हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार 15 जनवरी 2026

11 मकर संक्रांति पर सीडीएलयू में सांस्कृतिक कार्यक्रम

12 उजवल्ला योजना के लाभार्थियों को बांटे गैस कनेक्शन

खबर संक्षेप

फसल मुआवजा घोटाले में एक और गिरफ्तार

फतेहाबाद। इकोनॉमिक सेल फतेहाबाद द्वारा फसल मुआवजा घोटाले के मामले में लगातार कार्रवाई की जा रही है। इसी क्रम में इकोनॉमिक सेल फतेहाबाद ने एक अन्य आरोपी को काबू किया है। इकोनॉमिक सेल फतेहाबाद के प्रभारी निरीक्षक संदीप सिंह ने बताया कि काबू किए गए आरोपी की पहचान चंद्रभान पुत्र राम कुमार निवासी बड़ोपल के रूप में हुई है।

मारपीट व धमकी देने पर चार आरोपी काबू

फतेहाबाद। मारपीट करने व जान से मारने की धमकी के एक मामले में कार्रवाई करते हुए थाना सदर फतेहाबाद पुलिस ने चार आरोपियों को काबू किया है। आरोपियों की पहचान विपुल पुत्र राजेंद्र निवासी काजल हेड़ी, अंकित पुत्र सुभाष निवासी भिरड़ाना, विपिन कुमार पुत्र सुरेंद्र निवासी प्रभुवाला, जिला हिसार तथा सुरेश उर्फ सेक्रेटरी पुत्र साहब राम निवासी बुधा खेड़ा, जिला हिसार के रूप में हुई है।

नशीली गोलियों सहित युवक गिरफ्तार

फतेहाबाद। सीआईए फतेहाबाद पुलिस ने नशीली गोलियों व कैप्सूल सहित एक आरोपी को काबू किया है। सीआईए फतेहाबाद प्रभारी उपनिरीक्षक वेदपाल ने बताया कि गुप्त सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने रतिया रोड स्थित बिश्नोई पेट्रोल पंप के नजदीक गुड़ के कोल्हू के पास नाकाबंदी कर कार्रवाई की। इस दौरान संदिग्ध अवस्था में खड़े एक युवक को काबू कर नियमानुसार तलाशी ली गई।

रोडवेज की चपेट में आने से युवक की मौत

सिरसा। जिला के गांव हिमायूं खेड़ा के पास बुधवार को हरियाणा रोडवेज बस की टक्कर से मोटरसाइकिलसवार युवक की मौके पर ही मौत हो गई। जानकारी कि अनुसार गोविंद निवासी मल्लेकां अपने बाइक पर सवार होकर अपने गांव मल्लेकां से मस्तानगढ़ जा रहा था। इसी दौरान सामने से आ रही हरियाणा रोडवेज की बस जो ठोबरियां से सिरसा की ओर जा रही थी, ने उसकी बाइक को जोरदार टक्कर मार दी।

वरिष्ठ नागरिकों के लिए फ्री मेडिकल कैंप कल

फतेहाबाद। वरिष्ठ नागरिकों के लिए वरिष्ठ नागरिक परिषद के तत्वाधान में नागरिक अस्पताल फतेहाबाद के सीएमओ कार्यालय के सहयोग से जनवरी माह का निशुल्क मेडिकल चैकअप कैम्प 16 जनवरी शुक्रवार को बाल भवन फतेहाबाद के हॉल में प्रातः10 बजे से प्रधान ईश्वर देवी की अध्यक्षता में लगाया जाएगा।

धुंध में अदृश्य हो रहा भगत सिंह चौक, पुनर्निर्माण और सुरक्षा उपाय करने की मांग

कोहरे की मार : जमाल में चौक हादसों का सबब बना, हो चुकी हैं कई दुर्घटनाएं

ग्रामीणों और राहगीरों का कहना है कि धुंध और चौक का छोटा घेरा हादसों की मुख्य वजह

हरिभूमि न्यूज ▸▸ चोपटा

क्षेत्र में लगातार धुंध का कहर जारी है। वहीं क्षेत्र के सबसे बड़े गांव जमाल के बस स्टैंड पर बना चौक लोगों के लिए हादसों का सबब बनता जा रहा है। भट्टू नोहर रोड और सिरसा जमाल रोड के बीचो-बीच बने शहीद भगत सिंह चौक पर देर सवेर हादसों से कई जान भी जा चुकी हैं और वाहन भी क्षतिग्रस्त हुए हैं। धुंध आने पर तो स्थिति और भयावह हो जाती है। धुंध के चलते यह चौक दिखाई नहीं देता और वाहन चौक से टकरा जाते हैं। जिससे चौक से टकराकर हादसों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है। इसी तरह का हादसा आज बुधवार सुबह करीब 6 बजे जमाल बस स्टैंड पर बने शहीद भगत सिंह चौक पर हुआ। चौक से दो वाहन टकरा कर क्षतिग्रस्त हो गए। पहले एक स्कॉर्पियो गाड़ी टकराई उसके बाद एक कार टकरा गई। जिससे चौक टूट गया। गनीमत यह रही कि इस हादसे में कोई जानमाल का नुकसान नहीं हुआ। इससे पहले 20 दिसंबर 2025 की रात को भी गांव ढुकड़ा के तीन युवकों का मोटरसाइकिल इस चौक से टकरा गया, जिनमें दो युवकों की मौत हो गई। ग्रामीणों व राहगीरों का कहना है कि एक तो धुंध और दूसरा यह चौक हादसों को लगातार न्यौता दे रहे है।

चौक से टकरा कर क्षतिग्रस्त कार।

■ हादसे में दोनों वाहन और चौक की दीवारें क्षतिग्रस्त

धुंध में नहीं दिखा चौक

जानकारी के अनुसार बुधवार सुबह क्षेत्र में छाई धुंध के चलते गांव जमाल के बस स्टैंड स्थित शहीद भगत सिंह चौक से पहले एक स्कॉर्पियो गाड़ी टकरा गई और उसके बाद एक कार भी चौक से टकरा गई। चौक की दीवारें पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई और स्कॉर्पियो गाड़ी और कार भी क्षतिग्रस्त हो गई। ग्रामीणों ने बताया कि दोनों गाड़ियों में सवार व्यक्ति सुरक्षित बच गए। ग्रामीणों का कहना है कि चौक पर हर दिन हादसे होते रहते हैं। इसका कारण यह की चौक का घेरा छोटा है।

20 दिसंबर को भी हुआ हादसा, 2 की मौत

गांव जमाल में धुंध के चलते 20 दिसंबर 2025 को भी चौक से बाइक टकरा गई थी। भयंकर सडक हादसे में गांव ढुकड़ा के दो युवकों की मौत हो गई और एक गंभीर घायल हो गया। 20 दिसंबर को गांव ढुकड़ा निवासी करीब 23 वर्षीय बिल्लू पुत्र राजपाल, 22 वर्षीय सुनील पुत्र भंवर सिंह और अजय पुत्र मंगलाराम तीनों मजदूरी का काम करते थे। करीब 12 बजे तीनों बाइक पर सवार होकर ढुकड़ा से जमाल की तरफ जा रहे थे। तभी अचानक गांव जमाल स्थित भगत सिंह चौक से बाइक की जोरदार टक्कर हो गई। इस दौरान तीनों युवक सडक पर गिर गए। ग्रामीणों ने एंबुलेंस की सहायता से नाथूसरी चौपटा के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में भर्ती कराया गया जहां पर बिल्लू और सुनील को चिकित्सकों ने मृत घोषित कर दिया और अजय कुमार की गंभीर हालत को देखते हुए अग्रोहा मेडिकल कॉलेज में रेफर कर दिया।

यातायात नियमों के अनुसार बनाया जाए चौकः सरपंच प्रतिनिधि

गांव जमाल के सरपंच प्रतिनिधि ओम प्रकाश डूडी का कहना है कि नोहर से भट्टू और सिरसा से जमाल रोड के बीचो-बीच जमाल बस स्टैंड पर बने चौक पर अक्सर वाहन टकरा जाते हैं। वाहन टकराने से चौक भी क्षतिग्रस्त हो चुका है। इस चौक का पुनर्निर्माण यातायात नियमों के अनुसार करवाया जाए।

टोहाना में दो पूर्व मंत्रियों में जुबानी जंग

कांग्रेस नेता बोले : राजनीति चमकाने के लिए ईमानदार विधायक पर लगाए आरोप

हरिभूमि न्यूज ▸▸ टोहाना

टोहाना में दो पूर्व मंत्रियों के बीच शुरू हुई जुबानी जंग अब कार्यकर्ताओं तक पहुंच गई है। नगर परिषद चेयरमैन नरेश बंसल द्वारा कांग्रेस विधायक परमवीर सिंह और उनके भाई पर संतोख कॉलोनी का करोड़ों रुपए विकास शुल्क जमा न करवाने का आरोप लगाने के बाद, कांग्रेस के युवा जिलाध्यक्ष संजय ठरवा ने उन पर पलटवार किया है। कांग्रेस युवा जिलाध्यक्ष संजय ठरवा ने नरेश बंसल पर अपनी राजनीति चमकाने के लिए 'ईमानदार विधायक' परमवीर सिंह पर आरोप लगाने का आरोप लगाया। ठरवा ने कहा कि क्षेत्र की जनता नरेश बंसल के बारे में सब जानती है। संजय ठरवा ने दावा किया कि नरेश बंसल ने नगर परिषद चेयरमैन चुनाव और उसके बाद विधानसभा चुनाव में भी खूब पैसा और शराब बांटी थी। उन्होंने यह भी बताया कि कुछ समय पहले बंसल ने अधिकारियों पर सुनवाई न करने का आरोप लगाते हुए प्रदर्शन के दौरान अपशब्दों का प्रयोग किया था।

कांग्रेस के युवा जिलाध्यक्ष संजय ठरवा।

आरोप–प्रत्यारोप का दौर तेज जारी

गौरतलब है कि यह जुबानी जंग पूर्व मंत्री देवेंद्र बबली द्वारा कांग्रेस विधायक परमवीर सिंह को 'बोझ' बताए जाने के बाद शुरू हुई थी। परमवीर सिंह ने पलटवार करते हुए देवेंद्र बबली के पंचायत मंत्री के कार्यकाल पर सवाल उठाए थे। उन्होंने आरोप लगाया था कि उनके कार्यकाल के दौरान बनाए गए जोहड़ और कम्युनिटी सेंटर ठेकेदारों को लाभ पहुंचाने के लिए थे। परमवीर सिंह के बयान के अगले ही दिन नप प्रधान नरेश बंसल ने एक प्रेसवार्ता की। इसमें उन्होंने कांग्रेस विधायक परमवीर सिंह के भाई पर संतोख कॉलोनी का करीबन 12 करोड़ रुपए विकास शुल्क जमा न करवाने का आरोप लगाया था।

विधायक के नाम पर ठगी का प्रयास

सिरसा। सिरसा के विधायक गोकुल सेतिया का फर्जी पीए बनकर किसी अज्ञात व्यक्ति ने हवाई टिकट बुकिंग संचालक को फोन कर ठगी की कोशिश की। विधायक गोकुल सेतिया ने बताया कि बीती 7 जनवरी की रात उनके पीए मानसिंह के पास एसके कंप्यूटर संचालक हरित कुमार का फोन आया। हरित ने बताया कि जसबीर पुरी नामक व्यक्ति ने खुद को विधायक का पीए बताते हुए फोन किया था और चंडीगढ़ से जयपुर की फ्लाइट बुक करने को कहा था। उसने टिकट के पैसे विधायक कार्यालय से लेने की बात कही थी। इस पर पीए मानसिंह ने स्पष्ट किया कि इस नाम से कोई पीए नहीं है और यह व्यक्ति फर्जी है। उन्होंने संचालक को सलाह दी कि वह कोई बुकिंग न करे।

पुलिस का नशे पर प्रहार

नशा तस्कर दंपती सहित चार गिरफ्तार

■ पुलिस ने आरोपियों को रिमांड पर लिया, पूछताछ जारी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

पुलिस ने नशा तस्करी करते एक दंपती को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से चूरोपोस्त बरामद किया है। पुलिस के अनुसार सीआईए पुलिस आरोपी महिला को अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में जेल भेजा गया है जबकि आरोपी पति को रिमांड पर लेकर पूछताछ की जा रही है। सिरसा शहर थाना प्रभारी संदीप सिंह ने बताया कि पुलिस टीम गश्त व चेकिंग केदौरान बाजीगर मोहल्ला सिरसा में गश्त पर थी। इसी दौरान सामने से मोटरसाइकिल पर एक व्यक्ति व महिला आते दिखाए दिए, जिन्होंने पुलिस को देखकर मोटरसाइकिल वापस मोड़ लिया। शक के आधार पर पुलिस ने बाइक का पीछा कर उन्हें पूछताछ के लिए रोका और तलाशी ली तो उनके कब्जे से सवा दो किलोग्राम चूरापोस्त बरामद हुआ। इसके अलावा डबवाली सीआईए पुलिस ने गांव घुकांवाली निवासी विक्रम सिंह पुत्र अमीलाल से करीब डेढ़ लाख रुपये की हेरोइन बरामद की है। सीआईए प्रभारी ने बताया कि सूचना मिली कि विक्रम नशा बेचने का धंधा करता है और आज भी नशा बेचने की फिराक में है।

चूरापोस्त सहित पकड़े गए आरोपी दंपती।

सप्लायर काबू

पुलिस ने 15 ग्राम हेरोइन बरामदगी मामले में सप्लायर आरोपी रजत को सुभाष चौक सिरसा क्षेत्र से गिरफ्तार किया है। गौरतलब है कि बीती 5 जनवरी को पुलिस ने पुष्कन निवासी सुभाष बस्ती सिरसा को 15 ग्राम मिलाग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया था। पूछताछ की गई तो आरोपी ने बताया कि उक्त हेरोइन रजत पुत्र सतपाल निवासी सुभाष बस्ती सिरसा से लेकर आया था। गिरफ्तार किए गए आरोपी को अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में जेल भेजा गया है।

58 छात्रों को मिलेगा 1.11 लाख का तोहफा

अनुसूचित जाति के मेधावी छात्रों को मिलेगी आर्थिक सहायता

सिरसा। शिक्षा विभाग हरियाणा द्वारा प्रदेश के सरकारी स्कूलों में अध्ययनरत अनुसूचित जाति वर्ग के मेधावी विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से एक महत्वाकांक्षी छात्रवृत्ति योजना शुरू की गई है। इस योजना के तहत वर्ष 2025 में कक्षा 12वीं की परीक्षा में 90 प्रतिशत या उससे अधिक अंक प्राप्त करने वाले अनुसूचित जाति वर्ग के विद्यार्थियों को 1.11 लाख की स्कॉलरशिप प्रदान की जाएगी।

विद्यार्थी होंगे प्रेरित

जिला शिक्षा अधिकारी सुनीता साईं ने बताया कि यह योजना अनुसूचित जाति वर्ग के विद्यार्थियों को आगे की पढ़ाई के लिए प्रेरित करेगी तथा उन्हें आत्मनिर्भर बनने में सहायक सिद्ध होगी। सरकार की यह पहल शिक्षा में समान अवसर उपलब्ध कराने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। उन्होने बताया कि शिक्षा विभाग का यह प्रयास समाज के वंचित वर्ग के होनहार विद्यार्थियों को मुख्यधारा में लाने की दिशा में एक सशक्त कदम है। आर्थिक अभाव के कारण किसी भी प्रतिभाशाली विद्यार्थी की पढ़ाई बाधित न हो, इसी उद्देश्य से यह योजना प्रारंभ की गई है।

सोशल मीडिया पर अपराध को बढ़ावा देने वालों पर शिकंजा, फॉलोअर्स को किया तलब

■ अपराध को बढ़ावा देने वाली गतिविधियों पर लगातार रखी जा रही निगरानी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

सीआईए फतेहाबाद द्वारा सोशल मीडिया पर अपराध को बढ़ावा देने वाली गतिविधियों पर लगातार निगरानी रखी जा रही है। इसी क्रम में सीआईए फतेहाबाद ने इंस्टाग्राम प्लेटफॉर्म पर आपराधिक प्रवृत्ति को बढ़ावा देने वाले अकाउंट्स के विरुद्ध कार्रवाई की है। सीआईए फतेहाबाद प्रभारी उपनिरीक्षक वेदपाल ने बताया कि सोशल मीडिया मॉनिटरिंग के दौरान इंस्टाग्राम आईडी संदिग्ध गतिविधियों में संलिप्त पाई गई, जिसके माध्यम से अपराध को महिमामंडित कर युवाओं को गलत दिशा में प्रेरित किया जा रहा था। इस पर कार्रवाई करते हुए उक्त आईडी के कुल 8 फॉलोअर्स को सीआईए फतेहाबाद में तलब किया गया। तलब किए गए सभी व्यक्तियों ने अपनी-अपनी इंस्टाग्राम आईडी से उक्त अकाउंट को अनफॉलो कर ब्लॉक किया। उनसे पूछताछ कर उनके बयान दर्ज किए गए तथा सोशल मीडिया आईडी का विवरण भी प्राप्त किया गया। ये सभी व्यक्ति गांव ब्राह्मणवाला एवं रतिया क्षेत्र से संबंधित हैं। प

फतेहाबाद। सीआईए द्वारा तलब किए गए सोशल मीडिया फॉलोअर्स।

राम भवन के पास हुआ हादसा

दो कारों में टक्कर, 5 घायल, मां की गोद से गिरी 6 महीने की बच्ची

■ घायलों को अस्पताल पहुंचाया

टोहाना। शहर में राम भवन के पास एक सड़क दुर्घटना में पांच लोग घायल हो गए। इस हादसे में छह महीने की एक बच्ची की हालत गंभीर बताई जा रही है। सभी घायलों को इलाज के लिए एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। यह दुर्घटना मारुति बरेजा और हुंडई वेन्यू कार के बीच हुई। जानकारी के अनुसार, मडिया गली निवासी पवन कुमार अपनी पत्नी प्रगति, तीन साल के बेटे चिनवे, भाई अजय, उसकी पत्नी दीक्षा और छह माह की बेटी युविका के साथ बरेजा कार से बाजार से घर लौट रहे थे। राम भवन के पास सामने से आ रही वेन्यू कार ने उनकी ब्रेजा कार को टक्कर मार दी। राहगीर विनोद कुमार के अनुसार, उन्हें तेज धमाके की आवाज सुनाई दी। मौके पर पहुंचने पर उन्होंने देखा कि बरेजा कार क्षतिग्रस्त हो गई थी और उसमें सवार महिला के हाथ से बच्ची बाहर गिर गई थी। शहर थाना प्रभारी कुलदीप सिंह ने बताया कि घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंच गई है। घायलों का इलाज जारी है।

नगरपालिका कर्मचारी संघ फतेहाबाद की बैठक

हटाए गए 70 सफाई कर्मचारियों को ड्यूटी पर वापस लेने की मांग, आंदोलन की चेतावनी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

नगरपालिका कर्मचारी संघ ने टेंडर खत्म होने के बाद ठेकेदार द्वारा हटाए गए 70 सफाई कर्मचारियों को वापस ड्यूटी पर लेकर डीसी रेट के अनुसार वेतन बैंक के माध्यम से देने की मांग की है। इसको लेकर नगरपालिका कर्मचारी संघ फतेहाबाद की बैठक ब्लाक प्रधान नरेश राणा ने की व संचालन ब्लॉक सचिव ओमप्रकाश लोट ने किया। मीटिंग के दौरान राज्य सरकार व नगर परिषद प्रशासन पर अनदेखी का अरोप लगाते हुए प्रधान नरेश राणा ने कहा कि हटाए गए 70 सफाई कर्मचारियों को सफाई टेन्डर जारी करके वापस ड्यूटी पर लिया जाए। जब तक टेंडर नहीं होता, ऐसे में 3 महीने की अप्रूवल लेकर इन कर्मचारियों को ड्यूटी पर लेकर सफाई व्यवस्था को दुरूस्त रखा जाए। उन्होंने कहा कि नप अधिकारी कर्मचारियों अड़ियल रुख अपनाए हुए हैं, जिससे कर्मचारियों में भारी आक्रोश है।

समस्याओं की अनदेखी नहीं होगी बर्दाश्त

उन्होंने बताया कि नगरपरिषद द्वारा सफाई का ठेका 25 दिसंबर 2025 को समाप्त हो गया था। इसके बाद नगर परिषद फतेहाबाद में एक वर्ष से ज्यादा समय से ईमानदारी से सफाई का कार्य कर रहे 70 सफाई कर्मचारियों को नगर परिषद प्रसाशन ने हटाए कर घर का रास्ता दिखा दिया था। इस कारण ये कर्मचारी परिवार समेत भूखा मरने के कगार पर आ गये है। इसको लेकर नगरपालिका कर्मचारी संघ ने एक महीने पहले ही नगर परिषद प्रशासन को अवगत करवाकर जल्द टेन्डर की प्रक्रिया जारी करके सभी कर्मचारियों को वापस ड्यूटी पर लेने की मांग की थी लेकिन नगरपरिषद प्रशासन व सरकार इन दलित सफाई कर्मचारियों की मांगों व समस्याओं की लगातार अनदेखी कर रही है, जिसको किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। नगरपालिका कर्मचारी संघ ने चेतावनी कि अगर जल्द ही इन कर्मचारियों को ड्यूटी पर वापस नहीं लिया जाता है तो संघ द्वारा आंदोलन को तेज किया जाएगा। मीटिंग को राज्य वरिष्ठ उप प्रधान रमेश तोषामड़, जिला प्रधान विजय ढाका ने भी संबोधित किया। इस अवसर पर सर्व कर्मचारी संघ के ब्लाक प्रधान राजपाल मिताथल, सत्यवान टॉक, अमित गिल, वीरू रत्ती, सतपाल परिहार, पवन चिनालिया सहित अनेक कर्मचारी मौजूद रहे।

मौनी अमावस्या पर देवता और पितृलोक की दिव्य शक्तियां पृथ्वी के समीप होती हैं: सोनू शर्मा

गुरुद्वारों के सरोवरों में बड़ी संख्या में लोग लगाते हैं आस्था की डुबकी

मौनी अमावस्या 18 को, पवित्र नदियों में स्नान व दान का बड़ा महत्व, मंदिरों में होगा अनुष्ठान और पूजन

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

माघ में गंगा स्नान और विशेषकर 18 जनवरी को मौनी अमावस्या को त्रिवेणी के संगम में डुबकी लगाना मोक्ष का मार्ग प्रशस्त करता है। अगर किसी कारण वश संगम में डुबकी नहीं लगा सकते तो भी मौनी अमावस्या पर लाभ प्राप्त किया जा सकता है। शास्त्रानुसार अपने घर में त्रिवेणी के संगम का गंगाजल डालकर स्नान कर सकते हैं। इससे भी त्रिवेणी में डुबकी लगाने जैसा ही पुण्य मिलता है। श्री श्याम मंदिर फतेहाबाद के पुजारी पंडित सोनू शर्मा ने बताया कि ऐसा विश्वास है कि मौनी अमावस्या पर देवता और पितृलोक के दिव्य शक्तियां पृथ्वी के समीप होती हैं, जिससे स्नान, दान और जप का फल कई गुना बढ़ जाता है। इसी कारण प्रयागराज, हरिद्वार और काशी जैसे तीर्थों में इस दिन श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ती है। जिले के लोग बड़ी संख्या में गुर्देवारों के सरोवरो में स्नान के लिए जाते हैं। इसके अलावा मंदिरों में विशेष अनुष्ठान और पूजन किया जाएगा। कई मंदिरों द्वारा भंडारा भी लगाया जाएगा। इससे पहले मकर संक्रांति को भी स्नान और दान की परंपरा को लोगों ने निभाया। बुधवार को मकर संक्रांति पर जिलेभर में जगह-जगह लंगर लगाए गए, पकौड़ों का वितरण किया गया। मंदिरों-गुरूद्वारों में श्रद्धालुओं ने पहुंचकर पूजा अर्चना की और गरीबों को दान किया।

पंडित सोनू शर्मा

मौन व्रत को शास्त्रों में माना गया कठिन तप

मौनी शब्द का अर्थ है मौन धारण करने वाला। शास्त्रों में कहा गया है कि वाणी पर संयम रखना सबसे कठिन तप है। मौनी अमावस्या पर मौन रहने से व्यक्ति अपने भीतर की नकारात्मकता, क्रोध और अस्थिर विचारों को शांत कर पाता है। यह दिन आत्मचिंतन और ध्यान के लिए अत्यंत शुभमाना जाता है। धार्मिक मान्यता है कि मौन व्रत से किया गया जप और ध्यान सीधे आत्मा को स्पर्श करता है, जिससे आध्यात्मिक उन्नति होती है। यही कारण है कि ऋषि-मुनि इस दिन मौन साधना को सर्वोच्च तप बताते हैं।

क्या करें

पंडित सोनू शर्मा ने बताया कि मौनी अमावस्या पर अन्न, वस्त्र, तिल, घी और कंबल का दान विशेष फलदायी माना जाता है। पितरों के निमित्त तर्पण करने से पितृ दोष शांत होने की मान्यता भी जुड़ी है। कहा जाता है कि इस दिन किए गए पुण्य कर्म जीवन में सुख, शांति और समृद्धि का मार्ग खोलते हैं। पितरों को प्रसन्न करना चाहते हैं, तो मौनी अमावस्या के दिन पवित्र नदी में स्नान करें। इसके बाद एक लोटे में जल और काले तिल डालकर महादेव का सच्चे मन से अभिषेक करें। साथ ही जीवन में सुख-शांति की प्राप्ति के लिए कामना करें।

शुभ मुहूर्त

सूर्योदय : प्रातः 07:15 बजे
सूर्यास्त : सायं 05:49 बजे
ब्रह्म मुहूर्त : 05:27 से 06:21 बजे तक
अभिजीत मुहूर्त : दोपहर 12:10 से 12:53 बजे तक
विजय मुहूर्त : दोपहर 02:17 से 3:00 बजे तक
गोधूलि मुहूर्त : सायं 05:46 से 06:13 बजे तक

यह करने से लाभ मिलेगा

- **स्नानः** सूर्योदय से पहले किसी पवित्र नदी या घर पर गंगाजल डालकर स्नान करें।
- **मौन रहेंः** कोशिश करें कि कम से कम सवा घंटे या संभव हो तो पूरे दिन मौन व्रत रखें।
- **दानः** तिल, गुड़, घी, गर्म कपड़े और अन्न का दान जरूरतमंदों को करें।
- **पितृ तर्पणः** पूर्वजों की शांति के लिए यह दिन उत्तम माना जाता है। पितरों का तर्पण भी कर सकते हैं।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब अकसर सताए पेट में गैस की समस्या

मेरी उम्र 38 वर्ष है। पिछले काफी महीनों से मुझे गैस प्रॉब्लम हो रही है। कभी कभार तो चक्कर और वॉमिट भी होने लगता है। इससे छुटकारा पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-नरेश, भोपाल

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है। इसके लिए आप अपनी खान-पान और लाइफस्टाइल में बदलाव करें। अधिक ऑयली, तला-भुना खाना बिल्कुल ना खाएं। दोपहर के खाने में सलाद जरूर खाएं। रात का खाना बिल्कुल हल्का करें और सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। दूध रात में बिल्कुल ना लें। इस तरह बदलाव करने से आपको आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 34 वर्ष है। सर्दी के मौसम में मेरे बाल ज्यादा झड़ने लगते हैं। बालों में डेंड्रफ भी हो रही है। कृपया बताएं कि इस समस्या से निजात पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-अंकुश, रायपुर

सर्दियों के मौसम में बाल झड़ने की समस्या ज्यादा होती है, इसकी कई वजहें हैं। पहला डेंड्रफ अधिक होता है, लोग रोज तेज गर्म पानी से नहाते हैं, इसके साथ ही बाल ज्यादातर ढंक कर रखते हैं, इसलिए स्कैल्प को सनलाइट नहीं मिल पाती है। कोशिश करें कि नहाने के बाद थोड़ी देर धूप में बैठें। साथ ही ज्यादा गर्म पानी से ना नहाएं। पानी नॉर्मल होना चाहिए। तरह-तरह के शैंपू के इस्तेमाल से भी बचें।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। पिछले कुछ महीनों से मुझे बार-बार सर्दी-जुकाम की प्रॉब्लम हो रही है। दवाई लेने पर ठीक हो जाती है, कुछ दिनों बाद फिर से यही प्रॉब्लम शुरू हो जाती है। कृपया मेरी इस समस्या का कोई स्थाई समाधान बताने का कष्ट करें।

-गौतम, बिलासपुर

आजकल बड़े शहरों में होने वाले प्रदूषण की वजह से इस तरह की समस्या लोगों में देखने को ज्यादा मिल रही हैं। इससे बचने के लिए आप कोशिश करें कि घर से बाहर मास्क लगाकर ही निकलें और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए विटामिन सी यानी खट्टे फल अधिक खाएं। कोशिश करें कि फ्रिज में रखी ठंडी डिशेज और ड्रिंक न खाएं-पिएं। दही ताजा ही खाएं। इस तरह बदलाव करने से राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 64 वर्ष है। मैं अकसर अपने यूरीन प्रेशर पर कंट्रोल नहीं कर पाता हूं। इसकी क्या वजह हो सकती है? कृपया इसके समाधान का कोई उपाय बताएं।

-राकेश, रोहतक

बढ़ती उम्र में लोगों को प्रोस्टेट की समस्या देखी जाती है, आपकी समस्या सुनकर भी यही लग रहा है। हालांकि आजकल तो कम उम्र के लोगों में भी यह समस्या हो रही है। आपको एक बार यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लेना चाहिए। अगर ज्यादा प्रॉब्लम हो रही है और ऑपरेट करने लायक होगा तो डॉक्टर जांच करने के बाद आपको सजेस्ट करेंगे। आपको कुछ एहतियात बरतने होंगे, जिनके बारे में डॉक्टर बताएंगे। बगैर जांच किए कोई भी दवा ना खाएं।

मेरी उम्र 51 वर्ष है। जब कभी भी मैं ज्यादा चलता हूं या वॉक कर लेता हूं तो मेरे पैरों में सूजन हो जाती है। फिर अपने आप ठीक भी हो जाती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

-रामप्रकाश, बलौदा बाजार

आपको शुगर की समस्या तो नहीं है और अगर है तो आपने शुगर जांच कराना चाहिए। कई बार शुगर बढ़ने की वजह से भी सूजन आ जाती है। हालांकि कई बार मांसपेशियों की वजह से ऐसी समस्या देखी जाती है। फिलहाल आप कोशिश करें कि कम से कम टहलें और एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करा लें। उसके बाद ही ट्रीटमेंट हो पाएगा। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

इन दिनों उत्तर और मध्य भारत के अधिकांश राज्यों में कड़ाके की ठंड हो रही है। ऐसे में हार्ट और बीपी पेशेंट्स को पूरी सावधानी बरतनी चाहिए। जरा सी लापरवाही आपके हार्ट पर भारी पड़ सकती है, जो बहुत रिस्की हो सकता है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि किस तरह आप अपने हार्ट की प्रॉपर केयर कर सकते हैं? इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

ठिठुरती सर्दी के दिनों में हार्ट की करें प्रॉपर केयर

अवेयरनेस

डॉ. माजिद अलीम

जनवरी महीने की ठंड में आमतौर पर लोग सर्दी-खांसी, फीवर से ग्रस्त होते रहते हैं। लेकिन यही ठिठुरन भरी सर्दी हमारे हृदय पर भी भारी पड़ सकती है, यह हममें से ज्यादातर लोग नहीं जानते हैं। दरअसल, सर्दियों में, खासकर दिसंबर मध्य से लेकर फरवरी की शुरुआत के बीच हार्ट अटैक और दिल से जुड़ी आपात स्थितियों के मामले भारत में सबसे ज्यादा दर्ज होते हैं। लेकिन विडंबना यह है कि ज्यादातर लोग इसे मौसम का मामूली असर मानकर नजरअंदाज कर देते हैं। जबकि हकीकत यह है कि ठंड शरीर के भीतर ऐसी कई प्रतिक्रियाएं शुरू कर देती है, जो हृदय के लिए बेहद खतरनाक साबित हो सकती हैं।

ठंड का हार्ट पर असर

ठंड लगते ही शरीर अपनी गर्मी बचाने के लिए रक्त नलिकाओं को सिकोड़ने लगता है, इससे अचानक रक्तचाप बढ़ जाता है। दिल को उसी मात्रा में खून पंप करने के लिए तब ज्यादा जोर लगाना पड़ता है। जिन लोगों को पहले से ही हाई ब्लडप्रेशर, शुगर या दिल की बीमारी हो, उन्हें ठंड के मौसम में कोई भी खतरा मोल नहीं लेना चाहिए, क्योंकि जरा-सी लापरवाही ऐसे लोगों के लिए बहुत खतरनाक हो सकती है। कई मामलों में दिल की धमनियों में पहले से ही जमी चर्बी ठंड के कारण सिकुड़न और दबाव से टूट सकती है, जिससे अचानक हार्ट अटैक का खतरा पैदा हो जाता है।

सुबह का समय सबसे रिस्की

जनवरी के महीने में खासतौर पर दिल के दौरे के मामले सबसे ज्यादा आते हैं और ये ज्यादातर दौरे सुबह के समय ही दर्ज होते हैं। इसका सबसे बड़ा कारण है कम तापमान। नींद से अचानक उठना और ठंडे फर्श पर पैर रखना तथा वैसी ही स्थिति में शारीरिक गतिविधियां शुरू कर देना रिस्क बढ़ा देता है। जनवरी का महीना खासतौर पर उन लोगों के लिए बेहद खतरनाक होता है, जो सुबह 5-6 बजे जगते हैं और मॉर्निंग वॉक के लिए चल पड़ते हैं। ऐसे लोगों को पता नहीं होता कि वे अनजाने में कितना बड़ा रिस्क ले रहे हैं। दरअसल, ठंड में शरीर की धमनियां पहले से ही संकुचित होती हैं और अचानक तेज चलना या कसरत करने पर दिल पर अतिरिक्त दबाव डालती हैं। इसलिए सर्दी के दिनों में सुबह की सैर टाल देनी चाहिए या फिर ऐसी जगह पर करनी चाहिए, जो चारो तरफ से बंद हो।

बुजुर्गों के लिए ज्यादा खतरा

ठंड का असर उम्र के साथ और गहरा होता जाता है। बुजुर्गों में शरीर के तापमान को नियंत्रित करने की क्षमता कम हो जाती है। कई बार उन्हें ठंड का एहसास देर से होता है। इसलिए बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए ठंड की ठिठुरन बहुत खतरनाक होती है। लेकिन इस उम्र के लोग उसे पहचान नहीं पाते। सीने में दबाव महसूस करना, सांस का रह-रहकर फूलना, असहज बेचैनी होना, इसे ठंड की वजह मानकर नहीं चलना चाहिए। ऐसी लापरवाही जानलेवा साबित हो सकती है।

ब्लड सर्कुलेशन की समस्या

ठंड में चूंकि लोग कम पानी पीते हैं, इस कारण खून गाढ़ा हो जाता है। गाढ़े खून में थक्का बनने की आशंका बढ़ जाती है। यही थक्का या ब्लड क्लॉट वास्तव में हमारे दिल या दिमाग की किसी नली में अगर फंस जाता है, तो हार्ट अटैक या स्ट्रोक हो सकता है। इसके अलावा ठंड में प्रदूषण और कोहरे का असर सांस की नलियों पर पड़ता है, जिससे ऑक्सीजन की आपूर्ति प्रभावित होती है और उसका सीधा दबाव दिल पर पड़ता है। इसलिए सर्दियों में हार्ट अटैक बाकी सभी मौसमों के मुकाबले ज्यादा होते हैं। यही नहीं सर्दियों में हार्ट अटैक कई बार बड़े छुपे किस्म के होते हैं यानी पता ही नहीं चलता कि यह हार्ट अटैक के लक्षण हैं या किसी और समस्या के।

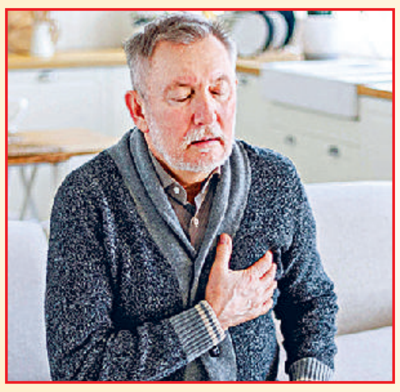
तब न बरतें लापरवाही

ठिठुरती सर्दी के इस मौसम में अगर सीने में तेज दर्द की बजाय भारीपन महसूस हो, जलन होने लगे, सांस लेने में परेशानी हो और बाएं हाथ या जबड़े में अचानक दर्द महसूस हो तथा पसीना आ जाए तो यह नहीं मानना चाहिए कि यह ठंड का असर है बल्कि तुरंत मानना चाहिए कि हार्ट अटैक के लक्षण हैं और तुरंत डॉक्टरी सहायता लेनी चाहिए।

इन बातों पर करें अमल

सर्दी के इस मौसम में भी आपका हृदय अच्छे से काम करे, हार्ट अटैक का रिस्क कम हो जाए इसके लिए कुछ बातों पर अमल करें।

- सूरज निकलने से पहले सुबह घर से बाहर खुले मैदान में वॉकिंग करने यानी टहलने से बचें। अगर जाएं तो तब ही जाएं जब धूप अच्छी तरह निकल आए।
- गर्म कपड़े ठीक से पहनें, खासकर छाती और कानों को लगातार ढंके रहें।
- जब सर्दी ज्यादा हो और प्यास बिल्कुल न लग रही हो, तब भी पानी पीते रहें। भले बहुत कम पिएं, लेकिन रह-रहकर पानी पिएं।
- ठिठुरती सर्दी के दिनों में ज्यादा एक्सरसाइज कभी न करें, बस हल्के से वार्मअप कर लें।
- अपने बीपी और शुगर की नियमित जांच करें।
- अगर आपको सीने में अचानक तेज दर्द महसूस हो, चाहे उसकी कोई वजह हो, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
- अकेले रहने वाले बुजुर्गों को अपनी हार्ट केयर पूरी सावधानी से करनी चाहिए। *



क्या कहते हैं हृदय संबंधी रोगों के आंकड़े

आंकड़े बताते हैं कि अपने देश में हर साल विभिन्न रोगों से जितनी मौतें होती हैं, उनमें से अकेले हृदय रोगों से 30 से 32 फीसदी लोगों की मौत होती हैं। कहने का मतलब कैंसर, श्वसन रोग, टीबी या संक्रमण आदि किसी भी बीमारी से कहीं ज्यादा लोग हार्ट अटैक और कार्डियक अरेस्ट से दम तोड़ते हैं। माना जाता है कि लगभग 62 लाख लोग हर साल हृदय रोगों से अपनी जान गंवाते हैं। इसका मतलब यह है कि हर दिन लगभग 17 हजार लोग हृदय रोग से दम तोड़ते हैं यानी हर घंटे 707 और हर मिनट में करीब 12 लोग हृदय रोगों के कारण खत्म हो जाते हैं। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि भारत में हृदय रोग कितनी गंभीर समस्या है। शहरी क्षेत्रों में हृदय रोग की दर 10 से 12 फीसदी है, तो गांवों में अभी भी 4 से 5 फीसदी है। हालांकि पहले हृदय रोग को शहरों की बीमारी ही माना जाता था, लेकिन अब ऐसा नहीं है। देश के 25 फीसदी से ज्यादा वयस्कों को 18 साल के बाद ही हाई ब्लड प्रेशर की शिकायत हो रही है। भारतीयों को पश्चिमी देशों के लोगों की तुलना में दस साल पहले अगर हार्ट अटैक आ रहा है तो उसकी वजह यही है कि देश के युवाओं को बड़े पैमाने पर हाइपर टेंशन ने अपनी गिरफ्त में ले लिया है। भारत में हृदय रोगों से बढ़ती मौतों का सबसे बड़ा कारण अस्वस्थ जीवनशैली है। जंक फूड, तैलीय खान-पान, धूम्रपान, शराब की लत और कम व्यायाम भी एक बड़ी समस्या है।

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. समीर कौशल
डायरेक्टर एंड हेड-ऑफ्थेलमोलॉजी
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

ग्लूकोमा आंखों से संबंधित गंभीर बीमारी है, जिसमें लापरवाही बरतने पर रोशनी हमेशा के लिए जा सकती है। ऐसे में बहुत जरूरी है कि आप इसके आरंभिक लक्षणों के साथ इसे कंट्रोल करने के तरीकों के बारे में भी जानें। इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

कभी इग्नोर ना करें ग्लूकोमा के लक्षण

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार, दुनिया भर में दृष्टिहीनता (अंधेपन) का दूसरा प्रमुख कारण ग्लूकोमा (काला मोतिया) है। हमारे देश में ही 1 से 2 करोड़ ग्लूकोमा के मरीज हैं। ग्लूकोमा से हुई आंखों को क्षति की भरपाई नहीं की जा सकती। इसलिए ग्लूकोमा को हल्के में लेना नेत्रों की सेहत के लिहाज से भारी पड़ सकता है। यही कारण है कि इस बीमारी के प्रति लोगों में जागरूकता उत्पन्न करने और बचाव के लिए हर साल जनवरी में 'ग्लूकोमा अवेयरनेस मंथ' का आयोजन किया जाता है।

शुरुआत में दिखते हैं हल्के लक्षण: ग्लूकोमा के इलाज में समस्या इसलिए आती है क्योंकि इस में शुरुआत में मरीज को कोई लक्षण नजर नहीं आते। जब तक स्पष्ट लक्षण सामने आने शुरू होते हैं, तब तक बहुत नुकसान हो चुका होता है। यहां कुछ ऐसे हल्के लक्षणों के बारे में बता रहे हैं, जिनके नजर आने पर आपको तुरंत अपनी आंखों की जांच करना चरहिए, ताकि ग्लूकोमा को शुरुआत में ही पहचान लिया जाए।

- दृष्टि का धुंधला होना।
- दृष्टि में धब्बे दिखाई पड़ना।
- पास रखी या दूर की वस्तुओं को साफ देखने में दिक्कत महसूस होना।
- सिरदर्द और आंखों में तेज दर्द होना
- प्रकाश में चारों ओर रंगीन छल्ले जैसा नजर आना।
- आंखों में लालिमा होना।
- ऑप्टिक नर्व का धीरे धीरे खराब होना।

ऑप्टिक नर्व को होता है नुकसान: ग्लूकोमा में आंखों की ऑप्टिक नर्व धीरे-धीरे खराब होती रहती है। आंखों मे अतिरिक्त दबाव (प्रेशर) बनता है, जिसे मेडिकल भाषा में इंट्राऑकुलर प्रेशर (आईओपी) कहा जाता है। ऑप्टिक नर्व पर लगातार दबाव पड़ने से वह नष्ट भी हो सकती हैं, जिसके दुष्परिणामस्वरूप दृष्टिहीनता भी संभव है। ऑप्टिक नर्व ही मस्तिष्क को किसी वस्तु का चित्र प्रेषित करती हैं। ग्लूकोमा के कारण एक बार जब आंखों की रोशनी क्षीण हो जाती हैं तो उसे दोबारा वापस नहीं लाया जा सकता।

वैसे तो ग्लूकोमा किसी भी आयु वर्ग में हो सकता है लेकिन इसके ज्यादातर मामले 40 वर्ष के बाद सामने आते हैं।

ग्लूकोमा को कैसे करें नियंत्रित: स्पष्ट लक्षण दिखने का इंतजार नहीं करना चाहिए। रोग की प्रारंभिक अवस्था में नेत्र विशेषज्ञ से परामर्श लेकर इसे नियंत्रित कर सकते हैं। चालीस साल की उम्र के बाद सबको अपने नेत्र विशेषज्ञ के पास जाकर उनसे ग्लूकोमा के संदर्भ में परामर्श लेना चाहिए। नेत्र सर्जन आंखों में इंट्राऑकुलर प्रेशर की जांच करते हैं। जांच के जरिए अगर शुरुआती दौर में ग्लूकोमा का पता चल जाता है तो इस बीमारी को नियंत्रित करने में काफी हद तक मदद मिलती है।

इनसे बढ़ता है ग्लूकोमा का रिस्क: कुछ मामलों में ग्लूकोमा का रिस्क बढ़ सकता है। उनके बारे में जानना जरूरी है।

- 40 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में ग्लूकोमा का जोखिम अधिक होता है।
- जिन लोगों को डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर या हृदय रोग की समस्या है, उनमें ग्लूकोमा का खतरा अधिक होता है।
- ग्लूकोमा की समस्या आनुवांशिक या जेनेटिक भी हो सकती है।
- आंख में चोट लगने से भी नेत्रों के आंतरिक भाग पर दबाव बढ़ सकता है, जिसके परिणामस्वरूप ग्लूकोमा का जोखिम बढ़ जाता है।
- जिन लोगों के चश्मे का नंबर ज्यादा होता है, उनके भी ग्लूकोमा होने की संभावना बढ़ जाती है।
- धूम्रपान से ग्लूकोमा का खतरा बढ़ता है और ऑप्टिक तंत्रिका को नुकसान पहुंच सकता है। इसी तरह लंबे समय तक स्टेरॉयड दवाओं के उपयोग से बचें, क्योंकि ये ग्लूकोमा को बढ़ा सकती हैं।

रोग बढ़ने से रोकने के तरीके: जांच के बाद ही नेत्र सर्जन ग्लूकोमा के इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित करते हैं। ग्लूकोमा के इलाज की प्रक्रिया यही है कि इस बीमारी के कारण आंखों को जो क्षति पहुंच चुकी है, उसे आगे बढ़ने से रोका जाए। आंखों को पहले से ही जो क्षति पहुंच चुकी है, उसकी क्षतिपूर्ति या रिकवरी नहीं हो सकती। ग्लूकोमा के इलाज का सबसे जरूरी स्टेप यह है कि इंट्राऑक्यूलर प्रेशर (आईओपी) को कम रखा जाए, ताकि आंख में होने वाले नुकसान को रोका जा सके।

दवाएं: आईओपी को कम करने के लिए कई दवाएं उपलब्ध हैं, जिन्हें नेत्र विशेषज्ञ आई ड्रॉप और टैब्लेट्स के रूप में देते हैं।

सर्जरी: अगर दवाइयों से इंट्राऑकुलर प्रेशर कंट्रोल नहीं होता, तब डॉक्टर सर्जरी की सलाह दे सकते हैं। ब्लॉकेज का कारण बन रहे टिश्यू को सर्जरी के जरिए हटा देते हैं। जरूरत पड़ने पर लेजर से भी इलाज किया जाता है।

इन उपायों से आंखें रहेंगी स्वस्थ: अपनी आंखों को स्वस्थ रखने के लिए कुछ उपायों पर अमल कर सकते हैं। अगर शुरुआत से इन बातों पर ध्यान देंगे तो आपकी आंखें स्वस्थ रहेंगी, समस्याएं दूर रहेंगी।

- स्वच्छ हाथों को आपस में रगड़कर पलकों को एक से दो मिनट तक दबाएं। ऐसा करने से आंखों को राहत मिलती है।
- जहां तक संभव हो स्क्रीन टाइम को कम करें। ऐसा करना आंखों के स्वास्थ्य के लिए बेहतर रहेगा।
- नियमित रूप से व्यायाम करें। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

डाइट में शामिल करें विटामिन ए रिच फूड्स

खान-पान में विटामिन ए को महत्व देने से ग्लूकोमा ठीक नहीं होता, लेकिन आंखों की सेहत को विटामिन ए युक्त खाद्य पदार्थ लेने से कुछ हद तक स्वस्थ रखा जा सकता है। नतीजतन कालांतर में ग्लूकोमा आदि नेत्रों से संबंधित बीमारियों के होने का जोखिम कम हो सकता है। विटामिन ए गाजर में पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है। इसके अलावा टमाटर, हरी पत्तेदार सब्जियां, संतरा और पपीता आदि भी विटामिन ए के अच्छे स्रोत हैं। विटामिन ए एग और दूध में भी पर्याप्त मात्रा में मौजूद होता है। इसलिए इनका सेवन अधिक करना चाहिए।

ओवरवेट यानी मोटापा देश-दुनिया में बढ़ रही गंभीर समस्या है। इससे परेशान लोग हर संभव प्रयास करते हैं। अगर आप भी वेटलॉस करना चाहते हैं तो कुछ सब्जियों के जूस यहां बताए जा रहे तरीकों से पीना कारगर हो सकता है।

वेटलॉस करना है तो पिएं वेजीटेबल्स जूस

डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

अगर आप भी उन लोगों में से हैं, जो मोटापा घटाने के लिए कई उपाय कर चुके हैं, लेकिन मोटापा कम होने का नाम ही नहीं ले रहा है तो आप फलों और सब्जियों के जूस का नियमित सेवन करके भी अपना वजन घटा सकते हैं। हरी सब्जियों के जूस ज्यादा फायदेमंद होते हैं। इनके रस पोषक तत्वों से तो भरपूर होते ही हैं, ये हमारे शरीर को टॉक्सिंस से भी निजात दिलाते हैं। हालांकि फ्रूट जूस के बजाय वेजीटेबल का जूस लेना ज्यादा फायदेमंद होता है, क्योंकि फलों के जूस में पाए जाने वाली शुगर, वेट घटाने में कम कारगर होती है।

इन बातों का रखें ध्यान: अब जानना यह भी जरूरी है कि वेजिटेबल या फ्रूट जूस कब और कैसे पीना चाहिए?

- वेजीटेबल जूस को सुबह लेना फायदेमंद होता है। इसे वर्कआउट करने के बाद लेना चाहिए। वेजीटेबल जूस को छानने की बजाय इसे फाइबर्स समेत पीना चाहिए।
- वेजीटेबल जूस में चुकंदर और गाजर का जूस बनाते समय उसमें चुकंदर की मात्रा ज्यादा और गाजर की कम रखें, तो उससे शुगर कम रहेगी। यह जूस पोषक तत्वों से भरपूर होता है।
- चुकंदर, गाजर, टमाटर, खीरा, पत्तागोभी का मिक्स जूस वजन घटाने वालों के लिए सबसे उत्तम होता है। इनके साथ टमाटर और खीरे को भी मिलाएं।
- सब्जियों के जूस को सुबह या शाम ही नहीं बल्कि भूख लगने पर दिन के समय कभी भी ले सकते हैं।
- धनिया, पुदीना, आंवला, टमाटर, गाजर और बींस इन सब्जियों को मिलाकर भी एक ऐसा वेजीटेबल जूस तैयार किया जा सकता है, जो ब्रेकफास्ट के लिए एक अच्छा विकल्प है।
- गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के लिए गाजर, चुकंदर, आंवला और टमाटर का जूस उनकी सेहत को सुधारता है।
- जो लोग फलों का जूस रेग्युलर पीते हैं और गैस की समस्या से परेशान रहते हैं, उनके लिए यह जरूरी है कि वो नियमित एक्सरसाइज भी करें ताकि उनकी पाचनक्रिया दुरुस्त हो सके।
- जिन लोगों को वेजीटेबल जूस पीने से पेट में गैस की समस्या होती है, वे सब्जियों को थोड़ा स्टीम करके उसके बाद जूस बनाएं।
- जिन लोगों को कच्ची सब्जियों का जूस नुकसान पहुंचाता है और किसी खास सब्जी की वजह से पेट में गैस होती है तो उस सब्जी को जूस में शामिल न करें। इससे भी आपको राहत मिलेगी।
- जो लोग शरीर में आयरन की कमी को पूरा करने के लिए जूस का सेवन करना चाहते हैं तो उन्हें विटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थों जैसे- संतरा, अनानास और कीवी को शामिल करना चाहिए।

- सेब, कीवी और पालक का जूस भी वजन घटाने में काफी सहायक होता है। सेब से कमर के आस-पास जमा फैट कम होता है, तो विटामिन सी से भरपूर कीवी वसा ऑक्सीकरण में मदद करता है। कम कैलोरी वाली पालक, फाइबर से भरपूर होती है, जो लंबे समय तक भूख लगने नहीं देती।
- पेट की चर्बी को कम करने के लिए खीरा, टमाटर, आंवला, काफी सहायक होते हैं। खीरे में कैलोरी कम होती है और पानी की मात्रा ज्यादा होती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो शरीर की सूजन को कम करते हैं।
- आयुर्वेद में वजन घटाने के लिए कम कैलोरीयुक्त लौकी का जूस काफी उपयुक्त माना जाता है। लौकी में कम कैलोरी होती है। *

खबर संक्षेप

लंबीकूद प्रतियोगिता में अमनदीप ने मारी बाजी

सिरसा। मेरा युवा भारत के तत्वावधान में भगत सिंह खेल स्टेडियम में जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता का भव्य आयोजन हुआ। इस प्रतियोगिता में जिले के ब्लॉक स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिताओं के विजेता खिलाडियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। जिला खेल अधिकारी जगदीप ने खिलाडियों का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि खेल न केवल शारीरिक विकास के लिए आवश्यक हैं, बल्कि अनुशासन, टीम भावना और आत्मविश्वास भी विकसित करते हैं।

विद्यार्थियों ने मनाया लोहड़ी पर्व

सिरसा। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बप्पां में जारी साप्ताहिक राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के छठे दिन विविध जागरूकता, प्रेरणा और व्यक्तित्व विकास से जुड़ी गतिविधियों का सफल आयोजन किया गया। इस अवसर पर तीन मुख्य वक्ताओं ने विद्यार्थियों को जीवन के महत्वपूर्ण पहलुओं पर मार्गदर्शन प्रदान किया। समाजसेवी पवन मेहता ने विद्यार्थियों को जीवन में सफल होने के व्यावहारिक टिप्स दिए।

शहर में चरमराई ट्रैफिक व्यवस्थाः मोहित शर्मा

सिरसा। प्रदेश युवा कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष मोहित शर्मा ने कहा कि शहर में ट्रैफिक व्यवस्था चरमरा गई है और सर्दियों में बिजली के अघोषित कटों ने लोगों का जीना दुर्भर कर दिया है। मोहित ने बुधवार को जारी बयान में कहा कि शहर के लगभग सभी चौक चौराहों पर ट्रैफिक का बुरा हाल है। इस व्यवस्था को दुरुस्त करने में प्रशासन के सभी दावे विफल साबित हुए है। चौकाने वाली बात ये है कि ट्रैफिक पुलिस भी विभिन्न चौक चौराहों पर दिखाई नहीं देती, इक्का दुक्का अगर दिख भी जाए तो वे तमाशबीन बने हुए है।

लाखों की हेरोइन बरामद तीन तस्कर गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस की विभिन्न टीमों ने नशा तस्करों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए अलग-अलग जगहों से तीन युवकों को काबू कर उनके कब्जा से करीब 20 लाख रुपए की 115 ग्राम 27 मिलीग्राम हेरोइन बरामद की है। एसपी दीपक सहारण ने बताया कि पुलिस टीम ने गश्त व चैकिंग के दौरान एक नौजवान युवक के कब्जा से लाखों रुपए की 101 ग्राम 42 मिलीग्राम हेरोइन बरामद की है। एक और अन्य घटना मे एक आरोपी के कब्जे से 7 ग्राम 35 मिलीग्राम हेरोइन बरामद हुई।

टोहाना पहुंचे कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष कटारिया

टोहाना। युवा कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष निशित कटारिया बुधवार को हल्के के गांव जांडली पहुंचे, जहां कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने उनका स्वागत किया। प्रदेश अध्यक्ष बनने के बाद पहली बार टोहाना पहुंचे निशित का कांग्रेस जिलाध्यक्ष संजय ठरवा और हल्का अध्यक्ष सुरेश ने गर्मजोशी से स्वागत किया। पत्रकारों से बातचीत में कांग्रेस यूथ प्रदेशाध्यक्ष निशित ने कहा कि टोहाना विधानसभा के कार्यकर्ताओं की मासिक बैठक ली है।

मकर संक्रांति पर सीडीएलयू में सांस्कृतिक कार्यक्रम

सुरक्षा और सफाई कर्मचारी विवि की शान : डॉ. सुनील

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

मकर संक्रांति के अवसर पर सीडीएलयू में रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें कुलसचिव डॉ. सुनील कुमार ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। डॉ. सुनील कुमार ने कहा कि विश्वविद्यालय में कार्यरत सफाई कर्मचारी, सुरक्षाकर्मी विश्वविद्यालय की शान हैं। मुख्यातिथि द्वारा विश्वविद्यालय के कंस्ट्रक्शन ब्रांच के सफाई कर्मचारियों, माली, सुरक्षा कर्मचारियों आदि को गर्म वस्त्र व मिठाई का वितरण किया गया। इस दौरान कुलसचिव डॉ सुनील कुमार ने मकर संक्रांति की परंपराओं एवं संस्कृति के महत्त्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने इस तरह के आयोजन को युवाओं को अपनी सांस्कृतिक विरासत से रूबरू करवाने वाला बताया। कुलसचिव ने युवाओं को अपने परंपरागत उत्सवों और सांस्कृतिक विरासत के महत्व को समझाया। उन्होंने कहा कि वे स्वयं को भाग्यशाली समझते हैं कि उन्हें इसी विश्वविद्यालय में शिक्षक और बतौर कुलसचिव भी कार्य करने का अवसर मिला है। उन्होंने कहा कि वे विश्वविद्यालय के कुलगुरु प्रो. विजय कुमार के दिशा निर्देशन में चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय, सिरसा को सेंटर ऑफ एक्सीलेंस के रूप में विकसित करने के लिए तत्परता से कार्य करेंगे। इस मौके पर सांस्कृतिक प्रस्तुतियों का आयोजन भी हुआ जो हरियाणवी, पंजाबी व राजस्थानी संस्कृति से ओतप्रोत रही।

सिरसा। सीडीएलयू में कर्मचारियों को मकर सक्रांति पर मिठाई व कंबल देते हुए।

मकर संक्रांति पर श्री अरोड़वंश महासभा रतिया ने लगाया लंगर

रतिया। मकर संक्रांति मौके क्षेत्र की सुख समृद्धि हेतू श्री अरोड़वंश महासभा रतिया द्वारा शहर के फतेहाबाद रोड पर गुड़ के चावलों का लंगर लगाया गया। प्रधान राजपाल ग्रोवर के नेतृत्व में सदस्यों ने सेवा निभाई। डॉ. पीयूष अरोड़ा ने बताया कि मकर संक्रांति की मौके श्री अरोड़वंश महासभा द्वारा क्षेत्र की सुख समृद्धि हेतू चावलों व चाय का लंगर लगाया गया। उन्होंने बताया कि श्री अरोड़वंश महासभा एवं युवा अरोड़वंश वेलफेयर सोसायटी द्वारा समय समय पर धार्मिक, सामाजिक कार्य दिवस मौके गतिविधियां का आयोजन किया जाता है और भविष्य में भी जारी रहेगी। इस मौके पर प्रकाश मोंगा, मुकंद लाल सेठी, हरिचंद ग्रोवर, रजिंद्र सिंह ग्रोवर, सतपाल सेठी, खेमचंद मोंगा, देविन्द्र ग्रोवर, सुरेश झांब, हरजीत अरोड़ा, सुभाष सचदेवा, भीष्म भठेजा, रामदास मोंगा, अवतार धींगडा, कपिल अरोड़ा, गुलाब ग्रोवर, नरेश कक्कड़, रणजीत सिंह बिट्टू, ओमप्रकाश मोंगा, कृष्ण ग्रोवर, गगन ग्रोवर, राकेश ठकराल, शेखर ग्रोवर, हैप्पी सेठी, रमेश कक्कड, काला ग्रोवर, विक्की मोंगा, कुमार सचदेवा, मोहन चिलाना, साजन सचदेवा, रवि सेठी, रम्मी ग्रोवर, अमन ग्रोवर सहित मौजूद रहे।

गुरुद्वारा साहिब चोरमार के माघी जोड मेले में हजारों श्रद्धालुओं ने टेका माथा

दशमेश स्कूल के स्टाफ ने ऐतिहासिक पुस्तकों की लगाई प्रदर्शनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| ओढां

माघी जोड़ मेले के अवसर पर गुरुद्वारा साहिब चोरमार खेड़ा में हजारों श्रद्धालुओं ने माथा टेका। श्री मुक्तसर साहिब की जंग में शहीद हुए चालीस मुक्तों को समर्पित माघी जोड मेला हर वर्ष गुरुद्वारा साहिब चोरमार में मनाया जाता है। इस अवसर पर गुरुद्वारा साहिब के मुख्य सेवादार संत बाबा गुरपाल सिंह ने बताया कि श्री अखंड पाठ साहिब के भोग के बाद गुरमत समागम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में अनेकों रागी, ढाडी जत्थे और संत महापुरुष विशेष रूप से उपस्थित हुए। इस अवसर पर दशमेश सीनियर सेकेंडरी स्कूल के स्टाफ ने ऐतिहासिक पुस्तकों की प्रदर्शनी लगाई तथा उपस्थित लोगों को निशुल्क साहित्य वितरित किया। संत बाबा गुरपाल सिंह ने 40 मुक्तों का इतिहास सांझा किया तथा उपस्थित संगत का आभार व्यक्त किया।

सिरसा। गुरुद्वारा साहिब चोरमार में माथा टेकते श्रद्धालु।

शांति भंग मामले में तीन गिरफ्तार

सिरसा। शहर की सर्कुलर रोड पर गाड़ी का साइड शीशा टूटने पर दो पक्षों द्वारा सार्वजनिक स्थल पर हुंडदगबाजी कर आमजन की शांति भंग करने के मामलें में शहर थाना पुलिस ने तीन लोगों को काबू किया है। शहर थाना प्रभारी सब इंस्पेक्टर संदीप कुमार ने बताया कि बीते सोमवार को शहर की सर्कुलर रोड पर गाड़ी को साइड देते वक्त गाड़ी का शीशा टूटने को लेकर दो कार चालकों के बीच लड़ाई झगड़ा हो गया था। उन्होंने बताया कि दोनों पक्षों के खिलाफ सार्वजनिक जगह पर हथियारों के बल पर हुड़दंगबाजी कर आमजन की शांति भंग करने के मामले में शहर थाना सिरसा में मामला दर्जकर जाचं शुरु की थी।

हरिभजन सिंह रेणू स्मृति सम्मान से नवाजे जाएंगे : डॉ. हरविंद्र सिंह

पुस्तक चर्चा व नारी कवि दरबार कार्यक्रम 23 को

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

पंजाबी लेखक सभा सिरसा की ओर से 23 जनवरी को श्री युवक साहित्य सदन, सिरसा में पुस्तक चर्चा व नारी कवि दरबार कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। यह निर्णय पंजाबी लेखक सभा सिरसा की बैठक में लिया गया। पंजाबी लेखक सभा, सिरसा के सचिव सुरजीत सिंह सिरड़ी व वित्त सचिव अनीश कुमार ने बताया कि इस कार्यक्रम में छिंद्र कौर सिरसा के नवप्रकाशित काव्य संग्रह यारड़िआ पर पंजाबी साहित्य अकाडमी, लुधियाणा की उपाध्यक्ष डॉ. अरविंद्र कौर चर्चा प्रस्तुत करेंगी। कवि दरबार का संचालन डॉ. हरमीत कौर द्वारा किया जाएगा। कार्यक्रम के दौरान राजकीय नेशनल महाविद्यालय, सिरसा के पंजाबी विभाग से सेवानिवृत्त हुए डॉ. हरविंद्र सिंह सिरसा को हरिभजन सिंह रेणू स्मृति सम्मान-2026 से सम्मानित किया जाएगा।

गोपाल गोशाला में निकाली कलश यात्रा

यात्रा में सैकड़ों महिलाएं और बेटियां धार्मिक वेशभूषा में हुईं शामिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जिला के गांव अरनियांवाली स्थित गोपाल गोवंश गोशाला में 14 से 22 जनवरी तक आयोजित की जा रही संगीतमय श्रीमद्भागवत कथा के उपलक्ष्य में बुधवार को भव्य कलश यात्रा निकाली गई। कथा संबंधी जानकारी देते हुए गोशाला प्रधान बृजलाल माहेश्वरी ने बताया कि सुबह 10.15 बजे कथावाचक जयदेव दाधिच (धोतड़ वाले) कथा से पूर्व कलश यात्रा का विधिवत शुभारंभ राधा कृष्ण मंदिर से किया। इस यात्रा में गांव से सैंकड़ों महिलाओं व बेटियों ने धार्मिक वेशभूषा में सिर पर आम पत्तों व नारियल से सजी जल से भरी मटकी लेकर पूरे गांव की परिक्रमा लगाई। गोशाला प्रधान बृजलाल माहेश्वरी ने बताया कि श्रीमद्भागवत कथा के वाचन से गांव में सुख समृद्धि आती है और ग्रामीण बड़े ही श्रद्धा भाव से गोवंश के लिए कथा के दौरान दान पुण्य का कार्य करते हैं। उन्होंने बताया कि गुरुवार 15 जनवरी को सुबह 11.15 बजे से 3.15 बजे तक कथावाचक जयदेव दाधिच (धोतड़ वाले) अपनी मधुर वाणी से कथा का वाचन करेंगे। 22 जनवरी, गुरुवार को सुबह 10.15 बजे कथा के विश्राम पर हवन यज्ञ व प्रसाद वितरण कार्यक्रम होगा। उन्होंने सभी धर्म प्रेमी सज्जनों से आह्वान किया कि समयानुसार कार्यक्रम में आकर कथा श्रवण कर पुण्य के भागी बनें।

सिरसा। कथा शुभारंभ पर कलश यात्रा निकालते श्रद्धालु।

युवाओं को संस्कृति से जोड़े रखने का दिया संदेश

अल्फा इंटरनेशनल सिटी रेसिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन ने मनाई लोहड़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

अल्फा इंटरनेशनल सिटी रेसिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन द्वारा लोहड़ी पर्व को पारंपरिक उल्लास एवं हर्षोल्लास के साथ धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम में राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की, जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता पूर्व विधायक दुड़ाराम ने की। कार्यक्रम में विधि-विधान से लोहड़ी पर्व मनाया गया। लोहड़ी पर्व की शुभकामनाएं देते हुए राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने कहा कि युवा पीढ़ी को वैश्विक दृष्टिकोण के साथ आगे बढ़ते हुए अपनी परंपरा, संस्कृति और विरासत से सदैव जुड़े रहना चाहिए। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के सांस्कृतिक आयोजनों से यह संदेश जाना चाहिए कि चाहे हम विश्व के किसी भी कोने में रहें या वैश्विक स्तर पर कार्य करें, हमें अपनी जड़ों को कभी नहीं भूलना चाहिए। पूर्व विधायक दुड़ाराम ने कॉलोनीवासियों को आश्वस्त किया कि उनकी मांगों को लेकर पहले भी प्रयास किए गए हैं और अनेक मांगें पूरी हो चुकी हैं। पीने के लिए नहरी आधारित जल आपूर्ति उपलब्ध करवाई जा चुकी है तथा भविष्य में आवश्यकता को देखते हुए एचएसवीपी के माध्यम से अलग वाटर वर्क्स पर भी विचार किया जा रहा है, जिसे शीघ्र पूरा करवाने का प्रयास किया जाएगा।

फतेहाबाद। अल्फा इंटरनेशनल सिटी रेसिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन द्वारा आयोजित लोहड़ी पर्व में मंचासीन अतिथिगण।

मांगों का ज्ञापन सौंपा

कार्यक्रम को हरकोफेड के चेयरमैन वेद फुला व भाजपा जिला अध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने संबोधित किया। अल्फा इंटरनेशनल सिटी वेलफेयर एसोसिएशन के प्रधान विजय मेहता ने अतिथियों का स्वागत किया। उन्होंने सोसायटी की ओर से कुछ मांगों का ज्ञापन भी अतिथियों को सौंपा। कार्यक्रम के दौरान सांसद सुभाष बराला ने पार्क में रोटरी क्लब द्वारा उपलब्ध करवाए गए वाटर कूलर को जनता को समर्पित किया।

जरूरतमंद बच्चों की स्पॉन्सरशिप का लाभ उठाएंः गुरप्रीत कौर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जिला बाल संरक्षण अधिकारी गुरप्रीत कौर ने बताया कि महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा प्रदेश के गरीब, अनाथ, एकल अभिभावक वाले एवं संरक्षण की आवश्यकता वाले बच्चों की शिक्षा, देखभाल और पुनर्वास सुनिश्चित करने के उद्देश्य से स्पॉन्सरशिप स्कीम संचालित की जा रही है। उन्होंने बताया कि इस योजना के तहत 18 वर्ष से कम आयु के पात्र बच्चों को चार हजार रुपये प्रति माह की आर्थिक सहायता प्रदान की जाती है। योजना का लाभ उन बच्चों को मिलेगा जिनकी माता विधवा या तलाकशुदा हैं अथवा जिन्हें परिवार द्वारा परित्यक्त किया गया है। इसके अलावा, वे अनाथ बच्चे जो विस्तारित परिवार के साथ रह रहे हैं, तथा वे बच्चे जिनके माता-पिता गंभीर या टर्मिनल बीमारी से पीड़ित हैं, भी पात्र माने गए हैं। पीएम केयर्स फॉर चिल्ड्रन योजना के अंतर्गत आने वाले बच्चे भी पात्र हैं। जो बच्चे पहले से किसी अन्य सरकारी योजना या स्पॉन्सरशिप स्कीम के अंतर्गत मासिक आर्थिक सहायता प्राप्त कर रहे हैं, वे इस योजना के लिए पात्र नहीं होंगे। हालांकि, यदि पालनकर्ता विधवा महिला है और उसे केवल विधवा पेंशन मिल रही है, लेकिन बच्चे के नाम पर किसी भी प्रकार की आर्थिक सहायता नहीं मिल रही।

मकर संक्रांति पर्व पर गरीबों में कंबल शॉल और जुराबों का किया वितरण

मकर संक्रांति का दिन त्याग और दान का प्रतीक : मित्तल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

मकर संक्रांति के शुभ अवसर पर राष्ट्रीय सामाजिक विकास समिति की राष्ट्रीय महासचिव एवं अग्रोहा विकास ट्रस्ट की अध्यक्ष नेहा मित्तल ने अनाजमण्डी स्थित अपने प्रतिष्ठान पर गरीब परिवारों को गर्म कंबल, शॉल, जुराब, रेवड़ी-मूंगफली-गज्जक इत्यादि वितरित किए। इस मौके पर उन्होनें बताया कि मकर संक्रांति पर सूर्य देव मकर राशी में प्रवेश करते हैं और अंधकार का क्षय होता है। इस पर्व पर हम सभी को भगवान की उपासना, प्रार्थना व स्तुति करनी चाहिए। उन्होंने बताया कि आज का दिन त्याग, तपस्या व दान का पर्व है। इस मौके पर उनके साथ पारिवारिक सदस्य मौजूद थे।

फतेहाबाद। जरूरतमंदों को कंबल वितरित करती नेहा मित्तल।

सिरसा। हैफेड के अनुबंधित कर्मचारी ज्ञापन सौंपते हुए।

मांगों को लेकर अनुबंधित कर्मियों ने सौंपा ज्ञापन

सिरसा। हैफेड विभाग के अनुबंधित कर्मचारियों को नौकरी सुरक्षा अधिनियम-2024 में समायोजित करवाने को लेकर कर्मचारियों ने जिला प्रबंधक मांगेराम को एक मांगपत्र सौंपा। जिला महाप्रबंधक ने कर्मचारियों को आश्वस्त किया कि वे उनका मांगपत्र सरकार तक पहुंचाएंगे। कर्मचारी कमल, सुभाष, मांगेराम, रमेश, राकेश, सुमित, बक्शीश, अनिल, सतीश ने संयुक्त रूप से बताया कि जिला हैफेड विभाग में लंबे समय से कार्यरत करीब 250 अनुबंधित कर्मचारियों, जिन्होंने पांच या इससे अधिक वर्ष की सेवा पूरी कर ली है और सरकार द्वारा प्रदत्त नौकरी सुरक्षा अधिनियम अगस्त-2024 की सभी शर्तें पूरी कर रहे हैं, उन्हें नौकरी सुरक्षा प्रदान की जाए। उन्होंने बताया कि सरकार द्वारा अगस्त 2024 में घोषणा की गई थी कि सरकार के सत्ता में आते ही 1.20 लाख एचकेआरएन के तहत कार्यरत कर्मचारियों को नियमित करेगी, लेकिन सत्ता में आने के बाद सरकार नई-नई शर्तें लागू कर रही है, जिससे नियमितकरण की राह में बाधा आ रही है।

राज्य कमेटी ने संघर्ष की रूपरेखा बनाई , दो को करेंगे भूख हड़ताल

ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन की राज्य कार्यकारिणी की मीटिंग में लिए गए निर्णयों को लागू करवाने को लेकर सिटी यूनिट व सब यूनिट की जिला स्तरीय मीटिंग आयोजित की गई। मीटिंग में एसएस बेदी व बाबूलाल सरबटा ने संयुक्त रूप से बताया कि हाईकोर्ट ने प्रदेशभर में कार्यरत अनुबंधित कर्मचारी, जो 10 सालों से अधिक सेवाएं कर चुके हैं, को नियमित करने का आदेश दिया था, लेकिन वर्तमान सरकार कोर्ट के आदेशों की अवहेलना कर इस संबंध में कोई संज्ञान नहीं ले रही है, जिससे कर्मचारी वर्ग में रोष है। उन्होंने बताया कि अगर सरकार ने जल्द इस संबंध में कोई संज्ञान नहीं लिया तो यूनियन आगामी संघर्ष का बिगुल बजाने को मजबूर होगी।

सिरसा। ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन की बैठक में भाग लेते कर्मचारी।

आज जींद में होगी संयुक्त कन्वेंशन

राजेश भाकर व मदनलाल कंबोज ने बताया कि राज्य कार्यकारिणी की मीटिंग में निर्णय लिया गया कि आज जींद में होने वाली संयुक्त कन्वेंशन में राज्य कमेटी के सभी नेता भाग लेंगे। वहीं आगामी 2 फरवरी को रोहतक जोन के चीफ कार्यालय पर भूख हड़ताल की जाएगी, जिसमें संबंधित जोन की चीफ कमेटी के साथी भूख हड़ताल पर बैठेंगे और उसे जोन के सभी सर्किलों के सभी पदाधिकारी प्रदर्शन में पहुंचेंगे।

25वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में निःशुल्क स्वास्थ्य मेले का आयोजन

संगम चैरिटेबल अस्पतालः 25 वर्षों से समाज सेवा की मिसाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

मानव सेवा संगम चेरिटेबल ट्रस्ट द्वारा संचालित संगम चैरिटेबल अस्पताल की 25वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में निशुल्क स्वास्थ्य मेले का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने भारत माता के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित कर किया। वहीं उन्होंने नवनिर्मित संगम दिव्यांग केंद्र के भवन का भी उद्घाटन किया।

सांसद सुभाष बराला ने कहा कि संगम चैरिटेबल अस्पताल द्वारा विगत 25 वर्षों से निरंतर समाज सेवा के क्षेत्र में जो कार्य किया जा रहा है, वह अत्यंत सराहनीय और प्रेरणादायी है। उन्होंने कहा कि यह संस्थान केवल एक अस्पताल नहीं, बल्कि सेवा, करुणा और संवेदनशीलता से जुड़ा एक सशक्त जनकल्याणकारी अभियान बन चुका है, जो समाज के अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति तक स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाने के लिए प्रतिबद्ध है। स्वास्थ्य मेले में हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. रविंद्र बूरा, दंत रोग विशेषज्ञ डॉ. हरीश कटारिया, शुगर रोगों के विशेषज्ञ डॉ. रोहित अग्रवाल, मनोरोग विशेषज्ञ डॉ. बीर सिंह यादव, हड्डी व जोड़ों के रोगों के विशेषज्ञ डॉ. राहुल मीना, अल्ट्रासाउंड एवं सिटी स्कैन विशेषज्ञ डॉ. कविता रेढू, फिजियोथोपिस्ट डॉ. आरजू बिश्नोई ने अपनी सेवाएं प्रदान की।

टोहाना। सांसद सुभाष बराला को सम्मानित करते ट्रस्ट के पदाधिकारी।

110 बार रक्तदान करने पर सतभूषण गोयल सम्मानित

मुख्यातिथि राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने रक्तदान के क्षेत्र में कार्यरत टोहाना एवं आसपास के क्षेत्र की लगभग साठ संस्थाओं के प्रतिनिधियों को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। 110 बार रक्तदान करने पर सतभूषण गोयल तथा 107 बार रक्तदान करने पर रोहित मैहता सहित राजेंद्र बल्ली व कामराज शर्मा को भी सम्मानित किया। समारोह की अध्यक्षता उद्योगपति टेकचंद मोदी ने की। विशिष्ट अतिथि के तौर पर नप चेयरमैन नरेश बंसल, उद्योगपति एवं समाजसेवी रजनीश बंसल तथा मुख्य वक्ता के तौर पर डा. शिव सचदेवा ने शिरकत की। मंच संचालन की भूमिका राकेश जैन ने अदा की। इससे पूर्व संगम अस्पताल के स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में हवन यज्ञ का आयोजन किया गया, जिसमें मुख्य यजमान की भूमिका विकास सिंगला ने सपत्नीक अदा की। इस अवसर पर उपस्थित अतिथियों में मार्केट कमेटी चेयरमैन लक्ष्मण बंसल, अमृतलाल जैन, राजकुमार गर्ग पातड़ा वाले, भूषण बंसल, कृष्ण गोयल, अग्रवाल सभा के पूर्व प्रधान रमेश गोयल, नरेंद्र गर्ग, रमन मड़िया, कामराज शर्मा, गोपालदत शर्मा, बंसी अरोड़ा, ललितमोहन शर्मा सहित अनेक गणमान्य लोग आदि उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

सिरसा। वाहन चालकों को जानकारी देते एसएचओ। फोटो : हरिभूमि

यातायात नियमों की पालना जरूरी : प्रदीप

सिरसा। यातायात नियमों की पालना करने से सडक़ दुर्घटनाओं से बचाव संभव है, इसलिए हरेक को यातायात नियमों की दृढ़ता से पालना करनी चाहिए। यह बात सिविल लाइन थाना प्रभारी प्रदीप कुमार ने संस्था समर्पण द्वारा आयोजित कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि कही। कार्यक्रम की अध्यक्षता श्रीमत टेक्सवर्थ प्राइवेट लिमिटेड के डायरेक्र माधव जैन ने की। प्रदीप कुमार ने कहा कि आजकल धुंध व कोहरे का मौसम है। ऐसे में नियमों का पालन न करने से हादसे हो सकते है।

डेरा अस्पताल में हड्डी रोगों के लिए लगा शिविर

सिरसा। डेरा सच्चा सौदा में शाह सतनाम जी महाराज के अवतार माह के उलपक्ष्य में आयोजित स्वास्थ्य जांच शिविर के तीसरे दिन बुधवार को ऑर्थोपेडिक यानी हड्डियों से संबंधित रोगों की जांच की गई। इस अवसर पर देश के विभिन्न राज्यों से पहुंचे अनुभवी हड्डी रोग विशेषज्ञ चिकित्सकों ने मरीजों को परामर्श दिया और आवश्यक सुझाव व उपचार की जानकारी प्रदान की।

स्वयंसेवकों ने जलघर में श्रमदान किया

चोपटा। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रामपुरा ढिल्लों में सात दिवसीय एनएसएस शिविर के चाथे दिन का शुभारंभ ईश वंदना, राष्ट्रगान, लक्ष्य गीत से हुआ। एनएसएस कार्यक्रम प्रभारी अनिल कुमार प्रवक्ता अंग्रेजी ने बताया कि चौथे दिन स्वयंसेवकों ने गांव के जलघर में श्रमदान किया। उन्होंने जलघर में उगे झाड़-झंखाड़ को साफ किया। उबड़-खाबड़ मिट्टी को समतल किया और वहां लगे पौधों की कंटाई-छंटाई कर उन्हें पानी दिया। अनिल कुमार ने स्वयंसेवकों को जल का महत्व बताया।

सिरसा क्लब के चुनाव एक फरवरी को

सिरसा। लंबे खींचतान के बाद आखिरकार सिरसा क्लब के चुनाव का कार्यक्रम निर्धारित हो गया है। एडहॉक कमेटी की ओर से चुनाव के लिए एक फरवरी का दिन तय किया गया है। चुनाव में सिरसा क्लब के 950 सदस्य ही मतदान करेंगे। अब चुनाव मैदान में उतरने वाले नए चेहरों को लेकर कौतुहल बना हुआ है। बीती 10 दिसंबर को प्रस्तावित चुनाव के समय विभिन्न पदों के उम्मीदवार पहले ही सामने आ चुके है। संशोधित चुनाव प्रक्रिया के बाद अब कौन चुनाव मैदान में उतरेगा, इसका सभी को इंतजार है। तीन वर्षीय कार्यकाल 10 दिसंबर को खत्म हो चुका है।

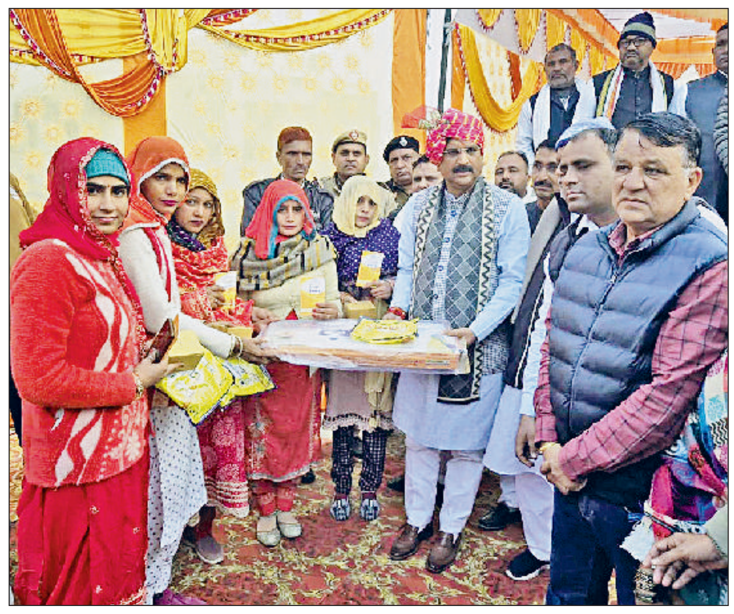
‘उज्ज्वला’ से महिलाओं को मिला सम्मान व स्वास्थ्य सुरक्षा : बेदी

कैबिनेट मंत्री ने समैन में योजना के लाभार्थियों को बांटे गैस कनेक्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

▪ महिलाओं के सशक्तिकरण व सामाजिक बदलाव की मुहिम

प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना के अंतर्गत गांव समैन में आयोजित कार्यक्रम में प्रदेश के कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने पात्र लाभार्थियों को गैस सिलेंडर एवं गैस चूल्हों का वितरण किया। उन्होंने कहाकि इस योजना के तहत पात्र महिलाओं को बिल्कुल निशुल्क गैस कनेक्शन प्रदान किए गए हैं। योजना का लाभ आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों को मिलता, जिनके परिवार में पहले से किसी भी सदस्य के नाम एलपीजी गैस कनेक्शन नहीं था। इस योजना के माध्यम से सरकार ने यह सुनिश्चित किया है कि कोई भी पात्र परिवार स्वच्छ ईंधन के लाभ से वंचित न रहे। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि पहले ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाएं लकड़ी, उपले और अन्य परंपरागत ईंधनों से खाना बनाने को मजबूर थीं, जिससे धुएं के कारण आंखों और फेफड़ों से संबंधित गंभीर बीमारियां होती थीं। प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना ने महिलाओं को इस समस्या से राहत दिलाई है और उनके स्वास्थ्य, समय और सम्मान की रक्षा की है। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि यह योजना केवल गैस कनेक्शन देने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह महिलाओं के सशक्तिकरण और सामाजिक बदलाव की दिशा में एक बड़ा कदम है। आज महिलाएं सुरक्षित, स्वच्छ और सुविधाजनक तरीके से भोजन बना पा रही हैं, जिससे उनका समय बच रहा है और वे परिवार व समाज के अन्य कार्यों में भी सक्रिय भूमिका निभा पा रही हैं। भाजपा नेता जयदीप बराला ने भी कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना केंद्र सरकार की एक ऐतिहासिक और जनकल्याणकारी पहल है, जिसने ग्रामीण और गरीब परिवारों के जीवन में बड़ा बदलाव लाया है।



टोहाना। समैन में लाभार्थियों को गैस सिलेंडर एवं गैस चूल्हों का वितरण करते हुए कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर सरपंच रणबीर सिंह गिल, किसान नेता सूबे सिंह समैन, डीएफएससी विनीत जैन, भूपेंद्र सिंह, परवीन गिल, विकास ललौदा, रघबीर गिल, नरेंद्र सिंह, प्रताप सिंह, राजवीर, हरद्वारी, सुरेश पांचाल, सुशील शास्त्री, राजकुमार बेदी पूर्व सरपंच, जोरा सिंह प्रधान, सुरेंद्र परोधा, सुरेंद्र कालीरावन, वीरेंद्र सहित कार्यक्रम में स्थानीय जनप्रतिनिधि, प्रशासनिक अधिकारी, गैस एजेंसी के प्रतिनिधि एवं बड़ी संख्या में ग्रामीण उपस्थित रहे।

फतेहाबाद। पुलिस लाइन में रहने वाले खिलाडियों को सम्मानित करते एसपी सिद्धांत जैन। फोटो : हरिभूमि

एसपी ने खिलाड़ियों को सम्मानित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

▪ पदक जीतने पर बधाई देकर भविष्य ने लिए दी शुभकामनाएं

पुलिस लाइन स्थित खेल स्टेडियम में उपलब्ध बेहतर माहौल, आधुनिक संसाधनों और अनुशासित दिनचर्या ने बच्चों के सपनों को नई दिशा दी। कोच विनोद कुमार के मार्गदर्शन और निरंतर प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप फतेहाबाद पुलिस लाइन के 10 होनहार बच्चों ने राष्ट्रीय एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं में गोल्ड व सिल्वर मेडल जीतकर न केवल अपने परिवारों बल्कि पूरे जिले को गौरवान्वित किया। इसके अतिरिक्त, हरियाणा राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में भी इन उभरते खिलाड़ियों ने लगभग 10 गोल्ड व सिल्वर मेडल अपने नाम कर यह सिद्ध कर दिया कि यदि सही वातावरण और मार्गदर्शन मिले, तो प्रतिभा किसी भी ऊंचाई को छू सकती है। राष्ट्रीय स्तर पर मोहित और मुस्कान ने एथलेटिक्स में गोल्ड एवं सिल्वर मेडल हासिल किए, जबकि अक्षी, अलीशा, रीतू, निकिता, रीधम, माधव, कार्तिक, शौरभ एवं भविष्य ने राज्य स्तर पर गोल्ड मेडल जीतकर फतेहाबाद पुलिस का मान बढ़ाया। इन सभी प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को आज पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने अपने कार्यालय में आमंत्रित कर मेडल पहनाकर सम्मानित किया। इस अवसर पर उन्होंने बच्चों का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि यह सफलता अनुशासन, निरंतर परिश्रम के कारण है।

रतिया। बीईओ बने शशिप्रकाश का स्वागत करते कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

शशिप्रकाश ने संभाला खण्ड शिक्षा अधिकारी का पदभार

रतिया। हरियाणा सरकार द्वारा राजकीय विद्यालयों में कार्यरत प्राचार्यों को खण्ड शिक्षा अधिकारी पद पर प्रमोशन के आदेश जारी किए गए, जिसमें राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय फूल में कार्यरत प्राचार्य शशिप्रकाश को खण्ड शिक्षा अधिकारी के पद पर पदोन्नति मिली है। बीईओ के पद पर पदोन्नत होने उपरांत बुधवार सुबह शशिप्रकाश ने राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय फूल से प्राचार्य पद कार्यभार मुक्ति उपरांत खण्ड शिक्षा अधिकारी कार्यालय रतिया पहुंचे और कार्यभार संभाला। बीईओ शशिप्रकाश के साथ उनके पिता ओमप्रकाश, धर्मपत्नी रचना भी मौजूद रहे। बीईओ कार्यालय रतिया में पहुंचने पर राजकीय विद्यालयों से प्राचार्य, मुख्याध्यापक, बीईओ व बीआरसी स्टाफ सदस्यों तथा प्राइवेट स्कूल यूनियन सदस्यों ने उनका स्वागत किया। नवनियुक्त खण्ड शिक्षा अधिकारी शशिप्रकाश ने सभी आभार व्यक्त किया तथा संबोधित करते हुए कहा कि हरियाणा सरकार ने उन्हें जो जिम्मेदारी सौंपी है, उसका वे पूरी ईमानदारी, कर्तव्य-निष्ठा से निवर्हन करेंगे। इस मौके पर प्राचार्य हरविन्द्र सिंह, तरूण गेरा, उग्रसेन, अबनीश गर्ग, दर्शना देवी, मुख्याध्यापक बलवान सिंह, शैलेन्द्र गोस्वामी, राकेशा ललित, देवेन्द्र दहिया, वीरपाल सिंह, असिस्टेंट जसविन्द्र सिंह, लिपिक ललित पांचाल, संदीप कुमार, सर्वेश सिंह धानिया व अन्य मौजूद रहे।

डीएचबीवीएन में अप्रेंटिस के 17 तक आवेदन करें

फतेहाबाद। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम फतेहाबाद के अंतर्गत आईटीआई से उत्तीर्ण वायरमैन, इलेक्ट्रीशियन व कोपा ट्रेड के अभ्यर्थियों से एक वर्ष की अवधि हेतु प्रशिक्षु (अप्रेंटिस) पदों के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। इच्छुक अभ्यर्थी वेबसाइट पर एसई ऑपरेशन सर्कल, डीएचबीवीएन की आईडी के अंतर्गत 17 जनवरी की सायं 5 बजे तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के अधीक्षण अभियंता शिव शंकर रॉय ने बताया कि ऑनलाइन करने के बाद अभ्यर्थियों को 10वीं, आईटीआई, हरियाणा निवास प्रमाण पत्र व आधार कार्ड की सत्यापित प्रतियां तथा मूल प्रमाण पत्र सत्यापन यानि डॉक्यूमेंट वेरिफिकेशन हेतु भट्टू रोड पर स्थित एक्सईन कार्यालय में भेज सकते है।

कर्मचारी 19 को जिला स्तर पर करेंगे प्रदर्शन

12 फरवरी की राष्ट्रव्यापी हड़ताल का नोटिस सौंपेंगे : दुसाद

▪ प्रदर्शन व हड़ताल की तैयारियों को लेकर सर्व कर्मचारी संघ ने की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

सर्व कर्मचारी संघ जिला फतेहाबाद की बैठक 33 केवी बिजलीघर स्थित यूनियन कार्यालय में हुई। बैठक की अध्यक्षता जिला प्रधान सुरजीत दुसाद ने की व संचालन जिला सचिव रामनिवास शर्मा ने किया। बैठक में कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने, पुरानी पेंशन बहाली सहित अन्य मांगों को लेकर 12 फरवरी को होने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल की तैयारियों को लेकर चर्चा की गई और निर्णय लिया गया कि इस हड़ताल में जिले के कर्मचारी बढ़चढ़ कर भाग लेंगे। इन मांगों को लेकर कर्मचारियों द्वारा 19 जनवरी को जिला स्तर पर प्रदर्शन कर ज्ञापन सौंपा जाएगा तथा 12 फरवरी की हड़ताल का नोटिस भी जदया जाएगा। संघ के राज्य महासचिव कृष्ण नैन ने कहा कि केंद्रीय मजदूर संगठनों एवं कर्मचारी संघों के आह्वान पर 12 फरवरी को देशव्यापी हड़ताल की जाएगी। हड़ताल के माध्यम से मांग की जाएगी कि मजदूर विरोधी लेबर कोड्स रद्द किए जाए। न्यूनतम वेतन 30 हजार लागू हो, ठेका प्रथा व निजीकरण बंद हो, अस्थायी/कच्चे कर्मचारियों/स्कीम वर्कर्स को स्थाई किया जाए, खाली पदों पर स्थाई भर्ती की जाए। निर्माण मजदूरों का पोर्टल चालू हो, सबके लिए एक समान व निःशुल्क शिक्षा का प्रबंधन हो, मनरेगा बहाल कर 200 दिन काम और 800 रुपये मजदूरी तय हो। न्यूनतम पेंशन 10 हजार मासिक की जाए।

फतेहाबाद। प्रदर्शन व हड़ताल की तैयारियों को लेकर चर्चा करते कर्मचारी नेता।

ये रहे मौजूद

बैठक में जिला कोषाध्यक्ष कृष्ण जाखड़, जिला सह सचिव देवीलाल, रमनदीप कौर रतिया, हरपाल सिंह भट्टू, कृष्ण चमारखेड़ा, कृष्ण रोडवेज, प्रेमचंद कोषाध्यक्ष फतेहाबाद, सज्जन पब्लिक हेल्थ, इन्द्र सिंह घासी, रमेश लोट, विजय ढाका, नरेश राणा नगरपालिका सहित अनेक कर्मचारी मौजूद रहे।

नकली ‘पेमेंट सक्सेसफुल’ स्क्रीन दिखाकर दुकानदारों को बनाया जा रहा ठगी का शिकार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

▪ डमी मोबाइल एप से यूपीआई फ्रॉड को लेकर पुलिस ने जारी की एडवाइजरी

एसपी सिद्धांत जैन।

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने डमी मोबाइल ऐप के माध्यम से हो रहे यूपीआई फ्रॉड को लेकर आमजन, विशेषकर दुकानदारों के लिए एक महत्वपूर्ण जनहित एडवाइजरी जारी की है। उन्होंने बताया कि साइबर अपराधी नकली यूपीआई एप्लीकेशन व फर्जी ‘पेमेंट सक्सेसफुल’ स्क्रीन दिखाकर लोगों को भ्रमित कर रहे हैं और बिना भुगतान किए सामान या सेवा प्राप्त कर रहे हैं। एसपी ने बताया कि दुकानों, पेट्रोल पंपों, ढाबों, ठेलों व छोटे व्यापारिक प्रतिष्ठानों पर इस तरह के मामले अधिक सामने आ रहे हैं, जहां आरोपी ग्राहक के मोबाइल पर पेमेंट होने की फर्जी स्क्रीन दिखाते हैं, जबकि वास्तविक रूप से खाते में कोई राशि प्राप्त नहीं होती। इस प्रकार के यूपीआई फ्रॉड से बचाव के लिए एसपी ने सावधानियां अपनाने की अपील की है और कहा कि केवल ग्राहक के मोबाइल में दिख रही ‘पेमेंट सक्सेसफुल’ स्क्रीन पर भरोसा न करें। अपने मोबाइल के यूपीआई ऐप में ट्रांजेक्शन हिस्ट्री अवश्य जांचें। भुगतान आने पर बैंक से प्राप्त एसएमएस या यूपीआई ऐप नोटिफिकेशन का इंतजार जरूर करें। संभव हो तो यूपीआई साउंड बॉक्स का प्रयोग करें और भुगतान की वॉइस पुष्टि सुनें। खाते में राशि प्राप्त होने की पुष्टि से पहले कोई भी सामान या सेवा न दें। उन्होंने यह भी बताया कि यदि कोई व्यक्ति डमी मोबाइल ऐप या यूपीआई फ्रॉड का शिकार हो जाता है तो तुरंत 1930 साइबर क्राइम हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें अथवा पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराएं। समय पर शिकायत करने से ठगी गई राशि को सुरक्षित करने की संभावना बढ़ जाती है। पुलिस अधीक्षक ने दुकानदारों से अपील की कि फ्रॉड के सबूत के तौर पर दुकान का सीसीटीवी फुटेज सुरक्षित रखें।

फतेहाबाद। एनएसएस शिविर में उपस्थित विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए अधिकारी।

एनएसएस शिविर में विद्यार्थियों को उच्च शिक्षा ग्रहण करने के लिए किया प्रेरित

▪ शहीद नरेंद्र सिंह राजकीय स्कूल में लगा शिविर

फतेहाबाद। शहीद नरेंद्र सिंह राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मेहूवाला में आयोजित करवाए जा रहे एनएसएस के सात दिवसीय शिविर के 5वें दिन की शुरुआत योग प्रशिक्षक मोनु कवर द्वारा योगासन और प्राणायाम करवा की गई। सुबह के सत्र में मुख्य अतिथि के रूप में जिला बाल संरक्षण अधिकारी सुरजीत बाजिया उपस्थित रहे। उन्होंने स्वयंसेवकों से आह्वान किया कि वे अपनी पढ़ाई नियमित रूप से, कम से कम स्नातक स्तर तक पूरी करें। इसके साथ ही उन्होंने छात्रों और छात्राओं को अपनी तथा अपने छोटे भाई-बहनों की सुरक्षा के प्रति सजग रहने की आवश्यकता जताई और सरकार व प्रशासन की योजनाओं के बारे में विस्तृत जानकारी दी। इसके बाद दोपहर बाद के सत्र के मुख्य अतिथि राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, हिजरावां खुर्द प्रवक्ता सुंदर सुथार ने साइबर क्राइम और डिजिटल लिटरेसी के विषय में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने वर्तमान में चल रहे फ्रॉड और धोखाधड़ी के मामलों पर प्रकाश डाला और उनसे बचने के उपाय बताए। साधुराम बेदी ने हमारे गांव के गौरवशाली अतीत, संस्कृति और परंपराओं के बारे में बताया और अपने अनुभव हमारे साथ साझा किए। कार्यक्रम के अंत में एसएमसी सदस्य राजेंद्र सिहाग और स्वास्थ्य शिक्षा के प्रवक्ता रविंद्र कुमार ने खेल गतिविधियां और सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए। इस अवसर पर एनएसएस जिला कोऑर्डिनेटर रोहतास कड़वासरा, एसएमसी उपप्रधान अंजु शर्मा, दुर्गा देवी, कार्यक्रम अधिकारी विनोद कुमार, प्रधानाचार्य अरविंद कुमार आदि मौजूद रहे।

युवा भारत का भविष्य विषय पर व्याख्यान

▪ नशे से दूर रहने व सड़क सुरक्षा का पाठ पढ़ाया

सिरसा। नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन महाविद्यालय में रेड रिबन क्लब की ओर से राष्ट्रीय युवा दिवस पखवाडा कंपेन के माध्यम से नशे की लत, सडक़ सुरक्षा से संबंधित विस्तार व्याख्यान हुआ। जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सहायक सचिव गुरमीत सैनी ने युवाओं को आत्मनिर्भर, चरित्रवान और राष्ट्रसेवा के लिए प्रेरित किया और स्वामी विवेकानंद के प्रमुख विचारों को सांझा करते हुए कहा कि उठो, जागो और तब तक मत रूको जब तक लक्ष्य प्राप्त न हो जाए आज भी युवाओं के लिए मार्गदर्शक मंत्र है। उनके विचार आज के युवाओं को नकारात्मकता से दूर रखकर सकारात्मक और उद्देश्यपूर्ण जीवन की ओर ले जाते हैं। इसके साथ ही उन्होने विद्यार्थियों में यातायात के नियमों के प्रति जागरूक किया और शराब या अन्य नशा न कर वाहन न चलाने के लिए प्रेरित किया और नशा छोडो, जीवन से नाता जोडो का आह्वान किया।

श्री राम मंदिर में धूमधाम से मनाया गया लोहड़ी पर्व

फतेहाबाद। शहर के औद्योगिक क्षेत्र में स्थित श्री राम शरणम् मंदिर में प्रत्येक वर्ष की भांति इस बार भी लोहड़ी पर्व राम साधकों द्वारा भक्ति भावना के साथ धूमधाम से मन्दिर इंचार्ज सुभाष खुराना व गोपाल राय चौधरी की देख-रेख में मनाया गया। लोहड़ी पर्व पर मंदिर में विशेष सत्संग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मंदिर परिसर में साढ़े 3 बजे से साढ़े 4: बजे तक राम नाम जाप हुआ, 60 मिनट के राम नाम जाप कार्यक्रम में श्रद्धालु अपने हाथों में राम नाम के मनकों की माला जते हुए भगवान श्री राम जी का सिमरन करके प्रार्थना सभा की शुरुआत की। उसके उपरांत सत्संग कार्यक्रम में श्री हनुमान चालीसा पाठ व भजन हुए। सत्संग के समापन के बाद लोहड़ी जलाई गई और राम साधकों ने वहां पर पूजा अर्चना की गई तथा आये हुए सभी भक्तों के लिए चाय के लंगर का आयोजन हुआ। इस दौरान शहर व आसपास के गांवों से सैंकड़ों की संख्या में श्रद्धालु लोहड़ी का पर्व मनाने के लिए श्री राम शरणम् मंदिर में पहुंचे। इस मौके पर देसराज मेहता व करतार चन्द असीजा के नेतृत्व ने सभी सेवादारों ने मिलकर इस विशेष सत्संग को सफल बनाया।

फतेहाबाद। श्रीराम शरणम मंदिर में भजन कीर्तन करते श्रद्धालु। फोटो: हरिभूमि

मौसम बुधवार को अधिकतम तापमान 14 डिग्री तो न्यूनतम तापमान 3.8 डिग्री तक पहुंचा

मंगलवार रात से शहर में छाने लगी थी धुंध, बुधवार सुबह कोहरे के कारण जनजीवन अस्त-व्यस्त

तीन दिन कड़ाके की धूप के बाद बुधवार को शहर फिर से शीत लहर की चपेट में, तापमान गिरने से छूटी कंपकंपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

तीन दिन कड़ाके की धूप निकलने के बाद बुधवार को फतेहाबाद जिले फिर से घने कोहरे की चपेट में आ गया। कोहरे के कारण जनजीवन बुरी तरह अस्त-व्यस्त हो गया।

मंगलवार देर शाम से ही गहरी धुंध छानी शुरू हो गई, जो बुधवार को दिनभर जारी रही। हालात यह थे कि सडक़ों पर वाहन रेंग-रेंग कर चल रहे थे। ठंड के कारण लोग थर-थर कांपते देखे गए। बाजारों में सामान्य से कम आवाजाही थी। शहर की बजाय हाइवे पर ज्यादा कोहरा छाने से वाहनों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ा। बुधवार को अब तक का सबसे कोल्ड डे रहा। यहां का अधिकतम तापमान 14 डिग्री सेल्सियस व न्यूनतम तापमान 3.8 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया जबकि एक दिन पूर्व धूप निकलने से यहां का तापमान 18 डिग्री तक पहुंच गया था।

फतेहाबाद। कोहरे के बीच अपने गंतव्य को जाते लोग। फोटो : हरिभूमि

गेहूं के लिए फायदेमंद

दिसम्बर माह में गेहूं की बिजाई हुई है, जिसके बाद से ही मौसम ठंडा चल रहा है। गेहूं के लिए ज्यादा ठंडक फायदेमंद है। इन दिनों पड़ रही धुंध व कोहरा गेहूं की फसल के लिए वरदान से कम नहीं है। कृषि विभाग के उपनिदेशक डॉ. राजेश सिहाग ने बताया कि इस धुंध से गेहूं के उत्पादन में बढ़ोतरी होगी। उन्होंने बताया कि अभी धुंध ओर पड़ेगी, जिससे गेहूं का तना मजबूत होगा और बालियों में दाने का फुटाव शुरू हो जाएगा।

19 को बारिश की संभावना

दिसम्बर माह में इस बार शुरूआत में बिलकुल बरसात नहीं हुई। अब जनवरी माह में मौसम वैज्ञानिक 19 जनवरी से बारिश की संभावना जता रहे हैं। दरअसल 16 व 17 को क्षेत्र में दो पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय हो रहे हैं, जिससे बादलवाई व शीत लहर की संभावना जताई गई है, जिससे दिन का तापमान में कमी तो रात का तापमान बढ़ सकता है। हिमाचल की पहाडियों में चल रही शीत लहर और नमी से रात्रि को ठंड ज्यादा बढ़ जाती है। इस कारण तापमान में गिरावट आ रही है। पिछले दिनों पश्चिमी विक्षोभ के चलते बादलवाई रही।

दमा के मरीजों को सांस लेने में आ रही दिक्कत

बढ़ती धुंध के कारण दमा के मरीजों को सांस लेने में दिक्कत आ रही है। वहीं बुखार व जुकाम के मरीजों की भी बढ़ोतरी हो रही है। नागरिक अस्पताल के मेडिकल ऑफिसर का कहना है कि सांस व दमा रोगियों को धुंध के समय में सांस लेने में दिक्कत आती है, इसलिए ऐसे रोगी घर से बाहर न निकलें और कमरे ही बैठे रहें। समय पर दवा लेते रहें। बुखार व जुकाम के रोगी भी बढ़ रहे हैं, इसलिए जितना हो सके, घरों में ही रहें। ज्यादा जरूरी काम होने पर ही घर से बाहर निकले। गर्म पानी व विटामिन सी से भरपूर फलों का सेवन करें।

फतेहाबाद। नेत्र परीक्षण शिविर में अपने स्वास्थ्य की जांच करवाते हुए नागरिक।

सडक़ सुरक्षा अभियान के तहत नेत्र परीक्षण शिविर का आयोजन

फतेहाबाद। आरटीए संजय बिश्नोई के निर्देश अनुसार आरटीए विभाग द्वारा जिला परिवहन विभाग और स्वास्थ्य विभाग के संयुक्त तत्वावधान में भुना बस स्टैंड पर नेत्र परीक्षण शिविर का आयोजन किया गया। आरटीए संजय बिश्नोई ने बताया कि सुरक्षित यात्रा सुनिश्चित करने के लिए वाहन चालकों का स्वास्थ्य अत्यंत महत्वपूर्ण है और यातायात नियमों का पालन करने से दुर्घटनाओं से बचा जा सकता है। शिविर में डॉ. योगेश गाबा ने अपनी टीम के साथ निःशुल्क आई चेक-अप किया जिसके अंतर्गत बस चालकों और अन्य वाहन चालकों की आंखों की जांच की गई। इसमें 67 ट्रक ड्राइवरों सहित आम नागरिकों ने भाग लिया और उनका नेत्र परीक्षण किया गया। उल्लेखनीय है कि जनवरी माह को रोड सेफ्टी अवेयरनेस मंथ के रूप में मनाया जा रहा है इसलिए यह अभियान 1 जनवरी से चल रहा है और 31 जनवरी तक जारी रहेगा।