हरिभूमि

सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, गुरुवार, 11 दिसंबर 2025

11 मानवाधिकार सभी के लिए समानता स्वतंत्रता गरिमा करते सुनिश्चित

12 पुलिस ने सर्च ऑपरेशन चलाकर बारह अपराधियों को किया गिरफ्तार

खबर संक्षेप

मुख्य सप्लायर सहित दो नशा तस्करों को दबोचा

फतेहाबाद। भुना पुलिस ने नशा तस्करी के एक प्रकरण में मुख्य सप्लायर सहित दो आरोपियों को काबू किया है। थाना प्रभारी उपनिरीक्षक ओमप्रकाश ने बताया कि एएसआई बुधराम अपनी टीम सहित गांव गोरखपुर में गश्त कर रहे थे। गश्त के दौरान अग्रोहा रोड की तरफ से एक मोटरसाइकिल संदिग्ध अवस्था में आती दिखाई दी। पुलिस वाहन को देखकर चालक ने मोटरसाइकिल मोडने का प्रयास किया, इसी दौरान मोटरसाइकिल की टंकी पर रखा एक सफेद रंग का पोलिथीन सड़क पर गिर गया।

सट्टा खाईवाल को पकड़ा, नगदी बरामद

फतेहाबाद। जाखल पुलिस ने सट्टा खिलवाने की गतिविधियों में लिप्त एक आरोपी को काबू किया है। पकड़ा गया आरोपी इंद्रजीत उर्फ इंदु पुत्र गोबिंद राम निवासी नजदीक सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्कूल, जाखल है। थाना जाखल प्रभारी उपनिरीक्षक सुरेश ने बताया कि एएसआई महेंद्र अपनी टीम के साथ रेलवे रोड, जाखल में गश्त व पडताली कर रहे थे। इसी दौरान पुलिस को गुप्त सूचना प्राप्त हुई कि एक व्यक्ति कुर्सी पर बैठकर खुलेआम सट्टे की खाईवाली कर रहा है।

सड़क हादसे में आरोपी कार चालक गिरफ्तार

फतेहाबाद। गांव खूनन के समीप एक इलैक्ट्रिक स्कूटी में टक्कर मारने के मामले में रतिया पुलिस ने आरोपी कार चालक को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान लवप्रीत उर्फ लाभु पुत्र राजविंद्र सिंह निवासी आहलूपुर, मानसा, पंजाब के रूप में हुई है। थाना सदर रतिया प्रभारी निरीक्षक बिजेंद्र ने बताया कि 24 नवंबर को शिकायतकर्ता जगतार सिंह पुत्र अर्जुन सिंह निवासी बीराबदी ने शिकायत दर्ज करवाई।

हेरोइन तस्करी के दो वांछित पुलिस की गिरफ्त में

कालांवाली। कालांवाली पुलिस ने हेरोइन तस्करी के मामले में वांछित मुख्य तस्कर आरोपी बड़ागुढा निवासी राज सिंह मंडी कालांवाली से पकड़ा है। कालांवाली चौकी प्रभारी प्रवीण कुमार ने बताया कि बीते 3 दिसंबर को पुलिस ने रोड़ी रोड टी प्वाइंट थाना रोड़ मंडी कालांवाली पर नाकाबंदी के दौरान आरोपी जगसीर सिंह को 6.130 ग्राम हेरोइन सहित काबू कर जांच शुरू की थी। जांच के दौरान उनकी टीम ने इस नशा तस्करी नेटवर्क का पर्दाफाश करते हुए इस मामले के मुख्य तस्कर आरोपी को मंडी कालांवाली से पकड़ा है।

सर्दी से बचाव के लिए जारी की एडवाइजरी

सिरसा। जिला में संभावित शीत लहर के मद्देनजर जिला प्रशासन ने ठंड से होने वाली बीमारियों और जनहानि को रोकने के लिए व्यापक कदम उठाने के निर्देश जारी किए गए हैं। इन निर्देशों के तहत संबंधित विभागों को अलर्ट मोड पर रहते हुए आवश्यक एहतियाती एवं राहत उपाय सुनिश्चित करने के लिए कहा गया है। जारी एडवाइजरी के अनुसार बेघर व्यक्तियों, भिखारियों एवं अन्य जरूरतमंदों को ठंड के मौसम में विशेष खतरे को देखते हुए उनके संरक्षण के लिए प्रभावी राहत उपाय लागू किए जाएंगे।

चौथी राष्ट्रीय लोक अदालत 13 दिसंबर को

सिरसा। न्यायालय परिसर सिरसा तथा उपमंडल ऐलनाबाद और डबवाली में आगामी 13 दिसंबर को चौथी राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट प्रवेश सिंगला तथा एडवोकेट रवि कुमार द्वारा कोर्ट परिसर में एक हेल्प डेस्क स्थापित की गई।

पर्ची लेकर घूमते रहे मरीज, न अल्ट्रासाउंड हुए और न ही लग पाई एंटी रैबीज वैक्सीन

हड़ताल का तीसरा दिन, जिले में 84 डॉक्टरों में से 69 हड़ताल पर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

सीनियर मेडिकल ऑफिसर की सीधी भर्ती समेत अन्य मांगों को लेकर दो दिन की हड़ताल के बावजूद सरकार और चिकित्सकों के बीच मांगों को लेकर सहमति नहीं बनी है। सरकार से बातचीत न होने पर डॉक्टरों ने यह अनिश्चितकालीन हड़ताल कर दिया है। इसके चलते जिले के सरकारी अस्पतालों में बुधवार को भी डॉक्टरों की हड़ताल जारी रही। हड़ताल के कारण आज भी सरकारी अस्पतालों में उपचार के लिए आए मरीजों को परेशानियों का सामना करना पड़ा। बुधवार को फतेहाबाद जिले में 84 डॉक्टरों में से 69 हड़ताल पर रहे जबकि 15 चिकित्सक ड्यूटी पर पहुंचे। यहां तक 6 में से 2 एसएमओ भी हड़ताल में शामिल हुए। डॉक्टरों की हड़ताल के कारण अस्पताल में मरीज हाथ में पर्ची लिए इधर-उधर भटकते देखे गए। आज अस्पताल में मरीजों का न अल्ट्रासाऊंड हुआ और न ही अन्य मेडिकल सुविधाएं मिल पाई। जाखल के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में कुत्ते के काटने पर मरीज को एंटी रैबीज वैक्सीन भी नहीं लग पाई। बता दें कि जिले के 18 अस्पतालों, पीएचसी और सीएचसी में डॉक्टर पूरी तरह से हड़ताल पर रहे। हालांकि फतेहाबाद जिला नागरिक अस्पताल में दो दिन बाद बुधवार को मनोरोग और चर्म रोग विशेषज्ञ की ओपीडी शुरू हो गई, जिससे मरीजों को कुछ राहत मिली। हड्डी रोग विशेषज्ञ की ओपीडी भी बुधवार को स्थाई रूप से शुरू हुई। टोहाना के नागरिक अस्पताल, सीएचसी जाखल, भूथनकलां, भट्टूकलां, बड़ोपल और भूना समेत 18 अस्पतालों व पीएचसी, सीएचसी में डॉक्टर पूरी तरह से हड़ताल पर रहे। रतिया नागरिक अस्पताल में भी पांच में से चार डॉक्टर हड़ताल पर होने के कारण व्यवस्था बिगड़ी। पीएचसी अशोक नगर में स्वास्थ्य सेवाएं तीन दिन से बंद है। वहां पर तैनात डॉक्टर हनुमान की डयूटी फतेहाबाद के नागरिक अस्पताल में लगा रखी है। ऐसे में यहां आने वाले मरीज परेशान दिखे। उल्लेखनीय है कि पीछे 8 व 9 दिसंबर को हड़ताल के दौरान ड्यूटी से गैर हाजिर रहने पर स्वास्थ्य विभाग ने 20 डॉक्टरों को नोटिस थमा रखा है। मरीजों को दिक्कत न आए, इसके लिए फतेहाबाद में अग्रोहा मेडिकल कॉलेज से 10 चिकित्सकों को बुला रखा है। उधर, सरकार ने चिकित्सकों की हड़ताल को कुचलने के लिए एस्मा लागू किया है। इससे भडक़े डॉक्टरों ने 10 दिसंबर से अनिश्चितकालीन हड़ताल शुरू कर दी है।

फतेहाबाद। नागरिक अस्पताल में ओपीडी के लिए आए मरीज। फोटो : हरिभूमि

सिरसा : तीन चिकित्सक ड्यूटी पर लौटे ओपीडी और इमरजेंसी सेवाएं सामान्य

सिरसा। हरियाणा में सीनियर मेडिकल ऑफिसर की सीधी भर्ती समेत अन्य मांगों को लेकर सरकारी डॉक्टरों की अनिश्चितकालीन हड़ताल जिले में बेअसर रहने का दावा सामान्य अस्पताल के सिविल सर्जन डॉ. प्रमोद शर्मा ने किया है। उन्होंने बताया कि जिले की स्वास्थ्य सेवाएं सुचारू ढंग से चालू हैं। शर्मा ने बताया कि हड़ताल पर गए तीन चिकित्सकों ने आज अपनी डयूटी ज्वायन कर ली है। उन्होंने बताया कि ओपीडी, एमरजेंसी व पोस्टमार्टम सेवाएं सामान्य रूप से जारी है तथा हड़ताल का जिले में कोई असर नहीं है। उन्होंने कहा कि बेशक हड़ताल के कारण मरीजों की संख्या सरकारी अस्पतालों में सामान्य से कम है। डॉक्टरों ने शुरू की भूख हड़तालसरकारी चिकित्सकों ने अपनी मांगों को लेकर अनिश्चितकालीन हड़ताल पर जाने का फैसला किया है। इससे पहले, बीते 8 और 9 दिसंबर को डॉक्टर हड़ताल पर रहे थे। सरकार से बातचीत न होने पर डॉक्टरों ने यह अनिश्चितकालीन हड़ताल करने का निर्णय लिया। सरकार ने हड़ताल रोकने के लिए एस्मा लागू कर दिया है। गवर्नर ने धारा 4(क)(1) के तहत यह भी स्पष्ट किया है कि अगले 6 महीने तक स्वास्थ्य विभाग के सभी डॉक्टर और कर्मचारी किसी भी प्रकार की हड़ताल नहीं कर सकते। सरकार ने आदेश जारी कर यह भी कहा है कि जो भी कर्मचारी हड़ताल पर गए हैं, उनकी सैलरी रोक दी जाए। यह कार्रवाई नो वर्क, नो पे यानी काम नहीं तो वेतन नहीं के नियम के तहत होगी।

फतेहाबाद। पार्षदों द्वारा आभार जताने को लेकर बीजेपी द्वारा जारी किया गया फोटो।

वार्डों में विकास कार्य शुरू होने के दावे पर बोले पार्षद

भाजपा के दावे तथ्यों से दूर और जनता को भ्रमित करने वाले

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शहर में विकास कार्य शुरू होने पर पार्षदों के संतुष्ट होने और भाजपा जिलाध्यक्ष का आभार जताने के दावे से पार्षद असहमत है। बीजेपी द्वारा मंगलवार को इस बारे जारी किए गए प्रैस ब्यान को पार्षदों ने तथ्यों से दूर और जनता को भ्रमित करने वाला बताया है। पार्षद मोहन लाल नारंग, योगी हंस राज, सुखदेव सिंह, सुभाष, बेअंत सिंह, गुरप्रीत सिंह, अनिल गर्ग, पार्षद प्रतिनिधि राजेंद्र आहूजा, सुनील शर्मा, मनोज भयाना, सुरेंद्र डींगवाल, मास्टर चन्द्रभान आदि ने कहा कि भाजपा कार्यालय द्वारा जो प्रेस विज्ञप्ति जारी की गई है, वह तथ्यों से दूर व जनता को भ्रमित करने वाली है। दरअसल 11 नवंबर को धरना स्थगन उपरांत पार्षदों ने प्रबुद्ध शहर वासियों, सामाजिक व व्यापारिक संगठनों, जन संगठनों व सभी राजनीतिक पार्टियों द्वारा दिए भरपूर सहयोग पर आभार व्यक्त किया था। सोमवार को डीएमसी से मीटिंग उपरान्त बीजेपी जिला अध्यक्ष प्रवीण जोड़ा से शिष्टाचार स्वरूप मुलाकात भी उसी कड़ी का हिस्सा थी। इसी बीच भाजपा कार्यालय द्वारा बयान जारी किया गया कि सभी वार्डों के कार्य शुरू होने, टेंडर लगाने व वर्क आर्डर जारी होने पर पार्षद व शहरवासी नगर परिषद के कार्यों से संतुष्ट हैं, इस बयान से पार्षद सहमत नहीं है और यह जनता को भ्रमित करने वाला है। पार्षदों ने कहा कि अगर पार्षद व शहरवासी नगर परिषद फतेहाबाद की कार्यप्रणाली संतुष्ट होते तो उन्हें धरना लगाने की जरूरत ही नहीं थी। पार्षदों ने भाजपा जिला प्रधान से शिष्टाचार मुलाकात दौरान सिर्फ नगर परिषद की कार्यप्रणाली पर चर्चा की थी।

डिवाइटर पर चढ़ा डंपर, पशु को बचाने के चक्कर में चालक ने खोया नियंत्रण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

शहर में मंगलवार देर रात अचानक सडक़ पर आए एक पशु को बचाने के चक्कर में डंपर चालक नियंत्रण खो बैठा और डंपर अनियंत्रित होकर डिवाइडर पर जा चढ़ा। इस हादसे में डंपर चालक ने कूदकर अपन जान बचाई वहीं डंपर बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया। घटना की सूचना मिलते ही ट्रेफिक पुलिस टीम इंचार्ज कर्मचंद के नेतृत्व में मौके पर पहुंची और वाहन को साइड में करके यातायात सुचारू किया। डंपर चालक झज्जर निवासी रघुवीर ने बताया कि वह पंजाब के तलवंडी से फ्लाई ऐश लेकर राजस्थान जा रहा था। जैसे ही वह टोहाना में नेशनल हाइवे 148-बी पर चण्डीगढ़ रोड स्थित हर्बल पार्क के पास पहुंचा तो डंपर के आगे अचानक एक पशु आ गया। पशु को बचाने की कोशिश में डंपर अनियंत्रित होकर डिवाइडर पर जा चढ़ा। रघुबीर ने बताया कि उसने डंपर से कूदकर अपनी जान बचाई। रघुवीर ने बताया कि हादसे के बाद देर रात्रि एक अज्ञात व्यक्ति उसके मालिक से फोन पर बात करने का बहाना बनाकर उसका मोबाइल छीनकर फरार हो गया।

टोहाना। डिवाइडर पर चढ़ा डंपर।

बिना दान दहेज की शादी बनी समाज में अनुकरणीय पहल

- थाली में 11 लाख 51 हजार रुपये नकद, दहेज व गाड़ी को ठुकराया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जिला के गांव फतेहपुरिया नियामत खां में पृथ्वीराज बांगड़वा की पोती व पूर्व कैबिनेट मंत्री रणजीत सिंह चौटाला के निजी सचिव राजकुमार बांगड़वा की बेटी डॉ. मोनिका बांगड़वा की शादी भादरा निवासी एडवोकेट भूप सिंह बेनीवाल के पोते व एडवोकेट राजेन्द्र बेनीवाल के बेटे दीपेश बेनीवाल के साथ बगैर दान दहेज के हुई। यह शादी समाज को अनूठा व अनुकरणीय संदेश दे रही है। राजकुमार बांगड़वा ने बताया कि उन्होंने वर पक्ष की ओर से थाली में 11 लाख 51 हजार रुपए नकद, दहेज व गाड़ी उपहार स्वरूप देने की तैयारी की थी मगर अधिवक्ता राजेंद्र बेनीवाल ने दहेज प्रथा का सख्त विरोध करते हुए स्पष्ट कहा कि हम बेटी को सम्मानजनक रूप से अपनाने आए हैं, दान दहेज हमारी परंपरा नहीं, हम केवल संस्कार चाहते हैं। इस शादी में महेंद्र बांगड़वा, पूर्व सरपंच रमेश बांगड़वा, रामस्वरूप बांगड़वा, पूर्व केबिनेट मंत्री रणजीत सिंह चौटाला, उनकी धर्मपत्नी इंदिरा चौटाला, पुत्र गगनदीप सिंह चौटाला, वरिष्ठ न्यायिक अधिकारी, न्यायालय स्टाफ, गायत्री विजयलक्ष्मी चौटाला, भादरा के विधायक संजीव बेनीवाल, पूर्व विधायक बलवान पूनियां, पालिका उपाध्यक्ष बलवंत सैनी आदि रहे।

सिरसा। बिना दान दहेज के शादी करते हुए। फोटो : हरिभूमि

दुष्कर्मी को 10 साल का कठोर कारावास, एक लाख का जुर्माना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

अतिरिक्त एवं सत्र न्यायाधीश अमित गर्ग की अदालत ने दुष्कर्म के एक मामले में सुनवाई करते हुए दोषी को 10 वर्ष के कठोर कारावास और एक लाख रुपये के जुर्माने की सजा सुनाई है। जुर्माना न भरने पर आरोपी को 6 माह का अतिरिक्त कारावास भुगतना होगा। मिली जानकारी के अनुसार 11 मई 2023 को थाना सदर फतेहाबाद में एक शिकायत प्राप्त हुई जिसमें कहा गया था कि नाबालिग लडक़ी को एक व्यक्ति बहला-फुसलाकर ले गया है। इस पर पुलिस ने केस दर्ज कर युवती की तलाश शुरू कर दी। पुलिस ने 18 मई 2023 को नाबालिग पीड़िता को आरोपी रमेश कुमार पुत्र कालू राम निवासी डिंग मंडी, जिला सिरसा के कब्जे से बरामद कर लिया था। बरामदगी के पश्चात पीड़िता के बयान धारा 164 सीआरपीसी के तहत अदालत में दर्ज करवाए गए। पीड़िता के बयान और उपलब्ध साक्ष्यों के आधार पर मुकदमे में धारा 376 आईपीसी तथा पोस्को अधिनियम की धारा 4 सहित सभी आवश्यक धाराएं जोड़ी गईं। आरोपी को उसी दिन गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। अदालत में जिला न्यायवादी देवेन्द्र मित्तल व सरकारी वकील नवदीप बल्हारा ने अभियोजन पक्ष की ओर से पैरवी की।

- जुर्माना न भरने पर आरोपी को 6 माह का अतिरिक्त कारावास भुगतना होगा

प्रधानमंत्री आदर्श ग्राम योजना फतेहाबाद जिले में 75 गांव चिन्हित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- पीएमएजीवाई जिला स्तरीय बैठक प्रधानमंत्री आदर्श ग्राम योजना के उद्देश्यों पर हुई विस्तृत चर्चा

अतिरिक्त उपायुक्त अनुराग ढालिया की अध्यक्षता में बुधवार को प्रधानमंत्री आदर्श ग्राम योजना के तहत गठित जिला स्तरीय बैठक आयोजित की गई। बैठक में योजना के तहत चिन्हित गांवों का अनुमोदन, योजना का प्रभावी क्रियान्वयन, विभागों के समन्वय तथा चयनित गांवों के विकास प्रस्तावों की समीक्षा की गई। अतिरिक्त उपायुक्त ने सभी विभागों को निर्देश दिए कि वे तैयार किए गए ग्राम विकास योजना के अनुसार निर्धारित समय सीमा में गुणवत्तापूर्ण ढंग से कार्य पूर्ण करें, ताकि चयनित गांव जल्द से जल्द आदर्श ग्राम के मानकों को प्राप्त कर सकें। अधिकारियों ने बताया कि गांवों में विभिन्न चरणों में सडक़ निर्माण, पेयजल आपूर्ति, स्वच्छता, शिक्षा ढांचे के सुदृढ़ीकरण और स्वास्थ्य सुविधाओं में सुधार से जुड़े कार्य किए जाएंगे।। सीईओ जिला परिषद सुरेश कुमार ने कहा कि प्रधानमंत्री आदर्श ग्राम योजना के तहत जिला के कुल 75 गांव चिन्हित किए गए हैं। 42 गांव पहले ही अनुमोदित हो चुके हैं जबकि 33 गांवों को कमेटी से बुधवार को अनुमोदन हुआ है। उन्होंने बताया कि योजना का मुख्य उद्देश्य चयनित गांवों को आदर्श ग्राम के रूप में विकसित करना है, जहां सभी बुनियादी सुविधाएं एकीकृत रूप से उपलब्ध हों। उन्होंने बताया कि इस योजना के अंतर्गत केंद्र और राज्य सरकार की विभिन्न योजनाओं का अभिसरण कर ग्रामीण क्षेत्रों में आवास, स्वच्छता, पेयजल, शिक्षा, स्वास्थ्य, सडक़ संपर्क, डिजिटल कनेक्टिविटी और सामुदायिक संरचना जैसी आवश्यक सेवाओं को सुदृढ़ किया जाता है।

भूना में विकास को नई रफ्तार, 6 गलियों के ऑनलाइन टेंडर जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

नगरपालिका क्षेत्र में बुनियादी सुविधाओं के विस्तार को लेकर कार्य तेज हो गया है। चेयरपर्सन अर्पणा पसरीजा व वाइस चेयरमैन नरेंद्र बागड़ी ने बताया कि बुधवार को विभिन्न वार्डों में कुल 6 गलियों के निर्माण कार्यों के ऑनलाइन टेंडर जारी कर दिए गए हैं। इसमें हरियाणा कॉटन कॉलोनी की पांच गलियों के साथ-साथ रविंद्रा अस्पताल से संचाला रोड तक की गली का निर्माण शामिल है। इच्छुक ठेकेदार 18 दिसंबर तक ऑनलाइन टेंडर भर सकते हैं। टेंडर प्रक्रिया पूरी होने के बाद सभी कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर शुरू करवाया जाएगा ताकि लोगों को जल्द से जल्द बेहतर सड़क सुविधा मिल सके। चेयरपर्सन अर्पणा पंकज पसरीजा व वाइस चेयरमैन नरेंद्र बागड़ी ने क्षेत्र के विकास कार्यों में सहयोग के लिए माननीय मुख्यमंत्री नायब सैनी, नगर निकाय मंत्री विपुल गोयल, कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी, पूर्व विधायक दुड़ाराम, जिला अध्यक्ष प्रवीण जोड़ा, सभी अधिकारियों और पार्षदों का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि सरकार और प्रशासन के सहयोग से भूना शहर में विकास की रफ्तार लगातार बढ़ रही है। उन्होंने जानकारी दी कि अगले चरण में नगरपालिका द्वारा नई 6 कॉलोनियों की लगभग 80 गलियों के निर्माण के लिए करीब 8 करोड़ रुपये का बड़ा टेंडर भी खोला जाएगा।

- जल्द खुलेंगे 8 करोड़ के बड़े टेंडर

खेल कार्यक्रम को लेकर जिला प्रशासन ने तैयारियां की तेज

सुरक्षा व्यवस्था, यातायात प्रबंधन, पार्किंग, पेयजल आदि व्यवस्थाओं को मजबूत करने के निर्देश

सांसद खेल महोत्सव का ग्रैंड फिनाले 13 को फतेहाबाद में, सीएम नायब सैनी करेंगे शिरकत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी 13 दिसंबर को फतेहाबाद पहुंचेंगे, जहां वे एमएम कॉलेज मैदान में आयोजित सांसद खेल महोत्सव के ग्रैंड फिनाले में मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता राज्यसभा सांसद सुभाष बराला करेंगे। मुख्यमंत्री के इस महत्वपूर्ण दौरे को लेकर जिला प्रशासन ने तैयारियां तेज कर दी हैं। इसी संबंध में उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बुधवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में जिला के सभी विभागों के अधिकारियों की एक महत्वपूर्ण बैठक ली। बैठक में उन्होंने मुख्यमंत्री के कार्यक्रम और जिले में प्रस्तावित विकास परियोजनाओं के शिलान्यास व उद्घाटन को लेकर विभागवार विस्तृत समीक्षा की और आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए। उपायुक्त ने कहा कि मुख्यमंत्री का यह दौरा फतेहाबाद जिला के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है, इसलिए सभी विभाग अपनी तैयारियों को समयबद्ध, सटीक और उच्च गुणवत्ता के साथ पूर्ण करें। उन्होंने स्पष्ट निर्देश दिए कि कार्यक्रम की तैयारियों में किसी भी प्रकार की कमी या लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने सांसद खेल महोत्सव के ग्रैंड फिनाले के लिए मैदान में मंच, बैठने की व्यवस्था, सुरक्षा व्यवस्था, यातायात प्रबंधन, पार्किंग, पेयजल, स्वच्छता, स्वास्थ्य सुविधाएं, एम्बुलेंस, मीडिया प्रबंधन, हेलीपेड, बिजली आपूर्ति सहित अन्य सभी व्यवस्थाओं को मजबूत करने को कहा। एडीसी, एसडीएम, पुलिस प्रशासन, स्वास्थ्य विभाग, खेल विभाग, नगर परिषद सहित सभी संबंधित विभागों को आपसी समन्वय के साथ कार्य करने के निर्देश दिए। उपायुक्त ने बताया कि मुख्यमंत्री इस दिन फतेहाबाद जिले की कई महत्वपूर्ण विकास परियोजनाओं का शिलान्यास एवं उद्घाटन करेंगे, जिनसे जिले में विकास की नई गति आएगी। उन्होंने संबंधित विभागों को निर्देश दिए कि जिन परियोजनाओं का लोकार्पण या शिलान्यास होना है, उनकी स्थल रिपोर्ट, तकनीकी कार्यवाही और अन्य तैयारी समय से पहले पूर्ण कर ली जाए।

फतेहाबाद। मुख्यमंत्री के प्रस्तावित दौरा कार्यक्रम को लेकर अधिकारियों की बैठक लेते हुए उपायुक्त डॉ. विवेक भारती। फोटो : हरिभूमि

टोहाना के नए बस स्टैंड का उद्घाटन कर सकते हैं सीएम

फतेहाबाद दौरे के दौरान सीएम 13 दिसंबर को टोहाना में नवनिर्मित बस स्टैण्ड का उद्घाटन कर सकते हैं। हिसार रोड को रतिया रोड से मिलाने वाले बाइपास पर इस बस स्टैंड का निर्माण कार्य करवाया गया है। बताया गया है कि टोहाना के अधिकारियों को मौखिक निर्देश दिए गए हैं कि वे तैयारियां पूरी कर लें ताकि उद्घाटन होते ही बस स्टैंड को जनता को समर्पित किया जा सके। इसी मौखिक आदेश के चलते पीडब्ल्यूडी विभाग ने नए बस स्टैंड परिसर की सफाई का कार्य, नाम लिखवाने का कार्य शुरू कर दिया है। उद्घाटन के साथ ही सभी रूटों की बसों का आवागमन नए बस स्टैंड से शुरू हो जाएगा। इसके अलावा बिजली निगम द्वारा भी लाइन डालने का कार्य को अंतिम रूप दिया जा रहा है। बता दें कि पूर्व विकास एवं पंचायत मंत्री देवेन्द्र बबली ने उक्त नए बस स्टैंड के निर्माण के लिए 15 अक्टूबर 2023 को पहले नवरात्रि पर भूमि पूजन किया था। अब नए बस स्टैंड के शुरू होने से टोहाना शहर में रोजाना लगने वाले जाम से निजात मिलेगी।

दुकानदार भाइयों पर हमला, दोनों घायल

सिरसा। शहर में मोबाइल को लेकर झगड़े के बाद मोबाइल शॉप के दो दुकानदार भाईयों पर हमला कर दिया गया। पुलिस को दी शिकायत में कीर्ति नगर के दीपक कुमार ने बताया कि शिव गौरख मोबाइल सोल्यूशन नाम से एलआईसी रोड एमसी मार्केट में दुकान है। इसी दुकान में वह और उसका भाई अशोक कुमार दोनों मोबाइल रिपेयर का काम करते हैं। बीती 8 दिसम्बर को शेरपुरा का विजय सिंह मोबाइल लेने के लिए आया था। वह मोबाइल उसका भाई ठीक कराने के लिए देकर गया था। उसने कहा कि मोबाइल ठीक करने के लिए देकर गया था, उसी को देंगे। जिस पर विजय सिंह ने झगड़ा कर लिया। मामले में सोमवार को शेरपुरा में मोबाइल का काम करने वाले रणधीर कुमार ने राजीनामा करवा दिया था। बीती मंगलवार सुबह वह और उसका भाई अशोक ने सुबह करीब 10 बजे दुकान खोली।

इन उपायों से कंट्रोल रहेगी थायरॉइड की प्रॉब्लम

अस्त-व्यस्त जीवनशैली और खान-पान से आजकल अनेक लोग थायरॉइड संबंधी समस्या से ग्रस्त हो रहे हैं। ऐसे में अगर आप अपनी जीवनशैली सुधारने के साथ आयुर्वेदिक उपचार करवाएं तो आपको काफी राहत मिल सकती है। इस बारे में जानिए।

रोगोपचार
संध्या रानी

हालांकि थायरॉइड ग्रंथि की कम या अधिक सक्रियता कोई गंभीर बीमारी नहीं है, लेकिन इससे निकलने वाले हार्मोन कई शारीरिक क्रियाओं को संतुलित रखते हैं। जब हार्मोन असंतुलित हो जाते हैं, तो कई तरह की समस्याएं शुरू हो जाती हैं और रोजमर्रा की जिंदगी प्रभावित होती है। थायरॉइड गले में मौजूद तितली के आकार की एक ग्रंथी होती है, जो जरूरी हार्मोन बनाती है। इसके असंतुलन होने से ही यह समस्या पैदा होती है। आजकल थायरॉइड संबंधी समस्या तेजी से बढ़ रही है। हर दूसरे-तीसरे घर में कोई न कोई इसका रोगी मिल जाता है। खास बात यह है कि पुरुषों की तुलना में महिलाएं इससे ज्यादा प्रभावित होती हैं, क्योंकि महिलाओं के शरीर में कई अन्य हार्मोन उनके पीरियड्स, गर्भावस्था संबंधी प्रक्रियाओं को कंट्रोल करते हैं।

दो प्रकार की समस्या: थायरॉइड की समस्या दो तरह की होती है। एक हाइपरथायरॉइडिज्म और दूसरा हाइपोथायरॉइडिज्म। दोनों ही स्थितियों में शरीर का हार्मोन स्तर प्रभावित होता है।

हाइपरथायरॉइडिज्म: इसमें सबसे पहले रोगी का वजन कम होने लगता है, घबराहट बढती है, चिड़चिड़ापन होता है, दिल की धड़कन तेज हो जाती है, पसीना अधिक आता है, गर्मी ज्यादा लगती है, हाथ-पैर कांपने लगता है, नींद कम होने लगती है। जब इस तरह के लक्षण दिखाई देने लगे तब जांच जरूर कराना चाहिए।

हाइपोथायरॉइडिज्म: इसमें लगातार थकान रहती है, वजन बढ़ने लगता है, दिल की धड़कन धीमी हो जाती है, ठंड ज्यादा लगती है और कभी-कभी मूड भी स्विंग करता है। इसके अलावा बालों का झड़ना, त्वचा का रूखा होना, डिप्रेशन होना आदि लक्षण दिखाई दें, तो ऐसी स्थिति में डॉक्टर से जरूर कंसल्ट करें।

आयुर्वेद उपचार में यह देखा जाता है कि रोगी की उम्र क्या है? यह बीमारी कितने साल से है? वह नौकरी किस तरह की करते हैं? इनकी जीवनशैली कैसी? इनका पेट साफ रहता है या नहीं, तनाव में तो नहीं रहते हैं? इनके आधार पर रोगी की जांच की जाती है।

क्या खाएं-क्या न खाएं: इस समस्या से राहत पाने के लिए यह जानना बेहद आवश्यक है कि भोजन में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं? थायरॉइड संबंधी रोग में मेटाबॉलिज्म कमजोर हो जाता है, इसलिए वही चीजें खानी चाहिए, जो आसानी से पच जाएं। खाने में गेंहू की रोटी की जगह जौ की रोटी खाएं। इससे पेट भी हल्का रहेगा और यह आसानी से पच भी जाता है। सफेद चावल की जगह भूरे चावल खाएं। टोफू और सोयाबीन न खाएं। इसके साथ ही पनीर, चीज, मोयोनेज से दूरी रखें। जहां तक हो सके तला, भुना खाने से परहेज करें। भोजन के लिए समय जरूर निश्चित करें और हमेशा समय पर ही भोजन कर लें। भोजन हमेशा हल्का लें। इसके अलावा अपनी दिनचर्या को नियंत्रित रखें। रात में 10 बजे तक सोने की आदत डालें।

योग को अपनाएं: अपनी दिनचर्या में योग को जरूर जगह दें, ताकि शरीर के साथ आपका मन भी स्वस्थ रहे, क्योंकि मन और शरीर एक-दूसरे से जुड़े होते हैं। अगर आपका मन मजबूत है, तो आप किसी भी बीमारी से आसानी से उबर सकते हैं। जीवन में चाहे जितनी भी व्यस्तता हो, पर अपने लिए दस मिनट का समय निकालना मुश्किल नहीं होना चाहिए। थायरॉइड में उज्जयी, भस्त्रिका, कपालभाति और भ्रामरी प्राणायाम बहुत मदद करते हैं। इसके अलावा हलासन भी करें। अपने को स्वस्थ रखने के लिए जीवन में कुछ संयम और नियम रखना बेहद जरूरी होता है।

मौसमी फल-सब्जियां खाएं: हमेशा मौसम के अनुसार ही पके फल और पकी सब्जियां खाएं। कच्ची सब्जियां और सलाद पाचन पर अधिक जोर डालते हैं, इसलिए इन्हें खाने से जहां तक हो सके बचें। दही की जगह छाछ का प्रयोग करें। इसके अलावा घी को अपने भोजन में जरूर शामिल करें, क्योंकि इसमें कई विटामिन होते हैं और यह आसानी से पच भी जाता है। इसके साथ ही सौंफ, पिपली और काली मिर्च को बराबर मात्रा में मिलाकर पीस लें और थोड़ी मात्रा में लेते रहें, यह पाचन के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। *

(आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. अमृता शर्मा से बातचीत पर आधारित)

पंचकर्मा उपचार

इसे मानस प्रकृति परीक्षण भी कहा जाता है। सात प्रकार की प्रकृति होती है। आयुर्वेद में यह एक डिटॉक्स थेरेपी है। इस उपचार के द्वारा शरीर के विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाल कर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जाता है। जब मौसम बदलता है तब यह क्रिया की जाती है। यह उपचार कोई भी करवा सकता है।

अवेयरनेस
डॉ. मोनिका शर्मा

जाड़े के मौसम में देश के अनेक शहरों में वायु प्रदूषण की समस्या गंभीर रूप धारण कर लेती है। एक्यूआई इतना खराब हो जाता है कि सांस लेने में परेशानी होने लगती है। ऐसे में केवल बच्चे, बूढ़े और बीमार लोगों को ही नहीं स्वस्थ लोगों को भी कुछ सावधानियां बरतनी जरूरी है। यहां बताए जा रहे उपायों को अपनाकर आप वायु प्रदूषण के दुष्प्रभावों से काफी हद तक बचे रह सकते हैं।

बरकरार है वायु प्रदूषण का संकट कारगर उपायों से मिलेगी राहत

दमघोंटू हवा, इन दिनों देशभर के कई राज्यों में स्वास्थ्य से जुड़ा बड़ा संकट बनी हुई है। प्रदूषण की मार बच्चों से लेकर बड़ों तक, सभी झेल रहे हैं। सेहत से जुड़ा हर पहलू हवा की गुणवत्ता से प्रभावित होता है। तकलीफदेह है कि सर्दियों में तो एयर क्वालिटी और खराब हो जाती है। हमें चारों ओर से घेरते धूल और धुएं के गुबार को काबू करने के लिए कई मोर्चों पर प्रभावी कदम उठाने की दरकार है, पर ठंड के इस मौसम में प्रदूषण के वार से अपनी सेहत को बचाने के लिए छोटे-छोटे सहज से तौर-तरीके जरूर कारगर साबित हो सकते हैं।

स्वच्छता का रखें ध्यान

घर के बाहर सांस लेने लायक हवा को बनाए रखना मुश्किल है। लेकिन घर के भीतर साफ-सफाई का ध्यान रखकर हवा को शुद्ध रखा जा सकता है। इसके लिए इन दिनों जितना अधिक संभव हो अपने घर की खिड़कियां और दरवाजे बंद रखने चाहिए। इससे बाहर की धूल, धुआं और प्रदूषक तत्व घर में प्रवेश नहीं कर पाएंगे। साथ ही सफाई के लिए ज्यादा झाड़-पोंछ भी न करें। ठंड से राहत पाने के लिए घर के भीतर कोयला आदि जलाने से भी बचें। घर के भीतर हवा शुद्ध करने वाले पौधे यानी एयर प्यूरीफाइंग प्लांट्स लगाना भी काफी कारगर उपाय हो सकता है।

इन उपायों पर भी करें अमल

बार-बार अच्छे से हाथ भी धोते रहें। खासकर जब घर के बाहर से आएं तो अच्छे से हाथ धोना जरूरी है। हाथों को साफ रखने की यह सजगता स्किन पर जमे प्रदूषण के कण यानी पार्टिकुलेट मैटर (पीएम) को हटाने के लिए बहुत जरूरी है। असल में पीएम कण हवा में मौजूद सूक्ष्म ठोस कण या तरल बूंदें होती हैं। ये कण सांस के जरिए तो शरीर में जाते ही हैं, गंदे हाथों से खाना खाने और शरीर के दूसरे अंगों को छूने पर भी नुकसानदेह साबित होते हैं। यहां तक कि स्किन इंफेक्शन होने का भी खतरा रहता है। इन दिनों गरम पानी से गरारे कर गले को साफ करने की एक्टिविटी को भी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। इससे भी हवा में मिले धूल और धुएं के कणों के शरीर में पहुंचने पर बहुत हद तक काबू पाया जा सकता है।

रेग्युलर एक्सरसाइज करना है बहुत फायदेमंद

ठंड के मौसम में शारीरिक सक्रियता से दूरी न बनाएं। हालांकि स्मॉग से ढंकी सुबह या शाम कसरत करने के लिए सही नहीं पर घर के अंदर योगाभ्यास, ट्रेडमिल, इंडोर साइक्लिंग आदि के जरिए खुद को एक्टिव रखें। विशेष रूप से सुबह और शाम के समय हवा की गुणवत्ता अनहेल्दी हो तो स्वास्थ्य जोखिम बढ़ाने वाली होती है। ऐसे में प्रदूषण के समय घर के बाहर जाकर एक्सरसाइज करने के बजाय, घर के अंदर ही व्यायाम, योग या किसी भी तरह की कसरत करना सही रहता है।

ये एक्टिविटीज करने से बचें

प्रदूषित हवा में तेज दौड़ने या हाई-इंटेंसिटी एक्सरसाइज जैसे जंप स्क्वैट्स, माउंटेन क्लाइंबर्स, स्प्रिंट्स और पुश-अप्स जैसे व्यायाम करने से बचें। असल में हाई-इंटेंसिटी एक्सरसाइज करते हुए व्यक्ति बहुत तेज और गहरी सांस भरता है। इस कंडीशन में समझना मुश्किल नहीं कि सामान्य की तुलना में फेफड़ों में ज्यादा प्रदूषक तत्व पहुंचते हैं। तकनीकी सुविधाओं के इस दौर में कसरत के लिए बाहर निकलने से पहले अपने क्षेत्र की एयर क्वालिटी यानि एक्यूआई को भी जांचें। पार्क में सैर या सहज रूप से वॉक पर जाने के लिए अच्छी क्वालिटी के मास्क का उपयोग करना भी आपकी सेहत सहेजने में मददगार बनेगा।

खान-पान भी हो पौष्टिक

शरीर की अच्छी रोग प्रतिरोधक क्षमता, प्रदूषण से लड़ने में भी मदद करती है।

इसीलिए इन दिनों फल और सब्जियों का भरपूर मात्रा में सेवन करें। परंपरागत रूप से भी इन दिनों खाया जाने वाला भोजन इम्यूनिटी बढ़ाने वाला ही लेना चाहिए। हरी पत्तेदार सब्जियां, मोटे अनाज, घी, आंवला आदि का सेवन अधिक करें। ऐसी सभी चीजें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाती हैं। खासकर विटामिन-सी के सेवन से शरीर को मिलने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट्स इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाते हैं। इसके लिए संतरा, गाजर और आंवला जैसे फल जरूर खाएं। इससे आपकी इम्यूनिटी बूस्ट होगी और प्रदूषण के दुष्प्रभावों का सामना करने की शक्ति आपके भीतर उत्पन्न होगी।

इनका सेवन है लाभकारी

ठंड के मौसम में तुलसी, अदरक, कच्ची हल्दी या दूसरी हर्बल चीजों से बनी चाय भी गले को साफ रखने में मदद करती हैं। साथ ही सूप, दूध और नीबू-शहद का गर्म पानी जैसे गर्म पेय प्रदूषण और स्मॉग के असर को कम करने में मददगार बनते हैं। इन ड्रिंक्स के साथ दालचीनी, काली मिर्च और सोंठ जैसे मसालों का संतुलित मात्रा में उपयोग करना तो इन्हें स्वास्थ्य रक्षा करने वाले पेय पदार्थ बना देता है। साथ ही इनके नियमित सेवन से आपका शरीर हाइड्रेटेड भी रहता है। यहां बताए गए परंपरागत तौर-तरीकों और मौजूदा समय की जरूरत के अनुसार जागरूकता का यह मेल प्रदूषण के घेरे में भी बहुत हद तक आपका स्वास्थ्य सहेजने में सहायक होगा। *

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. दीपक भंगाले
गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, नवी मुंबई

पाचन तंत्र के बिगड़ने से कब्ज की समस्या होती है। इससे बचाव के लिए जीवनशैली और खान-पान की आदतों में सुधार करना जरूरी है। कब्ज जागरूकता माह (दिसंबर) के अवसर पर आपको इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

कब्ज की समस्या से ऐसे मिलेगा छुटकारा

वास्तव में कब्ज अपने में कोई बीमारी नहीं है लेकिन यह पाचन तंत्र संबंधी कई स्वास्थ्य समस्याओं को बुलावा दे सकती है।

कभी-कभार होने वाली कब्ज की समस्या विभिन्न उपायों पर अमल करने से दूर हो जाती है, लेकिन अगर कब्ज की समस्या काफी दिनों तक लगातार बनी रहती है तो उसे पुराना कब्ज (क्रॉनिक कॉन्स्टिपेशन) कहा जाता है। ऐसा कब्ज व्यक्ति के स्वास्थ्य और उसके जीवन की गुणवत्ता पर प्रतिकूल असर डालता है। इसलिए कब्ज को हल्के में लेना सही नहीं है।

इसलिए होता है कब्ज: कब्ज होने की कई वजहें हो सकती हैं। भोजन में साबुत अनाजों के स्थान पर मैदा निर्मित खाद्य पदार्थों को वरीयता देना, जीवनशैली में शारीरिक श्रम और व्यायाम को महत्व न देना और जंक फूड्स और चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थों को आहार में वरीयता देना, पर्याप्त मात्रा में पानी न पीना, फाइबर युक्त डाइट (जैसे- फल, ड्राई फ्रूट्स, हरी सब्जियां और बींस आदि) कम लेना या फिर न लेना, एक निश्चित समय पर भोजन न करना, देर रात खान-पान। अकसर तनावग्रस्त या चिंतित रहने वाले लोग कब्ज के शिकार होते हैं, क्योंकि तनावपूर्ण स्थिति में जो हार्मोन रिलीज होते हैं, वे आंतों के मूवमेंट पर प्रतिकूल असर डालते हैं। उम्र बढ़ने के साथ खासकर वृद्धों में आंतों का मूवमेंट स्वाभाविक रूप से कम होने लगता है। हाइपर थायरॉइडिज्म होना या फिर शरीर में हार्मोंस का असंतुलन। लिवर या पेट से संबंधित किसी बीमारी से ग्रस्त होना। मधुमेह की समस्या भी कब्ज उत्पन्न कर सकती है। गर्भवती महिलाएं और ऐसी महिलाएं जिनकी गायनेकोलॉजिकल सर्जरी हो चुकी है, उनके पेट की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं, जिसके कारण वे अकसर कब्ज की समस्या से ग्रस्त हो सकती हैं। रक्त में कैल्शियम की मात्रा कम होना, धूम्रपान, मद्यपान या फिर अन्य मादक पदार्थों का सेवन करना, रोज लगभग 6 से 8 घंटे की गहरी नींद न लेना, कुछ एंटीबायोटिक्स और पेनकिलर्स लेने वालों में कब्ज की समस्या उत्पन्न कर सकते हैं। भूख से कम मात्रा में खाना। स्वाद के फेर में भूख न होने के बावजूद कई बार खाना-पीना। डाइटिंग करना। रात में खाने के तुरंत बाद सोना।

कब्ज के लक्षण: ये लक्षण कब्ज के हो सकते हैं।

- पेट का फूलना और पेट दर्द।
- भूख न लगना।
- पेट में गैस बनना या भारीपन होना।
- मल के बहुत कड़ा हो जाने के कारण टॉयलेट सीट पर बैठकर पेट पर बहुत ज्यादा जोर लगाना।
- आलस्यग्रस्त होना।
- किसी कार्य में मन न लगना।
- 7 से 8 घंटे की नींद न ले पाना।
- सिर दर्द होना या सिर भारी होना।
- जीभ के ऊपर सफेद या मटमैली परत होना, छाले पड़ना।
- थकान या कमजोरी महसूस करना।
- चक्कर आना या जी मिचलाना।
- सीने में जलन महसूस करना।

पुराने कब्ज से होने वाली जटिलताएं: इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। कब्ज की पुरानी समस्या (क्रॉनिक कॉन्स्टिपेशन)बवासीर के अलावा गुदा संबंधी अन्य रोगों जैसे भगंदर और फिसर के जोखिम को बढ़ा देती है। इससे आंतों में एक विशेष प्रकार का उभार (बल्ज) बन जाता है, जिसे मेडिकल भाषा में 'आउटपाउचिंग' कहते हैं। ऐसी स्थिति में आंतों में संक्रमण हो सकता है या फिर ये सिकुड़ सकती हैं। कई लोग डॉक्टर के परामर्श के बगैर कब्ज दूर करने वाली दवाएं लैक्सेटिव्स या जुलाब लेने लगते हैं। ऐसी दवाओं के साइड या आफ्टर इफेक्ट्स हो सकते हैं। अकसर लोग लैक्सेटिव्स के आदी बन जाते हैं। पुराने कब्ज की समस्या आंतों या कोलन कैंसर का कारण बन सकती है।

ऐसे होगी रोकथाम: उपरोक्त जिन कारणों से कब्ज उत्पन्न होता है, उन कारणों को दूर करना ही कब्ज की रोकथाम करना है। जैसे- जंक फूड्स से परहेज करें। अपने आहार में फाइबर्स (मौसमी फलों, हरी पत्तेदार सब्जियों और बींस) को वरीयता दें।

अपनी शारीरिक क्षमता और उम्र के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करें। व्यायाम करने से पूर्व अपने डॉक्टर और फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लेना हितकर है। प्यास लगने के अलावा भी पानी पीने की आदत डालें। कोई भी मौसम हो लगभग 2 लीटर पानी और तरल पदार्थ जैसे सूप आदि लें। कब्ज दूर करने में पपीता किसी वरदान से कम नहीं। इसके अलावा अमरूद, संतरा और सेब पौष्टिक होने के साथ कब्ज दूर करने में भी सहायक हैं। भूख से कम भी न खाएं और भूख से ज्यादा भी न खाएं। भोजन को अच्छी तरह चबाकर तरल रूप में निगलें। देर रात भोजन से परहेज करें। रात में भोजन करने के बाद तुरंत न सोएं। सोने से पूर्व लगभग 200-250 कदम टहलें। मैदा और अत्यधिक चिकनाईयुक्त आहार के स्थान पर साबुत अनाजों को वरीयता दें।

उपचार: कब्ज की गंभीर और जटिल स्थिति में डॉक्टर कुछ समय के लिए दवाएं, लैक्सेटिव्स देते हैं। प्रत्येक रोगी की समस्या के मद्देनजर उसके लक्षणों के आधार पर इलाज सुनिश्चित किया जाता है। जैसे पेटदर्द और सिरदर्द आदि के लिए अलग-अलग दवाएं देते हैं। लेकिन कभी भी कोई दवा अपने मन से नहीं लेनी चाहिए। कब्ज खासकर पुराने कब्ज की समस्या दूर करने में एनिमा लेना अत्यंत लाभप्रद है। आंतों में एकत्र मल की सफाई करने में एनिमा काफी कारगर है, लेकिन एनिमा लेने से पहले चिकित्सक से परामर्श लें। कब्ज की समस्या का स्थाई इलाज सकारात्मक जीवनशैली में निहित है। सकारात्मक जीवनशैली के अंतर्गत प्रमुख तौर पर समुचित शारीरिक श्रम, नियमित व्यायाम और उपयुक्त खानपान को शामिल किया जाता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

केयर
शिखर चंद जैन

सर्दी के मौसम में कम तापमान, रूखी हवाओं की वजह से पैरों की स्किन में कई समस्याएं होने लगती हैं। इनसे राहत पाने के लिए आप यहां बताए जा रहे कुछ सरल लेकिन कारगर उपायों को आजमा सकते हैं।

सर्दियों में भी आपके पैरों में नहीं होंगी स्किन प्रॉब्लम्स

शरीर का पूरा भार उठाने वाले पैर अकसर देखभाल से उपेक्षित रहते हैं। आमतौर पर एक आदमी रोज 3000 से 10,000 कदम चलता है और अपने जीवनकाल में 77,000 मील की यात्रा करता है। इससे पता चलता है कि पैर कितना श्रम करते हैं। लेकिन ध्यान न देने पर कई समस्याएं हो जाती हैं। खासतौर पर सर्दी के मौसम में पैरों में कई प्रकार की समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। ये समस्याएं और उनके निदान के बारे में यहां बता रहे हैं।

फटी एड़ियां: जाड़े के दिनों में ड्रायनेस की वजह से पैर के तलवों पर जमा डेड सेल्स को प्यूमिक स्टोन से हटाएं तथा कैस्टर ऑयल से मालिश करें। नहाने के बाद एड़ियों पर जैतून का तेल लगाएं। रात को सोते समय पैरों पर कोल्ड क्रीम लगाकर मोजे पहन कर सोएं।

एड़ियों में खुजली: सर्दी का प्रकोप बढ़ने पर पैरों की एड़ियों के आस-पास लाली तथा खुजली होने लगती है। ऐसा खून का संचार सही प्रकार से न होने के कारण भी हो सकता है। इसके लिए गर्म पानी में शैंपू अथवा नमक डालकर पैर डुबोएं और पंद्रह मिनट पश्चात बाहर निकालकर जैतून के तेल या किसी अच्छे लोशन से मालिश करें।

एथलीट फुट: यह फंगल इंफेक्शन है, जो एक संक्रामक रोग है। इसमें अंगुलियों के अंदरूनी तथा निचले हिस्से में फंगस बैठ जाती है जो ज्यादा कोमल त्वचा को काट देती है। फलस्वरूप पैरों से दुर्गंध आना शुरू हो जाती है। इसके लिए यहां बताए जा रहे उपाय आजमा सकते हैं।

- पैरों की अंगुलियों को बीच से सुखाकर ही मोजे पहनें।
- एंटी फंगल पावडर या सॉल्यूशनका प्रयोग करें।
- रोज धुले हुए मोजे पहनें।

ड्राय-हार्ड तलवे और एड़ियां: जाड़े के मौसम में यह समस्या भी कई लोगों को होती है। इसके लिए नियमित व्यायाम करें तथा फुटबाथ लें। उसके पश्चात अच्छी तरह पेट्रोलियम जैली लगाएं और कोई पुराने साफ मोजे पहन लें।

नाखूनों की देखभाल: नाखूनों की सेहत का पता उनके गुलाबी रंग एवं चमक से चलता है। नाखूनों की संरचना किरेटिन नामक एक प्रोटीन से होती है। पौष्टिक आहार न लेने से, चोट लगने से या थायरॉइड ग्लैंड के असंतुलन से नाखूनों की सेहत पर बुरा असर पड़ता है। प्रोटीन की कमी से नाखून कच्चे होकर टूट जाते हैं। भोजन में हरी सब्जियां, गाजर, दही आदि नाखूनों के लिए बहुत उपयोगी होते है। इससे नाखून सुंदर और मजबूत बनते हैं।

कुछ उपयोगी टिप्स: यहां बताए जा रहे टिप्स भी कारगर हैं।

- थके हुए पैरों के लिए गर्म पानी में नीम या पुदीने की पत्ती डालकर पैरों को कुछ देर उस पानी में डुबाकर रखें।
- पैरों से बदबू आए तो पैर धोते समय कुछ बूंद लौंग का तेल इस्तेमाल करें फिर सुखा लें।
- पांवों में जलन या खुजली महसूस होने पर तुलसी के पत्ते गर्म पानी में डालकर 15 मिनट तक पैर भिगोएं।
- महिलाएं ऊंची हील की सैंडिल से परहेज करें। इससे पीठ तथा पैरों में दर्द हो सकता है।
- डेड स्किन हटाने के लिए दही में सिरका मिलाकर मालिश करें।
- नाखून काटते रहें, ताकि उनमें मैल न जमा हो सके। *

(डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. किंशुक सामंता से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

ऋग्वेद पारायण यज्ञ आज से 14 तक

फतेहाबाद। आर्य समाज फतेहाबाद द्वारा अमर हुतात्मा स्वामी श्रद्धानंद जी के 100वें बलिदान दिवस के उपलक्ष्य में आज से 14 दिसम्बर तक ऋग्वेद पारायण यज्ञ का आयोजन किया जा रहा है। सुन्दर नगर स्थित आर्य समाज भवन में वीरवार से रविवार तक आयोजित इस कार्यक्रम की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। आर्य समाज फतेहाबाद के प्रधान अरूण ग्रोवर आर्य ने बताया कि इस यज्ञ के ब्रह्मा वैदिक विद्वान आचार्य प्रद्युम्न शास्त्री होंगे। यज्ञ में आर्य समाज के पुरोहित दीपक शास्त्री द्वारा मंत्रोच्चारण कर आहूति डलवाई जाएगी।

रंजिश के चलते हमले का तीसरा आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। रतिया पुलिस ने पुरानी रंजिश के चलते रास्ता रोककर हमला करने के एक मामले में तीसरे नामजद आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान सोनी उर्फ रघु पुत्र बुटा सिंह, निवासी वार्ड नं. 15, रतिया के रूप में हुई है। थाना शहर रतिया प्रभारी उप निरीक्षक रणजीत सिंह ने बताया कि 12 नवंबर को गुरपाल सिंह पुत्र काका सिंह निवासी रामनगर कॉलोनी, रतिया ने थाना में शिकायत दर्ज करवाते हुए बताया था कि पुरानी रंजिश के चलते नामजद आरोपियों ने उसके रास्ता रोककर लोहे की रॉड से हमला किया, जिससे वह घायल हो गया। शिकायत पर थाना शहर रतिया में मामला दर्ज किया गया था।

बच्चों को महिला सुरक्षा के बारे में जानकारी दी

फतेहाबाद। थाना सदर रतिया में तैनात महिला उपनिरीक्षक राजबाला ने सरकारी स्कूल लाली में छात्रों के बीच महिला सुरक्षा और अपराध रोकथाम के प्रति जागरूकता फैलाने का अभियान चलाया। महिला उपनिरीक्षक राजबाला ने बच्चों को महिला विरोधी अपराधों, ऑनलाइन सुरक्षा, और सार्वजनिक स्थानों पर सतर्क रहने के तरीकों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बच्चों को यह समझाया कि किसी भी आपत्तिजनक या संदिग्ध स्थिति में तुरंत पुलिस से संपर्क करना कितना महत्वपूर्ण है।

आईटीआई में मेगा जॉब फेयर कल

सिरसा। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान सिरसा में 12 दिसंबर को सुबह 9 बजे से मेगा जॉब फेयर-2025 का आयोजन किया जाएगा। इस रोजगार मेले का उद्देश्य स्थानीय युवाओं को विभिन्न औद्योगिक क्षेत्रों में रोजगार के बेहतर अवसर उपलब्ध करवाना है। प्रधानाचार्य राजेंद्र प्रसाद ने बताया कि इस जॉब फेयर में सोलर एनर्जी, इलेक्ट्रिकल/ग्रीन एनर्जी, इलेक्ट्रिकल/इलेक्ट्रॉनिक्स, मैकेनिकल तथा ऑटोमोबाइल क्षेत्र की अनेक प्रतिष्ठित कंपनियां भाग लेंगी। इनमें सीएनएच इंडस्ट्रियल ग्रेटर नोएडा, यूएनओ मिंडा प्राइवेट लिमिटेड बहादुरगढ़, केईआई वायर्स एंड केबल्स भिवानी राजस्थान, जेबीएम ग्रुप गुरुग्राम आदि कंपनियां शामिल हैं।

मानव अधिकार दिवस पर जिलेभर में कार्यक्रमों का आयोजन

मानवाधिकार सभी के लिए समानता स्वतंत्रता और गरिमा करते सुनिश्चित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ओढां

खंड ओढ़ां के अंतर्गत राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लकड़वाली में विश्व मानव अधिकार दिवस मनाया गया जिसमें संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा स्थापित मानव अधिकार दिवस पर विद्यालय की कक्षा 9वीं से 12वीं तक प्रश्नोत्तरी का आयोजन किया गया। जिसमें 11वीं कक्षा से नेहा, प्रिया और महकदीप सिंह प्रथम स्थान पर रहे। प्रतियोगिता का संचालन प्रवक्ता संजीव चावला व प्रदीप कुमार ने किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि स्कूल के प्राचार्य रोहताश जांगड़ा ने कहा कि दुनिया भर में हर एक व्यक्ति के जन्मसिद्ध अधिकारों की अहमियत को उजागर करने के लिए हर वर्ष 10 दिसंबर को मानवाधिकार दिवस मनाया जाता है। मानवाधिकार सभी के लिए समानता, स्वतंत्रता और गरिमा सुनिश्चित करते हैं। संयुक्त राष्ट्र इन अधिकारों की रक्षा और करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

ओढां। राजकीय स्कूल लकड़वाली में आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते हुए प्रिंसिपल रोहताश।

प्रयास स्कूल में जागरूकता शिविर का आयोजन

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा विश्व मानवाधिकार दिवस के अवसर पर प्रयास स्कूल में जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में डिप्टी एलएडीसी कंवरजीत सिंह गिल एवं डिप्टी एलएडीसी वंदना मोंगा ने उपस्थित विद्यार्थियों एवं स्टाफ को उनके मौलिक मानवाधिकारों के बारे में विस्तार से जानकारी दी और उन्हें जागरूक किया। विश्व मानवाधिकार दिवस के उपलक्ष्य में विभिन्न स्कूलों में प्रतियोगिताओं एवं जागरूकता गतिविधियों का भी आयोजन किया गया। साथ ही हालसा की विभिन्न योजनाओं के बारे में भी जानकारी दी गई, ताकि आमजन विधिक सहायता योजनाओं का अधिक से अधिक लाभ उठा सकें।

विभिन्न विद्यालयों में हुई गतिविधियां

सिरसा। मानव श्रृंखला बनाकर लोगों को जागरूक करते हुए छात्राएं।

सिरसा। नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन द्वारा लिग्ल लिटरेसी सैल एवं इक्अूल ओपरच्यूनिटी सैल के संयुक्त तत्वाधान में विभिन्न विद्यालयों में मानव अधिकार दिवस पर विभिन्न गतिविधियों करवाई गई। कॉलेज प्राचार्या डॉ. पूनम मिगलानी ने इसे करवाने का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में मानवाधिकारों के प्रति समझ, सम्मान और संवेदनशीलता विकसित करना बताया। शिक्षण प्रशिक्षण अभ्यास कार्यक्रम के दौरान विभिन्न विद्यालयों में छात्राध्यापकों ने इस दिवस के उपलक्ष्य में मानव श्रृंखला बनाकर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया और पोस्टर, स्लोगन के माध्यम से जैसे समानता हमारा अधिकार, मानवाधिकार सबके लिए आदि नारों से शांतिपूर्ण और अनुशासित ढंग से मानवाधिकार संरक्षण का संदेश दिया और कहा कि मानवाधिकार केवल अधिकार नहीं बल्कि एक सामाजिक जिम्मेदारी भी है, जिसमें सबका सहयोग होना अति आवश्यक है। शिक्षक कार्य-प्रभारियों ने कहा कि मानवाधिकार दिवस हमें यह याद दिलाता है कि हर व्यक्ति समान है और उसकी सुरक्षा व सम्मान हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है। इस कार्यक्रम का आयोजन लीगल लिटरेसी सैल के इंचार्ज डॉ. संजय चौधरी व इक्अूल ओपरच्यूनिटी सैल केइंचार्ज डॉ. संदीप कुमार शर्मा द्वारा करवाया गया।

ओढ़ां। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में मरीजों को जागरूक करते हुए स्टाफ नर्स अमनदीप कौर। फोटो : हरिभूमि

मरीजों को मधुमेह और बीपी के बारे में किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ओढां

- गैर-संचारी रोग कार्यक्रम के तहत मरीजों को बीमारियों के लक्षणों के बारे में बताया
- एनसीडी कार्यक्रम के तहक मरीजों को नि:शुल्क दवाएं दी जाती : कौर

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ओढ़ां में बुधवार को विभाग के गैर-संचारी रोग कार्यक्रम के तहत मरीजों को शुगर (मधुमेह) और बीपी (उच्च रक्तचाप) जैसी बीमारियों के बारे में जागरूक किया गया। स्टाफ नर्स अमनदीप कौर ने मरीजों को इन बीमारियों के लक्षणों के बारे में बताया और नियमित जांच करवाने की सलाह दी ताकि समय पर इलाज हो सके, क्योंकि शुगर और बीपी अक्सर साथ-साथ चलते हैं और शरीर के कई अंगों को प्रभावित करते हैं।

उन्होंने बताया कि अस्पताल में 30 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों की शुगर और बीपी की जांच की जाती है, ताकि बीमारी का पता जल्दी चल सके। उन्होंने मरीजों को खान-पान, व्यायाम और जीवनशैली में बदलाव जैसे नमक-चीनी कम करना के बारे में बताया क्योंकि अतिरिक्त चीनी और मोटापा बीपी बढ़ाते हैं। शुगर और बीपी को नियंत्रित न करने पर हार्ट, किडनी, आंख और पैरों को नुकसान हो सकता है। उन्होंने बताया कि एनसीडी कार्यक्रम के तहक मरीजों को निःशुल्क दवाएं दी जाती है। इस अवसर पर हेल्थ इंस्पेक्टर जितेन्द्र सिंह व इलेक्ट्रिशियन सुभाष गर्ग भी उपस्थित रहे।

गांव राजपुरा साहनी में खुला नशा मुक्ति केंद्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶चोपटा

क्षेत्र के गांव राजपुरा साहनी में वरदान नशा मुक्ति केंद्र खोला गया है। केंद्र में ओपीडी की सुविधा शुरू हो गई है। खास बात ये भी है कि इस केंद्रर में आने वालों का नशेड़ी न मान कर रोगी मानकर उपचार किया जाएगा। इसी के साथ ही केंद्र में बेहतर सुविधा मिलेगी। केंद्र के संचालक रामभगत श्योराण ने बताया कि सिरसा में ही नहीं सभी जगह नशा एक गंभीर समस्या बन चुका है।

चाहे वह शराब हो, ड्रग्स हो या फिर अन्य किसी प्रकार का नशा, इनसे न केवल व्यक्ति की सेहत को हानि पहुंचती है, बल्कि समाज और परिवार पर भी इसका गहरा प्रभाव पड़ता है। नशे की लत छोडऩा आसान नहीं होता और इसके लिए एक व्यवस्थित उपचार की आवश्यकता होती है। यही कारण है कि वरदान नशा मुक्ति केंद्र का महत्व बढ़ता जा रहा है।

राम भगत श्योराण ने बताया कि केंद्र में मनोरंजन के साथ खेलों की उचित व्यवस्था की जाएगी। इसके लिए आधुनिक तरीके से बेहतर मैदान की सुविधा होगी। केंद्र के चिकित्सक डा. मनोज डूडी ने बताया कि वरदान नशा मुक्ति केंद्र वह स्थान है जहां नशे की लत से ग्रसित व्यक्ति को उचित चिकित्सा, मानसिक सहायता और परामर्श प्रदान किया जाएगा है ताकि वह अपनी लत से छुटकारा पा सके और सामान्य जीवन जीने की ओर लौट सके।

चोपटा। नशा मुक्ति केंद्र का शुभारंभ करते केंद्र संचालक रामभगत। फोटो : हरिभूमि

एसडीएम ने गांव अहरवां में किया स्कूल और आंगनवाड़ी का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶रतिया

उपमंडलाधीश सुरेन्द्र सिंह ने बुधवार को गांव अहरवां में स्कूल और आंगनवाड़ी केंद्र का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने विद्यालय शिक्षकों और विद्यार्थियों से विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की और व्यवस्था की जांच की। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने विद्यालय का हाजिरी रजिस्टर चेक किया और विद्यालय परिसर की सफाई व्यवस्था और मिड-डे मील की गुणवत्ता की जांच की, ताकि छात्रों को स्वच्छ एवं पौष्टिक भोजन मिले। उन्होंने विद्यालय स्टाफ को निर्देश दिए कि शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार के लिए हर संभव प्रयास किए जाएं, ताकि छात्र एक बेहतर शिक्षण वातावरण में अध्ययन कर सकें। एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने स्कूल में निरीक्षण के दौरान साफ-सफाई, शौचालयों, पीने के पानी की व्यवस्था भी देखी। उन्होंने मिड-डे मील के अंतर्गत विद्यार्थियों को दिए जाने वाले खाने की गुणवत्ता पर भी चर्चा की। इस दौरान उन्होंने आँगनवाड़ी केंद्र का निरिक्षण करते हुए कहा कि बच्चों की देखरेख के साथ-साथ उनकी प्रतिभा का भी आकलन करें और प्रतिभाशाली बच्चों को उनकी रुचि के अनुसार आगे बढऩे में मदद करें।

रतिया। अहरवां में स्कूल का निरीक्षण करते एसडीएम। फोटो : हरिभूमि

गरीब कन्या का कराया विवाह

फतेहाबाद। हुडा सेक्टर स्थित श्री सनातन धर्म मंदिर में श्री राधा कृष्णा महिला मंडल द्वारा एक गरीब कन्या का विवाह पूरे रीति-रिवाज के साथ संपन्न करवाया गया। मंदिर परिसर में सम्पन्न हुए इस पावन अवसर पर माहौल भावुक और उल्लासपूर्ण रहा। विवाह में पंडित बाबू लाल शास्त्री ने विधि-विधान के अनुसार सभी संस्कार करवाए। कन्या स्वामी नगर निवासी और वर बीघड़ गांव का रहने वाला है। पंडित बाबू लाल शास्त्री ने बताया कि विवाह का संपूर्ण आयोजन महिला मंडल की टीम और सेक्टर-वासियों के सहयोग से संभव हुआ। उन्होंने कहा कि उनकी संस्था आगे भी इसी तरह सामाजिक कार्य करती रहेगी। यदि कोई गरीब कन्या विवाह करना चाहती है तो महिला मंडल हर संभव सहयोग प्रदान करेगा। इस अवसर पर सुशील सहगल, कृष्णा झाम्ब, स्नेह, पूजा, विमल, अल्का, संतोष, सुनीता सरदाना, कैलाश, पिंकी गाबा, मधु, ममता, आशा, सुषमा, सुमन, इंदु, शांति देवी, सुनीता रानी सहित अनेक महिलाएं उपस्थित रहीं और नवविवाहित जोड़े को आशीर्वाद दिया।

फतेहाबाद। नवदम्पति को आशीर्वाद देते महिला मंडल सदस्य।

श्रीराम मंदिर से चोरी करने का आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶डबवाली

- पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू की

गोरीवाला चौकी पुलिस ने गांव गोदिकां में श्री राम मंदिर में हुई आभूषण व लाइट चोरी के मामले में आरोपी को चोरीशुदा सीता माता की सोने की नथनी व फ्लड लाइट सहित गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान गांव गोदिकां निवासी गुरदीप सिंह के रूप में हुई है। गोरीवाला चौकी प्रभारी उप निरीक्षक राजेश कुमार ने बताया कि बीती 09 दिसंबर को रामप्रताप ने चौकी में शिकायत दी कि बीती 8 दिसंबर की शाम को वह गांव गोदिकां में स्थित श्री राम मंदिर में पूजा करके मंदिर को ताला लगाकर घर चला गया। अगले दिन उसने आकर देखा तो मंदिर का ताला टूटा हुआ था और मंदिर से सीता माता की नाक की नथनी व 5 फ्लड लाइट चोरी होना पाई गई। आरोपियों के खिलाफ थाना सदर में मामला दर्जकर जांच शुरु की गई थी।

डबवाली। चोरीशुदा सामान सहित पकड़ा गया आरोपी।

मिशन बुनियाद : जागरूकता कार्यक्रम में विद्यार्थियों की कम रही हाजिरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶फतेहाबाद

- कार्यक्रम में 61 में से 48 स्कूलों के ही विद्यार्थी ही हुए शामिल

शिक्षा विभाग द्वारा मेधावी विद्यार्थियों को प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करवाने को लेकर शुरू की गई मिशन बुनियाद योजना को लेकर आयोजित जागरूकता कार्यक्रम में विद्यार्थियों की संख्या कम रही। खंड स्तर पर आयोजित कार्यक्रम में 61 में से 48 स्कूलों के ही विद्यार्थी शामिल हुए। कार्यक्रम में विभाग की तरफ से कक्षा सातवीं में 60 फीसदी से अधिक अंक लेने वाले विद्यार्थियों को बुलाया गया था। कार्यक्रम में जिला शिक्षा अधिकारी संगीता बिश्नोई, खंड शिक्षा अधिकारी विजय कुमार, मिशन बुनियाद कम्युनिटी इंचार्ज संजीव, प्रिंसिपल कृष्ण कुमार, शिक्षक अमर लाल मोंगा, शिक्षक धर्मपाल गोस्वामी मौजूद रहे। कार्यक्रम में डीईओ संगीता बिश्नोई ने कहा कि सरकार की तरफ से मेधावी विद्यार्थियों के लिए मिशन बुनियाद और सुपर-100 योजना शुरू की गई है। मिशन बुनियाद को लेकर जिले में पांच सेंटर बनाए गए है। यहां पर विद्यार्थियों को प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करवाई जाती है। सुपर-100 में चयनित विद्यार्थियों को आईआईटी और नीट की कोचिंग दी जा रही है।

नाढोड़ी में श्री धेनु मानस गोकथा का शुभारंभ

गोवंश की सेवा करना मानवता की सेवा के समान : मधु बिश्नोई

हरिभूमि न्यूज ▶▶भूना

- कलश यात्रा के साथ भक्ति का माहौल, 15 दिसंबर तक चलेगी कथा

श्री कृष्ण गोशाला सेवा समिति नाढोड़ी के तत्वावधान में बुधवार को श्री धेनु मानस गोकथा का विधिवत शुभारंभ हुआ। कथा के प्रारंभ से पहले कथावाचक डॉ. मधु बिश्नोई की अगुवाई में महिलाओं ने भव्य कलश यात्रा निकाली। गांव की मुख्य गलियों से निकली इस शोभायात्रा में बड़ी संख्या में महिलाओं और श्रद्धालुओं ने भाग लेकर धार्मिक माहौल को और अधिक पावन बना दिया।

गोशाला सेवा समिति के प्रधान फकीरचंद मित्तल गोदारा ने बताया कि कथा का आयोजन 10 दिसंबर से 15 दिसंबर तक किया जाएगा। प्रतिदिन सुबह 11:15 बजे से दोपहर 3:15 बजे तक कथा का वाचन होगा जिसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं के पहुंचे। उन्होंने बताया कि गोसेवा को समर्पित इस आयोजन का उद्देश्य समाज में गोसंरक्षण और गोवंश के महत्व को लेकर जागरूकता बढ़ाना है। कथा में मुख्य अतिथि के रूप में राज्यसभा सांसद सुभाष बराला, समाजसेवी एवं पर्यावरण प्रेमी पप्पू डारा और जिला परिषद सदस्य सुमन सुभाष खिचड़ विशेष रूप से शामिल होंगे। समिति के अनुसार यह कथा केवल धार्मिक आयोजन ही नहीं, बल्कि समाज को गौ-धन के संरक्षण और संवर्धन का संदेश देने का माध्यम भी है।

पहले दिन कथावाचक डॉ. मधु बिश्नोई ने श्री धेनु मानस के महत्व पर प्रकाश डाला और जीवन में गौमाता की रक्षा व सेवा के पवित्र संदेश को विस्तार से समझाया। उन्होंने कहा कि गौवंश भारतीय संस्कृति की पहचान है और उसकी सेवा करना मानवता की सेवा के समान है। कथा स्थल पर पूरे समय भक्ति संगीत, हवन-यज्ञ और गायत्री मंत्रों की गूंज से वातावरण अध्यात्ममय बना रहा।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर राम सिंह गोदारा, केसर राम भांभू, हरि सिंह गोदारा, मेहर सिंह मोंगा, काशीराम डारा, रामनिवास भांभू, हनुमान सिंह, पृथ्वी सिंह, भूप सिंह, कृष्ण कुमार, गुरदयाल सिंह डेलू, ओमप्रकाश मेहरा, रामकुमार, राजेंद्र सिंह, महेंद्र सिंह सहित बड़ी संख्या में श्रद्धालु मौजूद रहे।

बैठक एडीसी ने दिए निर्देश, पीड़ित को निर्धारित समयावधि में सहायता राशि प्रदान की जाए

अत्याचार निवारण अधिनियम, चार महीने में दर्ज हुए 18 केस, 41 पीड़ितों को दी गई राहत

- एससी/एसटी से संबंधित जिला सतर्कता एवं निगरानी कमेटी की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶फतेहाबाद

फतेहाबाद। जिला सतर्कता एवं निगरानी कमेटी की बैठक की अध्यक्षता करते हुए एडीसी अनुराग ढालिया। फोटो : हरिभूमि

अतिरिक्त उपायुक्त अनुराग ढालिया की अध्यक्षता में लघु सचिवालय स्थित सभागार में बुधवार को एससी/एसटी से संबंधित जिला सतर्कता एवं निगरानी कमेटी की बैठक हुई। एडीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि पीड़ित को निर्धारित समयावधि में सहायता राशि प्रदान की जाए।

इसके साथ ही एससी/एसटी एक्ट के तहत दर्ज हुए केसों के क्रियान्वयन पर ठोस कार्रवाई की जाए। एडीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि केसों के ऑनलाइन करने में देरी न की जाए।

उन्होंने कहा कि किसी भी प्रकार की घटनाओं से पीड़ित एससी/एसटी जाति वर्ग के लोगों को सरकार की हिदायतों के अनुसार तुरंत प्रभाव से आर्थिक व कानूनी सहायता दिलवाने में मदद करें। बैठक में जिला कल्याण अधिकारी विनोद चावला ने बताया कि अत्याचार निवारण अधिनियम के तहत एक जुलाई, 2025 से 31 अक्टूबर, 2025 तक 18 केस दर्ज किए गए।

इस अधिनियम के तहत चालू वित्त वर्ष में अभी तक 41 पीड़ितों को राहत व पुनर्वास के लिए 39 लाख 56 हजार 250 रुपये की सहायता दी जा चुकी है।

इसके साथ ही मुख्यमंत्री सामाजिक समरसता अंतरजातीय विवाह शगुन योजना के तहत 2025-2026 में 65 लाभार्थियों को 1 करोड़ 62 लाख 50 हजार रुपये प्रदान किए गए है। पंचायत प्रोत्साहन योजना के तहत 2025-2026 में उक्त योजना के तहत ग्राम पंचायत फूलां को 50 हजार रुपये की राशि प्रदान की गई है।

चार सेमिनार किए आयोजित

डिबेट एवं सेमिनार के तहत 2025-2026 में 4 सेमिनार जीएसएसएस भोडिया खेड़ा, एमएम कॉलेज फतेहाबाद, केटी, कॉलेज रतिया तथा आईजी नेशनल पीजी कॉलेज टोहाना में आयोजित करवाए जा चुके हैं। इस अवसर पर डीएसपी जगदीश काजला, एआईपीआरओ नरेंद्र सोनी सहित संबंधित विभाग के अधिकारी-कर्मचारी तथा कमेटी सदस्य मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

मकानी बने न्यू प्रॉपर्टी डीलर एसो. के प्रधान

सिरसा। न्यू प्रॉपर्टी डीलर एसोसिएशन के प्रधान मनोज मकानी पुनः प्रधान चुने गए। प्रधान निर्वाचित होने के बाद उन्होंने अपनी कार्यकारिणी का विस्तार करते हुए कृष्ण गुंबर, हरभगवान कंबोज और तरसेम मिढ़ा को संरक्षक नियुक्त किया है, जबकि महासचिव पद की जिम्मेदारी संतपाल सिंह को दी गई है। इसी प्रकार सह सचिव के रूप में संदीप जैन और कोषाध्यक्ष के रूप में राजकुमार बब्बर को नियुक्त किया गया है। सह कोषाध्यक्ष की जिम्मेदारी संजीव कुमार जैन और राजेश बांगा को दी गई है। वहीं, मीडिया प्रभारी संजीव मुंजाल और कश्मीर कंबोज को चुना गया है।

जिला व उपमंडल स्तर पर लोक अदालत 13 को

फतेहाबाद। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल के मार्गदर्शन में जिला व उपमंडल पर न्यायिक परिसरों में इस वर्ष की चौथी राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन आगामी 13 दिसंबर को किया जाएगा। लोक अदालत में सस्ता और सुलभ न्याय मिलता है तथा इसमें सुनाए गए फैसले के खिलाफ अपील दायर नहीं की जा सकती। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की सचिव गायत्री ने यह जानकारी देते हुए बताया कि इस लोक अदालत में एनआई एक्ट मामले (138), धन वसूली मामले, आपराधिक मिश्रित मामले, एमएसीटी मामले सहित अन्य मामलों को सुना जाएगा।

प्री रोजगार मेला काउंसलिंग 12 को

फतेहाबाद। जिला रोजगार अधिकारी डॉ. राजेश कुमार ने बताया कि 12 दिसंबर को जिला रोजगार कार्यालय में प्री-रोजगार मेला काउंसलिंग आयोजित की जाएगी। इसमें सहायक रोजगार अधिकारी रितु जांगड़ा बेरोजगार युवाओं को सीवी/रिज्यूम तथा रोजगार संबंधी महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करेंगी। उन्होंने जिला के सभी बेरोजगार युवाओं से अपील की है कि वे इस काउंसलिंग में भाग लेकर रोजगार संबंधी मार्गदर्शन प्राप्त करें। उन्होंने बताया कि इसके साथ ही 16 दिसंबर को उपमंडल रोजगार कार्यालय टोहाना में रोजगार मेला लगाया जाएगा।

स्वामी श्रद्धानंद के बलिदान दिवस पर यज्ञ आज से

फतेहाबाद। आर्य समाज फतेहाबाद द्वारा अमर हुतात्मा स्वामी श्रद्धानंद जी के 100वें बलिदान दिवस के उपलक्ष्य में 11 से 14 दिसम्बर तक ऋग्वेद पारायण यज्ञ का आयोजन किया जा रहा है। सुन्दर नगर स्थित आर्य समाज भवन में वीरवार से रविवार तक आयोजित इस कार्यक्रम की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। यह जानकारी देते हुए आर्य समाज फतेहाबाद के प्रधान अरूण ग्रोवर आर्य ने बताया कि इस यज्ञ के ब्रह्मा वैदिक विद्वान आचार्य प्रद्युम्न शास्त्री होंगे। यज्ञ में आर्य समाज के पुरोहित दीपक शास्त्री द्वारा मंत्रोच्चारण कर आहुति डलवाई जाएगी। उन्होंने बताया कि 11 दिसंबर वीरवार से 13 दिसंबर शनिवार तक प्रतिदिन प्रातः 9 बजे से 11 बजे तक तथा सांय 3 बजे से 5 बजे तक हवन एवं प्रवचन होंगे।

ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन में 63 जगह ली तलाशी

पुलिस ने सर्च ऑपरेशन चलाकर बारह अपराधियों को किया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

पुलिस द्वारा जिलेभर में चलाए जा रहे ऑपरेशन हॉट स्पॉट डोमिनेशन अभियान के तहत 63 जगहों पर सर्च अभियान चलाकर पांच मामले दर्ज किए हैं और अवैध पिस्तौल व हेरोइन बरामद कर 12 अपराधियों को गिरफ्तार किया है। सिरसा के पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने बुधवार को बताया कि अपराध एवं अपराधियों के नैक्सस को तोड़ने व अपराधियों के नेटवर्क को ध्वस्त करने के लिए सिरसा पुलिस लगातार अपराधियों को चिह्नित कर उनके खिलाफ तोड़-तोड़ कार्रवाई कर रही है। उन्होंने बताया कि 'ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन' अभियान चलाकर शहर व गांवों के करीब 63 स्थानों पर सर्च अभियान चलाकर 5 मामलें दर्ज कर 13 लोगों को गिरफ्तार किया है। एसपी ने बताया कि सीआईए सिरसा की एक पुलिस टीम ने बुलेट मोटरसाइकिल सवार एक युवक को थेहड़ मोहल्ला सिरसा क्षेत्र से हजारों रुपए की 9.38 ग्राम हेरोइन सहित काबू कर आरोपी सोनू उर्फ सोनू बाबा पुत्र राजकुमार निवासी सिरसा को काबू किया गया। जिला की एंटी नारकोटिक्स सेल सिरसा पुलिस ने दो युवकों को शहर सिरसा की रानियां चुंगी क्षेत्र से गिरफ्तार कर उनके कब्जे से लाखों रुपए की 20 ग्राम 68 मिलीग्राम हेरोइन व 31200 रूपए ड्रग्स राशि सहित काबू किया है।

■ अपराधियों का नेटवर्क ध्वस्त करने का दावा

सिरसा। अवैध पिस्तौल सहित पकड़ा गया आरोपी।

महिला से हेरोइन बरामद

पुलिस अधीक्षक ने बताया कि बीते दिन एबीवीटी स्टाफ सिरसा की एक पुलिस टीम ने गोबिंदपुरा मोहल्ला सिरसा क्षेत्र से एक महिला के कब्जे से 6.52 ग्राम हेरोइन बरामद कर सिविल लाइन सिरसा में मादक पदार्थ अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई थी। जांच के दौरान पुलिस ने मामलें में संलिप्त सप्लायर आरोपी पंकज को गिरफ्तार किया है। उन्होंने बताया कि जिला की एंटी नारकोटिक्स सेल सिरसा पुलिस टीम ने सवाईपुर ढाणी गांव बप्पां क्षेत्र से एक युवक को 315 बोर अवैध पिस्तौल सहित काबू करने में सफलता हासिल की है। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि 'ऑपरेशन हॉट स्पॉट डोमिनेशन' अभियान का उद्देश्य अपराध एवं अपराधियों पर कारगर ढग से अंकुश लगाना ही पुलिस की पहली प्राथमिकता है। इसके अलावा नशा तस्करी, जुआरी, सटोरियों और आवारागर्दी व नशा तस्करों व अवैध रुप से चलाए जा रहे खुर्दे संचालकों के खिलाफ कार्रवाई की गई।

भट्टू पुलिस ने की कई जगह छापेमारी

डॉग स्क्वाड और कमांडो विंग के साथ घर-घर जाकर ली तलाशी

भट्टूकलां। ऑपरेशन हॉटस्पॉट डॉमिनेशन के अंतर्गत थाना भट्टूकलां पुलिस ने बुधवार सुबह भट्टू कस्बे के विभिन्न हिस्सों में विशेष सर्च ड्राइव चलाकर नशे से जुड़ी गतिविधियों पर रोक लगाई। अभियान में उन पॉकेट्स को प्राथमिकता दी गई, जहां अवैध नशे की सप्लाई से जुड़े इनपुट पूर्व में प्राप्त हुए थे। थाना प्रभारी उपनिरीक्षक राधेश्याम की अगुवाई में पुलिस टीम तड़के ही डॉग स्क्वाड और कमांडो स्टाफ के साथ क्षेत्र में उतरी। टीम ने संकरी गलियों, झुग्गियों, पुराने मकानों, खाली प्लॉटों और संवेदनशील ठिकानों पर सर्चिंग की। कई स्थानों पर गुप्त कक्षों व छिपाव स्थानों की भी जांच की गई।

पुलिस ने मौके पर मौजूद लोगों से बातचीत कर स्थानीय परिस्थितियों और संदिग्ध गतिविधियों की जानकारी ली। साथ ही क्षेत्र में खड़े वाहनों को चेक किया गया और जिन लोगों की गतिविधियां संदिग्ध लगीं, उनसे पूछताछ की गई।

भट्टूकलां। तलाशी अभियान चलाती पुलिस टीम।

कड़ी सुरक्षा

उपनिरीक्षक राधे श्याम ने बताया, भट्टू क्षेत्र में नशे को लेकर इनपुट सामने आ रहे थे। इन्हीं सूचनाओं की पुष्टि के लिए यह छापामार जांच की गई। हमारा लक्ष्य क्षेत्र में नशे की आवाजाही को पूरी तरह समाप्त करना है। ऐसे संयुक्त तलाशी अभियान आगे भी लगातार चलते रहेंगे। आज की इस कार्रवाई से नशा तस्करी में संलिप्त तत्वों को स्पष्ट संदेश मिला है कि पुलिस की निगरानी लगातार कड़ी रहेगी।

सिरसा। अदालत में केसों का निपटारा करते न्यायाधीश।

सिरसा में न्यायाधीशों ने की सुनवाई

राष्ट्रीय लोक अदालत में 545 मामलों का निपटारा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा बुधवार को सिरसा में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि लोक अदालत में परमानेंट लोक अदालत के चेयरमैन हरचरन सिंह तथा सदस्य पवन कुमार सुथार एवं सरोज सोनी द्वारा 567 मामलों को सूचीबद्ध किया गया, जिनमें से 545 मामलों का आपसी समझौते के आधार पर सफलतापूर्वक निपटारा किया गया। उन्होंने बताया कि लोक अदालत के माध्यम से 1,40,613 रुपये की रिकवरी करते हुए मामलों का निपटान किया गया। उन्होंने बताया कि हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार समय-समय पर लोक अदालतों का आयोजन किया जाता है, ताकि आमजन को त्वरित एवं सुलभ न्याय मिल सके। उन्होंने बताया कि लोक अदालत की प्रक्रिया अत्यंत सरल एवं संक्षिप्त होती है, जिसमें दोनों पक्षों की सहमति से मामलों का निपटारा किया जाता है। लोक अदालत में दिए गए निर्णय के विरुद्ध किसी प्रकार की अपील का प्रावधान नहीं होता। दोनों पक्षों की सहमति से निर्णय होने के कारण आपसी मनमुटाव भी हमेशा के लिए समाप्त हो जाता है।

■ 567 मामलों को सूचीबद्ध किया गया

युवक हेरोइन सहित गिरफ्तार, केस दर्ज

कालांवाली। सीआईए कालांवाली पुलिस ने गश्त के दौरान गांव डबवाली से एक युवक को 7.09 ग्राम हेरोइन सहित काबू किया है। सीआईए कालांवाली प्रभारी सुरेश कुमार ने बताया कि पुलिस टीम गांव डबवाली में जोगेवाला रोड पर नाकाबंदी के दौरान मौजूद थी। इसी दौरान गांव डबवाली की तरफ से एक शख्स आता दिखाई दिया, जो कि पुलिस को देखकर भागने लगा। पुलिस ने शक के आधार पर उसे काबू कर लिया और तलाशी ली तो उसके कब्जे से 7.09 ग्राम हैरोइन बरामद हुई। आरोपी की पहचान सुखविंद्र सिंह पुत्र अर्श कोहली निवासी गांव डबवाली के रूप में हुई है। आरोपी के खिलाफ मादक पदार्थ अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया है।

बच्चों की सुरक्षा को लेकर अभिभावक रहें सतर्क अनजान ड्राइवर के साथ स्कूल न भेजें : एसपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद पुलिस ने बच्चों की सुरक्षा को लेकर एक महत्वपूर्ण एडवाइजरी जारी की है। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने जिला वासियों से अपील की है कि वे अपने बच्चों को स्कूल भेजते समय पूरी तरह सतर्क और जागरूक रहें। हाल ही में कुछ स्थानों पर ऐसी घटनाएं सामने आई हैं, जिनमें अज्ञात व्यक्ति नकली वैन/गाड़ी का उपयोग कर बच्चों को ले जाने का प्रयास करते हैं। एसपी ने बताया कि स्कूली बच्चों की गाड़ियों के समय से पहले कोई अन्य वैन आकर हॉर्न बजाती है और स्वयं को असली ड्राइवर का परिचित बताकर बच्चों को अपने साथ ले जाने की कोशिश करती है। अभिभावकों की सतर्कता ही इस प्रकार की संभावित घटनाओं से बचाव का प्रभावी तरीका है।

पुलिस की एडवाइजरी

एसपी ने स्पष्ट किया कि बच्चों की सुरक्षा को लेकर अभिभावक और स्कूल प्रबंधन दोनों को सजग रहना होगा। ड्राइवर या गाड़ी बदलने की स्थिति में इसकी जानकारी समय रहते सभी अभिभावकों को दी जानी चाहिए। इसके साथ ही, स्कूल प्रबंधन को अपने-अपने व्हाट्सएप ग्रुप्स या अन्य माध्यमों से नियमित रूप से ड्राइवर और गाड़ी की जानकारी साझा करनी चाहिए। पुलिस अधीक्षक ने अभिभावकों से कहा कि बच्चों को यह जरूर समझाएं कि वे किसी अनजान व्यक्ति की बातों में न आएं और गाड़ी में बैठने से पहले पहचान की पुष्टि करें। उन्होंने कहा कि यदि कोई संदिग्ध गाड़ी या व्यक्ति बच्चों को अपने साथ ले जाने का प्रयास करता है तो तुरंत पुलिस को सूचित करें। फतेहाबाद पुलिस की एडवाइजरी में यह भी कहा गया है कि किसी भी संदिग्ध गतिविधि की स्थिति में नागरिक तुरंत 112 नंबर या नजदीकी पुलिस थाने से संपर्क करें। बच्चों की सुरक्षा हम सबकी जिम्मेदारी है, और थोड़ी सी सतर्कता किसी बड़ी घटना को रोक सकती है।

एसपी सिद्धांत जैन।

आधार कार्ड व पैन कार्ड पर 5 लाख रुपये का लोन दिलवाने का दिया झासा

किसान से धोखाधड़ी, लोन दिलवाकर खुद के खाते में पैसे किए ट्रांसफर, दो युवकों पर केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद में एक किसान से दो युवकों द्वारा लोन दिलवाने के नाम पर उससे हजारों रुपये हड़पने का मामला सामने आया है।

किसान का आरोप है कि युवकों ने उसके नाम से लोन लेकर यह राशि अपने खाते में ट्रांसफर कर ली। जब उसे अपने साथ हुए फ्रॉड का पता चला तो उसने ऑनलाइन शिकायत दर्ज करवाई। अब इस मामले में सदर फतेहाबाद पुलिस ने दो युवकों के खिलाफ केस दर्ज किया है।

ऐसे की ठगी

पुलिस को दी शिकायत में गांव धारनियां निवासी धर्मपाल ने कहा है कि वह खेतीबाड़ी का काम करता है। करीब 3 महीने पहले उसके चाचा के लड़के विरेन्द्र ने उसके पास फोन किया और कहा कि अगर उसे लोन की जरूरत है तो वह आधार कार्ड व पैन कार्ड पर 5 लाख रुपये का लोन दिलवा देंगे। उसे यह लोन अगले 5 साल तक भरना है। जगदीश ने कहा कि उस समय उसे पैसों की जरूरत थी, इसलिए उसने लोन लेने के लिए हां कर दी। इसके बाद विरेन्द्र ने कहा कि वह 1-2 दिन में फतेहाबाद की जाट धर्मशाला स्थित उसके ऑफिस में आ जाए, वह उसका लोन करवा देगा। जगदीश के अनुसार इसके बाद वह जाट धर्मशाला फतेहाबाद में गया जहां उसे विरेन्द्र मिला। विरेन्द्र ने धर्मशाला में उसकी मुलाकात कर्ण नाम के व्यक्ति से करवाई जिसने उससे आधार कार्ड व पैन कार्ड पर 5 लाख का लोन देने की बात कही। कर्ण ने उससे उसका आधार कार्ड, पैन कार्ड व मोबाइल मांगा।

बैंक वाले कर रहे तंग

उसके पास कीपैड वाला फोन था, जिस पर कर्ण ने कहा कि वह उसका सिम कार्ड अपने मोबाइल में डालकर लोन कर देता है। इसके बाद कर्ण ने सिम निकालकर अपने फोन में डाला और काफी देर तक फोन पर काम करता रहा। बाद में उसने उसे आधार कार्ड, पैन कार्ड व सिम कार्ड वापस देकर कहा कि कल उसके बैंक खाते में 5 लाख रुपये आ जाएंगे। उसने अगले दिन फिर उसे जाट धर्मशाला बुलाया। अगले दिन भी कर्ण ने उसकी सिम ली और अपने मोबाइल में डालकर काम किया और कहा कि लोन होने में कुछ दिन लगेंगे। जगदीश ने बताया कि इसके बाद वह घर आ गया। अब एक महीने बाद उसके मोबाइल पर किस्त भरने के मैसेज आने लगे। एक दिन मनीव्यू एप से एक कर्मचारी का फोन आया और कहा कि वह लोन की किस्त क्यों नहीं भर रहा। इस पर जगदीश ने कहा कि उसने कोई लोन ही नहीं लिया है।

भाजपा नेता कुलवंत राय की अपील

सनातन हिंदू धर्म को शांति का नोबेल पुरस्कार देने की मांग

सिरसा। भाजपा नेता कुलवंत राय ने नोबेल पुरस्कारों के चयन के लिए नामित समिति से इस वर्ष का नोबेल शांति पुरस्कार सनातन हिंदू धर्म को देने की मांग की है। उन्होंने कहा कि सनातन हिंदू धर्म में आस्था रखने वाले लोग शांति व अहिंसा के पुजारी होते हैं और खान-पान के मामले में अन्य धर्मों से तुलना के मामले में मांस-मदिरा इत्यादि का सेवन भी नाममात्र करते हैं।

उन्होंने कहा कि ज्यादातर धर्मों में तो संबंधित धर्मों के त्योहार इत्यादि पावन दिनों में भी मांस-मदिरा व जीवित जानवरों की बलि, कुर्बानी इत्यादि दी जाती है। जिस कारण आम जनमानस में संबंधित धर्मों की धार्मिक पवित्रता भी संदेह की दृष्टि से देखी जाती है। उन्होंने कहा कि इसके अतिरिक्त कुछ धर्म अपने संप्रदाय व धर्म विस्तार के लिए पैसे के बल का अनुचित सहारा लेते हैं। जबकि कुछ अन्य धर्म अपने प्रचार-प्रसार व फैलाव में हिंसा व आतंकवाद का नकारात्मक सहारा लेते हैं। उन्होंने कहा कि इन सब कारणों के कारण इस वर्ष का नोबेल शांति पुरस्कार देने की मांग की है।

■ कुलवंत राय बोले, धर्म अहिंसा व शांति को दे रहा बढ़ावा

मुख्य सिपाही राजेंद्र सिंह को गश्त के दौरान सड़क पर मिला था फोन

पुलिस कर्मचारी की ईमानदारी, सड़क पर मिला मोबाइल राहगीर को सुरक्षित लौटाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद पुलिस न केवल कानून-व्यवस्था बनाए रखने में सक्रिय है, बल्कि जनसेवा, ईमानदारी और संवेदनशीलता के मूल्यों पर भी खरा उतर रही है। आज इसी भावना का एक उत्कृष्ट उदाहरण सामने आया जब यातायात पुलिस ने एक राहगीर का खोया हुआ मोबाइल फोन सुरक्षित तरीके से लौटाकर मानवता की मिसाल पेश की। थाना यातायात फतेहाबाद में तैनात मुख्य सिपाही राजेंद्र सिंह आज लाल बत्ती चौक से बीघड़ चौक के मध्य गश्त कर रहे थे। इसी दौरान सडक़ पर एक मोबाइल फोन मिला। मुख्य सिपाही राजेंद्र ने मोबाइल को उठाकर उसकी वास्तविक पहचान सुनिश्चित की और सत्यापन उपरांत फोन को उसे सौंप दिया।

फतेहाबाद। राहगीर को उसका गुम मोबाइल लौटाते पुलिस कर्मचारी।

एसपी ने सराहा

राहगीर ने पुलिस की इस ईमानदार कार्रवाई की प्रशंसा करते हुए फतेहाबाद पुलिस का धन्यवाद किया और कहा कि पुलिस की ऐसी पहल जनता के विश्वास को और मजबूत करती है। एसपी सिद्धांत जैन ने मुख्य सिपाही राजेंद्र सिंह की प्रशंसा करते हुए कहा कि, फतेहाबाद पुलिस का उद्देश्य केवल अपराध नियंत्रण तक सीमित नहीं, बल्कि जनता की सहायता, सुरक्षा और विश्वास को मजबूत करना भी है। ऐसे पुलिसकर्मी विभाग की गरिमा को बढ़ाते हैं।

शिक्षक के साथ साइबर ठगी

ब्यूटी प्रोडक्ट की फ्रेंचाइजी देने के नाम पर हजारों रुपये की धोखाधड़ी, केस

फतेहाबाद। साइबर ठगों ने फतेहाबाद के एक अध्यापक को अपना शिकार बनाते हुए ब्यूटी प्रोडक्ट की फ्रेंचाइजी देने के नाम पर हजारों रुपये ठगने का मामला सामने आया है। इस बारे साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में गांव भूथनकलां निवासी कृष्ण कुमार ने कहा है कि वह राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में अध्यापक है। 14 नवंबर को उसने फेसबुक पर सेंसर कम्पनी की ऐड देखी थी, जिसमें ब्यूटी प्रोडक्ट दिखाए गए थे। इस पर उसने ऐड पर दिए गए नंबर पर मैसेज किया। इसके बाद उससे रजिस्ट्रेशन के नाम पर उससे 9750 रुपये मांगे गए। उसने 14 नवंबर को अपने पेटीएम से बताए गए नंबर पर यह रुपये भेज दिए। इसके बाद उक्त लोगों ने उसे व्हाट्सएप कॉल कर कहा कि उनकी जनरल मीटिंग होगी, जिसमें उसे सेंसर कम्पनी की फ्रेंचाइजी दी जाएगी। उसके लिए हमें होटल बुक करना पड़ेगा, जिसका चार्ज उसे देना होगा। इस पर उसने उसी दिन 20 हजार रुपये ओर भेज दिए। इसके बाद उसे कहा गया कि उसे प्रोडक्ट की राशि भी अभी देनी पड़ेगी, जिस पर उसने 14500 रुपये भेज दिए।

स्टेट यूथ फेस्टिवल में सीडीएलयू छाया

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के विद्यार्थियों ने पंचकूला में आयोजित स्टेट यूथ फेस्टिवल में बेहतर प्रदर्शन करते हुए विश्वविद्यालय का नाम राज्य स्तर पर रोशन किया। यह प्रतिस्पर्धा 7 से 9 दिसंबर 2025 तक पंचकूला में आयोजित की गई। युवा कल्याण निदेशक डॉ. मंजू नेहरा ने बताया कि विश्वविद्यालय की टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए हरियाणवी गुरप सॉन्ग में प्रथम स्थान और हरियाणवी गुरप डांस में द्वितीय स्थान हासिल किया। उन्होंने बताया कि प्रतियोगिता में अनेक विश्वविद्यालयों और संस्थानों से आई टीमों ने भाग लिया, जिनमें से चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के प्रतिभागियों ने अपनी कला, तालमेल, प्रदर्शन कौशल और सृजनात्मकता से निर्णायकों और दर्शकों का मन मोह लिया। उन्होंने बताया कि प्रथम स्थान हासिल करने वाली टीम को एक लाख रुपए तथा द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाली टीम को पिछत्तर हजार रुपए का पुरस्कार प्रदान किया जाएगा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय, सिरसा के कुलगुरु प्रो. विजय कुमार, कुलसचिव डा. सुनील कुमार, सहित अन्य शिक्षक मौजूद रहे।

प्रतिभा लड़कों व लड़कियों के वर्ग में विजयी रहने पर एसोसिएशन ने सम्मानित किया

जिला स्तरीय टेबल टेनिस चैम्पियनशिप में खिलाड़ियों ने किया शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद टेबल टेनिस एसोसिएशन द्वारा सतीश कालोनी में अपैक्स पब्लिक स्कूल सहित आरडीडी स्पोर्ट्स अकेडमी में जिला स्तरीय टेबल टेनिस चैम्पियनशिप का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में जिलेभर से विभिन्न आयुवर्गों में 50 से अधिक पुरुष और महिला खिलाड़ियों ने भाग लिया और अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। इस अवसर पर टेबल टेनिस एसोसिएशन के सचिव गणेश आहूजा, नेहा आहूजा, खेल कोच प्रमोद कौशिक, कृष्ण कौशिक, रेणु सरदाना, जितेन्द्र सरदाना सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे। जिला स्तरीय इस चैम्पियनशिप में रोचक मुकाबले हुए। अंडर-11 आयु वर्ग लड़कियों में जहां राव्या प्रथम स्थान पर रही वहीं लड़कों में नमन ने बाजी मारी। इसके अलावा अंडर-13 आयुवर्ग लड़कों में आयुष, अंडर-15 लड़कों में नैतिक ने पहला स्थान पाया। अंडर-17 लड़कों में अयान तथा लड़कियों में शालिनी ने गोल्ड मेडल तथा मदर टैरेसा स्कूल भट्टू की सृष्टि गोयल ने सिल्वर मेडल जीता। अंडर-19 लड़कियों में चेतना कौशिक तथा लड़कों में हुतेश अरोड़ा ने पहला स्थान हासिल किया जबकि सीनियर वर्ग लड़कों में दिव्यांशु ने टॉप कर गोल्ड मेडल जीता। एसोसिएशन के सचिव गणेश आहूजा व अन्य अतिथियों ने विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित करते हुए कहा कि इस चैम्पियनशिप में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।

फतेहाबाद। विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित करते जिला टेबल टेनिस एसोसिएशन के पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

वॉलीबॉल प्रतियोगिता में सिरसा ने महिला-पुरुष दोनों वर्गों में राज्यस्तर पर चैंपियन

सिरसा। सोनीपत के रेवाड़ा में आयोजित 45वीं सीनियर राज्यस्तरीय वॉलीबॉल प्रतियोगिता में सिरसा की टीमों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए इतिहास रच दिया। पहली बार सिरसा की महिला और पुरुष, दोनों ही टीमों ने एक साथ स्वर्ण पदक जीतकर जिले का नाम पूरे हरियाणा में रोशन किया। प्रतियोगिता का यह संस्करण कई रोमांचक मुकाबलों का गवाह बना, लेकिन सिरसा का प्रदर्शन सबसे प्रभावशाली रहा। सिरसा जिला वॉलीबॉल संघ के महासचिव मुकेश कासनिया के अनुसार, महिला टीम ने अपने शानदार कौशल और टीमवर्क से सभी का दिल जीत लिया। अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ी अल्पना की कप्तानी में टीम ने शुरुआत से ही आक्रामक रणनीति अपनाई। सेमीफाइनल में सिरसा की महिला टीम ने भिवानी को एकतरफा मुकाबले में 3-0 से हराया। फाइनल में उनका सामना मजबूत मानी जाने वाली जींद टीम से हुआ, लेकिन सिरसा की खिलाड़ियों ने बेहतरीन तालमेल और आत्मविश्वास के दम पर 3-1 से जीत दर्ज करते हुए स्वर्ण पदक अपने नाम किया। पुरुष वर्ग में भी सिरसा की टीम ने दमदार प्रदर्शन किया। करनाल के खिलाफ खेले गए फाइनल मुकाबले में सिरसा के खिलाड़ियों ने प्रभावी सर्विस, स्मैश और डिफेंस का शानदार संयोजन दिखाया। अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी आयुष और मनोज ने पूरे मैच में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए टीम को 3-1 से जीत दिलाई और सिरसा के लिए स्वर्ण पदक सुनिश्चित किया। सिरसा वॉलीबॉल संघ के अध्यक्ष व जिला परिषद चेयरमैन कर्ण चौटाला ने दोनों टीमों को फ़ोन पर बधाई दी। उन्होंने कहा कि खिलाड़्यीं का यह प्रदर्शन जिले के खेल इतिहास में स्वर्णाक्षरों में दर्ज होगा।

■ सोनीपत के रेवाड़ा में शानदार प्रदर्शन