हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 4 दिसंबर 2025

11 ढाणी गोपाल के सुमित ने राष्ट्रीय कुश्ती में जीता गोल्ड

12 नुक्कड़ सभाओं में ग्रामीणों को किया नशे के खिलाफ जागरूक

खबर संक्षेप

भट्टू में ट्रैक्टर की टक्कर से बाइक सवार की मौत

भट्टूकलां। हिसार रोड पर एक ट्रैक्टर ने मोटरसाइकिल को टक्कर दे मारी। इस हादसे में बाईक सवार युवक की मौत हो गई। मृतक की पहचान गांव किरढ़ान निवासी 30 वर्षीय पवन कुमार के रूप में हुई है। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंच गई और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए फतेहाबाद के नागरिक अस्पताल भिजवा दिया है। इस मामले में पुलिस ने ट्रैक्टर चालक के खिलाफ केस दर्ज किया है।

युवक से 13 बोतल देसी शराब बरामद

फतेहाबाद। अवैध शराब तस्करी करने के आरोप में पुलिस चौकी हांसपुर की टीम ने बिना लाइसेंस शराब ले जा रहे एक युवक को काबू किया है। हांसपुर चौकी प्रभारी सहायक उपनिरीक्षक गुरप्रीत सिंह ने बताया कि मुख्य सिपाही मनोज गश्त के दौरान हांसपुर-खेरा रोड पर मौजूद थे। इसी दौरान सामने से एक व्यक्ति कंधे पर प्लास्टिक का कट्टा लिए आता दिखाई दिया। पुलिस गाड़ी को देखकर वह अचानक खेतों की ओर मुडऩे लगा। शक के आधार पर टीम ने उसे मौके पर काबू किया। पूछताछ में आरोपी ने अपना नाम गंगाराम पुत्र रुकम लाल निवासी सौत्र भट्टू बताया।

नशीली गोलियां बरामदी में मुख्य सप्लायर काबू

फतेहाबाद। कॉमर्शियल मात्रा में मिली नशीली गोलियों के मामले के थाना शहर रतिया पुलिस ने मुख्य सप्लायर जगदीप सिंह उर्फ जज पुत्र जोगा सिंह निवासी मिराना को काबू किया है। इस मामले में एक अन्य आरोपी को पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है। थाना शहर रतिया प्रभारी उपनिरीक्षक रणजीत सिंह ने बताया कि थाना शहर रतिया पुलिस टीम एएसआई जतिन्द्र सिंह के साथ रतनगढ़-कमाना रोड पर नाकाबंदी कर वाहनों की चेकिंग कर रही थी। इसी दौरान कार्रवाई की गई।

हेरोइन तस्करी मामले में सप्लायर दबोचा

फतेहाबाद। टोहाना पुलिस ने हेरोइन तस्करी के एक मामले में मुख्य सप्लायर को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान धीरज उर्फ मॉन्टू पुत्र करतार सिंह निवासी कटारिया स्वीट, हिसार हाल वार्ड नं. 6, रामनगर टोहाना के रूप में हुई है। थाना शहर टोहाना प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद सिंह ने बताया कि 28 जुलाई को मुखबिर से सूचना मिली थी कि एक युवक नहर पुल, रेलवे रोड के पास उधम सिंह स्मारक के नजदीक मोटरसाइकिल सहित किसी ग्राहक को हेरोइन बेचने की फिराक में खड़ा है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने मौके पर रेड कर आरोपी को काबू किया और उसकी तलाशी लेने पर 14 ग्राम हेरोइन बरामद हुई। इस पर थाना शहर टोहाना में मामला दर्ज कर आरोपी को गिरफ्तार किया गया था।

प्रदेश अध्यक्ष पर दर्ज एफआईआर से कर्मियों में रोष, किया प्रदर्शन

पेंशन बहाली संघर्ष समिति ने कार्रवाई को लोकतांत्रिक अधिकारों का उल्लंघन बताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

पेंशन बहाली संघर्ष समिति के प्रदेश अध्यक्ष विजेंद्र धारीवाल पर दर्ज की गई एफआईआर ने प्रदेशभर के सरकारी कर्मचारियों में आक्रोश पैदा कर दिया है। समिति ने इस कार्रवाई को लोकतांत्रिक अधिकारों का खुला उल्लंघन और शांतिपूर्ण आंदोलनों को दबाने की सोची-समझी कोशिश बताया है। जिला अध्यक्ष नरेश जांगड़ा के नेतृत्व में एफआईआर के विरोध में सैंकड़ों कर्मचारी टोहाना सचिवालय पर पर इक_I हुए और जोरदार रोष प्रदर्शन किया। उन्होंने कहा कि कर्मचारियों की संख्या अधिक होना कोई अपराध नहीं, बल्कि यह इस बात का प्रतीक है कि पेंशन बहाली का मुद्दा लाखों परिवारों के भविष्य से जुड़ा हुआ है। महासचिव ऋषि नैन व राज्य ऑडिटर विजय भूना ने बताया कि कि प्रदेश अध्यक्ष धारीवाल की अध्यक्षता में जन्तर मन्तर पर ओपीएस बहाली हेतु शांतिपूर्ण धरना दिया गया था। इसके बावजूद केवल अधिक संख्या में कर्मचारियों की भागीदारी का हवाला देकर प्रदेश अध्यक्ष और अन्य कर्मचारियों पर एफआईआर दर्ज कर दी गई, जिसे कर्मचारी समाज ने पूरी तरह अन्यायपूर्ण करार दिया है। प्रदर्शन के दौरान विभिन्न विभागों से आए प्रतिनिधियों ने अपने वक्तव्यों में कहा कि शांतिपूर्ण प्रदर्शन पर एफआईआर दर्ज करना लोकतांत्रिक मूल्यों की अवमानना है। सरकार कर्मचारियों की जायज मांगों को सुनने के बजाय दमनात्मक कदम उठा रही है। यदि एफआईआर तुरंत वापस ले ओपीएस बहाल नहीं की गई, तो प्रदेशभर में बड़े स्तर पर आंदोलन छेड़ा जाएगा। समिति के जिला वरिष्ठ उपाध्यक्ष धर्मवीर ने स्पष्ट चेतावनी दी कि जब तक पुरानी पेंशन बहाली पर ठोस कदम नहीं उठाए जाते, तब तक संघर्ष और तेज किया जाएगा।

टोहाना। एफआईआर के विरोध में प्रदर्शन करते कर्मचारी तथा बैठक में सरकार की नीतियों पर विरोध जताते रिटायर्ड कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर जिला महासचिव अजीत मेडल, कोषाध्यक्ष विकास पंवार, जिला संयोजक ओम प्रकाश लांग्यान, जिला वरिष्ठ उपाध्यक्ष अनिल इंदल, महेंद्र डीगवाल, खंड प्रधान बीरबल सिंह, टोहाना खंड कोषाध्यक्ष सुखवीर पूनीया, खंड भूना प्रधान दलीप भाखर, डॉ योगेश, संजय सिंह, मीना रानी, नीलम सागू, सुरेंद्र नैन, कृष्ण नैन, राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ के जिला अध्यक्ष योगेंद्र वर्मा, राजेश शर्मा, कर्मवीर पेटवाड़, सुंदर सिंह, रोशन लाल, निर्मल सिंह, पूर्ण सिंह आदि सैकड़ों कर्मचारी उपस्थित रहे।

कर्मचारियों पर एफआईआर दर्ज करना सरकार की बौखलाहट का परिणाम : कर्मचारी नेता

फतेहाबाद। रिटायर्ड कर्मचारी संगठन फतेहाबाद की मासिक बैठक पुराना पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाऊस में हुई। बैठक की अध्यक्षता संगठन के जिला प्रधान मुंशीराम कम्बोज ने की तथा संचालन जिला सचिव सुभाष चन्द्र चौहान व पूर्व डीपीआरओ आत्माराम ने किया। मीटिंग में रिटायर्ड कर्मचारियों की मांगों को लेकर विस्तार से चर्चा की गई वहीं 26 नवंबर के प्रदर्शन को कामयाब बनाने पर रिटायर्ड कर्मचारियों का आभार जताया गया। बैठक में पेंशन बहाली संघर्ष समिति द्वारा 25 नवंबर को दिल्ली में जंतर-मंतर पर किए गए शांतिपूर्ण प्रदर्शन के दौरान समिति के राज्य प्रधान विजेन्द्र धारीवाल व दो अन्य कर्मचारियों पर एफआईआर दर्ज करने पर रिटायर्ड कर्मचारी संगठन ने कड़ा विरोध जताया और सरकार से एफआईआर को तुरंत रद्द करने की मांग की। कर्मचारी नेता निहाल सिंह मताना व हरीचंद कम्बोज ने कहा कि शांतिपूर्ण प्रदर्शन कर रहे कर्मचारियों पर एफआईआर दर्ज करना सरकार की बौखलाहट का परिणाम है। बैठक में रिटायर्ड कर्मचारियों ने एफआईआर रद्द करने के अलावा सार्वजनिक व सरकारी क्षेत्र, बीमा क्षेत्र, बैंक इत्यादि में निजीकरण पर रोक लगाने, सभी तरह के अस्थाई कर्मचारियों को पक्का करने, कम्युटेशन की गई पेंशन राशि 15 वर्ष की बजाय 11 वर्ष करने, ठेका प्रथा बंद करने, समान काम-समान वेतन लागू करने, फैमिली पेंशनर्ज को एलटीसी सुविधा देने, चिकित्सा भत्ता एक हजार से बढ़ाकर 5 हजार रुपये करने की मांग की।

सिरसा। विभागीय कार्यवाही के बाद माइनर के पंप हाउस के पास पहुंचा पानी।

गिगोरानी माइनर पर पानी चोरी का पर्दाफाश

- विभाग ने की त्वरित कार्रवाई, टेल तक पानी पहुंचने की उम्मीद जागी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चोपटा

क्षेत्र की गिगोरानी माइनर पर अवैध पाइप बेलदारों के संरक्षण में लगाए जाने का मामला सामने आते ही सिंचाई विभाग के कनिष्ठ अभियंता सुशील कुमार ने तुरंत कार्रवाई करते हुए जेसीबी के माध्यम से सभी अवैध पाइपें उखड़वाकर माइनर से कचरा निकला दिया है। विभाग की इस कार्रवाई से पंप हाउस तक पानी पहुंचा, जिससे किसानों में टेल तक पानी पहुंचने की उम्मीद जगी है। लेकिन आरोपी बेलदारों पर अभी तक कोई कार्रवाई न होने से विभागीय कार्यशैली पर सवाल उठ रहे हैं। किसानों का कहना है कि वर्षों से चल रही पानी चोरी पर विभाग क्यों चुप था और यह किसके संरक्षण में हो रहा था किसानों ने उपायुक्त से मांग की है कि पानी चोरी में शामिल बेलदारों व अन्य व्यक्तियों पर कड़ी कानूनी कार्रवाई की जाए। सूत्रों के अनुसार विभाग अब बेलदारों को ट्रांसफर करने की तैयारी में है, ताकि कार्रवाई करने की बजाय उन्हें बचाया जा सके।

यह था मामला

किसानों के अनुसार बेलदारों के संरक्षण में गिगोरानी माइनर के हेड व मिडिल रीच में प्रभावशाली व्यक्तियों द्वारा कागदाना रकबे में दो स्थायी मोगे तथा कई स्थानों पर 2-2 इंच की स्थायी पाइपें डालकर लंबे समय से बड़े पैमाने पर पानी चोरी की जा रही थी। किसानों ने बताया कि जब वे इन अवैध पाइपों के बारे में बेलदारों से पूछते थे, तो उन्हें गलत जानकारी दी जाती कि पाइपें विभागीय अनुमति से लगी हैं। बेलदारों की लापरवाही से माइनर में कचरा जमा होकर बार-बार टूटफूट होती थी, जिससे टेल के किसान सिंचाई से वंचित रहते थे। इस संबंध में सिंचाई विभाग के कनिष्ठ अभियंता सुशील कुमार ने माना कि माइनर से अवैध रूप से स्थायी पाइप लगाकर पानी चोरी किया जा रहा था। उन्होंने मौके पर जाकर जेसीबी से पाइप उखड़वाए हैं। बेलदारों और मौजूदा सरपंच के खिलाफ विभागीय कार्रवाई की जाएगी।माइनर पर ड्यूटी देकर टेल तक पानी पहुंचाने का प्रयास तेज किया है।

जिला जेल में लोक अदालत, एक रिहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा जिला जेल में बुधवार को लोक अदालत का आयोजन किया गया। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव प्रवेश सिंगला ने बताया कि जेल लोक अदालत में 8 केसों की फाइलें रखी गई और एक केस का निपटारा किया गया जिसमें से एक को रिहा कर दिया गया। उन्होंने बताया कि हर माह दो बार जेल लोक अदालत लगाई जाती है, जोकि माह के प्रथम बुधवार व तीसरे बुधवार को लगती है। उन्होंने बताया कि छोटे केसों में लंबे समय से जेल में बंद बंदियों को रिहा किया जाता है। वहीं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव प्रवेश सिंगला के निर्देशानुसार रिटेनर एडवोकेट रोहित कुमार ने कोर्ट परिसर में एक हेल्प डेस्क का आयोजन किया। उन्होंने बताया कि राष्ट्रीय लोक अदालत के लिए विभिन्न बैंकों, सरकारी विभागों इत्यादि के उच्च अधिकारियों के साथ सामंजस्य स्थापित करने का प्रयास किया जाता है जिसमें आम जनता को अधिकतम छूट एवं वाहन बिजली विभाग, सिंचाई विभाग व पंचायती राज, आम जनता को लोन रिकवरी केस में अधिकतम छूट वाहन दुर्घटना मुआवजा में अधिकतम मुआवजा आपसी सहमति के आधार पर दिया जा सके।

सिरसा। जिला जेल में आयोजित लोक अदालत में केसों की सुनवाई करते न्यायाधीश। फोटो : हरिभूमि

नशीली गोलियां मिलने पर मेडिकल स्टोर सील

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डबवाली

- गांव मुन्नावाली में पुलिस व ड्रग विभाग की कार्रवाई

पुलिस व ड्रग विभाग ने संयुक्त कार्रवाई करते हुए सिरसा जिले के गांव मुन्नावाली में नशीली गोलियां मिलने पर एक मेडिकल स्टोर को सील किया है। सदर थाना प्रभारी शैलेंद्र कुमार ने बुधवार को बताया कि पुलिस को गुप्त सूचना मिली कि गांव मुन्नावाली में एक मेडिकल स्टोर पर नशीली गोलियां बेची जा रही है। पुलिस ने ड्रग विभाग के औषधि नियंत्रक सुनील कुमार के साथ मेडिकल स्टोर पर छापामार कार्रवाई की। जांच के दौरान मेडिकल से नशीली गोलियां व सिरींज बरामद हुई, जिस पर मेडिकल स्टोर संचालक को नोटिस देते हुए मेडिकल को सील कर दिया है।

सिरसा। मुन्नावाली में मेडिकल स्टोर को सील करती टीम। फोटो : हरिभूमि

19.5 हजार नशली दवाइयां बरामद

इसके अलावा पुलिस ने मंडी डबवाली क्षेत्र से कार सवार दो व्यक्तियों को 19 हजार 500 नशे में प्रयुक्त होने वाली गोलियों सहित गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार गए आरोपियों की पहचान विकास व अमनदीप निवासी ओढ़ा, सिरसा के रूप में हुई है। सीआईए प्रभारी डबवाली राजपाल ने बताया कि पुलिस टीम को गुप्त सूचना मिली कि विकास व अमनदीप नशे में प्रयुक्त होने वाली गोलियों की कालाबाजारी करते हैं और आज भी भारी मात्रा में गोलियां लेकर अपनी कार में आ रहे हैं। पुलिस ने नाकाबंदी कर दोनों को कार सहित काबू कर लिया। कार की तलाशी ली तो 19 हजार 500 गोलियां बरामद हुई जो कि नशे में प्रयुक्त होती है। सीआईए प्रभारी ने बताया कि काबू किए गए व्यक्ति काफी समय पहले वन लाइफ मेडिकल व राम मेडिकल हाल औढां के संचालक थे जिनके मेडिकल पर ड्रग विभाग व डबवाली पुलिस की कार्रवाई के दौरान नशे में प्रयुक्त होने वाली गोलियां व कैप्सूल मिलने पर अलग-अलग समय पर मेडिकल हाल को सील किया गया था।

आपराधिक गैंग में संलिप्त दो और सदस्य काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

पुलिस ने आपराधिक गैंग में संलिप्त दो और आरोपियों को गिरफ्तार किया है। बड़ागुढ़ा थाना प्रभारी राजेश कुमार ने बताया कि बीती 14 नवंबर को सुखचैन निवासी तरसेम सिंह पर अज्ञात युवकों ने योजनाबद्ध तरीके से हथियारों से हमला किया और फरार हो गए। गौरतलब है कि सीआईए सिरसा की एक पुलिस टीम 14 नबंवर को दौलतपुर खेड़ा रोड बडागुढ़ा क्षेत्र से कार सवार युवकों को अवैध पिस्तौल व तीन जिंदा कारतूस के साथ काबू कर बडागुढ़ा थाना में विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई थी। जांच के दौरान पुलिस ने मामले में संलिप्त अपचारिक बालक सहित एक अन्य युवक अनमोल जीत उर्फ काली पुत्र बीकर सिंह निवासी बडागुढ़ा को भी काबू कर लिया है। उन्होंने बताया कि अपचारिक बालक को पुलिस अभिरक्षा में करनाल के ऑब्जर्वेशन होम में छोड़ा गया है। जबकि एक अन्य युवक अनमोल जीत उर्फ काली को अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में जेल भेजा गया है। गौरतलब है कि मामले में संलिप्त पांच आरोपियों लखबीर सिंह, गुरसिमरन, हरदीप सिंह, गुरप्रीत सिंह, संदीप कुमार को पहले ही गिरफ्तार कर जेल की सलाखों के पीछे भेज चुकी है।

टोहाना में घर में मृत मिली महिला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- मुंह पर चोट के निशान, बेटे पर हत्या का आरोप

जिले के शहर टोहाना की बाबा बूटा बस्ती में एक वृद्ध महिला की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत का मामला सामने आया है। महिला के मुंह पर तेजधार हथियार से चोट के निशान पाए गए हैं, जिससे हत्या की आशंका जताई जा रही है। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी। मृतका की पहचान संतरों के तौर पर हुई है, जो लंबे समय से अपने बेटे राहुल के साथ उसी घर में रहती थी। मिली जानकारी के अनुसार मृतका पिछले पांच वर्षों से बाबा बूटा बस्ती में अपने बेटे राहुल के साथ रह रही थीं। उनके परिवार में एक बेटी रमिया और दो बेटे हैं, जिनमें बड़ा बेटा मंदीप और बेटी रमिया शादीशुदा हैं। मृतका की बेटी रमिया ने बताया कि उनकी मां कई वर्षों से अपने बेटे राहुल के साथ रह रही थीं। सुबह जब उन्होंने गेट नहीं खोला, तो परिजनों ने मकान की छत के रास्ते नीचे उतरकर देखा, जहां महिला मृत अवस्था में पड़ी मिलीं। पड़ोसियों ने भी सुबह आवाज लगाई और फोन किया, लेकिन कोई जवाब नहीं मिला। इसके बाद वे पड़ोसी की दीवार के रास्ते घर में दाखिल हुए, जहां मृतका के चेहरे पर तेजधार हथियार से वार के निशान थे। रमिया ने आरोप लगाया कि राहुल नशे का आदी है और नशे की हालत में आए दिन घर में झगड़ा करता था। परिजनों का शक है कि नशे की हालत में ही राहुल ने अपनी मां की हत्या की होगी।

टोहाना। घटनास्थल पर जांच करती पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन के तहत 50 जगहों पर चला सर्च ऑपरेशन

सिरसा। पुलिस द्वारा चलाए जा रहे ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन के तहत विभिन्न स्थानों पर सर्च ऑप्रेशन अभियान चलाकर विभिन्न अपराधों के आरोपियों को धर दबोचा है। इस कड़ी में पुलिस ने शहर व गांवों के करीब 50 स्थानों पर सर्च अभियान चलाकर 6 मामले दर्ज कर 9 लोगों को गिरफ्तार किया है। पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने बताया कि जिला एंटी नारकोटिक्स सेल सिरसा पुलिस ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए नाथूसरी चौपटा थाना क्षेत्र के गांव रुपाणा खुर्द से दो युवकों याकूब व बलवीर सिंह निवासी गांव माधोसिंघाना जिला सिरसा के कब्जे से हजारों रुपए की 15 ग्राम 50 मिलीग्राम हैरोइन बरामद कर दोनों युवकों के खिलाफ थाना नाथूसरी चौपटा में मादक पदार्थ अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया है। वहीं एक अन्य घटना में जिला की सीआईए सिरसा पुलिस टीम ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए रोड़ी नहर पुल से एक युवक जशनदीप सिंह निवासी रोड़ी को अवैध पिस्तौल सहित काबू कर उसके खिलाफ रोड़ी थाना में शस्त्र अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया है। इसी प्रकार एक अन्य घटना में हरियाणा स्टेट नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो सिरसा की एक पुलिस टीम ने श्रवण सिंह निवासी बांदरपत्ती रोड़ जिला सिरसा को काबू कर उसके कब्जे से एक किलो 830 ग्राम डोडा चूरापोस्त के साथ गिरफ्तार किया है।

मारपीट मामले में पुलिस ने तीन आरोपियों को दबोचा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद पुलिस ने एससी/एसटी एक्ट व मारपीट के एक मामले में कार्रवाई करते हुए तीन नामजद आरोपियों को गिरफ्तार कर हवालात में बंद किया है।

गिरफ्तार आरोपियों की पहचान गांव मुस्सेअहली निवासी गुरपेज सिंह उर्फ पेजा पुत्र प्रगट सिंह, गुरलाल सिंह उर्फ लाला पुत्र जरनैल सिंह तथा हरजिंद्र सिंह पुत्र जांगीर सिंह के रूप में हुई है। डीएसपी जगदीश कुमार ने बताया कि 27 जून को शिकायतकर्ता बलजिंद्र सिंह पुत्र लखा सिंह निवासी गांव मुस्से अहली ने थाना सदर फतेहाबाद में शिकायत दर्ज कराई थी। शिकायत में उल्लेख था कि पीर बाबा खैरदीन मेले में डीजे को लेकर आरोपियों से कहासुनी हो गई थी। उसी रंजिश के चलते आरोपियों ने शिकायतकर्ता तथा उसके साथियों पर हमला कर चोटें पहुंचाई। शिकायत के आधार पर थाना सदर फतेहाबाद में संबंधित धाराओं के तहत मामला दर्ज कर जांच प्रारंभ की गई। जांच के दौरान तीनों नामजद आरोपियों को गिरफ्तार कर हवालात में बंद कर दिया गया है। डीएसपी ने बताया कि अन्य नामजद आरोपियों की गिरफ्तारी अभी लंबित है और मामले की जांच जारी है।

शास्त्रों में मार्गशीर्ष मास को भगवान विष्णु का प्रिय बताया गया

मार्ग शीर्ष पूर्णिमा आज, नदियों में स्नान व दान कर कमाएं पुण्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- वर्त रखने से जीवन में सकारात्मक ऊर्जा की प्राप्ति होती

आज चार दिसंबर को मार्गशीर्ष पूर्णिमा है। मार्गशीर्ष पूर्णिमा का धार्मिक और आध्यात्मिक महत्व शास्त्रानुसार अत्यधिक माना गया है। शास्त्रों में मार्गशीर्ष मास को भगवान विष्णु का प्रिय मास बताया गया है। भागवत गीता में भी भगवान कृष्ण ने इस महीने का जिक्र करते हुए अपने लिए प्रिय बताया है। इस महीने में ब्रह्माजी की कृपा भी प्राप्त की जा सकती है। श्री श्याम मंदिर फतेहाबाद के पुजारी पंडित सोनू शर्मा के अनुसार इस मास में किया गया उपवास, जप, ध्यान और दान कई गुना फल देता है। साधक को मानसिक शांति, घर परिवार में स्थिरता और जीवन में सकारात्मक ऊर्जा की प्राप्ति होती है। मार्गशीर्ष की पूर्णिमा को गंगा स्नान, तुलसी पूजन, विष्णु सहस्त्रनाम का पाठ और दान करने से पुण्य में वृद्धि होती है। इस पूर्णिमा पर किया गया पुण्य कर्म मोक्ष की दिशा में महत्वपूर्ण कदम माना जाता है। पंडित सोनू शर्मा बताया कि मार्गशीर्ष पूर्णिमा तिथि चार दिसंबर को सुबह आठ बजकर 37 मिनट से शुरू होकर पांच दिसंबर को सुबह चार बजकर 43 मिनट तक रहेगी।

इसलिए शुभ मानी जाती है यह पूर्णिमा

पंडित सोनू शर्मा।

पंडित सोनू शर्मा ने बताया कि मार्गशीर्ष पूर्णिमा के दिन मंदिर और घर में पूजा की जाती है। अन्नदान, वस्त्रदान और जरूरतमंदों को भोजन कराना अत्यंत पुण्यदायी माना जाता है। इसके अलावा इस दिन दीप प्रज्वलन, तुलसी पूजन और विशेष मंत्रों का जाप करना शुभ फलकारी है। वैदिक ग्रंथों के अनुसार मार्गशीर्ष मास और विशेषकर पूर्णिमा तिथि में किए गए धार्मिक कर्मों का प्रभाव अत्यधिक होता है। यह दिन भक्ति, संयम और दान का प्रतीक है। साधक इस दिन अपने मन, वचन और कर्म से देवी-देवताओं की कृपा प्राप्त करता है। मार्गशीर्ष पूर्णिमा केवल व्रत का अवसर नहीं बल्कि जीवन में स्थायी संतुलन, आशीर्वाद और आध्यात्मिक ऊर्जा प्राप्त करने का श्रेष्ठ समय है।

देवी लक्ष्मी और चंद्रमा की पूजा

पंडित सोनू शर्मा के अनुसार पूर्णिमा की रात चंद्रमा अपनी सोलह कलाओं से परिपूर्ण होता है। इस दिन चंद्र देव को अर्घ देने और उनकी पूजा करने से कुंडली में चंद्र दोष समाप्त होता है और मानसिक शांति मिलती है। मार्गशीर्ष पूर्णिमा को देवी लक्ष्मी की पूजा के लिए भी अत्यंत शुभ माना जाता है। शाम के समय प्रदोष काल में माता लक्ष्मी का पूजन करने से घर में सुख, समृद्धि और वैभव का वास होता है। दंपति के जीवन में भी सुख और समृद्धि बढ़ती है, जिससे आपसी संबंधों में सुधार होता है।

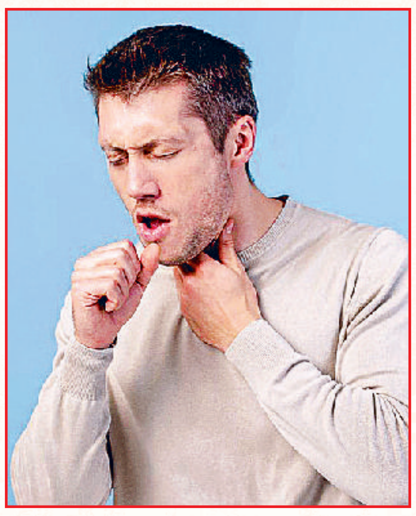
इस प्रकार से किए गए पूजन और विधान से मिलेगा लाभ

पंडित सोनू शर्मा ने बताया कि पूर्णिमा की सुबह गंगा या किसी पवित्र नदी में स्नान करना चाहिए। घर में श्री हरि, मां अन्नपूर्णा और सूर्य देव का विशेष पूजन करना चाहिए। दीपदान, अन्नदान, गौदान या जरूरतमंदों को अपनी क्षमता अनुसार दान करना चाहिए। घर में सत्संग, भजन, कथा या विष्णु सहस्रनाम का पाठ कराने से समृद्धि बढ़ती है। ब्राह्मणों को भोजन कराना व दक्षिणा य देना बहुत फलदायी होता है।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

खाते-पीते समय जब महसूस हो गले में दर्द



मेरी उम्र 32 वर्ष है पिछले कुछ दिनों से कुछ भी खाते-पीते समय मेरे गले में दर्द होता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और मेरी यह प्रॉब्लम कैसे ठीक होगी?

-राजन, रायपुर

इस समय गले में दर्द जैसी समस्या का एक बड़ा कारण मौसम चेंज होना है। इसके साथ ही कई शहरों में प्रदूषण भी इसकी बड़ी वजह बन गई है। इसके लिए सबसे पहले आप सुबह और शाम को गर्म पानी में नमक डालकर गरारा करें। इसके साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि फ्रिज में रखी कोई भी ठंडी चीज बिल्कुल ना खाएं। वहीं प्रदूषण से बचने के लिए जब आप घर के बाहर निकलें तो मास्क लगाकर निकलें। इस तरह थोड़ा चेंज करने से आपको लाभ मिलेगा।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। कुछ दिन पहले मेरे नाक से अचानक खून रिसने लगा था। पिछले एक महीने में ऐसा दो बार हो चुका है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हुआ, यह कोई चिंता की बात तो नहीं?

-अंकुर, बिलासपुर

इस तरह की परेशानी आमतौर पर गर्मियों में लोगों को देखी जाती है लेकिन इस मौसम में भी ऐसा हो रहा है तो एक बार डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा। कई बार इसकी वजह ब्लड प्रेशर का अधिक होना भी पाया गया है। आप एक बार ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क करें। वह जांच कर इसका सही कारण पता लगाएंगे और ट्रीटमेंट करेंगे।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे खांसी आ रही है। ज्यादा खांसी की वजह से कभी-कभी सांस लेने में भी दिक्कत होती है। प्लीज इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-रवि, दुर्ग

लंबे समय से खांसी कई बार चेस्ट में इंफेक्शन की वजह से भी हो जाती है। लेकिन यह बगैर डॉक्टर के चेक करवाए नहीं बताया जा सकता है। आप आस-पास किसी डॉक्टर से एक बार चेस्ट की जांच करा लें। अगर इंफेक्शन होगा तो उसकी दवा चलेगी। इसके बाद भी अगर आराम ना मिले तो एक बार टीबी की जांच भी करानी चाहिए। लोगों में कई बार यह भी खांसी की वजह होती है। फिलहाल आप गुनगुना पानी पिएं और सुबह शाम नमक वाले पानी से गरारा जरूर करें।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। मेरे पैर अकसर ही सुन्न हो जाते हैं। इसमें कोई सेंसेशन नहीं होता। कई बार इस वजह से चलने-फिरने में लड़खड़ाहट होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

-सुमित, भोपाल

हालांकि आपकी उम्र अभी कम है, लेकिन फिर भी आप एक बार न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करें। क्योंकि आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको न्यूरो से संबंधित कुछ प्रॉब्लम हो सकती है। हालांकि कई बार नर्वस सिस्टम भी इसकी वजह बनता है लेकिन बगैर जांच किए कोई भी ट्रीटमेंट शुरू नहीं किया सकता है।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मैं नींद की गोलियां ले रहा हूं। इससे रात को नींद तो अच्छी आती है, लेकिन पूरे दिन सुस्ती बनी रहती है। कृपया बताएं कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-मधुसूदन, महेंद्रगढ़

नींद की गोलियां कहीं ना कहीं साइड इफेक्ट जरूर करती हैं, इसलिए कोशिश करें कि नींद की गोलियां न खाई जाएं तो बेहतर है। आपको योग और मेडिटेशन करना चाहिए। रात में सोने से पहले हल्का गर्म दूध पीना चाहिए और पैर धोकर बेड पर जाना चाहिए। इस तरह कुछ बदलाव कर देखें। आपको आराम मिल सकता है। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. अतीक वासदेव
वाइस चेयरमैन-ऑर्थोपेडिक्स
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

सर्दियों में अन्य ऋतुओं की तुलना में जोड़ों की समस्याएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। आमतौर पर जोड़ों में दर्द का प्रमुख कारण अर्थराइट्सि (गठिया) होता है। जोड़ों में सूजन और दर्द को अर्थराइटिस कहते हैं। इस दर्द के बढ़ने की क्या वजहें हैं, इनसे कैसे बचाव हो सकता है और इनसे राहत के लिए क्या करना चाहिए, विस्तार से यहां बता रहे हैं।

सर्दियों में ज्वॉइंट्स प्रॉब्लम बरतें सावधानी-मिलेगी राहत

बढ़ती उम्र के लोगों में जोड़ों के दर्द की समस्या जाड़े में बढ़ जाती है। जो लोग पहले से ही अर्थराइटिस या जोड़ों से संबंधित समस्याओं से ग्रस्त हैं, उनमें सर्दी के मौसम में जोड़ों से संबंधित समस्याएं इसलिए बढ़ जाती हैं क्योंकि तापमान के कम होते जाने से जोड़ों के अंदर मौजूद साइनोवियल फ्लूड गाढ़ा होने लगता है। इस कारण जोड़ों में जकड़न महसूस होती है, जिसके परिणामस्वरूप चलने-फिरने में दिक्कत महसूस होती है, खासकर सुबह के वक्त।

सर्दियों में तापमान के कम होने के कारण जोड़ों की धमनियां (आर्टरीज) सिकुड़ जाती हैं। धमनियों के सिकुड़ने से जोड़ों में रक्त संचार की प्रक्रिया समुचित रूप से संचालित नहीं होती। इसके परिणामस्वरूप जोड़ों में जकड़न या अकड़न और दर्द होने लगता है। ठंडे तापमान में मांसपेशियों में ऐंठन अधिक होती है, जिससे जोड़ों में सूजन, दर्द और अकड़न बढ़ जाती है।

इनको होता है ज्यादा रिस्क: जो लोग पहले से ही अर्थराइटिस के किसी प्रकार से ग्रस्त हैं, उनकी समस्याएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। वैसे तो अर्थराइटिस के बहुत प्रकार हैं, लेकिन जो लोग ऑस्टियोअर्थराइटिस (ओए), रूमेटॉइड अर्थराइटिस (आरए), गाउटी अर्थराइटिस, ट्रामेटिक अर्थराइटिस और स्पाइनल अर्थराइटिस से पीड़ित हैं, उनकी समस्याएं आमतौर पर सर्दियों के दौरान बढ़ सकती हैं। इसी तरह जो किशोर और बच्चे क्रमशः जुवेनाइल अर्थराइटिस और रूमेटिक अर्थराइटिस से ग्रस्त रह चुके हैं, उनकी परेशानी भी सर्दियों के मौसम में बढ़ सकती है।

वहीं जो लोग अतीत में किसी दुर्घटना का शिकार हो चुके हैं, जिसके कारण उनकी हड्डियां और लिगामेंट आदि क्षतिग्रस्त हो चुके थे। ऐसे लोगों को ठीक हो जाने के बाद भी जाड़े के मौसम में जोड़ों में दर्द की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

ऑस्टियो अर्थराइटिस पेशेंट सावधानी बरतें: ऑस्टियो अर्थराइटिस (गठिया) का दुष्प्रभाव आमतौर पर प्रमुख जोड़ घुटनों पर पड़ता है। घुटने पर ही शरीर के भार का दबाव सर्वाधिक पड़ता है। देश में सबसे ज्यादा लोग नी ऑस्टियो अर्थराइटिस (घुटने की गठिया) से ग्रस्त हैं। जोड़ों के मध्य स्थित कार्टिलेज (जो जोड़ों के मध्य कुशन का काम करता है) बढ़ती उम्र खासकर 50 वर्ष के बाद गलत जीवनशैली के कारण घिसने लगती है। इस कारण जोड़ आपस में रगड़ते हैं और कालांतर में धीरे-धीरे क्षीण होते रहते हैं। एक ऐसी स्थिति आती है, जब पीड़ित व्यक्ति को चलने-फिरने और सीढ़ियां चढ़ने-उतरने में दिक्कत महसूस होती है। लोग अपने सामान्य दिनचर्या के कार्यों को नहीं कर पाते।

ऐसे करें रोकथाम: ऑस्टियोअर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्ति सर्दी की शुरुआत में ही अस्थि रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें और उनके परामर्श के अनुसार ही दवाएं, फिजियोथेरेपी और अन्य व्यायाम करें। खान-पान में कैल्शियम युक्त आहार को वरीयता दें। अगर मरीज को असहनीय दर्द हो रहा है, तो विशेषज्ञ डॉक्टर, पीड़ित व्यक्ति को अस्थाई राहत देने के लिए इंट्रा आर्टिकुलर इंजेक्शन रिफर कर सकते हैं।

रूमेटाइड अर्थराइटिस पेशेंट रहें सजग: यह अर्थराइटिस का एक विशेष प्रकार है, जिसके कारणों पर मेडिकल शोध अभी तक जारी हैं। रूमेटाइड (आरए) का उम्र बढ़ने या कार्टिलेज के क्षीण होने या फिर खान-पान से कोई लेना-देना नहीं है। इसमें शरीर का इम्यून सिस्टम अपने ही शरीर के खिलाफ लड़ाई छेड़ देता है और इस लड़ाई का पहला हमला जोड़ की झिल्ली (सायनोवियम) पर पड़ता है।

मिल सकती है राहत: समय रहते रूमेटाइड अर्थराइटिस का समुचित इलाज न होने पर आगे चलकर प्रभावित हड्डी क्षीण होने लगते हैं, लेकिन फिजियोथेरेपी, योग और व्यायाम करने से पीड़ित व्यक्ति को अस्थाई राहत मिलती है। रूमेटाइड अर्थराइटिस का कोई स्थाई इलाज है। इसके साथ ही शरीर के इम्यून सिस्टम में आई गड़बड़ी को दूर करने या नियंत्रित करने के लिए जो दवाएं दी जाती हैं, उन्हें इम्यूनोमॉड्यूलेटर्स कहते हैं। रूमेटाइड अर्थराइटिस शरीर के अन्य जोड़ों को भी प्रभावित करता है, लेकिन इसकी शुरुआत हाथों की उंगलियों में सूजन से होती है, सूजन के साथ मरीज को तेज दर्द होता है। इसलिए सर्दियों में रूमेटाइड अर्थराइटिस वाले डॉक्टर से परामर्श लेते रहें।

डॉक्टर के परामर्श से ही दवाएं लें। जोड़ों का दर्द कम करने के लिए इंट्रा आर्टिकुलर इंजेक्शन के अलावा कभी-कभी डॉक्टर स्टेरॉयड के इंजेक्शन भी पीड़ित मरीज को रिफर कर सकते हैं। ऐसे इंजेक्शंस के अपने लाभ भी हैं और इनके साइड और आफ्टर इफेक्ट भी। इसलिए स्टेरॉइड दवाओं को योग्य चिकित्सक की देख-रेख में ही लेना चाहिए, क्योंकि ऐसी दवाओं को लंबे समय तक लेने से फायदा कम नुकसान ज्यादा हो सकता है।

कंधों का पोस्चर सही रखें: कंधे भी आपके शरीर के प्रमुख जोड़ हैं। सर्दियों में इनमें भी दर्द और जकड़न की समस्या उत्पन्न हो सकती है। इस संदर्भ में इन बातों पर ध्यान दें।

- चलते समय कंधों को झुकाकर न चलें और न ही इन्हें उठाकर चलें।
- कंधे से संबंधित व्यायाम करें।
- झटके से वेट न उठाएं।
- बिना वार्म अप के किसी भी खेल की प्रैक्टिस न करें।
- उपरोक्त बातों पर ध्यान देने पर आप कंधों में दर्द की समस्या से बचे रहेंगे।

ज्वाइंट्स पेन से ऐसे मिलेगी राहत: विशेषज्ञ से परामर्श, जोड़ों में दर्द, सूजन, अकड़न और मांसपेशियों में कमजोरी जैसे लक्षणों के मद्देनजर अस्थि रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें।

ऑस्टियोअर्थराइटिस के जिन मरीजों को दवाओं, खान-पान और व्यायाम आदि से राहत नहीं मिल पा रही है, तो ऐसे व्यक्तियों को ऑर्थोपेडिक स्पेशलिस्ट परामर्श दे सकते हैं।

वजन संतुलित रखें: सर्दियों में आमतौर पर लोगों को ज्यादा भूख महसूस होती है और लोग अपना पसंदीदा खाना कुछ ज्यादा खाते हैं। जाड़े के कारण उनकी आउटडोर शारीरिक गतिविधियां कम हो जाती हैं। ऐसी स्थिति में वजन सर्दियों में बढ़ जाता है। अधिक वजन घुटनों और कूल्हों जैसे जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव डालता है, जिसके परिणामस्वरूप जोड़ों में दर्द की समस्या का जोखिम बढ़ जाता है। इसलिए सही वजन बनाए रखने के लिए अपने आहार पर विशेष ध्यान दें और जोड़ों के अनुकूल व्यायाम करें।

हाइड्रेट रहें: जो लोग ज्यादा शारीरिक श्रम नहीं करते हैं और किडनी रोग से ग्रस्त नहीं हैं, उन्हें कम से कम प्रतिदिन दो-तीन लीटर पानी पीना चाहिए। पर्याप्त पानी पीने से आमतौर पर जोड़ों में दर्द की समस्या कम होती है। कुनकुने पानी से नहाने से भी आपको जोड़ों के दर्द में राहत मिल सकती है।

विटामिन-डी सप्लीमेंट: शरीर में विटामिन-डी की कमी से जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ सकती है। ऑस्टियोपोरोसिस (हल्का-सा आघात लगने पर हड्डियों का टूटना) का खतरा भी बढ़ जाता है। विटामिन-डी सप्लीमेंट लेने के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

ओमेगा-3 फैटी एसिड का सेवन: ओमेगा-3 फैटी एसिड्स सर्दियों के दिनों में होने वाली जोड़ों की सूजन, अकड़न और दर्द को कम करने में लाभप्रद हैं। अपने आहार में एवोकाडो, अलसी, अखरोट या फिश को शामिल करें।

सुबह की धूप: विटामिन-डी का एक अच्छा प्राकृतिक स्रोत है धूप। यह हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाती है। धूप में बैठने से जोड़ों के दर्द और सूजन में राहत मिलती है।

कंप्यूटर पर कार्य करने वाले ध्यान दें: लगातार कई घंटों तक एक ही कुर्सी और कंप्यूटर के आगे बैठे-बैठे आपके जोड़ अकड़ जाते हैं, इसलिए ऑफिस में लगभग डेढ़ घंटे में सीट छोड़कर पांच मिनट के लिए घूमे-फिरें, शरीर को स्ट्रेच करें।

राहत दे सकते हैं ये तरीके: प्रभावित जोड़ों पर गर्म और ठंडे पानी की पट्टियों के इस्तेमाल से जोड़ों के दर्द में राहत मिलती है। गर्म पानी की बोतल का इस्तेमाल किया जा सकता है। वहीं एक कपड़े में लपेटकर बर्फ के टुकड़ों (आइस क्यूब्स) को दर्द से प्रभावित स्थान पर इस्तेमाल कर सकते हैं। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

हर्बल जोन / रेखा देशराज

मौसमी रोगों से बचाए अदरक-तुलसी

अदरक और तुलसी यूं तो हर मौसम में शरीर के लिए अलग-अलग वजहों से फायदेमंद हैं। लेकिन सर्दियों की समस्याओं के लिए ये बहुत ही कारगर साबित होते हैं। सर्दियों की सबसे आम और परेशान करने वाली समस्याओं से छुटकारा दिलाने में इनका कोई सानी नहीं है। सर्दी के मौसम में शरीर की आंतरिक गर्मी घट जाती है। खून का प्रवाह धीमा पड़ जाता है और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर पड़ जाती है। इसलिए आयुर्वेद में सर्दियों का मुकाबला करने के लिए इनको सर्वोत्तम माना गया है। ये शरीर को बाहर से आने वाली ठंड और भीतर से पैदा होने वाली अशक्तता से हमें बचाते हैं।

नेचुरल हीटर अदरक: जब ठंडी हवा से शरीर का तापमान गिरने लगता है, तब अदरक का इस्तेमाल करने से तापमान गिरने से रुक जाता है। सर्दियों में अदरक के इस्तेमाल से, नाक जाम होने से, गला खराब होने से और बलगम बनने से रोकता है, ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने से हाथ-पैर गर्म रहते हैं। यही नहीं अदरक इस मौसम में हमारे पाचन को भी सुधारता है और शरीर में एहसास होने वाले भारीपन को खत्म करता है। सवाल है, इसे कैसे ले सकते हैं? सुबह के समय अदरक वाली काली चाय या काढ़ा विशेष रूप से कारगर है। अगर यह नहीं लेते तो शहद के साथ अदरक का एक छोटा टुकड़ा मुंह में चूसने से भी शरीर को भरपूर गर्मी मिलती है। अदरक इस मौसम में हमारे रक्त संचार को तेज करता है और शरीर को गर्म रखता है। अदरक पाचन के लिए इस मौसम की सबसे कारगर दवा है।

रोगरोधी पौधा-तुलसी: आयुर्वेद में तुलसी को सर्दी के मौसम का सबसे शक्तिशाली रोगरोधी कवच माना जाता है। यह एंटीवायरल और एंटीबैक्टीरियल गुणों से भरपूर होती है। इसलिए इस मौसम में होने वाली खांसी और गले की सूजन को रोकती है। सांस की नली साफ रखती है और ठंड में फैलने वाले वायरस की रोकथाम करती है। इस तरह देखा जाए तो तुलसी सर्दियों में नाक, कान, गला तीनों की सुरक्षा करती है। जहां तक सवाल है कि इसे कैसे लें, तो इसका सबसे अच्छा तरीका तुलसी की सात से दस पत्तियां सुबह-सुबह चाय या काढ़े के साथ लें या चार पत्तियां उबालकर भाप भी ली जा सकती है। अदरक और तुलसी मिलकर सर्दी, जुकाम के वायरस को बढ़ने नहीं देते हैं। दोनों का एक साथ सेवन बहुत कारगर है। तुलसी गले को नेचुरल एंटीसेप्टिक की तरह साफ करती है और अदरक गर्माहट देकर गले की सूजन और दर्द कम करती है। इसलिए सर्दियों में ठंडी हवाओं के असर से वो लोग बचे रहते हैं, जो इस मौसम में इन दोनों का इस्तेमाल करते हैं। *

डाइट सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

जरूरी नहीं कि हर हेल्दी फूड आपको फायदा ही पहुंचाए। अगर उसे आप सही तरीके से नहीं लेते तो फायदेमंद खाद्य पदार्थ भी कोई लाभ नहीं पहुंचाएगा या हो सकता है आपको नुकसान पहुचा दे। इसलिए यह जानना जरूरी है कि किसी फूड आइटम को कैसे ग्रहण करना चाहिए?

हेल्दी फूड्स लेने का तरीका भी हो सही

हमारे खान-पान में बहुत सारी ऐसी चीजें होती हैं, जिनके फायदेमंद होने में कोई शक नहीं होता, लेकिन अगर उन्हें सही तरीके से न लिया जाए तो उनके फायदों से ज्यादा नुकसान भी हो सकते हैं। आइए कुछ ऐसी ही बातें जानते हैं।

इन बातों को रखें ध्यान: ड्राय फ्रूट्स खाना बढ़िया होता है, इससे खूब फाइबर मिलता है। पर क्या आप जानते हैं, फल जो सुखा दिए जाते हैं, उनके भीतर अपने ताजे स्वरूप से तीन गुना से भी ज्यादा कैलोरी होती है। शुगर की मात्रा भी बढ़ जाती है।

मूंगफली छीलकर खाना लाभकारी है पर डिब्बा या पैकेट में नमक लगाकर तली मूंगफली खाना नुकसानदेह है। केले में फाइबर, पोटैशियम, विटामिन-सी और थोड़ा-सा फैट तथा थोड़ी कैलोरी मिलती है, पर इसके मुकाबले में इसके चिप्स में तीन गुना कैलोरी और 20 प्रतिशत अधिक फैट होता है। इसलिए सोच-समझकर सेवन करें।

फलों का जूस: फ्रूट जूस पीना बढ़िया है पर यह तब नुकसानदायक हो जाता है, जब यह ताजा न हो। इसमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। बहुत से लोग फल खाने से ज्यादा जूस पीने को तरजीह देते हैं, जबकि सच्चाई यह है कि जूस के जरिए एक साथ आप खूब सारी शुगर ले रहे होते हैं और फल से मिलने वाले लाभदायक फाइबर से भी वंचित रह जाते हैं। ताजा जूस पी सकते हैं लेकिन फल खाने को तरजीह देनी चाहिए। हालांकि इसमें भी सावधानी की दरकार है। जो भी फल खाएं, खूब अच्छी तरह धोकर ही खाएं।

अंडे: हेल्थ बनाने के लिए ही नहीं मोटापा कम करने के लिए भी अंडे बहुत बढ़िया हैं, पर तभी जब ये देसी वाले हों। कहने का मतलब ऑर्गेनिक हों यानी बिना कृत्रिम खाद्य पदार्थों, शाकाहारी शुद्ध दानों पर पले मुर्गे-मुर्गियों के अंडे हों। जब ऑमलेट खाएं तो साथ में उबली सब्जियां भी लें, यह और फायदेमंद रहेगा।

मल्टीग्रेन ब्रेड: ब्राउन ब्रेड के अलावा आजकल बाजार में मल्टीग्रेन और होल ग्रेन ब्रेड की डिमांड है। बताया जाता है कि मल्टीग्रेन में कई तरह के अनाजों का आटा मिला हुआ होता है और यह होल ग्रेन यानी समूचे गेहूं के आटे से बना ब्रेड फाइबर से भरा तथा सेहत के लिए लाभकारी होता है। जबकि अधिकतर अनाज का रिफाइंड आटा ही इसमें होता है। इसके खाने से शुगर बढ़ सकती है। इस तरह यह मोटापे और डायबिटीज का रिस्क बढ़ा सकती है।

सोयाबीन: सोयाबीन प्रोटीन का खजाना है लेकिन कुछ पोषक तत्वों के अवशोषण में रुकावट भी पैदा करता है। सोयाबीन में फायटिक एसिड पाया जाता है, जो कैल्शियम, मैग्नीशियम, कॉपर, जिंक, लौह तत्वों को शरीर में सोखने से रोकता है। इसमें टिंप्सिन भी मिलता है, जो प्रोटीन के पाचन में दिक्कत करता है और अग्नाशय के कार्य में रुकावट डालता है। इससे बना टोफू हो या बड़ियां सीमित मात्रा में खाइए। आजकल फ्लेवर्ड सोया मिल्क पीने का फैशन है। हालांकि यह बुरा नहीं है पर जैसे ही वनीला या चॉकलेट फ्लेवर इसमें मिलाया जाता है, इसके हर कप में 50-60 कैलोरी और 5 ग्राम शुगर बढ़ जाती है। इसलिए इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करें। *

अवेयरनेस

रेखा

एपिलेप्सी या मिर्गी मस्तिष्क संबंधी रोग है। यह घातक तो नहीं होता लेकिन इस वजह से रोगी को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। इसके कारण, इससे बचाव करने, इसे कंट्रोल करने के तरीकों के बारे में सभी को जागरूक होना चाहिए।

एपिलेप्सी नियंत्रण के साथ जागरूकता की है जरूरत

अनुमान के मुताबिक भारत में एक करोड़ से एक करोड़ 20 लाख के आस-पास मिर्गी (एपिलेप्सी) रोगी हैं, जबकि दुनिया में कुल मिर्गी रोगियों की संख्या करीब 5 करोड़ है। इस तरह देखा जाए तो दुनिया का हर पांचवां मिर्गी रोगी भारत में है। इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन और लैंसेट न्यूरोलॉजी रिपोर्ट के मुताबिक भारत मिर्गी रोगियों का सबसे बड़ा देश है। दुनिया के करीब एक करोड़ 20 लाख से एक करोड़ 50 लाख के आस-पास मिर्गी रोगी अफ्रीका महाद्वीप में रहते हैं। मिर्गी रोगियों का एक बड़ा हब संयुक्त राज्य अमेरिका भी है, जहां 30 से 40 लाख मिर्गी रोगी रहते हैं। भारत में दुनिया के सर्वाधिक मिर्गी रोगी होने की बड़ी वजह यही है कि भारत दुनिया की सबसे अधिक आबादी वाला देश है, इसलिए यहां मिर्गी रोगी भी सबसे ज्यादा हैं। दूसरी बड़ी बात यह है कि भारत के ग्रामीण इलाकों और विशेषकर गरीब आबादी के पास इसके इलाज की पहुंच नहीं है।

रोग के कारण: मिर्गी अपने आपमें कोई बीमारी नहीं है बल्कि यह मस्तिष्क की विद्युत गतिविधियों में असंतुलन की स्थिति है और ऐसा कई वजहों से होता है। जन्म के समय या बचपन में मस्तिष्क को गंभीर चोट लग जाना, जिससे कुछ देर के लिए दिमाग के कुछ हिस्से में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। सिर की चोट, मस्तिष्क में ट्यूमर, लकवा यानी स्ट्रोक तथा आनुवांशिक कारण भी भारत में सर्वाधिक मिर्गी रोगियों के लिए अनुकूल स्थितियां बनाते हैं। ज्यादा शराब पीने वाले या बहुत कम नींद लेने वाले लोगों को भी यह समस्या हो जाती है। इसके अलावा 10 फीसदी लोगों के संबंध में मेडिकल साइंस कभी यह नहीं जान पाती कि उन्हें मिर्गी रोग होने का क्या कारण है? इसलिए तमाम लोगों को अस्पष्ट कारणों से भी मिर्गी होती है।

रिस्क को कर सकते हैं कम: विशेषज्ञों की मानें तो मिर्गी को तो पूरी तरह से रोका नहीं जा सकता, लेकिन सजग रहकर इसके जोखिम को कम किया जा सकता है। मिर्गी रोग से बचने के जो सजग उपाय हो सकते हैं, वो इस प्रकार हैं।

जन्म के समय सुरक्षित प्रसव जरूरी है ताकि बच्चे के स्वास्थ्य की देखभाल सही तरीके से हो सके और प्रसव के दौरान उसके मस्तिष्क में ऑक्सीजन की कमी की स्थितियां न पैदा हों। सिर की चोट से बचाव करना बहुत जरूरी है। इसके अलावा मैनिनजाइटिस और जापानी इंसेफेलाइटिस के टीके लगवाना भी जरूरी होता है। पर्याप्त नींद लें, नशे से दूर रहें, तनाव से बचें, ये कुछ ऐसे उपाय हो सकते हैं, जिनसे मिर्गी की चपेट में आने से बचा जा सकता है।

ऐसे कर सकते हैं कंट्रोल: अगर आप मिर्गी से ग्रस्त हो गए तो भी कुछ उपायों को अपनाकर इसे कंट्रोल कर सकते हैं। सबसे जरूरी है कि न्यूरोलॉजिस्ट से नियमित दवा लें, दवा अचानक लेना बंद न करें, इससे दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिमुलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं।

जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के बीच इससे बचाव की सुविधाएं और समझ सीमित है। ग्रामीण इलाकों में लोग इसे भूत-प्रेत या टोना टोटका से जोड़ देते हैं। इससे इलाज में देर होती है और रोगी की दशा बिगड़ती जाती है। इस बीमारी के कारण कई लोगों को रोजगार, विवाह या शिक्षा के अवसरों से वंचित होना पड़ता है। इसलिए अवेयरनेस फैलाने की भी जरूरत है। *

खबर संक्षेप

लॉन टेनिस व एथलेटिक्स के लिए आज होंगे ट्रायल

सिरसा। अखिल भारतीय सिविल सेवा लॉन टेनिस (पुरुष/महिला) तथा एथलेटिक्स (पुरुष/महिला) प्रतियोगिताओं के लिए 4 दिसंबर को ट्रायल आयोजित किए जाएंगे। एथलेटिक्स प्रतियोगिता के लिए ट्रायल 4 दिसंबर को ताऊ देवी लाल स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स, सेक्टर-3, पंचकूला में आयोजित किए जाएंगे। इसी प्रकार लॉन टेनिस के ट्रायल भी 4 दिसंबर को पंचकूला में ही संपन्न होंगे। खिलाड़ी ट्रायल वाले दिन सुबह 10 बजे तक निर्धारित स्थल पर उपस्थिति सुनिश्चित करें। जिला खेल अधिकारी जगदीप सिंह ने बताया कि जो भी कर्मचारी या अधिकारी इन ट्रायल में भाग लेना चाहते हैं, उन्हें अपने विभाग से एनओसी प्राप्त कर निर्धारित तिथि व स्थान पर उपस्थित होना होगा।

चेक बाउंस मामले में वांछित दबोचा

सिरसा। पुलिस ने चेक बाउंस मामले में एक वांछित को काबू किया है। सिविल लाइन थाना प्रभारी प्रदीप कुमार ने बताया कि अदालत द्वारा आरोपी को बार-बार नोटिस देने पर भी आरोपी अदालत में हाजिर नहीं हुआ। अदालत के आदेशों की अवहेलना करने पर अदालत ने आरोपी हरजिंद्र सिंह को 14 जुलाई 2025 को पी.ओ. घोषित किया था। उन्होंने बताया कि गिरफ्तार आरोपी के खिलाफ थाना सिविल लाइन सिरसा में विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू की थी। थाना प्रभारी ने बताया कि सिविल लाइन थाना की एक पुलिस टीम ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई की।

रिजॉर्ट व अस्पताल से दो मोटरसाइकिल चोरी

सिरसा। पर्ल रिजॉर्ट और संजीवनी अस्पताल से बुलेट मोटरसाइकिल व मोटरसाइकिल चोरी हो गई। इनमें से चुराई गई मोटरसाइकिल अस्पताल के डॉक्टर के नाम पर है। पुलिस को दी शिकायत में सुरतगढ़िया बाजार के मोहन जोशी ने बताया कि बीते दिवस को वह शादी में शामिल होने के लिए गया हुआ था। वहां उसका बुलेट बाइक खड़ा था, जिसे कोई अज्ञात चुरा ले गया। वहीं पुलिस को दी शिकायत में ओटू के निशान सिंह ने बताया कि वह सिरसा के संजीवनी अस्पताल में ओटीए का काम करता है। बीते दिवस वह अस्पताल में गया था और सुबह के समय बाइक पार्किंग में खड़ी की थी। अगले दिन सुबह 9 बजे पार्किंग में देखा, तो बाइक नहीं मिली।

धरना को शिवसेना ने दिया समर्थन

सिरसा। श्री गोसिरसा के बाहर अनिश्चितकालीन धरना बुधवार को 11वें दिन में प्रवेश कर गया। बुधवार को बाबा की आरती बाहर सड़क पर ही की गई। बुधवार को ही शिवसेना सिरसा के प्रधान सोमनाथ दुग्गल धरने पर पहुंचे और अपना समर्थन दिया। दुग्गल ने गोशाला पदाधिकारियों से बातचीत भी की और उन्हें कहा कि जल्द से जल्द शिवलिंग को अपने स्थान पर विराजित करें। दुग्गल के साथ शिवसेना कार्यकारिणी के सदस्य श्याम बंसल, भवानी शंकर साहुवाला, पूर्व पार्षद सुशील सैनी, गोपाल गोयल, राजकुमार साहुवाला, संजय अग्रवाल, नीरज सैनी, बाबूलाल सैनी, श्याम सुंदर वर्मा, मोहित सैनी, श्यो भगवान सैनी सहित अन्य लोग उपस्थित थे।

विधिक सेवा प्राधिकरण ने लगाया जागरुकता कैंप

सिरसा। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण की स्वीकार न्याय और सम्मान स्कीम के अंतर्गत बुधवार को स्थानीय जेजे कॉलोनी में अवेयरनेस कैंप का आयोजन किया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि अवेयरनेस कैंप में पैनल एडवोकेट जतिन गोयल और अलका रानी ने पीएलवी बलवान सिंह द्वारा जागरूक किया गया। कैंप में जिला सरकारी अस्पताल, जिला कल्याण विभाग, जिला समाज कल्याण विभाग, जिला शिक्षा विभाग के सहयोग से कॉलोनी वासियों के लिए मेडिकल चेकअप किया गया। इस अवसर पर रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा मेडिकल किट वितरित की गई।

गांव लौटने पर हुआ भव्य स्वागत, मिलेगा 1 लाख रुपये का पुरस्कार

ढाणी गोपाल के सुमित ने राष्ट्रीय कुश्ती में जीता गोल्ड, गोरखपुर में गूंजा क्षेत्र का नाम

- अंडर-17 ग्रीको रोमन फ्रीस्टाइल में स्वर्ण पदक
- कोच बोले-मेहनत और अनुशासन की मिसाल है सुमित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भूना

भूना। ढाणी गोपाल में गोल्ड मेडलिस्ट सुमित का पहुंचने पर स्वागत करते सरपंच रामकुमार गोदारा व पूर्व सरपंच हनुमान पूनिया आदि। फोटो : हरिभूमि

राष्ट्र स्तरीय स्कूल खेल प्रतियोगिता अंडर-17 ग्रीको रोमन फ्रीस्टाइल कुश्ती में ढाणी गोपाल के सुमित कुमार ने स्वर्ण पदक जीतकर गांव, क्षेत्र और अपने माता-पिता का नाम रोशन किया है। गोरखपुर (उत्तर प्रदेश) में 30 नवंबर से 4 दिसंबर तक आयोजित चार दिवसीय राष्ट्रीय प्रतियोगिता में सुमित ने बेहतरीन प्रदर्शन कर अपनी प्रतिभा का डंका बजाया। गांव वापसी पर ग्रामीणों ने फूलमालाएं पहनाकर और ढोल-नगाड़ों के साथ उनका जोरदार स्वागत किया।

स्वागत समारोह में सरपंच रामकुमार गोदारा, पूर्व सरपंच हनुमान पूनिया, नफे सिंह, शेर सिंह गोदारा, राजेश गोदारा, शंकर लाल, अशोक पंच, अजय कुमार, ओमप्रकाश, भल्ले राम सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण उपस्थित रहे। सभी ने सुमित को कंधों पर उठा सम्मानित किया और पदक दिखाकर गर्व महसूस किया।

प्रतियोगिता में सुमित का प्रदर्शन बेहद शानदार रहा। 12वीं कक्षा में अध्ययनरत सुमित ने पहला मुकाबला पंजाब, दूसरा झारखंड और तीसरा उत्तर प्रदेश के खिलाड़ी को हराया। फाइनल में मध्य प्रदेश के पहलवान को निर्णायक रूप से मात देकर गोल्ड मेडल अपने नाम किया। अपनी तकनीक, संयम और धैर्यपूर्ण कुश्ती के दम पर सुमित ने हर मुकाबले में शानदार बढ़त बनाई।

ग्राम पंचायत खेल नर्सरी ढाणी गोपाल के कोच गोविंद ने बताया कि राष्ट्रीय खेल एसोसिएशन की ओर से सुमित को स्वर्ण पदक के साथ सम्मानित किया गया है और उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए 1 लाख रुपये का नकद पुरस्कार भी प्रदान किया जाएगा।

उन्होंने कहा कि सुमित एक अनुशासित, परिश्रमी और समर्पित खिलाड़ी है, जिसने अथक अभ्यास के बल पर यह उपलब्धि हासिल की है। कोच ने उम्मीद जताई कि सुमित भविष्य में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी देश का नाम रोशन करेगा।

सुमित की सफलता से पूरे गांव में खुशी की लहर है। गांव के लोगों ने कहा कि सुमित जैसी प्रतिभाओं को प्रोत्साहन और बेहतर सुविधाएं मिले, तो ग्रामीण क्षेत्र का युवा भी किसी से कम नहीं। ग्रामीणों ने सुमित को बधाई देते हुए भविष्य में और ऊंचाइयां छूने की कामना की।

गुरुकुल वेद मंदिर मताना में जिला स्तरीय स्पर्धा 7 को

फतेहाबाद। राज्य स्तरीय जूनियर और कैडेट जूडो प्रतियोगिता को लेकर जिला जूडो एसोसिएशन द्वारा जिला स्तरीय प्रतियोगिता 7 दिसंबर रविवार को प्रातः 10 बजे गुरुकुल वेद मंदिर मताना में आयोजित कि जाएगी। प्रतियोगिता लडके व लड़कियां दोनों वर्गों में होगी। प्रतियोगिता में भाग लेने वाले खिलाडियों को अपने आवश्यक दस्तावेजों और जूडो किट के साथ पहुंचना होगा। यह जानकारी देते हुए जिला जूडो एसोसिएशन के सचिव मनोज गिल ने बताया कि जिला स्तरीय प्रतियोगिता को लेकर तैयारियां शुरू कर दी गई है। जो खिलाड़ी जिला स्तरीय प्रतियोगिता के अंदर प्रथम स्थान प्राप्त करेगा, वही खिलाड़ी आगामी राज्य स्तरीय जूनियर और कैडेट जूडो प्रतियोगिता में फतेहाबाद जिले की तरफ से भाग लेगा। जिन खिलाडियों की उम्र 2006, 2007, 2008 है वो खिलाड़ी जूनियर होंगे। वर्ष 2009, 2010, 2011 वाले कैडेट होंगे। कैडेट खिलाड़ी जूनियर प्रतियोगिता में भाग ले सकते हैं। जूनियर लडकों का भार वर्ग 55, 60, 66, 73, 81, 90, 100 और प्लस 100 किलोग्राम रहेगा वहीं लड़कियों का भार वर्ग 44, 48, 52, 57, 63, 70, 78 और प्लस 78 किलोग्राम रहेगा। कैडेट का भारवर्ग 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90 और प्लस 90 किलोग्राम रहेगा वहीं लड़कियों का भार वर्ग 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, और प्लस 70 किलोग्राम रहेगा उन्होंने बताया कि खिलाडियों के लिए जन्म प्रमाण पत्र, आधार कार्ड और पासपोर्ट साइज फोटो लेकर आना अनिवार्य है। देर से आने वाले खिलाडियों को ट्रायल में भाग लेने की अनुमति नहीं दी जाएगी। ट्रायल के दौरान फतेहाबाद जिला जूडो एसोसिएशन के सचिव और जूडो प्रशिक्षक मनोज गिल, जूडो प्रशिक्षक राजबीर इंदौरा जूडो प्रशिक्षक अमित भोडियाखेड़ा, नर्सरी कोच इंद्रजीत धतरवाल गुरुकुल वेद मंदिर मताना, नर्सरी कोच संदीप इंदौरा, नर्सरी कोच मोनिका रानी तथा जूडो कोच अभय सिंह वछेर विशेष तौर पर मौजूद रहेंगे।

सिरसा। अंतरराष्ट्रीय विकलांग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में भाग लेते छात्राध्यापक। फोटो : हरिभूमि

अंतरराष्ट्रीय विकलांग दिवस पर गतिविधियां आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

- विकलांग लोगों के अधिकारों और स्थिति के बारे में छात्रों को अवगत करवाया

नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन, सिरसा के इक्वल ओपरच्युनिटी सेल द्वारा अंतरराष्ट्रीय विकलांग दिवस पर जागरूकता अभियान का आयोजन किया गया। इस वर्ष का मुख्य विषय सोशल प्रोग्रेस को आगे बढ़ाने के लिए डिसेबिलिटी इनक्लूसिव सोसायटीज को बढ़ावा देना रहा।

कॉलेज प्राचार्या डॉ. पूनम मिगलानी ने इस दिवस का मुख्य उद्देश्य समावेशी समाज बनाने के लिए समुदाय, परिवार और संस्थानों में सहानुभूति, सहयोग और समर्थन की भावना विकसित करना बताया। छात्राध्यापकों ने अपने शिक्षण अभ्यास व इंटरशिप के दौरान विद्यालयों में अलग-अलग चार्ट, पोस्टर, मॉडल, स्लोगन व भाषण के द्वारा विकलांग लोगों के अधिकारों और कल्याण को बढ़ावा देने के साथ-साथ उनकी स्थिति के बारे में छात्रों को अवगत करवाया। सभी प्रभारियों ने छात्रों को बताया कि यह विषय विकलांग व्यक्तियों द्वारा सभी के लिए अधिक समावेशी और स्थाई व मजबूत जीवन प्रक्रिया बनाने में निभाई जाने वाली महत्वपूर्ण भूमिका को मान्यता देता है। समाज में नागरिकों को प्रेरणा दी जाती है कि वह समाज में जागरुकता बढ़ाए और इस भेदभाव को कम करके दिव्यांगजनों की क्षमताओं, अधिकारों व योगदान को सम्मानपूर्वक पहचान दे और इनके लिए सहयोगपूर्ण, संवेदनशील तथा बाधारहित वातावरण बनाने में अपनी सक्रिय भूमिका निभाए।

बुजुर्गों की सुरक्षा से कोई समझौता नहीं

पुलिस लेगी कड़ा एक्शन : एसपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। एसपी सिद्धांत जैन।

अगर किसी को लगता है कि बुजुर्ग आसान शिकार होते हैं तो अब वक्त है सोच बदलने का, क्योंकि फतेहाबाद पुलिस ने साफ कर दिया है कि बुजुर्गों के खिलाफ कोई हरकत अब माफ नहीं की जाएगी। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने दो टूक शब्दों में कहा है, बुजुर्ग हमारे समाज की जड़ हैं। अगर कोई इन्हें ठगने, डराने या परेशान करने की सोच रहा है, तो वह सीधे हमारी रडार पर है। कानून से भागने का कोई रास्ता नहीं है।

एसपी ने कहा कि अगर किसी भी बुजुर्ग के आसपास कोई संदिग्ध व्यक्ति या गतिविधि नजर आए, तो समय बर्बाद मत करें। सीधे 112 पर कॉल करें या नजदीकी थाने में तुरंत जानकारी दें। उन्होंने कहा कि छोटी सी लापरवाही बड़ा खतरा बन सकती है।

सतर्क रहें, सजग रहें और तुरंत एक्शन लें। वरिष्ठ नागरिकों से सावधानी बरतने की अपील करते हुए एसपी ने कहा कि कोई भी खुद को बिजली वाला, बैंक कर्मी या सर्वे अधिकारी बताकर दरवाजा पर आए तो पहले पहचान पक्की करें। बिना पुष्टि किसी को घर में न घुसने दें।

एटीएम पर अनजान व्यक्ति से सतर्क रहें

एटीएम पर कोई अनजान व्यक्ति मदद करने की कोशिश करे, तो समझ लीजिए खतरे की घंटी बज रही है। ये लोग कार्ड क्लोनिंग, पिन चोरी जैसे मामलों में शामिल हो सकते हैं। रिश्तेदारों और पड़ोसियों से जुड़े रहें। अकेले रहना कई बार अपराधियों को न्योता देता है। दिन हो या रात, घर की सुरक्षा में कोई ढील न दें। मजबूत लॉक का इस्तेमाल करें। एसपी ने कहा कि पुलिस ने जिले में पुलिस मित्र समूह, बीट अधिकारी, और वरिष्ठ नागरिक सुरक्षा योजना को पूरी तरह एक्टिव कर दिया है। पुलिस की गश्त बढ़ा दी गई है। संदिग्ध गतिविधियों पर नजर रखी जा रही है। ठगी और धोखाधड़ी करने वाले गैंग्स पर शिकंजा कसते हुए उन्हें सलाखों के पीछे भेजा जा रहा है।

जूनियर रेडक्रॉस शिविर : मानवतावादी कार्यों को निस्वार्थ सेवा भावना से करने के लिए किया प्रेरित

फतेहाबाद। जिला रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में आयोजित किए जा रहे पांच दिवसीय जिला स्तरीय जूनियर रेडक्रॉस शिविर के तीसरे दिन जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सचिव रामजी लाल ने सर जीन हैनरी डयूनाट के चित्र पर पुष्प अर्पित करके कार्यक्रम का शुभारंभ किया। उन्होंने विद्यार्थियों को रेडक्रॉस सोसायटी की गतिविधियों के बारे में जानकारी दी और विद्यार्थियों को रेडक्रॉस सोसायटी के साथ जुड़कर मानवतावादी कार्यों को निस्वार्थ सेवा भावना से करने के लिए प्रेरित किया। रामजी लाल ने कहा कि इस पांच दिवसीय शिविर में विभिन्न प्रतियोगिताओं के साथ-साथ अनेक गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा ताकि प्रतिभागियों को जीवन के हर क्षेत्र में सक्षम बनाया जा सकें। इस शिविर में जिला के 20 विद्यालयों से 100 विद्यार्थी और 20 प्रतिभागी भाग ले रहे हैं। शिविर के दौरान जिला प्रशिक्षण अधिकारी दलबीर सिंह ने प्रतिभागियों को रेडक्रॉस शपथ दिलाते हुए कहा कि हमें निस्वार्थ एवं परोपकार के भाव के साथ स्वास्थ्य, सेवा और मित्रता के संदेश के साथ आगे बढना चाहिए। इस अवसर पर योग अध्यापक सुरेन्द्र कुमार द्वारा विद्यार्थियों को योगा के बारे में जानकारी दी गई। जिला बाल संरक्षण विभाग से एडवोकेट बृजेश कुमार द्वारा विद्यार्थियों को बाल अधिकार के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई। स्वास्थ्य विभाग से डॉ. हेमंत कुमार द्वारा विद्यार्थियों को विभिन्न बिमारियों से बचाव व डॉ. नरेन्द्र द्वारा नशा से दूर रहने संबंधी के बारे में जानकारी दी गई। इस अवसर पर जेआरसी कृष्ण कुमार, अंजू रानी, रमेश कंबोज, अनिल इंदल आदि गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

न्यूज डायरी

सुभाष बस्ती में पाइपलाइन डालने का काम शुरू

सिरसा। वार्ड नंबर 6, सुभाष बस्ती के निवासियों की पिछले 50 वर्षों से भी अधिक समय से लंबित मांग आखिरकार पूरी हो गई है। वार्ड 6 में नई पानी की लाइन डालने का काम बुधवार को डेरा बाबा श्योरण के पास कंबोज सर्विस स्टेशन के साथ वाली गली से विधिवत रूप से शुरू कर दिया गया। यह कार्य स्थानीय पार्षद गोपी सैनी के निरंतर प्रयासों और अथक मेहनत का परिणाम है, जिनकी सक्रियता से इस महत्वपूर्ण परियोजना को हरी झंडी मिली। पाइपलाइन का काम शुरू होने से सुभाष बस्ती के निवासियों में खुशी का माहौल है। इस परियोजना के पूरा होने से क्षेत्र में स्वच्छ पेयजल की बेहतर आपूर्ति सुनिश्चित होगी, जिससे निवासियों को लंबे समय से चली आ रही जल-संबंधी समस्याओं से निजात मिलेगी।

ऊर्जा संरक्षण पुरस्कारों के लिए 6 तक करें आवेदन

फतेहाबाद। एडीसी अनुराग ढालिया ने बताया कि नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा विभाग, हरियाणा/हरेडा द्वारा राज्य स्तरीय ऊर्जा संरक्षण पुरस्कारों की एक अनूठी योजना आरंभ की गई है। इस योजना के अंतर्गत वर्ष 2024-25 के लिए विभिन्न श्रेणियों के पात्र उपभोक्ताओं से ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए जा रहे हैं। ऑनलाइन आवेदन करने की अंतिम तिथि 6 दिसंबर, है। उन्होंने बताया की हरियाणा राज्य में स्थित औद्योगिक, वाणिज्यिक, राजकीय, संस्थागत, समूह आवासीय भवनों को ऊर्जा संरक्षण के क्षेत्र में श्रेष्ठ कार्य करने, तकनीक अपनाने, ऊर्जा दक्षता हासिल करने के फलस्वरूप राज्य ऊर्जा संरक्षण पुरस्कारों से अलंकृत किया जाता है।

सीडीएलयू में हवन यज्ञ का आयोजन

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के प्रशासन द्वारा परिसर में शांति, सौहार्द और सकारात्मक ऊर्जा के प्रसार हेतु एक विशेष हवन कार्यक्रम का आयोजन बुधवार को लाल बहादुर शास्त्री प्रशासनिक भवन के निकट किया गया। विश्वविद्यालय समुदाय के मानसिक कल्याण और आंतरिक शांति को बढ़ावा देने के उद्देश्य से आयोजित इस कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के कुलगुरु प्रो. विजय कुमार तथा कुलसचिव डॉ. सुनील कुमार ने मुख्य यजमान के रूप में हवन संपन्न किया। विश्वविद्यालय के कुलगुरु ने कहा कि हवन को भारतीय परंपरा में शुद्धिकरण, ऊर्जा-वृद्धि और मानसिक संतुलन का माध्यम माना गया है। यह सामूहिक यज्ञ न केवल आध्यात्मिक शांति प्रदान करता है, बल्कि कार्यस्थल पर सुव्यवस्थित, सौहार्दपूर्ण और ऊर्जा-संपन्न वातावरण तैयार करने में भी सहायक होता है।

ग्राम सभा को बनाएं और सशक्तः डॉ. चौहान

सिरसा। ग्राम सभा भारतीय प्रजातंत्र का आधारभूत लोकतांत्रिक मंच है। गांव की असली ताकत उसकी एकता में है। जब लोग खुलकर अपनी बातें रखते हैं और मिलकर समाधान ढूंढते हैं तो कोई भी समस्या बड़ी नहीं रहती। स्वच्छता, शिक्षा, स्वास्थ्य और विकास, इन सभी में ग्रामीणों की सक्रिय भागीदारी सबसे आवश्यक है। इसलिए हर व्यक्ति गांव को अपना परिवार समझकर जिम्मेदारी निभाएं। यह आह्वान हरियाणा ग्रामीण विकास संस्थान के निदेशक डॉ. वीरेंद्र सिंह चौहान ने गांव बिज्जूवाली की ग्राम पंचायत में आयोजित विशेष ग्राम सभा को संबोधित करते हुए किया। चौहान ने कहा कि गांव की समस्या को गांव का व्यक्ति ही सबसे पहले पहचानता है। इसलिए ग्राम सभा में खुलकर अपनी बात कहना और समय-समय पर ऐसी सभाओं का आयोजन करना अत्यंत जरूरी है।

एसडीएम ने किया श्री शिव भोले नंदीशाला का निरीक्षण

रतिया। एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने बुधवार को श्री शिव भोले नंदीशाला का दौरा कर व्यवस्थाओं व सुविधाओं का जायजा लिया। उन्होंने नगरपालिका के अधिकारियों को निर्देश दिए कि नंदीशाला में पशुओं की व्यवस्था के लिए सभी सुविधा उपलब्ध हो। एसडीएम सुरेंद्र सिंह ने सहनाल रोड़ और नंदिशाला तक स्ट्रीट लाइटों की उचित व्यवस्था सुनिश्चित करने के लिए नगरपालिका अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए हैं। उन्होंने नंदीशाला तक सडक़ पक्की करने और पशुओं के लिए सभी आवश्यक सुविधाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। इस दौरान एसडीएम ने ढाणी जाखन दादी में नगरपालिका द्वारा बनाए गए डंपिंग प्वाइंट का भी निरिक्षण किया।

अंतराष्ट्रीय दिव्यांग दिवस पर बुजुर्ग को व्हीलचेयर की भेंट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। दिव्यांग बुजुर्ग को व्हीलचेयर भेंट करते लाल बहादुर बैनीवाल।

जिला रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा बुधवार को अंतरराष्ट्रीय दिव्यांग दिवस के अवसर पर बरनाला रोड स्थित रेडक्रॉस कार्यालय में एक दिव्यांग बुजुर्ग व्यक्ति को व्हीलचेयर की सहायता प्रदान की गई। जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सचिव लाल बहादुर बैनीवाल ने बताया कि गांव सुखचैन निवासी 70 वर्षीय नाजर सिंह ने व्हील चेयर की सहायता प्रदान करने को अनुरोध किया था। जिस अनुरूप प्रार्थी नाजर सिंह को व्हील चेयर की सहायता प्रदान की गई है। उन्होंने बताया कि आज पूरे विश्व में अन्तर्राष्ट्रीय दिव्यांग दिवस आयोजित किए जा रहे हैं। यह दिवस दिव्यांग व्यक्तियों के सम्मान, अधिकारों व कल्याण के लिए समर्थन जुटाने हेतु मनाया जाता है। उन्होंने कहा कि दिव्यांग व्यक्ति समाज का एक महत्वपूर्ण अंग हैं, यदि इन्हें समय अनुसार वांछित सहायता उपलब्ध करवा दी जाए तो वह भी आत्मनिर्भर होकर समाज में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकते हैं।

लीगल लिटरेसी प्रतियोगिता में गुडियाखेड़ा का शानदार प्रदर्शन

- प्रतियोगिता में कुल 18 विद्यार्थियों ने 10 इवेंट्स में भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चोपटा

सिरसा। प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थी स्कूल स्टाफ के साथ।

खंड स्तरीय लीगल लिटरेसी प्रतियोगिता में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गुडिया खेड़ा का प्रदर्शन बड़ा सराहनीय रहा है। इस प्रतियोगिता का आयोजन राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नाथुसरी चोपटा में हुआ जिसमें कुल 18 विद्यार्थियों ने 10 इवेंट्स में भाग लिया।

सभी विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 6 इवेंट्स में पोजीशन प्राप्त की। विद्यालय के लीगल लिटरेसी इंचार्ज डॉ. नवनीत ने बताया कि भाषण में 11वीं कक्षा की छात्रा अनु तथा कविता गायन में 12वीं कक्षा की सविता प्रथम रहे। विद्यालय की दसवीं कक्षा की छात्राओं ने स्किट में तृतीय स्थान हासिल किया। आरटीई पर दिए गए पावरप्वाइंट प्रेजेंटेशन में राधा ने तीसरा स्थान, 12वीं कक्षा के लोकेश द्वारा बाल मजदूरी तथा शिक्षा के अधिकार पर तैयार की गई डॉक्यूमेंट्री फिल्म को तीसरा स्थान मिला। डिबेट में 9वीं कक्षा की खुशी तथा चेतना तीसरे स्थान पर रही। विद्यालय के प्रधानाचार्य उमेद सिंह ढाका ने इस उपलब्धि का श्रेय विद्यालय के अध्यापकों की प्रेरणा तथा विद्यार्थियों की मेहनत को दिया। विद्यार्थियों की तैयारी करवाने में अध्यापक रुपेश कुमार, पंकज कुमार, दीपक कुमार, संतलाल, संदीप कुमार, चांदीराम, नीतू सेठी, राजेश कुमारी, प्रवीण कुमार, मुकेश कुमार तथा क्लर्क नरेश कुमार का विशेष योगदान रहा।

वार्ता | नशा एवं तंबाकू उन्मूलन, वातावरण आदि मुद्दों पर मीडिया कर्मियों के बीच होगा विचार-विमर्श

सरकार व स्थानीय मीडिया के बीच समन्वय स्थापित करने के लिए आज होगा वर्कशॉप 'वार्ता' का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

- सूचना और प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा पत्रकार कल्याण योजना एवं मंत्रालय की कार्यविधि के बारे में भी बताया जाएगा।

सूचना और प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार के प्रेस इंफॉर्मेशन ब्यूरो (पीआईबी) चंडीगढ़ द्वारा अपर महानिदेशक विवेक वैभव के मार्गदर्शन में आज स्थानीय मीडिया कर्मियों के लिए बरनाला रोड स्थित पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में मीडिया वर्कशॉप 'वार्ता' का आयोजन किया जाएगा।

पीआईबी चंडीगढ़ के मीडिया एवं संचार अधिकारी अहमद खान ने बताया कि मीडिया वर्कशॉप 'वार्ता' में उपायुक्त शांतनु शर्मा, अतिरिक्त उपायुक्त वीरेंद्र सहरावत, पुलिस अधीक्षक सिरसा दीपक सहारण, पुलिस अधीक्षक डबवाली निकिता खट्टर के अलावा विषय विशेषज्ञ भी शिरकत करेंगे।

वार्ता का उद्देश्य स्थानीय मीडिया एवं सरकार के मध्य समन्वय स्थापित करना है, जिससे सरकारी योजनाओं की जानकारी के संचार को प्रभावी सुनिश्चित किया जा सके। उन्होंने बताया कि इस वार्ता में नशा एवं तंबाकू उन्मूलन, पर्यावरण आदि विषयों के विशेषज्ञों एवं अधिकारियों के साथ विचार विमर्श किया जाएगा। इस अवसर पर केंद्र एवं राज्य सरकार की जनहित योजनाओं की जानकारी प्रदान की जाएगी। यह मीडिया वर्कशॉप स्थानीय मीडिया के सामने आने वाली चुनौतियों को दूर करने पर प्राथमिकता से ध्यान देने के साथ-साथ विभिन्न विषयों पर इंटरैक्टिव सत्रों के लिए एक मंच प्रदान करेगा। इस अवसर पर सूचना और प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा पत्रकार कल्याण योजना एवं मंत्रालय की कार्यविधि के बारे में भी बताया जाएगा।

मीडिया इकाइयों की कार्यशैली पर होगी चर्चा

अहमद खान ने बताया कि स्थानीय मीडिया कर्मियों के लिए आयोजित इस मीडिया वार्तालाप दौरान सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार के पीआईबी एवं समाचार पत्रों के पंजीयक कार्यालय (पीआरजीआई) एवं अन्य मीडिया इकाइयों की कार्यशैली पर विस्तृत चर्चा की जाएगी। वार्ता के दौरान मीडियाकर्मी अपने लेखों में सरकार की पहलों को शामिल करने के बारे में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्राप्त करेंगे, यह सुनिश्चित करते हुए कि जनता इन योजनाओं से बड़े पैमाने पर लाभान्वित हो। यह आयोजन मीडिया और सरकार के बीच सहयोग को बढ़ावा देने, एक सुदृढ़ समाज को बनाने और सरकारी कार्यक्रमों में नागरिकों की भागीदारी को प्रोत्साहित करने के लिए एक मील का पत्थर साबित होगा।

राज्य स्तरीय महिला पुरस्कारों के लिए अंतिम तिथि कल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट कार्य करने वाली महिलाओं को सम्मानित करने के लिए 10 अलग-अलग श्रेणियों में पुरस्कार दिए जाएंगे। इच्छुक महिलाएं अपने दस्तावेजों सहित आवेदन अब 15 दिसंबर तक कर सकती हैं। महिला एवं बाल विकास विभाग की उप निदेशक डॉ. दर्शना सिंह ने बताया कि श्रीमती सुषमा स्वराज पुरस्कार के तहत पांच लाख रुपये और प्रशस्ति-पत्र प्रदान किया जाएगा। इंदिरा गांधी महिला शक्ति पुरस्कार के लिए डेढ़ लाख रुपये और प्रशस्ति-पत्र प्रदान किया जाएगा। कल्पना चावला शौर्य पुरस्कार व बहन शन्नो देवी पंचायत राज पुरस्कार के लिए भी एक लाख रुपये और प्रशस्ति-पत्र प्रदान किया जाएगा। एएनएम, नर्स, महिला एमपीडब्ल्यू, खिलाड़ी महिलाओं, सरकारी कर्मचारियों, सोशल वर्कर तथा महिला उद्यमियों के लिए इक्कीस हजार रुपए और प्रशस्ति पत्र प्रदान करने का प्रावधान किया गया है।

NOTICE

I, Kunal Bishnoi S/o Ram niwas R/0 Vill. Adampur Tehsil Adampur Distt. Hisar declare as under I have changed my name from Kunal to Kunal Bishnoi. My name should be known as Kunal Bishnoi in future.

खबर संक्षेप

रतिया में पिस्तौल सहित युवक गिरफ्तार, केस

फतेहाबाद। ऑपरेशन हॉटस्पॉट डॉमिनेशन के तहत सीआईए रतिया टीम ने सफलता प्राप्त की है। टीम ने एक आदतन अपराधी को काबू करते हुए उसके कब्जे से अवैध 32 बोर पिस्तौल व जिंदा कारतूस बरामद किया है। आरोपी की पहचान प्रवीण कुमार के रूप में हुई। रिकॉर्ड जांच में पता चला कि आरोपी एक शातिर व आदतन अपराधी है, आरोपी के खिलाफ नौ मामले दर्ज है।

साइबर ठगी के आरोप में युवक गिरफ्तार

फतेहाबाद। साइबर धोखाधड़ी के एक मामले में एक आरोपी को काबू किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान शिव कुमार पुत्र रमेश कुमार निवासी बड़ोपल के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी से 3 हजार की नगदी बरामद की है। थाना सदर रतिया प्रभारी निरीक्षक बिजेंद्र सिंह ने बताया कि शिकायतकर्ता अभिषेक पुत्र रमेश कुमार निवासी जल्लीपुर, जो मजदूरी कार्य करता है, ने ऑनलाइन धोखाधड़ी की शिकायत दी थी।

जमानत के बाद फरार आरोपी 27 साल बाद काबू

फतेहाबाद। फरार एवं उद्घोषित आरोपियों की धरपकड़ के लिए चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत थाना सदर रतिया पुलिस ने 27 वर्ष पुराने केस में उद्घोषित आरोपी को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान प्रताप सिंह पुत्र जंगीर सिंह निवासी नुकेरिया, थाना अरनीवाला, जिला फाजिल्का, पंजाब के रूप में हुई है। थाना सदर रतिया प्रभारी निरीक्षक बिजेंद्र सिंह ने बताया कि पुलिस टीम ने सूचना मिलने पर आरोपी को गिरफ्तार किया।

हेरोइन तस्करी मामले में तीसरा आरोपी काबू

फतेहाबाद। सीआईए फतेहाबाद टीम ने हेरोइन तस्करी के एक मामले में तीसरे आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान सुखपाल उर्फ सुखी पुत्र सुरजीत सिंह, निवासी तैलीवाला छन्ना सिंदवा, जिला जालंधर, के रूप में हुई है। सीआईए फतेहाबाद इंचार्ज उप-निरीक्षक वेदपाल ने बताया कि मुखबिर की सूचना पर गांव बडोपल में नाकाबंदी कर आरोपी को पकड़ा।

मीटर चोरी मामले में महिला गिरफ्तार

फतेहाबाद। सरकारी मीटर चोरी मामले में थाना शहर रतिया पुलिस ने एक महिला आरोपी को काबू किया है। आरोपी की पहचान अंजलि रानी पुत्री फौजा राम निवासी वार्ड 10 रतिया के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी से 400 नगद बरामद करते हुए न्यायालय में पेश किया जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया है। इस प्रकरण में दो आरोपी पहले ही काबू किए जा चुके हैं। थाना शहर रतिया प्रभारी उपनिरीक्षक रणजीत सिंह ने यह जानकारी दी।

ऑपरेशन जीवन ज्योति अभियान में पांच ड्रग पीड़ितों की काउंसलिंग

नुक्कड़ सभाओं में ग्रामीणों को किया नशे के खिलाफ जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिलेभर में नशा मुक्ति व जनजागरूकता को लेकर चलाए जा रहे ऑपरेशन जीवन ज्योति अभियान के तहत फतेहाबाद पुलिस लगातार ग्रामीण क्षेत्रों में पहुंचकर लोगों को नशे के दुष्प्रभावों से अवगत करा रही है। इसी कड़ी में नशा मुक्ति टीम फतेहाबाद ने गांव मढ, ढाणी कलरखेड़ा में विशेष जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया।

टूट रहे परिवार

नशा मुक्ति टीम का नेतृत्व कर रहे उपनिरीक्षक सुंदर ने बताया कि टीम ने गांव के विभिन्न स्थानों पर अलग-अलग नुक्कड़ सभाएं आयोजित कीं, जिनमें ग्रामीणों, युवाओं, वरिष्ठ नागरिकों और महिलाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। सभाओं में लोगों को बताया गया कि नशा न केवल परिवार को तोड़ता है बल्कि समाज को भी कमजोर करता है। टीम ने उपस्थित लोगों को नशे के दुष्परिणाम, उससे होने वाली सामाजिक व स्वास्थ्य हानियों तथा नशे से दूर रहने के व्यावहारिक उपायों के बारे में विस्तार से जागरूक किया। सुंदर ने बताया कि ग्रामीणों के सहयोग और उनकी स्वैच्छिक जानकारी के आधार पर 8 ड्रग पीड़ितों को चिन्हित किया गया। इन सभी व्यक्तियों की टीम द्वारा मौके पर ही काउन्सलिंग की गई, जिसमें उन्हें नशा छोडऩे के संकल्प हेतु प्रेरित किया गया। इसके बाद टीम ने सभी चिन्हित पीड़ितों को प्रारंभिक उपचार हेतु आयुर्वेदिक दवा उपलब्ध कराई, ताकि वे नशे से बाहर आने की प्रक्रिया को मजबूती दे सकें। इसके साथ ही पीड़ितों के परिजनों को भी सलाह दी गई कि वे उन्हें निरंतर सहयोग दें और पुलिस के साथ जुडक़र पुनर्वास प्रक्रिया को सफल बनाएं।

फतेहाबाद। ग्रामीणों को नशे के खिलाफ जागरूक करते नशामुक्ति टीम सदस्य। फोटो : हरिभूमि

एक्शन में पुलिस

टीम ने ग्रामीणों से अपील करते हुए कहा कि नशे से मुक्त समाज का निर्माण तभी संभव है जब हर व्यक्ति इस अभियान में अपनी भूमिका निभाए। पुलिस प्रशासन ने विश्वास दिलाया कि नशा तस्करी और नशा सेवन दोनों के खिलाफ जिला पुलिस की कार्रवाइयाँ आगे भी लगातार और सख्ती से जारी रहेंगी।

नशा तस्करों पर छापे, डॉग स्क्वाड व कमांडो टीम के साथ रतिया क्षेत्र में चलाया तलाशी अभियान

- रतिया प्रभारी निरीक्षक बिजेंद्र सिंह की अगुवाई में चला अभियान

रतिया। रतिया क्षेत्र में नशा तस्करों और संदिग्ध गतिविधियों पर अंकुश लगाने के लिए जिला पुलिस द्वारा विशेष तलाशी अभियान चलाया। थाना सदर रतिया प्रभारी निरीक्षक बिजेंद्र सिंह की अगुवाई में पुलिस टीम ने तडक़े सुबह रतिया क्षेत्र के विभिन्न हिस्सों में अभियान शुरू किया। इस दौरान डॉग स्क्वाड और कमांडो यूनिट को भी तैनात किया गया। टीम ने मुख्य गलियों, घरों के आसपास, सुनसान रास्तों और खेतों तक व्यापक सर्च किया। घर-घर दस्तक देकर पुलिस ने संदिग्ध व्यक्तियों और वाहनों की गतिविधियों पर नजर रखी। अभियान के दौरान पुलिस की सघन मौजूदगी ने न केवल क्षेत्र में सुरक्षा बढ़ाई, बल्कि अवैध गतिविधियों में संलिप्त लोगों को भी सतर्क कर दिया। पुलिस ने संदिग्ध व्यक्तियों से पूछताछ की, वाहनों की बारीकी से जांच की और संभावित हॉटस्पॉट क्षेत्रों में अतिरिक्त निगरानी रखी। निरीक्षक बिजेंद्र सिंह ने बताया कि यह अभियान निरंतर जारी रहेगा और क्षेत्र में नशा तस्करों को किसी भी हालत में बख्शा नहीं जाएगा। हमारा उद्देश्य सदर रतिया क्षेत्र को नशामुक्त और सुरक्षित बनाना है। पुलिस पूरी सतर्कता के साथ लगातार कार्रवाई करती रहेगी। फतेहाबाद पुलिस ने नागरिकों से अपील की है कि नशा तस्करी, संदिग्ध गतिविधियों या किसी भी अवैध मामले की सूचना तुरंत पुलिस के साथ साझा करें। सूचना देने वाले का नाम और पहचान पूर्णतः गोपनीय रखी जाएगी।

फतेहाबाद। श्री रघुनाथ मंदिर फतेहाबाद में पूजा अर्चना करवाते स्वामी दिव्यानंद महाराज।

डॉ. स्वामी दिव्यानंद महाराज का प्रवचन

भगवान की आराधना करने वाले मर्यादा तोड़े तो यह भक्ति नहीं

- श्री रघुनाथ मंदिर में पंच दिवसीय शिव महापुराण कथा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

श्री रघुनाथ मंदिर फतेहाबाद में आयोजित पंच दिवसीय शिव महापुराण कथा में गुरूदेव डॉ. स्वामी दिव्यानंद महाराज ने कहा कि कथा सुनना केवल धार्मिक कहानियां या इतिहास सुनना नहीं। जिसके सुन लेने के बाद हमारी जीवन शैली बदल जाए और सुनने वाले भगवान के प्रेमी बन जाते हैं। जीवन सदाचारी कैसे बने यह विधि पुराण देते हैं।

सद्आचार का अर्थ है जो कहा आचरण में भी वही हो। आज की जीवनशैली में कह कर मुकर जाने वाले पढ़े लिखे ज्यादा हैं। ऐसे पढ़े लिखे अपने इस घटिया व्यवहार को प्रमाणित भी बड़े अच्छे ढंग से कर लेते हैं। स्वामी दिव्यानंद ने कहा कि शिवपुराण में ऋषियों ने सदाचारी होने की कला पूछा है, जिसके उत्तर में सूत जी ने शिवाराधना करना बताया है। शिव पूजा करने वाले यदि मर्यादा तोड़ते हैं, अच्छा आचरण नहीं करते तो शिव पूजा का कोई अर्थ ही नहीं रह जाता। शिव में श्रद्धा हो, किंतु यह श्रद्धा पाखंड से भरी हुई न हो। पाखंड की खूंटियों पर लटकती श्रद्धा घातक होती है। उन्होंने कहा कि आजकल अपनी पूजा करवाने के लिए लोग श्रद्धा बढ़ाने के नाम पर मिथ्या आचरण का आश्रय लेते हैं। तभी तो ब्रह्मा जी के मंदिर नहीं बनते। शिव अरुणेश्वर महादेव के रूप में इसीलिए प्रथम प्रकट हुए थे, ताकि ऐसे पाखंडों पर रोक लग सके। समय रहते बुजुर्गों को भी अबके अनुसार जीवन जीने का ढंग बदलना होगा। इस अवसर पर आज अरुणेश्वर महादेव का मुख्य यजमान कैलाश बतरा द्वारा परिवार सहित अभिषेक हुआ। प्रधान टेकचंद मिढ़ा, योगेश मेहता, सुभाष बतरा, मदन लाल नारंग, बंटी निझारा ने पूजा कर आशीर्वाद लिया।

संक्रमण के खिलाफ होंगे एकजुट

विश्व एड्स दिवस पर जागरुकता कार्यक्रम का आयोजन

- सीएमके नेशनल स्नातकोत्तर महाविद्यालय में कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सीएमके नेशनल स्नातकोत्तर महाविद्यालय के रेड रिबन क्लब की ओर से विश्व एड्स दिवस पर जागरुकता कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने बढ़ चढक़र भाग लिया। कॉलेज प्राचार्या प्रो. रंजना ग्रोवर ने विद्यार्थियों से कहा कि विश्व एड्स दिवस एचआईवी और एड्स के खिलाफ लड़ाई में लोगों को एकजुट करने के लिए वैश्विक आंदोलन है। उन्होंने कहा कि हम सभी को नए एचआईवी संक्रमणों को रोकने और विश्वस्तर पर एचआईवी से पीड़ित सभी लोगों को आवश्यक सेवाएं प्रदान करने की प्रतिबद्धता में दृढ़ रहना चाहिए। कार्यक्रम की कन्वीनर कॉलेज के इतिहास विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. मंजू देवी ने बताया कि विश्व एड्स दिवस मनाने का उद्देश्य एचआईवी संक्रमण के तरीकों, रोकथाम व उपचार के उपलब्ध तरीकों के बारे में शिक्षित करना है। यह एचआईवी से पीड़ित लोगों के लिए समर्थन दिखाता है और अलगाव की भावना को कम करता है। इस मौके पर डॉ. नछत्तर सिंह रंधावा सहित अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित थे।

सिरसा। विश्व एड्स दिवस पर जागरुकता कार्यक्रम में भाग लेते विद्यार्थी।

सरकार से समाज का हर वर्ग दुःखी : शर्मा

सिरसा। प्रदेश युवा कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष मोहित शर्मा ने बुधवार को जारी एक बयान में कहा कि प्रदेश की भाजपा सरकार कानून व्यवस्था के साथ-साथ हर क्षेत्र में पूरी तरह नकारा साबित हुई है। पिछले 11 साल के कार्यकाल में प्रदेश की कानून व्यवस्था निम्न स्तर पर पहुंच गई है और वर्तमान में प्रदेश के ऐसे हालात हैं कि गुंडा तत्व खुलेआम घूम रहे हैं और सरकार तालियां पीट रही हैं। मोहित ने कहा कि बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ का नारा देने वाली भाजपा राज में बेटियों से निर्ममतापूर्वक व्यवहार हो रहा है और इस प्रकार की घटनाएं हर रोज बढ़ती जा रही हैं। कानून के रखवाले बहन-बेटियों की रक्षा करने और आरोपियों को गिरफ्तार करने में नाकाम साबित हो रहे हैं। शर्मा ने कहा कि प्रदेश में कानून व्यवस्था की स्थिति दयनीय है।

डीएवी पुलिस स्कूल की शुभी राज्यस्तरीय प्रतियोगिता में करेगी जिले का प्रतिनिधित्व

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल की 10वीं कक्षा की छात्रा शुभी सिंगला ने कला के क्षेत्र अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन से स्कूल का नाम रोशन किया है। जोनल स्तरीय प्रतियोगिता में शुभी ने क्लास्किल डांस में अपने शानदार प्रदर्शन से पहला स्थान हासिल किया। इसकी बदौलत अब शुभी का चयन राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए किया गया है। डीएवी पुलिस स्कूल फतेहाबाद की प्राचार्या अमिता सिंह ने छात्रा शुभी सिंगला को मिली उपलब्धि पर बधाई देते हुए बताया कि शुभी सिंगला पुत्री वीरेन्द्र कुमार सिंगला ने जींद में आयोजित जोनल स्तरीय क्लासिकल डांस प्रतियोगिता में जिले का प्रतिनिधित्व करते हुए अपनी प्रदर्शन का शानदार प्रदर्शन किया। जोनल लेवल पर हुई इस प्रतियोगिता में विभिन्न स्कूलों के विद्यार्थियों ने भाग लिया था, जिसमें कड़े मुकाबले के बीच शुभी ने अपनी अद्भुत कला, मंच पर लय-ताल की समक्ष और भाव-भंगिमा के बेहतरीन प्रदर्शन से निर्णायक मंडल को प्रभावित किया और प्रतियोगिता में पहला स्थान हासिल किया। उनके क्लासिकल डांस की प्रस्तुति को उपस्थित दर्शकों ने खूब सराहा और तालियों से स्वागत किया।

फतेहाबाद। विजेता छात्रा शुभी को बधाई देते प्राचार्या अमिता सिंह।

छात्रा को सराहा

प्राचार्या अमिता सिंह ने कहा कि शिक्षा के साथ-साथ डीएवी पुलिस स्कूल के विद्यार्थियों ने खेलों और सांस्कृतिक क्षेत्र में अपनी अलग पहचान बनाई है। उन्होंने छात्रा शुभी सिंगला को राज्यस्तरीय प्रतियोगिता में बेहतरीन प्रदर्शन जारी रखने के लिए अपनी शुभकामनाएं दी।

मेधावी छात्रों को सराहा

विकलांग अधिकार मंच ने दिव्यांगों को सम्मानित किया

रतिया। जिला विकलांग अधिकार मंच द्वारा जिला स्तरीय सांस्कृतिक एवं सम्मान समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम में अग्रवाल सभा व महाराजा अग्रसेन चैरिटेबल अस्पताल के प्रधान प्रमोद बंसल ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की जबकि विशिष्ट अतिथि के तौर पर खटीक समाज के जिला प्रधान सुभाष खटीक, ह्यूमन राइट्स हरियाणा के अध्यक्ष चंद्रपाल, पंजाबा मल सती मंदिर के प्रधान सोमनाथ गर्ग ने भाग लिया। अध्यक्षता राज्य एवं जिला अध्यक्ष सुरेंद्र कुमार गोयल ने की। जिला स्तरीय कार्यक्रम में विशेष उपलब्धि प्राप्त विकलांगों को मंच की तरफ से स्मृति चिन्ह भेंट करके सम्मानित किया गया, जिनमें सुशील कुमार आजाद हिंदी शिक्षक, संदीप पाल इतिहास शिक्षक, प्रवीण कुमार मुख्य अध्यापक, संदीप कुमार टीजीटी हिंदी, सतपाल मुख्याध्यापक राजकीय प्राथमिक पाठशाला मिराना, शामिल रहे। इसके इलावा जिन विकलांगों ने अपनी मेहनत के बल पर विकलांगता को पीछे छोड़ते हुए पढ़ाई में अच्छे अंक प्राप्त किये हैं, उनको भी सम्मानित किया गया।

रेलवे के डीआरएम ने किया जाखल रेलवे स्टेशन का निरीक्षण, एफसीआई लेबर व रेलवे कर्मियों ने सौंपा ज्ञापन

- भाजपा कार्यकर्ताओं ने भी बंद ट्रेनों को फिर से शुरू करने की मांग की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

रेलवे दिल्ली डिवीजन के डीआरएम पुष्पेश आर त्रिपाठी ने बुधवार को फतेहाबाद जिले के जाखल रेलवे स्टेशन का निरीक्षण किया। यहां पहुंचने पर डीआरएम त्रिपाठी का रेलवे अधिकारियों ने स्वागत किया। इस दौरान उन्होंने अधिकारियों और कर्मचारियों को सख्त दिशा-निर्देश जारी किए।

उन्होंने सबसे पहले रनिंग रूम का निरीक्षण किया। रेलवे ने डीआरएम के आगमन से पहले स्टेशन पर सफाई व्यवस्था दुरुस्त की थी। इसके बाद उन्होंने अधिकारियों के साथ बैठक की और शौचालय, टिकट घर सहित अन्य स्थानों का भी जायजा लिया। डीआरएम के दौरे की सूचना पर रेलवे सुरक्षा बल के अधिकारियों और कर्मचारियों ने जाखल रेलवे स्टेशन पर सुरक्षा व्यवस्था कड़ी कर दी थी। जगह-जगह पुलिसकर्मी तैनात किए गए थे। इस दौरान भाजपा कार्यकर्ताओं ने डीआरएम का यहां पहुंचने पर स्वागत करते हुए उन्हें एक मांग पत्र सौंपा।

फतेहाबाद। जाखल रेलवे स्टेशन पर डीआरएम को मांग पत्र सौंपते भाजपा कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

ये मांगें रखी

भाजपा मंडल अध्यक्ष किरण शर्मा ने बताया कि जाखल रेलवे स्टेशन पर कई समस्याएं हैं। डीआरएम को सौंपे मांग पत्र में वाशिंग लाइन लगाने, आरक्षण खिडक़ी की कमी पूरी करने, सफाई कर्मचारियों की संख्या बढ़ाने और रेलवे स्टेशन पर प्रकाश व्यवस्था सुधारने की मांग की गई। इसके अलावा मांग पत्र में जम्मू-बांद्रा ट्रेन के ठहराव, रेलवे की खाली पड़ी जगह पर पार्क के निर्माण और कोरोना काल के दौरान बंद हुई ट्रेनों को फिर से शुरू करने की मांगें भी शामिल थी। डीआरएम ने इन मांगों को जल्द पूरा करने का आश्वासन दिया। इसके अलावा माल लोड करने को लेकर भी अपनी बात भी अधिकारी की सामने रखी।

शराब तस्करी मामले में आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। जिला पुलिस द्वारा नशा एवं अवैध शराब तस्करी के विरुद्ध चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत थाना भुना पुलिस ने वर्ष 2021 के एक बड़े तस्करी मामले में शामिल एक अन्य आरोपी को काबू किया है। इससे पहले इसी मामले में पाँच आरोपी गिरफ्तार किए जा चुके थे। थाना भुना प्रभारी उपनिरीक्षक ओमप्रकाश ने बताया कि 2021 में दर्ज अवैध शराब तस्करी के मुकदमे में कई आरोपी नामजद थे। इसी प्रकरण में वांछित चल रहा आरोपी विनोद कुमार उर्फ काला पुत्र गोधूराम निवासी काहनौर, कलानौर, रोहतक क्षेत्र में दिखाई देने की सूचना पुलिस को प्राप्त हुई। सूचना के आधार पर टीम ने त्वरित कार्रवाई करते हुए उसे काबू कर लिया। उन्होंने बताया कि यह मामला 8 मई 2021 संबंधित है।

चौथी राष्ट्रीय लोक अदालत 13 को

सुनवाई के लिए प्री-जाइडिंग ऑफिसर व सदस्य नियुक्त

फतेहाबाद। हरियाणा राज्य विधिक सेवाएं प्राधिकरण के तत्वावधान में 13 दिसंबर को सुबह 10 बजे जिला मुख्यालय फतेहाबाद, उपमंडल रतिया व टोहाना की न्यायिक परिसरों में चौथी राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। इन लोक अदालतों में मामलों के निपटान के लिए जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के अध्यक्ष एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल ने प्री-जाइडिंग ऑफिसर व सदस्य नियुक्त किए हैं। इस बारे जानकारी देते हुए मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की सचिव गायत्री ने बताया कि 13 दिसंबर को सुबह 10 बजे जिला स्तर पर चौथी लोक अदालत में मामलों के निपटान के लिए अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश नवेंदु जैन, सिविल जज (सीनियर डिवीजन) कम मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी सुयशा जावा, सिविल जज (जूनियर डिवीजन) कम न्यायिक दंडाधिकारी प्रथम श्रेणी जोगिंद्र जांगड़ा को प्री-जाइडिंग तथा पैनल अधिवक्ता विनोद कामरा, पूनम रानी व अमन भट्टी को सदस्य नियुक्त किया है। इसी प्रकार से रतिया उपमंडल के लिए सिविल जज कम जेएमआईसी कुमारी ज्योति को प्री जाइडिंग ऑफिसर नियुक्त किया है।

सराहनीय — समैन में शिक्षा, पोषण व स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता का एसडीएम ने लिया जायजा

बच्चों के साथ भोजन कर एसडीएम ने मिड डे मील की गुणवत्ता का किया मूल्यांकन

टोहाना। समैण में बच्चों के साथ बैठकर मिड डे मील का स्वाद चखते एसडीएम।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

एसडीएम आकाश शर्मा ने बुधवार को गांव समैन के सरकारी विद्यालय, आंगनबाड़ी केंद्र और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र का दौरा कर विभिन्न व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया। उन्होंने मिड-डे मील की गुणवत्ता की जांच की तथा बच्चों के साथ बैठकर भोजन कर स्वयं भोजन की गुणवत्ता और स्वाद का अनुभव किया। उन्होंने शिक्षा, पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता से जुड़ी सेवाओं की गुणवत्तापूर्ण उपलब्धता का जायजा लेते हुए पर संबंधित अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए। एसडीएम आकाश शर्मा ने निरीक्षण के दौरान कक्षाओं का दौरा किया और बच्चों से बातचीत कर उनकी शिक्षा संबंधी प्रगति के बारे में जानकारी ली।

स्वास्थ्य रिकॉर्ड अपडेट करें

गांव के आंगनबाड़ी केंद्र पर एसडीएम ने बच्चों को उपलब्ध कराए जा रहे पोषाहार की गुणवत्ता देखी और स्टाफ से पोषण कार्यक्रमों की विस्तृत जानकारी ली। उन्होंने महिला एवं बाल विकास विभाग को बच्चों के स्वास्थ्य रिकॉर्ड और उपस्थिति रजिस्टर को नियमित एवं अद्यतन रखने के निर्देश दिए। केंद्र की साफ-सफाई, खेल सामग्री और बच्चों के अनुकूल वातावरण को बेहतर बनाए रखने के निर्देश दिए। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में एसडीएम ने मरीजों से बातचीत कर उनकी समस्याएं सुनी और उन्हें मिल रही स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी ली। उन्होंने स्टाफ की उपस्थिति की जांच कर सभी कर्मचारियों को समय पर ड्यूटी पर उपस्थित रहने और मरीजों के साथ विनम्र व संवेदनशील व्यवहार करने के निर्देश दिए। दवाइयों के स्टॉक, जांच सुविधाओं और आपातकालीन सेवाओं की उपलब्धता की भी समीक्षा की गई।

निरीक्षण किया

उन्होंने मिड-डे मील की गुणवत्ता की जांच की तथा बच्चों के साथ बैठकर भोजन कर स्वयं भोजन की गुणवत्ता और स्वाद का अनुभव किया। रसोईघर एवं भोजन बनाने वाली जगह की स्वच्छता की बारीकी से जांच की गई। इसी के साथ उन्होंने विज्ञान प्रयोगशाला, पुस्तकालय और अन्य सुविधाओं का भी निरीक्षण करते हुए विद्यालय परिसर की समग्र सफाई सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने शिक्षकों को समय पर विद्यालय पहुँचने तथा नियमित और प्रभावी कक्षाएं लगाने के निर्देश भी दिए। एसडीएम ने विद्यालय में शौचालयों की स्थितियों का निरीक्षण करते हुए उनके नियमित रखरखाव को आवश्यक बताया। उन्होंने स्वच्छ पेयजल की सतत उपलब्धता सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। बच्चों के बैठने, खेलने तथा पढने के वातावरण बारे भी संबंधित विभाग को आवश्यक कदम उठाने के लिए कहा।