज, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याएं दूर होती हैं। साथ ही यह तनाव और चिंता कम करता है। नियमित अभ्यास से मन शांत होता है और तनाव कम होता है, जो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

**धनुरासन:** यह मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। धनुरासन पैंक्रियाज को सक्रिय करने में मदद करता है। धनुरासन से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। दरअसल, शरीर में ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने वाले इंसुलिन हार्मोन का उत्पादन पैंक्रियाज ही करता है। अर्ध मत्स्येन्द्रासन: मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए अर्ध मत्स्येन्द्रासन के कई फायदे हैं। यह अम्ल्याशय को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन उत्पादन बेहतर होता है और रक्त शर्करा का स्तर कम होता है। यह आसन पाचन और मेटाबॉलिज्म को भी सुधारता है और पेट के अंगों को उत्तेजित करके विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त, यह पेट और कमर की चर्बी कम करता है, रक्त शर्करा बढ़ाता है और तनाव कम करने में सहायक है।



करीना में मदद करता है। धनुरासन से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। दरअसल, शरीर में ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने वाले इंसुलिन हार्मोन का उत्पादन पैंक्रियाज ही करता है। अर्ध मत्स्येन्द्रासन: मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए अर्ध मत्स्येन्द्रासन के कई फायदे हैं। यह अम्ल्याशय को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन उत्पादन बेहतर होता है और रक्त शर्करा का स्तर कम होता है। यह आसन पाचन और मेटाबॉलिज्म को भी सुधारता है और पेट के अंगों को उत्तेजित करके विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त, यह पेट और कमर की चर्बी कम करता है, रक्त शर्करा बढ़ाता है और तनाव कम करने में सहायक है।

**वक्रासन:** मधुमेह नियंत्रण में वक्रासन के कई फायदे हैं। यह अम्ल्याशय को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन का



उत्पादन बढ़ता है और कोशिकाओं की इंसुलिन के प्रति संवेदनशीलता में सुधार होता है। इसके अतिरिक्त, यह पाचन में सुधार करता है, तनाव को कम करता है और रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बढ़ाता है। वक्रासन मस्तिष्क को शांत करता है और तनाव को कम करने में मदद करता है, जो शर्करा के स्तर को स्थिर रखने के लिए महत्वपूर्ण है।  
**ये उपाय भी हैं कारगर:** आसनों के अभ्यास के अलावा कुछ अन्य उपाय भी कारगर हो सकते हैं।  
**वेट मैनेजमेंट:** ओबेसिटी डायाबिटीज का एक बड़ा कारण है। मधुमेह को कंट्रोल करने के लिए हेल्दी वेट मैनेजमेंट रखना जरूरी है।



**नियमित शारीरिक गतिविधि:** एरोबिक व्यायाम (जैसे, पैदल चलना, तैरना) और शक्ति प्रशिक्षण दोनों ही फायदेमंद होते हैं। नियमित व्यायाम करने से ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।  
**(पतंजलि योग केंद्र, कालकाता में योग प्रशिक्षक वेद प्रकाश गुप्ता से बातचीत पर आधारित)**

### अवेरनेस

#### शिक्षरंद जैन

कि सी दौर में मध्यवय की बीमारी समझी जाने वाली डायाबिटीज, अब युवाओं और यहां तक कि बच्चों में भी देखी जा रही है। इसकी मुख्य वजह है, गलत खान-पान, असंयमित जीवनशैली, फिजिकल एक्टिविटी की कमी और नींद की अनियमितता। दुनिया भर में टाइप-2 डायाबिटीज की दर बढ़ रही है। टाइप-2 डायाबिटीज दृष्टि हानि और अंधेपन, गुर्दे फेल होने की समस्या, दिल के दौर, स्ट्रोक, संक्रमण और यहां तक कि समय से पहले मृत्यु का एक प्रमुख कारण बन रही है। प्री-डायाबिटीज यानी, (उच्च रक्त शर्करा जिससे पूर्ण मधुमेह होने का उच्च जोखिम होता है) से पीड़ित 80 प्रतिशत से ज्यादा लोगों को इसकी जानकारी नहीं होती। और पूर्ण मधुमेह से पीड़ित चार में से एक व्यक्ति को पता ही नहीं चलता कि उन्हें यह रोग है। शोध बताते हैं कि एक स्वस्थ जीवनशैली मधुमेह होने से रोक सकती है। यहां तक कि इसके बढ़ने को भी पलट सकती है।

**डायाबिटीज होने के कारण:** डायाबिटीज, लाइफस्टाइल से जुड़ी एक ऐसी बीमारी है, जो एक बार हो जाए तो पूरी जिंदगी सावधानी बरतनी पड़ती है। जब शरीर में इंसुलिन की कार्यक्षमता कम हो जाती है या शरीर उसका सही उपयोग नहीं कर पाता, तो ब्लड शुगर स्तर असामान्य रूप से बढ़ने लगता है, जिससे डायाबिटीज होता है। यह रोग केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक और जीवनशैली से जुड़ा हुआ है। बहुत अधिक तनाव, गलत खान-पान, नींद की कमी और शारीरिक गतिविधियों की कमी इसके मुख्य कारणों में से हैं।

**हेल्दी डाइट-लाइफस्टाइल से कंट्रोल संभव:** हेल्थ एक्सपर्ट्स बताते हैं कि सही खान-पान और हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाकर इस बीमारी को काबू में ही नहीं, बल्कि काफी दूर तक रिवर्स भी किया जा सकता है। कुछ आसन आदतों को डेली रूटीन में शामिल करने से ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखा जा सकता है, जिससे डायाबिटीज प्रेशेड में इंसुलिन की निर्भरता भी कम हो सकती है। यह 20 वर्षों के चिकित्सा अनुसंधान से सिद्ध हो चुका है। एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने टाइप-2 मधुमेह के जोखिम वाले लोगों को लिया और उन्हें 24 हफ्तों तक आहार और जीवनशैली में बदलाव के साथ एक दवा दी गई, ताकि यह देखा जा सके कि क्या ऐसा करना उनके मधुमेह विकसित होने के जोखिम को कम कर सकता है? इस

## डाइट मैनेजमेंट से पाँसिबल है डायाबिटीज कंट्रोल



अध्ययन का मूल लक्ष्य प्रतिभागियों की दैनिक आदतों में बदलाव लाना था। बदलाव के नतीजे सकारात्मक आए।  
**कारगर हैं आयुर्वेद-प्राकृतिक चिकित्सा:** आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियां भी इस दिशा महत्वपूर्ण साबित हुई हैं। अनेक रिसर्च और केस स्टडीज यह साबित कर चुकी हैं कि केवल अनुकूल आहार, योग, प्राणायाम और हर्बल उपचार से डायाबिटीज का प्राकृतिक इलाज संभव है।

भारत की प्राचीन चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद, सर्दियों से मधुमेह जैसे रोगों का इलाज कर रही है। नीम, करेला, जामुन, गुड़मारा जैसे हर्ब्स में कुछ प्राकृतिक औषधियां बड़ी उपयोगी सहायक होते हैं। आजकल कई आयुर्वेदिक संस्थान इस दिशा में कार्य कर रहे हैं। नीम करेला थैरेपी एक अत्यधिक प्रभावी पद्धति मानी जाती है, जिसमें मरीज के पैरों से नीम और

करेला का रस शरीर में अवशोषित किया जाता है, जिससे ब्लड शुगर स्तर में आश्चर्यजनक सुधार देखा गया है।  
**डायाबिटीज रिवर्सल में डाइट का रोल:** इसके तहत डायाबिटीज के अनुकूल आहार लेना जरूरी है। इसका अर्थ है ऐसा भोजन, जो रक्त में शर्करा के स्तर को

संतुलित रखे और साथ ही शरीर को संपूर्ण पोषण भी प्रदान करे।  
**क्या खाएं:** नियमित रूप से अपने भोजन में फाइबर युक्त

सब्जियां जैसे लौकी, परवल, पालक, मेथी लें। साबुत अनाज जैसे जौ, रागी, कुट्टू, बाजरा का सेवन करें। इसके उपचार में कुछ प्राकृतिक औषधियां बड़ी उपयोगी हैं। जैसे नीम, करेला, जामुन के बीज। हेल्दी फैट्स जैसे नारियल का तेल, घी (सीमित मात्रा में) लें। पेय पदार्थ में गुनगुना पानी, नींबू पानी, छाछ, हर्बल चाय फायदेमंद है। रक्त शर्करा में वृद्धि को

रोकने के लिए कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) वाला साबुत अनाज, अनप्रिजिंज्ड कार्बोहाइड्रेट चुनें। किनोआ, ब्राउन राइस, साबुत गेहूं और ओट्स जैसे खाद्य पदार्थ इसमें शामिल हैं।  
**क्या न खाएं:** इन चीजों से परहेज करें।

► मैदा और रिफाईंड चीनी से बने फूड्स।  
► पैकेज्ड फूड, कोल्ड ड्रिंक, जंक फूड।  
► अधिक तला-धुना और मिर्च-मसालेदार खाना न खाएं।  
**कम खाएं:** कैलोरी सेवन को नियंत्रित करने और जरूरत से ज्यादा खाने से बचने के लिए, खाने की मात्रा पर नजर रखें। यहां तक कि हेल्दी फूड्स भी जरूरत से ज्यादा खाने पर रक्त शर्करा के असंतुलन का कारण बन सकते हैं।  
**भोजन का समय फिक्स करें:** पूरे दिन रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रखने के लिए भोजन के समय को नियमित रखें। नाश्ता और खाना रिकप न करें। देर रात भोजन न करें।

(डायाबिटीयन पिंकी गोयल और संगीता मिश्र से बातचीत पर आधारित)

कुछ चीजें अगर आप अपने डाइट रूटीन में शामिल करें तो बहुत फायदेमंद हो सकती हैं।

**मेथी दाने का पानी:** रोज सुबह खाली पेट मेथी दाने का पानी लें। इसके लिए रात को एक चम्मच मेथी दाना थोड़े से पानी में भिगो दें और सुबह खाली पेट उस पानी को पी लें। मेथी दाने में फाइबर अच्छी मात्रा में मौजूद होता है, जो शरीर में कार्बोहाइड्रेट के अवशोषण को धीमा करके ब्लड शुगर लेवल को बढ़ने से रोकता है। कच्चे प्याज का सलाद: कच्चे प्याज का सलाद खाएं। प्याज खाने से ब्लड शुगर कुछ ही घंटों में कम होने लगता है। सिर्फ 100 ग्राम कच्चा प्याज खाने से 4 घंटे के भीतर शुगर लेवल में गिरावट आती है।

### रोज सेवन करें ये फायदेमंद चीजें



ब्लड शुगर नहीं बढ़ता। रात को आंवला-हल्दी पानी पीएं: रोज रात के समय आंवला और हल्दी का पानी पीने की आदत डालें। आंवले में कोमियम होता है, जो इंसुलिन की कार्यक्षमता बढ़ाता है। वहीं, हल्दी भी इंसुलिन को बेहतर बनाकर ब्लड शुगर कम करती है।

प्याज खाने से शरीर का इंसुलिन रिस्पॉन्स भी बेहतर होता है। खाने के बाद 500 कदम चले: रोज दोहो समय भोजन करने के बाद 500 कदम पैदल चले। ऐसा करने से शरीर की मांसपेशियां एक्टिव होती हैं और हमारा शरीर खून में मौजूद शुगर को एनर्जी के रूप में इस्तेमाल करता है। इससे

### हर्बल जौन

#### रेखा देशराज

त्रिफला शब्द संस्कृत के दो शब्दों से मिलकर बना है। 'त्रि' तथा 'फला' यानी तीन फलों का संयोजन। वास्तव में त्रिफला तीन फलों से मिलकर बनाता है। ये तीन फल हैं आंवला, हरड़ और बहेड़ा। इन तीनों फलों को सुखाकर बारीक पीस लिया जाता है और इनका अनुपात सामान्यतः त्रिफला में इस प्रकार होता है। एक हरड़, दो बहेड़ा और चार आंवलों का मिश्रण आदर्श त्रिफला के रूप में हमारे सामने आता है। सुखाकर बारीक पीस लिए गए इन तीनों फलों का मिश्रण यानी त्रिफला आजकल टैबलेट और काढ़े के रूप में भी बाजार में उपलब्ध है। त्रिफला को आयुर्वेद में त्रिदोषनाशक कहा जाता है यानी शरीर के तीनों दोष- वात (गैस और जोड़ों की गति से जुड़ा हुआ), पित्त (पाचन और गर्मी से जुड़ा हुआ) और कफ (बलगम और ठंड से जुड़ा हुआ)। त्रिफला इन तीनों दोषों को दूर करके हमारे शरीर को संतुलित करता है।  
**कई समस्याओं से दिलाए राहत:** जैसे ही सदी दस्तक देती है, हमारे शरीर की प्राकृतिक

## सर्दियों का अमृत है त्रिफला

क्रियाएं धीमी पड़ने लगती हैं। सुबह की ठंडी हवा, कम पानी पिया जाना, गरिष्ठ भोजन और शारीरिक गतिविधियों को कम करने के कारण इन दिनों पाचन में गड़बड़ी, त्वचा में रुखापन, जोड़ों में दर्द और नींद से जुड़ी अनेक परेशानियां फिर उठाने लगती हैं। ऐसे में त्रिफला बहुत काम आता है। आंवला, हरड़ और बहेड़े का यह मिश्रण इस मौसम के लिए वरदान है। सर्दियों में यह शरीर को अंदर से शुद्ध, संतुलित और ऊर्जावान बनाए रखता है। दरअसल सर्दियों बढ़ते ही क्योंकि हम लोग कम पानी पीने लगते हैं और तला, भुना भोजन ज्यादा खाने लगते हैं, इसलिए हमारा पाचन कमजोर हो जाता है और कब्ज की समस्या बढ़ जाती है। इसी तरह इन दिनों ठंडी हवाएं चलने के कारण हमारे शरीर की नमी कम हो जाती है और त्वचा फटने लगती है,



होंट भी सूखने लगते हैं और चेहरा बेजान नजर आने लगता है।  
**जोड़ों के दर्द में मिले आराम:** ठंड के कारण रक्तप्रवाह धीमा हो जाता है। इसलिए जोड़ों में दर्द और अकड़न बढ़ जाती है। सर्दियों में हम बाकी मौसमों के मुकाबले कुछ ज्यादा खाने लगते हैं, इसलिए इस मौसम में हमारा वजन भी बढ़ जाता है और जोड़ों में दर्द, अकड़न महसूस होती है। शरीर कम सक्रिय रहने के कारण इन दिनों हमारे शरीर में फैट जमा हो जाता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल भी

बढ़ जाता है और ठंडी रातों लंबी होने के कारण हमारी नींद आमतौर पर असंतुलित हो जाती है। इन दिनों सुबह उठने में आलस आता है और दिनभर तन व मन थके-थके महसूस होते हैं। इन सब परेशानियों में काम आता है-त्रिफला।

यह इम्यूनिटी बढ़ाने और शरीर को स्फूर्तिदायक बनाए रखने में सहायक होता है। त्रिफला में बहेड़ा होने के कारण यह फेफड़ों और श्वसन तंत्र को मजबूत करता है, साथ ही सर्दियों में हमें सर्दी जुकाम से बचाता है और हरड़ शामिल होने के कारण त्रिफला हमारी पाचनशक्ति सुधारता है, हमें कब्ज और गैस से दूर रखता है। इस तरह तीनों फलों का यह मिश्रण अनेक गुणों से भरपूर होने के कारण सर्दियों में हमारे शरीर के लिए संतुलन साधक औषधि का काम करती है।  
**सेवन का तरीका:** जहां तक इसके सेवन का तरीका है तो आमतौर पर रात में सोने के पहले एक चम्मच त्रिफला चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लिया जाता है या सुबह खाली पेट हल्के गुनगुने पानी के साथ भी इसका सेवन करते हैं। लगातार दो-तीन महीना सेवन करने से शरीर में हल्कापन, त्वचा में निखार और पाचनतंत्र में मजबूती दिखती है। \*

आत्मचिंतन का शांत समय बन जाता है।  
**डाइट प्लान:** हेल्थ फिटनेस को मंटेन रखने के लिए मैं डाइट पर भी ध्यान देता हूँ। दिन में चार बार बैलेंस्ड डाइट लेता हूँ, जिसमें प्रोटीन और फाइबर जरूर शामिल करता हूँ। अपनी डाइट में चीनी और फ्राइड फूड्स से परहेज करता हूँ।

**मानसिक शांति के लिए:** योगाभ्यास और ब्रीदिंग एक्सरसाइज यानी विभिन्न तरह के प्राणायाम करना भी मेरे फिटनेस रूटीन का अहम हिस्सा बन गए हैं। ये मुझे उस स्थिरता और संयम को महसूस करने में मदद करते हैं, जो भगवान शिव का सार है। भगवान शिव की भूमिका निर्भाने के लिए शक्ति और शांति दोनों की आवश्यकता होती है। यह अनुशासन मुझे उस ऊर्जा से जुड़े रहने में मदद करता है। कभी-कभी मैं रात में एक घंटे टहलने निकल जाता हूँ, पांडकास्ट सुनते हुए या खुद के साथ कुछ शांत समय बिताते हुए। यह मेरा रिचार्जिंग और माइंडफुल रहने का तरीका है। इससे मुझे भरपूर मेंटल पीस मिलता है। \*

### डाइट नेहा जैन

इन दिनों माचा अनेक युवाओं की ही नहीं, मिडिल एज्ड लोगों का भी फेवरेट पेय बनता जा रहा है। यह एक प्रकार का हरा चाय पावडर होता है। माचा का उपयोग चाय, लट्टे, स्मूदी, केक, आइसक्रीम और फेस मार्स्क बनाने में भी होता है।  
**माचा क्या है:** माचा जापानी हरी चाय की पत्तियों से बनाया जाता है, जिन्हें छाया में उगाया जाता है और फिर बारीक पावडर के रूप में पीसा जाता है। इसे पानी में घोलकर पिया जाता है, जिससे इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर को मिलते हैं। यह पारंपरिक जापानी चाय समारोह चेंनोयु का हिस्सा है।  
**कहां ज्यादा प्रचलित:** वैसे तो माचा की उत्पत्ति जापान से हुई है और यह वहां की संस्कृति का अभिन्न अंग है, खासकर ब्योटो और उज्जी क्षेत्र में ज्यादा पसंद किया जाता है। लेकिन हाल के वर्षों में माचा पश्चिमी देशों (अमेरिका, यूरोप, ऑस्ट्रेलिया) और एशियाई देशों (दक्षिण कोरिया, चीन) में बहुत लोकप्रिय हुआ है। भारत में यह बड़े शहरों, कैफे और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोगों में प्रचलित हो

### डाइट नेहा जैन

माचा एक प्रकार का हरा चाय पावडर है, जो जापान में विशेष रूप से प्रसिद्ध है। इसे हरी चाय की पत्तियों को बारीक पीसकर बनाया जाता है। इसके फायदों और विशेषताओं के बारे में जानिए।  
**हेल्थ के लिए यूजफुल एनर्जेटिक ड्रिंक माचा**  
क्वालिटी के बीच का होता है। यह पीने और भोजन में मिलाए दोनों के लिए उपयुक्त है।  
**माचा के सेवन से लाभ:** माचा सेवन के कई स्वास्थ्य लाभ हैं, क्योंकि इसमें हरी चाय की तुलना में अधिक पोषक तत्व होते हैं।  
**एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर:** माचा में कैटेचिन नामक एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में होता है, जो कैंसर, हृदय रोग और उम्र बढ़ने के प्रभाव से बचाव में मदद करता है।  
**एनर्जी-फोकस:** इसमें कैफीन और एल थियानिन होता है, जो किसी प्रकार की उल्लेखना क्रिएटिफ बिना एनर्जी और मेंटल कंसेंट्रेशन प्रदान करता है।  
**मेटाबॉलिज्म बूस्टर:** माचा का सेवन वजन घटाने और फैट बर्न करने में मदद करता है।  
**डिटॉक्स:** इसमें मौजूद क्लोरोफिल की उच्च मात्रा शरीर को डिटॉक्स करने में सहायक है।  
**इम्यूनिटी:** इसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन सी, ए और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जो इम्यूनि सिस्टम को मजबूत करते हैं।  
**स्किन हेल्थ:** माचा हाई एंटीऑक्सीडेंट्स के लिए जाना जाता है। इसका सेवन स्किन को हेल्दी और ग्लोइंग बनाता है।  
**बर्तें सावधानी:** अधिक मात्रा में माचा पीने से कैफीन की अधिकता हो सकती है, इसलिए सीमित मात्रा में सेवन करें। \*

### डाइट नेहा जैन

रहा है। इंस्टाग्राम और टिकटॉक जैसे प्लेटफॉर्म पर माचा लट्टे और माचा-आधारित डेजर्ट की लोकप्रियता ने इसे वैश्विक स्तर पर ट्रेंडी बनाया है।  
जापान में उज्जी, निशियो और शिजुओका जैसे क्षेत्रों में उच्च गुणवत्ता वाला माचा मिल जाता है। वैश्विक स्तर पर यह सुपरमार्केट और ऑनलाइन स्टोर में भी उपलब्ध है।



सरेमोनियल ग्रेड: इसका प्रयोग उच्च गुणवत्ता, पारंपरिक चाय बनाने के लिए होता है क्योंकि यह सबसे शुद्ध लेकिन काफी महंगा होता है।  
कुलिनरी ग्रेड: खाना पकाने, लट्टे, स्मूदी या डेजर्ट (जैसे प्रायोग आइसक्रीम) के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। यह कम महंगा और स्वाद में थोड़ा तीखा होता है।  
प्रीमियम ग्रेड: यह उपरोक्त दोनों

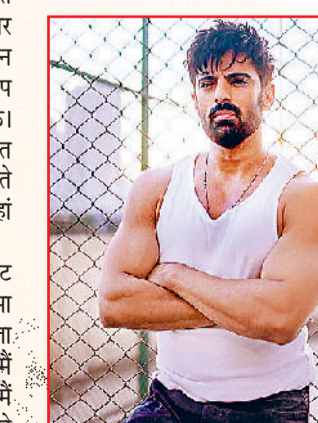
### फिटनेस फंडा

#### मोहित मलिक

एक्टर मोहित मलिक के लिए शारीरिक फिटनेस और मानसिक शांति के बीच संतुलन बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है, ताकि वे 'गाथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' सीरियल में भगवान शिव के शांत, संयमित और सशक्त स्वरूप को सही मायने में अभिव्यक्त कर सकें। इसके लिए वे अनुशासित जीवन, नियमित व्यायाम, ध्यान, संतुलित आहार फॉलो करते हैं। अपने फिटनेस रूटीन के बारे में वे यहां बता रहे हैं विस्तार से।

**डेली रूटीन:** फिटनेस के लिए वर्कआउट और मीडिटेशन मेरे जीवन का अहम हिस्सा हैं। इन दोनों के साथ मैं बिल्कुल भी समझौता नहीं करता हूँ। खासकर जब इन दिनों मैं भगवान शिव की भूमिका निभा रहा हूँ। मैं हफ्ते में पांच दिन शूटिंग पर जाते हैं। पहले फिजिकल ट्रेनिंग करता हूँ, जिससे दिन की शुरुआत सक्रियता से शुरू होती है। अगर कभी वर्कआउट मिस हो जाए, तो मुझे दिन भर

## फिजिकल-मेंटल फिटनेस के बीच रखता हूँ बैलेंस



असंतुलित और थका हुआ महसूस होता है। ध्यान (मिडिटेशन) मुझे काम के प्रति फोकस रखने में हेल्प करता है। इसलिए

इन दिनों सोनी सब चैनल पर आ रहे सीरियल 'गाथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' में भगवान शिव का रोल मोहित मलिक निभा रहे हैं। मोहित के लिए फिटनेस के वया मायने हैं, इसे वे कैसे मंटेन करते हैं, यहां मोहित बता रहे हैं अपनी जुबानी।

अगर टाइम नहीं मिल पाता तो मैं अकसर सेट पर जाते समय अपनी गाड़ी में यात्रा के दौरान ही ध्यान कर लेता हूँ। यह मेरे लिए

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

**खबर संक्षेप**

**गाड़ी की टक्कर से बाइक सवार घायल**  
फतेहाबाद। बीघड़ रोड मिनी बाईपास के समीप एक क्रूजर गाड़ी ने मोटरसाइकिल में टक्कर दे मारी। हादसे में बाइक सवार युवक घायल हो गया। हादसे के बाद गाड़ी चालक बेहोश बाईक चालक को लेकर अस्पताल पहुंचा और बाहर बेंच पर ही छोड़कर फरार हो गया। इस मामले में घायल युवक को हिसार रेफर किया है। पुलिस ने इस मामले में केस दर्ज कर लिया है। पुलिस को दो शिकायत में गांव बीघड़ निवासी बबलू पुत्र शेर सिंह ने कहा है कि गत दिवस वह अपने मोटरसाइकिल पर सवार होकर गांव बीघड़ से फतेहाबाद आ रहा था। जैसे ही वह बीघड़ रोड, मिनी बाईपास के पास पहुंचा तो एक क्रूजर गाड़ी के चालक ने गाड़ी को लापरवाही व तेजगति से चलाते हुए उसके मोटरसाइकिल में टक्कर दे मारी।

**ओढ़ा में 5 नए कमरों की नींव रखी**

**ओढ़ा।** महाराजा अग्रसेन कान्युनिटी हाल ओढ़ा में नए बनने वाले 5 कमरों की नींव पूजा अर्चना के साथ रखी गई। बुधवार को अग्रवाल विकास ट्रस्ट द्वारा एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें इनेलो पार्टी के डबवाली विधानसभा के सहका अध्यक्ष मंदर सिंह सरा व जिला परिषद के सदस्य गुरप्रीत सिंह चहल ने मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया। इस अवसर पर सिरसा से पथारे पंडित सेवक राम कौशिक ने पूजा अर्चना करवाई। इसके बाद मुख्य अतिथि मंदर सिंह सरा व गुरप्रीत सिंह चहल ने अपने हाथों से कमरों की नींव रखी।

**चैतन्य टेक्नो स्कूल टीम बनी ओवरऑल विजेता**

सिरसा। श्री चैतन्य टेक्नो स्कूल के खिलाड़ियों ने सेठ तुलाराम धर्मशाला में बीती 9 नवंबर को आयोजित ओपन जीत-कूने-डो प्रतियोगिता में खेल प्रशिक्षक राजकुमार वर्मा के नेतृत्व में छात्रों ने विभिन्न आयु वर्ग में भाग लेकर 25 स्वर्ण पदक, 11 रजत पदक और 17 कांस्य पदक हासिल करके ओवर ऑल टॉपी हासिल की। प्रधानाचार्य जीना धुरिया ने खिलाड़ियों को सम्मानित करते कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं छात्रों के सर्वांगीण विकास में सहायक सिद्ध होती हैं तथा अन्य छात्रों को खेल में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए प्रोत्साहन मिलता है। उन्होंने कहा कि खेल न केवल विद्यार्थियों को शारीरिक रूप से परिपक्व बनाते हैं, बल्कि मानसिक रूप से भी सुदृढ़ बनाते हैं।

**जमीनी विवाद में हमला करने वाला गिरफ्तार**

फतेहाबाद। जमीन विवाद के चलते किसान पर हमला करने के मामले में भद्रकला पुलिस ने एक एक नामजद आरोपी को गिरफ्तार किया है। थाना प्रभारी उप-निरीक्षक राधेश्याम ने बताया कि शिकायतकर्ता सुरेन्द्र कुमार पुत्र रामजी लाल निवासी गांव किरदान ने शिकायत दर्ज कराई थी कि जब वह अजीत के साथ थे बुआई करने जा रहा था, तो नामजद आरोपियों का अजीत के साथ जमीन को लेकर विवाद चल रहा था। उसी रंजिश को लेकर आरोपियों ने रास्ता रोककर शिकायतकर्ता और अजीत के साथ मारपीट की। इस शिकायत पर थाना भद्रकला में मामला दर्ज किया गया। इस मामले में कार्यवाही करते हुए पुलिस टीम ने एक नामजद आरोपी सज्जन पुत्र हरद्वारी निवासी गांव किरदान को गिरफ्तार कर लिया है।

**निबंध लेखन में प्रीति रही अब्बल**

सिरसा। राजकीय नेशनल महाविद्यालय सिरसा में बुधवार को को निबंध लेखन प्रतियोगिता हुई। महाविद्यालय के लोकसंपर्क अधिकारी प्रो. रमेश सोनी ने बताया कि राजनीति विज्ञान विषय परिषद के बैनर तले आयोजित इस निबंध लेखन प्रतियोगिता में 20 से अधिक विद्यार्थियों ने भारतीय लोकतंत्र को चुनौतियां व एक देश एक चुनाव आदि विषयों पर आधारित निबंधों में अपने विचार अत्यंत प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किए। प्रतियोगिता में प्रीति, एमए द्वितीय वर्ष, ममता, एमए द्वितीय वर्ष एवं खुशी व नीरज एमए द्वितीय वर्ष ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त किया।

# धान की पराली जलाने की घटनाओं पर अंकुश लगाने के लिए निकाला फ्लैग मार्च खेतों में जलती मिली पराली, फायर ब्रिगेड की मदद से बुझाया गया

**खास बातें**  
पराली न जलाने वाले किसानों को मिलेगा ₹1200 प्रति एकड़ अनुदान, पंचायतों को किया जाएगा सम्मानित



रतिया। खेतों में पराली ने लगी आग बुझाते फायर ब्रिगेड कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

धान की पराली जलाने की घटनाओं पर अंकुश लगाने के लिए उपमंडलाधीश सुरेन्द्र सिंह ने बुधवार को प्रशासनिक अधिकारियों की टीम के साथ उपमंडल के विभिन्न गांवों में फ्लैग मार्च निकाला गया। फ्लैग मार्च के दौरान अधिकारियों ने विभिन्न गांवों के खेतों में पराली जलती पाई, जिन्हें फायर ब्रिगेड की मदद से बुझाया गया। फ्लैग मार्च रतिया से शुरू होकर सहनाल, रायपुर, ढाणी रायपुर, सुखमनपुर, हंसगा, पालपुर, अहरवां और हमजापुर गांवों से

होकर गुजरा। इस दौरान जिस खेत में पराली जलते हुए मिली उसे बुझाया गया व किसानों को जागरूक किया गया और सन्देश दिया गया कि पराली जलाने वालों पर भारी जुर्माना लगाया जाएगा। इस दौरान एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने किसानों को पराली में आग न लगाने, सुपर सोडर एवं अन्य मशीनों के माध्यम से पराली प्रबंधन अपनाने के लिए जागरूक किया गया। उन्होंने कहा कि पराली न जलाने वाले किसानों को प्रति एकड़ 1200 रुपए का अनुदान दिया जा रहा है। जिन गांवों में पराली जलाने का कोई मामला दर्ज नहीं होगा, वहां की पंचायत को सम्मानित किया जायेगा। एसडीएम ने कहा कि पराली जलाने से प्रकृति, जमीन तथा मानव जीवन पर अत्यंत गंभीर व प्रतिकूल प्रभाव पड़ते हैं, जिससे जमीन की उर्वरा शक्ति नष्ट होने के साथ-साथ प्राकृतिक प्रदूषण की वजह से मनुष्य भी अनेक जानलेवा बीमारियों का

## टोहाना एसडीएम ने भी गांवों का दौरा कर स्थिति का लिया जायजा

टोहाना। बुधवार को टोहाना के एसडीएम आकाश शर्मा ने गांव समीप, ललौदा, ठटवा, चंदकला, इंदारौई, करंडी और कुल्ला का दौरा कर पराली प्रबंधन की स्थिति का जायजा लिया। उन्होंने मौके पर किसानों से बातचीत करते हुए कहा कि पराली जलाना न केवल भूमि की उर्वरता को नुकसान पहुंचाता है, बल्कि वायु प्रदूषण बढ़ाने में भी बड़ी भूमिका निभाता है। इसलिए प्रत्येक किसान की जिम्मेदारी बनती है कि वह पराली प्रबंधन के आधुनिक तरीकों को अपनाए और खेतों में आग लगाने से परहेज करे। एसडीएम ने अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए कि वे अपने-अपने क्षेत्रों में लगातार निगरानी रखें और किसी भी स्थान पर पराली जलाने की सूचना मिलते ही तत्काल मौके पर पहुंचकर कार्रवाई करें। एसडीएम ने कहा कि प्रशासन का उद्देश्य किसानों को दंडित करना नहीं बल्कि उन्हें जागरूक करना है, ताकि पर्यावरण को रक्षा करते हुए कृषि क्षेत्र में टिकाऊ विकास सुनिश्चित किया जा सके।

शिकार होता है। हमें प्रदूषण नियंत्रण उपायों को पूरी गंभीरता से अपनाना होगा। उन्होंने बताया कि वायु प्रदूषण हम सबके लिए चिंता का विषय है, जिसका हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। इस मौके पर खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी हनीश कुमार, विकास कुमार लंगान, एएससीओ सुरेश कुमार, बीएओ संदीप बिडलान, अग्निशमन इंचार्ज कृष्ण कुमार, सब इंस्पेक्टर कवर सिंह, विजय कुमार, सुरजीत कुमार आदि मौजूद रहे।



फतेहाबाद। किसानों को फसल अवशेष प्रबंधन करने बारे जागरूक करते एसडीएम राजेश कुमार।

## अधिकारियों ने प्रबंधन कार्यों का किया निरीक्षण

फतेहाबाद। उपमंडलाधीश राजेश कुमार ने विभिन्न विभागों के अधिकारियों की टीमों के साथ बुधवार को फतेहाबाद क्षेत्र में फसल अवशेष प्रबंधन के तहत चल रहे विभिन्न कार्यों का स्थलीय निरीक्षण किया। उन्होंने गांव माजरा, भिरडावा, बहलमोनिया, नुरकी अही, हिजलावा खूद और हिजरावा कला में पहुंचकर उपलब्ध निरीक्षण और संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने किसानों और ग्रामीणों को संबोधित करते हुए कहा कि फसल कटाई के बाद खेतों में फसली अवशेषों को आग न लगाए, क्योंकि इससे वातावरण प्रदूषित होता है और मानव स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। उन्होंने कहा कि सरकार किसानों को फसल अवशेष प्रबंधन के लिए 1200 रुपये प्रति एकड़ की प्रोत्साहन राशि प्रदान कर रही है, जिसका सभी किसान लाभ उठाएं। उन्होंने कृषि विभाग के अधिकारियों से कहा कि वे स्वयं अपने-अपने क्षेत्र में गाम व ब्लॉक स्तरीय टीमों के साथ फील्ड में रहें। इस मौके पर तहसीलदार विकास, खंड कृषि अधिकारी डॉ. जय कुमार भोरिया सहित अन्य अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित रहे।

## उपमंडलाधीश ने अधिकारियों की ली बैठक

रतिया। उपमंडलाधीश सुरेन्द्र सिंह ने फसल अवशेष प्रबंधन के संदर्भ में अधिकारियों की बैठक ली। उन्होंने कहा कि प्रदूषण एक बड़ी गंभीर समस्या है, जिससे निपटना हम सबकी जिम्मेदारी है। सभी अधिकारी अपने-अपने क्षेत्रों का दौरा करते रहें। उन्होंने बताया कि उपमंडल रतिया में पराली आगजनों की कुल 15 घटनाएं घट चुकी हैं, जिनपर जुर्माना वसूली की कार्यवाही आरम्भ की जा चुकी है। एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने कृषि अधिकारियों को निर्देश दिए कि शिक्षा विभाग से तालमेल करते हुए स्कूलों बच्चों के साथ अभियान चलाकर किसानों को फसल अवशेष प्रबंधन के बारे में भी जागरूक करें। सभी संबंधित अधिकारी आगजनों की घटनाओं पर नजर रखें और आगजनों का मामला संज्ञान में आते ही तुरंत पुलिस एवं दमकर कर्मचारियों के साथ मौका पर पहुंच कर आगजनों को रोकने का प्रयास करें। उच्च न्यायालय द्वारा दिए गए आदेशों का दृढ़ता के साथ पालन करें।

## न्यूज डायरी

### भाषाई दक्षता, संप्रेषण कौशल विकास कसेगा प्रशिक्षण- डॉ. ठकराल

सिरसा। टीजीटी एवं पीजीटी संस्कृत अध्यापकों के लिए तीन दिवसीय भाषा कौशल विकास प्रशिक्षण कार्यक्रम बुधवार से डाइट, डिंग सिरसा में शुरू हुआ। उद्घाटन समारोह में कार्यक्रम समन्वयक डॉ. सोम प्रकाश ठकराल ने वक्ता मुकेश वक्ता कहा कि यह प्रशिक्षण कार्यक्रम राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के अनुसूच्य अध्यापकों की भाषाई दक्षता संप्रेषण कौशल तथा रचनात्मक एवं आलोचनात्मक सोच को विकसित करेगा। उन्होंने कहा कि इस प्रशिक्षण से अध्यापक अपनी शिक्षण विधियों में नवाचार लाकर विद्यार्थियों को संस्कृत भाषा के प्रयोग में आत्मविश्वास दिलाने में सक्षम होंगे। सह समन्वयक दलीप सिंह गोदारा ने कहा कि यह प्रशिक्षण कार्यक्रम अध्यापकों को विद्यार्थियों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करने तथा संस्कृत भाषा के प्रति उनमें रुचि एवं आत्मविश्वास उत्पन्न करने में सहायक सिद्ध होगा। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में एससीईआरटी हरियाणा से प्रशिक्षित मास्टेर ट्रेनर्स डॉ. कुलदीप सिंह, नवीन आर्य, पवन कुमार, नसीब खान, सुरजीत प्रसाद, अमित कुमार व पृथ्वीराज संस्कृत भाषा शिक्षण से संबंधित विभिन्न विषयों पर अपने विस्तृत व्याख्यान प्रस्तुत करेंगे। प्रशिक्षण सत्रों में शिक्षकों को लिखित, स्पीकिंग, रीडिंग, राइटिंग तथा रिस्क्रिप्ट को सुदृढ़ करने हेतु विविध गतिविधियों में सहभागी बनाने के लिए सक्रिय बनाया जाएगा।

### व्यक्तिगत ऋण योजना: स्वरोजगार शुरु करने के लिए ऋण प्राप्त कर सकती हैं महिलाएं

सिरसा। महिलाओं को स्वावलंबी बनाने और उनकी आर्थिक स्थिति को बेहतर बनाने के लिए प्रदेश सरकार ने हरियाणा महिला विकास निगम के माध्यम से व्यक्तिगत ऋण योजना शुरू की है। योजना के अंतर्गत जिन महिलाओं की वार्षिक आय 1.80 लाख रुपये तक है और आयकर दाता नहीं हैं, उन महिलाओं को राष्ट्रीयकृत बैंकों के माध्यम से जिला प्रबंधक द्वारा 1.50 लाख रुपये तक का ऋण बैंकों को स्पॉन्सर करने की शक्तिया मुझ्यालय से प्राप्त है। हरियाणा महिला विकास निगम की जिला प्रबंधक एवं उप निदेशक डा. दर्शना सिंह ने बताया कि हरियाणा महिला विकास निगम द्वारा सामान्य/पिछड़ा वर्ग के लिए अनुदान राशि अधिकतम 10 हजार रुपये तथा अनुसूचित जाति के लिए अनुदान राशि अधिकतम 25 हजार रुपये मिलेंगे। लाभ प्राप्तकर्ता को कुल ऋण का 10 प्रतिशत हिस्सा स्वयं वहन करना पड़ेगा और शेष राशि राष्ट्रीयकृत बैंकों के माध्यम से दी जाती है। उन्होंने बताया कि महिलाएं विभिन्न कार्यों के लिए ऋण प्राप्त करके या अपने पहले व्यवसाय को बढ़ा भी सकती हैं, जैसे करियारा दुकान, मनियारा दुकान, जनरल स्टोर, ब्यूटी पार्लर, सिलाई सेंटर, कपड़े का कार्य, बुटिका, हैंडलूम व मेड-बकरी पालन आदि व्यवसाय कर सकती हैं।

### दो दिवसीय साइकिल मेला संपन्न, 3,334 विद्यार्थियों ने पसंद की साइकिलें

सिरसा। शहीद भगत सिंह स्टेडियम में शिक्षा विभाग की ओर से विद्यार्थियों के लिए दो दिवसीय साइकिल मेले का आयोजन किया गया। मेले का उद्देश्य विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण साइकिलें उपलब्ध कराना था, लेकिन विभाग द्वारा यह दूरों और मेले में उपलब्ध साइकिलों के दामों में बड़ा अंतर देखने को मिला। शिक्षा विभाग ने 20 इंची साइकिल के लिए 3100 और 22 इंची साइकिल के लिए 3300 की दर निर्धारित की है, जबकि मेले में साइकिलों की शुरूआती कीमत ही 3500 से शुरू होकर 4000 तक रही। इससे अभिभावकों को अपने बच्चों के लिए पसंदीदा साइकिल खरीदने हेतु 500 से 700 तक अतिरिक्त राशि खर्च वहन करना पड़ी। मेले में जिलेभर के राजकीय विद्यार्थियों के विद्यार्थी पहुंचे। विभिन्न कंपनियों की ओर से कई मॉडल साइकिलें लिए गए, जिनमें गियर वाली और आकर्षक डिजाइन की साइकिलें भी शामिल रही। विभागीय जानकारी के अनुसार दो दिन के इस मेले में कुल 3334 विद्यार्थी शामिल हुए, जिनमें 9वीं कक्षा के 1812 और 11वीं कक्षा के 1522 विद्यार्थी शामिल हैं। इन विद्यार्थियों द्वारा पसंद की गई साइकिलों के लिए विभाग की ओर से 1 करोड़ 10 लाख 2 हजार 200 रुपये का बजट मांगा जाएगा। बजट प्राप्त होने के बाद विद्यार्थियों को उनकी पसंद की साइकिलें वितरित की जाएंगी। मेले के दौरान सभी विद्यार्थियों ने 22 इंची साइकिल ही पसंद की गई है।

# दड़बी में निशुल्क बांटे जाएंगे फूलों के पौधे

- विद्यालय व संस्थान नर्सरी से निशुल्क पौधे प्राप्त कर सकेंगे : डॉ. रामजी जयमल
- गंदा, डहेलिया, पटुनिया सहित सैकड़ों किस्मों के फूलों की पौधे उपलब्ध



सिरसा। रामजी जयमल अपनी नर्सरी में। फोटो : हरिभूमि

‘आपसी’ संस्था द्वारा गांव दड़बी सिरसा में सीजनल फूलों की पौधे 18 नवंबर को वितरित की जाएगी। यह जानकारी फ्लॉवर मैन ऑफ इंडिया डॉ. रामजी जयमल ने दी। उन्होंने बताया कि जिस संस्थान को फूलों की पनीरी की आवश्यकता है, वे 18 नवंबर मंगलवार को सुबह 9 बजे

गांव दड़बी पहुंचकर नर्सरी से प्राप्त कर सकते हैं। उल्लेखनीय है कि जिस विद्यालय या अन्य संस्था ने पौधे लेने आना है, वे अपनी क्यारियां अच्छी प्रकार से तैयार करके आएँ। उनकी फोटो, वीडियो अपने मोबाइल में लाएँ ताकि अनुमानित पौधों की संख्या का सही आंकलन किया जा

सके। साथ ही अपने विद्यालय, संस्था की लैटर पैड पर संस्था द्वारा डिमांड पत्र, जिस पर विद्यालय में लगाए जाने वाले पौधों की अनुमानित संख्या लिखी हो, जरूर लाएँ। डॉ. रामजी जयमल ने कहा कि पौधे रखने के लिए गते का कार्टन जरूर साथ लाएँ और उसी दिन सारे

# विज्ञान प्रदर्शनी में विद्यार्थियों ने प्रतिभा का किया शानदार प्रदर्शन



हरिभूमि न्यूज। भद्रकला में खंड स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी में अब तक विद्यार्थी।

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भद्र कला में 12 नवंबर को खंड स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में क्षेत्र के विभिन्न विद्यालयों के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी वैज्ञानिक प्रतिभा का प्रदर्शन किया। इस प्रदर्शनी में कुल 7 विभिन्न विषयों पर आधारित थीम रखी गई थी, जिन पर विद्यार्थियों ने अपने मॉडल और प्रोजेक्ट प्रस्तुत किए। विद्यार्थियों ने पर्यावरण संरक्षण, नवीकरणीय ऊर्जा, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता, विज्ञान और तकनीकी नवाचार जैसे विषयों पर अत्यंत रोचक और ज्ञानवर्धक मॉडल प्रदर्शित किए।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि खंड शिक्षा अधिकारी बलवान सिंह थे, जिन्होंने विद्यार्थियों को वैज्ञानिक सोच विकसित करने और नवाचार के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। विद्यालय की प्राचार्या राममतेरी मावरा ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की और सफल आयोजन के लिए शिक्षकों व विद्यार्थियों की सराहना की। निर्णायक मंडल में धर्मजीत कडवाकर, इंदरजीत सिंह तथा विनोद सोनी शामिल रहे, जिन्होंने विद्यार्थियों के मॉडल का मूल्यांकन किया। प्रदर्शनी में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान से सम्मानित किया गया। वे विद्यार्थी अब जिला स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी में भाग लेंगे। व्यक्तिगत विद्यार्थियों में निरिक्षा, मानवी, अनीशा, स्वाहिशा, ओशिका, वर्षा, सुमिता, डिपल, रेवू, साक्षी, अंकित, करुणका, नाहर सिंह, दीपक, अंशुल, खुशी, पारक, मोनिका, नीलम, अमन रानी और अरुण शामिल रहे।

## विद्यार्थियों को किया प्रेरित

# कृषि विभाग का पराली प्रबंधन जागरूकता अभियान जारी

हरिभूमि न्यूज। सिरसा

जिले के विभिन्न गांवों में किसानों और ग्रामीणों को पराली न जलाने के लिए जागरूक करने का अभियान कृषि विभाग द्वारा निरंतर जारी है। विभाग की टीमों गांव-गांव जाकर किसानों को पराली प्रबंधन के लिए आधुनिक और पर्यावरण हितैषी विकल्पों की प्रशिक्षण दे रही हैं। कृषि विभाग के उप निदेशक डा. सुखदेव सिंह ने बताया कि बुधवार को टीमों ने गांव केलनियां, जीवन नगर, रानियां, मल्लेवाला, रामनगरिया, करीवाला, मल्लेकां, मौजूखेड़ा, झोरडनाली, तिलोकेवाला, बणी, कुत्ताबद आदि में पहुंचकर ग्रामीणों को पराली प्रबंधन के लिए जागरूक किया। उन्होंने बताया कि पराली जलाना न केवल पर्यावरण के

- टीमों ने गांव-गांव जाकर किसानों को पराली न जलाने के लिए किया प्रेरित
- सरकार दे रही है 1200 रुपये प्रति एकड़ अनुदान और मशीनरी पर सब्सिडी

लिए हानिकारक है, बल्कि इससे मिट्टी की उर्वरा शक्ति भी प्रभावित होती है। पराली जलाने से वातावरण में प्रदूषण फैलता है और सांस संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। सरकार द्वारा किसानों को पराली प्रबंधन के लिए विभिन्न योजनाओं के तहत आर्थिक सहायता और मशीनरी पर सब्सिडी भी दी जा रही है। उन्होंने बताया कि प्रदेश सरकार पराली प्रबंधन के लिए 1200 रुपये प्रति एकड़ अनुदान दिया जा रहा है, बहुत से किसान पराली प्रबंधन कर रहे हैं।

## व्याख्यान गुरु तेग बहादुर के शहीदी वर्षगांठ पर व्याख्यान का आयोजन

अवसान वाली पीढ़ी भी गुरु तेग बहादुर जी के जीवन दर्शन से प्रेरित हो सके तथा अपने जीवन में उनके आदर्शों को उतार सके

हरिभूमि न्यूज। ओढ़ा

माता हरकी देवी महिला शिक्षा महाविद्यालय व महिला महाविद्यालय द्वारा संयुक्त रूप से गुरु तेग बहादुर के 350 वीं शहीदी वर्षगांठ पर गुरु जी के जीवन आदर्शों और उनकी विरासत पर आधारित एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य छात्राओं को गुरु जी के जीवन दर्शन और उनके द्वारा समुची मानवता की रक्षा के लिए किए गए बलिदान से अवगत करवाना था ताकि आने वाली पीढ़ी भी गुरु तेग बहादुर जी के जीवन दर्शन से प्रेरित

# वैराग्य व वीरता का समावेश थे गुरु तेग बहादुर: डॉ. बूटा



सिरसा। मुख्य वक्ता डा. बूटा सिंह का स्वागत करते प्राचार्य कृष्ण कांत।

हो सके तथा अपने जीवन में उनके आदर्शों को उतार सके। इस विस्तार व्याख्यान पर पंजाबी साहित्य के नामचीन हस्ताक्षर डा. बूटा सिंह विर्क ने मुख्य वक्ता के रूप में शिरकत की। डॉ. कृष्ण कांत प्राचार्य माता हरकी देवी महिला शिक्षा महाविद्यालय, ने मुख्य वक्ता का विधिवत रूप से स्वागत किया व

## अमनदीप कौर ने किया मंच संचालन

महिला महाविद्यालय प्रवक्ता अमनदीप कौर ने मंच का सफल संचालन किया। इस अवसर पर एमएचटी गुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स की प्रबंध निदेशिका डॉ. कुलदीप कौर आनंद ने इस परंपरादायक व्याख्यान के आयोजन की प्रशंसा की व कहा कि इस तरह के व्याख्यान विद्यार्थियों को भारतीय संस्कृति व विरासत से जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। एसोसिएट डायरेक्टर शशिकांत शर्मा ने अपने संदेश में कहा कि गुरु तेग बहादुर जी का जीवन आदर्श और उनके बलिदान हम सब के लिए एक प्रेरणा है। इस अवसर पर महाविद्यालय का समस्त शैक्षिक व गैर शैक्षिक स्टाफ उपस्थित रहा।

उनका परिचय प्रस्तुत किया। डॉ. बूटा सिंह विर्क ने बड़े ही सृजनात्मक ढंग से श्री गुरु तेग बहादुर के जीवन दर्शन, उनके बलिदान व त्याग पर प्रकाश डाला। साथ ही साथ उन्होंने सिख धर्म व सिखी विरासत के अद्भुत व अद्वितीय विचार धारा सबत दा भला पर भी विचार साझा किए। उन्होंने बताया कि किस तरह से भारतीय ज्ञान परंपरा भी गुरु जी के व सिख मंत्र से जुड़ी हुई है।

**खबर संक्षेप**

**अश्लील पोस्ट व धमकी देने वाली महिला काबू**

फतेहाबाद। सोशल मीडिया पर अश्लील पोस्ट कर धमकी देने के मामले में महिला थाना फतेहाबाद पुलिस ने यूपी की एक महिला को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार महिला को पहचान प्रीति पुत्री अशोक कुमार निवासी मथुरा, उत्तर प्रदेश के रूप में हुई है। महिला थाना प्रभारी निरीक्षक अरुणा ने बताया कि 24 सितंबर को थाना महिला फतेहाबाद में तमना पुत्री देवेंद्र सिंह निवासी राजीव कॉलोनी, फतेहाबाद की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था।

**साइबर फ्राड पीड़ित को पैसे मिले वापस**

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस साइबर अपराधों के मामलों में तत्परता से कार्रवाई करते हुए पीड़ितों को शीघ्र राहत दिलाने के लिए लगातार प्रयासरत है। इसी क्रम में थाना भुना पुलिस ने साइबर ठगी के एक मामले में पीड़ित को उसकी पूरी 4900 की राशि वापस दिलवाई है। थाना भुना प्रभारी उपनिरीक्षक ओमप्रकाश ने बताया कि शिकायतकर्ता प्रवीण कुमार पुत्र सज्जन कुमार निवासी गांव चौबारा द्वारा ऑनलाइन धोखाधड़ी की शिकायत पोर्टल पर 2 नवंबर को दर्ज कराई गई थी। शिकायत मिलते ही पीएसआई मनदीप द्वारा साइबर हेल्प डेस्क की सहायता से तत्परता से कार्रवाई शुरू की गई। तकनीकी जांच के आधार पर ट्रांजेक्शन ट्रेस कर संबंधित बैंक चैनल के माध्यम से राशि को रिकवर कराया गया। शिकायतकर्ता प्रवीण कुमार ने बताया कि उसके साथ 4900 का ऑनलाइन फ्राड हुआ था।

**कलोटा में चलाया नशा मुक्ति अभियान**

फतेहाबाद। ऑपरेशन जीवन ज्योति के तहत थाना सदर रतिया पुलिस द्वारा नशा मुक्ति व जनजागरूकता संबंधी अभियान लगातार जारी है। इसी क्रम में थाना सदर रतिया में तैनात उपनिरीक्षक राजबाला व सहायक उपनिरीक्षक रेखा के नेतृत्व में पुलिस टीम ने गांव कलोटा का दौरा कर ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक किया। अभियान के दौरान पुलिस टीम ने ग्रामीणों को समझाया कि नशा व्यक्ति, परिवार और समाज, तीनों के लिए विनाश का कारण बनता है। उन्होंने युवाओं से अपील की कि वे नशे से दूर रहकर अपने जीवन को स्वस्थ और सुरक्षित बनाएं।

**कम्पनी को प्रमोट करने लालच देकर ठगा**

फतेहाबाद। टेलीग्राम पर कम्पनी के प्रोजेक्ट को प्रमोट कर पैसे कमाने का लालच देकर साइबर ठगों ने फतेहाबाद के एक युवक से हजारों रुपये हड़प लिए। जब युवक को अपने साथ हुए फ्राड का पता चला तो उसने ऑनलाइन शिकायत दर्ज करवाई। अब इस मामले में साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में गांव कन्हड़ी निवासी सुखदेव पुत्र मुख्तियार सिंह ने कहा है कि वह खेतीबाड़ी का काम करता है। 3 सितंबर को उसको टेलीग्राम पर संदेश आया कि आपको हमारी कम्पनी के प्रोजेक्ट को प्रमोट करना है। इस पर उसने हॉर कर दी। इसके बाद उन्होंने उसको ऑनलाइन रिज्यू देने के काम बारे बताया।

**खाते से 50 हजार रुपये निकाले, केस दर्ज**

फतेहाबाद। गुम हुए मोबाइल फोन का प्रयोग करके अज्ञात ठग ने एक व्यक्ति के बैंक खाते से 50 हजार रुपये निकाल लिए। पुलिस को दी शिकायत में गांव बनमदौरी निवासी ओमप्रकाश पुत्र इन्द्रजान ने कहा है कि 31 अक्टूबर को उसका मोबाइल गुम हो गया था। इसके बाद उसने फोन गुम होने की शिकायत भी दर्ज कराया थी। ओमप्रकाश ने बताया कि उसका मोबाइल नंबर एचडीएफसी बैंक के उसके खाते से लिंक है। 4 नवंबर को जब उसने अपना बैंक अकाउंट चेक किया तो उसके एचडीएफसी बैंक खाता से 31 अक्टूबर को अलग-अलग ट्रांजेक्शन से 13 हजार रुपये तथा एक नवंबर को अलग-अलग ट्रांजेक्शन में 37 हजार रुपये दर्जने पाए गए। इस पर उसे अपने साथ हुए फ्राड का पता चला।

**अल्फा सिटी में स्ट्रीट लाइट बहाल, प्रेशर हॉर्न को लेकर सख्त हुई पुलिस, ऑन रोड नहीं होंगे टेके**

हरिभूमि न्यूज ►► फतेहाबाद।

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने आमजन द्वारा दिए गए सुझावों पर गम्भीरता से विचार करते हुए तुरन्त प्रभाव से कई सुधारात्मक कदम लागू किए हैं। एस्पपी ने सभी संबंधित प्रबंधक अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए हैं कि जनहित से जुड़े सुझावों पर त्वरित कार्रवाई सुनिश्चित की जाए, ताकि आमजन को राहत मिले और जिले में कानून व्यवस्था और यातायात व्यवस्था और अधिक सुदृढ़ हो सके।

**ट्रेफिक बूथ स्थापित करने की प्रक्रिया शुरू**

शहर में प्रेशर हॉर्न बजाकर अनावश्यक शोर मचाने वाले वाहनों के विरुद्ध तत्काल कार्रवाई के निर्देश दिए गए। पुलिस अधीक्षक ने यातायात प्रभारी उपनिरीक्षक जय सिंह को सख्त निर्देश जारी किए। निर्देश मिलते ही ट्रेफिक पुलिस ने एक ही दिन में 10 वाहनों के विरुद्ध मोटर व्हीकल एक्ट के तहत कानूनी कार्रवाई की। साथ ही बीजड चौक पर यातायात नियंत्रण हेतु ट्रेफिक बूथ स्थापित करने की प्रक्रिया प्रारंभ कर दी गई है। यह बूथ शीघ्र ही तैयार होकर स्थापित किया जाएगा। वहां पर ट्रेफिक कर्मियों की संख्या बढ़ाकर अब 8 पुलिसकर्मी तैनात किए गए हैं। इसके अतिरिक्त, डीएसपी रोड, फक्वारा चौक, जवाहर चौक, खेमाखती चौक, रविदास चौक और भूना रोड सहित पूरे जिले में नशे की हालत में वाहन चलाने वालों पर सख्त कार्रवाई की जा रही है। केवल एक दिन में ही 8 वाहन चालकों पर कानूनी कार्यवाही की गई।



**टेकों के बाहर खुले में शराब सेवन पर रोक**

खुले में शराब पीने और टेकों के आसपास अव्यवस्था फैलाने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई के निर्देश जारी किए गए। पुलिस अधीक्षक ने एक्ससाइज विभाग को पत्र भेजकर सुनिश्चित करने को कहा है कि शराब के ठेके हाईवे या सड़क से कम से कम 100 मीटर की दूरी पर हों। साथ ही शहर थाना प्रभारी और फाइज यूनिट को आदेश दिए गए हैं कि टेकों के बाहर खुले में शराब पीने वालों और ऐसे व्यक्तियों पर जो अवैध रूप से शराब परोखते हैं, सख्त कानूनी कार्रवाई की जाए।

**मिनी बाइपास क्षेत्र में रात्रिकालीन गश्त बढ़ाई**

शहर के मिनी बाइपास यानि हिसार रोड से सिरसा रोड तक के क्षेत्र में रात के समय अंधेरे और असामाजिक तत्वों की गतिविधियों को देखते हुए पुलिस अधीक्षक ने तत्काल सख्त किया। उन्होंने थाना शहर प्रभारी और सुरक्षा प्रभारी को आदेश दिया कि इस मार्ग पर रात्रिकालीन गश्त को और अधिक प्रभावी बनाया जाए। निर्देशों के बाद अब इस मार्ग पर रात के समय लगातार पुलिस गश्त बढ़ा दी गई है, जिससे नागरिकों को सुरक्षा का अनुभव हो रहा है।

**धुंध में यातायात सुरक्षा को लेकर तैयारी**

आने वाले धुंध भरे मौसम को ध्यान में रखते हुए एस्पपी सिद्धांत जैन ने यातायात थाना प्रभारी जय सिंह को निर्देश दिए कि वाहन चालकों को रोड सेफ्टी और फॉग के समय सावधानी से ड्राइविंग के सुझावों के प्रति अधिक से अधिक जागरूक किया जाए। वाहनों पर रिफ्लेक्टर लगाने का विशेष अभियान भी शुरू किया जा रहा है, जिससे धुंध के कारण होने वाले सड़क हादसों को रोका जा सके।

**स्ट्रीट लाइट समस्या का समाधान**

अल्फा सिटी में रात के समय स्ट्रीट लाइट बंद रहने की शिकायत पर पुलिस अधीक्षक ने तुरन्त सख्त किया। उन्होंने अल्फा सिटी प्रहसन से संपर्क कर निर्देश दिए कि स्ट्रीट लाइट बंद न की जाए, ताकि नागरिकों को किसी प्रकार की असुविधा या अप्रिय घटना का सामना न करना पड़े। साथ ही यह भी निर्देश दिया गया कि उपयुक्त द्वारा निर्धारित 18 नवंबर की बैठक तक लाइट

**सीडीएलयू में युवा महोत्सव के तीसरे दिन सांस्कृतिक कार्यक्रमों का रंग जमा**

**युवा ऊर्जा तभी सार्थक होती है जब उसमें सृजनशीलता और संस्कृति का समन्वय हो**

हरिभूमि न्यूज ►► सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा में चल रहे 12वें त्रिवेणी युवा महोत्सव के तीसरे दिन बुधवार को विभिन्न सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। मंच पर प्रस्तुत लोकनृत्य, नाटक, गीत, वाद्य संगीत और लोकगीतों ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। विश्वविद्यालय परिसर उत्सव के उल्लास से सराबोर रहा। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में हरियाणवी लोककला से गहरा जुड़ाव रखने वाले विष्णु दत्त, (लोककवि लखी चंद के पौत्र) ने शिरकत की, जबकि विशिष्ट अतिथि के रूप में हिसार आकाशवाणी के जाने-माने उद्घोषक आजाद दुहन उपस्थित रहे। इस अवसर पर युवा कल्याण निदेशक डॉ मंजू नेहरा, प्रो. उमेश सिंह, प्रो. विष्णु भगवान, डॉ आनंद शर्मा, प्रो. हुकुमचंद, प्रो. मोनिका वर्मा सहित निर्णायक मंडल के सदस्य उपस्थित थे। मुख्य अतिथि



सिरसा। कार्यक्रम को संबोधित करते मुख्य अतिथि तथा युवा महोत्सव में प्रस्तुति देते कलाकार।

विष्णु दत्त ने कहा कि युवा ऊर्जा तभी सार्थक होती है जब उसमें सृजनशीलता और संस्कृति का समन्वय हो। उन्होंने कहा कि त्रिवेणी युवा महोत्सव युवा मन की उस सकारात्मक शक्ति का प्रतीक है, जो समाज में एकता, सहयोग और सांस्कृतिक गौरव की भावना को जगाती है। प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करते हुए उन्होंने कहा कि कला और संस्कृति शिक्षा का अभिन्न हिस्सा है, जो विद्यार्थियों को संवेदनशील और जिम्मेदार नागरिक बनाती है। उन्होंने अपने

दादा लोककवि लखीचंद के जीवन के प्रेरक संस्मरण साँझ करते हुए कहा कि लोककला और लोकसंस्कृति समाज की आत्मा होती है। लखी चंद जैसे महान कलाकारों ने अपनी रचनाओं के माध्यम से जन-जागरण और सामाजिक समरसता का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि युवा पीढ़ी को इन मूल्यों को आत्मसात कर आगे बढ़ना चाहिए। आजाद दुहन ने प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए कहा कि बालिकाओं के सर्वांगीण विकास के बिना समाज की प्रगति अधुरी



फोटो : हरिभूमि

है। आज की नारी हर क्षेत्र में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा रही है, और ऐसे मंच उन्हें आत्मविश्वास तथा नेतृत्व क्षमता प्रदान करते हैं। उन्होंने कहा कि सांस्कृतिक गतिविधियों विद्यार्थियों के व्यक्तिगत में आत्म-अनुशासन, टीम भावना और सकारात्मक दृष्टिकोण का संचार करती हैं। उन्होंने विश्वविद्यालय प्रशासन को इस भव्य आयोजन के लिए बधाई दी और प्रतिभागियों को जीवन में निरंतर उत्कृष्टता के लिए प्रेरित किया। उन्होंने चुटकुले सुना कर युवाओं को अपनी एनर्जी

चैनेलाइज करने के लिए भी प्रेरित किया। कार्यक्रम में प्रो. अशोक शर्मा, कल्चरल ककोऑर्डिनेट प्रोफेसर रणजीत कौर, जनसम्पर्क निदेशक डॉ अमित सांगवान, सहायक निदेशक युवा कल्याण निदेशालय राजेश छिकारा, डॉ रविंद्र, शाह सतनाम जी बॉयज कॉलेज के प्राचार्य दिलावर सिंह, शाह सतनाम जी ग्लेस कॉलेज की प्राचार्या गीता सहित विभिन्न विभागों के डीन, डायरेक्टर, प्राध्यापक सहित संबंधित महाविद्यालयों के शिक्षक उपस्थित रहे।

**बुर्ज के पंच पर हमला कर नकदी छीनने के मामले में पांचवां आरोपी भी गिरफ्तार**

हरिभूमि न्यूज. फतेहाबाद

जिला पुलिस के ऑपरेशन 'ट्रेकडाउन' के तहत अपराधियों के खिलाफ कार्रवाई जारी है। इस अभियान के दौरान पुलिस ने अब तक 16 कुख्यात अपराधियों को हत्या, हत्या के प्रयास, डकैती, लूट, छीना-झपटी और संगठित अपराधों जैसे गंभीर मामलों में गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। इसी अभियान के तहत थाना सदर रतिया पुलिस ने गांव बुर्ज के पंच पर जानलेवा हमला कर नकदी छीनने के मामले में कार्रवाई करते हुए पांचवें आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान आकाशदीप सिंह संधु पुत्र जर्नेल सिंह निवासी घोटडू, भुना के रूप में हुई है। इस मामले में पहले ही चार आरोपी जसपाल, जीवन उर्फ काटा, अमन सफारी और पपली जाट पुलिस की गिरफ्त में आ चुके हैं।



फतेहाबाद। पंच पर हमला करने के मामले में गिरफ्तार युवक।

यह मामला 10 अक्टूबर का है। शिकायतकर्ता हीरा सिंह पुत्र बिट्टू सिंह निवासी बुर्ज ने अपने बयान में बताया था कि वह गांव में पंच है और बुर्ज स्थित एक मकान व जमीन की देखरेख करता है। घटना के दिन वह अपने साथियों के साथ कमरे में बैठा था, तभी एक सफेद स्कॉर्पियो गाड़ी में सवार कुछ युवक वहां पहुंचे।

आरोपियों में जसपाल निवासी चिमनो, जीवन उर्फ काटा निवासी घासवाल, अमन सफारी निवासी बिलासपुर, पपली जाट निवासी सुखलमपुर तथा अन्य अज्ञात साथी शामिल थे। सभी के हाथों में गंडासी और लोहे की रॉड थी। उन्होंने शिकायतकर्ता पर बेरहमी से हमला किया और उससे 10 हजार रुपये नकद और मोबाइल फोन छीन लिया, और जान से मारने की धमकी दी। पीड़ित किसी तरह बाथरूम में छिप गया, लेकिन आरोपियों ने दरवाजा तोड़कर फिर हमला कर दिया जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। जाते समय आरोपियों ने मकान के बाहर खड़ी दो मोटरसाइकिलें भी क्षतिग्रस्त कर दीं। इस संबंध में पुलिस ने 12 अक्टूबर को मामला दर्ज किया था। मामले की जांच के दौरान पुलिस ने पहले चार आरोपियों को गिरफ्तार किया था और अब पांचवें आरोपी आकाशदीप सिंह संधु को भी काबू कर लिया गया है।

**13 को भूना व 14 को टोहना में निकलेगी पदयात्रा**

फतेहाबाद। सरदार वल्लभ भाई पटेल की 150 जयंती के उपलक्ष्य में मेरा युवा भारत तथा जिला प्रशासन के संयुक्त तत्वाधान में जिला में दो पदयात्राएं निकाली जाएंगी। पहली पदयात्रा 13 नवंबर को भूना खंड में तथा दूसरी पदयात्रा 14 नवंबर को टोहना में निकाली जाएगी। यात्रा का शुभारंभ 13 नवंबर को सुबह 9.30 बजे गांव गोरखपुर में शिव चौक से उपयुक्त डॉ. विवेक भारती द्वारा झंडी दिखाकर किया जाएगा। इस मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा भी मौजूद रहेंगे। सीटीएम गौर गुप्ता ने बुधवार को कार्यक्रम को लेकर अधिकारियों की बैठक लेकर आवश्यक दिशा निर्देश दिए। सीटीएम ने कहा कि दोनों यात्राओं में सभी वर्गों के लोग, सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधि, विशेष रूप से युवाओं की भागीदारी सुनिश्चित की जाए। पदयात्रा खंड भूना के गांव गोरखपुर से शुरू होकर गांव चौबारा से होत हुए गांव मोचीवाली में राजकीय विद्यालय में समापन होगा। इसके बाद 14 नवंबर को सुबह यात्रा शुरू होगी।



फतेहाबाद। मुख्तियार सिंह कॉलेज में राष्ट्रीय गीत गाते विद्यार्थी।

**राष्ट्रगीत वंदे मातरम से गुंजा कॉलेज**

हरिभूमि न्यूज ►► फतेहाबाद

राष्ट्रगीत वंदे मातरम के 150 वर्ष पूरे होने के अवसर पर आज मुख्तियार सिंह मैमोरियल पीजी कॉलेज बहबलपुर में कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों में देशभक्ति और राष्ट्रीय एकता की भावना उत्पन्न करना था। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के एनसीसी कैडेट्स, एनएसएस स्वयंसेवक व छात्र-छात्राओं तथा शिक्षकों ने भी उत्साहपूर्वक भाग

लिया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. ओमप्रकाश नागपाल ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए बताया कि यह गीत 1875 में बंकिमचंद्र चट्टोपाध्याय द्वारा लिखा गया, जिसे 1882 में पुस्तक के रूप में जारी किया गया। स्वतंत्रता संग्राम के दौरान यह प्रेरणा स्रोत बना और आज भी मातृभूमि के प्रति प्रेम समर्पण में एकता का प्रतीक है। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी अमनदीप कौर ने कहा कि वंदे मातरम केवल एक

गीत ही नहीं, बल्कि देश की आत्मा का प्रतीक है। यह हमें स्वतंत्रता प्राप्त के लिए प्रयासों व संघर्षों की याद दिलाता है। उन्होंने विद्यार्थियों से राष्ट्रहित में अपने कर्तव्यों का निष्ठापूर्वक पालन करने व समाज में सकारात्मक योगदान देने का आग्रह किया। कार्यक्रम के अंत में विद्यार्थियों ने भारत माता व वंदे मातरम के नारे लगाए जिससे महाविद्यालय परिसर में देशभक्ति का वातावरण उत्पन्न हो गया।

**तैयारियां सिरसा के गांव रोड़ी से आरंभ होकर गांव में पहुंचेंगी यात्रा**

**शहीदी दिवस पर निकाली जा रही नगर कीर्तन यात्रा का 17 को दरियापुर में किया जाएगा भव्य स्वागत**

हरिभूमि न्यूज ►► फतेहाबाद

श्री गुरु तेग बहादुर जी के 350वें शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में निकाली जा रही नगर कीर्तन यात्रा के स्वागत एवं व्यवस्थाओं को लेकर बुधवार को एसडीएम राजेश कुमार की अध्यक्षता में बैठक आयोजित की गई।

**बैठक में चर्चा**

बैठक में विभिन्न विभागों के अधिकारियों, सामाजिक एवं धार्मिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। एसडीएम ने कहा कि यह यात्रा श्रद्धा, त्याग और बलिदान की प्रतीक है, जिसे गरिमामय और मर्यादित ढंग से संपन्न कराना हम



फतेहाबाद। सामाजिक एवं धार्मिक संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक करते एसडीएम राजेश कुमार

सबकी सामूहिक जिम्मेदारी है। नगर कीर्तन यात्रा सिरसा जिले के गांव रोड़ी से आरंभ होकर 17 नवंबर को फतेहाबाद जिले के गांव दरियापुर पहुंचेगी, जहां जिला प्रशासन, सर्व समाज और विभिन्न सामाजिक-

धार्मिक संगठनों द्वारा श्रद्धा और उत्साहपूर्वक स्वागत किया जाएगा। इसके पश्चात यात्रा दरियापुर से चलकर जगजीवनपुर स्थित गुरुद्वारा सिंह सभा में पहुंचेगी। जहां पर यात्रा का रात्रि उद्घाटन होगा।

इसके पश्चात 18 नवंबर को नगर कीर्तन यात्रा फतेहाबाद शहर के डीएसपी रोड से रविदास चौक, जवाहर चौक, थाना पार्किंग रोड से अरोड़वंश धर्मशाला, तुलसीदास चौक से वाल्मिकी चौक, गुरुद्वारा गुरुनाकपुरा, रतिया चुंगी से होती हुई गुरुद्वारा श्री झाड़ साहिब पहुंचेगी। इसके बाद यात्रा गांव अयाल्की से होते हुए रतिया क्षेत्र में प्रवेश करेगी। प्रत्येक पड़ाव पर संगत द्वारा यात्रा का भव्य स्वागत किया जाएगा। उन्होंने कहा कि यह यात्रा श्री गुरु तेग बहादुर जी के संदेश को जन-जन तक पहुंचाने का माध्यम बनेगी। एसडीएम राजेश कुमार ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि यात्रा मार्ग पर सफाई, पेयजल,

यातायात नियंत्रण, प्रकाश व्यवस्था, सुरक्षा और चिकित्सा सहायता जैसी सभी व्यवस्थाएं समय पर पूरी की जाएं ताकि श्रद्धालुओं को किसी प्रकार की असुविधा न हो। उन्होंने सामाजिक संस्थाओं से आग्रह किया कि वे लॉगर, सजावट और स्वागत पंडालों की व्यवस्था सुव्यवस्थित ढंग से करें ताकि यात्रा की शोभा बढ़े और गुरु परंपरा की मर्यादा बनी रहे। बैठक में डीएसपी जगदीश काजला, सूचना एवं जनसंपर्क विभाग के उप निदेशक अमित पंवार, जिला वन अधिकारी राजेश लीलड, नगर परिषद ईओ राजेंद्र सोनी, डिप्टी सीएमओ डॉ. शरद तुली सहित संबंधित अधिकारी एवं सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधि उपस्थित रहे।