हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार 29 जनवरी 2026

11 कानून-व्यवस्था में लापरवाही या उदासीनता बर्दाश्त नहीं होगी : एसपी

12 महिलाओं और बच्चों की सुरक्षा पर आधारित रहा कैंप का दूसरा दिन

आरपीएस महेंद्रगढ़ के कृष्ण कुमार ने क्लैट में ऑल इंडिया कैटेगरी रैंक-1 प्राप्त कर इतिहास रचा

-कानूनी शिक्षा के शिखर पर आरपीएस के सितारे

कृष्ण कुमार

महेंद्रगढ़। आरपीएस विद्यालय खातोद महेंद्रगढ़ के छात्र कृष्ण कुमार ने वर्ष 2026 की प्रतिष्ठित राष्ट्रीय विधि प्रवेश परीक्षा क्लैट में अपनी कैटेगरी में ऑल इंडिया रैंक-1 प्राप्त कर इतिहास रच दिया। वहीं पीयूष ने हरियाणा कैटेगरी में स्टेट रैंक-1, महक, रौनक, अक्षिता व ज्योति चनेजा ने विभिन्न राज्यों में स्टेट रैंक-2, जबकि श्रेयसी और नव्या ने स्टेट रैंक-4 हासिल कर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। वहीं नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी दिल्ली द्वारा आयोजित एलेट परीक्षा में भी आरपीएस की छात्रा महक ने अपनी कैटेगरी में ऑल इंडिया रैंक-3 तथा स्पंदन ने ऑल इंडिया रैंक-27 प्राप्त कर पूरे क्षेत्र का गौरव बढ़ाया। बता दें कि आरपीएस सीनियर सेकेंडरी स्कूल ने प्रतिष्ठित राष्ट्रीय विधि प्रवेश परीक्षाओं क्लैट और एलेट में ऐतिहासिक सफलता दर्ज कर शिक्षा जगत में नया कीर्तिमान स्थापित किया है। विद्यालय के विद्यार्थियों ने न केवल देशभर में बल्कि विभिन्न राज्यों में भी टॉप रैंक हासिल कर क्षेत्र, जिला और प्रदेश का नाम रोशन किया है। हाल ही में घोषित क्लैट में आरपीएस

क्लैट व एलेट 2026 में ऐतिहासिक प्रदर्शन

महेंद्रगढ़ के कृष्ण कुमार ने अपनी कैटेगरी में ऑल इंडिया रैंक-1, छात्र पीयूष ने हरियाणा कैटेगरी में स्टेट रैंक-1, महक, रौनक, अक्षिता व ज्योति चनेजा ने विभिन्न राज्यों में स्टेट रैंक-2, श्रेयसी और नव्या ने स्टेट रैंक-4 तथा श्रेयसी कंबोज, कुसुमलता, अंशु, पीयूष, शिखा, लक्षिता, प्रतीक्षा, उषा, वल्लिका, प्राशी गुप्ता, वैभवी सुरेरिया, माही राव, स्पंदन, हंशिका सहित अन्य विद्यार्थियों ने टॉप रैंकों में स्थान बनाते हुए आरपीएस की शैक्षणिक श्रेष्ठता सिद्ध की। उधर नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी दिल्ली द्वारा आयोजित एलेट परीक्षा में भी आरपीएस के छात्रा महक ने अपनी कैटेगरी में ऑल इंडिया रैंक-3 तथा स्पंदन ने ऑल इंडिया रैंक-27 प्राप्त कर पूरे क्षेत्र का गौरव बढ़ाया। इस वर्ष आरपीएस के 100 से अधिक विद्यार्थियों ने क्लैट व एलेट क्वालिफाई किया, जो अपने आप में एक बड़ी उपलब्धि है। इसके अलावा आरपीएस के छह विद्यार्थियों कृष्ण कुमार, महक, पीयूष, श्रेयसी, अक्षिता धीमान, रौनक को नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी बेंगलुरु में मिला दाखिला।

इस ऐतिहासिक उपलब्धि पर आरपीएस ग्रुप के सीईओ इंजीनियर मनीष राव ने कहा कि न्यायपालिका समाज की सेवा और संविधान की रक्षा का सशक्त माध्यम है और आरपीएस के ये विद्यार्थी भविष्य के सशक्त न्याय प्रहरी बनेंगे। आरपीएस के विद्यार्थी अब तकनीकी, चिकित्सा के साथ-साथ विधि और वाणिज्य के क्षेत्र में भी राष्ट्रीय स्तर पर इतिहास रच रहे हैं। ग्रुप की चेयरपर्सन डॉक्टर पवित्रा राव ने कहा कि आरपीएस की शिक्षण प्रणाली विद्यार्थियों को राष्ट्रीय स्तर की प्रतिस्पर्धाओं के लिए तैयार करने में सक्षम है, जिसका परिणाम क्लैट और एलेट में यह अभूतपूर्व सफलता है। उन्होंने कहा कि यह सफलता विद्यार्थियों की मेहनत, अभिभावकों के विश्वास और शिक्षकों के समर्पण का प्रतिफल है। ग्रुप के डिप्टी सीईओ कुनाल राव ने बताया कि विद्यालय द्वारा राष्ट्रीय व राज्य स्तरीय विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए छात्रों को नवीनतम परीक्षा पैटर्न पर अध्ययन सामग्री उपलब्ध करवाई जाती है। परीक्षा के तनाव को दूर करने के लिए समय-समय पर 'मोटिवेशनल सेशन' और काउंसलिंग का आयोजन किया जाता है, जिससे कि विद्यार्थियों का आत्मविश्वास बना रहे।

सफल विद्यार्थियों ने कहा कि यह सफलता आरपीएस परिवार की दूरदर्शी सोच और अटूट परिश्रम का परिणाम है। विद्यालय द्वारा विद्यार्थियों को राष्ट्रीय स्तर की इन प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए तैयार करने के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाए गए। अनुभवी शिक्षकों और कानूनी विशेषज्ञों द्वारा नियमित कक्षाओं के साथ-साथ कठिन विषयों पर विशेष सत्र आयोजित किए गए।

(ADVT.)

खबर संक्षेप

कार की टक्कर से पुलिस के दो होमगार्ड घायल

फतेहाबाद। नेशनल हाइवे 9 पर मोटरसाइकिल पर गश्त कर रहे जिला पुलिस में कार्यरत दो होमगार्ड सडक़ हादसे में घायल हो गए। घायलों को उपचार के लिए अग्रोहा मेडिकल कॉलेज में भर्ती करवाया गया है। इस मामले में पुलिस ने कार चालक के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में गांव मानावाली निवासी संदीप ने कहा है कि वह पुलिस चौकी बड़ोपल में बतौर होमगाड्र तैनात है। गत दिवस वह अपने साथी बलवंत के साथ सरकारी मोटरसाइकिल पर सवार होकर गश्त पर था। जैसे ही वह एमपी रोही कट के पास पहुंचे तो पीछे से आ रही एक कार के चालक ने कार को लापरवाही व तेजगति से चलाया और उनके मोटरसाइकिल में टक्कर दे मारी।

अप्रेंटिसशिप के लिए 10 फरवरी तक करें आवेदन

फतेहाबाद। नेशनल अप्रेंटिसशिप प्रमोशन स्कीम के तहत जिला न्यायवादी कार्यालय फतेहाबाद में विभिन्न ट्रैडस पर एक वर्ष की अप्रेंटिस के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए है। आईटीआई पास विद्यार्थी 29 जनवरी से 10 फरवरी तक पोर्टल पर अपने आवेदन ऑनलाइन कर सकते हैं। जिला न्यायवादी देवेंद्र मित्तल ने बताया कि विभाग में एनएपीएस के तहत आईटीआई पास विद्यार्थी स्टेनोग्राफर अंग्रेजी व हिंदी, सेक्रेट्रियल असिस्टेंट व कोपा के 1-1 पद पर एक वर्ष की अप्रेंटिस के लिए अपने आवेदन ऑनलाइन कर सकते हैं।

धान घोटाले मामले में 15वां आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। आर्थिक अपराध शाखा ने सरकारी राजस्व को चूना लगाने वाले फर्जी पंजीकरण और धान बिक्री घोटाले में एक और आरोपी को काबू किया है। आर्थिक अपराध शाखा प्रभारी निरीक्षक संदीप ने बताया कि मुख्यमंत्री उडऩदस्ता हिसार की जांच में यह तथ्य सामने आया था कि मार्केट कमेटी रतिया व धारसूल कलां के अधिकारियों, कर्मचारियों और आढ़तियों ने मिलीभगत कर धान की फसल का फर्जी पंजीकरण करवाया। इस साजिश के जरिए सरकार को करोड़ों रुपये का आर्थिक नुकसान पहुंचाया गया।

एंटी नारकोटिक सेल ने हेरोइन सहित युवक पकड़ा

फतेहाबाद। जिले में नशा तस्करों के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत एंटी नारकोटिक सेल ने फतेहाबाद शहर में एक युवक को हेरोइन के साथ गिरफ्तार किया है। एएनसी स्टाफ की टीम प्रभारी निरिक्षक यादवेन्द्र ने बताया कि एएसआई भूपेंद्र सिंह के नेतृत्व में महाराजा अग्रसेन स्कूल वाली गली के पास गश्त पर तैनात थी। इसी दौरान एक युवक पुलिस की गाड़ी देखकर घबराकर भागने लगा। पुलिस टीम ने मुस्तैदी दिखाते हुए उसे काबू किया। पकड़े गए युवक की पहचान हसन खान पुत्र मोहम्मदीन निवासी मुखर्जी कॉलोनी, हनुमानगढ़ टाऊन, राजस्थान के रूप में हुई है,और तलाशी लेने पर आरोपी के पास से 5.45 ग्राम हेरोइन बरामद हुई।

पीलीमंदौरी को चमकाने में जुटा प्रशासन, पड़ोसी गांव सुविधाओं को तरसा

■ बनमंदौरी में डर के साए में पढ़ रही बेटियां

रण सिंह माचरा ▶▶| भट्टूकलां

गांव पीलीमंदोरी और बनमंदोरी भले ही भाइयों जैसे हो, लेकिन हालात आज बिल्कुल जुदा-जुदा तस्वीर पेश कर रहे हैं। एक तरफ रोशनी, रंग-बिरंगी सजावट, चमचमाती सड़कें और प्रशासनिक गहमागहमी है, तो दूसरी तरफ उपेक्षा, टूटती दीवारें और डर के साए में पढ़ती बेटियां। मौका है 2 फरवरी का, जब प्रदेश के मुख्यमंत्री पंडित जसराज की जयंती के अवसर पर पीली मंदोरी गांव आ रहे हैं। इसी को लेकर पिछले करीब 15 दिनों से प्रशासन ने गांव को दुल्हन की तरह सजाने में कोई कसर नहीं छोड़ी। सुबह से शाम तक अधिकारियों की गाड़ियां काफिले और निरीक्षण लगातार जारी हैं ताकि मुख्यमंत्री को विकास में कहीं कोई कमी नजर न आए। इसी पीली मंदोरी से सटा उसका छोटा भाई कहलाने वाला गांव बन मंदोरी आज बुनियादी समस्याओं से जूझ रहा है। प्रशासन की नजरें मानो उससे फेर ली गई हो।

भट्टूकलां। गांव बनमंदौरी स्कूल की गिरी चारदिवारी। फोटो : हरिभूमि

शिक्षा में अव्वल, सुरक्षा में फिसड्डी

विडंबना यह है कि यही विद्यालय शिक्षा के क्षेत्र में लगातार शानदार प्रदर्शन करता आ रहा है। वर्ष 2023 में 10वीं से 12वीं तक प्रमोट हुआ। खंड स्तर पर कई बार प्रथम स्थान पर रहा। 2014 से लगातार बोर्ड मेरिट में स्थान पाया। कौशल बिजनेस चैलेंज, राष्ट्रीय प्रतिभा खोज प्रतियोगिता जैसी राज्य व राष्ट्रीय स्तरीय प्रतियोगिताओं में शानदार प्रदर्शन किया। पिछले वर्ष भी विद्यालय का100 प्रतिशत परीक्षा परिणाम रहा। इतनी उपलब्धियों के बावजूद आज यह विद्यालय सिर्फ एक सुरक्षित चारदीवारी के लिए तरस रहा है। दीवार का बड़ा हिस्सा पूरी तरह गिर चुका है, जबकि कुछ हिस्से इतने जर्जर हैं कि कभी भी हादसे को दावत दे सकते हैं। खास बात यह भी है कि यही स्कूल दो-तीन बार सौंदर्यकरण प्रतियोगिता में प्रथम स्थान हासिल कर चुका है। फिर भी आज इसकी बुनियादी सुरक्षा जरूरतें पूरी नहीं हो पा रही हैं।

क्या कहते हैं स्कूल इंचार्ज व सरपंचः इस पूरे मामले पर स्कूल इंचार्ज गोलू राम ने बताया कि स्कूल की दीवार को लेकर हमने कई बार अधिकारियों को लिखित रूप में अवगत कराया है, लेकिन अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई है। इस बारे में गांव की सरपंच रजनी देवी का कहना है कि वह 2 फरवरी को पीली मंदोरी में इस समस्या को लेकर मुख्यमंत्री से मिलेगी।

6 महीने से गिरी स्कूल की दीवार

गांव बन मंदोरी के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की हालत इस भेदभाव की सबसे बड़ी मिसाल बन चुकी है। यह सह-शिक्षा विद्यालय है, जहां लडक़े और लड़कियां साथ पढ़ते हैं, लेकिन पिछले छह महीनों से स्कूल की चारदीवारी गिरी हुई है। दीवार गिरने से स्कूल परिसर में स्थित शौचालय और पेशाबघर पूरी तरह खुले और असुरक्षित हो चुके हैं। छात्राओं के लिए यह स्थिति किसी 'डरावने रास्ते' से कम नहीं। शौच के लिए जाते समय छात्राएं भयभीत रहती हैं। असामाजिक तत्वों की आशंका हर समय बनी रहती है, जिस कारण छात्राएं खुद को असुरक्षित महसूस कर रही हैं। स्कूल का स्टाफ भी लगातार चिंता में है कि कहीं कोई अप्रिय घटना न घट जाए।

बुजुर्गों का दर्द, भाई-भाई में भेदभाव क्यों

गांव के बुजुर्गों का कहना है कि पीली मंदोरी और बन मंदोरी को हमेशा बड़े-छोटे भाई की तरह देखा जाता रहा है, लेकिन आज जो तस्वीर सामने है, वह बेहद दुखद है। एक गांव को चमकाया जा रहा है, दूसरे को भुला दिया गया है। ग्रामीणों की मांग है कि मुख्यमंत्री स्वयं इस मामले में संज्ञान लें और अधिकारियों को तत्काल दीवार निर्माण व सुरक्षा व्यवस्था के आदेश दें।

जॉब सिक्योरिटी एक्ट-2024 को लागू कराने की मांग को लेकर किया प्रदर्शन

नॉन टीचिंग कर्मचारी संघ ने सीएम के नाम उपायुक्त को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

■ समस्याओं का समाधान न होने तक जारी रहेगा संघर्ष

सीडीएलयू के नॉन टीचिंग कर्मचारी संघ ने जॉब सिक्योरिटी एक्ट-2024 की मांग को लेकर बुधवार को प्रदर्शन कर मुख्यमंत्री के नाम उपायुक्त को ज्ञापन सौंपा। रणबीर बांगड़वा, भारतीय मजदूर संघ के जिला मंत्री चरणजीत वर्मा, जगदीश लूना, दारा सिंह, मनीष, सुनील गोदारा आदि ने कहा जॉब सुरक्षा अधिनियम 14 अगस्त 2024 में जो हरियाणा सरकार ने हरियाणा कौशल रोजगार निगम के तहत प्रदेश भर में कार्य कर रहे 1.20 लाख कर्मचारियों को जॉब सुरक्षा अधिनियम 2024 देने की बात कही थी, उसको सरकार ने पूर्ण किया। लेकिन जब 25 दिसंबर 2025 को सुशासन दिवस पर प्रदेश के मुख्यमंत्री ने जॉब सुरक्षा पोर्टल लॉन्च किया तो उसमें जानकारी मिली की विश्वविद्यालय में लगे किसी भी कर्मचारी को यह सुरक्षा नहीं मिलेगी। जिससे कर्मचारियों में मायूसी छा गई। उन्होंने कहा कि सरकार की करनी व कथनी में फर्क है और जब तक कर्मचारियों का इसका लाभ नहीं मिल जाता, तब तक उनका संघर्ष जारी रहेगा। कर्मचारी नेताओं ने बताया कि विश्वविद्यालयों के एचकेआरएनएल कर्मचारियों को जॉब सुरक्षा अधिनियम 2024 को सभी विश्वविद्यालयों में 5 साल से ऊपर वालों के साथ-साथ 0-5 वालों को भी सेवा सुरक्षा अधिनियम के अंतर्गत लाया जाए व राज्य विश्वविद्यालयों के संविदा कर्मचारियों को अधिनियम के अंतर्गत कवर करने एवं पोर्टल पर पंजीकरण की सुविधा प्रदान करने के निर्देश जारी किए जाएं। विश्वविद्यालयों के कुछ एचकेआरएनएल कर्मचारियों के अनुभव विवरण गलत दर्ज हैं। अनुरोध है कि उनके सेवा अनुभव का सत्यापन करवाया जाए और उनकी वास्तविक कार्यभार ग्रहण और सेवा अभिलेखों के अनुसार उसे सही करवाया जाए ताकि अनुभव के आधार पर वेतनलाभ मिल सके। ईएसआई के नियमानुसार कुछ कर्मचारियों के 21100 रुपए से अधिक वेतन होने पर ईएसआई कार्ड कट गए हैं, उनके चिरायु कार्ड जारी किये जाएं और कर्मचारियों के लिए विश्वविद्यालयों में डिस्पेंसरी खोली जाये व डिस्पेंसरी में फ्री मेडिकल सुविधा प्रदान जी जाए। विश्वविद्यालयों के एचकेआरएनएल के कुछ कर्मचारियों के नाम पोर्टल से हट गए हैं और उनके नाम वापिस जोड़े जाएं और उनका 3 महीने का बकाया वेतन दिलवाया जाये, ताकि कर्मचारियों को आर्थिक व मानसिक परेशानी से ना जूझना पड़े।

सिरसा। जॉब सिक्योरिटी को लेकर ज्ञापन सौंपते नॉन टीचिंग कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

सिरसा। भारत स्काउट्स गाइड्स नेशनल इंटीग्रेशन कैंप में उपविजेता रहे विद्यार्थी।

गुडियाखेड़ा के विद्यार्थियों ने कर्नाटक में छोड़ी अपनी अमिट छाप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

■ भारत स्काउट्स गाइड्स नेशनल इंटीग्रेशन कैंप में रहे उपविजेता

कर्नाटक में संपन्न हुए भारत स्काउट्स एवं गाइड्स के नेशनल इंटीग्रेशन कैंप में सिरसा जिले के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गुडियाखेड़ा के स्काउट्स गाइड्स ने अपनी हरियाणवीं परंपराओं और संस्कृति का लोहा मनवाते हुए द्वितीय स्थान हासिल किया। बीती 22 से 26 जनवरी तक कर्नाटक में हुए इस कैंप में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गुडियाखेड़ा के 21 सदस्यीय विद्यार्थियों के दल ने भाग लिया। इस दल का नेतृत्व जिला कंटीजेंट के रूप में आनंद प्रकाश कारगवाल, स्काउट मास्टर मुकेश शर्मा, दुलीचंद व गाइड कैप्टन विमल देवी एवं कुमारी डिंपल ने किया। दल में 7 स्काउट्स प्रिंस, पुनीत, कुसुम, अंकुश, अक्षय, रोहित, अमनदीप एवं 9 गाइड्स चेतना, सरिता, अनु, सविता, खुशबु, पारुल, ललिता, प्रियंका, प्रियंका रानी ने भाग लिया। इन विद्यार्थियों ने कैंप में हरियाणवीं संस्कृति खासकर शादी समारोह, फूड प्लाजा जिसमें दूध दही का खाना, हरियाणवीं लोकनृत्य, तीज त्योहारों की भव्यता आदि का प्रभावित करने वाला प्रस्तुतिकरण किया जिसके आधार पर हरियाणा की इस टीम को दूसरा स्थान प्राप्त हुआ। हरियाणा के उपविजेता की ट्रॉफी अजय सिंह भाटी ने प्राप्त की। कैंप के अंतिम दिन रात को कैंप फायर में उपरोक्त विद्यार्थियों ने हरियाणवीं संस्कृति का प्रदर्शन करते हुए लोकसंगीत व नृत्य में भी टीम ने जलवा बिखेरा।

फतेहाबाद। डीईओ को मांग पत्र सौंपते अध्यापक संघ के पदाधिकारी।

अध्यापकों के लंबित मामलों के जल्द निपटारे की मांग

■ डीईओ से मिला अध्यापक संघ का प्रतिनिधिमंडल

फतेहाबाद। अध्यापकों के लंबित मामलों के निपटारे को लेकर हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ संबंधित सर्व कर्मचारी संघ का प्रतिनिधि मंडल जिला प्रधान राजपाल मिताथल की अध्यक्षता में जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी फतेहाबाद अनीता बाई से मिला और मांग पत्र सौंपा। संघ के जिला सचिव देसराज माचरा ने बताया कि सभी जेबीटी अध्यापकों की वरिष्ठता सूची जारी की जाए। मुख्य शिक्षक के जिला में जितने पद बनते हैं, उन पर पदोन्नति हो। लंबित एसीपी मामले, एलटीसी मामले, लंबित मेडिकल बिल के मामले तुरंत निपटाएं जाएं। मिड डे मील वर्कर एवं हेल्पर का समय पर मानदेय जारी किया जाए। स्कूलों में भारी मात्रा में मिड डे मील का सामान भेजा गया है जिसका रखरखाव करना अध्यापकों के लिए मुश्किल हो जाता है। मिड डे मील की कुकिंग राशि भी जारी की जाए। स्कूलों में जो सामान भेजा गया है, उसकी कीमत बारे जानकारी नहीं दी गई है, ऐसे में मासिक खर्च का हिसाब लगाने में बड़ी दिक्कत आ रही है। भविष्य में हर स्कूल की मांग के अनुसार मिड डे मील का सामान भेजा जाए या राशि उपलब्ध करवाई जाए। जिला प्रधान राजपाल मित्ताथल ने बतायाकि बच्चों के लिए जो चॉकलेट दी जाती है, उनके रखरखाव में भी अध्यापकों को समस्या आती है। जिन स्कूलों में मुखिया नहीं है, उन स्कूलों की डीडी पावर स्कूल इंचार्ज अध्यापक को दी जाए ताकि स्कूल के आर्थिक मामले समय पर निपटाए जा सकें।

धर्म-कर्म

19 मार्च से शुरू होगा विक्रम संवत 2083

13 महीनों का रहेगा नया हिंदू वर्ष, 15 से 20 दिन देरी से मनाए जाएंगे व्रत और त्योहार

धार्मिक आयोजनों और पों के कैलेंडर में भी बदलाव देखने को मिलेगा

सुरेन्द्र असीजा ▶▶| फतेहाबाद

वर्ष 2026 में हिंदू पंचांग का नया वर्ष विक्रम संवत 2083 विशेष रहेगा। इस बार नवसंवत 12 नहीं बल्कि 13 महीनों का होगा। इसका कारण वर्ष में अधिकमास का पड़ना है। पंचांग के अनुसार ज्येष्ठ माह अधिकमास रहेगा, जो 17 मई से 15 जून तक होगा। अधिकमास के कारण वर्ष में एक अतिरिक्त महीना जुड़ जाएगा, जिससे आगे आने वाले सभी व्रत और त्योहार अपने निर्धारित समय से करीब 15 से 20 दिन देरी से मनाए जाएंगे। इसी दिन चैत्र नवरात्रे का भी शुभारंभ होगा। ज्योतिषाचार्य पंडित राजेश शास्त्री के अनुसार 19 मार्च को विक्रम संवत 2083 का शुभारंभ होगा। इसी दिन गुड़ी पड़वा का पर्व मनाया जाएगा और वासंती नवरात्र की शुरुआत भी होगी। हिंदू धर्म में अधिकमास को पुरुषोत्तम मास कहा जाता है। मान्यता है कि भगवान विष्णु ने इस महीने को अपना नाम देकर इसे विशेष पुण्यदायी बनाया है।। ज्योतिषाचार्य का कहना है कि सूर्य और चंद्रमा की गति में अंतर आने पर पंचांग की गणना संतुलित रखने के लिए अधिकमास जोड़ा जाता है। ये वर्षों में ही बनता है। धार्मिक दृष्टि से अधिकमास का समय जप, तप, दान और भक्ति के लिए श्रेष्ठ माना जाता है। इस वर्ष अधिकमास के कारण धार्मिक आयोजनों और पों के कैलेंडर में भी बदलाव देखने को मिलेगा। पंडित राजेश शास्त्री ने बताया कि परंपराओं में कहा गया है कि अधिकमास के दौरान विवाह जैसे शुभ संस्कार, गृह प्रवेश, मुंडन, नामकरण, भूमि पूजन या किसी नए व्यवसाय की शुरुआत नहीं करनी चाहिए। ऐसा माना जाता है कि इस दौरान किए गए शुभ कार्य अपेक्षित फल नहीं देते और ग्रह-नक्षत्र भी मांगलिक कर्मों के अनुकूल नहीं माने जाते। इसी कारण इस पूरे अवधि में बड़े संस्कारों को स्थगित करने की सलाह दी जाती है।

हर 3 साल में एक बार आता है ये महीना

पंडित राजेश शास्त्री

पंडित राजेश शास्त्री बताते हैं कि पंचांग के अनुसार अधिकमास 17 मई 2026 से शुरू होकर 15 जून 2026 को समाप्त होगा। इस पूरे महीने को वरदान माना जाता है। ये तप, जप, ध्यान, भक्ति और दान का महापवित्र समय होगा। मान्यता है कि अधिक मास के पहले दिन व्रत रखने से पापों का क्षय होता है और जीवन में सकारात्मक ऊर्जा प्रवेश करती है। इसे पंचांग में एक ऐसा समय माना जाता है, जब सांसारिक और मांगलिक कार्यों को विराम देकर आध्यात्मिक साधना को प्राथमिकता दी जाती है। ये महीना हर तीन साल में एक बार आता है और इसका उद्देश्य पंचांग की गणितीय समायोजन को संतुलित करना होता है, लेकिन धार्मिक रूप से इसे अत्यंत पवित्र माना गया है।

इसलिए लगता है अधिकमास

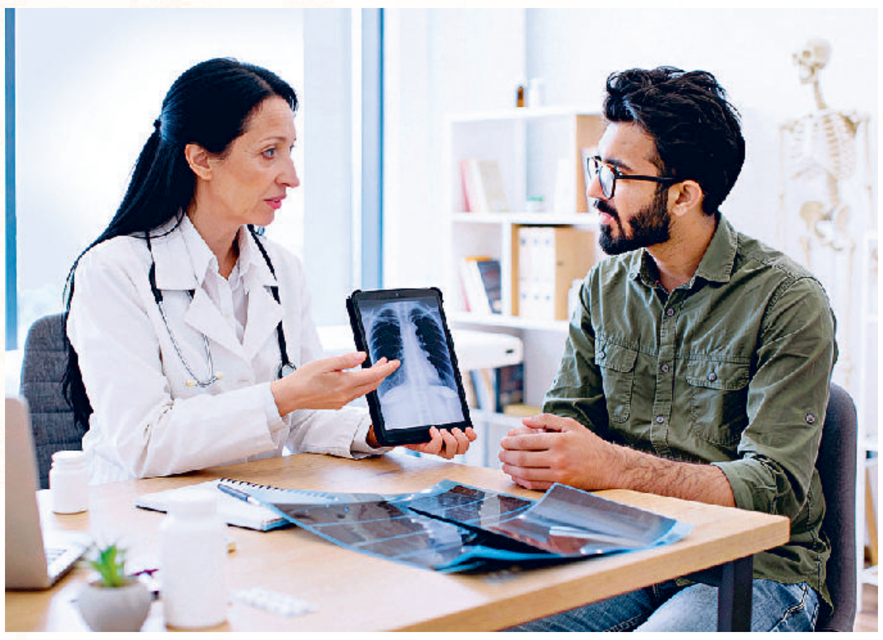
सूर्य और चंद्र कैलेंडर के बीच का फर्क ही इस महीने को जन्म देता है। सौर वर्ष 365 दिन का होता है और चंद्र वर्ष 354 दिन। ये अंतर हर 32 महीने और 16 दिनों में इतना बढ़ जाता है कि पंचांग को संतुलित करने के लिए एक अतिरिक्त महीना जोडऩा पड़ता है। इसे ही अधिकमास या पुरुषोत्तम मास कहा जाता है। कथाओं में वर्णन मिलता है कि जब एक अतिरिक्त महीना उत्पन्न हुआ तो कोई भी देवता उसे अपनाने को तैयार नहीं था। तब भगवान विष्णु ने उसे अपने संरक्षण में लिया और उसे पुरुषोत्तम मास के रूप में प्रतिष्ठित किया। यही कारण है कि ये समय देवों में भी सर्वोच्च माना जाता है। मान्यता है कि इस अवधि में की गई साधना जीवन में सौभाग्य, शांति और आध्यात्मिक उत्थान लेकर आती है।

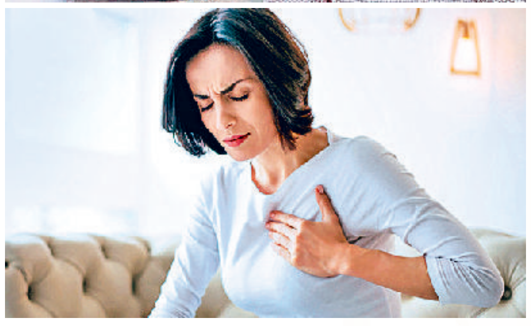
स्पेशल वर्ल्ड कैंसर डे 4 फरवरी

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, कैंसर दुनिया भर में होने वाली मौतों का हृदय रोगों के बाद दूसरा सबसे बड़ा कारण है। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च और नेशनल सेंटर फॉर डिजीज इंफॉर्मेटिक्स एंड रिसर्च, बेंगलुरु के अनुसार 13.9 लाख व्यक्ति सन 2020 में भारत में कैंसर से ग्रस्त थे और दुनिया भर में 7.5% कैंसर मरीज भारतीय हैं। ऐसे आंकड़े कैंसर को लेकर हमारी चिंता बढ़ाते हैं। लेकिन सुखद है कि नए रिसर्च के अनुसार इसे कंट्रोल करना और समय रहते पता चलने पर ट्रीटमेंट संभव है। कैंसर से जुड़ी बहुत यूजफुल इंफॉर्मेशंस यहां दे रहे हैं।

अवेयरनेस-प्रिकॉशन से संभव है कैंसर से बचाव

डॉक्टर्स एडवाइस
विवेक शुक्ला





अमेरिकन सोसायटी ऑफ क्लिनिकल ऑन्कोलॉजी के अनुसार, वे दिन अब बीत चुके हैं, जब कैंसर को मृत्यु की पूर्व-चेतावनी माना जाता था। ऐसा इसलिए है क्योंकि पिछले दो दशकों में कैंसर की जांच और उपचार के क्षेत्र में अभूतपूर्व प्रगति हुई है, जिसके कारण इससे छुटकारा पाने और पुनः स्वस्थ होने की संभावनाएं पहले की तुलना में काफी बढ़ गई हैं।

इसके बावजूद भारत के संदर्भ में आज भी विभिन्न प्रकार के कैंसर के तीसरे और चौथे चरण में पहुंचे अधिकांश मरीज असमय मृत्यु का शिकार हो रहे हैं। साथ ही, देश के ग्रामीण और दूरदराज क्षेत्रों में कैंसर से जुड़े अनेक मामले आज भी रिपोर्ट नहीं हो पाते। स्पष्ट है कि यह एक गंभीर समस्या है।

कैंसर क्यों होता है

अमेरिकन कैंसर सोसायटी के अनुसार, कैंसर सामान्यतः कोशिकाओं के डीएनए में होने वाले म्यूटेशन के कारण होता है। डीएनए में मौजूद जीन कोशिकाओं को यह निर्देश देते हैं कि उन्हें कैसे बढ़ना है, कितनी बार विभाजित होना है और किस प्रकार कार्य करना है। जब डीएनए में कोई गड़बड़ी उत्पन्न हो जाती है, तो कोशिकाएं अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं, जो आगे चलकर कैंसर का कारण बनती हैं।

लक्षणों पर दें ध्यान

जिस अंग में कैंसर होता है, उससे संबंधित लक्षण प्रकट होते हैं। उदाहरण के लिए, फेफड़ों के कैंसर में सांस लेने में तकलीफ होती है, जबकि यकृत (लिवर) कैंसर में भूख न लगना और पाचन संबंधी समस्याएं होती हैं। हालांकि कुछ सामान्य लक्षण भी हो सकते हैं-

किसी घाव या जख्म का लंबे समय तक न भरना। बिना कारण वजन घटना (6 महीनों में 10% से अधिक)। त्वचा के भीतर गांठ महसूस होना, जो तेजी से बढ़ रही हो (ध्यान रखें, हर गांठ कैंसर नहीं होती है)। शरीर के किसी हिस्से में लगातार सूजन होना। खून की कमी (एनीमिया)। बार-बार बुखार आना। मल या मूत्र में रक्त आना। लंबे समय तक थकान या अस्वस्थता महसूस होना। मस्सों या तिलों के रंग, आकार या बनावट में बदलाव। भूख में लगातार कमी होना। इन लक्षणों के दिखने पर तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।

कैंसर के कारण

लगभग 10% कैंसर आनुवंशिक होते हैं, जबकि शेष 90% कैंसर अस्वास्थ्यकर जीवनशैली के कारण उत्पन्न होते हैं, जो जीन में म्यूटेशन का कारण बनती है। रिस्क फैक्टर्स में शामिल हैं- जंक फूड का सेवन अधिक करना। लंबे समय तक जंक और पैकेज्ड फूड का सेवन पेट व बड़ी आंत (कोलन) के कैंसर का खतरा बढ़ाता है, क्योंकि इनमें पोषक तत्व कम और वसा, नमक व तेल अधिक होते हैं। धूम्रपान से फेफड़ों में हानिकारक रसायन पहुंचते हैं, जो जीन में विकृति पैदा करते हैं। फेफड़ों के कैंसर का यह प्रमुख कारण है। किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन मुंह, जीभ, गाल और गले के कैंसर का खतरा बढ़ाता है। नियमित व्यायाम न करने से मोटापा बढ़ता है, जो स्तन, गर्भाशय और बड़ी आंत के कैंसर का कारण बन सकता है। बढ़ता वायु प्रदूषण, खासकर वाहनों से निकलने वाला धुआं, फेफड़ों के कैंसर का खतरा बढ़ाता है। अधिक और नियमित शराब सेवन कोशिकाओं की जेनेटिक संरचना को नुकसान पहुंचाता है और कैंसर के जोखिम को बढ़ाता है। ऐसे में स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर और नशे की आदतें छोड़कर कैंसर से काफी हद तक बचाव संभव है।

उपचार के तरीके

पिछले कुछ वर्षों में कैंसर उपचार में उल्लेखनीय प्रगति हुई है। पहले जहां चौथे चरण के कैंसर में औसत जीवन अवधि लगभग 6 महीने थी, वहीं अब यह 4–5 वर्ष या उससे अधिक हो सकती है। यदि कैंसर का पता पहले या दूसरे चरण में चल जाए, तो अधिकांश मामलों में पूर्ण उपचार संभव है। कई उपचार पद्धतियां कारगर हो सकती हैं। पहले की तुलना में कीमोथेरेपी में साइड इफेक्ट्स कम होते हैं। ह्यूमन जीनोम प्रोफाइलिंग और टारगेटेड थेरेपी और इम्यूनोथेरेपी, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को सक्रिय करता है, भी कारगर हैं।

महिलाओं में होने वाले प्रमुख कैंसर

भारत में महिलाओं में सबसे अधिक पाए जाने वाले कैंसरों में स्तन कैंसर, गर्भाशय ग्रीवा (सर्वाइकल) कैंसर, अंडाशय (ओवेरियन) कैंसर तथा गर्भाशय का कैंसर प्रमुख हैं। समय पर जांच और जागरूकता से इन कैंसरों की पहचान शुरुआती अवस्था में संभव है।

स्तन कैंसर: स्तन कैंसर के संभावित कारणों में देर से रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) होना, लंबे समय तक हार्मोनल गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन कुछ मामलों में जोखिम बढ़ा सकता है, हार्मोनल असंतुलन, शारीरिक गतिविधि की कमी, मोटापा तथा कम अवधि तक स्तनपान कराना, बीआरसीए-1, बीआरसीए-2 तथा पी-53 जैसे जीन में उत्परिवर्तन (म्यूटेशन), शामिल हैं।

प्रमुख लक्षण: स्तन या बगल के पास कठोर गांठ, जो प्रायः दर्द रहित होती है। स्तन की त्वचा में लालिमा, मोटापन या सिकुड़न। निप्पल से तरल का स्राव, जिसमें कभी-कभी खून भी हो सकता है। निप्पल का अंदर की ओर धंसना या उसमें जलन। स्तन के आकार या बनावट में बदलाव

रोकथाम: चिकित्सक से परामर्श लेकर नियमित रूप से स्तन की स्व-परीक्षा करना, आवश्यकतानुसार मैमोग्राफी कराना, स्वस्थ जीवनशैली अपनाना और वजन नियंत्रित रखना, नियमित व्यायाम एवं प्राणायाम करना, अधिक समय तक स्तनपान कराने से स्तन कैंसर का जोखिम कम होता है।

उपचार: जांचों के बाद रोग की अवस्था के अनुसार कैंसर विशेषज्ञ सर्जरी, रेडिएशन थेरेपी, कीमोथेरेपी, हार्मोनल थेरेपी, टार्गेटेड थेरेपी अथवा इम्यूनोथेरेपी में से उपयुक्त उपचार का चयन करते हैं।

सर्वाइकल कैंसर: गर्भाशय के निचले हिस्से को गर्भाशय ग्रीवा कहा जाता है। इसी भाग से उत्पन्न होने वाले कैंसर को सर्वाइकल कैंसर कहा जाता है।

कारण: सर्वाइकल कैंसर का मुख्य कारण ह्यूमन पैपिलोमा वायरस (एचपीवी) का लंबे समय तक शरीर में बना रहना है, जो यौन संपर्क के माध्यम से फैलता है।

लक्षण: माहवारी के बीच या बाद में असामान्य रक्तस्राव, शारीरिक संबंध के बाद रक्तस्राव या दर्द, रजोनिवृत्ति के बाद रक्तस्राव, पेशाब करते समय दर्द या जलन।

उपचार: प्रारंभिक अवस्था में सर्जरी या रेडिएशन थेरेपी की जाती है। उन्नत अवस्था में कीमोथेरेपी के साथ रेडिएशन थेरेपी दी जाती है।

रोकथाम: एचपीवी संक्रमण से बचाव के लिए टीके उपलब्ध हैं। कैंसर-पूर्व परिवर्तनों की पहचान हेतु पैप स्मीयर एवं एचपीवी टेस्ट किए जाते हैं। नियमित जांच से सर्वाइकल कैंसर का समय रहते पता लगाया जा सकता है।

ओवेरियन कैंसर: ओवेरियन कैंसर अंडाशय में होता है, जिसमें असामान्य गांठ या ट्यूमर विकसित हो सकता है, जो कई बार सिस्ट के रूप में दिखाई देता है।

लक्षण: पेट में सूजन या लगातार दर्द। भूख न लगना या जल्दी पेट भर जाना। पेट के निचले हिस्से में भारीपन। बार-बार पेशाब की इच्छा। कब्ज या पाचन संबंधी परेशानी।

संभावित कारण: कम उम्र में माहवारी का शुरू होना। देर से रजोनिवृत्ति होना, मोटापा, लगभग 10% मामलों में आनुवांशिक कारण, बीआरसीए-1 और बीआरसीए-2 जीन में उत्परिवर्तन होने पर जीवनकाल में ओवेरियन कैंसर का खतरा 40–50% तक बढ़ सकता है।

बचाव: जिन महिलाओं के परिवार में स्तन, ओवेरियन, कोलोन या पैंक्रियाज कैंसर का इतिहास हो, उन्हें विशेषज्ञ से परामर्श लेकर नियमित जांच करानी चाहिए। नियमित व्यायाम एवं वजन नियंत्रण से जोखिम कुछ हद तक कम किया जा सकता है।

उपचार: रोग की अवस्था के अनुसार सर्जरी, कीमोथेरेपी, हार्मोन थेरेपी, टार्गेटेड थेरेपी, इम्यूनोथेरेपी तथा कुछ मामलों में रेडियोथेरेपी का उपयोग किया जाता है।

फेफड़ों का कैंसर: विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, विभिन्न प्रकार के कैंसर से होने वाली कुल मौतों में फेफड़ों का कैंसर सबसे प्रमुख कारण है।

कारण: फेफड़ों के कैंसर का सबसे मुख्य कारण धूम्रपान और तंबाकू का सेवन है। इसके अतिरिक्त, जो लोग धूम्रपान करने वालों के संपर्क में रहते हैं, उन्हें भी कैंसर होने का खतरा रहता है। ऐसे व्यक्तियों को पैसिव स्मोकर कहा जाता है। इसके अलावा, लंबे समय तक प्रदूषित वातावरण, धुआं, धूल और वायु प्रदूषण के संपर्क में रहना भी फेफड़ों के कैंसर का कारण बन सकता है।

लक्षण: सांस लेने में तकलीफ, बार-बार खांसी आना, सीने में घरघराहट, सीने में दर्द, खांसी या थूक में खून आना।

जांच: छाती का एक्स-रे, सीटी स्कैन/ पैट-सीटी स्कैन, एमआरआई, रक्त एवं मूत्र परीक्षण, बायोप्सी, ब्रोंकोस्कोपी।

उपचार: फेफड़ों के कैंसर के उपचार के प्रमुख तरीके निम्नलिखित हैं। प्रारंभिक अवस्था में कैंसर का इलाज सर्जरी द्वारा संभव है। रेडिएशन थेरेपी में फोटॉन थेरेपी एवं प्रोटॉन थेरेपी शामिल हैं। उच्च ऊर्जा विकिरण द्वारा कैंसर कोशिकाओं को नष्ट किया जाता है। एक्सटर्नल बीम रेडिएशन थेरेपी से अच्छे परिणाम सामने आ रहे हैं। जब कैंसर फेफड़ों से अन्य अंगों में फैल चुका हो, तब कीमोथेरेपी, इम्यूनोथेरेपी एवं टार्गेटेड थेरेपी की आवश्यकता होती है।

बचाव के उपाय: प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने वाला संतुलित आहार लें। हरी सब्जियाँ, मौसमी फल और साबुत अनाज का सेवन करें। जंक फूड से बचें। धूम्रपान न करें। प्रदूषित वातावरण में मास्क का उपयोग करें।

मुंह-गले का कैंसर: मुंह और गले का कैंसर विश्व में होने वाले कैंसरों में छठे स्थान पर आता है। यह कैंसर मुंह से लेकर गले तक के किसी भी हिस्से में हो सकता है।

लक्षण: मुंह में घाव जो लंबे समय तक ठीक न हो, भोजन या पानी निगलने में कठिनाई, खाने में दर्द, दांतों का जीभ में लगना, आवाज में बदलाव, मुंह कम खुलना, जीभ बाहर निकालने में परेशानी, गले में दर्द या गांठ महसूस होना।

कारण: तंबाकू, बीड़ी, सिगरेट और अत्यधिक शराब का सेवन इस कैंसर के मुख्य कारण हैं। पान, गुटखा और सुपारी के सेवन से मुंह में बार-बार छाले होना कैंसर के खतरे को बढ़ा देता है।

उपचार: यदि मुंह एवं गले के कैंसर का प्रारंभिक अवस्था में निदान हो जाए, तो बायोप्सी के बाद सर्जरी द्वारा इलाज संभव है। दूसरी या तीसरी अवस्था में कीमोथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी दी जाती है। आधुनिक तकनीकों जैसे रोबोटिक सर्जरी, इम्यूनोथेरेपी और टार्गेटेड थेरेपी ने उपचार को अधिक सटीक और सफल बनाया है। *

(डॉ. राजेश मिस्त्री, सीनियर डायरेक्टर (ग्रुप)-ऑन्कोलॉजी, कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई और डॉ. सभ्यता गुप्ता, चेयरपर्सन-डिपार्टमेंट ऑफ गायनेकोलॉजी, गायनी ऑन्कोलॉजी एंड रोबोटिक सर्जरी, मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम से बातचीत पर आधारित)

सजेशन
डॉ. माजिद अलीम

इन दिनों अगर बढ़ जाए गैस-एसिडिटी की समस्या

सर्दी के दिनों में ठंड लगने से, खाने के न पचने से पेट में गैस की समस्या बढ़ जाती है। इससे पेट में मरोड़ उठती है, कई बार दर्द असहनीय हो जाता है। वैसे कई लोगों के लिए तो यह हर मौसम की समस्या होती है। लेकिन सर्दी के दिनों में यह कुछ ज्यादा ही बढ़ जाती है, जिसकी वजह है बार-बार चाय-कॉफी पीना, पकौड़े खाना, टमाटर सूप में बटर डालकर पीना आदि। इन तमाम वजहों के अलावा लाइफस्टाइल से जुड़ी आदतों के कारण भी एसिडिटी और गैस की समस्या होती है। इससे बचने के लिए ये उपाय आजमा सकते हैं।

लिक्विड: सर्दी हो या गर्मी पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए क्योंकि पानी ही हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त रखता है। पानी हमें कब्ज से बचाता है और भोजन को वेस्ट में बदलता है। लेकिन भोजन के साथ पानी न पिएं। भोजन से 10 मिनट पहले और आधे घंटे बाद पानी पीना चाहिए। जिससे पेट में गैस नहीं बनती। पानी के अलावा प्रतिदिन ताजा जूस पिएं। पेट में गैस बनने की स्थिति में नीबू पानी पीना भी फायदेमंद होता है। कैफीनयुक्त ड्रिंक्स जैसे कोल्ड ड्रिंक, चाय, कॉफी ये सभी हमारी पाचनक्रिया पर बुरा असर डालते हैं और इनकी वजह से अपच की समस्या में इजाफा होता है। इन ड्रिंक्स की बजाय हर्बल टी, दूध या सादा पानी अपच की समस्या से काफी राहत दिलाता है।

फाइबर्स: रेशेदार भोज्य पदार्थ हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं। मैदे की बजाय गेहूं की ब्रेड, ब्राउन राइस, ज्वार, बाजारा, मक्का, जौ, बींस, फल और सब्जियों को अपने नियमित आहार में शामिल करें।

प्रो-बायोटिक्स: प्रो-बायोटिक्स ऐसे प्राकृतिक बैक्टीरिया हैं जो हमारे शरीर में मौजूद होते हैं। आजकल बाजार में प्रो-बायोटिक्स दूध, ड्रिंक्स, दही और आइसक्रीम मिलती है, जिनके सेवन से अपच की समस्या को दूर किया जा सकता है।

वसा: पिज्जा, बर्गर के बजाय लो फैट फूड्स खाने से अपच से होने वाले दर्द से तो बच सकते हैं, साथ ही वजन बढ़ने की समस्या से भी निजात पा सकते हैं।

मसाले: ज्यादा मसालेयुक्त खाने से भी सीने में जलन और पेट में गैस होती है। अपच की समस्या होने पर इन्हें खाने से परहेज रखें।

जीवनशैली: इन दिनों वही भोजन करें, जो आसानी से पच जाए। अपने मेटाबॉलिज्म, आयु, वजन और काम की शैली के अनुरूप भोजन करना चाहिए ताकि आप फिट रह सकें। नियमित व्यायाम करें। *

डॉक्टर्स सजेशन
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब सुबह के समय जोड़ों में हो दर्द

मेरी उम्र 38 वर्ष है। सुबह सोकर उठने और देर तक बैठने के बाद उठने पर घुटनों और शरीर के अन्य जोड़ों में जकड़न महसूस होती है। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-अंकुर, रायपुर

इस तरह की समस्या आपको सर्दियों में होती है या गर्मियों में भी, क्योंकि सर्दी के मौसम में हड्डियों संबंधी समस्या काफी देखी जाती है। आपको नियमित रूप में सुबह-शाम एक्सरसाइज शुरू कर देनी चाहिए। साथ ही एक बार आप कैल्शियम और विटामिन डी की जांच करवा लें और अगर कमी हो तो डॉक्टर से संपर्क कर इसकी दवा शुरू कर सकते हैं। पर आपको एक्सरसाइज जरूर करनी चाहिए।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। कुछ समय से मुझे जबड़े में अकड़न लगती है और यह पूरी तरह खुलता भी नहीं है। मैं कई वर्षों से स्मोकिंग करता हूं। कृपया बताएं, ये लक्षण किसी गंभीर बीमारी के संकेत तो नहीं हैं?

-कल्पेश, बिलासपुर

आप स्वयं बता रहे हैं कि लंबे समय से स्मोकिंग कर रहे हैं, लेकिन आपने यह नहीं बताया क्या आप गुटखा भी खातें हैं? क्योंकि समान्य तौर पर स्मोकिंग का सीधा असर जबड़े पर नहीं पड़ता। लेकिन इसके लिए आपको एक बार डॉक्टर से जरूर संपर्क कर लेना चाहिए, क्योंकि जबड़ा ना खुलने का कारण पता लगने पर उसका ट्रीटमेंट शुरू हो सकेगा।

मेरी उम्र 60 वर्ष है। मुझे भूख बहुत कम लगती है। कुछ भी खाने के बाद खट्टी डकारें आने लगती हैं। कभी-कभी पेट में दर्द भी होने लगता है। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए, कृपया समाधान बताएं।

-अमरेंद्र, महेंद्रगढ़

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लगता है कि आपका डाइजेस्टिव सिस्टम गड़बड़ है। यानी, खाना ठीक से पच नहीं रहा है। इस वजह से खट्टी डकार आती है, आप अपनी लाइफस्टाइल और खान-पान, पहले चेंज करिए। खाने में फाइबर जरूर शामिल करें। दोपहर में दही सलाद लें। और एक फल नियमित रूप से खाएं। रात में ज्यादा भारी खाना नहीं खाएं, हल्का खाना खाए और कोशिश करें कि सोने से 3 घंटे पहले डिनर कर ले। इस तरह चेंज करने से आपको आराम मिलेगा। साथ ही बाजार का तला भुना, ऑयली खाना फिलहाल बंद कर दें।

मेरी उम्र 44 वर्ष है। मुझे सर्वाइकल की समस्या है। अकसर चक्कर आता है, कभी-कभी सिर दर्द भी होता है। कृपया बताइए, मुझे क्या करना चाहिए?

-शुभम, महासमुंद

सर्वाइकल की समस्या का स्थाई इलाज नियमित एक्सरसाइज है। इसके लिए आपको फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर सर्वाइकल की एक्सरसाइज सीख लेना चाहिए। अगर बहुत ज्यादा दर्द हो रहा है तो डॉक्टर से संपर्क कर पेनकिलर ले सकते हैं, लेकिन इससे फौरी तौर पर आराम मिलेगा। अगर आपका लंबी सिटिंग वाला काम है तो आपको काम के दौरान बीच-बीच में थोड़ी बहुत सर्वाइकल एक्सरसाइज करते रहना चाहिए।

मेरी उम्र 41 वर्ष है। कुछ दिनों से मुझे किसी भी खाने में स्वाद महसूस नहीं हो रहा है। इसीलिए डाइट बहुत कम हो गई है। इसकी क्या वजह हो सकती है और मुझे क्या करना चाहिए?

-संजय, कोरबा

आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर अपनी जांच करा लेनी चाहिए, कई बार हल्का फीवर होता है जो महसूस नहीं होता, पर उसके लक्षण दिखते हैं। जैसा आप बता रहे हैं कि खाने का स्वाद नहीं आ रहा है, इसलिए आप किसी जनरल फिजिशियन से संपर्क कर जांच कराएं और जरूरत होने पर ट्रीटमेंट शुरू कराएं। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

प्रिकॉशन
रेखा देशराज

ठंडी के मौसम में ही नहीं जाती हुई सर्दियों में भी बच्चों और बुजुर्गों का विशेष ध्यान रखना चाहिए। जरा सी लापरवाही से वे निमोनिया से ग्रस्त हो सकते हैं। इसके संक्रमण से बचाव कैसे संभव है, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

जरा सी लापरवाही से हो सकता है निमोनिया

निमोनिया फेफड़ों की एक ऐसी बीमारी है, जिससे विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक हर साल 6.5 करोड़ से ज्यादा लोग प्रभावित होते हैं। 25 लाख लोगों की मौत हो जाती है, जिनमें लगभग 07 लाख बच्चे होते हैं। भारत में यह स्थिति इसलिए चिंताजनक है, क्योंकि पांच साल से कम उम्र के हजारों बच्चे हर साल इसकी वजह से असमय मौत का शिकार हो जाते हैं। निमोनिया एक ऐसी बीमारी है, जो सजगता से रोकी जा सकती है। बावजूद इसके यह दशकों से दुनिया के लिए गंभीर चिंता का विषय बनी हुई है। हर साल 50 लाख से अधिक बच्चों की मौत होती है, जिनमें से 15 प्रतिशत बच्चे निमोनिया के कारण असमय मौत के मुंह में समा जाते हैं। निमोनिया से मरने वाले ज्यादातर बच्चे निम्न और मध्यम आय वाले देशों जैसे- भारत, पाकिस्तान, नाइजीरिया और कांगो के होते हैं।

क्या है निमोनिया: निमोनिया, फेफड़ों का संक्रमण है, जिसमें फेफड़ों के एल्वियोली यानी वायु कोषों में पस या द्रव भर जाता है, जिसके कारण शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिलती। निमोनिया का यह संक्रमण बैक्टीरिया, वायरस या फंगस से हो सकता है। सबसे सामान्य कारण स्ट्रेप्टोकोकस न्यूमोनिया नामक बैक्टीरिया है। बच्चों में यह रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस (आरएसवी) या इंफ्लूएंजा वायरस के कारण भी हो जाता है।

हमारे देश में यह दूसरे देशों के मुकाबले चिंता का कारण ज्यादा है, क्योंकि भारत में वायु प्रदूषण की स्थिति बेहद खराब है। इसके अलावा कुपोषण तथा धुएं के कारण भी निमोनिया होने की आशंका बढ़ जाती है। अमेरिका और यूरोप जैसे देशों में बूढ़े या पहले से बीमार, डायबिटीज या हृदय रोगी ही आमतौर पर निमोनिया से प्रभावित होते हैं।

जागरूकता है जरूरी: निमोनिया से बचाव जागरूकता से संभव है। वैक्सीन, स्वच्छ पर्यावरण, पौष्टिक खान-पान और जनजागरूकता की बदौलत इससे आसानी से लड़ा जा सकता है। अगर बच्चों और बुजुर्गों की सजगता से देख-रेख की जाए तो उन्हें निमोनिया से बचाना आसान है।

निमोनिया के प्रारंभिक लक्षण: इसके लक्षण अकसर सर्दी या बुखार के रूप में सामने आते हैं। लेकिन अगर ध्यान न दिया गया तो यह धीरे-धीरे गंभीर होने लगते हैं। निमोनिया के सामान्य लक्षण इस प्रकार है-

- तेज बुखार, साथ में कंपकंपी।
- खांसी, जो कभी-कभी कफ या पस के साथ भी आती है।
- सांस लेने में धीरे-धीरे तकलीफ होनी शुरू होती है और फिर तेज-तेज सांसें आने लगती हैं।
- छाती में लगातार दर्द या भारीपन बना रहता है।
- थकान, कमजोरी महसूस होना।
- बच्चों में नाक फड़कना, पसीना आना, दूध या खाना छोड़ देना। बुजुर्गों में यह भ्रम और मानसिक सुस्ती का कारण बनती है।

बचने के उपाय: निमोनिया एक गंभीर बीमारी है। लेकिन इससे कुछ उपायों से बचा जा सकता है-

- टीकाकरण बच्चों को निमोनिया से बचाता है। इसी तरह इंफ्लूएंजा वैक्सीन से बुजुर्गों की सेहत सुरक्षित रहती है।
- घर में धुआंरहित चूल्हों का इस्तेमाल किया जाए, प्रदूषण से बचा जाए, धूम्रपान से दूरी बनाई जाए और बच्चों को स्वच्छ तथा खुले वातावरण में रखा जाए, तो निमोनिया से बचाव संभव है।
- पर्याप्त पोषण जरूरी है। छोटे बच्चों को मांएं स्तनपान जरूर कराएं, वह बच्चों को निमोनिया से बचाव के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है। विटामिन-ए, सी और डी की कमी से बचना चाहिए।
- निमोनिया के शुरूआती लक्षणों पर डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए तथा उचित एंटीबायोटिक या एंटीवायरल इलाज शुरू कर देना चाहिए। *

खबर संक्षेप

पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति के लिए आवेदन शुरू

सिरसा। अनुसूचित जाति, अन्य पिछड़ा वर्ग एवं विमुक्त जनजाति के विद्यार्थियों के लिए पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति योजनाओं 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। 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।

बॉक्सिंग एकेडमी ने स्पर्धा में जीते 3 पदक

टोहाना। बॉक्सिंग की राष्ट्रीय प्रतियोगिता राणा संघा नेशनल चैम्पियनशिप में बाली बॉक्सिंग एकेडमी के 3 बॉक्सरों ने कांस्य पदक जीतकर क्षेत्र का नाम रोशन किया है। इस प्रतिष्ठित राष्ट्रीय प्रतियोगिता में हरियाणा सहित देश के विभिन्न राज्यों से चयनित बॉक्सरों भाग लिया। विजेताओं को एकेडमी निदेशक संजय बॉक्सर द्वारा सम्मानित किया गया। इस प्रतियोगिता में हर्षदीप, अजय व मनप्रीत ने कांस्य पदक प्राप्त किया है।

डॉ. अजय सिंह चौटाला ने जताया शोक

सिरसा। जननायक जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अजय सिंह चौटाला ओढ़ा ब्लॉक समिति के चेयरमैन अभिमन्यु हनी शर्मा के दादा के निधन पर दुःख व्यक्त करने गांव पिपली पहुंचे। उनके साथ सर्वजीत सिंह मसीता, सुखमंद्र सिहाग, मास्टर सतीश शर्मा, पूर्व चेयरमैन मनोज शर्मा, श्याम लाल शर्मा भी मौजूद थे। अजय चौटाला ने स्व. विलायती राम शर्मा को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि उनका जाना समाज के लिए अपूर्णीय क्षति है।

बाबा रामदेव मंदिर में मेला आयोजित

सिरसा। प्रतापगढ़ स्थित प्राचीन श्री रामदेव मंदिर में बाबा रामदेव महाराज का मेला बड़ी धूमधाम से मनाया गया। मंदिर के पुजारी मुकंद लाल ने बताया कि मंदिर परिसर में बाबा रामदेव महाराज का मेला श्रद्धा के साथ मनाया गया। उन्होंने बताया मंदिर परिसर में बीती रात बाबा का जागरण किया गया, उसके बाद भंडारे का प्रसाद वितरित किया गया। जागरण में भजन गायकों ने भजनों के माध्यम से बाबा रामदेव महाराज की महिमा का गुणगान किया।

फर्जी आधार कार्ड बनाने वाले युवक को पकड़ा

सिरसा। पुलिस ने फर्जी आधार कार्ड बनाने वाले आरोपी युवक अरविंद कुमार को सिरसा जेल से प्रोडक्शन वारंट पर लेकर गिरफ्तार किया है। सिविल लाइन थाना प्रभारी ने बताया कि बीती 30 नंबवर 2025 को थाना में अदालत के आदेश प्राप्त हुए की दीपक निवासी खाई शेरगढ़ जिला सिरसा ने कोर्ट में हाजिर आकर एक दोषी व्यक्ति की जमानत लेने के लिए अपना फर्जी आधार कार्ड जमा करवाया था। अदालत द्वारा जमानतदार के आधार कार्ड की सॉफ्टवेयर के जरिए जांच की, तो उक्त व्यक्ति का आधार कार्ड फर्जी पाया गया। उन्होंने बताया कि अदालत के आदेश प्राप्त होने पर आरोपी के खिलाफ सिविल लाइन थाना में मामला दर्जकर जांच शुरू की गई थी।

पुलिस ने हेरोइन सहित युवक को दबोचा

सिरसा। सीआईए ऐलनाबाद पुलिस टीम ने गश्त के दौरान रानियां थाना क्षेत्र के गांव चक्का से एक युवक को 5 ग्राम 29 मिलीग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। सीआईए प्रभारी धर्मवीर सिंह ने बताया कि थाना की एक पुलिस टीम गश्त के दौरान गांव चक्कां क्षेत्र के पास मौजूद थी। इस दौरान गांव की ओर एक युवक पैदल आता हुआ दिखाई दिया। उक्त युवक ने सामने पुलिस की गाड़ी को देखकर अचानक वापस मुडक़र भागने का प्रयास किया।

एसपी ने शहर में किया पैदल भ्रमण, व्यवस्थाओं का लिया जायजा

कानून-व्यवस्था में लापरवाही या उदासीनता बर्दाश्त नहीं होगी : एसपी

थाना प्रभारियों को निर्देश, पूर्ण सतर्कता बनाए रखें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

पंजाब से सटे जिले के रतिया क्षेत्र में नशे के बढ़ते प्रभाव पर अंकुश लगाने और कानून-व्यवस्था को प्रभावी बनाने के उद्देश्य से पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने बुधवार को रतिया शहर में पैदल भ्रमण किया। इस दौरान उन्होंने क्षेत्र की सुरक्षा स्थिति का जायजा लिया। उन्होंने शहर के संजय गांधी चौक से शुरू होकर मुख्य बाजार मार्ग होते हुए पैदल भ्रमण किया। भ्रमण के दौरान एसपी जैन ने रास्ते में आम नागरिकों, दुकानदारों और राहगीरों से सीधा संवाद किया तथा उनकी सुरक्षा से संबंधित चिंताओं और सुझावों को गंभीरता से सुना। इस दौरान डी.एस.पी. नर सिंह, थाना शहर रतिया प्रभारी निरिक्षक पुष्पा सिहाग व सदर रतिया प्रभारी निरिक्षक प्रहलाद, प्रवाचक सहायक उपनिरीक्षक संदीप कुमार और शहर के अन्य गणमान्य नागरिक भी मौजूद रहे। पैदल भ्रमण के माध्यम से पुलिस अधीक्षक ने न केवल पुलिस उपस्थिति का सशक्त संदेश दिया, बल्कि व्यापारियों और स्थानीय निवासियों में सुरक्षा की भावना को भी मजबूत करने का प्रयास किया। उन्होंने दुकानदारों से प्राप्त फीडबैक के आधार पर आवश्यक सुधारात्मक कदम उठाने का आश्वासन दिया। भ्रमण के पश्चात पुलिस अधीक्षक ने थाना सदर रतिया का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने थाना परिसर का व्यापक दौरा किया, जिसमें मालखाना, शस्त्रागार, रिकॉर्ड रूम और सीसीटीएनएस एंट्री सिस्टम की जांच की। उन्होंने ड्यूटी रजिस्टर का अवलोकन कर पुलिस स्टाफ की उपस्थिति की जांच की और थाना परिसर की साफ-सफाई को लेकर निर्देश दिए।

रतिया। शहर का पैदल भ्रमण करते एसपी सिद्धांत जैन।

इस मौके पर एसपी जैन ने थाना प्रभारियों को निर्देशित किया कि क्षेत्र में पूर्ण सतर्कता बनाए रखें और संदिग्ध गतिविधियों पर प्रभावी कार्रवाई करें। गश्त को नियमित व व्यवस्थित किया जाए और रणनीतिक स्थानों पर नाकाबंदी लागू की जाए। असामाजिक तत्वों और नशा तस्करों की गतिविधियों पर कड़ी नजर रखी जाए। पुलिस अधीक्षक ने स्पष्ट किया कि जब भी कोई नागरिक शिकायत लेकर आए, तो उसे नम्रता से सुना जाए और शिकायत का समाधान शीघ्र कर रसीद प्रदान की जाए। उन्होंने कहा कि पुलिसिंग का उद्देश्य आमजन को सुरक्षा का भरोसा देना है। जनता के साथ व्यवहार में पारदर्शिता और सहयोग होना चाहिए। एसपी जैन ने चेतावनी देते हुए कहा कि कानून-व्यवस्था में किसी भी प्रकार की लापरवाही, अनुशासनहीनता या उदासीनता बर्दाश्त नहीं की जाएगी। जो भी कर्मचारी अपने कर्तव्य में कोताही बरतेगा, उसके विरुद्ध कड़ी विभागीय कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

एडीआर सेंटर में विभिन्न कानूनों पर जागरूकता वर्कशॉप लगाई

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण स्थित एडीआर सेंटर में बुधवार को जिला प्रशासन, बाल कल्याण समिति, जिला बाल संरक्षण कार्यालय, पुलिस अधिकारियों तथा किशोर न्याय बोर्ड के सदस्यों के लिए जागरूकता वर्कशॉप का आयोजन किया गया।

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि वर्कशॉप में पैनल अधिवक्ता बलबीर कौर गांधी तथा सहायक एलएडीसी देवेंदर कौर ने उपस्थित सभी विभागों के अधिकारियों एवं पुलिसकर्मियों को विभिन्न महत्वपूर्ण कानूनों एवं योजनाओं की जानकारी दी। इस अवसर पर किशोर न्याय अधिनियम (जेजे एक्ट), एंटी ड्रग एवं ड्रग-फ्री हरियाणा मिशन, पोक्सो अधिनियम, कार्यस्थल पर यौन उत्पीडन से संबंधित कानून, डिजिटल दुनिया का सुरक्षित प्रबंधन, बाल विवाह मुक्त भारत अभियान, नशा मुक्ति, तस्करी एवं व्यावसायिक यौन शोषण योजना-2015, उत्तर प्रदेश राज्य बनाम अजमल बेग मामले का निर्णय तथा दहेज निषेध अधिनियम पर विस्तार से जागरूक किया गया। वक्ताओं ने कहा कि इन कानूनों की सही जानकारी और प्रभावी क्रियान्वयन से समाज में अपराधों पर अंकुश लगाया जा सकता है और पीड़ित को समय पर न्याय दिलाया जा सकता है।

सिरसा। सिरसा महाप्रबंधक को नोटिस देते हुए संयुक्त कर्मचारी संघ के पदाधिकारी।

हड़ताल को लेकर कर्मचारियों ने महाप्रबंधक को दिया नोटिस

12 फरवरी को होगा चक्का जाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

हरियाणा रोडवेज वर्कर यूनियन ने आगामी 12 फरवरी की राष्ट्रव्यापी हड़ताल को लेकर महाप्रबंधक को सरकार नाम नोटिस दिया है। सिरसा महाप्रबंधक को नोटिस देते समय संयुक्त कर्मचारी संघ महासचिव चमन लाल स्वामी, रोहतास बाजेकां, शमशेर सिंह, डिपो प्रधान पृथ्वी सिंह चाहर व सतपाल सिंह रानियां ने बताया कि नोटिस में निजीकरण की नीतियों व कर्मचारी मजदूरी विरोधी चारों लेबर कोडो रद्द करने की मांग करते हुए आठवें वेतन आयोग का गठन समान काम समान वेतन, पुरानी पेंशन बहाली व सभी कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने आदि अनेक मांगों के बारे में लिखा है। डिपो प्रधान ने बताया कि हरियाणा सरकार व परिवहन विभाग के उच्च अधिकारियों के साथ कई दौर कि बातचीत में विभाग के कर्मचारियों की बनाई गई तबादला नीति खामियों पर यूनियन लिखित आपत्तिजनक तबादला नीति रद्द करने की मांग कर चुकी है।

प्रमुख मांगें

प्रधान पृथ्वी सिंह चाहर, सचिव सतपाल सिंह, राज्य प्रधान नरेंद्र दिनोद तथा महासचिव सुमेर सिवाच ने मांग कि अब सरकार चालकों व परिचालकों का आपसी स्थानांतरण किया जाए और कर्मचारियों को अपने गृह जिले में भेजा जाए। अगर फिर भी सरकार पॉलिसी लागू करना चाहती है तो रोडवेज कर्मचारी आंदोलन करने पर मजबूर होंगे व ऑनलाइन तबादला नीति का डट कर विरोध करेंगे। उन्होंने कहा कि अगर 12 फरवरी के प्रदर्शन के बाद भी अधिकारी व सरकार नहीं जागे तो बड़े आंदोलन की घोषणा की जाएगी।

सर्वधर्म प्रार्थना सभा 30 को : **सिरसा।** आगामी 30 जनवरी को प्रातः 9 बजे राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के बलिदान दिवस पर सर्वधर्म प्रार्थना सभा का आयोजन किया जाएगा। अनाज मंडी स्थित गांधी पार्क में होने वाले इस कार्यक्रम में जीआरजी कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थी सर्वधर्म प्रार्थना का वाचन करेंगे तथा बापू के प्रिय भजनों की भावपूर्ण प्रस्तुति दी जाएगी।

जरूरतमंद लोगों का किया इलाज

डेरे में लगाया स्वास्थ्य जांच शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

डेरा सच्चा सौदा सिरसा के संत गुरमीत राम रहीम सिंह का हर क्षण सृष्टि की सेवा को समर्पित रहता है। इसी क्रम में डेरा की ओर से 12 जनवरी से जहां निरंतर स्वास्थ्य जांच शिविरों का आयोजन करके जरूरतमंद मरीजों का उपचार करवाया जा रहा है, वहीं इस सेवा के महाकुंभ के तहत असहायों और दीन-दुखियों की मदद भी निरंतर की जा रही है। बुधवार को डेरा में संत गुरमीत राम रहीम सिंह की ओर से 10 अति जरूरतमंद परिवारों को राशन किटें और नशा छोडऩे वाले

सिरसा। शिविर में मरीजों की जांच करते चिकित्सक।

8 युवाओं को सेफ कैंपेन के तहत काजू, बादाम सहित पौष्टिक आहार की किटें दी गई। इसके अलावा शाह सतनाम जी स्पेशलिटी हॉस्पिटल में स्वास्थ्य जांच शिविरों की कड़ी में हड्डी रोग जांच कैंप लगाया गया, जिसमें हड्डी रोग विशेषज्ञ पंकज शर्मा, डॉ. सिद्धार्थ, शाह सतनाम जी स्पेशलिटी हॉस्पिटल से डॉ. वेदिका इंसां, फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. जसविंदर, डॉ. नीता, डॉ. मोनिशा, डॉ. दृष्टि, डॉ. स्नेहिल और डॉ. प्रदीप ने अपनी बहुमूल्य सेवाएं दीं।

धान के कट्टे चुराने पर दो आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। अनाज मंडी की एक दुकान में हुई चोरी की गुत्थी सुलझाते हुए थाना शहर टोहाना पुलिस ने दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। थाना शहर टोहाना प्रभारी निरिक्षक कुलदीप ने बताया कि शिकायतकर्ता सिन्दर निवासी राजनगर, टोहाना ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि अनाज मंडी में उसकी धान और फुस खरीदने की दुकान है। 2 जनवरी की रात को अज्ञात चोरों ने उसकी दुकान के शटर का ताला तोडक़र अंदर रखे करीब 9-10 कट्टे धान चोरी कर लिए थे। शिकायत के आधार पर थाना शहर टोहाना में मामला दर्ज किया गया। इस मामले में कार्यवाही करते हुए पुलिस ने संदीप उर्फ कुती पुत्र नरेश कुमार और सावन पुत्र शेर सिंह निवासी राजनगर, टोहाना को गिरफ्तार कर लिया है।

बाल विवाह रोकने में सहयोग की अपील

बाल विवाह प्रतिषेध अधिकारी ने ली बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

बाल विवाह प्रतिषेध अधिकारी रेखा अग्रवाल ने बुधवार को शहर थाना में गुरुद्वारों के ग्रंथी, गुरुद्वारा कमेटी सदस्य मैरिज पैलेस, होटल और धर्मशाला संचालकों व क्षेत्र के ब्राह्मणों सहित अन्य गणमान्य लोगों की एक बैठक लेकर बाल विवाह रोकने में सहयोग करने की अपील की। बैठक में उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि किसी भी सूरत में नाबालिग लडक़े या लडक़ी की शादी नहीं होने दी जाएगी। उन्होंने सभी को आदेश दिया कि शादी समारोह के लिए

रतिया। बैठक को संबोधित करते बाल विवाह प्रतिषेध अधिकारी रेखा अग्रवाल।

किसी भी प्रकार की बुकिंग तभी स्वीकार करें जब लडक़ी-लडक़े के पूरे कागजात विशेष रूप से उम्र संबंधी दस्तावेज पूरी तरह से जांचे और सत्यापित कर लिए जाएं। रेखा अग्रवाल ने उपस्थित को विशेष निर्देश देते हुए कहा कि शादी की रस्म केवल तभी करवाई जाएं जब दोनों पक्षों के प्रमाणित दस्तावेज जैसे जन्म प्रमाण पत्र, स्कूल रिकॉर्ड या अन्य वैध आयु प्रमाण पूरी तरह स्पष्ट हों।

1 किलो 510 ग्राम गांजा सहित तस्कर काबू

फतेहाबाद। जिला पुलिस द्वारा नशे के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत अपराध जांच शाखा फतेहाबाद ने गुप्त सूचना के आधार पर सब्जी मंडी के पास से एक युवक को भारी मात्रा में गांजा सहित गिरफ्तार किया है। सीआईए फतेहाबाद प्रभारी उप-निरिक्षक वेदपाल ने बताया की टीम एएसआई राजेश कुमार के नेतृत्व में गश्त पर तैनात थी। इसी दौरान सूचना मिली कि कबीर बस्ती निवासी बलराम सब्जी मंडी के मेन गेट के पास गांजा बेचने की फिराक में खड़ा है। सूचना को विश्वसनीय मानते हुए पुलिस टीम ने मुखबिरी वाले स्थान पर घेराबंदी कर एक संदिग्ध युवक को काबू किया। पकड़े गए युवक की पहचान बलराम के रूप में हुई। आरोपी के हाथ में पकड़े मोमी लिफाफे की तलाशी ली गई, तो उसमें से 1 किलो 510 ग्राम गांजा बरामद हुआ।

फुलां में हुई प्रायोगिक ऑनलाइन ग्राम सभा

मनरेगा में पारदर्शिता की पहल, ग्रामीणों को दी जानकारी

■ बड़ी संख्या में ग्रामीणों ने भागीदारी कर अपनी सक्रियता दिखाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

ब्लॉक की ग्राम पंचायत फुलां में बुधवार को महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम के तहत प्रायोगिक आधार पर ऑनलाइन ग्राम सभा का आयोजन किया गया। पंचायत स्तर पर पारदर्शिता बढ़ाने और तकनीक आधारित सुशासन को मजबूती देने की दिशा में यह आयोजन एक अहम पहल माना जा रहा है। ऑनलाइन माध्यम से आयोजित इस ग्राम सभा में बड़ी संख्या में ग्रामीणों ने

भूना। ग्राम सभा में ग्रामीणों को जागरूक करते अधिकारी।

भागीदारी कर अपनी सक्रियता दिखाई। ग्राम सभा का संचालन ब्लॉक रिसोर्स पर्सन राकेश कुमार ने किया, जबकि अध्यक्षता सरपंच सुनील कुमार आलडिय़ा ने की। इस दौरान ग्राम सचिव राजेंद्र सिंह और विलेज रिसोर्स पर्सन मंजीत सिंह ने विभिन्न दस्तावेजों और प्रस्तुतियों के माध्यम से ग्रामीणों को मनरेगा योजना, कार्यों की प्रक्रिया, भुगतान प्रणाली और सोशल ऑडिट से संबंधित विस्तृत जानकारी दी। बीआरपी राकेश कुमार व ग्राम सचिव राजेंद्र सिंह ने बताया कि ऑनलाइन ग्राम सभा के दौरान सोशल ऑडिट की पूरी प्रक्रिया पंचायत निर्णय ऐप के माध्यम से जियो-टैगिंग के साथ संपन्न की गई।

बढ़ी जागरूकता

इससे कार्यों की वास्तविक स्थिति सामने आई और ग्राम सभा की कार्यवाही पूरी तरह पारदर्शी रही। मोबाइल व डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से जानकारी मिलने से ग्रामीणों में योजनाओं को लेकर जागरूकता भी बढ़ी है। इस मौके पर सरपंच सुनील कुमार आलडिय़ा, अमित कुमार सिंगला, मनरेगा जेई संदीप सिंह सहित अन्य जनप्रतिनिधि, अधिकारी व बड़ी संख्या में ग्रामीण मौजूद रहे।

अब घर बैठे मुफ्त में मिलेगी कानूनी सलाह

टोल-फ्री हेल्पलाइन नंबर 15100 शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण ने आम नागरिकों को कानूनी सहायता और परामर्श उपलब्ध कराने के उद्देश्य से टोल-फ्री हेल्पलाइन नंबर 15100 की शुरुआत की है। यह सेवा उन लोगों के लिए विशेष रूप से उपयोगी साबित होगी, जिन्हें कानूनी जानकारी, सलाह या मार्गदर्शन की आवश्यकता है। अब नागरिक घर बैठे ही अपनी कानूनी समस्याओं के समाधान के लिए इस नंबर पर संपर्क कर सकते हैं। इस हेल्पलाइन के माध्यम से समाज के कमजोर, वंचित और असहाय वर्ग के जरूरतमंद लोगों को आसानी से मुफ्त कानूनी सलाह और मार्गदर्शन उपलब्ध करवाया जा रहा है। साथ ही, मुफ्त कानूनी सहायता प्राप्त करने की आवेदन प्रक्रिया से जुड़ी जानकारी भी इस नंबर पर दी जा रही है। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि यह हेल्पलाइन सेवा 24 घंटे उपलब्ध है और देश के किसी भी हिस्से से इस नंबर पर कॉल कर कानूनी सहायता ली जा सकती है। नालसा का उद्देश्य बिना किसी भेदभाव के सभी नागरिकों को न्याय तक समान पहुंच सुनिश्चित करना है। इस पहल से समाज के कमजोर वर्गों को न्याय प्राप्त करने में बड़ी सहायता मिलेगी।

हेरोइन व चूरापोस्त सहित तस्कर को किया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

पुलिस ने गांव कालांवाली क्षेत्र से नशा तस्कर गुरसेवक सिंह को हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। कालांवाली थाना प्रभारी सुनील कुमार ने बताया कि पुलिस टीम गांव कालांवाली क्षेत्र में गश्त पर मौजूद थी। इसी दौरान एक युवक आता दिखाई दिया जो कि पुलिस टीम को देखकर वापस मुडक़र भागने लगा। पुलिस ने उसे काबू कर तलाशी ली तो उसके कब्जे से हेरोइन बरामद हुई। सीआईए ऐलनाबाद पुलिस ने गश्त के दौरान गांव चक्का क्षेत्र से प्रदीप कुमार को हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। आरोपियों के कब्जे से करीब 11 ग्राम हेरोइन बरामद की गई है।

4 किलो चूरापेस्त किया बरामद

थाना प्रभारी ने बताया कि गांव तारूआना निवासी हरपाल सिंह को चार किलोग्राम चूरापोस्त सहित काबू किया गया है। पुलिस को सूचना मिली कि हरपाल सिंह नशा तस्करी का धंधा करता है और आज भी नशा बेचने की फिराक में है। पुलिस ने सूचना के आधार पर गांव तारूआना क्षेत्र से आरोपी हरपाल को चूरापोस्त सहित दबोच लिया। आरोपियों के खिलाफ संबंधित पुलिस थानों में मामला दर्ज किया गया है।

बाजीगर बस्ती जाखल में लगाया टीबी एवं स्वास्थ्य जांच शिविर

98 मरीजों ने उठाया स्वास्थ्य जांच का लाभ

■ मौके पर ही आवश्यक दवाइयां नि :शुल्क उपलब्ध करवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिला उपायुक्त के दिशा-निर्देशों एवं जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सचिव के मार्गदर्शन में आज स्वास्थ्य सेवाओं को जन-जन तक पहुंचाने के उद्देश्य से एक विशेष शिविर का आयोजन किया गया। यह टी.बी. एवं स्वास्थ्य जांच शिविर जाखल की बाजीगर बस्ती स्थित प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में लगाया गया। स्वास्थ्य विभाग के अनुभवी अधिकारियों और स्टाफ ने शिविर में आए लोगों के स्वास्थ्य की गहन जांच की। जांच के उपरांत जरूरतमंद मरीजों को मौके पर ही आवश्यक दवाइयां निःशुल्क उपलब्ध करवाई गई। रेडक्रास सोसायटी से सुनील भाटिया ने बताया कि शिविर के दौरान कुल 98 मरीजों के स्वास्थ्य की जांच की गई और उन्हें स्वास्थ्य संबंधी परामर्श दिया गया। जिला रेडक्रॉस सोसायटी, फतेहाबाद द्वारा शिविर में पहुंचे मरीजों और मेडिकल टीम के लिए जलपान की उचित व्यवस्था की गई।

फतेहाबाद। आयोजित जांच शिविर में लोगों को जागरूक करते रेडक्रास अधिकारी।

टीबी लाइलाज बीमारी नहीं

उन्होंने बताया कि टी.बी. अब एक लाइलाज बीमारी नहीं है। सरकार द्वारा चलाए जा रहे 'डॉट्स' कार्यक्रम के तहत इसका पूरा इलाज निःशुल्क उपलब्ध है। मरीज को बिना किसी बाधा के दवा का पूरा कोर्स करना अनिवार्य है। इस अवसर पर स्वास्थ्य विभाग के चिकित्सा अधिकारी, पैरामेडिकल स्टाफ और जिला रेडक्रॉस सोसायटी की टीम विशेष रूप से मौजूद रही। रेडक्रॉस सोसायटी के प्रतिनिधियों ने बताया कि इस तरह के शिविरों का मुख्य उद्देश्य अंतिम व्यक्ति तक बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं सुनिश्चित करना है।

खबर संक्षेप

राष्ट्रीय लोक अदालत 14 मार्च को

सिरसा। न्यायालय परिसर सिरसा, उपमंडल न्यायालय परिसर डबवाली व ऐलनाबाद में 14 मार्च को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। लोक अदालत में स्वयं या अपने अधिवक्ता के माध्यम से केसों के निपटारे के लिए आवेदन किया जा सकता है। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला के निर्देशानुसार समय-समय पर लोक अदालतों का आयोजन किया जाता है।

70 कट्टे सरसों चुराने में वांछित आरोपी पकड़ा

सिरसा। कालांवाली चौकी पुलिस ने सरसों के गोदाम का ताला तोडक़र 70 कट्टे सरसों चोरी के मामले में तीन वर्ष से वांछित आरोपी को सिरसा जेल से प्रोडक्शन वारंट पर गिरफ्तार किया है। कालांवाली चौकी पुलिस प्रभारी प्रवीण कुमार ने बताया नरेश कुमार ने पुलिस में दी शिकायत में बताया कि उसने कालांवाली स्थित रिलायंस पेट्रोल पंप के पीछे बने गोदाम में अपनी 250 कट्टे सरसों रखी हुई थी। वहां उसे गए हुए काफी दिन हो गए थे।

दहेज को लेकर प्रताड़ित करने में दो सगे भाई काबू

फतेहाबाद। दहेज उत्पीडऩ और मारपीट के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना सदर टोहाना पुलिस ने दो सगे भाईयों को गिरफ्तार किया है। थाना सदर टोहाना प्रभारी उप-निरिक्षक सादीराम ने बताया कि शिकायतकर्ता वा उसकी बहन ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनकी शादी गांव सहनाल निवासी सोनू और मोनू के साथ हुई थी। आरोप है कि शादी के बाद से ही ससुराल पक्ष से पति, सास, जेठानी व अन्य उन्हें 5 लाख रुपये नकद और गाड़ी की मांग को लेकर शारीरिक व मानसिक रूप से प्रताड़ित कर रहे थे।

घर में घुसकर महिला से अभद्रता, आरोपी पकड़ा

फतेहाबाद। घर में घुसकर महिला से अभद्रता करने और हाथापाई करने के मामले में कार्रवाई करते हुए भूना पुलिस ने एक युवक को काबू किया है। भूना थाना प्रभारी उप-निरिक्षक औमप्रकाश ने बताया कि शिकायतकर्ता महिला ने पुलिस को दी दरखास्त में बताया कि 23 जनवरी को जब वह घर पर अकेली थी, तो आरोपी ने मौका देखकर उसके घर में प्रवेश किया। आरोपी ने महिला के साथ हाथापाई की, गाली-गलौज की और धमकी दी । शिकायत के आधार पर थाना भूना में मामला दर्ज किया गया।

जानलेवा हमला करने का आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। पुरानी रंजिश के चलते मनी सैलून के पास दो भाइयों पर तेजधार हथियारों से हमला करने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना शहर रतिया पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान बाबू उर्फ पोपल के रूप में हुई है। 9 अक्टूबर 2025 को अजय कुमार निवासी वार्ड नं. 05 रतिया और उसके भाई शेर सिंह पर पुरानी रंजिश के चलते करीब आधा दर्जन से अधिक युवकों ने तलवार, गंडासी और डंडों से जानलेवा हमला किया था।

बीएड कॉलेज के एनएसएस शिविर में घरेलू हिंसा पर जमकर बोले वक्ता

महिलाओं और बच्चों की सुरक्षा पर केंद्रित रहा कैंप का दूसरा दिन

फतेहाबाद। एमएम शिक्षण संस्थान में बाल कल्याण समिति की चेयरपर्सन चारू चौधरी को सम्मानित करते स्टाफ सदस्य।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- ऐसे कार्यक्रम समाज में लाते हैं जागृति

मनोहर मेमोरियल शिक्षण संस्थान में आयोजित सात दिवसीय एनएसएस के विशेष शिविर के दूसरे दिन 'महिला एवं बाल जागरूकता' विषय पर विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस सत्र का मुख्य उद्देश्य स्वयंसेवकों को समाज के संवेदनशील वर्गों के अधिकारों और उनकी सुरक्षा के प्रति जागरूक करना था। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में बाल कल्याण समिति, जिला फतेहाबाद की चेयरपर्सन एवं कॉलेज की पूर्व छात्रा रही चारू चौधरी को आमंत्रित किया गया। चारु चौधरी ने अपने व्याख्यान में घरेलू हिंसा, बच्चों की सुरक्षा एवं कानूनी अधिकारों जैसे महत्वपूर्ण बिंदुओं पर प्रकाश डाला।

बाल शोषण अधिकारों के खिलाफ

चारू चौधरी ने घरेलू हिंसा की परिभाषा स्पष्ट करते हुए बताया कि यह केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक और आर्थिक भी हो सकती है। उन्होंने घरेलू हिंसा से संरक्षण अधिनियम, 2005 के तहत महिलाओं को मिलने वाली कानूनी सुरक्षा और घरेलू हिंसा के कारण महिलाओं और बच्चों पर पड़ने वाले सामाजिक व मानसिक प्रभावों के बारे में विस्तृत जानकारी दी। बाल शोषण और बाल श्रम जैसी कुरीतियों पर प्रहार करते हुए उन्होंने बच्चों के संवैधानिक अधिकारों के बारे में बताया। उन्होंने रेखांकित किया कि बच्चों की सुरक्षा में परिवार, समाज और शिक्षण संस्थानों की भूमिका प्राथमिक है। साथ ही सत्र के दौरान मुख्य वक्ता ने स्वयंसेवकों को संकट की स्थिति में कानूनी मदद लेने की प्रक्रिया और महत्वपूर्ण हेल्पलाइन नंबरों से अवगत कराया गया। यह सत्र न केवल सूचनात्मक था, बल्कि इसमें शामिल स्वयंसेवकों के लिए प्रेरणादायक भी रहा। उपस्थित छात्राओं और स्वयंसेवकों ने विशेषज्ञों से अपनी शंकाओं का समाधान किया। कॉलेज प्रशासन ने इस बात पर जोर दिया कि इस प्रकार के जागरूकता कार्यक्रम युवाओं को एक जिम्मेदार नागरिक बनाने में सहायक सिद्ध होते हैं।

महिला अपराधों के प्रति किया सचेत

पुलिस छात्राओं को आत्मरक्षा के गुर सिखाकर बनाएगी सुरक्षा वारियर्स

सिरसा। एसपी दीपक सहारण ने कहा कि महिला अपराधों पर प्रभावी ढंग से अंकुश लगाने अथवा महिलाओं एवं बेटियों को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करने के लिए महिला पुलिस की टीमें लगातार जागरूकता अभियान चला रही है। एसपी दीपक सहारण ने सभी थाना प्रभारी को निर्देश देते हुए कहा कि नारी को समाज में सशक्त बनाने के लिए हम सब की जिम्मेदारी बनती है। उन्होंने कहा कि महिलाएं शक्ति, साहस और सहनशीलता की प्रेरणा स्त्रोत हैं, इसलिए महिलाओं को सुरक्षित माहौल देना एवं उन्हें जागरूक करने के लिए हम सभी का सामूहिक प्रयास बहुत जरूरी हैं। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि हमारा लक्ष्य सिरसा को प्रदेश में सबसे सुरक्षित शहर बनाना है ताकि महिलाएं अपने आप को सुरक्षित महसूस करें।

एसपी दीपक सहारण।

किया प्रशिक्षित

एएसपी ने कहा कि महिला पुलिस की टीमें लगातार स्कूल, कॉलेजों में पहुंचकर छात्र-छात्राओं को आत्मरक्षा के गुर सीखा रही है, यदि किसी भी प्रकार की विकट परिस्थियां आती है, वे खुद अपनी रक्षा कर सकें अथवा दूसरी महिलाओं की भी मदद कर सके। महिला पुलिसकर्मियों की कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए उन्हें विशेष प्रशिक्षण भी प्रदान किया गया, जिसमें महिला विरुद्ध अपराध की रोकथाम, पीड़ित महिलाओं से संवाद तथा फीडबैक आधारित पुलिसिंग पर विशेष जोर दिया गया। महिला सुरक्षा को और सुदृढ़ करने के उद्देश्य से हरियाणा पुलिस द्वारा ट्रिप मॉनिटरिंग सिस्टम की शुरुआत की गई है। अकेली यात्रा करने वाली महिलाएं हरियाणा 112 के माध्यम से स्वयं को पंजीकृत कर इस सुविधा का लाभ उठा सकती हैं, जिसके तहत महिला के सुरक्षित गंतव्य स्थान पर पहुंचने तक पुलिस द्वारा उसकी निगरानी की जाती है।

सिरसा। सडक़ सुरक्षा कमेटी व सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी की समीक्षा बैठक लेते एडीसी। फोटो : हरिभूमि

बैठक में पढ़ाया दुर्घटनाओं से मुक्ति का पाठ

सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाने के लिए खामियों को दूर करना जरूरी

- दुर्घटना संबंधित क्षेत्र में समाधान के उपायों पर विचार मंथन किया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सडक़ दुर्घटना के बाद संबंधित एजेंसियां सडक़ की तकनीकी खामियों को दूर करने के लिए विश्लेषण जरूर करें ताकि भविष्य में दुर्घटनाओं को रोकने में मदद मिल सके। ये निर्देश अतिरिक्त उपायुक्त वीरेंद्र सहरावत ने जिला सडक़ सुरक्षा कमेटी व सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी की समीक्षा बैठक में दिए। बैठक में दुर्घटनाओं के कारणों को जानने के साथ ही दुर्घटना संबंधित क्षेत्र में समाधान के उपायों पर विचार मंथन किया गया। अतिरिक्त उपायुक्त ने जोगेवाला टोल टैक्स भारतमाला हाईवे पर सीमेंट कंक्रीट के पत्थर से बस के दुर्घटनाग्रस्त होने के मामले में निर्देश दिए कि जिसकी भी लापरवाही है, उसकी जिम्मेदारी तय करते हुए कार्रवाई की जाए। उन्होंने डबवाली-कालांवाली रोड पर जलालआना कट के समीप पेड़ों की छंटाई करने के निर्देश दिए गए। बस स्टैंड ओढां के बाहर रोड के क्षतिग्रस्त होने पर निर्देश दिए गए कि 15 दिनों में रोड को ठीक किया जाए। डबवाली से मलोट रोड पर नेशनल हाईवे की सडक़ क्षतिग्रस्त होने के संबंध में नेशनल हाईवे प्राधिकरण की ओर से बताया गया कि जल्द इसका टेंडर लगवा दिया जाएगा। बैठक में सिंचाई विभाग के अधिकारियों को बाजेकां के समीप सड़क के साथ लगती पुलिया को ठ जल्द पुलिया को ठीक करने के साथ यातायात के संकेतक लगाने को कहा गया।

दिए जरूरी निर्देश

शहर के अवैध कटों से संबंधित शिकायत पर कहा गया कि नगर परिषद के कार्यकारी अधिकारी ट्रेफिक व पीडब्ल्यूडी अधिकारी से संपर्क कर निरीक्षण रिपोर्ट तैयार करें और जो अवैध कट गलत ढंग से बने हुए हैं, उनके हटाने संबंधी अपनी रिपोर्ट दें। गुरु गोबिंद सिंह स्टेडियम डबवाली के समीप 500 मीटर के दायरे में कई दुर्घटनाएं होने संबंधी रिपोर्ट पर अतिरिक्त उपायुक्त ने कड़ा संज्ञान लेते हुए इस क्षेत्र में कई स्थानों पर दुर्घटना संभावित क्षेत्र बोर्ड लगाने, वाहनों की गति कम रखने संबंधी जागरूकता बोर्ड लगाए जाने को कहा।

साइबर पुलिस ने 9 गुम हुए मोबाइल फोन किए रिकवर, लोगों ने पुलिस को सराहना

- 455 से अधिक गुमशुदा मोबाइल फोन बरामद कर चुकी पुलिस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। लोगों को उनके गुम हुए मोबाइल फोन सौंपते एसपी सिद्धांत जैन।

साइबर थाना फतेहाबाद ने तकनीक का प्रभावी और सटीक उपयोग करते हुए विभिन्न शिकायतों में गुम हुए 9 मोबाइल फोन को ट्रेस कर रिकवर कर लिए हैं। इन मोबाइल फोनों की अनुमानित कीमत लगभग 6 लाख रुपये है। पुलिस अधीक्षक कार्यालय में आयोजित संक्षिप्त कार्यक्रम के दौरान एसपी सिद्धांत जैन ने मोबाइल फोन मालिकों को व्यक्तिगत रूप से उनके मोबाइल फोन लौटाए। इस अवसर पर उन्होंने बताया कि साइबर थाना फतेहाबाद में अब तक 455 से अधिक गुमशुदा मोबाइल फोन बरामद कर उनके मालिकों तक पहुंचा चुका है। यह साइबर टीम की सतत सक्रियता, तकनीकी दक्षता और जनसेवा के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाता है। प्रभारी निरीक्षक राहुल कुमार के नेतृत्व में गठित टीम ने आईएमईआई आधारित ट्रेसिंग, लोकेशन विश्लेषण और डिजिटल सर्विलांस के माध्यम से यह सफलता प्राप्त की। पूरे अभियान के दौरान शिकायतों की गहन जांच, डेटा विश्लेषण और त्वरित फॉलो-अप को प्राथमिकता दी गई। मोबाइल फोन वापस पाने वाले नागरिकों ने बताया कि फोन गुम होने के बाद उनकी उम्मीद लगभग समाप्त हो गई थी, लेकिन फतेहाबाद पुलिस की तत्परता और तकनीकी प्रयासों से उन्हें नव वर्ष पर बड़ी राहत मिली।

पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने और मातृशक्ति को नमन करने के उद्देश्य से पौधरोपण

'एक पेड़ मां के नाम' अभियान, सेल्फ हेल्प ग्रुप की मदद से लगाए 300 छायादार पौधे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

फतेहाबाद। खैराती रोड पर पौधारोपण करते जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारी व सेल्फ हेल्प ग्रुप सदस्य।

हरिभूमि न्यूज. फतेहाबाद। एक पेड़ मां के नाम स्कीम के तहत खैराती खेड़ा रोड फतेहाबाद में सेल्फ हेल्प ग्रुप की मदद से 300 फलदार व छायादार पेड़ लगाए गए हैं। पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने और मातृशक्ति को नमन करने के उद्देश्य से 'एक पेड़ माँ के नाम' अभियान का सफल आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में जनस्वास्थ्य विभाग के जिला सलाहकार शर्मा चंद लाली ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की और स्वयं पौधा लगाकर अभियान की शुरुआत की। कार्यक्रम का नेतृत्व सतपाल रोज उपमंडल अभियंता द्वारा किया गया। उन्होंने पर्यावरण के प्रति अपनी जिम्मेदारी निभाने के लिए उपस्थित जनसमूह को प्रेरित किया। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित लोगों ने अपनी माँ के नाम की पट्टिका के साथ पौधे रोपे। यह संदेश दिया गया कि जिस तरह माँ जीवन देती है, उसी तरह पेड़ जीवन को बचाते हैं।

ये रहे मौजूद

शर्माचंद लाली ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आह्वान पर एक पेड़ मां के नाम अभियान आज एक जन-आंदोलन बन चुका है। हमें न केवल पौधा लगाना है, बल्कि उसे अपनी माँ की स्मृतियों की तरह सहेजकर बड़ा भी करना है। प्रकृति संतुलित रहेगी, तभी हमारा भविष्य सुरक्षित रहेगा। लाली ने कर्मचारियों को शपथ दिलाई कि वे इन पौधों की सिंचाई और सुरक्षा की जिम्मेदारी स्वयं लेंगे। स्थानीय प्रशासन द्वारा इन पौधों की सुरक्षा हेतु उचित बाड़ की व्यवस्था भी सुनिश्चित की गई है। इस मौके पर सेल्फ हेल्प ग्रुप की अध्यक्ष राजवाला गोस्वामी, गुरप्रीत कौर, सुमन रानी, रामनिवास लाठर, बंटी सिंह, संदीप कुमार, मुकेश कुमार, आदि कर्मचारी व ग्रुप की महिलाएं उपस्थिति थी।

15-20 नकाबपोशों के साथ किया था हमला

आरटीआई कार्यकर्ता पर हमला करने में नाबालिग गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

गांव अयाल्की की एक ढाणी में घुसकर आरटीआई कार्यकर्ता पर हमला करने और संपत्ति को नुकसान पहुंचाने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना सदर फतेहाबाद पुलिस ने एक नाबालिग आरोपी को गिरफ्तार किया है। थाना सदर फतेहाबाद प्रभारी निरिक्षक प्रहलाद ने बताया की शिकायतकर्ता सुरेश कुमार निवासी ढाणी अयाल्की ने पुलिस को शिकायत दी कि उसने गांव के सरपंच प्रतिनिधि महेंद्र सिंह के खिलाफ मनरेगा कार्यों में धांधली को लेकर आरटीआई लगाई हुई है। इसी रंजिश के चलते 1 जून 2025 की रात को सोनू उर्फ भिरडानिया, सुरेंद्र कौर उर्फ मोटो और कुलबीर सिंह ने 15-20 अन्य नकाबपोश युवकों के साथ मिलकर उनकी ढाणी पर हमला कर दिया। इस पर थाना सदर फतेहाबाद पुलिस ने मामला दर्ज किया। मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस टीम ने कार्यवाही करते हुए इस प्रकरण में संलिप्त एक नाबालिग आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से वारदात में इस्तेमाल की गई मोटरसाइकिल भी बरामद कर ली है।

जिलेभर से तीरंदाजी के 139 खिलाड़ियों ने भाग लिया

जेएनवी खारा खेड़ी के सात बच्चों का राज्य स्तरीय तीरंदाजी प्रतियोगिता के लिए चयन

- रवि ने सब जूनियर वर्ग में प्रथम स्थान पर कर दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। चयनित पीएम श्री स्कूल जेएनवी खारा खेड़ी के विद्यार्थी।

गांव खाराखेड़ी स्थित पीएम श्री स्कूल जवाहर नवोदय विद्यालय के विद्यार्थियों ने रॉयल स्कूल, बहबलपुर में आयोजित जिला तीरंदाजी प्रतियोगिता में भाग लिया। जिला तीरंदाजी संघ फतेहाबाद द्वारा आयोजित इस प्रतियोगिता में जिलेभर से तीरंदाजी के लगभग 139 खिलाडिय़ों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में पीएम श्री स्कूल जेएनवी खारा खेड़ी के बच्चों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। प्रतियोगिता में कक्षा 9वीं से दीपक कुमार ने सब जूनियर वर्ग में तृतीय स्थान, जूनियर वर्ग में प्रथम स्थान व सीनियर वर्ग में द्वितीय स्थान, रवि ने सब जूनियर वर्ग में प्रथम स्थान, जूनियर वर्ग में द्वितीय स्थान, जतिन ने सब जूनियर वर्ग में द्वितीय स्थान, सूर्यदेव ने अंडर 15 वर्ग में प्रथम स्थान, दीपांशु ने जूनियर वर्ग में द्वितीय स्थान, कक्षा 10वीं से हिमांशु ने जूनियर वर्ग में द्वितीय स्थान तथा रोहित ने चतुर्थ स्थान प्राप्त किया।

पन्नीवाला मोटा कॉलेज में पूर्व छात्र सम्मेलन

एआई के क्षेत्र में करियर बनाने के बारे में विस्तार से दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| ओढां

- पूर्व छात्रों का करवाया परिचय

चौधरी देवीलाल स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी पन्नीवाला मोटा के इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग विभाग के पूर्व छात्रों का एक सम्मेलन ऑनलाइन माध्यम से आयोजित किया गया। इस सम्मेलन में इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग विभाग के सभी पूर्व छात्रों को आमंत्रित किया गया था। बैठक में 50 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। एसोसिएट प्रो. पुनीत चावला ने पूर्व छात्रों को विभाग के बुनियादी ढांचे और प्रयोगशाला सुविधाओं, शिक्षण-अधिगम वातावरण में सुधार और विभाग में उपलब्ध शिक्ष इस सत्र में राजस्थान विद्युत बोर्ड में सहायक कार्यकारी अभियंता के रूप में कार्यरत 2011 बैच की पूर्व छात्रा अपूर्वा श्रीवास्तव ने इस विषय पर अपने विचार प्रस्तुत किए। आयरलैंड में कार्यरत इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग की 2011 बैच की छात्रा नूपुर कन्नोजिया ने भी छात्रों को अपने सॉफ्ट स्किल्स विकसित करने और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की कानपेट के बारे में जानने के लिए समझाया है।

पैक्स के सभी 10 निर्वाचित सदस्यों ने मतदान में हिस्सा लिया

प्रदीप कुमार ने 6-4 के अंतर से रोहताश को हराकर चेयरमैन के पद पर जमाया कब्जा

- प्रदीप कुमार ने 6-4 के अंतर से जीत हासिल की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। कुकडांवाली पैक्स के चेयरमैन व वाइस चेयरमैन को बधाई देते सदस्य।

जिले की दी कुकड़ांवाली एम पैक्स लिमिटेड, कुकड़ांवाली के चेयरमैन और वाइस चेयरमैन पद के लिए चुनाव बैठक शांतिपूर्ण ढंग से सम्पन्न हुई। इस रोमांचक मुकाबले में प्रदीप कुमार ने चेयरमैन और डिप्टी लुखा ने वाइस चेयरमैन के पद पर जीत दर्ज की। चुनाव प्रक्रिया को पारदर्शी बनाने के लिए एआरओ ऑफिस से इंस्पेक्टर ने चुनाव अधिकारी के तौर पर शिरकत की। पैक्स के सभी 10 निर्वाचित सदस्यों ने मतदान में हिस्सा लिया। चेयरमैन पद को लेकर सीधा मुकाबला प्रदीप कुमार कुकड़ांवाली और रोहताश खैरातीखेड़ा के बीच था। प्रदीप कुमार ने 6-4 के अंतर से जीत हासिल कर चेयरमैन की कुर्सी पर कब्जा किया। वाइस चेयरमैन पद के लिए डिप्टी लुखा बोदीवाली और कान्हा राम सरवरपुर आमने-सामने थे। इस मुकाबले में भी 6-4 के अंतर से डिप्टी लुखा विजयी घोषित किए गए। नवनियुक्त चेयरमैन प्रदीप कुमार और वाइस चेयरमैन डिप्टी लुखा ने अपनी जीत का श्रेय सभी सदस्यों के विश्वास को दिया।

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत मंगलमुखी समाज के साथ समन्वय बैठक

बेटी के जन्म पर मंगलमुखी समाज परिवार से नहीं लेगा बधाई

स्वयं बेटी को शगुन देकर मनाएगा मनाया जाएगा जन्मोत्सव कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत आयोजित बैठक की अध्यक्षता करते कार्यवाहक उपायुक्त अनुराग ढालिया।

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान के अंतर्गत जिला फतेहाबाद में बुधवार को कार्यवाहक उपायुक्त अनुराग ढालिया की अध्यक्षता में मंगलमुखी समाज के प्रतिनिधियों के साथ बैठक आयोजित की गई। बैठक में कार्यवाहक उपायुक्त ने मंगलमुखी समाज से आह्वान किया कि वे जिले में बेटियों के जन्म को उत्सव के रूप में मनाने में प्रशासन का सहयोग करें, ताकि समाज में सकारात्मक संदेश जाए। बैठक के दौरान कार्यवाहक उपायुक्त अनुराग ढालिया ने मंगलमुखी समाज से यह भी आह्वान किया कि वे जिले के सभी ब्लॉकों में किन्नर समुदाय के प्रतिनिधियों से तालमेल स्थापित करें ताकि इस योजना को प्रभावी

ये रहे मौजूद

बैठक में महिला एवं बाल विकास विभाग की जिला कार्यक्रम अधिकारी कविता रानी ने बताया कि जिले में बेटियों को समाज में सम्मान दिलाने की दिशा में विभाग द्वारा मंगलमुखी समाज के सहयोग से आपकी बेटी हमारी बेटी योजना के तहत जारी प्रमाण पत्र लाभार्थियों तक पहुंचाए जाएंगे। साथ ही जिन परिवारों में बेटी का जन्म होगा, वहां मंगलमुखी समाज के सदस्य पहुंचकर बेटी के जन्म को उत्सव के रूप में मनाएंगे तथा परिवार से किसी भी प्रकार की राशि की मांग नहीं की जाएगी। मंगलमुखी समाज की ओर से महंत सत्यम देवी ने कहा कि समाज जिला में बेटियों की रक्षा एवं बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान को सफल बनाने के लिए अपनी पारंपरिक रूढ़ियों को तोडने के लिए तैयार है। उन्होंने बताया कि बेटी के जन्म पर मंगलमुखी समाज परिवार से बधाई नहीं लेगा, बल्कि स्वयं अपनी ओर से बेटी को शगुन देकर बेटी जन्मोत्सव मनाएगा। बैठक में स्वास्थ्य विभाग से पीएनडीटी नोडल अधिकारी डॉ. नृपेन्द्र, मिशन शक्ति जिला समन्वयक आशीष सरोए तथा मंगलमुखी समाज से रीतु, नेहा, नंदिनी एवं मनीषा उपस्थित रहीं।