हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 18 दिसंबर, 2025

11 स्वदेशी अपनाकर ही अर्थव्यवस्था को बनाया जा सकता है मजबूत

12 पेंशनर्स विरोधी वित्त विधेयक के विरोध में रिटायर्ड कर्मियों का प्रदर्शन

खबर संक्षेप

ठगी के शिकार युवक को वापस दिलवाई राशि

फतेहाबाद। ऑनलाइन धोखाधड़ी के एक मामले में थाना साइबर फतेहाबाद ने पीड़ित प्रेम सिंह को उनके 98 हजार वापस दिलाकर महत्वपूर्ण सफलता प्राप्त की है। थाना साइबर फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक राहुल देव ने बताया कि शिकायतकर्ता प्रेम सिंह पुत्र भाना राम निवासी आदर्श नगर टोहाना ने थाना में 7 दिसंबर को मामला दर्ज करवाया था। शिकायत में उन्होंने कहा कि उनके बैंक खाते से धोखाधड़ी के माध्यम से 98 हजार किसी अन्य खाते में ट्रांसफर किए गए थे।

लाखों की ठगी के मामले में करनाल का युवक काबू

फतेहाबाद। इकोनॉमिक सेल फतेहाबाद ने चावल व्यापार में धोखाधड़ी और अमानत में खयानत के मामले में करनाल के युवक को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान संदीप सिसोदिया पुत्र धर्म सिंह निवासी मंगल कॉलोनी, करनाल के रूप में हुई है। इकोनॉमिक सेल फतेहाबाद के प्रभारी निरीक्षक संदीप सिंह ने बताया कि इस संबंध में मारुति एग्रो इंडस्ट्रीज, बलियाला रोड, टोहाना के पार्टनर द्वारा शिकायत दर्ज करवाई गई थी।

बाइक सवार युवक हेरोइन सहित गिरफ्तार

फतेहाबाद। नशा तस्करों की धरपकड़ करते हुए रतिया पुलिस ने बाईक सवार युवक को हेरोइन सहित काबू किया है। पकड़े गए युवक की पहचान लवप्रीत सिंह उर्फ लवली पुत्र गुरसेवक निवासी गांव खुम्बर, जिला फतेहाबाद के रूप में हुई है। थाना शहर रतिया की प्रभारी महिला निरीक्षक पुष्पा ने बताया कि हरियाणा राज्य नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो यूनिट फतेहाबाद की टीम द्वारा नया बस अड्डा रतिया क्षेत्र में गश्त एवं चेकिंग के दौरान कार्रवाई की गई।

मारपीट व धमकाने के मामले में तीन काबू

फतेहाबाद। गांव जांडली खुर्द में एक घर में घुसकर मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में भूना पुलिस ने तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान संजय कुमार पुत्र धर्मसिंह, राजेश पुत्र वेदप्रकाश और राहुल पुत्र राजेश निवासी जांडली खुर्द के रूप में हुई है।

हेरोइन तस्करी में मुख्य सप्लायर लाडू गिरफ्तार

फतेहाबाद। नशा तस्करी के एक मामले में शहर फतेहाबाद पुलिस ने हेरोइन सप्लायर को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान कर्णवीर उर्फ लाडू पुत्र जय सिंह निवासी काठ मंडी, बीघड़ रोड, फतेहाबाद के रूप में हुई है। पुलिस ने उसके कब्जे से 1500 रुपये की नगदी बरामद की है। थाना शहर फतेहाबाद के प्रभारी निरीक्षक सुरेंद्रा ने बताया कि 19 सितंबर को गुरुद्वारा के पीछे वाली गली, हरिजन कॉलोनी, फतेहाबाद में गश्त एवं नाकाबंदी के दौरान कार्रवाई की।

अवैध हथियार सप्लाई के मामले में युवक काबू

फतेहाबाद। सीआईए फतेहाबाद ने अवैध हथियार रखने एवं सप्लाई से जुड़े एक मामले में एक युवक को काबू किया है। पकड़े गए युवक की पहचान महेंद्र सिंह उर्फ निक्का पुत्र जीत सिंह निवासी आजाद नगर, फतेहाबाद के रूप में हुई है। इस मामले में पुलिस द्वारा इससे पूर्व एक आरोपी को पहले ही काबू किया जा चुका है। सीआईए फतेहाबाद फतेहाबाद के प्रभारी उपनिरीक्षक वेदपाल ने बताया कि 4 दिसंबर को पुलिस टीम द्वारा रतिया चुंगी से गांव दौलतपुर की ओर गश्त एवं अपराध नियंत्रण के दौरान हासंपुर पुल, हिसार-सिरसा बाईपास, फतेहाबाद के समीप एक युवक को संदिग्ध अवस्था में काबू किया गया था।

नशे से हुई युवक की मौत के बाद एक्शन तेज

स्टेट ड्रग विभाग ने रतिया में 5 मेडिकल दुकानों पर दी दबिश

- बिक्री रिकॉर्ड और प्रतिबंधित नशीली दवाओं की उपलब्धता की गहनता से जांच की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

क्षेत्र में नशे के बढ़ते जाल और हाल ही में हुई कुछ युवाओं की संदिग्ध मौतों के बाद प्रशासन पूरी तरह से सतर्क हो गया है। बुधवार को स्टेट ड्रग विभाग और स्टेट नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो की संयुक्त टीम ने फरीदाबाद के सीनियर ड्रग कंट्रोल अधिकारी कृष्ण कुमार की अगुवाई में शहर के विभिन्न हिस्सों में स्थित मेडिकल हॉलों पर औचक छापेमारी की। इस कार्रवाई के दौरान टीम द्वारा गांव रत्ताखेड़ा, पुराना बस स्टैंड, टोहाना रोड ,मैन बाजार सहित कुल 5 मेडिकल स्टोर्स का निरीक्षण किया गया। टीम ने वहां मौजूद दवाइयों के स्टॉक, बिक्री रिकॉर्ड और प्रतिबंधित नशीली दवाओं की उपलब्धता की गहनता से जांच की। सीनियर ड्रग कंट्रोल अधिकारी कृष्ण कुमार ने बताया की स्टेट ड्रग विभाग और स्टेट नारकोटिक्स की टीमों ने मिलकर इस अभियान को अंजाम दिया है इस दौरान टीम ने मेडिकल स्टोर्स में प्रतिबंधित दवाइयां सहित वहा रखे गए रजिस्टर और डॉक्टर के पर्चे का मिलान किया गया ताकि बिना अनुमति नशीली दवाओं की बिक्री पर रोक लगाई जा सके। हालांकि, बुधवार दोपहर तक चली इस शुरुआती कार्रवाई में टीम के हाथ कोई बड़ी बरामदगी या आपत्तिजनक दवा नहीं लगी है, लेकिन विभाग की यह कार्रवाई देर शाम तक जारी रही।

रतिया। मेडिकल दुकानों पर जांच करते अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

जारी रहेगा अभियान

टीम के साथ मौजूद शहर थाना प्रभारी पुष्पा सिहाग ने कहा कि यह अभियान भविष्य में भी जारी रहेगा। शहर में किसी भी सूरत में प्रतिबंधित नशीली दवाओं की बिक्री नहीं होने दी जाएगी। टीम के अनुसार, जिन मेडिकल स्टोर्स के रिकॉर्ड में खामियां पाई जाएंगी, उनके खिलाफ ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक्स एक्ट के तहत सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी। बता दें कि रतिया में पिछले दिनों नशे की ओवरडोज से एक युवक की मौत हो गई थी। इसके बाद एसपी ने रतिया एसएचओ को लाइन हाजिर कर दिया था वहीं मेडिकल स्टोर संचालक को इस मामले में गिरफ्तार किया था। इसके बाद से ही पुलिस मेडिकल स्टोर संचालकों की जांच कर रही है।

इन मेडिकल स्टोरों पर की जांच

एसएचओ पुष्पा सिहाग ने बताया कि अभियान के दौरान जिंदल मेडिकल, गुरी मेडिकल, जांगड़ा मेडिकल, अरुण मेडिकल, रत्ताखेड़ा जांगड़ा मेडिकल तथा बाला जी मेडिकल हॉल सहित अन्य मेडिकल स्टोरों की गहनता से जांच की गई। दवाइयों के स्टॉक रजिस्टर, बिक्री रिकॉर्ड तथा लाइसेंस संबंधी दस्तावेजों की भी पड़ताल की गई, ताकि किसी भी प्रकार की अनियमितता को समय रहते रोका जा सके। निरीक्षण के दौरान सभी मेडिकल संचालकों को सख्त शब्दों में चेतावनी दी गई कि वे बिना डॉक्टर की पर्ची के किसी भी प्रकार की नशीली दवा, इंजेक्शन या सिरिंज किसी को भी न दें। नियमों का उल्लंघन पाए जाने पर संबंधित मेडिकल संचालक के खिलाफ कड़ी कानूनी कार्रवाई की जाएगी। साथ ही उन्हें यह भी निर्देश दिए गए कि वे बिक्री का पूरा रिकॉर्ड रखें और समय-समय पर संबंधित विभाग को सहयोग प्रदान करें।

आरसीबी ने 30 लाख के बेस प्राइज में खरीदा

आईपीएल में खेलेगा सिरसा का खिलाड़ी कनिष्क चौहान

- जिले के क्रिकेट प्रेमियों में खुशी की लहर , विराट कोहली के साथ दिखाएंगे दमखम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

शाह सतनाम जी क्रिकेट एकेडमी सिरसा के खिलाड़ी कनिष्क चौहान को आरसीबी ने आईपीएल-26 के लिए 30 लाख रुपए के बेस प्राइज में खरीदा है। क्रिकेटर कनिष्क के एशिया कप अंडर-19 के बाद आईपीएल-26 में चयन से जिले के क्रिकेट प्रेमियों में खुशी की लहर है। अबुधाबी में हुई मिनी नीलामी में अपने चयन के बाद पहली बार कनिष्क आईपीएल का हिस्सा बनेंगे और विराट कोहली की रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के लिए खेलेंगे। कनिष्क चौहान को जिला क्रिकेट एसोसिएशन के सचिव डॉ. वेद बैनीवाल सहित शाह सतनाम जी शिक्षण संस्थानों ने बधाई दी है।

उल्लेखनीय है कि कनिष्क चौहान दुबई में खेले जा रहे अंडर-19 एशिया कप में भारतीय टीम में खेल रहे है, पिछले दिनों पाकिस्तान के खिलाफ लीग मैच में बल्ले से 46 रन और गेंदबाजी में 3 विकेट झटककर प्लेयर ऑफ द् मैच रहे थे। शाह सतनाम जी क्रिकेट एकेडमी, सिरसा टीम के कोच जसकरण सिंह सिद्धू ने बुधवार को बताया कि अबूधाबी (यूएई) में आईपीएल 2026 के लिए मिनी ऑक्शन हुई है, जिसमें 1390 खिलाड़ियों (नेशनल और अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी) ने रजिस्ट्रेशन कराया था और 359 खिलाड़ियों को शॉर्टलिस्ट किया गया था।

कनिष्क चौहान।

अंडर-19 का सितारा

युवा ऑलराउंडर कनिष्क चौहान पिछले काफी समय से भारत की अंडर-19 टीम में खेल रहे हैं। वह पिछले दिनों इंग्लैंड और ऑस्टे:लिया में भारत की अंडर-19 टीम की ओर से खेले जिसमें अंडर-19 यूथ वनडे श्रृंखला खेली गई जिसमें भारत ने इंग्लैंड को 3-2 से वनडे श्रृंखला में पराजित किया। उसके बाद ऑस्ट्रेलिया में खेली गई वनडे श्रृंखला भारत ने 3-0 से अपने नाम की। दोनों श्रृंखलाओं में कनिष्क ने ऑलराउंड प्रदर्शन किया। इसके बाद आईडीएफसी फर्स्ट बैंक अंडर-19 त्रिकोणीय सीरीज में चुने गए, उसमें भी भारत ने विजयी परचम लहराया था।

अपराधियों की धरपकड़ को लेकर थाना शहर फतेहाबाद पुलिस अलर्ट

गुरुनानकपुरा क्षेत्र में चलाया अभियान संदिग्ध व्यक्तियों से की पूछताछ

- युवकों व राहगीरों के दस्तावेज जांचे

फतेहाबाद। अपराधियों की धरपकड़ को लेकर थाना शहर फतेहाबाद पुलिस द्वारा आज गुरुनानकपुरा मोहल्ला में विशेष निगरानी अभियान चलाया गया। थाना प्रभारी निरीक्षक सुरेंद्रा के नेतृत्व में गठित पुलिस टीम ने गुरुनानकपुरा की आंतरिक गलियों, प्रमुख चौराहों एवं संवेदनशील बिंदुओं पर पैदल गश्त व सघन जांच अभियान चलाया। इस दौरान क्षेत्र में घूम रहे संदिग्ध व्यक्तियों की पहचान सत्यापित की गई तथा कई युवकों व राहगीरों के दस्तावेज जांचे गए। पुलिस द्वारा बिना नंबर प्लेट तथा संदिग्ध स्थिति में खड़े दोपहिया वाहनों को कब्जे में लेकर नियमानुसार कार्रवाई अमल में लाई गई। अभियान के दौरान पुलिस ने नशा प्रभावित माने जाने वाले संभावित पॉकेट्स पर विशेष फोकस रखा।

गुरुनानकपुरा में तलाशी अभियान चलाती पुलिस टीम।

लोगों से किया संवाद

टीम ने मौके पर मौजूद लोगों से संवाद स्थापित कर उन्हें नशे के दुष्परिणामों के बारे में जागरूक किया और किसी भी प्रकार की अवैध गतिविधि से दूर रहने की सख्त हिदायत दी। पुलिस का उद्देश्य केवल कार्रवाई करना ही नहीं, बल्कि समय रहते रोकथाम कर सुरक्षित माहौल सुनिश्चित करना भी है। निरीक्षक सुरेंद्रा ने बताया कि गुरुनानकपुरा क्षेत्र में पूर्व में सामने आई कुछ घटनाओं के दृष्टिगत यह अभियान विशेष रूप से चलाया गया है। उन्होंने स्पष्ट किया कि पुलिस क्षेत्र में नियमित अंतराल पर इसी प्रकार की निगरानी जारी रखेगी, ताकि असामाजिक तत्वों को सक्रिय होने का अवसर न मिल सके। अभियान के दौरान पुलिस टीम ने स्थानीय निवासियों से भी बातचीत कर सहयोग की अपील की तथा संदिग्ध व्यक्ति या गतिविधि की तुरंत सूचना पुलिस को देने के लिए प्रेरित किया।

लेवल-1 परीक्षा के लिए 8,698 आवेदन

सिरसा में मिशन बुनियाद को जबरदस्त रिस्पॉन्स

- जिले में सबसे अधिक आवेदन हुए प्राप्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

शिक्षा विभाग की ओर से संचालित मिशन बुनियाद के तहत बुनियाद लेवल-1 की प्रवेश परीक्षा के लिए आवेदन प्रक्रिया पूरी हो गई है। विभागीय आंकड़ों के अनुसार शाम 5 बजे तक 8,698 विद्यार्थियों ने आवेदन दर्ज करवा दिए थे, जबकि अंतिम दिन होने के कारण आवेदन संख्या में और इजाफा होने की संभावना जताई जा रही है। जिले में सबसे अधिक आवेदन सिरसा ब्लॉक से आए हैं, जहां 1,937 विद्यार्थियों ने परीक्षा के लिए पंजीकरण किया। इसके बाद रानियां ब्लॉक से 1,534, डबवाली से 1,224, नाथूसरी चोपटा से 1,128, बडागुढ़ां से 1,122, ऐलनाबाद से 902 और ओढां से 851 विद्यार्थियों ने आवेदन किया है। शिक्षा विभाग के अधिकारियों के अनुसार मिशन बुनियाद का उद्देश्य विद्यार्थियों की बुनियादी शैक्षणिक समझ को मजबूत करना है। इसके तहत चयनित विद्यार्थियों को विशेष प्रशिक्षण दिया जाएगा, जिससे उनकी सीखने की क्षमता और विषयगत पकड़ को बेहतर बनाया जा सके। यह कार्यक्रम विशेष रूप से उन विद्यार्थियों के लिए तैयार किया गया है, जिन्हें प्रारंभिक स्तर पर अतिरिक्त मार्गदर्शन की आवश्यकता है। चयनित विद्यार्थियों को विशेष प्रशिक्षण देकर उनकी सीखने की क्षमता को सुदृढ़ किया जाएगा।

24 दिसंबर को होगी परीक्षा

जिला विज्ञान विशेषज्ञ डॉ. मुकेश कुमार ने बताया कि मिशन बुनियाद के तहत मंगलवार तक 8,698 विद्यार्थियों ने आवेदन किया है। लेवल-1 की परीक्षा 24 दिसंबर को होगी और इसके एडमिट कार्ड डाउनलोड कर सकते है। परीक्षा केंद्रों की सूची जल्द जारी कर दी जाएगी।

चार साहिबजादों के बलिदान के संदेश को जन-जन तक पहुंचाना उद्देश्य

सैंड आर्ट में कलाकारों ने स्क्रीन पर चार साहिबजादों की शहादत का दृश्य उकेरा

- जिला स्तरीय निबंध लेखन प्रतियोगिता का भी आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

हरियाणा सरकार द्वारा श्री गुरु गोबिंद सिंह जी के चार साहिबजादों के बलिदान के संदेश को जन-जन तक पहुंचाने के उद्देश्य से सैंड आर्ट शो व जिला स्तरीय निबंध लेखन प्रतियोगिता आयोजित करवाई जा रही है। इसी कड़ी में बुधवार को वीर बाल दिवस के उपलक्ष्य में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मताना के परिसर में एनएसबी प्रोडक्शन के कलाकारों ने भव्य सैंड आर्ट शो प्रस्तुत किया, जिसके माध्यम से स्क्रीन पर चार साहिबजादों की शहादत का सजीव चित्रण किया। वीर बाल दिवस के अवसर पर शिक्षा विभाग तथा हरियाणा कला एवं सांस्कृतिक कार्य विभाग के संयुक्त तत्वावधान में सैंड आर्ट शो एवं निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को श्री गुरु गोबिंद सिंह जी के चार साहिबजादों की अद्वितीय वीरता एवं शहादत से परिचित कराना है।

फतेहाबाद। सैंड आर्ट शो के माध्यम से साहिबजादों की शहादत का सजीव चित्रण करते हुए एनएसबी प्रोडक्शन के कलाकार। फोटो : हरिभूमि

सड़क सुरक्षा व सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी समिति की बैठक

एडीसी ने अधिकारियों को दिए निर्देश

सड़कों पर सफेद पट्टी सुनिश्चित करें अधिकारी: वीरेंद्र सहरावत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

धुंध के मौसम को देखते हुए सभी सड़कों पर सफेद पट्टी अनिवार्य रूप से लगाई जाए। अतिरिक्त उपायुक्त वीरेंद्र सिंह सहरावत ने बुधवार को लघु सचिवालय के सभागार में जिला सडक़ सुरक्षा व सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी समिति की बैठक को संबोधित कर रहे थे। बैठक में एसडीएम राजेंद्र कुमार, सीईओ जिला परिषद डॉ. सुभाष चंद्र, आरटीए संजय बिश्नोई, डीएसपी संजीव कुमार, डीएफओ सतीश कुमार सहित सडक़ सुरक्षा से जुड़े विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद थे। अतिरिक्त उपायुक्त ने कहा कि कोहरे के मौसम को देखते हुए दुर्घटनाओं से बचाव के लिए अधिकारी सजग होकर कार्य करें। रोड सेफ्टी के सभी नियमों का पालन किया जाए और वरिष्ठ अधिकारी भी फील्ड में उतर कर निरीक्षण करें ताकि कहीं पर कोई खामी न रहे। उन्होंने कहा कि पूरे जिले मे सिंचाई विभाग सुनिश्चित करें कि सडक़ के किनारे कोई भी पुलिया टूटी न हो और उस पर रिफ्लेक्टर इत्यादि लगे होने चाहिए। जहां भी क्षतिग्रस्त रेलिंग या पुलिया है तो उसे तत्काल ठीक करें।

सिरसा। अधिकारियों की बैठक लेते एडीसी।

इन विषयों पर चर्चा

बैठक में फुटपाथ पर जगह-जगह कट बना लेने के मामले में अतिरिक्त उपायुक्त ने निर्देश दिए। एचएसवीपी के अधिकारियों ने बताया कि इस संबंध में मुख्यालय को टेंडर के लिए लिखा जा चुका है और इसके बाद आगामी कार्यवाही की जाएगी। बैठक में सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी के संबंध में भी चर्चा की गई और अधिक से अधिक स्कूल वाहन जांचने के निर्देश दिए गए।

ये रहे मौजूद

बैठक में लोक निर्माण विभाग के कार्यकारी अभियंता कमलदीप सिंह, बिजली निगम के कार्यकारी अभियंता धीरज, एनएचआई से प्रोजेक्ट डायरेक्टर विपिन मंगला, मार्केटिंग बोर्ड से कार्यकारी अभियंता तरुण सिहाग, शिक्षा विभाग से डीपीसी सुभाष चंद्र, डिप्टी सीएमओ डॉ. संदीप सिंह, सचिव रेडक्रॉस लाल बहादुर बेनीवाल, एसएचओ ट्रैफिक सुखदेव सिंह आदि मौजूद रहे।

धर्म-कर्म अक्षय पुण्य जिसका शुभ असर जीवनभर बना रहता

तीन जनवरी तक रहेगा पौष मास, पूजा के साथ राशि अनुसार दान करना श्रेष्ठ

- पौष मास में राशि अनुसार दान करने से कुंडली के ग्रह दोषों का असर कम हो सकता है : सोनू शर्मा
- चंद्र राशि के अनुसार करें दान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

हिन्दी पंचांग का दसवां महीना पौष तीन जनवरी तक रहेगा। पौष मास में सूर्य देव की पूजा के साथ ही दान-पुण्य करने का विशेष महत्व है। पौष मास में किया गया दान-पुण्य अक्षय पुण्य प्रदान करता है। अक्षय पुण्य यानी ऐसा पुण्य जिसका शुभ असर जीवनभर बना रहता है। श्री श्याम मंदिर फतेहाबाद के पुजारी पंडित सोनू शर्मा के अनुसार पौष मास में राशि अनुसार दान करने से कुंडली के ग्रह दोषों का असर कम हो सकता है। इसलिए दिनों में अपनी चंद्र राशि के अनुसार दान-पुण्य करना चाहिए।

पंडित सोनू शर्मा

राशि अनुसार इन वस्तुओं का कर सकते हैं दान

मेष राशि : मच्छरदानी, तिल, लाल कपड़ा और गुड़ का दान करना शुभ है। ये दान राशि स्वामी मंगल के दोषों को शांत करता है, क्रोध पर नियंत्रण लाता है और स्वास्थ्य में सुधार करता है।

वृषभ राशि : ऊनी और गर्म कपड़ों का दान विशेषकर बच्चों को करें। साथ ही गेहूं, चावल, मक्का और ज्वार दान करना चाहिए। इससे राशि स्वामी शुक्र ग्रह मजबूत होता है।

मिथुन राशि : काला कंबल, तिल के लड्डू, हरी मूंग और लेखन सामग्री दान करें, ऐसा करने से राशि स्वामी बुध ग्रह की अनुकूलता प्राप्त होती है।

कर्क राशि : साबूदाना, शहद, दूध से बनी मिठाइयां और सफेद कपड़ों का दान करना चाहिए। इससे राशि स्वामी चंद्र ग्रह से संबंधित दोष शांत होते हैं। चंद्र के दान से मन शांत होता है, घर-परिवार में प्रेम बना रहता है।

सिंह राशि : चने की दाल, घी, हल्दी, गुड़ और पीले वस्त्र का दान करें जिससे राशि स्वामी सूर्य के दोष शांत होते हैं। सूर्य की कृपा से मान-सम्मान, आत्मविश्वास और कार्यों में सफलता मिलती है।

कन्या राशि : कंबल, ऊनी वस्त्र, पढ़ाई की सामग्री, हरी मूंग और स्वच्छता संबंधी वस्तुओं का दान करना चाहिए। ऐसा करने से राशि स्वामी बुध ग्रह मजबूत होता है।

तुला राशि : तिल-गुड़, तिल का तेल, चावल और सुगंधित धूप दान करना शुभ है। इससे राशि स्वामी शुक्र ग्रह के दोष शांत होते हैं। जीवन में संतुलन आता है।

वृश्चिक राशि : लाल, मसूर, दूध, दही, तिल से बनी मिठाई, लाल वस्त्र और लोहे के बर्तन दान करने चाहिए। ऐसा करने से मंगल ग्रह के दोष कम होते हैं।

धनु राशि : गोशाला में धन, हरी घास, अनाज, पीली दाल और धार्मिक पुस्तकों का दान करना चाहिए। ऐसा करने से गुरु ग्रह मजबूत होता है।

मकर राशि : उड़द की दाल, सरसों का तेल, राई, काले तिल और लोहे के पात्र का दान करें, इससे राशि स्वामी शनि की अनुकूलता बढ़ती है। कार्यों की रूकावटें कम होती हैं और मेहनत का फल मिलता है।

कुंभ राशि : काला तिल, तेल, कंबल और काले चने आदि दान करें। ये दान शनि दोष को कम करता है।

मीन राशि : गेहूं, कंबल, गुड़, चने की दाल, केले और पीले वस्त्र का दान शुभ होता है। इससे राशि स्वामी गुरु ग्रह से संबंधित दोष कम होते हैं।

चेक बाउंस मामले में वांछित भगौड़ा काबू

सिरसा। पुलिस ने चेक बाउंस मामले में वांछित भगोड़े आरोपी को काबू किया है। पीओ स्टाफ प्रभारी जनकराज ने बताया कि अदालत द्वारा आरोपी को बार-बार नोटिस देने पर भी आरोपी अदालत में हाजिर नही आया। अदालत के आदेशों की अवहेलना करने पर अदालत ने आरोपी वीरा सिंह को 19 जुलाई 2025 को पीओ घोषित किया था।

उन्होंने बताया कि आरोपी के खिलाफ थाना सिविल लाइन सिरसा में बीएनएस की धारा 209 के तहत मामला दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरु की गई थी। पुलिस ने आरोपी वीरा सिंह उर्फ सुक्कड़ पुत्र जसकरण सिंह निवासी गांव भीमां जिला सिरसा को काबू कर लिया।

हेल्थ क्वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब पेट में बार-बार महसूस होता हो दर्द

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे सप्ताह में एक दो बार अपने पेट के बाईं तरफ दर्द महसूस होता है, फिर कुछ देर में ठीक भी हो जाता है। कृपया इसका उपचार बताएं।

-प्रकाश, बिलासपुर

पेट में इस तरह के दर्द के कई कारण हो सकते हैं। कई बार संक्रमण की वजह से ऐसा होता है तो कई बार पाचन क्रिया प्रभावित होना भी इसकी वजह बन सकता है। हालांकि कई लोगों में स्टोन की वजह से भी कभी-कभी दर्द उठता है, इसलिए एक बार डॉक्टर से संपर्क करना ही बेहतर रहेगा। जांच करने के बाद ही इसकी वजह पता चलेगी और इलाज किया जा सकेगा। फिलहाल आप बाहर का फास्ट फूड और अधिक ऑयली फूड खाना बिल्कुल बंद कर दें। घर का बना सादा खाना ही खाएं।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। सर्दी के मौसम में अकसर मेरे चेहरे पर सूजन हो जाती है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है और इसका उपचार क्या है?

-सेवाराम, महेंद्रगढ़

आपने यह नहीं बताया कि आपको शुगर की समस्या तो नहीं है। क्योंकि कई बार शुगर बढ़ने की वजह से सूजन आ जाती है। सर्दियों के मौसम में फिजिकल एक्टिविटीज कम हो जाती हैं और शुगर लेवल बढ़ जाता है। अगर ऐसा है तो आपको डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए। अगर शुगर समस्या नहीं है तो भी आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा वह फिजिकल एग्जामिन करने के बाद ही कुछ बता पाएंगे।

मेरी उम्र 49 वर्ष है। मुझे बार-बार भूख महसूस होती है। प्लीज बताएं भूख और वेट कैसे कंट्रोल करूं?

-भवेश, रायपुर

सबसे पहले आप शुगर की जांच कराएं। कई बार शुगर बढ़ने के बाद भूख बहुत लगती है। हालांकि आप बता रहे हैं कि आपका वजन भी बढ़ रहा है तो इसकी वजह थायरॉइड भी हो सकती है। इसलिए बगैर जांच किए कुछ कहना ठीक नहीं है। आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। लगभग साल भर से मेरे मुंह में छाले होते रहते हैं। ठीक होकर फिर हो जाते हैं। प्लीज इस समस्या का समाधान बताएं।

-सुनील किशोर, ईमेल से

अगर लगातार छाले रहते हैं तो यह ठीक नहीं है। आप इसे हल्के में ना लें, तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। वे आपकी कुछ जांच कराएंगे, जिससे पता चलेगा ये छाले नॉर्मल है या और भी वजह है क्योंकि कई बार गंभीर बीमारी के भी लक्षण हो सकते हैं। इसलिए बगैर देर किए आप डॉक्टर से संपर्क करें।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। मुझे कभी कब्ज तो कभी लूज मोशन की समस्या होती रहती है। इसका स्थाई निदान बताएं।

-मनोहर, बिलासपुर

आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है, जिस वजह से इस तरह की समस्या आ रही है। इसके लिए सबसे पहले आप बाजार का खाना और पैक्ड फूड्स खाना बिल्कुल बंद कर दें। घर का खाना खाएं। दोपहर में खाने के साथ दही और सलाद जरूर खाएं। रात का खाना बिल्कुल हल्का खाना चाहिए। खाने और सोने के बीच में 3 घंटे का गैप जरूर होना चाहिए। इन बदलावों से आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 26 वर्ष है। कुछ महीने पहले मुझे चिकनपॉक्स हुआ था। मेरे चेहरे और बॉडी पर इसके निशान रह गए हैं। कृपया बताएं ये कैसे ठीक होंगे?

-कुणाल, दुर्ग

इसके निशान धीरे-धीरे जाते हैं। कई बार गहरे निशान हुए तो लंबा समय लग जाता है। हालांकि कई बार निशान जाना मुश्किल हो जाता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। वे एग्जामिन करके यह बताएंगे कि दाग जाने लायक है या नहीं है और अगर है तो उसके लिए ट्रीटमेंट शुरू कर देंगे। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. प्रवीण कहाले
कार्डियोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

हालांकि हर मौसम में दिल की सेहत पर ध्यान देना जरूरी है, किंतु सर्दियों के मौसम में इस संदर्भ में विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। ऐसा इसलिए क्योंकि आमतौर पर सर्दियों में अन्य मौसमों की तुलना में रक्त में कहीं ज्यादा गाढ़ापन आ जाता है, जिससे रक्त में थक्का (क्लॉट) बनने लगता है। हार्ट अटैक के ज्यादातर मामले रक्त के थक्कों के बनने से होते हैं। ऐसे थक्के हृदय की धमनियों या रक्त नलिकाओं के मार्ग को बाधित करते हैं, जो कालांतर में दिल के दौरे का कारण बनते हैं।

इसके अलावा, तापमान में गिरावट का दुष्प्रभाव हृदय की धमनियों (कोरोनरी आर्टरीज) पर भी पड़ता है, जिस कारण वे सिकुड़ जाती हैं। ऐसी स्थिति में रक्त संचार प्रक्रिया के दौरान धमनियों की आंतरिक दीवारों पर रक्त का दबाव ज्यादा पड़ता है, यह स्थिति उच्च रक्तचाप को बढ़ाती है।

हाई बीपी में लापरवाही न बरतें

इंडियन हार्ट एसोसिएशन (आईएचए) के अनुसार उच्च रक्तचाप यानी हाई बीपी, हार्ट अटैक का एक प्रमुख कारण है। इंडियन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार गर्मियों की तुलना में सर्दियों में दिल के दौरों के मामले लगभग 26 फीसदी से अधिक बढ़ जाते हैं। जब धमनियों की आंतरिक दीवार पर रक्त संचार का दबाव 140/90 के पार पहुंच जाता है तो यह स्थिति उच्च रक्तचाप कहलाती है। इस कंडीशन में लापरवाही न बरतें।

इन लक्षणों पर दें ध्यान

- सीने में भारीपन या दर्द महसूस होना।
- बिना कारण बेचैनी होना।
- बार-बार चक्कर आना।
- बार-बार पसीना आना।
- सांस तेज लेना या फिर सांस फूलना।
- सिर भारी होना या सिरदर्द।

हाई बीपी पर नियंत्रण जरूरी

वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार अकसर तनावग्रस्त रहना, उच्च रक्तचाप को बुलावा देना है। उच्च रक्तचाप अस्वास्थ्यकर जीवनशैली (समुचित खान-पान और व्यायाम का अभाव और नकारात्मक सोच-विचार) का नतीजा है, जो कालांतर में हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाता है। इसलिए इन सुझावों पर अमल करें।

- असहज महसूस करने पर ब्लड प्रेशर चेक करें।
- अपने रक्तचाप को 120/80 रखने का प्रयास करें। इस संबंध में डॉक्टर से कंसल्ट करें।
- जंक फूड्स से परहेज करें।
- आहार में हरी सब्जियों और फलों को वरीयता दें।
- आमतौर पर एक स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन अपने भोजन में विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए 5 ग्राम (आधी छोटी चम्मच) से अधिक नमक का सेवन नहीं करना चाहिए।
- दिनचर्या में योगासन, प्राणायाम, व्यायाम और शारीरिक श्रम से संबंधित अन्य गतिविधियों को शामिल करें।

सर्दी का मौसम हार्ट पेशेंट्स के लिए काफी रिस्की होता है। इसलिए इस दौरान पेशेंट्स और उनके परिजनों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। डॉक्टर से रेग्युलर चेकअप, दवा लेने के साथ और किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

सर्दी के मौसम में हार्ट पेशेंट्स ना बरतें जरा भी लापरवाही

क्यों होते हैं हार्ट अटैक

हृदय में तीन प्रमुख धमनियां (आर्टरीज) होती हैं। जब इन तीनों में से किसी एक में या फिर अन्य में कई कारणों (जैसे धमनियों की आंतरिक दीवारों पर रक्त का थक्का जमने से धमनियों में अवरोध या ब्लॉकेज की समस्या उत्पन्न हो जाती है) से अचानक रक्त संचार रुक जाता है, तो इस स्थिति में दिल को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती और उसकी कार्य प्रणाली ठप होने लगती है। इसी तरह एक अर्से तक अत्यधिक वसायुक्त खाद्य पदार्थ ग्रहण करने से धमनियों की आंतरिक दीवारों पर प्लाक (एक प्रकार की वसा) संचित हो जाता है, जिसके कारण भी धमनियां अवरुद्ध हो जाती हैं और दिल को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। यह स्थिति दिल का दौरा कहलाती है। समस्या की पहचान के लिए ईसीजी, इकोकार्डियोग्राफी, टीएमटी, एंजियोग्राफी, लिपिड प्रोफाइल और रक्त परीक्षण आदि जांचें की जाती हैं।

हार्ट अटैक के लक्षण

सीने में तेज दर्द होना, जो कंधे, बाजू और पीठ के पीछे तक जा सकता है। असहनीय बेचैनी होना और पसीना आना आदि।

समस्या का निदान

धमनियों के अवरोध को दूर करने के लिए इंजेक्शन लगाए जाते हैं। इसके अलावा अगर तीनों धमनियों में अवरोध 70 प्रतिशत से कम है तो एंजियोप्लास्टी की जा सकती है और कुछ मरीजों में जरूरत पड़ने पर बाईपास सर्जरी भी। इस संदर्भ में प्रत्येक मरीज की स्थिति के अनुसार उसके इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित की जाती है।

सर्दी के मौसम में दें ध्यान

- जो लोग पहले से ही उच्च रक्तचाप या हृदय रोग से ग्रस्त हैं, उन्हें सर्दियों में धूप निकलने के बाद ही टहलने जाना चाहिए। ऐसा इसलिए, क्योंकि सुबह के वक्त वातावरण का तापमान कम होने से अत्यधिक ठंड होने के कारण धमनियों के सिकुड़ने का खतरा ज्यादा रहता है और यह स्थिति हार्ट अटैक का कारण बन सकती है।
- डॉक्टर द्वारा सुझाई गई दवाओं का नियमित रूप से सेवन करें। बहुत संभव है कि सर्दियों में डॉक्टर आपकी दवाओं की डोज को नए सिरे से सुनिश्चित करें।
- सर्दियों में आलस्य के कारण अनेक लोग अपने व्यायाम कार्यक्रम को स्थगित कर कंबल-रजाई में लिपटे रहना चाहते हैं, या फिर व्यायाम या शारीरिक परिश्रम के लिए समुचित समय नहीं निकालते। यह प्रवृत्ति सेहत के लिए ठीक नहीं है।
- सर्दियों में एक्सपोजर से स्वयं को बचाएं। पर्याप्त ऊनी कपड़े पहनकर ही घर से बाहर निकलें।
- शराब और धूम्रपान से दूरी बनाएं। सर्दियों में एक बड़ी संख्या में लोग शराब और धूम्रपान के कहीं ज्यादा तलबगार हो जाते हैं। हालांकि डॉक्टर्स के अनुसार शराब और धूम्रपान का सेवन किसी भी मौसम में स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद नहीं है।
- सर्दियों में खून के गाढ़ा हो जाने का खतरा बढ़ जाता है, जिसके कारण धमनियों में रक्त के थक्के जमने लगते हैं। यह स्थिति हाई बीपी का कारण बन सकती है। इससे बचने के लिए अपने डॉक्टर द्वारा प्रिसक्राइब्ड ब्लड थिनर दवा लें।
- लहसुन रक्त को पतला करने वाला एक कुदरती ब्लड थिनर है, जिसका सेवन दिल की सेहत के लिए लाभप्रद है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

डायबिटिक पेशेंट्स को ज्यादा रिस्क

वर्ल्ड डायबिटीज फेडरेशन के अनुसार, रक्त शर्करा के अनियंत्रित रहने से कालांतर में हृदय रोग होने का जोखिम उन लोगों की तुलना में दोगुना बढ़ जाता है, जो इन समस्याओं से ग्रस्त नहीं हैं। इसलिए डायबिटिक रोगी कुछ बातों का ध्यान रखें। जो लोग डायबिटीज से ग्रस्त हैं, उन्हें अपने ब्लड शुगर को डॉक्टर से परामर्श लेकर नियंत्रित रखना चाहिए। मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए अपने डॉक्टर के परामर्श के अनुसार दवाएं लें और सक्रिय जीवनशैली पर अमल करें। मधुमेह से ग्रस्त लोगों को साइलेंट हार्ट अटैक होने का जोखिम ज्यादा रहता है। साइलेंट हार्ट अटैक की मेडिकल कंडीशन में पीड़ित व्यक्ति को हार्ट अटैक से संबंधित लक्षण आमतौर पर महसूस नहीं होते। जैसे ऐसे लोग सीने में तेज दर्द या बेचैनी, चक्कर आना आदि महसूस नहीं करते, लेकिन किसी न किसी रूप में स्वयं को असहज महसूस करते हैं। ऐसी स्थिति में अगर संभव हो, तो पीड़ित व्यक्ति के परिजनों को उसका ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर चेक करना चाहिए या फिर अतिशीघ्र डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

हर्बल जोन

रेखा देशराज

सर्दी से दिलाए राहत मुलेठी की गर्माहट

सर्दियों में मुलेठी (लिकोराइस) का उपयोग सदियों से होता आ रहा है। सर्दियों में मुलेठी हमारे शरीर को एक नहीं अनेक तरह से राहत पहुंचाती है। यह गले के संक्रमण से बचाव करती है, संक्रमित गले को ठीक करती है, आवाज बैठ जाए या सूखी खांसी का सिलसिला न बंद हो तो मुलेठी ही कारगर होती है। मुलेठी में एंटीइंफ्लेमेट्री और डिमल्सेंट गुण होते हैं, जो गले पर एक स्मूदिंग परत बनाते हैं ताकि गले की जलन कम हो और खांसी में आराम मिले। यह आपकी आवाज को सुचारु रूप से कामकाजी बनाए रखने के लिए और गले की खुश्की को सुधारने में भी सहायक होती है।

बढ़ाती है इम्यूनिटीः मुलेठी में ग्लायसिराइजिन यौगिक पाए जाते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इसलिए सर्दियों में बार-बार होने वाली वायरल कोल्ड से बचने में मुलेठी कारगर मानी जाती है। यह हमारे श्वसन तंत्र के लिए भी फायदेमंद है। ठंड में कई बार सांस की नली में कफ जम जाता है, ऐसे में विशेषकर उन लोगों को जो अस्थमा जैसी समस्याओं के शिकार होते हैं, मुलेठी बहुत फायदेमंद साबित होती है, क्योंकि कफ को पतला करती है, म्यूकस मेंब्रेन को शांत करती है, छाती जकड़न में राहत देती है और शरीर की गर्माहट बनाए रखने में मददगार होती है। भारी सर्दियों में शरीर को होने वाले तनाव से भी मुलेठी बचाती है और इस मौसम में होने वाली थकान, कमजोरी या ठंड से ऐंठन में मुलेठी मदद करती है।

पाचनतंत्र को रखे सहीः सर्दियों में जब हम भारी-भरकम, तले-भुने भोजन अधिक खा लेते हैं तो पेट में जलन पैदा होती है। गैस होती है और अपच की समस्या घेर लेती है। इनसे बचाव का रामबाण तरीका मुलेठी है। यह हमारे पाचनतंत्र को शांत करती है और म्यूकोसा लाइनिंग को हील करती है। त्वचा को रूखेपन से भी मुलेठी बचाती है, क्योंकि मुलेठी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट त्वचा की ड्राइनेस को कम कर देते हैं।

ऐसे करें सेवनः मुलेठी को लेने का सबसे आसान तरीका यह है कि इसे मुंह में डालकर चूसते रहें। एक छोटा टुकड़ा पूरे दिन में एक या दो बार डालें और उसे दांतों से दबा-दबाकर चूसते रहें या फिर मुलेठी की चाय पीना भी मुलेठी लेने का एक बढ़िया तरीका है। आधा चम्मच मुलेठी पावडर या एक छोटे टुकड़े मुलेठी को एक कप पानी में हल्का उबालकर पिएं या फिर तुलसी, अदरक और कालीमिर्च के साथ उसका काढ़ा बनाएं, वो बहुत कारगर होता है। चाहें तो बाजार से मुलेठी का पाउडर खरीद लें, लेकिन बिना डॉक्टर के सलाह इसका इस्तेमाल न करें। *

डाइट सजेशन

शिखर चंद जैन

गर्मी की तुलना में सर्दी में लोग कम पानी पीते हैं। लेकिन शरीर में जरूरत के अनुसार हाइड्रेशन मेंटेन रहे, इसके लिए आपको कॉन्शस रहना होगा। विंटर सीजन में हाइड्रेशन मेंटेन करने के कुछ तरीकों के बारे में जानिए।

सर्दी में ऐसे मेंटेन रहेगा हाइड्रेशन

गर्मी में तो हम धूप और पसीने से बेहाल होने पर जब प्यास लगती है तो पानी पी लेते हैं। लेकिन सर्दी के मौसम में प्यास न लगने पर अकसर पानी बहुत कम पीते हैं। इससे शरीर में डिहाइड्रेशन की शिकायत हो सकती है और कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। सर्दियों में पानी पीने की इच्छा कम होती है, इसलिए आपको कुछ ट्रिक्स अपनानी चाहिए, जिससे शरीर में पानी की कमी न हो सके।

ज्यादा सलाद खाएंः इन दिनों बाजार में सब्जियों और फलों की बहार है। तरह-तरह की सब्जियां और फल अपनी डाइट में शामिल करें। दिन में कम से कम 3-4 सर्विंग फ्रूट सलाद या वेजीटेबल सलाद की लें। कच्ची सब्जियां (टमाटर, मूली, खीरा) पोषक तत्वों और पानी से भरी होती हैं। इसी प्रकार अनार, संतरा आदि न सिर्फ प्रचुर फाइबर और पोषक तत्वों बल्कि पानी की कमी भी पूरी कर सकते हैं।

पानी पीने का शेड्यूल बना लेंः अपनी कुछ गतिविधियों के साथ पानी पीने की आदत को जोड़ दें। जैसे ऑफिस पहुंचते ही दोपहर को लंच से आधा घंटा पहले। घर पहुंचते ही एक ग्लास पानी पिएं। इसके अलावा कुछ अन्य एक्टिविटीज से भी इसे जोड़ लें। दिन में दो-तीन बार रिफ्रेश होने के लिए पानी पिएं और सबसे अहम है सुबह की शुरुआत एक लीटर गुनगुना पानी से करें। यह पानी रात में तांबे के बर्तन में रखा हो, तो और फायदेमंद होगा।

हर्बल चाय लेंः कैफीन शरीर का डिहाइड्रेशन करता है। इसलिए इस मौसम में चाय या कॉफी ज्यादा पीने से बचें। इनकी बजाय आप तरह-तरह की हर्बल-टी ट्राई कर सकते हैं। कैनोमाइल, रोज या मिंट-टी का स्वाद आपको खूब भाएगा। इसमें मीठे के लिए चीनी की बजाय शहद डालें। इससे आपको नई ऊर्जा, स्फूर्ति और हाइड्रेशन तीन तरफा फायदा मिलेगा। सीमित मात्रा में गर्म पेय जैसे गर्म पानी, अदरक, तुलसी की चाय या सूप पिएं। ये शरीर को गर्म रखते हैं और हाइड्रेशन में मदद करते हैं।

चाय नहीं नीबू पानीः शाम को ठंडी हवाओं के बीच भले ही आपका मन चाय-कॉफी पीने का करता हो, लेकिन आप अपनी सेहत का ख्याल रखते हुए एक गिलास गुनगुने पानी में नीबू का रस मिलाकर पिएं तो बेहतर होगा। इससे हाइड्रेशन तो होगा ही साथ ही इम्यूनिटी सिस्टम स्ट्रांग होगा, सर्दी-जुकाम से बचाव होगा और गले की सूदिंग भी होगी। इसमें जरा-सा काला नमक भी मिला सकते हैं।

पिएं नारियल पानीः सॉफ्ट ड्रिंक हानिकारक तत्वों, चीनी आदि से भरे होते हैं। प्यास बुझाने के लिए इनका सेवन भूलकर भी न करें। इनकी बजाय नारियल पानी, छाछ, दही आदि फायदेमंद पेय का सेवन करें। नारियल पानी आपके शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स लेवल को ठीक करेगा और दही-छाछ पाचन को दुरुस्त करेंगे।

पानी को दें नया स्वादः पानी में पुदीने की पत्तियां, तरबूज के स्लाइस, खीरे के टुकड़े आदि डालकर इसे नया टेस्ट दे सकते हैं। यह टेस्टी लगेगा और फायदेमंद भी रहेगा। आप अपनी पानी की बोतल में नीबू, अदरक या दालचीनी डालकर भी पी सकते हैं। *

(न्यूट्रिशनिस्ट पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

सूर्य नमस्कार को संपूर्ण शरीर का व्यायाम माना जाता है। सर्दी के मौसम में होने वाले अवसाद को दूर करने में भी सूर्य नमस्कार काफी कारगर है। इसकी विधि, लाभ और सावधानियों के बारे में जानिए।

मौसमी अवसाद से बचें रोज करें सूर्य नमस्कार

सर्दियों में होने वाला मौसमी अवसाद, आमतौर पर धूप की कमी, कम शारीरिक गतिविधि और ठंड के कारण होता है। ऐसे में कुछ योगासन बहुत कारगर हो सकते हैं। इनमें सबसे ज्यादा मददगार होता है सूर्य नमस्कार।

ऐसे होता है सहायकः यह योगासन, सूर्य ऊर्जा का अवशोषण बढ़ाता है। सर्दियों में धूप कम मिलती है, ऐसे में सूर्य नमस्कार शरीर की सौर प्लेक्सेस चक्र को सक्रिय करता है, जिससे मूड बेहतर होता है, आत्मविश्वास और शरीर की ऊर्जा बढ़ती है। साथ ही यह सेरोटोनिन को भी बढ़ाता है। क्योंकि डायनेमिक मूवमेंट और डीप ब्रीदिंग से मस्तिष्क में खुशी का हार्मोन सेरोटोनिन का स्तर बढ़ता है और डिप्रेस्ड रहने पर स्तर गिरता है। ठंड में जो रक्तसंचार धीमा हो जाता है, उसे सूर्य नमस्कार तेज करता है। इससे थकान, सुस्ती और मानसिक धुंधलापन कम होता है। यही नहीं सांसों की लय और मानसिक तनाव भी सूर्य नमस्कार से सीधा-सीधा रिश्ता रखते हैं। सूर्य नमस्कार से हमारी श्वास प्रक्रिया लयबद्ध रहती है, इसलिए हम रिलैक्स महसूस करते हैं।

सूर्य नमस्कार कैसे करेंः शुरुआत में सूर्य नमस्कार चार से छह राउंड तक और धीरे-धीरे जब अभ्यस्त हो जाएं, इसे बढ़ाकर 12 चक्रों तक करना चाहिए। सबसे पहला राउंड या चक्र है प्रार्थना आसन। इसके लिए पैरों के साथ हथेलियां जोड़ें और लंबी सांस लें। यह प्रक्रिया हमें सूर्य नमस्कार के लिए मानसिक रूप से तैयार करती है। इसका दूसरा आसन है हस्त उत्तासन, जिसमें बांहों को फैलाया जाता है। इसके लिए हाथ ऊपर की ओर, पीठ थोड़ी पीछे करें। इससे ऊर्जा चैनल खुलते हैं। तीसरा पादहस्तासन में खड़े-खड़े आगे की तरफ झुकना होता है, लेकिन पैर सीधे होने चाहिए, हाथ आगे झुकना चाहिए और अंगुलियां पैरों के पास होनी चाहिए इस पोज से दिमाग में रक्तसंचार बढ़ता है। चौथा पोज है अश्व संचालनासन, इसमें दाहिना पैर पीछे होता है, सिर ऊपर होता है, इस पोज से छाती खुलती है और टेंशन कम होती है। पांचवें पोज का नाम है- दंडासन। इससे पूरा शरीर एक दंड के रूप में रहता है यानी पूरा शरीर एक सीध में होता है। इस आसन से एंडोर्फिन रिलीज होता है। छठवां पोज है अष्टांग नमस्कार। इससे घुटने, छाती, ठोड़ी जमीन पर स्पर्श करते हैं। इस आसन से हृदय क्षेत्र सक्रिय होता है।

सातवें पोज को भुजंगासन कहते हैं। इसमें छाती को उठाएं, कंधे पीछे ले जाएं। ऐसा करने से शारीरिक उत्साह बढ़ता है और थकान घटती है। सूर्य नमस्कार का आठवां पोज है पर्वतासन। इसमें कूल्हे ऊपर करने होते हैं और पूरा शरीर 'वी' शेप में उलटा हो जाता है। इस आसन से दिमाग को ऑक्सीजन की पूर्ति होती है और हमारा मूड बेहतर रहता है।

अब अंत में चार आसन दोहराए जाते हैं। इस तरह फिर से अश्व संचालनासन पोज करना होता है। बस फर्क ये होता है कि पहली बार जो पैर आगे निकाला होता है, अब दूसरा पैर आगे निकालते हैं। इसके बाद पादहस्तासन को दोहराते हैं और इस बार दोनो पैरों के पास झुकते हैं। अगला आसन हस्त उत्तासन है, जिसमें हाथ ऊपर करके हल्का बैकबैंड करना होता है। अंत में फिर पहली वाली स्थिति में आ जाते हैं यानी प्रार्थना आसन। यह करते ही सूर्य नमस्कार का एक राउंड पूरा हो जाता है। शुरुआत करते समय एक या दो राउंड करने चाहिए और जैसे-जैसे आपकी क्षमता बेहतर होने लगे, अपने राउंड बढ़ा दें।

क्या सावधानियां बरतेंः सूर्य नमस्कार करते समय कुछ सावधानियां बरतनी जरूरी होती हैं। उन लोगों को सूर्य नमस्कार से बचना चाहिए, जिन्हें तेज बुखार हो या शरीर में अत्यधिक कमजोरी हो। जिन लोगों की हाल में किसी भी वजह से सर्जरी हुई हो, उन्हें भी यह आसन करने से बचना चाहिए। जिन्हें स्लिप डिस्क या गंभीर किस्म का कमर दर्द रहता हो, हाई बीपी हो उन्हें भी सूर्य नमस्कार नहीं करना चाहिए। शुरुआत में सूर्य नमस्कार किसी योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही करना चाहिए। *

खबर संक्षेप

गुरजीत सिंह ने जीते दो स्वर्ण व एक रजत पदक

सिरसा। पंचकूला में आयोजित 34वीं हरियाणा मास्टर एथलेटिक्स चैंपियनशिप-2025 में रानियां क्षेत्र के गांव रामपुर थेहड़ी निवासी डॉ. गुरजीत सिंह ने शानदार प्रदर्शन करते हुए दो स्वर्ण और एक रजत पदक जीतकर गांव व जिले का नाम रोशन किया है। डॉ. गुरजीत सिंह ने 40 से 45 वर्ष आयु वर्ग में लौंग जंप और ट्रिपल जंप में प्रथम स्थान प्राप्त कर स्वर्ण पदक जीते, जबकि हाई जंप में द्वितीय स्थान हासिल कर रजत पदक अपने नाम किया। उनकी इस उपलब्धि पर आयोजकों द्वारा उन्हें सम्मानित किया गया। उन्होंने बताया कि इससे पहले भी वह राज्य व राष्ट्रीय स्तर की विभिन्न चैंपियनशिप में स्वर्ण व रजत पदक जीत चुके हैं।

आरोपी चोरीशुदा बाइक सहित गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने शहर के जनता भवन रोड क्षेत्र में हुई बाइक चोरी की गुत्थी को सुलझाते हुए एक युवक को शहर क्षेत्र से गिरफ्तार कर लिया है। शहर थाना प्रभारी संदीप कुमार ने बताया कि पकड़े गए युवक की पहचान अंग्रेज सिंह निवासी जलाल रामपुरा पंजाब के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि इंद्रपुरी मोहल्ला सिरसा निवासी रोहित ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह गुरुकुल लाइब्रेरी जनता भवन में गया था। उसने अपना बाइक लाइब्रेरी के बाहर खड़ा कर दिया। कुछ समय बाद वापस आकर देखा तो मोटरसाइकिल गायब था। पुलिस ने शिकायत के आधार पर बाइक चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू की।

पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति के लिए आवेदन शुरू

सिरसा। अनुसूचित जाति, अन्य पिछड़ा वर्ग एवं विमुक्त जनजाति के विद्यार्थियों के लिए पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति योजनाओं (पीएम-यशस्वी घटक-II) के तहत शैक्षणिक सत्र 2025-26 के लिए ऑनलाइन आवेदन पत्र एनएसपी पोर्टल पर आमंत्रित किए गए हैं। उन्होंने कहा कि पात्र विद्यार्थी निर्धारित समय सीमा में अपना आवेदन अवश्य भरें, ताकि वे छात्रवृत्ति का लाभ प्राप्त कर सकें। जिला कल्याण अधिकारी राकेश कुमार ने बताया कि पीएमएस-एससी योजना के लिए विद्यार्थी का अनुसूचित जाति श्रेणी से संबंध होना आवश्यक है, जबकि पीएम-यशस्वी घटक-II के लिए अन्य पिछड़ा वर्ग (ओबीसी) एवं विमुक्त जनजाति (डीएनटी) श्रेणियों के छात्र आवेदन कर सकते हैं।

5.20 मिलीग्राम हेरोइन सहित युवक दबोचा

सिरसा। पुलिस ने गश्त के दौरान रेलवे पुल डिंग मंडी से एक युवक को हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। डिंग थाना प्रभारी संदीप कुमार ने बताया कि थाना की पुलिस टीम गश्त के दौरान नजदीकी रेलवे पुल डिंग मंडी पर मौजूद थी। इस दौरान सामने से एक युवक पैदल आता दिखाई दिया। जो पुलिस को देखकर वहां से फरार होने की कोशिश करने लगा। शक के आधार पर पुलिस पार्टी ने उक्त युवक को काबू कर तलाशी ली तो उसके कब्जे से 5 ग्राम 20 मिलीग्राम हेरोइन बरामद हुई।

फतेहाबाद पहुंची भाजपा की आत्मनिर्भर भारत रथ यात्रा

स्वदेशी उत्पाद अपनाकर ही अर्थव्यवस्था को बनाया जा सकता है मजबूत : सजुमा

■ डोर-टू-डोर जाकर स्वदेशी अपनाने की अपील

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। आत्मनिर्भर भारत यात्रा के दौरान स्वदेशी अपनाने की अपील करते भाजपा नेता। फोटो : हरिभूमि

भाजपा द्वारा आयोजित आत्मनिर्भर भारत रथ यात्रा फतेहाबाद विधानसभा क्षेत्र में पहुंची, जहां भाजपा नेताओं व कार्यकर्ताओं ने यात्रा का स्वागत किया। इस अवसर पर भाजपा जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा, पूर्व विधायक दुड़ाराम, भाजपा प्रदेश सचिव सुरेन्द्र आर्य, 9 जिलों के आत्म निर्भर भारत के प्रभारी राजपाल बेनीवाल व चेयरमैन भारत भूषण मिड्ढा विशेष रूप से उपस्थित रहे। यात्रा का नेतृत्व प्रदेश संयोजक पर्व शर्मा व प्रदेश सह-संयोजक संदीप सजुमा ने किया। रथ यात्रा के दौरान भाजपा नेताओं व कार्यकर्ताओं ने फतेहाबाद के विभिन्न बाजारों में दुकानदारों एवं आमजन से संवाद किया तथा स्वदेशी अपनाओ, आत्मनिर्भर भारत बनाओ का संदेश दिया।

प्रदेश सह-संयोजक संदीप सजुमा ने कहा कि आत्मनिर्भर भारत रथ यात्रा प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के विकसित भारत के संकल्प को जन-जन तक पहुंचाने का सशक्त माध्यम है। उन्होंने कहा कि स्वदेशी उत्पादों को अपनाकर ही देश की अर्थव्यवस्था को मजबूत बनाया जा सकता है।

भाजपा जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा ने कहा कि आत्मनिर्भर भारत केवल एक नारा नहीं, बल्कि देश के उज्वल भविष्य की दिशा में ठोस अभियान है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में देश हर क्षेत्र में आत्मनिर्भर बन रहा है।

उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार की योजनाएं अंतिम व्यक्ति तक पहुंच रही हैं। हर वर्ग को विकास की मुख्यधारा से जोड़ा जा रहा है। फतेहाबाद में रथ यात्रा को मिल रहा जनसमर्थन इसका प्रमाण है। भाजपा कार्यकर्ता पूरी निष्ठा से इस अभियान को सफल बना रहे हैं। भाजपा प्रदेश सचिव एवं जिला प्रभारी सुरेन्द्र आर्य ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में भारत आज आत्मनिर्भरता की नई ऊंचाइयों को छू रहा है। उन्होंने कहा कि हरियाणा में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में विकास कार्यों को नई गति मिली है। डबल इंजन सरकार का लाभ आमजन को मिल रहा है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर पूर्व जिलाध्यक्ष बलदेव ग्रोहा, डॉ. शैलेंद्र बिश्नोई, अशोक जाखड़, विकास ललोदा, सविता टुटेजा, मार्केट कमेटी चेयरमैन जगदीश जाखड़, डॉ. सुमन बजाज, शम्मी ढींगड़ा, विकास शर्मा, जसवंत माचरा, सीताराम पूनिया, विजय जांगड़ा, युवा मोर्चा अध्यक्ष बिट्टू गुर्जर सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद रहे।

सिरसा। सेवानिवृत्त रेल कर्मचारी सेवा संघ की बैठक में उपस्थित सदस्य।

पेंशन खैरात नहीं, कर्मचारियों का मौलिक अधिकार: बिश्नोई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

नॉर्थ वेस्टर्न रेलवे एम्पलाई यूनियन कार्यालय में बुधवार को सेवानिवृत्त रेल कर्मचारी सेवा संघ ने पेंशनर दिवस मनाया। यशपाल भारद्वाज ने आज के दिन के ऐतिहासिक महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि वर्ष 1982 में आज ही के दिन उच्चतम न्यायालय ने यह व्यवस्था दी थी कि पेंशन कर्मचारी का मौलिक अधिकार है, न कि कोई खैरात। आज भारतीय रेलवे जिस ऊंचाई पर है, उसमें इन सेवानिवृत्त कर्मियों के जीवन के स्वर्णिम वर्षों का पसीना और मेहनत शामिल है। संरक्षक ओपी बिश्नोई ने केंद्र सरकार की नीतियों पर चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि 2004 के बाद नियुक्त कर्मचारियों को पुरानी पेंशन से वंचित करना अन्यायपूर्ण है। उन्होंने मांग की कि न्यू पेंशन स्कीम और यूपीएस को बंद कर सभी रेल कर्मियों के लिए पुरानी पेंशन योजना को बहाल किया जाए। राज्य सरकार के कर्मचारियों को भी पेंशन दी जाए। संघ के अध्यक्ष कृपाल सिंह ने सरकार से मांग की कि कोरोना काल के दौरान रोकी गई महंगाई भत्ते की राशि का शीघ्र भुगतान किया जाए।

इन्हें मिला सम्मान

इस अवसर पर संगठन के प्रति उत्कृष्ट सेवाओं के लिए शेर सिंह, ओपी बिश्नोई, इशाक मोहम्मद, ताज मोहम्मद, कृपाल सिंह और यशपाल भारद्वाज को शाल ओढ़ाकर सम्मानित किया गया।

ये रहे उपस्थित

इस अवसर पर कौशल सिंह, श्यामल भट्टाचार्य, सुदेश कुमार, मनोहर सिंह, कृष्ण कुमार, गुरुदत्त माल, जगदीश कुमार, हरि सिंह, हरबंस सिंह, रमेश चंद्र, रामकुमार, सुभाष चंद्र, अनिल कुमार, खेम सिंह, ताज मोहम्मद सहित दर्जनों सेवानिवृत्त रेलकर्मी मौजूद थे।

आरपीएस के कृष्ण ने क्लैट परीक्षा में ऑल इंडिया कैटगरी रैंक वन हासिल की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

हाल ही में घोषित क्लैट के परीक्षा परिणाम में आरपीएस स्कूल के कृष्ण ने अपनी कैटगरी में ऑल इंडिया रैंक वन हासिल कर अपनी प्रतिभा का लोहा पूरे देश में मनवाया। वहीं आरपीएस के पीयुष ने हरियाणा में कैटगरी रैंक वन, रोनक व महक ने हरियाणा कैटगरी रैंक टू, ज्योति चनेजा ने राजस्थान कैटगरी रैंक टू व अक्षिता ने हिमाचल प्रदेश कैटगरी रैंक टू व श्रेयसी व नव्या ने हरियाणा कैटगरी रैंक फोर हासिल कर अपनी शैक्षणिक उत्कृष्टता की अमिट छाप छोड़ी। वहीं श्रेयसी कैंबोज ने स्टेट कैटगरी रैंक सेवन, कुसुम ने कैटगरी रैंक ऐट व अंशु ने जनरल स्टेट रैंक टैन हासिल कर अपनी मेहनत का शानदार प्रदर्शन किया। वहीं आरपीएस के 91 विद्यार्थियों ने देश की प्रतिष्ठित क्लैट परीक्षा को क्वालिफाई कर देश की सुप्रसिद्ध नेशनल लॉ युनिवर्सिटी में अपना स्थान पक्का किया। आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजी. मनीष राव व डीप्टी सीईओ कुनाल राव ने ऑल इंडिया टॉपर, स्टेट टॉपर्स व क्वालिफायर्स को बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य की कामना की।

इनका हुआ चयन

आरपीएस के कृष्ण, आयुष, अक्षय कुमार, अंकिता यादव, अंशु समोठा, आर्या सिंह, चिराग छितोसिया, दक्ष, धीरज जठराणा, दिव्या, हिमांशु, जतिन, कुनाल यादव, कुशुमलता, महक, नमन, नसीब कुमारी, नीतु, निखिल देशवाल, पर्व राव, पिंकी, पूनम, प्रिया, रितिका, रोनक, श्रीयशी, सिमरन, सपंदन, वलिका, वंशिका, आर्यन यादव, पियुष, नव्या, पियुष, लक्ष्य, उषा, प्रार्शी गुप्ता, वैभवी, पायल, तन्नु, श्रेया, आरूशी, हर्ष, जतिन, विशाल, कशिश, भावना, सोनम, वृत्ति, दिव्या, तरूण, गरिमा, ज्योति चनेजा, मानवी, हर्षित आर्य, निमिषा, पूजा, ईशान, यशसवी वर्मा, राधिका यादव, लोकेश, सारिका, निलिसा मील, आर्य विधा, रिया, आयुशी यादव, वंशिका यादव, जिज्ञासा देशवाल, ईशान जैन, याना अमलानी, आर्यन जागलान, छवी अग्रवाल, प्रेरणा यादव, श्रीजा मित्रा, अक्षिता धीमान, काव्या राव, निकिता, सोरव यादव, नैतिक, दिपीका, वैभवी बी पाण्डेय, श्रेया कम्बोज, अंशु, तन्नु और मुश्कान आदि ने सफलता अर्जित की।

बठिंडा-दिल्ली के बीच शुरू की जाए वंदे-भारत एक्सप्रेस : सैलजा

उपेक्षित रेलवे परियोजनाओं पर संसद में सरकार को घेरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

हरियाणा, विशेषकर पश्चिमी हरियाणा के लोगों से जुड़े लंबे समय से लंबित रेलवे प्रोजेक्ट को लेकर सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा ने बुधवार को संसद में केंद्र सरकार को कठघरे में खड़ा किया। सांसद ने कहा कि वर्षों से महत्वपूर्ण रेल परियोजनाएं केवल घोषणाओं और फाइलों तक सीमित हैं, जिससे प्रदेश का संतुलित विकास बाधित हो रहा है और जनता में निराशा बढ़ती जा रही है। प्रदेश की जनता वर्षों से इन परियोजनाओं की प्रतीक्षा कर रही है। अब समय आ गया है कि सरकार केवल वादे न करे, बल्कि काम करके दिखाए, ताकि प्रदेश के विकास को नई दिशा मिल सके।

सांसद ने सिरसा-फतेहाबाद-अग्रोहा रेलवे लाइन परियोजना का विशेष उल्लेख करते हुए कहा कि लगभग 410 करोड़ रुपये की राशि घोषित होने के बावजूद आज तक न तो इसका समुचित सर्वेक्षण पूरा हुआ है और न ही निर्माण कार्य आरंभ किया गया है। यह स्थिति न केवल अग्रवाल समाज के पवित्र तीर्थ स्थल अग्रोहा धाम की उपेक्षा को दर्शाती है, बल्कि पश्चिमी हरियाणा के विकास के साथ भी अन्याय है। संसद के पटल पर रखे गए अपने वक्तव्य में सांसद सैलजा ने यमुनानगर-रायपुर रानी-अंबाला रेल परियोजना को भी सरकार की उदासीनता का उदाहरण बताया और कहा कि यदि यह परियोजना पूरी होती है तो इससे औद्योगिक विकास के साथ-साथ पर्यटन को भी नई गति मिलेगी।

उन्होंने विश्व प्रसिद्ध तीर्थ स्थल कुरुक्षेत्र में रेल सुविधाओं के विस्तार की आवश्यकता पर भी जोर दिया। इसके अतिरिक्त कुमारी सैलजा ने सिरसा-भादरा नई रेल लाइन को अत्यंत महत्वपूर्ण बताते हुए कहा कि यह परियोजना हरियाणा और राजस्थान को जोड़ने के साथ-साथ उत्तर भारत को जयपुर और मुंबई से जोड़ने वाला एक रणनीतिक रेल कॉरिडोर बन सकती है। उन्होंने इस परियोजना को राष्ट्रीय महत्व की घोषित करने की भी मांग की। कुमारी सैलजा ने स्पष्ट शब्दों में कहा कि इन विषयों को लेकर पहले भी कई बार माननीय रेल मंत्री को पत्र लिख चुकी हैं, लेकिन अब तक ठोस कार्रवाई नहीं हुई है। उन्होंने केंद्र सरकार से आग्रह किया कि घोषणाओं से आगे बढ़ते हुए इन सभी रेलवे परियोजनाओं को शीघ्र धरातल पर उतारा जाए।

संसद के पटल पर रखा रेलवे का मुद्दा

सांसद ने रोहतक से महम-हांसी तक नई रेलवे लाइन का मुद्दा भी संसद के पटल पर रखा। उन्होंने कहा कि वर्ष 2013 में रोहतक से महम-हांसी तक नई रेलवे लाइन का निर्माण कार्य प्रारंभ हुआ था, जो अब पूरी तरह बनकर तैयार है, किंतु हैरानी की बात है कि इस पर अब तक नियमित यात्री रेल सेवाएं शुरू नहीं की गई हैं। कुमारी सैलजा ने मांग की कि इस मार्ग पर तुरंत यात्री ट्रेनें चलाई जाएं तथा बठिंडा-हिसार-हांसी-रोहतक होते हुए वंदे भारत एक्सप्रेस प्रारंभ की जाए, जिससे सिरसा से दिल्ली की यात्रा में लगभग एक घंटे की बचत होगी और पूरे पश्चिमी हरियाणा को सीधा लाभ मिलेगा।

ओढ़ां। ब्लॉक समिति के चेयरमैन अभिमन्यु शर्मा को बधाई देते हुए समिति के सदस्य।

अभिमन्यु शर्मा ने चेयरमैन पद की शपथ ग्रहण की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ ओढ़ां

बीडीपीओ कार्यालय ओढ़ा में बुधवार को आयोजित शपथ ग्रहण समारोह में ब्लॉक समिति के नव नियुक्त चेयरमैन अभिमन्यु शर्मा उर्फ हनी निवासी पीपली को शपथ दिलाई गई। अमन कुमार मित्तल खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी ओढ़ा ने नवनियुक्त चेयरमैन को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि वे ब्लॉक समिति के सभी सदस्यों के साथ तालमेल बनाकर चलें तथा क्षेत्र का समान रूप से विकास करने के लिए कटिबद्ध रहे। ब्लॉक समिति के चेयरमैन अभिमन्यु शर्मा ने कहा कि वे समिति के तमाम सदस्यों के साथ मिलकर सभी गांवों में चहुमखी विकास करने का काम करेंगे।

ये है मामला

इस अवसर पर पंचायत समिति के सदस्य गुरदीप सिंह, कृष्ण कुमार, रजनी बाला, मीनू देवी, मनदीप कौर, अमर कुमार, प्रतिनिधि सतपाल, पवन सोनी, बलदेव सिंह, भगत सिंह सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

सिरसा क्लब को लेकर एडहॉक कमेटी गठित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

जिला रजिस्ट्रार फर्म एंड सोसासटी सिरसा ने सिरसा क्लब के दैनिक कामकाज की देखरेख के लिए पांच सदस्यीय एडहॉक कमेटी का गठन किया है। जिसमें राजेंद्र कुमार जिंदल, अमित गोयल, हिमांशु बांसल, मोहित कुमार गुंबर व नरेश बजाज को शामिल किया गया है। एडहॉक कमेटी सिरसा क्लब के दैनिक कामकाज पर निगरानी रखेंगी और तीन माह के भीतर निष्पक्ष व पारदर्शी तरीके से क्लब चुनाव करवाएगी। जिला रजिस्ट्रार की ओर से बुधवार को इस आश्य के आदेश जारी कर एडहॉक कमेटी से हरियाणा रजिस्ट्रेशन एंड रेगुलेशन एक्ट-2012 के अनुसार नई बॉडी के चुनाव होने के लिए माहौल बनाने के लिए कहा है। इसके साथ ही निवर्तमान कार्यकारिणी के सदस्यों को हिदायत दी गई है कि वे तुरंत प्रभाव से संबंधित रिकार्ड एडहॉक कमेटी को सुपुर्द करें।

आदेश में यह भी कहा गया है कि एडहॉक कमेटी का सदस्य चुनाव में भाग नहीं ले सकता। वर्णनीय है कि सिरसा क्लब के 10 दिसंबर को चुनाव तय किए गए थे। इस बारे क्लब के निवर्तमान पदाधिकारियों की ओर से वाद दाखिल किया गया था। मामले में जिला रजिस्ट्रार के 25 नवंबर 2025 को सदस्यों की संख्या 950 से अधिक न होना सुनिश्चित करते हुए चुनाव 10 दिसंबर को ही करवाने पर सहमति जाहिर की थी। लेकिन क्लब सदस्यों ने स्टेट रजिस्ट्रार के समक्ष अपील की। जिस पर 9 दिसंबर को चुनाव पर रोक लगा दी थी। स्टेट रजिस्ट्रार की ओर से क्लब सदस्य सूची को दोबारा सत्यापित करने और 15 दिनों के भीतर मान्य सूची तैयार करने के निर्देश दिए गए थे। स्टेट रजिस्ट्रार के आदेशों की पालना में जिला रजिस्ट्रार की ओर से आज एडहॉक कमेटी गठित करने के आदेश जारी किए गए है, जिसका कार्यकाल तीन माह का होगा।

आर्या बंसल ने क्लैट 2026 में हासिल की 135वीं रैंक

सिरसा। सिरसा निवासी आर्या बंसल ने क्लैट पीजी 2026 में ऑल इंडिया रैंक 135 हासिल कर अभिभावकों के साथ-साथ जिले का नाम भी रोशन किया है। बेटी की सफलता पर पवन कुमार बांसल का परिवार खुशी से फूला नहीं समा रहा है। न्होंने बताया कि आर्या बंसल शुरू से ही पढ़ाई में अव्वल थी। उसने अपनी स्कूली शिक्षा राजेंद्रा पब्लिक स्कूल से की, जहां दसवीं व बारहवीं कक्षा में 96-96 प्रतिशत अंक हासिल कर सफलता की कहानी शुरू की थी। उन्होंने बताया कि आर्या बंसल वर्तमान में असम के राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय एवं न्यायिक अकादमी में अध्ययनरत है। क्लैट यूजी-2021 में भी आर्या बंसल ने अखिल भारतीय रैंक 1865 प्राप्त की थी। आर्या बंसल सिविल सेवा या न्यायपालिका में जाकर लोगों की मदद करना चाहती है। आर्या बंसल के पूरे परिवार को आसपास व रिश्तेदारों ने बेटी की सफलता पर बधाई व शुभकामनाएं दीं।

न्यूज डायरी

वाई-ब्रेक कर्मियों की कार्यक्षमता बढ़ाने में सहायक

सिरसा। आयुष विभाग द्वारा कार्यस्थल पर अधिकारियों एवं कर्मचारियों को तनाव मुक्त रखते हुए उनकी कार्यक्षमता बढ़ाने के उद्देश्य से 'वाई-ब्रेक' की शुरुआत की गई है। वाई-ब्रेक अर्थात योग के लिए ब्रेक, जो प्रत्येक कार्यदिवस में पांच मिनट का होगा। बुधवार को आयुष विभाग से आचार्य पंकज ने खजाना कार्यालय के अधिकारियों व कर्मचारियों को वाई-ब्रेक के तहत योग करवाया। इस अवसर पर जिला खजाना अधिकारी नरेंद्र ढुल मौजूद रहे। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. आशु शर्मा ने बताया कि सरकार द्वारा अधिकारियों-कर्मचारियों को कार्यस्थल पर प्रतिदिन कुछ सरल योग क्रियाएं एवं आसन करने के लिए समय दिया जा रहा है, ताकि वे तनावमुक्त होकर अधिक बेहतर ढंग से अपने दायित्वों का निर्वहन कर सकें। वाई-ब्रेक के दौरान आंखों, कंधों, कमर सहित शरीर के विभिन्न अंगों को राहत देने वाली सरल योग क्रियाएं कराई जाएंगी।

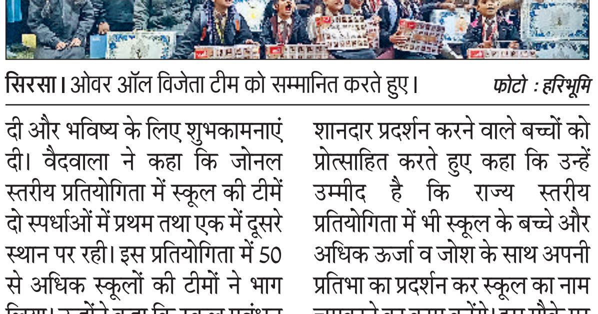
फार्मेसी शिक्षा के उभरते रूझान पर प्रकाश डाला

सिरसा। स्थानीय लार्ड शिवा कॉलेज ऑफ फार्मेसी में चल रहे पांच दिवसीय फेकल्टी डेवल्पमेंट प्रोग्राम के दूसरे दिन फार्मेसी शिक्षा के उभरते रूझान पर देश विदेश से आन लाइन जुड़े प्राध्यापकों ने प्रकाश डाला। कॉलेज प्रवक्ता विष्णु शर्मा ने बताया कि कार्यक्रम में महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी रोहतक के रिसर्च डीन प्रोफेसर हरीश दुरेजा ने कहा कि 21वीं सदी में फार्मेसी के क्षेत्र में आधुनिकीकरण की सहायता के साथ शिक्षा के स्तर में बदलाव के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने कहा कि डिजिटल रूपी व चिप वाली दवाएं भी मार्केट में आ चुकी हैं और वह कैसे हमारी शरीर की सरंचना के साथ मिलकर काम करेगी इसका भी गहन अध्ययन चल रहा है। इसी प्रकार कार्यक्रम के दूसरे सत्र में रयात बहारा यूनिवर्सिटी शिमला के डीन प्रोफेसर संजीव मित्तल ने कहा कि फार्मेसी शिक्षा में 21वीं सदी में हो रहे बदलाव के बारे में बताते हुए कहा कि प्राध्यापकों को इसमें हो रहे बदलाव के बारे में अवगत करवाया। प्रतिभागियों में भारत के प्रतिष्ठित फार्मेसी संस्थाओं से प्रो. मनीष ढल, डॉ. देवेंद्र, डॉ. विरेंद्र, डॉ. सुनीता निर्बाण, डॉ. गौतम, डॉ. सुधांशु पांडे, डॉ. रीटा सेठी, डॉ. अनुराधा कुश, डॉ. प्रवीण व अनेक सुप्रसिद्ध फार्मेसी प्रोफेशनल उपस्थित रहे।

गुरुनानक स्कूल लगातार तीसरी बार बना ओवरऑल विजेता

■ जिला बाल कल्याण परिषद द्वारा आयोजित जोनल स्तरीय प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा



सिरसा। ओवर ऑल विजेता टीम को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

जिला बाल कल्याण परिषद द्वारा आयोजित जोनल स्तरीय प्रतियोगिता में शहर के रानियां रोड स्थित गुरुनानक पब्लिक स्कूल ने लगातार तीसरी बार ओवरऑल विजेता बनने का गौरव हासिल किया है। ओवरऑल ट्रॉफी लेकर स्कूल के स्टाफ सदस्य व विद्यार्थी स्कूल में पहुंचे तो स्कूल प्रबंधन की ओर से ढोल-नगाड़ों के साथ उनका जोरदार स्वागत किया गया। स्कूल चेयरमैन सुरेंद्र सिंह वैदवाला व जितेंद्र कौर वाइस चेयरमैन ने शानदार प्रदर्शन के लिए सभी स्टाफ व बच्चों को बधाई दी और भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। वैदवाला ने कहा कि जोनल स्तरीय प्रतियोगिता में स्कूल की टीमें दो स्पर्धाओं में प्रथम तथा एक में दूसरे स्थान पर रही। इस प्रतियोगिता में 50 से अधिक स्कूलों की टीमों ने भाग लिया। उन्होंने कहा कि स्कूल प्रबंधन की ओर से बच्चों को लगातार आधुनिक शिक्षा के साथ-साथ सांस्कृतिक गतिविधियों व खेलों में भी प्रतिभागिता करवाई जा रही है। उन्होंने कहा कि जोनल स्तर पर शानदार प्रदर्शन करने वाले बच्चों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि उन्हें उम्मीद है कि राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में भी स्कूल के बच्चे और अधिक ऊर्जा व जोश के साथ अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन कर स्कूल का नाम चमकाने का काम करेंगे। इस मौके पर अर्जीदप्रीत कौर, मनजीत सिंह चावला, रविंद्र कौर, नीरू अनेजा, दलजीत सिंह कालड़ा, संजना, अनिल कुमार, जितेंद्र कुमार, हरप्रीत कौर व रवि शंकर आदि मौजूद थे।

चर्चा सीजेएम गायत्री ने सरपंचों, पंचों व ग्राम सचिवों के साथ की बैठक

नशा व बाल विवाह मुक्त अभियान को सफल बनाने में भागीदारी करें जनप्रतिनिधि : गायत्री

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। सरपंचों, पंचों व ग्राम सचिवों की बैठक की अध्यक्षता करते हुए सीजेएम।

जिला में नशा मुक्त हरियाणा मिशन व बाल विवाह मुक्त भारत अभियान को गति देने के लिए जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा 7 दिसंबर से 7 जनवरी तक चलने वाले इस नशा मुक्त हरियाणा मिशन के तहत जागरूकता अभियान के माध्यम से आमजन विशेष कर युवाओं को नशे के जानलेवा खतरों से दूर रहने के लिए प्रेरित कर रहा है। अभियान की ओर अधिक गति देने के लिए जिला एडीआर सेंटर में फतेहाबाद खंड के सरपंचों, पंचों व ग्राम सचिवों के साथ बैठक आयोजित की गई। इस बैठक की अध्यक्षता मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की सचिव गायत्री ने की। उन्होंने बताया कि इस अभियान का मुख्य उद्देश्य नागरिकों को नशे के खतरे, इसके दीर्घकालिक दुष्प्रभाव और एनडीपीएस अधिनियम के कानूनी प्रावधानों के बारे में जागरूक करना है। उन्होंने बताया कि इस अभियान का उद्देश्य नशे की गिरफ्त में आ चुके युवाओं को मुख्य धारा से जोड़ना है। ऐसे में उन्हें जिले में उपलब्ध पुनर्वास सेवाओं के बारे में भी विस्तार से बताया जाएगा।

अभियान को एक सशक्त जन आंदोलन बनाए

इस व्यापक अभियान का उद्देश्य एक सशक्त जन आंदोलन का रूप देना है। समाज को प्रेरित करने के लिए उन नागरिकों की सकारात्मक कहानियों को लोगों तक पहुंचाया जाएगा जिन्होंने नशा छोड़कर एक नया जीवन शुरू किया है। उन्होंने बताया कि गांव से लेकर शिक्षण संस्थानों तक जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण ने अभियान को सफल बनाने के लिए एक विस्तृत कार्यक्रम जारी किया है। इसके तहत विभिन्न गांवों के विद्यालयों, शिक्षण संस्थानों और सार्वजनिक स्थलों पर जागरूकता शिविरों का आयोजन किया जाएगा। इसी तरह रैलियां, प्रतियोगिताएं और कानूनी साक्षरता सत्र भी आयोजित किए जा रहे हैं। सीजेएम गायत्री ने सरपंचों, पंचों व ग्राम सचिवों से आग्रह करते हुए कहा कि इस नशा मुक्ति हरियाणा व बाल विवाह मुक्त भारत के जन आंदोलन को सफल बनाने के लिए अधिक से अधिक सहयोग करें। पैनल अधिवक्ता कमलेश वशिष्ठ ने नशे के दुष्परिणाम तथा एनडीपीएस एक्ट तथा महिला संरक्षण एवं बाल विवाह निषेध अधिकारी रेखा अग्रवाल ने बाल विवाह से संबंधित कानून व बाल विवाह के दुष्परिणामों के बारे में जानकारी प्रदान की।

वित्त विधेयक के विरोध में रिटायर्ड कर्मियों ने प्रदर्शन कर की नारेबाजी

कर्मचारियों ने आठवें वेतन आयोग में सभी लाभ पूर्व की भांति देने की मांग उठाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

पेंशनर्स विरोधी वित्त विधेयक 2025 के विरोध में जिलेभर के रिटायर्ड कर्मचारियों ने बुधवार को रिटायर्ड कर्मचारी संघ के आह्वान पर फतेहाबाद में रोष प्रदर्शन किया। सैंकड़ों रिटायर्ड कर्मचारियों ने डीसी कार्यालय पर धरना देते हुए सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की और उपायुक्त के माध्यम से प्रधानमंत्री को ज्ञापन भेजा गया।

ज्ञापन में रिटायर्ड कर्मचारियों ने आठवें वेतन आयोग में सभी लाभ पूर्व की भांति देने, एनपीएस, यूपीएस स्कीम को समाप्त कर पुरानी पेंशन स्कीम लागू करने तथा मजदूर विरोधी श्रम सहिताओं को समाप्त कर पुराने श्रम कानून लागू करने सहित अनेक मांगों को उठाया गया है। धरना प्रदर्शन की अध्यक्षता जिला प्रधान भोला सिंह ने की तथा मंच संचालन जिला सचिव बेगराज ने किया।

रिटायर्ड कर्मचारियों को संबोधित करते हुए भोला सिंह एवं बेगराज ने कहा कि सरकार अब पेंशन को अंफडेड बोझ बताकर उसे संवैधानिक अधिकार से हटाकर राजकोषीय समस्या के रूप में पेश कर रही है। पेंशन बोझ है कह कर सरकार संवैधानिक दायित्व से भाग रही है जबकि पेंशन अर्थव्यवस्था में पुनः निवेश के रूप में लौटती है यह न तो मुक्त खोरी है न ही दया, बल्कि सामाजिक सुरक्षा का स्तंभ है। उन्होंने बताया कि अखिल भारतीय राज्य सरकारी पेंशनर्स महासंघ का द्वितीय राष्ट्रीय सम्मेलन 22-23 फरवरी को कुरुक्षेत्र में होगा, जिसमें निर्णायक आंदोलन का आह्वान किया जाएगा। आज धरना प्रदर्शन में रघुनाथ मेहता, अजीत सिंह, हरपाल सिंह गिल, धर्मपाल यादव, कृष्ण मैहरा, राधेश्याम, गुरप्रीत सिंह नैन, बनारसी दास मोगा, हरेंद्र सिंह, हरिकिशन कंबोज, ओम प्रकाश चड्ढा, राजेंद्र कुमार, जसवंत वर्मा, जोगिंदर सिंह, सर्व कर्मचारी संघ के सचिव रामनिवास शर्मा आदि ने भी संबोधित किया।

फतेहाबाद। डीसी कार्यालय पर मांगों को लेकर धरना देते रिटायर्ड कर्मचारी सिरसा में ऑनलाइन ट्रांसफर के विरोध में प्रदर्शन करते बिजली कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

रिटायर्ड कर्मचारियों ने इन मांगों को उठाया

प्रधानमंत्री को भेजे ज्ञापन में रिटायर्ड कर्मचारी संघ ने मांग की है कि पेंशन संबंधित वित्त विधायक 2025 को तुरंत वापस लिया जाए। रिटायर्ड कर्मचारियों को आठवें वेतन आयोग के सभी लाभ पूर्व की भांति दिए जाएं। कम्यूट की राशि सभी राज्यों में 11 वर्ष तक ही काटी जाए। कोरोना काल के दौरान रोका गया 18 महीने के महंगाई भत्ते का एरियर ब्याज समेत दिया जाए। 65 वर्ष की आयु में 10 प्रतिशत और 75 वर्ष की आयु में 20 प्रतिशत ?मूल पेंशन में बढ़ोतरी की जाए। रिटायर्ड कर्मचारियों की सभी बीमारियों का सरकारी एवं सभी पैनल वाले अस्पतालों में बजट उपलब्ध करवा कर इलाज का प्रबंध किया जाए तथा मेडिकल भत्ता 3 हजार मासिक किया जाए। रेलवे, हवाई यात्रा के किराये में पहले की तरह छूट दी जाए। मजदूर विरोधी सभी चार श्रम संहिताओं को तुरंत समाप्त किया जाए। पुरानी पेंशन स्कीम लागू की जाये तथा सभी विभागों में रिक्त पड़े पदों पर स्थाई रूप से नियुक्ति की जाए व निजीकरण की नीति पर रोक लगाई जाए।

ऑनलाइन ट्रांसफर के विरोध उतरे बिजली कर्मचारी

सिरसा। बिजली निगम कर्मचारियों ने ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी के खिलाफ सिरसा शहरी यूनिट और सिरसा अर्द्धशहरी यूनिट ने सिरसा सर्कल कार्यालय के समक्ष विरोध प्रदर्शन किया। कर्मचारी नेता श्याम लाल खोड ने कहा कि निगम मैनेजमेंट ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी पर मूकदर्शक बनी हुई है और चुपचाप सब कुछ देख रही है और कर्मचारियों को मौत के मुंह में धकेल रही है। सिटी यूनिट प्रधान सीताराम ने कहा कि ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी कर्मचारियों के लिए घातक कदम है। यदि कर्मचारी ट्रांसफर किए गए तो हादसों में इजाफा होगा। उन्होंने कहा कि यहां से दूसरे सर्कल में कर्मचारी ट्रांसफर कर दिए गए तो निगम का बहुत ही जरूरी कार्य डिफाल्टिंग अमाउंट किस जगह कितनी है यह सब नई जगह नए स्टेशन पर पता नहीं चलेगी, जिससे निगम को रेवेन्यू लॉस होगा। उन्होंने कहा कि जब तक यह पॉलिसी रद्द नहीं की जाती, तब तक यूनियन अपना प्रदर्शन जारी रखेगी। विरोध प्रदर्शन में मुख्य तौर पर सिरसा शहरी सब यूनिट, इंडस्ट्रियल एरिया, नाथूसरी, जीवननगर, रानियां, ऐलनाबाद, डिंग, माधोसिंघाना और पंजुआना के कर्मचारियों ने काफी संख्या में भाग लिया। प्रदर्शन में राकेश जांगड़ा, सुनील जाखड़, पवन कुमार, सुरेंद्र पूनिया, जसपाल, रामप्रताप, जग्गू, उमाशंकर, हुक्म, राजेश, रमेश बाबू, सुभाष फौजी, राजेंद्र फौजी, ताराचंद, मनोहरलाल, मुन्ना सिंह, बजरंग, जयदेव, अमन कंबोज, कुलदीप जांगड़ा, अनिल मुढ, राजेश जेई, मदन कंबोज जेई, सुनील खोखर आदि मौजूद रहे।

फतेहाबाद। कॉलेज प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास को सम्मानित करते हरकोफेड के चेयरमैन वेद फुलां। फोटो : हरिभूमि

सांसद खेल महोत्सव से प्रतिभाओं को मिला बढ़ावा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- महोत्सव को सफल बनाने वालों को चेयरमैन वेद फुलां ने किया सम्मानित

एमएम कॉलेज में सांसद खेल महोत्सव के भव्य एवं ऐतिहासिक आयोजन को सफल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले कॉलेज प्रबंधन, शिक्षण, गैर-शिक्षण एवं फोर्थ क्लास कर्मचारियों के सम्मान में समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर एमएम कॉलेज के प्रिंसिपल सहित समस्त स्टाफ को उनके योगदान, कर्तव्यनिष्ठा और समर्पण के लिए सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में सांसद खेल महोत्सव के लोकसभा प्रभारी एवं हरकोफेड के चेयरमैन वेद फुल्लां मुख्य रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने कहा कि किसी भी बड़े, ऐतिहासिक और सफल आयोजन के पीछे एक समर्पित टीम का अथक परिश्रम और सामूहिक प्रयास होता है। सांसद खेल महोत्सव के ग्रांड फिनाले को सफल बनाने में एमएम कॉलेज के फोर्थ क्लास कर्मचारियों से लेकर प्रिंसिपल, शिक्षकों और कॉलेज प्रबंधन तक सभी ने अपनी-अपनी जिम्मेदारियों का पूरी निष्ठा, लगन और समर्पण के साथ निर्वहन किया। वेद फुल्लां ने कहा कि खेल मैदान की समुचित व्यवस्था, ग्राउंड मेंटेनेंस, साफ-सफाई, प्रतिभागियों और अतिथियों की सुविधाओं से लेकर आयोजन की हर छोटी-बड़ी व्यवस्था को बेहतरीन ढंग से संभाला गया, जिसके कारण यह आयोजन एक मिसाल बन सका। उन्होंने कहा कि टीमवर्क और अनुशासन के कारण ही इतना विशाल आयोजन सुचारू रूप से संपन्न हो पाया। सांसद खेल महोत्सव की पूरी टीम उनके इस सहयोग और समर्पण को कभी भुला नहीं सकती। सम्मान समारोह के दौरान एमएम कॉलेज के प्रिंसिपल गुरचरण दास को पगड़ी पहनाकर एवं शॉल भेंट कर सम्मानित किया गया। वहीं कॉलेज के शिक्षण, गैर-शिक्षण एवं फोर्थ क्लास कर्मियों को सराहा।

खबर संक्षेप

वरिष्ठ नागरिकों के लिए चिकित्सा शिविर कल

फतेहाबाद। वरिष्ठ नागरिकों के लिए वरिष्ठ नागरिक परिषद के तत्वाधान में नागरिक अस्पताल फतेहाबाद के सीएमओ कार्यालय के सहयोग से दिसम्बर माह का निशुल्क मेडिकल चैकअप कैम्प 19 दिसम्बर शुक्रवार को बाल भवन फतेहाबाद के हॉल में प्रातः 10 बजे से प्रधान ईश्वर देवी की अध्यक्षता में लगाया जाएगा। यह जानकारी देते हुए सचिव सुग्रीव सिंह बिश्नोई ने बताया इस चैकअप कैम्प में सेवानिवृत डिप्टी सीएमओ के नेतृत्व में टीम वरिष्ठ नागरिकों की निःशुल्क जांच करेगी व दवाईयां भी वितरित की जाएगी।

रोजगार मेले में युवाओं को दिए जॉब ऑफर लेटर

फतेहाबाद। जिला रोजगार कार्यालय में बुधवार को आयोजित किए गए रोजगार मेले में लगभग 35 प्रार्थियों द्वारा भाग लिया गया जिसमें से एसआईएस सिक्योरिटी द्वारा सिक्योरिटी गार्ड के पद हेतु 14 प्रार्थियों को जॉब ऑफर लेटर दिए गए। इसी प्रकार से उपमंडल रोजगार कार्यालय, टोहाना में एसआईएस सिक्योरिटी व पुन्नी टोहाना द्वारा रोजगार मेले में भाग लिया गया। इस दौरान लगभग 54 प्रार्थियों द्वारा रोजगार मेले में भाग लिया गया, जिसमें एसआईएस सिक्योरिटी द्वारा सिक्योरिटी गार्ड के पद हेतु 32 प्रार्थियों को जॉब ऑफर लेटर दिए गए।

भाविप कॉलेज में लगाया चिकित्सा शिविर

रतिया। भारत विकास परिषद शाखा रतिया द्वारा वरिष्ठ राजकीय कन्या महाविद्यालय रतिया में स्वास्थ्य जांच कैम्प आयोजित किया गया। कैम्प में महिला चिकित्सक डॉ. निधि जैन, डॉ. शबीना जैन एवं डॉ. गुरसिमरन कौर ने लगभग 200 लड़कियों के स्वास्थ्य की जांच की एवं जरूरतमंद लड़कियों को दवाईयां भी निःशुल्क वितरण की गई।

गुरुद्वारा श्री अजीतसर में शहीदी समागम शुरू

रतिया। गुरुद्वारा श्री अजीतसर साहिब में को 33वें शहीदी गुरमति समागम की शुरुआत बड़ी श्रद्धा एवं सत्कार की गई। यह जानकारी देते हुए भाई इकबाल सिंह खोखर ने बताया कि सर्व प्रथम आज प्रातः सात श्री अखंड पाठ साहिब के भोग डाले गए। उपरांत खुले पंडाल में अकाल अकैडमी के विद्यार्थियों द्वारा जपुजी साहिब का पाठ करके दिवानों की शुरुआत की गई।

साइबर ठगी का आरोपी गिरफ्तार, केस

फतेहाबाद। ऑनलाइन पार्सल स्कैम के मामले में रतिया पुलिस ने ठगी करने वाले एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान मंदीप सिंह पुत्र रतन सिंह निवासी जगान के रूप में हुई है। पुलिस ने उसके कब्जे से 2 हजार रुपये की नगदी भी बरामद की है। इस मामले में इससे पूर्व पुलिस द्वारा एक आरोपी को पहले ही काबू किया जा चुका है। थाना सदर रतिया के प्रभारी निरीक्षक बिजेंद्र सिंह ने बताया कि गांव जल्लीपुर निवासी अभिषेक पुत्र रमेश कुमार ने थाना सदर रतिया में शिकायत दर्ज करवाई थी, तब से जांच चल रही थी।

विजय ढाका बने नगरपालिका कर्मचारी संघ के राज्य प्रेस सचिव, किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। पदाधिकारियों का स्वागत करते नगरपालिका कर्मचारी संघ के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

नगरपालिका कर्मचारी संघ फतेहाबाद के वरिष्ठ सदस्य विजय ढाका को संगठन में अहम जिम्मेवारी सौंपी गई है। नगरपालिका कर्मचारी संघ हरियाणा का 12वां राज्य प्रतिनिधि सम्मेलन अम्बाला में सम्पन्न हुआ। सम्मेलन में फतेहाबाद से विजय ढाका को राज्य प्रैस सचिव व रमेश तुषामड को राज्य वरिष्ठ उप प्रधान चुना गया। फतेहाबाद के दो कर्मचारियों को संगठन में प्रदेश स्तर पर मिली इस अहम जिम्मेवारी से यहां के कर्मचारियों में खुशी की लहर दौड़ गई। आज दोनों कर्मचारी नेताओं का नगरपरिषद कार्यालय में पहुंचने पर इकाई फतेहाबाद के यूनियन डेपुटेशन ने प्रधान नरेश राणा की अध्यक्षता फूल मालाओं पहनाकर किया जोरदार स्वागत किया। राज्य प्रैस सचिव विजय ढाका व राज्य वरिष्ठ उप प्रधान रमेश तुषामड ने कहा कि संघ व हरियाणा के तमाम कर्मचारियों ने उन्हें जो जिम्मेवारी सौंपी है, वह पूरी निष्ठा व ईमानदारी से इसे निभाएंगे। कर्मचारियों के शोषण, कच्ची नौकरी, ठेका प्रथा, कम वेतन सहित अनेक मांगों को प्रमुखता से उठाकर इनका समाधान करवाने के लिए आंदोलन किया जाएगा।

नेशनल कला उत्सव में हरियाणा का प्रतिनिधित्व करेंगे फतेहाबाद के छात्र

- महाराष्ट्र के पुणे में 20 से 24 दिसंबर तक होगा आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

महाराष्ट्र के पुणे में 20 से 24 दिसंबर तक आयोजित होने जा रहे नेशनल कला उत्सव में राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, फतेहाबाद के छात्र हरियाणा का प्रतिनिधित्व करेंगे। जिले के लिए गर्व का विषय है कि फतेहाबाद जिला के प्रतिभाशाली छात्र राष्ट्रीय मंच पर अपनी कला और प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगे। विद्यालय से चयनित छात्र कृति, कृष, आजाद सिंह और राकेश कुमार इस प्रतिष्ठित कला उत्सव में भाग लेकर हरियाणा की सांस्कृतिक विरासत, कला एवं रचनात्मक प्रतिभा को राष्ट्रीय स्तर पर प्रस्तुत करेंगे। छात्रों की इस उपलब्धि पर बुधवार को विद्यालय परिसर में एक स्पेशल एसेम्बली का आयोजन किया गया। इस अवसर पर खंड शिक्षा अधिकारी विजय कुमार ने छात्रों का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि ऐसे मंच विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने छात्रों को आत्मविश्वास के साथ श्रेष्ठ प्रदर्शन करने और हरियाणा का नाम रोशन करने के लिए शुभकामनाएं दीं। विद्यालय के प्राचार्य हरमिंदर ने छात्रों को केस अवार्ड देते हुए कहा कि यह उपलब्धि विद्यार्थियों की मेहनत, शिक्षकों के मार्गदर्शन और विद्यालय के सकारात्मक शैक्षणिक वातावरण का परिणाम है। उन्होंने विद्यार्थियों को अनुशासन, समर्पण और रचनात्मकता के साथ प्रतिभा प्रस्तुत करने के लिए प्रेरित किया।

फतेहाबाद। नेशनल कला उत्सव में चयनित विद्यार्थियों को शुभकामनाएं देते स्टाफ सदस्य। फोटो : हरिभूमि

सिरसा। ताइक्वांडो चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक विजेता छात्राओं को बधाई देते स्कूल प्रिंसिपल। फोटो : हरिभूमि

वान्या व भूमि ने ताइक्वांडो चैंपियनशिप में जीता स्वर्ण पदक

सिरसा। सेंट जेवियर्स सीनियर सैकेंडरी स्कूल, सिरसा की छात्राओं वान्या और भूमि ने दिल्ली के तालकटोरा स्टेडियम में आयोजित राष्ट्रीय स्तर की ताइक्वांडो चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीतकर अपने संस्थान व जिले का नाम रोशन किया। भारत सम्राट मार्शल आर्ट स्पोर्ट्स ट्रस्ट द्वारा आयोजित इस चैंपियनशिप में देशभर के शीर्ष खिलाड़ियों ने भाग लिया, जिससे वान्या और भूमि की उपलब्धि और भी प्रशंसनीय हो गई है। सेंट जेवियर्स स्कूल सिरसा के प्रिंसिपल फादर सेल्वराज पीटर ने वान्या और भूमि को उनकी उपलब्धि पर बधाई देते हुए कहा कि वान्या और भूमि का प्रदर्शन उनके कठोर परिश्रम और स्कूल की युवा प्रतिभाओं को पोषित करने की प्रतिबद्धता का प्रमाण है।

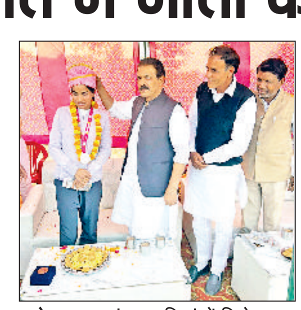
खेलो इंडिया में धारनिया की बेटी ज्योति ने जीता कांस्य पदक

- डॉ. सिवाच ने किया सम्मानित
- ग्रामीणों ने सराहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

गांव धारनिया की होनहार बेटी एवं हॉकी खिलाड़ी ज्योति द्वारा खेलो इंडिया राष्ट्रीय हॉकी प्रतियोगिता में गुरु नानक देव यूनिवर्सिटी की ओर से खेलते हुए कांस्य पदक जीता है। उनकी इस उपलब्धि पर गांव में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में प्रमुख समाजसेवी डॉ. वीरेंद्र सिंह सिवाच ने भाग लिया और ज्योति को सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि ज्योति ने अपनी कड़ी मेहनत, लगन और दृढ़ इच्छाशक्ति से न केवल अपने परिवार बल्कि पूरे गांव और जिले का नाम रोशन किया है। डॉ. सिवाच ने कहा कि ज्योति एक साधारण एवं आर्थिक रूप से कमजोर परिवार से संबंध रखती है। गांव के स्टेडियम में मूलभूत सुविधाओं के अभाव, पीने के पानी व मैदान में पानी की सुविधा न होने के बावजूद उसने राष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है। यह उसकी मेहनत और जज्बे का ही परिणाम है कि आज वह देशभर में गांव धारनिया की पहचान बन चुकी है। उन्होंने विश्वास जताया कि ज्योति भविष्य में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत का प्रतिनिधित्व करेगी और देश का नाम रोशन करेगी।



फतेहाबाद। गांव धारनियां में विजेता खिलाड़ी ज्योति को सम्मानित करते डॉ. विरेन्द्र सिवाच। फोटो : हरिभूमि

फतेहाबाद। ग्रामीणों को नशे के खिलाफ जागरूक करती नशामुक्ति टीम।

कई गांवों में पहुंची जिला पुलिस की नशामुक्ति टीम, ड्रग पीड़ितों से किया सीधा संवाद

फतेहाबाद। जिला पुलिस द्वारा चलाए जा रहे नशामुक्ति अभियान के तहत टीम आज गांव बड़ोपल पहुंची। एसआई सुंदर के नेतृत्व में नशा मुक्ति टीम फतेहाबाद द्वारा ग्रामीण क्षेत्रों में पहुंचकर ड्रग पीड़ितों से सीधा संवाद स्थापित करते हुए उनके उपचार, सुधार और पुनर्वास की स्थिति का फीडबैक लिया गया। नशा मुक्ति टीम ने गांव बड़ोपल व जाखन दादी में उपचाराधीन ड्रग पीड़ितों से मुलाकात कर उनके स्वास्थ्य, दवाइयों के प्रभाव, पारिवारिक सहयोग तथा समाज में पुनः समायोजन की प्रगति की जानकारी ली। टीम द्वारा पीड़ितों को सकारात्मक जीवनशैली अपनाने, नशे से पूर्ण दूरी बनाए रखने तथा नियमित उपचार जारी रखने के लिए प्रेरित किया गया। इस दौरान पीड़ितों ने भी टीम के समक्ष अपने अनुभव साझा किए और पुलिस की इस पहल की सराहना की। मुलाकात के दौरान गांव जाखन दादी में 5 नव चिन्हित ड्रग पीड़ितों की काउंसलिंग की गई।

रत्ताखेड़ा में खंड स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिताएं 19 से

- रतिया एवं भूना के लड़के व लड़कियां हिस्सा लेंगे

फतेहाबाद। युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, भारत सरकार के तत्वावधान में खंड स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है, जिसमे खंड रतिया के गांव रत्ता खेड़ा में 19 व 20 दिसंबर को आयोजित की जाएगी। इस प्रतियोगिता में खंड रतिया एवं भूना के लडक़े व लड़कियां भाग ले सकेंगे। इसी प्रकार से खंड टोहाना के गांव माधुवाला में 20 एवं 21 दिसंबर को खेलकूद प्रतियोगिता आयोजित की जाएगी जिसमें खंड टोहाना व जाखल के लडक़े व लड़कियां भाग ले सकते हैं। यह जानकारी देते हुए जिला युवा अधिकारी पूनम कुमारी ने बताया कि कि इस प्रतियोगिता में 15 से 29 वर्ष की आयु वाले लडक़े व लड़कियां भाग ले सकते हैं। इस प्रतियोगिता में लडक़ों के लिए 800 मीटर दौड़, वॉलीबॉल मैच व लंबी कूद और लड़कियों के लिए खो-खो, 400 मीटर दौड़ व लंबी कूद का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम में भाग लेने वाले सभी प्रतिभागियों को प्रमाणपत्र देकर सम्मानित किया जाएगा।

सुरक्षा | जिला पुलिस ने लोगों के लिए एडवाइजरी जारी की

कश्मीरी युवकों का चरित्र सत्यापन अनिवार्य राजस्थान-पंजाब बार्डर पर सीसीटीवी लगाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने तत्काल प्रभाव से कई महत्वपूर्ण सुधारात्मक कदम लागू किए हैं। एसपी ने सभी संबंधित अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि जनहित से जुड़े सुझावों पर बिना देरी के कार्रवाई सुनिश्चित की जाए, ताकि आमजन को राहत मिले और जिले की कानून व्यवस्था एवं यातायात व्यवस्था को और अधिक मजबूत किया जा सके। एसपी ने सभी थाना एवं चौकी प्रभारियों को निर्देश दिए हैं कि अपने-अपने क्षेत्रों में किराये पर रह रहे प्रवासी व्यक्तियों एवं दुकानों पर कार्यरत कर्मचारियों का अनिवार्य रूप से चरित्र सत्यापन किया जाए। किसी भी प्रकार की संदिग्धता पाए जाने पर संबंधित व्यक्ति को उसके मूल थाना क्षेत्र की पुलिस के हवाले किया जाए। इसके अलावा एसपी ने सभी थाना प्रभारी, चौकी प्रभारी एवं सुरक्षा प्रभारियों को निर्देश दिए हैं कि जिले में आए कश्मीरी युवकों का चरित्र सत्यापन अनिवार्य रूप से किया जाए। किसी भी प्रकार की संदिग्ध गतिविधि पाए जाने पर उनके विरुद्ध कठोर कानूनी कार्रवाई सुनिश्चित की जाए। एसपी ने यातायात प्रभारी (एमटीओ) को थाना जाखल में एक राइडर मोटरसाइकिल उपलब्ध करवाने के आदेश दिए। आदेशों की पालना करते हुए थाना जाखल को राइडर उपलब्ध करवा दी गई है।

एसपी सिद्धांत जैन।

रतिया के संजय गांधी चौक पर कैमरे होंगे दुरूस्त

एसपी के निर्देश पर संजय गांधी चौक पर लगे खराब सीसीटीवी कैमरों को दुरुस्त करवाने हेतु नगर पालिका रतिया को पत्राचार किया गया है। शीघ्र ही कैमरे ठीक करवा दिए जाएंगे। एसपी सिद्धांत जैन ने बताया कि फतेहाबाद पुलिस द्वारा पंजाब व राजस्थान से प्रवेश करने वाले मुख्य मार्गों पर 7 इंटर-स्टेट नाके स्थापित किए गए हैं, जिन पर पूर्ण रूप से सीसीटीवी कैमरे लगाए जा चुके हैं। हर आने-जाने वाले वाहन एवं व्यक्ति की निगरानी की जा रही है तथा बिना जांच के कोई भी वाहन जिले की सीमा में प्रवेश नहीं कर पा रहा है। एसपी ने थाना शहर प्रभारी को सख्त निर्देश दिए कि पुराने एवं नए बस अड्डे के आसपास सक्रिय संदिग्ध व्यक्तियों पर कड़ी निगरानी रखी जाए। थाना शहर प्रभारी निरीक्षक सुरेंद्रा ने दोनों बस अड्डों पर अतिरिक्त पुलिस बल तैनात कर दिया है तथा इनके विरुद्ध शीघ्र सख्त कार्रवाई की जाएगी।

फतेहाबाद में ट्रैफिक बूथों पर तैनात होंगे कर्मचारी

पुलिस अधीक्षक ने यातायात प्रभारी उप निरीक्षक जय सिंह को निर्देश दिए कि भट्टू रोड अनाज मंडी कट एवं रतिया चुंगी के पास एमएम कॉलेज के नजदीक ट्रैफिक बूथों पर यातायात पुलिस कर्मी तैनात किए जाएं। निर्देशों के अनुसार दोनों स्थानों पर यातायात पुलिस कर्मी तैनात कर दिए गए हैं। एसपी ने थाना शहर रतिया प्रभारी को निर्देश दिए कि ऐसे तत्वों के विरुद्ध सख्त कानूनी कार्रवाई की जाए। थाना शहर रतिया प्रभारी निरीक्षक पुष्पा सिहाग द्वारा बस अड्डा क्षेत्र में पीसीआर व राइडर की तैनाती कर दी गई है और आरोपियों को शीघ्र गिरफ्तार कर सलाखों के पीछे भेजा जाएगा।

धुंध में हादसे रोकने के लिए पुलिस भारी वाहनों पर लगाए रिफ्लेक्टर

फतेहाबाद। ट्रैफिक पुलिस फतेहाबाद ने मौसम में बढ़ती धुंध और घटती दृश्यता को ध्यान में रखते हुए सडक़ सुरक्षा के महत्वपूर्ण उपाय लागू किए हैं। थाना ट्रैफिक फतेहाबाद प्रभारी उपनिरीक्षक जय सिंह ने बताया कि नेशनल हाईवे 9 पर गांव खाराखेड़ी क्षेत्र में ट्रैक्टर-ट्रॉली एवं अन्य भारी वाहनों पर लगातार रिफ्लेक्टर लगाए जा रहे हैं। इससे रात और धुंध के समय वाहन चालकों को सडक़ पर चल रहे भारी वाहनों की स्पष्ट जानकारी मिलेगी और संभावित दुर्घटनाओं की संभावना काफी हद तक कम होगी।

उपनिरीक्षक जय सिंह ने कहा कि यह अभियान सडक़ सुरक्षा को बढ़ावा देने के साथ-साथ समुदाय में जागरूकता भी फैलाने का प्रयास है। ट्रैफिक पुलिस नियमित रूप से वाहनों की जांच और मार्गदर्शन कर रही है, ताकि वाहन चालक नियमों का पालन करें और सुरक्षित यात्रा सुनिश्चित हो। फतेहाबाद ट्रैफिक पुलिस ने आम जनता से भी अपील की है कि वे धुंध और कम रोशनी वाले समय में वाहन चलाते समय अतिरिक्त सतर्कता बरतें, ट्रैक्टर-ट्रॉली और अन्य वाहनों के रिफ्लेक्टर की उपस्थिति को ध्यान में रखें तथा नियमों का पालन करें। इस पहल से ट्रैफिक पुलिस ने स्पष्ट संदेश दिया है कि सडक़ों पर सुरक्षा सर्वोपरि है और किसी भी प्रकार की लापरवाही को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। ऐसे वालन चालकों पर कड़ी कार्रवाई होगी।