

स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस बहुत पेनफुल समस्या है। इसके अलावा सर्वाइकल स्पाइन्डलाइटिस और लंबर स्पाइन्डलाइटिस जैसी स्पाइन रिलेटेड समस्याओं के ट्रिटमेंट में इएसडीएस काफी इफेक्टिव हो सकती है। किस तरह की जाती है यह सर्जरी और नॉर्मल सर्जरी से कैसे है यह अलग, जानिए।

स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस के ट्रिटमेंट में इफेक्टिव इएसडीएस

ट्रीटमेंट
डॉ. सुदीप जैन
डाक्टरेट-स्पाइन कॉन्सल्टेंट इंडिया नई दिल्ली

रीढ़ की गठिया यानी स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस की समस्या के इलाज के अंतिम विकल्प के रूप में एंडोस्कोपिक स्पाइनल डिस्काइडमेंट सर्जरी (इएसडीएस) से मरीजों को अच्छे रिजल्ट मिल रहे हैं। इसके साथ ही सर्वाइकल स्पाइन्डलाइटिस और लंबर स्पाइन्डलाइटिस की समस्या दूर करने में भी इएसडीएस कारगर साबित हो रही है। इएसडीएस की सफलता दर 95 प्रतिशत से ज्यादा है। इस तरह की सर्जरी के लिए इंटरऑपरेटिव कंयूरट नेविगेशन सिस्टम, व्-आम और 3डी प्रिंटिंग का इस्तेमाल करके इंटरऑपरेटिव 3डी रिस्ट्रिक्शन इमेजिंग और रोबोट का प्रयोग किया जाता है।



के सुरक्षित रहने की स्थिति में मरीज तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टम) से संबंधित कई आशंकित समस्याओं से सुरक्षित रहता है। जबकि यह बात पारंपरिक सर्जरी के संदर्भ में लागू नहीं होती।

मधुमेह और हृदय रोगियों को राहत: पारंपरिक सर्जरी की तुलना में इएसडीएस में सर्जिकल टाइम कम होता है। इस कारण मरीज को एनेस्थीसिया भी कम दी जाती है। इस कारण मधुमेह और हृदय रोगों से ग्रस्त लोगों या फिर बढ़ती उम्र में होने वाली जटिलताओं से गुजर रहे व्यक्तियों में सर्जिकल प्रक्रिया के दौरान होने वाला जोखिम बहुत कम हो जाता है।

यूज करते हैं लोकल एनेस्थीसिया: अनेक मरीज बेहोशी शब्द सुनकर डर जाते हैं, लेकिन इएसडीएस के अधिकतर मरीजों में लोकल एनेस्थीसिया से ही काम चल जाता है। इस सर्जरी में ज्यादातर मरीजों को बेहोश करने की जरूरत नहीं होती।

रक्त की कम हानि: पारंपरिक सर्जरी की तुलना में इएसडीएस में रक्त का कम से कम नुकसान होता है। ऐसी स्थिति में मरीज के ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

अगले दिन डिस्चार्ज: सर्जरी के अगले दिन व्यक्ति अस्पताल से डिस्चार्ज कर दिया जाता है, जबकि पारंपरिक सर्जरी में ऐसा नहीं होता। सर्जरी के लगभग एक हफ्ते के बाद व्यक्ति उठने का कार्य पर वापस जा सकता है। जो लोग वजन उठाने या शारीरिक श्रम से संबंधित कार्यों से जुड़े हैं, वे लोग भी अपने कार्य कर सकते हैं। आमतौर पर ट्रैडिशनल ओपन सर्जरी के बाद लगभग 20 से 25 प्रतिशत ऐसे मामलों सामने आते हैं, जिनमें दोबारा सर्जरी करनी पड़ती है, जिन्हें मेडिकल भाषा में 'फेल्ट बैक सर्जरी सिंड्रोम' कहते हैं। इसके विपरीत इएसडीएस में अधिकतम 1 से 2 प्रतिशत मामलों में ही रिवीजन सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुकला

क्या है यह सर्जरी: इएसडीएस की प्रक्रिया के तहत सर्जन रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) के प्रभावित भाग पर एक सूक्ष्म चिरा या कट लगाते हैं। फिर इस कट के जरिए वह एंडोस्कोप को मरीज के प्रभावित भाग जैसे रीढ़ की वर्टिब्रा या डिस्क के समीप ले जाते हैं। एंडोस्कोप एक ट्यूब सदृश होती है, जिसमें लाइट और कैमरा फिट होते हैं, जिनकी मदद से सर्जन इएसडीएस की प्रक्रिया को अंजाम देते हैं।

नहीं होती कटिंग: इस सर्जरी का नाम एंडोस्कोपिक स्पाइनल डिस्काइडमेंट सर्जरी (इएसडीएस) तो है लेकिन खास बात यह है कि इसमें चिरफाड़ के स्थान पर रेडियो फ्रीक्वेंसी वेव्स, शॉक वेव्स, अल्ट्रासोनिक वेव्स और 'कोल्ड लेजर' का इस्तेमाल किया जाता है। इसके अलावा ओजोन का तरल रूप में इस्तेमाल भी करते हैं। रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) के एब्जॉर्मल टिशूज को फ्रीज करके हटा दिया जाता है। स्पाइन के एब्जॉर्मल भाग को निकाल कर उसे वैक्यूम के जरिए सिक कर निकाल लिया जाता है। ऐसा प्रोसीजर ट्रैडिशनल सर्जरी में नहीं होता।

सर्जरी प्रोसीजर: सर्जरी से पहले एंडोस्कोपी के जरिए विकासग्रस्त हड्डी को सटीक एनाटॉमी अल्युमिनियम सुस्पष्ट, बड़े (इनलाइन) रूप में सर्जन को पता चल जाती है। जब कोहोल के जरिए एंडोस्कोपी को स्पाइन के प्रभावित भाग तक पहुंचाया जाता है, तब उस भाग की बड़ी और स्पष्ट छवि नजर आती है, जिससे सर्जन को सटीक ऑपरेशन करने में मदद मिलती है। ये विशेषताएं पारंपरिक सर्जरी के संदर्भ में लागू नहीं होतीं।

नर्वस रक्षा है सुरक्षित: इएसडीएस की प्रक्रिया के दौरान स्थाई के इर्द-गिर्द स्थित नर्वस (नर्व) सुरक्षित रहती हैं और इनके साथ कोई छेड़छाड़ नहीं होती। नर्सों

के सुरक्षित रहने की स्थिति में मरीज तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टम) से संबंधित कई आशंकित समस्याओं से सुरक्षित रहता है। जबकि यह बात पारंपरिक सर्जरी के संदर्भ में लागू नहीं होती।

मधुमेह और हृदय रोगियों को राहत: पारंपरिक सर्जरी की तुलना में इएसडीएस में सर्जिकल टाइम कम होता है। इस कारण मरीज को एनेस्थीसिया भी कम दी जाती है। इस कारण मधुमेह और हृदय रोगों से ग्रस्त लोगों या फिर बढ़ती उम्र में होने वाली जटिलताओं से गुजर रहे व्यक्तियों में सर्जिकल प्रक्रिया के दौरान होने वाला जोखिम बहुत कम हो जाता है।

मेरा मेन फोकस बैलेंसड डाइट पर रहता है

फिटनेस फंडा
विकास सालगोत्रा

एक्टर विकास सालगोत्रा इन दिनों सोनी सब पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'गोथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' में भगवान विष्णु की भूमिका में नजर आ रहे हैं। सीरियल में उनकी बांडी काफी फिट और टोंड दिख रही है। वे अपनी हेल्थ और फिटनेस को मेंटेन करने के लिए क्या कुछ करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

डाइट प्लान: मैं प्योर वेजिटेरियन हूँ, इसलिए कोशिश करता हूँ कि सभी जरूरी

हर्बल जोन
रेखा देशराज

अपने देश में ऋतुओं के बदलने के साथ ही हमारी जीवनशैली भी बदल जाती है। इस तरह देखें तो हमारा शरीर बहुत कुछ प्राकृतिक बदलाव के साथ बदलता है। अगर हम इस बदलाव के अनुकूल नहीं चलते तो हमें कई तरह की शारीरिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है और अगर इस बदलाव को प्रकृति के साथ बदल लेते हैं, तो निरोग रहते हैं। इन दिनों के वसंत ऋतु के दौरान वातावरण में हल्की गर्मी शुरू हो जाती है। ऐसे में हवा में पराग कणों की संख्या भी बढ़ जाती है। ऐसे में इस दौरान अगर सावधानी न बरती तो कई तरह की मौसमी बीमारियों के चंगुल में आ सकते हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए नीम की कोमल पत्तियों का सेवन बहुत कारगर होता है। आयुर्वेद में नीम की कोमल पत्तियों को 'सर्वरोग निवारणी' कहा गया है। वसंत ऋतु में नीम के पेटों पर नई कोमल और हल्की कड़वी पत्तियाँ निकलती हैं, तब उन्हें विशेष रूप से औषधीय माना जाता है। यही कारण है कि इस मौसम में बहुत से स्वास्थ्य केंद्रों प्रति सजग लोग नीम की कोमल पत्तियों को चबाकर खाते हैं।

कम करें विषैले पदार्थ: आयुर्वेद के मुताबिक वसंत ऋतु में शरीर में जमा हुआ कृफ पिघलने लगता है। क्योंकि शरीर ऋतु में

न्यूरिंट्स मुझे वेजिटेरियन फूड से ही मिलें। इसीलिए अपनी डाइट में मैं प्रोटीन, फाइबर को प्रचुर मात्रा में शामिल करता हूँ। मेरा मेन फोकस बैलेंसड डाइट पर रहता है।

वर्कआउट रूटीन: अपनी फिजिकल फिटनेस को मेंटेन करने के लिए मैं हफ्ते में कम से कम 5 दिन वर्कआउट जरूर करता हूँ। मेरा वर्कआउट रूटीन-हार्डकोर हैवी वेट ट्रेनिंग और कार्डियो का कॉम्बिनेशन होता है। इसके अलावा मुझे जॉगिंग करना भी बहुत पसंद है। इसलिए जॉगिंग भी करता हूँ।

बिजी शेड्यूल में टाइम: यह सही है कि मेरा शेड्यूल बिजी रहता है। लेकिन मैं अपने

बदलते मौसम में शारीरिक रोगों के होने की आशंका बढ़ जाती है। इनसे बचाव के लिए अन्य सावधानियों के साथ ही आप नीम की कोमल पत्तियों का सेवन भी कर सकते हैं। ये किस तरह फायदेमंद है, बता रहे हैं विस्तार से।

मौसमी रोगों से बचाती हैं नीम की कोमल पत्तियाँ



हम प्रायः दूसरे मौसमों के मुकाबले ज्यादा और गरिष्ठ भोजन करते हैं। इस मौसम में मेहनत भी दूसरे मौसमों के मुकाबले कम करते हैं। यही कारण है कि सर्दी के दौरान खूब खाया गया कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं के रूप में हमारे सामने आता है। एलर्जी, जुकाम, त्वचा रोग, सुस्ती और पाचन संबंधी गड़बड़ियों का नाता कहीं न कहीं इस मौसम की परिस्थितियों से होता है। ऐसे में नीम की पत्तियों का खाना बहुत लाभकारी होता है।

डाइट सजेसन
शिखर चंद जैन

कई लोगों के मन में हमेशा या कुछ कुछ देर के बाद खाने का विचार आता रहता है। कई बार तो एक समय का खाना खाने के दौरान ही दूसरे वक्त के खाने के बारे में खयाल आने लगते हैं। खाने के विचारों पर इस तरह का अनियंत्रण फूड नॉइज की वजह से हो सकता है।

क्या है फूड नॉइज

जब आपके दिमाग में बार-बार लगातार सिर्फ भोजन की बातें गूँजने लगती हैं या कभी व्हाट्सएप, कभी यू-ट्यूब या कभी इंस्टाग्राम अथवा फेसबुक के माध्यम से अच्छे-बुरे फूड, नए-पुराने फूड या पौष्टिक-जंक फूड की चर्चा आपके जेहन में पहुँचाई जाती है तो यह सिचुएशन फूड नॉइज कहलाती है। फूड नॉइज का अर्थ है, भोजन के बारे में लगातार और अकसर परेशान करने वाले विचार। यह केवल 'भूख' लगने जैसा नहीं है। यह मन में चलने वाली एक ऐसी रेडियो फ्रीक्वेंसी की तरह है, जो आपको हर समय खाने, अगले भोजन की योजना बनाने या विशिष्ट खाद्य पदार्थों की लालसा के बारे में बताती रहती है। वास्तव में यह एक मेंटल स्टेट होती है। लेकिन अगर सही तरीके से मैनेज किया जाए तो इस समस्या का समाधान हो सकता है।

फूड नॉइज के मुख्य लक्षण

- फूड नॉइज महसूस करने वालों में इस तरह के लक्षण दिख सकते हैं।
- पेट भर होने के बावजूद भोजन के बारे में सोचना। हर वक्त भोजन की योजना बनाना, जैसे रात के खाने में क्या होगा? या कल दोपहर क्या खाएंगे? इस तरह के विचारों का बार-बार आना।



- खाने पर नियंत्रण की कमी। यानी, खाने की इच्छा को नजरअंदाज करना लगभग असंभव लगना।
- खाने से भावनात्मक संबंध महसूस होना।

फूड नॉइज को कैसे रोकें

इस समस्या के समाधान के लिए आप कुछ उपाय कर सकते हैं।

माइंडफुल ईटिंग: खाते समय पूरी तरह से भोजन पर ध्यान देना और उसके स्वाद को महसूस करना।

पर्याप्त प्रोटीन और फाइबर: ये लंबे समय तक पेट भरा होने का एहसास कराते हैं, जिससे मानसिक लालसा कम हो सकती है।

नींद: नींद की कमी भूख बढ़ाने वाले हार्मोंस को सक्रिय कर देती है।

प्रोफेशनल मदद: यदि यह ईटिंग डिस्ऑर्डर का रूप ले ले, तो मनोवैज्ञानिक या डाइटिशियन से सलाह लेना आवश्यक है।

लंच, डिनर या ब्रेकफास्ट के समय या दिन में एक दो बार खाने का विचार आना सामान्य है, लेकिन ऐसा जब दिन में कई बार या कहीं बार-बार आने लगे तो ऐसा फूड नॉइज के कारण हो सकता है। इसकी कई वजहें हो सकती हैं। इसका आपके सामान्य जीवन पर गहरा असर हो सकता है। इसके कारण, लक्षणों के साथ बचाव के बारे में भी जानिए।

फूड नॉइज जब दिमाग में हर वक्त आए सिर्फ खाने का विचार



किसी प्रकार के तनाव या बोरियत महसूस होने पर तुरंत खाने के बारे में सोचना।

सामान्य भूख से अलग

जैविक भूख तो शरीर की जरूरत होती है। पेट में गुडगुडाहट होना, ऊर्जा कम महसूस होना और खाना खाने के बाद यह शांत हो जाना, यह सब सामान्य है। लेकिन फूड नॉइज एक मानसिक समस्या है। खाना खाने के तुरंत बाद भी व्यक्ति यह सोच सकता है कि फ्रिज में रखी मिठाई या कोई डिश कब खानी है?

फूड नॉइज के मुख्य कारण

मस्तिष्क का रिवाइड सिस्टम इसमें बड़ी भूमिका निभाता है। जब हम भोजन देखते हैं या उसके बारे में सोचते हैं, तो मस्तिष्क डोपामाइन रिलीज करता है। जिन लोगों में फूड नॉइज अधिक होता है, उनका मस्तिष्क भोजन के संकेतों (जैसे विज्ञापन या

गंध) के प्रति अधिक संवेदनशील होता है। हार्मोनल असंतुलन भी इसकी एक वजह है। शरीर के कुछ हार्मोन भूख और तृप्ति को नियंत्रित करते हैं। जैसे लैप्टिन मस्तिष्क को बताता है कि पेट भर गया है, जबकि ग्रैलिन यह भूख लगने का संकेत देता है। फूड नॉइज से ग्रस्त लोगों में इन हार्मोंस का संचार ठीक से नहीं होता, जिससे मस्तिष्क को कभी 'फुल' होने का संकेत नहीं मिलता। इनके अलावा कुछ दवाओं के सेवन ने भी फूड नॉइज शब्द को लोकप्रिय बनाया है। ये दवाएँ मस्तिष्क में जी एक पी-1 रिसेप्टर्स पर काम करती हैं, जो न केवल पाचन को धीमा करती हैं बल्कि मस्तिष्क में उस 'शोर' को भी शांत कर देती हैं। कई लोग इन दवाओं को लेने के बाद पहली बार महसूस करते हैं कि बिना भोजन के विचार के भी रहा जा सकता है। इसके अलावा तनाव और चिंता इसकी बड़ी वजह है। तनावपूर्ण स्थितियों

में मस्तिष्क 'सर्वाइवल मोड' में चला जाता है और कैलोरी-युक्त भोजन की मांग करता है। प्रतिबंधित डाइटिंग भी इसकी वजह हो सकती है। जब हम किसी चीज को खाने से खुद को सख्ती से रोकते हैं, तो मस्तिष्क उस चीज के प्रति अधिक 'शोर' पैदा करता है।

फूड नॉइज का जीवन पर प्रभाव

फूड नॉइज समस्या के कई तरह के मानसिक प्रभाव दिख सकते हैं। इनमें शामिल हैं-



मानसिक थकान: हर समय भोजन के बारे में सोचना मानसिक रूप से आपको थका देने वाला होता है।

अपर्याप्त बोध: बार-बार खाने के विचारों के कारण व्यक्ति खुद को कमजोर इच्छाशक्ति वाला मानने लगता है।

एकाग्रता में कमी: फूड नॉइज से ग्रस्त व्यक्ति का काम या पढ़ाई के दौरान भी ध्यान भोजन पर ही बना रहता है। *

(डाइटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

गर्मियों में शरीर जल्दी थक जाता है। पानी की कमी हो जाने से सुस्ती और बेचैनी से भी घिर जाता है। ऐसे में कुछ योगासन हैं जो न केवल शरीर को तरोताजा और स्फूर्तिदायक बनाते हैं बल्कि हमारी कार्यक्षमता को भी बढ़ाते हैं। गर्मी में होने वाली समस्याओं से बचने के लिए कुछ शारीरिक प्रयास करने होंगे। आइए जानते हैं, कौन से वो योगासन हैं, जो हमें इन गर्मियों में तरोताजागी देंगे।

भुजंगासन: भुजंगासन को कोबरा आसन भी कहते हैं। कोई सतर्क काला नाम जिस युद्ध में होता है, उसे ही भुजंगासन कहते हैं। इसे करने के लिए सबसे पहले पेट के बल लेटें, हथेलियों को कंधे के पास रखें और धीरे-धीरे अपनी छाती को ऊपर उठाएँ तो जो पोज बनेगा, वो भुजंगासन का होगा। भुजंगासन करने के जो त्वरित फायदे मिलते हैं, उनमें रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है। फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है और शरीर में ऊर्जा तथा रक्त का संचार बढ़ता है। गर्मियों के मौसम में भुजंगासन इसलिए फायदेमंद होता है, क्योंकि इससे शरीर की जकड़न दूर हो जाती है और उसे करते ही सुस्ती खत्म हो जाती है।

शशांकासन: शशांकासन की सबसे बड़ी खूबी यह है कि यह आसन शरीर और दिमाग को तुरंत शांत करता है। इसलिए शशांकासन गर्मियों से होने वाली थकान को दूर

आने वाले महीनों में गर्मी का प्रकोप बढ़ेगा। ऐसे में सुस्ती, थकान और डिहाइड्रेशन की समस्या बढ़ सकती है। इससे बचने के लिए आप अभी से कुछ योगासनों का नियमित अभ्यास शुरू कर दें। इससे आप गर्मी के मौसम में भी ऊर्जावान महसूस करेंगे।

नियमित करें ये योगासन गर्मी में भी रहेंगे ऊर्जावान



करने के लिए बेहद उपयुक्त है। इसे नियमित करने से दिमाग को ठंडक मिलती है। ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। शरीर की ऊर्जा को संतुलित कर पाते हैं। प्राणायाम और ध्यान के लिए यह ध्यान आसन है। जिन्हें गर्मियों के आते खास आसन है।

शवासन: शवासन गर्मियों में शरीर के तापमान को संतुलित रखने में सहायक होता है। मानसिक थकान दूर करता है और पूरे योग सत्र के बाद इसे किया जाए तो यह शरीर को फिर से ऊर्जा से भर देता है। इस तरह गर्मियों में शरीर को तुरंत आराम देने वाला शवासन सबसे प्रभावी आसन है। इसे करने के लिए जमीन पर मैट बिछाकर पीठ के बल सीधा लेटें। हाथ-पैर ढीला छोड़ दें और अपनी साँसें पर ध्यान दें। कुछ देर इसी अवस्था में रहें।

पदासन
यह ध्यान का आसन है, लेकिन तन व मन दोनों को शीतलता प्रदान करता है। गर्मियों में नियमित रूप से पदासन करने से हम अपने तनाव पर काबू पाते हैं। शरीर की ऊर्जा को संतुलित कर पाते हैं। प्राणायाम और ध्यान के लिए यह ध्यान आसन है। जिन्हें गर्मियों के आते खास आसन है।

शवासन: शवासन गर्मियों में शरीर के तापमान को संतुलित रखने में सहायक होता है। मानसिक थकान दूर करता है और पूरे योग सत्र के बाद इसे किया जाए तो यह शरीर को फिर से ऊर्जा से भर देता है। इस तरह गर्मियों में शरीर को तुरंत आराम देने वाला शवासन सबसे प्रभावी आसन है। इसे करने के लिए जमीन पर मैट बिछाकर पीठ के बल सीधा लेटें। हाथ-पैर ढीला छोड़ दें और अपनी साँसें पर ध्यान दें। कुछ देर इसी अवस्था में रहें।

शवासन: शवासन गर्मियों में शरीर के तापमान को संतुलित रखने में सहायक होता है। मानसिक थकान दूर करता है और पूरे योग सत्र के बाद इसे किया जाए तो यह शरीर को फिर से ऊर्जा से भर देता है। इस तरह गर्मियों में शरीर को तुरंत आराम देने वाला शवासन सबसे प्रभावी आसन है। इसे करने के लिए जमीन पर मैट बिछाकर पीठ के बल सीधा लेटें। हाथ-पैर ढीला छोड़ दें और अपनी साँसें पर ध्यान दें। कुछ देर इसी अवस्था में रहें।

शवासन गर्मियों में शरीर के तापमान को संतुलित रखने में सहायक होता है। मानसिक थकान दूर करता है और पूरे योग सत्र के बाद इसे किया जाए तो यह शरीर को फिर से ऊर्जा से भर देता है। इस तरह गर्मियों में शरीर को तुरंत आराम देने वाला शवासन सबसे प्रभावी आसन है। इसे करने के लिए जमीन पर मैट बिछाकर पीठ के बल सीधा लेटें। हाथ-पैर ढीला छोड़ दें और अपनी साँसें पर ध्यान दें। कुछ देर इसी अवस्था में रहें।

पदासन
यह ध्यान का आसन है, लेकिन तन व मन दोनों को शीतलता प्रदान करता है। गर्मियों में नियमित रूप से पदासन करने से हम अपने तनाव पर काबू पाते हैं। शरीर की ऊर्जा को संतुलित कर पाते हैं। प्राणायाम और ध्यान के लिए यह ध्यान आसन है। जिन्हें गर्मियों के आते खास आसन है।

ही विडिडिपन सताने लगता है, उन्हें तो पदासन से बेहतर कर ही लेनी चाहिए। पदासन करने के लिए जमीन पर बैकवोर दोनो पैरों को विपरीत जाँघों पर रखें, रीढ़ को सीधी रखें और आँखें बंद करके गहरी साँसें लें।



निकाल सकूँ। हेल्थ के लिए जितनी देर सोना जरूरी है, उतना ही सोता हूँ। आलस में बंद पर पड़े रहकर टाइम वेस्ट नहीं करता हूँ।

मेंटल हेल्थ: मेंटली हेल्दी रहने के लिए हमेशा पॉजिटिव सोचता हूँ। इसके अलावा मेडिटेशन और योगाभ्यास भी करता हूँ। अच्छी किताबें पढ़ता हूँ और म्यूजिक इंस्ट्रुमेंट्स भी बजाता हूँ। इससे मुझे काफी संतुष्टि मिलती है।

फिटनेस आइडल: मेरे फिटनेस आइडल अक्षय कुमार हैं। उनकी फिटनेस और एनर्जी लेवल मुझे बहुत इन्सपिर करते हैं।

रीडर्स के लिए मैसेज: अपने फैंस और रीडर्स से यही कहना चाहूंगा कि फिटनेस दिमाग से शुरू होती है। अपने बारे में और दूसरों के लिए हमेशा अच्छा सोचिए, यही असली फिटनेस का मंत्र है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

क्षमता को बढ़ाते हैं। आज के समय जब प्रदूषण, असंतुलित खान-पान और तनाव, हमारी प्रतिरक्षा क्षमता कमजोर कर रहा है, तब नीम की पत्तियाँ पहले से कहीं ज्यादा लाभकारी साबित होती हैं। सबसे बड़ी बात यह है कि ये सुस्ती और सुलभ प्राकृतिक औषधि के रूप में हमें उपलब्ध होती है। अगर हम इस मौसम में नियमित रूप से नीम की पत्तियों का प्रतिदिन सेवन कर लें तो एक महीने का सेवन पूरे साल लाभकारी रहेगा। शरीर के शारीरिक संक्रमणों से बचाता है।

त्वचा की सुरक्षा-रक्त शुद्धि: वसंत ऋतु में त्वचा संबंधी समस्याएं भी बढ़ जाती हैं, जैसे दाने निकलना, खुजली, फुंसियाँ होना तथा एलर्जी होना। नीम को इन सभी तरह की समस्याओं से छुटकारा देने वाली प्राकृतिक औषधि माना जाता है। इसके अलावा नीम की पत्तियों वाले उबले पानी से नहाएँ तो हमें कई तरह की त्वचा संबंधी परेशानियाँ नहीं होंगी। रक्त शुद्धि करने वाला नीम इसीलिए सदियों से भारतीय समाज में एक औषधीय पेड़ के रूप में ही उगाया जाता रहा है।

करं पाचन में सुधार: नीम की कड़वाहट हमारी पाचनशक्ति को भी सक्रिय बनाने में अहम भूमिका निभाती है। कोमल नीम की पत्तियाँ कुछ दिनों तक सेवन करने से शरीर में मौजूद विषैले तत्वों को बाहर निकालने में सहायक होती हैं। यही नहीं इस मौसम में नीम की पत्तियाँ सेवन करने से हमारा पाचनतंत्र बेहतर और मजबूत होता है। *

नीम की पत्तियों का कड़वा स्वाद शरीर के भीतर जमा कफ और विषैले तत्वों को कम करने में सहायक होता है। इसलिए आयुर्वेद में वसंत को शोधन यानी सफाई का मौसम कहा जाता है और इस प्रक्रिया में ही नीम की पत्तियों का सबसे बड़ा योगदान होता है।

बढ़ाएँ प्रतिरोधक क्षमता: नीम की पत्तियों में कई प्रकार के जैव सक्रिय तत्व पाए जाते हैं जैसे-निंबिन, निमागिन और एंटीऑक्सिडेंट यौगिक। ये तत्व हमारे शरीर में रोग प्रतिरोधक

कम करें विषैले पदार्थ: आयुर्वेद के मुताबिक वसंत ऋतु में शरीर में जमा हुआ कृफ पिघलने लगता है। क्योंकि शरीर ऋतु में

खबर संक्षेप

छात्रों ने किया दिव्यांग चिल्ड्रन स्कूल का भ्रमण

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के शिक्षा विभाग के विद्यार्थियों को स्पेशल एजुकेशन के क्षेत्र में व्यावहारिक अनुभव प्रदान करने के उद्देश्य से प्रयास मेंटली चैलेंज्ड दिव्यांग चिल्ड्रन स्कूल एवं हेलेन केलर स्कूल (दृष्टिबाधित दिव्यांग विद्यालय) का शैक्षणिक भ्रमण करवाया गया। विद्यार्थियों ने विद्यालयों में जाकर बच्चों की शिक्षण प्रक्रिया, उनके व्यवहार, तथा शिक्षकों द्वारा अपनाई जा रही विशेष शिक्षण विधियों का अवलोकन किया।

फ्राँड पीड़िता को वापस मिले 50 हजार रुपये

फतेहाबाद। जिले की भूना पुलिस ने साइबर धोखाधड़ी के एक मामले में प्रभावी कार्रवाई करते हुए एक महिला पीड़िता की ढूँढी हुई 50 हजार रुपये की राशि सफलतापूर्वक वापस दिलवाई है। पुलिस की इस कार्रवाई से पीड़िता को बड़ी आर्थिक राहत मिली है। मामले की जानकारी देते हुए थाना भूना में तैनात साइबर हेल्प डेस्क इंचार्ज पीएसआई मंदीप ने बताया कि इस बारे में गेंगेज रानी पत्नी दीपक नेहरा ने पुलिस को अपनी शिकायत दी थी।

फतेहाबाद में एलपीजी कालाबाजारी पर सख्ती

फतेहाबाद। जिले में एलपीजी गैस की कालाबाजारी, जमाखोरी और अनाधिकृत प्रयोग पर रोक लगाने के लिए प्रशासन ने सख्त कदम उठाए हैं। मुख्यालय के निर्देशों की अनुपालना में जिला खाद्य एवं आपूर्ति नियंत्रक, फतेहाबाद ने विभिन्न अधिकारियों को नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है, ताकि एलपीजी से संबंधित शिकायतों का त्वरित निपटान सुनिश्चित किया जा सके। डीएफएससी कुशल बुरा ने विभागीय अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि वे अपने-अपने कार्यक्षेत्र में एलपीजी की कालाबाजारी, जमाखोरी और गलत उपयोग पर कड़ी नजर रखें।

छात्रवृत्ति आवेदन में 10 अप्रैल तक करें संशोधन

फतेहाबाद। पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति योजना के तहत अधूरे आवेदन करने वाले विद्यार्थियों को सरकार ने एक और मौका दिया है। सीटीएम गौरव गुप्ता ने बताया कि जिन विद्यार्थियों के आवेदन दस्तावेजों की कमी के कारण सेंड बैक किए गए थे, वे अब अपनी त्रुटियों को ठीक कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि पात्र विद्यार्थी 10 अप्रैल तक राष्ट्रीय छात्रवृत्ति पोर्टल पर जाकर अपने आवेदन में सुधार कर सकते हैं। इसके लिए विद्यार्थी संबंधित संस्थान के इंस्टीट्यूट नोडल अधिकारी या संबंधित जिला अधिकारी से संपर्क कर सकते हैं।

चार बेटियों के सिर से उठा पिता का साया

हिसार। करीब एक महीने पहले सड़क हादसे में गंभीर रूप से घायल हुए वॉक बहबलपुर निवासी एक व्यक्ति ने बुधवार सुबह उपचार के दौरान दम तोड़ दिया। मृतक की पहचान करीब 45 वर्षीय पवन के रूप में हुई है। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम सामान्य अस्पताल की मोर्चरी में करवाकर परिजनों को सौंप दिया। परिजनों के अनुसार 20 फरवरी की रात पवन अपने छोटे भाई जिले सिंह के साथ बाइक पर सवार होकर बरवाला से गांव लौट रहा था। सरसौद के पास अचानक बाइक के सामने एक पशु आ गया।

5 किलो गांजा सहित एक युवक को दबोचा

नारनौद। सीआईए स्टाफ नारनौद ने नशीले पदार्थ की तस्करी करने के मामले में एक युवक को गिरफ्तार किया है। आरोपी श्याम उर्फ काला निवासी भकलाना को अदालत में पेश करके जेल भेज दिया गया। पीएसआई राजीव कुमार ने बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान जॉट-भिन्नी रोड पर गांव उगलान बस स्टैंड पर मौजूद थी। इसी दौरान सूचना मिली कि श्याम उर्फ काला निवासी भकलाना, जो नशीले पदार्थ बेचने का कार्य करता है। वो नशीला पदार्थ लेकर गांव भकलाना से पेटवाड़ की ओर जाने वाला है।

गांव दारेवाला में जिला प्रशासन का रात्रि ठहराव कार्यक्रम

समस्याओं का स्थायी समाधान प्रशासन की प्राथमिकता: एडीसी

एडीसी ने लोगों की समस्याएं सुनीं और समाधान के निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज सिरसा



सिरसा। रात्रि ठहराव कार्यक्रम में ग्रामीणों की समस्याएं सुनते एडीसी।

जिला प्रशासन द्वारा खंड रानियां के गांव दारेवाला की राजकीय प्राथमिक पाठशाला में रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान अतिरिक्त उपायुक्त वीरेंद्र सहरावत ने गांव दारेवाला व आसपास के गांवों से आए आमजन की शिकायतें सुनते हुए संबंधित अधिकारियों को उनका त्वरित समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। कार्यक्रम में ग्रामीणों ने हिस्सा लेकर अपनी समस्याएं प्रशासन के समक्ष रखीं, जिनमें से कई का मौके पर ही निपटारा किया गया, जबकि शेष समस्याओं के शीघ्र समाधान का आश्वासन दिया गया। रात्रि ठहराव कार्यक्रम के तहत दिन में विभिन्न विभागों द्वारा स्टॉल लगाए गए, जहां आमजन को सरकारी योजनाओं की विस्तृत जानकारी दी गई। अधिकारियों ने लोगों को योजनाओं का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया और पात्र

कृषि तकनीकों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की

रात्रि ठहराव कार्यक्रम में खिजली निगम, क्रिड, जिला खाद्य एवं आपूर्ति नियंत्रक कार्यालय, पंचायत विभाग, राजस्व विभाग, जिला कल्याण विभाग, समाज कल्याण विभाग, श्रम विभाग, बागवानी विभाग, कृषि विभाग, पशुपालन विभाग, स्वास्थ्य विभाग, महिला एवं बाल विकास विभाग, आयुष विभाग, वन विभाग और जनस्वास्थ्य विभाग द्वारा स्टॉल लगाकर अपने-अपने विभागों की योजनाओं की जानकारी दी गई। कृषि विभाग द्वारा किसानों को फसल विविधीकरण, कोटनाशकों के संतुलित प्रयोग, पाराली प्रबंधन और अन्य कृषि तकनीकों के बारे में

महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की गई। इस अवसर पर एएसडीएम धेलनाबाद पारस भागोरिया, जिला परिषद के सीईओ डा. सुभाष चंद्र, डीएसपी आदर्शदीप सिंह, डीडीपीओ बलजोति सिंह, जिला शिक्षा अधिकारी सुनीता साई, जिला समाज कल्याण अधिकारी सत्यवान हिलोड, उप निदेशक कृषि डा. सुखदेव सिंह, पशुपालन विभाग के उपनिदेशक डा. सुखविंद सिंह सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे। इस अवसर पर अतिरिक्त उपायुक्त वीरेंद्र सहरावत व अन्य अधिकारियों ने स्कूल प्रांगण में पौधरोपण भी किया।

लाभार्थियों का मौके पर पंजीकरण भी किया गया। अतिरिक्त उपायुक्त वीरेंद्र सहरावत ने कहा कि इस प्रकार के रात्रि ठहराव कार्यक्रमों का उद्देश्य प्रशासन और आमजन के बीच सीधा संवाद स्थापित करना है, ताकि ग्रामीण स्तर पर ही समस्याओं का समाधान किया जा सके। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे जनसमस्याओं के समाधान में किसी प्रकार की लापरवाही न बरतें। उन्होंने कहा कि समस्याओं का

स्थायी समाधान प्रशासन की प्राथमिकता है। युवा नशे से दूर रहकर शिक्षा, खेल और सकारात्मक गतिविधियों की ओर ध्यान दें, ताकि एक स्वस्थ और मजबूत समाज का निर्माण हो सके।

टोहाना के कर्मचारियों ने खो-खो पदक जीत हरियाणा का बढ़ाया मान

हरिभूमि न्यूज टोहाना



विजेता खिलाड़ी राजीव और सीमा।

महाराष्ट्र के पुणे में आयोजित अखिल भारतीय सिविल सेवा खो-खो प्रतियोगिता में हरियाणा की टीम ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए प्रदेश का नाम रोशन किया है। इस प्रतियोगिता में टोहाना एएसडीएम कार्यालय में कार्यरत दो कर्मचारियों ने शानदार खेल का प्रदर्शन करते हुए पदक हासिल किए। एएसडीएम कार्यालय टोहाना में चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी की रूप में कार्यरत राजीव और सीमा ने राष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। राजीव ने पुरुष टीम के सदस्य के रूप में खेलते हुए अपनी टीम को कांस्य पदक दिलाने में अहम भूमिका

निभाई। वहीं, सीमा ने महिला टीम की ओर से उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए टीम को रजत पदक दिलाया। इस उपलब्धि पर एएसडीएम आकाश शर्मा ने दोनों खिलाड़ियों को बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि सरकारी दायित्वों के साथ-साथ खेलों में इस तरह की उपलब्धि हासिल करना प्रेरणादायक है। राजीव और सीमा ने अपनी सफलता पर खुशी जताते हुए कहा कि यह उनके जीवन का बेहद यादगार क्षण है। उन्होंने बताया कि नौकरी के साथ खेल के लिए समय निकालना चुनौतीपूर्ण था, लेकिन विभागीय अधिकारियों और सहकर्मियों के सहयोग से यह संभव हो पाया। दोनों खिलाड़ियों की इस उपलब्धि से एएसडीएम कार्यालय टोहाना सहित पूरे क्षेत्र में खुशी का माहौल है। स्थानीय अधिकारियों और कर्मचारियों ने उन्हें बधाई देते हुए कहा कि उनकी मेहनत और लगन अन्य लोगों के लिए प्रेरणा है।

मंत्रों की गूंज ने आध्यात्मिक अनुभव किया प्रदान डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में हुआ वैदिक यज्ञ कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज फतेहाबाद



फतेहाबाद। डीएवी पुलिस स्कूल में आयोजित हवन में भाग लेते विद्यार्थी।

पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल, फतेहाबाद में आर्य समाज और डीएवी परिवार के मुखिया आर्यरत्न डॉ. पूनम सूरी के जन्मदिवस पर अत्यंत श्रद्धा एवं उत्साह के साथ हवन यज्ञ एवं भजन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ हुआ, जिससे पूरा वातावरण आध्यात्मिकता एवं शांति से ओत-प्रोत हो गया। विद्वान आचार्य के सान्निध्य में संपन्न हवन यज्ञ के माध्यम से विश्व कल्याण, सुख-समृद्धि एवं सकारात्मक ऊर्जा की कामना की गई। यज्ञ की पवित्र अग्नि और मंत्रों की गूंज ने सभी

उपस्थित जनों को आध्यात्मिक अनुभव प्रदान किया। इसके पश्चात आयोजित भजन संध्या में विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने भक्ति भाव से ओत-प्रोत मनमोहक प्रस्तुतियां दीं। भजनों के माध्यम से नैतिक मूल्यों, वैदिक संस्कृति एवं मानवता के संदेश को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया गया। इस अवसर पर वक्ताओं ने डॉ. पूनम सूरी के प्रेरणादायक नेतृत्व, शिक्षा के क्षेत्र में उनके अमूल्य योगदान तथा आर्य समाज के सिद्धांतों के प्रचार-प्रसार में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका की सराहना की। सभी ने उनके उत्तम स्वास्थ्य, दीर्घायु एवं निरंतर

एएसपी ने कमेटी के सदस्यों के साथ की बैठक कहा: जनता के तालमेल से ही अपराधों पर पूर्ण रूप से अंकुश लग सकता

हरिभूमि न्यूज सिरसा



सिरसा। पुलिस-पब्लिक कमेटी की बैठक लेते एएसपी।

एएसपी फैसल खान ने बरनाला रोड स्थित पुलिस लाइन के प्रशासनिक भवन में जिला के मैट्रो पंप संचालकों, स्वर्णकारों एवं पुलिस पब्लिक कमेटी के पदाधिकारियों के साथ बैठक का आयोजन कर अनेक मुद्दों पर विस्तारपूर्वक चर्चा की। उन्होंने बैठक में उपस्थित पदाधिकारियों को सुरक्षा की दृष्टि से अनेक महत्वपूर्ण दिशा-निर्देश जारी किए गए। एएसपी फैसल खान ने सभी मैट्रो पंप संचालकों और स्वर्णकारों से अपील की कि वे अपने प्रतिष्ठानों पर गार्ड तैनात करें और उच्च गुणवत्ता वाले सीसीटीवी कैमरे स्थापित करें, ताकि किसी भी प्रकार की अपराधिक

गतिविधियों को रोका जा सके। एएसपी ने कहा कि सिरसा पुलिस आमजन की सुरक्षा के प्रति पूरी तरह सजग है, लेकिन प्रतिष्ठानों पर सतर्कता भी आवश्यक है। उन्होंने सभी से अनुरोध किया कि संबंधित थाना प्रभागियों के साथ मिलकर थाना व्हाट्सएप ग्रुप बनाएं, यदि आपको किसी प्रकार की संदिग्ध गतिविधियां नजर आए तो तुरंत सूचना पुलिस को सूचना दें ताकि समय रहते अपराध करने वाले व्यक्ति को पकड़ा जा सके। इसके साथ ही, सिरसा पुलिस ने मैट्रो पंपों, बैंकों और एटीएम के आस-पास गश्त बढ़ा दी है, और

पुलिस का प्रयास जिले में सुरक्षा व शांति स्थापना

उन्होंने समाज के सभी लोगों से अपील की कि वे नशे और अपराध के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान में अपनी भागीदारी सुनिश्चित करें, ताकि समाज की पूरी तरह नशा मुक्त और अपराध मुक्त बनाया जा सके। सिरसा पुलिस का यह प्रयास जिले में सुरक्षा, शांति और सामाजिक जागरूकता बढ़ाने के लिए लगातार जारी रहेगा। इस अवसर पर पुलिस पब्लिक कमेटी के पदाधिकारियों ने भी अपनी समर्थन रख कर अनेक मुद्दों पर चर्चा की।

शांति निकेतन स्कूल के 2 छात्रों का जवाहर नवोदय विद्यालय में चयन

हरिभूमि न्यूज भड़कला



भड़कला। जेएनवी में चयनित छात्र को बधाई देते प्रधानाचार्य।

गांव ढिंगसरा स्थित शांति निकेतन सोनियर सेकेंडरी स्कूल के दो प्रतिभाशाली विद्यार्थियों का चयन प्रतिष्ठित जवाहर नवोदय विद्यालय, खाराखेड़ी के लिए हुआ है। इस उपलब्धि से न केवल विद्यालय प्रबंधन, बल्कि पूरे क्षेत्र में खुशी की लहर दौड़ गई है। प्रधानाचार्य रणसिंह रेपस्वाल और डायरेक्टर विजय सिंह बाघेला ने बताया कि पिछले 10 वर्षों से लगातार इस विद्यालय के बच्चे जवाहर नवोदय विद्यालय की प्रवेश परीक्षा में अपनी प्रतिभा का लोहा मनुवा रहे हैं। वर्तमान में इस विद्यालय से निकले लगभग 100 से अधिक बच्चे जेएनवी खाराखेड़ी में शिक्षा ग्रहण

कर रहे हैं। इस वर्ष विद्यालय के छात्र तेजस पुत्र रामनिवास और प्रांशु पुत्र धर्मपाल सिंह ने नवोदय प्रवेश परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए अपना स्थान सुनिश्चित किया है। प्रधानाचार्य ने कहा, नवोदय विद्यालय में प्रवेश पाना हर छात्र का सपना होता है, क्योंकि वहां शिक्षा के साथ-साथ अनुशासन और सर्वांगीण विकास पर विशेष बल दिया जाता है। तेजस और प्रांशु ने अपनी मेहनत, लगन और समर्पण से यह साबित कर दिया कि यदि लक्ष्य स्पष्ट हो तो सफलता अवश्य मिलती है। इस बड़ी सफलता पर विद्यार्थी ने उत्सव जैसा माहौल है।

अधिकारी आपसी समन्वय के साथ गंभीरता से निभाएं अपना दायित्व जनगणना 2027 होगी पूर्णतः डिजिटल : उपायुक्त

हरिभूमि न्यूज फतेहाबाद



फतेहाबाद। जनगणना को लेकर अधिकारियों को निर्देश देते डीसी डॉ. विवेक भारती।

डीसी डॉ. विवेक भारती ने कहा कि जनगणना जैसे महत्वपूर्ण राष्ट्रीय कार्य का निर्वहन जिम्मेदारी, पारदर्शिता और ईमानदारी के साथ किया जाना सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे इस कार्य को गंभीरता से लें और आपसी समन्वय के साथ निर्धारित समय सीमा में सभी तैयारियां पूर्ण करें। बुधवार को लघु सचिवालय के सभागार में आयोजित चार्ज ऑफिसर, असिस्टेंट चार्ज ऑफिसर व

जिससे कार्य में पारदर्शिता, गति और सटीकता सुनिश्चित होगी। इसके लिए अधिकारियों और कर्मचारियों को तकनीकी रूप से दक्ष बनाना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने कहा कि जनगणना कार्य के दौरान किसी भी

जिससे कार्य में पारदर्शिता, गति और सटीकता सुनिश्चित होगी। इसके लिए अधिकारियों और कर्मचारियों को तकनीकी रूप से दक्ष बनाना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने कहा कि जनगणना कार्य के दौरान किसी भी

प्रकार की लापरवाही की गुंजाइश नहीं है, इसलिए जनगणना कार्य के लिए नियुक्त किए सभी अधिकारी और कर्मचारी पूरी जिम्मेदारी और पारदर्शिता से अपनी ड्यूटी का निर्वहन करें।

खबर संक्षेप

श्री राम मंदिर का प्रथम वार्षिकोत्सव 26 से
फतेहाबाद। शहर की बीमा कॉलेजी स्थित श्री राम मंदिर में 26 व 27 मार्च को प्रथम वार्षिकोत्सव श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाया जाएगा। श्रीराम नवमी के उपलक्ष्य में आयोजित इस दो दिवसीय धार्मिक कार्यक्रम को लेकर श्रद्धालुओं में खासा उत्साह देखा जा रहा है। आयोजन की तैयारियां श्रीराम धर्माथ सेवा ट्रस्ट द्वारा जोर-शोर से की जा रही हैं। आयोजन समिति के अनुसार 26 मार्च को शाम 7 बजे से विशाल भजन संख्या का आयोजन होगा, जो प्रभु इच्छा तक जारी रहेगी। इसमें देश व स्थानीय स्तर के प्रसिद्ध भजन गायक मुकेश राही, अश्वनी शर्मा, रूपेश राही और कुलदीप आर्य प्रभु श्री राम के भजनों की रसधार बहाएंगे।

सिटी वेलफेयर क्लब ने फूलों के पौधे किए रोपित
फतेहाबाद। सिटी वेलफेयर क्लब द्वारा नागरिक अस्पताल में जहां हर्बल पार्क का निर्माण किया जा रहा है। प्रवेश द्वार पर विभिन्न तरह के फूलों के पौधे लगाए गए हैं, ताकि अस्पताल में आने वाले मरीजों व आमजन को इन फूलों को देखकर कुछ राहत मिले। सभी आने वालों का स्वागत फूलों से किया जाए, इस सोच के तहत यह पौधे रोपित किये जा रहे हैं। संस्था अध्यक्ष विनोद अरोड़ा ने बताया कि शहर के लगभग सभी पार्क संस्था द्वारा बनाए गए हैं जिस वजह से आज इन्हें विभिन्न संस्थाओं को गोद दिया जा रहा है। इसी तरह सिटी वेलफेयर क्लब द्वारा योग दिव्य मंदिर में भी हर्बल पार्क निर्माण के बाद नागरिक अस्पताल में भी हर्बल पार्क निर्माण कार्य जारी है।

किसानों पर 32.65 लाख करोड़ रुपयों का कर्ज चिंताजनक: सैलजा

हरिभूमि न्यूज़ ▶ सिरसा
सिरसा से सांसद कुमारी सैलजा ने देशभर के किसानों पर बढ़ते कर्ज को लेकर केंद्र सरकार पर तीखा हमला बोला है। उन्होंने कहा कि आज किसानों पर लगभग 32.65 लाख करोड़ रुपये का कर्ज हो चुका है, जो बेहद चिंताजनक है। सरकार के पास न तो कर्ज माफ़ी की कोई ठोस योजना है और न ही किसानों को राहत देने की उच्छा शक्ति दिखाई दे रही है।
उन्होंने आरोप लगाया कि भाजपा सरकार केवल बड़े-बड़े दावे करती है, जबकि जमीनी स्तर पर किसान आर्थिक संकट से जूझ रहा है। कुमारी सैलजा ने कहा कि किसानों को उनकी फसलों का कानूनी न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) नहीं मिल रहा, जिससे उनकी आय बढ़ने के बजाय घट रही है। उन्होंने कहा कि किसानों की आय दोगुनी करने का वादा अब जुमला साबित हो चुका



है। कांग्रेस की नीति स्पष्ट करते हुए उन्होंने कहा कि पार्टी कर्ज माफ़ी, एमएसपी की कानूनी गारंटी और कृषि सुधारों के पक्ष में है तथा किसानों के हितों के लिए प्रसन्न है।
हरियाणा में बढ़ती एलपीजी किल्लत को लेकर सांसद कुमारी सैलजा ने केंद्र व राज्य सरकारों पर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि गैस सिलेंडरों की कमी के कारण लोगों को लंबी कतारों में खड़ा होना पड़ रहा है और दैनिक जीवन प्रभावित हो रहा है। उन्होंने आरोप लगाया कि आपूर्ति व्यवस्था पूरी तरह विफल है और कालाबाजारी तेजी से बढ़ रही है, जहां सिलेंडर मनमाने दामों पर बेचे जा रहे हैं। कुमारी सैलजा ने मांग की कि सरकार तुरंत आपूर्ति सुधारें, कालाबाजारी पर कार्रवाई करें और आम जनता को राहत दे।

परिणाम में 3 माह की देरी पर विद्यार्थियों ने परीक्षा नियंत्रक को सौंपा मांगपत्र

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के एलएलबी के विद्यार्थियों ने परीक्षा परिणाम घोषित करने में लगभग तीन माह की देरी के विरोध में परीक्षा नियंत्रक को पत्र सौंपा है। सुरेन्द्र उन्मैदपुरा का कहना है कि परीक्षा का परिणाम समय पर घोषित न होने के कारण उन्हें आगे की पढ़ाई, इंटरनशिप तथा नौकरी से संबंधित योजनाएं बनाने में काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। छात्रों द्वारा नियंत्रक परीक्षा को दिए गए एक लिखित पत्र में बताया गया है कि कानून विभाग की परीक्षा का परिणाम काफी पहले आ जाना चाहिए था, लेकिन अब तक इसकी घोषणा नहीं की गई है। इस देरी से छात्रों का भविष्य प्रभावित हो रहा है और वे मानसिक दबाव में भी हैं। राहुल सोनी ने विश्वविद्यालय प्रशासन से मांग की है कि इस मामले को गंभीरता से लेते हुए जल्द से जल्द परिणाम घोषित किया जाए, ताकि वे अपने आगामी शैक्षणिक और पेशेवर कदम सही समय पर उठा सकें। छात्रों ने प्रशासन से शीघ्र कार्रवाई की उम्मीद जताते हुए कहा कि यदि जल्द समाधान नहीं किया गया तो वे आगे की रणनीति बनाने को मजबूर होंगे। युनिवर्सिटी प्रशासन ने छात्रों को आश्वासन दिया कि जल्द ही परिणाम घोषित किया जाएगा। इस मौके पर सन्नी माधोसिंघाना, राहुल सोनी, सतबीर साहनी उपस्थित रहे।

साइबर टगों के फिशिंग और सोशल इंजीनियरिंग जाल से रहें सावधान

एसपी ने जारी की जनहित में एडवाइज़री
हरिभूमि न्यूज़ ▶ फतेहाबाद
डिजिटल युग में बढ़ते साइबर अपराधों पर लगातार आगरा और आमजन को ठगी से बचाने के लिए फतेहाबाद के पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने जनहित में एडवाइज़री जारी की है। एसपी ने आगाह किया है कि साइबर अपराधी अब फिशिंग और सोशल इंजीनियरिंग जैसी तकनीकों का सहारा लेकर लोगों की मेहनत की कमाई पर संघ लगा रहे हैं।
पुलिस अधीक्षक ने बताया कि फिशिंग में ठग फर्जी ईमेल, एसएमएस या व्हाट्सएप मैसेज भेजकर लोगों को किसी लिंक पर क्लिक करने के लिए प्रेरित करते हैं। ये लिंक दिखने में बैंक, सरकारी वेबसाइट या किसी प्रसिद्ध कंपनी जैसे लगते हैं, लेकिन वास्तव में नकली होते हैं। जैसे ही यूजर उस लिंक पर अपनी निजी जानकारी जैसे यूजरनेम, पासवर्ड, ओटीपी या कार्ड डिटेल दर्ज करता है, वह जानकार सीधे ठगों के पास पहुंच जाता है। वहीं सोशल इंजीनियरिंग में ठग भावनात्मक या मनोवैज्ञानिक तरीके अपनाकर लोगों को भ्रमित करते हैं। वे खुद को बैंक अधिकारी, पुलिस कर्मचारी, रिश्तेदार या किसी कंपनी का प्रतिनिधि बताकर



यदि कोई व्यक्ति साइबर फ्रॉड का शिकार हो जाता है, तो उसे बिना देरी किए तुरंत राष्ट्रीय साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करना चाहिए

विश्वास जीतते हैं और फिर किसी बहाने से जरूरी जानकारी हासिल कर लेते हैं। एसपी ने बताया कि आमतौर पर अपराधी 'आपका बैंक खाता बंद हो जाएगा' या 'केवाईसी अपडेट करें' जैसे मैसेज भेजकर डराते हैं। इसके अलावा लॉटर, इनाम, जॉब ऑफ़र या रिफंड के नाम पर लिंक भेजकर लालच दिया जाता है। कई बार सोशल मीडिया अकाउंट हैक कर परिचितों से पैसे मांगने के मैसेज भी भेजे जाते हैं। बचाव के उपायों पर चर्चा करते हुए एसपी सिद्धांत जैन ने कहा कि किसी भी अनजान लिंक पर क्लिक करने से पहले उसकी सत्यता अवश्य जांचें। उन्होंने स्पष्ट किया कि बैंक, सरकारी संस्था या कोई भी कंपनी कभी भी फोन या मैसेज के जरिए ओटीपी, पासवर्ड या कार्ड डिटेल नहीं मांगती।

नशे के विरुद्ध महाशक्ति ट्रस्ट की ऐतिहासिक रही यात्रा, जताया आभार नशे के खिलाफ यह लड़ाई किसी एक की नहीं, बल्कि पूरे समाज की : भवानी

हरिभूमि न्यूज़ ▶ फतेहाबाद
महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा अनाज मंडी, फतेहाबाद में आयोजित 'नशे के खिलाफ एक विशाल यात्रा' कार्यक्रम ने समाज में जागरूकता की एक नई अलख जगा दी है। कार्यक्रम की अभूतपूर्व सफलता पर ट्रस्ट के प्रधान भवानी सिंह ने समाज के विभिन्न वर्गों, धार्मिक गुरुओं और विशेषकर युवाओं का आभार व्यक्त किया है। भवानी सिंह ने विशेष तौर पर डेरा बाबा भूमण संगर साधा के प्रमुख बाबा ब्रह्मदास जी महाराज का आभार जताया, जिन्होंने स्वयं कार्यक्रम में पहुंचकर टीम को अपना आशीर्वाद दिया। इसके साथ ही उन्होंने आध्यात्मिक मार्गदर्शन के लिए पूजनीय संतों का विज्ञान प्रमानंद जी महाराज विचार आश्रम मंदिर, फतेहाबाद, माता सत्यम देवा फतेहाबाद, साध्वी राज राजेश्वरी जी वृंदावन, स्वामी विकास दास जी महाराज पंचकूला, राजेन्द्र भगत जी, हरिपुरा धाम, महंत नटवर लाल जी का भी धन्यवाद किया। भवानी सिंह ने कार्यक्रम में शिरकत करने बतौर मुख्यअतिथि पहुंचे सीएम नायब सिंह सेनी के राजनीतिक सचिव तरुण भंडारी, परिमल कुमार आईपीएस, प्रवीण जोड़ा बीजेपी जिलाध्यक्ष, साहब दयाल वधवा, राष्ट्रीय अध्यक्ष,



फतेहाबाद। शहीद स्मारक पर पहुंची यात्रा में शामिल संत-महात्मा व विभिन्न संस्थाओं के प्रतिनिधि। फोटो : हरिभूमि

ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री कम्युनिटी और राजीव ब्राध, प्रधान, एमएम कॉलेज सहित सभी धार्मिक, सामाजिक, राजनीतिक एवं शैक्षणिक संस्थाओं का आभार प्रकट किया।
ट्रस्ट के प्रधान भवानी सिंह ने कहा, नशे के खिलाफ यह लड़ाई किसी एक व्यक्ति या संस्था की नहीं, बल्कि पूरे समाज की है। हमारा लक्ष्य फतेहाबाद को नशामुक्त बनाना है ताकि हमारी आने वाली पीढ़ियां स्वस्थ और सुरक्षित रह सकें। उन्होंने विशेष रूप से महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट की युवा टीम और कार्यक्रम में पहुंची महिला शक्ति की सराहना की, जिन्होंने इस मुहिम को एक जन-आंदोलन का रूप दिया है। भवानी सिंह ने कहा कि उनका यह अभियान आगे भी जारी रहेगा। जब तक हमारी युवा पीढ़ी पूरी तरह नशे से दूर होकर समाज की मुख्य धारा में नहीं लौटती, वह अपने प्रयास जारी रखेंगे। बता दें कि 'नशे के खिलाफ एक विशाल यात्रा' कार्यक्रम में गीतों व नाटकों के माध्यम से युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति सचेत किया गया। इसके उपरांत, पूज्य संत-महात्माओं और गणमान्य हस्तियों की अगुवाई में अनाज मंडी से शहीदी स्मारक तक एक विशाल जागरूकता यात्रा निकाली गई। भवानी सिंह ने विश्वास जताया कि जब आम आदमी नशे के खिलाफ खड़ा हो जाएगा, तो समाज पूर्णतः नशामुक्त हो जाएगा।

गांव में खेल गतिविधियों का आयोजन करवा कर बच्चों को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करें: डीएसपी

डीएसपी ने गांव रंधावा में ग्रामीणों को नशे के खिलाफ किया जागरूक हरिभूमि न्यूज़। सिरसा। डीएसपी राज सिंह ने बुधवार को नानुसरी चौपटा थाना क्षेत्र के गांव रंधावा में पहुंचकर ग्रामीणों व युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक किया। इस अवसर पर आयोजित बैठक में बड़ी संख्या में ग्रामीण, युवा, पंचायत प्रतिनिधि तथा गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। बैठक को संबोधित करते हुए डीएसपी राज सिंह ने कहा कि नशा एक गंभीर सामाजिक बुराई है, जो न केवल व्यक्ति बल्कि पूरे परिवार और समाज को प्रभावित करती है। उन्होंने कहा कि इस बुराई को जड़ से समाप्त करने के लिए समाज के प्रत्येक व्यक्ति को अपनी जिम्मेदारी समझनी होगी और नशा विरोधी मुहिम में सक्रिय भागीदारी निम्नानी होगी। उन्होंने ग्राम पंचायतों, सामाजिक संस्थाओं और युव क्लबों से अपील की कि वे इस अभियान में अग्रणी भूमिका निभाएं, ताकि एक स्वस्थ और नशा मुक्त समाज का निर्माण किया जा सके। डीएसपी ने बताया कि जिला पुलिस द्वारा नशा तस्करी के खिलाफ लगातार सख्त कार्रवाई की जा रही है और युवाओं को खेलों व सकारात्मक गतिविधियों की ओर प्रेरित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि पुलिस अधीक्षक दीपक सहारन के नेतृत्व में चलाए जा रहे इस अभियान के सकारात्मक परिणाम सामने आ रहे हैं। कई युवा अब शिक्षा और खेलों की ओर रुख कर रहे हैं, वहीं कुछ नशा ग्रस्त युवाओं ने नशा छोड़ने की दिशा में कदम बढ़ाए हैं। ऐसे युवाओं का प्रशासन के सहयोग से इलाज करवाकर उन्हें मुख्यधारा में जोड़ा जा रहा है। उन्होंने ग्रामीणों से आग्रह किया कि वे अपने गांव, गली और मोहल्ले की जिम्मेदारी स्वयं लें तथा नो नशा करें और न ही अपने आसपास नशा छिपाने दें। इसके साथ ही गांव में गाइडर को मजबूत करने, रात में टिकरी पहरा लगाने तथा किसी भी अदिव्य गतिविधि की तुरंत पुलिस को सूचना देने की अपील की।



सिरसा। ग्रामीणों की बैठक को संबोधित करते डीएसपी।



रतिया। ज्वाला जी से आई ज्योति का स्वागत करते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

श्रीरघुनाथ मंदिर पहुंची पवित्र ज्योत, श्रद्धालुओं ने किए दर्शन

हरिभूमि न्यूज़ ▶ रतिया
अखंड ज्योति के प्रतिदिन हजारों श्रद्धालु दर्शनों के लिए उमड़ रहे हैं। पवित्र ज्योत के आगमन पर श्री रघुनाथ मंदिर में श्रद्धालुओं ने नूरानी ज्योति के आगमन के दौरान सैकड़ों की संख्या में श्रद्धालुओं ने माता रानी जी की पवित्र ज्योति दर्शन किए। इस मौके पर श्रद्धालुओं ने भक्ति भाव से गाए गए भजनों पर नाचते हुए मां रानी जी की ज्योति का स्वागत किया। श्रद्धालुओं ने बताया कि श्री ज्वाला जी रतिया पहुंची



सिरसा। श्रद्धालुओं को मिट्टी के सकोरे वितरित करते हुए।

जरूरतमंदों को बांटा राशन, पक्षी उड़ार मुहिम के तहत मिट्टी के सकोरे किए वितरित

सिरसा। डेरा सच्चा सौदा में बुधवार को एमएसजी गुरुमंडल भंडारा श्रद्धा के साथ मनाया गया। इस अवसर पर भारी संख्या में साथ-संगत ने भाग लेकर आध्यात्मिक माहौल में इस पावन दिवस की खुशियां मनाईं। गर्मी को देखते हुए पक्षी उड़ार मुहिम के तहत 353 मिट्टी के सकोरे वितरित किए गए। साथ ही लोगों ने अपने घरों और प्रशिक्षण पर पानी से भर सकोरे रखने का संकल्प लिया, ताकि गर्मी में पक्षियों को प्यास से राहत मिल सके। इसके अतिरिक्त, पूड बैंक मुहिम के अंतर्गत 53 जरूरतमंद परिवारों को एक-एक महीने का राशन वितरित किया गया। इस पहल को साथ-संगत ने सेवा और परोपकार की भावना से जोड़ा।



सिरसा। विद्यार्थियों को कैरियर संबंधी जानकारी देते रमन सोनी।

विद्यार्थियों को दी करियर संबंधी जानकारी

सिरसा। राजकीय नेशनल महाविद्यालय सिरसा में बुधवार को करियर व्याख्यान आयोजित किया गया। महाविद्यालय के जनसंपर्क अधिकारी प्रो. रमेश सोनी ने बताया कि कार्यक्रम में डॉ फरेटो संस्थान के निदेशक रमन सोनी मुख्य वक्ता शामिल हुए। रमन सोनी ने अपने संबोधन में विद्यार्थियों को एएसएससी, बैंकिंग सेक्टर में अपना भविष्य बनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने विद्यार्थियों को विभिन्न परीक्षाओं के पैटर्न व तैयारी करने के तरीके बताए। साथ ही विभिन्न परीक्षाओं में सफल हो चुके उम्मीदवारों अनुभव भी साझा किए जो कि विद्यार्थियों के लिए अत्यंत प्रेरणास्पद साबित हुए। कार्यक्रम के अंत में डॉ. सदीप कुमार ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि आप अपने समय की कौशल को समझते हुए यथोचित स्वयं को लक्ष्य प्राप्ति के लिए समर्पित करें और जीवन की ऊंचाइयों पर पहुंचें। साथ ही उन्होंने रमन सोनी का एक उज्ज्वल विचार प्रेरणास्पद व्याख्यान के लिए आभार व्यक्त किया। व्याख्यान के दौरान संजीत कुमार उपस्थित रहे।

साइबर सुरक्षा व सोशल मीडिया के सुरक्षित उपयोग की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज़ ▶ फतेहाबाद
गांव बीघड़ स्थित भगत सिंह लाइब्रेरी में साइबर थाना फतेहाबाद की टीम द्वारा जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें बच्चों को साइबर फ्रॉड के बड़ते खतरों और उनसे बचने के उपायों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। कार्यक्रम के दौरान साइबर थाना में तैनात महिला सहायक उपनिरीक्षक सुनीता ने बच्चों को बताया कि आज के डिजिटल युग में मोबाइल फोन और सोशल मीडिया का उपयोग बढ़ गया है, लेकिन इसके साथ ही साइबर उगी और ऑनलाइन धोखाधड़ी के मामले भी तेजी से बढ़ रहे हैं। उन्होंने बच्चों को समझाया कि किसी भी अनजान लिंक पर क्लिक न करें, अपनी व्यक्तिगत जानकारी जैसे ओटीपी, पासवर्ड या बैंक डिटेल्स किसी के साथ साझा न करें और सोशल मीडिया का उपयोग सोच-समझकर करें। इस दौरान बच्चों को डिजिटल अरेस्ट जैसे नए साइबर



फतेहाबाद। जागरूकता कार्यक्रम में विद्यार्थियों के साथ महिला सहायक उपनिरीक्षक सुनीता। फोटो : हरिभूमि

अपराध के तरीकों के बारे में भी अवगत करवाया गया, जिसमें अपराधी खुद को पुलिस या किसी सरकारी एजेंसी का अधिकारी बताकर लोगों को डराते हैं और पैसे पेंडने की कोशिश करते हैं। एएसआई सुनीता ने स्पष्ट किया कि कोई भी पुलिस अधिकारी फोन या वीडियो कॉल के माध्यम से किसी को गिरफ्तार नहीं करता, इसलिए ऐसी किसी भी कॉल से घबराने की बजाय तुरंत नजदीकी पुलिस स्टेशन या साइबर हेल्पलाइन पर संपर्क करें।

समाखरा राष्ट्रीय डांसस्पोर्ट चैंपियनशिप के लिए चयनित

सिरसा। सिरसा जिलाधी समाखरा मेहता का चयन राष्ट्रीय डांसस्पोर्ट चैंपियनशिप के लिए हुआ है जो सिरसा जिले व अभिभावकों के लिए गर्व की बात है। समाखरा ने यह उपलब्धि डांसस्पोर्ट स्टेट चैंपियनशिप 2025-26 में शानदार प्रदर्शन करते हुए हासिल की, जहां उन्होंने कड़ी प्रतिस्पर्धा के बीच कांस्य पदक प्राप्त किया। उनकी इस सफलता में उनकी मेहनत, अनुशासन और लगन का महत्वपूर्ण योगदान है। राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में सिरसा के खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर जिले का नाम रोशन किया। समाखरा का राष्ट्रीय स्तर पर ध्यान न केवल उनके परिवार बल्कि पूरे सिरसा शहर के लिए गर्व का विषय है।



कार्यवाहक अध्यक्ष डा. उसके वर्मा ने पदमार संगाला

सिरसा। केंद्रीय कपास अनुसंधान संस्थान (सीआईसीआर) सिरसा के कार्यवाहक अध्यक्ष डा. उसके वर्मा ने बुधवार को अपना पदमार ग्रहण किया। डा. उसके वर्मा पदपत्र प्रजनन एवं अनुवांशिकी विषय के विशेषज्ञ हैं और इस क्षेत्र में उन्होंने डॉक्टरेट की डिग्री प्राप्त की हुई है। इससे पहले वे संस्थान में प्रधान वैज्ञानिक (पादप प्रजनन एवं अनुवांशिकी) के पद पर कार्यरत थे और अपने शोध क्षेत्र के माध्यम से महत्वपूर्ण योगदान देते रहे हैं। विशेष रूप से देशी कपास के क्षेत्र में डा. वर्मा को व्यापक अनुभव और विशेषज्ञता हासिल है। उन्होंने देशी कपास की उच्चत किस्में जैसे सीआईसीआर-1 और

बैठक डीसी ने रबी फसल खरीद के मद्देनजर ली अधिकारियों की बैठक

फतेहाबाद में हैफेड, खाद्य आपूर्ति विभाग और वेयर हाउस द्वारा की जाएगी फसल खरीद : डीसी

2585 प्रति विंटल और सरसों 6200 रुपये प्रति विंटल न्यूनतम समर्थन मूल्य निर्धारित किया



फतेहाबाद। रबी फसल खरीद को लेकर अधिकारियों की बैठक लेते डीसी डॉ. विवेक भारती। फोटो : हरिभूमि

डीसी डॉ. विवेक भारती ने कहा कि जिला प्रशासन की ओर से रबी फसल खरीद के दौरान मंडियों में आने वाले किसानों को किसी भी प्रकार की परेशानी न आने दी जाए, संबंधित विभाग इस बात का विशेष ध्यान रखें और सभी व्यापक प्रबंध समय पर सुनिश्चित हों। डीसी डॉ. विवेक भारती ने बुधवार को उपायुक्त कार्यालय में रबी सीजन फसल खरीद को लेकर संबंधित अधिकारियों के साथ बैठक की। डीसी ने कहा कि मंडी में सरसों व

गेंहूँ बेचने आने वाले किसानों की मूलभूत सुविधाओं का पूरा ध्यान रखते हुए संबंधित विभाग आवश्यक प्रबंध सुनिश्चित करें। उन्होंने बताया कि जिला में रबी फसल की खरीद के लिए 7 अनाज मंडी व जरूरत अनुसार खरीद केंद्र बनाए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि जिला में हैफेड, खाद्य आपूर्ति विभाग और वेयर हाउस द्वारा निर्धारित नियमानुसार फसल की खरीद की जाएगी। उन्होंने बताया कि सरकार द्वारा गेंहूँ 2585 रुपये प्रति विंटल और सरसों 6200 रुपये प्रति विंटल न्यूनतम समर्थन मूल्य निर्धारित किया गया है।

डीसी ने अधिकारियों को टिप निर्देश

डीसी डॉ. विवेक भारती ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि निर्धारित मापदंडों के अनुसार मंडियों में फसल खरीद की जाए। सभी नोडल अधिकारी मंडियों की फील्ड विजिट करें। साथ ही नमी मापने वाले उपकरणों मॉनिटरिंग मीटर की उपलब्धता भी सुनिश्चित की जाए। उन्होंने मंडी में आने वाले किसानों की सुविधा का पूरा ध्यान रखने के निर्देश देते हुए कहा कि किसानों के लिए मंडियों में पर्यजन, शौचालय, छाया सहित अन्य आवश्यक प्रबंध सुनिश्चित किए जाएं। उन्होंने कहा कि मंडियों में बैरदान की पूर्ण व्यवस्था की जाए। इसके साथ-साथ सभी मंडियों में लिफ्टिंग का कार्य भी सुचारु रूप से होना सुनिश्चित करें, ताकि किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े। डीसी डॉ. विवेक भारती ने बताया कि अनाज मंडियों में रबी फसल की खरीद के लिए किसानों का मेरी फसल मेरा ब्यूरो पोर्टल पर पंजीकरण अनिवार्य है। इसी के साथ सरकार द्वारा मंडियों में रबी फसल को लेकर मापदंड निर्धारित किए हैं। इसके साथ-साथ ठेकदारों को भी सुनिश्चित करना बायोमेट्रिक सत्यापन भी आवश्यक होगा। उन्होंने किसानों से आग्रह किया कि वे मंडियों में अपनी फसलों की उपज को युवाकर लाएं, ताकि फसल बेचने में किसी भी किसान को परेशानी न हो पाए। इस अवसर पर एडीसी अनुराग दालिया, फतेहाबाद एसडीएम राजेश कुमार, रतिया एसडीएम सुरेंद्र सिंह, सीटीएम गौरव गुप्ता सहित संबंधित अधिकारी मौजूद रहे।