हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार 2 अप्रैल 2026

11 बच्चों को नशे से बचाने के लिए उनके फ्रेंड सर्कल पर नजर रखें...

12 अभिभावक बच्चों को शिक्षा के प्रति प्रोत्साहित करें: एडीसी...

खबर संक्षेप

हमला करने के मामले में 2 दोषियों को सजा

फतेहाबाद। मारपीट कर जानलेवा हमला करने के एक मामले में जिला एवं सत्र न्यायालय फतेहाबाद ने दो आरोपियों को दोषी ठहराते हुए सजा सुनाई है। जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल की अदालत ने आरोपी लवजीत सिंह और कुलदीप सिंह को भारतीय दंड संहिता की विभिन्न धाराओं के तहत दंडित किया। अदालत ने दोनों दोषियों को धारा 323/34 के तहत एक-एक वर्ष के कठोर कारावास और एक-एक हजार रुपए जुर्माने की सजा सुनाई, वहीं धारा 307/34 के तहत प्रत्येक आरोपी को 5 वर्ष के कठोर कारावास और 5-5 हजार रुपए जुर्माने से दंडित किया गया।

ग्राहक का इंतजार कर रहा था तस्कर, पुलिस ने दबोचा

फतेहाबाद। थाना शहर रतिया की टीम ने एक नशा तस्कर को हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। पुलिस ने तस्करी में प्रयुक्त लग्जरी गाड़ी को भी कब्जे में लिया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान गुरसेवक सिंह पुत्र अवतार सिंह, निवासी रुढी वाली ढाणी, अहरवां के रूप में हुई है।

चोरी करने का आरोपी राजस्थान से काबू

फतेहाबाद। दुकान में हुई चोरी की गुत्थी को सुलझाते हुए थाना जाखल पुलिस ने राजस्थान निवासी एक युवक को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान रामकुमार पुत्र लालचंद, निवासी रामपुरा, जिला चूरू, के रूप में हुई है। थाना जाखल प्रभारी उप-निरीक्षक सुरेश ने बताया कि इस बारे पुलिस ने बलजिन्द्र सिंह निवासी नजदीक डीएवी स्कूल, जाखल की शिकायत पर केस दर्ज किया था।

खाते से उड़ाए 99 हजार रुपये, आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। फेसबुक पर फर्जी विज्ञापन के जरिए लोगों को ठगने वाले गिरोह के एक सदस्य को साइबर क्राइम थाना फतेहाबाद पुलिस ने गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान यूनुस खान पुत्र कय्यूम खान निवासी लंकापुरी, शास्त्री नगर, जयपुर के रूप में हुई है। साइबर क्राइम थाना प्रभारी निरीक्षक राहुल देव ने बताया कि इस बारे पुलिस ने सुशील कुमार निवासी लाजपत नगर, फतेहाबाद की शिकायत पर केस दर्ज किया था।

फर्जी रजिस्ट्री के मामले में आरोपी को पकड़ा

फतेहाबाद। करोड़ों की जमीन हड़पने की साजिश रचते हुए फर्जी रजिस्ट्री कराने के मामले में कार्रवाई करते हुए जाखल पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान राहुल जिंदल पुत्र विनोद कुमार जिंदल, निवासी जाखल मंडी के रूप में हुई है। थाना जाखल प्रभारी उप-निरीक्षक सुरेश ने बताया कि शिकायतकर्ता लखवंत सिंह निवासी तलवाड़ा ने पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि उन्होंने और उनके भाइयों ने साल 1976 में गांव तलवाड़ा में 8 मरले का एक प्लॉट खरीदा था, जिस पर उनकी दुकानें बनी हुई हैं।

अफीम सहित नशा तस्कर को किया काबू

फतेहाबाद। जिला पुलिस द्वारा नशे के सौदागरों के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत, एंटी नारकोटिक सैल फतेहाबाद ने एक नशा तस्कर को अफीम सहित गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान सुरजीत सिंह उर्फ जीतू पुत्र ओमप्रकाश निवासी गांव मोहम्मदपुर रोही के रूप में हुई है। एंटी नारकोटिक सैल प्रभारी निरिक्षक साधुराम ने बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान धांगड़ बस अड्डे पर मौजूद थी। इसी दौरान कार्रवाई की गई।

प्रशासन ने सरकार को भेजी रिपोर्ट, ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल खोलने का आग्रह

बरसात व ओलावृष्टि से 19 गांवों में गेहूं की फसल 80 प्रतिशत तक बर्बाद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

पश्चिमी विक्षोभ के एक्टिव होने के चलते पिछले दो दिनों में बारिश, ओलावृष्टि व अंधड़ से फतेहाबाद जिले में 20 से 80 फीसदी तक गेहूं की फसल नष्ट हो गई है। जिले के भट्टू खंड के करीब 6 गांव, फतेहाबाद व नागपुर के 13 गांवों मे भयंकर बर्बादी हुई है। जिला प्रशासन ने गेहूं की पकी हुई फसल में खराबे की रिपोर्ट सरकार को भेज दी है। हालांकि इसमें मंगलवार को हुई बरसात से खराबा कम हुआ है जबकि एक दिन पहले ही बरसात से 80 फीसदी तक फसलें खराब हुई है। जिला उपायुक्त द्वारा वित्तायुक्त एवं अतिरिक्त मुख्य सचिव, राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग को भेजी रिपोर्ट में बताया है कि 29 मार्च को हुई बरसात से गांव भूथनकलां, झलनियां व भिरड़ाना में 70 से 80 प्रतिशत, माजरा व बीसला में 50 प्रतिशत, बरसीन में 22 प्रतिशत, हिजरावां कलां, अकांवाली, दौलतपुर, दरियापुर व करनौली में 20 प्रतिशत तक फसलों को नुकसान हुआ है। डीसी की रिपोर्ट के अनुसार रतिया, टोहाना, जाखल, भूना, भट्टूकलां व कुलां में फसलों को कोई नुकसान नहीं है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मंगलवार सुबह से ही यहां बादल छाये हुए थे। देर शाम को अचानक मौसम ने करवट ली और तेज अंधड़ शुरू हो गया। कुछ देर बाद बरसात के साथ ओले गिरने शुरू हो गए। बरसात से किसानों में हडकंप मच गया। इस बारिश और ओलावृष्टि ने जिले में फसलों को नुकसान पहुंचा है। जिले के 19 गांवों में बारिश और ओलावृष्टि से सरसों और गेहूं की फसल को नुकसान हुआ है। इससे पूर्व 29 मार्च को भी बरसात व ओलावृष्टि से फसलों को नुकसान हुआ था। जिला उपायुक्त द्वारा वित्तायुक्त एवं अतिरिक्त मुख्य सचिव, राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग को भेजी रिपोर्ट में कहा है कि 29 मार्च को हुई बरसात से गांव भूथनकलां, झलनियां व भिरड़ाना में 70 से 80 प्रतिशत, माजरा व बीसला में 50 प्रतिशत, बरसीन में 22 प्रतिशत, हिजरावां कलां, अकांवाली, दौलतपुर, दरियापुर व करनौली में 20 प्रतिशत तक फसलों को नुकसान हुआ है।

फतेहाबाद। बरसात व ओलावृष्टि से बिछी फसल।

(50 से 80 फीसदी से अधिक नुकसान)

गांव	नुकसान
बीसला	50 प्रतिशत
माजरा	50 प्रतिशत
भूथनकलां	70 से 80 प्रतिशत
झलनियां	70 से 80 प्रतिशत
भिरड़ाना	70 से 80 प्रतिशत

(25 फीसदी से कम नुकसान)

बरसीन	22 प्रतिशत
हिजरावां कलां	20 प्रतिशत
अकांवाली	20 प्रतिशत
दौलतपुर	20 प्रतिशत
करनौली	20 प्रतिशत
दरियापुर	20 प्रतिशत

3 व 4 को फिर हो सकती है बारिश

प्रदेश में 5 अप्रैल तक मौसम परिवर्तनशील रहने की संभावना है। पश्चिमीविक्षोभ के आंशिक प्रभाव से 3 से 5 अप्रैल के दौरान प्रदेश में आंशिक बादलवाई छाई रहेगी तथा बीच-बीच में हवाएं चल सकती है। इस दौरान 3 व 4 अप्रैल को हवाओं व गरजचमक के साथ राज्य के ज्यादातर क्षेत्रों में बूंदाबांदी या हल्की बारिश हो सकती है। इस दौरान कुछ एक स्थानों पर मध्यम से तेज बारिश होने की संभावना बन रही है। हवाओं में बदलाव आने से दिन के तापमान में ज्यादा बदलाव न होने व रात्रि तापमान में हल्की बढ़ोतरी होने के आसार हैं।

-**डॉ. मदन खीचड़,** एचएयू मौसम विभाग, हिसार

72 घंटों के भीतर करें आवेदन

बरसात और ओलावृष्टि से कुछ गांवों में नुकसान की खबर है। मंगलवार को हुई ओलावृष्टि और बरसात ने फतेहाबाद, रतिया, भट्टू क्षेत्र के कई गांवों को अपनी चपेट में लिया है। फिलहाल गेहूं की फसल पकी हुई खेतों में खड़ी है जबकि सरसों की कटाई जोरों पर चल रही है। इस हालात में फसलों को नुकसान की अधिक संभावना बनी हुई है। विभाग की ओर से फसलों को नुकसान का आंकलन किया जा रहा है। किसानों से अपील है कि वे फसलों में 25 प्रतिशत से अधिक नुकसान की स्थिति में बीमा कंपनियों और पोर्टल पर मुआवजे के लिए 72 घंटों के भीतर आवेदन कर दें।

-**राजेश सिहाग,** डीडीए, फतेहाबाद।

प्रशासन ने रिपोर्ट सरकार को भेज दी

जिले में ओलावृष्टि व बरसात से 11 गांवों में फसलों को नुकसान पहुंचा है। तहसीलदार द्वारा दी गई रिपोर्ट के आधार पर जिला प्रशासन ने रिपोर्ट सरकार को भेज दी है। प्रशासन ने सरकार से आग्रह किया है कि बरसात व ओलावृष्टि से प्रभावित फसलों के मुआवजा बारे खराबा सत्यापन के लिए ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल खोला जाए।

-**डॉ. विवेक भारती,** डीसी फतेहाबाद

फतेहाबाद। काले बिल्ले लगाकर विरोध जताते रोडवेज कर्मचारी। **फोटो : हरिभूमि**

24 मई को परिवहन मंत्री के आवास का होगा घेराव

रोडवेज कर्मचारियों ने काले बिल्ले लगाकर जताया विरोध

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

हरियाणा रोडवेज के कर्मचारियों ने अपनी लंबित मांगों को लेकर आंदोलन तेज कर दिया है। बुधवार को हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन सम्बंधित सर्व कर्मचारी संघ फतेहाबाद डिपो की मीटिंग कर्मशाला प्रांगण में हुई, जिसकी अध्यक्षता डिपो प्रधान राजकुमार बीघड़ ने की। मीटिंग का संचालन सहसचिव विरेन्द्र कुलेरी ने किया। यूनियन के निर्णय के अनुसार, डिपो के कर्मचारियों ने आज अपना विरोध दर्ज कराने के लिए काले बिल्ले लगाकर काम किया। कर्मचारियों का कहना है कि वे लंबे समय से शांतिपूर्ण ढंग से अपनी मांगें उठा रहे हैं, लेकिन प्रशासन के अड़ियल रवैये ने उन्हें आंदोलन के लिए मजबूर कर दिया है।

यूनियन नेताओं ने महाप्रबंधक की कार्यशैली पर गंभीर सवाल उठाए हैं। कर्मचारियों ने मांग की कि लंबे समय से रुके हुए रात्रि भत्ते और ओवर टाइम का तुरंत भुगतान किया जाए।

बार-बार लगाई गुहार

कर्मचारी नेता सुबे सिंह धनाना ने आरोप लगाते हुए कहा कि महाप्रबंधक ने मांग पत्र पर लिखित जवाब देना तो दूर, यूनियन को मुलाकात का समय तक नहीं दिया। रोडवेज कर्मचारी अपनी जायज मांगों के लिए बार-बार गुहार लगा चुके हैं, लेकिन जब सुनवाई के सारे रास्ते बंद हो जाते हैं, तो आंदोलन ही एकमात्र विकल्प बचता है। ऐसे में हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन ने आंदोलन को आगे बढ़ाने का फैसला लिया है। इसके तहत 18-19 अप्रैल को रोहतक में दो दिवसीय शिक्षा शिविर का आयोजन किया जाएगा।

नौ साल पुराने मामले में अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश ने सुनाया फैसला

अपहरण-हत्या केस में 3 दोषियों को उम्रकैद, पत्नी के अवैध संबंधों के शक में रचा गया था साजिश का जाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

करीब नौ साल पुराने सनसनीखेज अपहरण और हत्या के मामले में फतेहाबाद की अदालत ने तीन आरोपियों को दोषी करार देते हुए उम्रकैद की सजा सुनाई है। अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश अमित गर्ग की अदालत ने महेंद्र, पवन और रमेश चंद को दोषी ठहराते हुए भारतीय दंड संहिता की विभिन्न धाराओं के तहत कठोर दंड दिया। अदालत ने तीनों दोषियों को धारा 302 के तहत आजीवन कारावास और 50 हजार रुपये जुर्माना, धारा 120-बी के तहत आजीवन कारावास व 25 हजार रुपये जुर्माना तथा धारा 364 के तहत 10 वर्ष का कठोर कारावास और 25 हजार रुपए जुर्माने की सजा सुनाई है।

जिला न्यायालय फतेहाबाद

होश में आने पर बताई थी आरोपियों की पहचान

जिला न्यायवादी देवेंद्र मित्तल ने बताया कि यह मामला 6 जनवरी 2017 का है। उस दिन रोशन नामक युवक अपनी मोटरसाइकिल पर घर से किसी काम के लिए निकला था, लेकिन देर रात तक वापस नहीं लौटा। कुछ समय बाद परिजनों को सूचना मिली कि उसका एक्सीडेंट हो गया है और उसे गंभीर हालत में अस्पताल में भर्ती कराया गया है। परिजनों ने उसे उपचार के लिए हिसार के सर्वोदय अस्पताल में दाखिल करवाया, जहां वह कई दिनों तक बेहोशी की हालत में रहा। 13 जनवरी 2017 को होश में आने पर रोशन ने अपने मामा और अन्य परिजनों को पूरी घटना के बारे में बताया। रोशन ने बताया कि जब वह भट्टू क्षेत्र की सब्जी मंडी के पास खड़ा था, तभी महेंद्र सिंह, पवन कुमार और एक अन्य व्यक्ति बोलेरो गाड़ी में आए और उसे जबरन गाड़ी में बैठा लिया। वहां उसके साथ बेरहमी से मारपीट की गई, जिससे वह बेहोश हो गया। घायल रोशन ने यह भी बताया कि उसकी पत्नी सविता उर्फ कविता के आरोपी महेंद्र सिंह के साथ अवैध संबंध थे। इसी कारण उसे रास्ते से हटाने के लिए आरोपियों ने साजिश रचकर वारदात को अंजाम दिया।

गैस की कालाबाजारी करने वालों पर एक्शन, छापेमारी में 36 सिलेंडर जब्त

- जिला में गैस व ईंधन आपूर्ति पूरी तरह सामान्य, कालाबाजारी पर सख्त कार्रवाई जारी

फतेहाबाद। जिला में एलपीजी गैस सिलेंडर व पेट्रोल-डीजल की आपूर्ति पूरी तरह सामान्य बनी हुई है और किसी प्रकार की कोई कमी नहीं है। जिला खाद्य आपूर्ति नियंत्रक कुशल बूरा ने बताया कि उपभोक्ताओं की मांग के अनुरूप एलपीजी गैस की पर्याप्त उपलब्धता सुनिश्चित की जा रही है, जिससे आमजन को किसी प्रकार की परेशानी का सामना नहीं करना पड़ रहा है। उन्होंने बताया कि गैस की कालाबाजारी व जमाखोरी को रोकने के लिए ब्लॉक स्तर पर विशेष टीम का गठन किया हुआ है। इन टीम द्वारा जिलेभर में होटलों, रेस्टोरेंट, मिठाई की दुकानों व ढाबों पर लगातार छापेमारी अभियान चलाया जा रहा है, ताकि घरेलू गैस का कमर्शियल उपयोग न हो सके। छापेमारी के दौरान 36 सिलेंडर अनुचित प्रयोग में पाए जाने पर जब्त किए गए हैं। संबंधित प्रतिष्ठानों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की जा रही है और भविष्य में भी ऐसे मामलों पर सख्ती जारी रहेगी।

फतेहाबाद। रतिया में होटलों व ढाबों का निरीक्षण करते हुए खाद्य आपूर्ति विभाग की टीम। **फोटो : हरिभूमि**

जेल लोक अदालत में तीन बंदी रिहा

सिरसा। जिला जेल में बुधवार को लोक अदालत का आयोजन किया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि जेल लोक अदालत में कुल तीन मामले का निपटारा करते हुए बंदियों को रिहा किया गया। उन्होंने बताया कि जेल लोक अदालत का आयोजन प्रत्येक माह दो बार किया जाता है, जो माह के प्रथम एवं तृतीय बुधवार को आयोजित होती है। इस लोक अदालत का उद्देश्य छोटे मामलों में लंबे समय से जेल में बंद बंदियों को शीघ्र न्याय प्रदान करना है।

बिजली कर्मचारियों ने मनाया काला दिवस

- कर्मचारियों ने काले बिल्ले लगाकर ड्यूटी की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

ट्रेड यूनियनों के आह्वान पर बुधवार को सिरसा में बिजली कर्मचारियों ने बिजली बिल 2025, चार लेबर कोड व श्रम संहिताओं के विरोध में एक अप्रैल को काला दिवस के रूप में मनाया। कर्मचारियों ने काले बिल्ले लगाकर ड्यूटी की। इस मौके पर यूनियन के मुख्य सलाहकार एसएस बेदी ने कहा कि 1926 के ट्रेड यूनियन अधिनियम के माध्यम से यूनियन बनाने के अधिकार को वैधानिक मान्यता मिली। ब्रिटिश काल में हमारे पूर्वजों के संघर्ष से कई श्रम कानून बने और स्वतंत्र भारत में संसद द्वारा 44 केंद्रीय श्रम कानून तथा राज्यों द्वारा लगभग 150 कानून बनाए गए, क्योंकि श्रम भारतीय संविधान की समवर्ती सूची में शामिल है। ये सभी उपलब्धियां लगभग 150 वर्षों के संघर्ष का परिणाम हैं। सरकार अपनी हठधर्मिता से जनता पर जबरन कानून थोपे जा रही है, जोकि कतई बर्दाश्त नहीं है। उन्होंने कहा कि सरकार ने अगर इन कानूनों को वापस नहीं लिया तो भविष्य में बड़े संघर्ष की रूपरेखा बनाई जाएगी। इस मौके पर ललित सोलंकी, अजय पासी, सुरेंद्र आर्य, मीत चावला, संदीप वर्मा, परमजीत कौर, कृष्णा, वंदना, प्रवीन तनेजा, सोना, उग्रसैन सहित अन्य कर्मचारी उपस्थित थे।

सिरसा। काले बिल्ले लगाकर सरकार के खिलाफ नारेबाजी करते बिजली कर्मचारी।

चौधरी देवीलाल विवि में होगा आयोजन

नॉर्थ जोन इंटर यूनिवर्सिटी महिला खो-खो चैंपियनशिप आज से

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा में 2 से 5 अप्रैल तक आयोजित होने वाली नॉर्थ जोन इंटर यूनिवर्सिटी महिला खो-खो चैंपियनशिप को लेकर विश्वविद्यालय की खेल परिषद द्वारा सभी तैयारियां कर ली गई हैं। प्रतियोगिता का उद्घाटन हरियाणा राज्य उच्च शिक्षा परिषद के पूर्व अध्यक्ष व पूर्व कुलपति पत्रकारिता यूनिवर्सिटी भोपाल एवं वर्तमान में भारतीय चित्र साधना के अध्यक्ष प्रोफेसर बीके कुठियाला द्वारा किया जाएगा। तैयारियों को अंतिम रूप देने के लिए एक महत्वपूर्ण बैठक खेल परिषद कार्यालय में आयोजित की गई। बैठक में प्रतियोगिता की तैयारियों, व्यवस्थाओं एवं आयोजन संबंधी सभी पहलुओं पर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक में बताया गया कि 2 से 5 अप्रैल तक आयोजित होने वाली इस चार दिवसीय प्रतियोगिता विश्वविद्यालय के स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में आयोजित होगी, जिसमें उत्तर भारत के विभिन्न विश्वविद्यालयों की टीमें भाग लेंगी।

विकास टोहाना में बनेगा नया रेस्ट हाऊस, रतिया में कर्मचारियों के लिए आवास योजना पर चर्चा

सोलर लाइट से चमकेंगे लघु सचिवालय डीसी ने कार्ययोजना तैयार करने के दिए निर्देश

लघु सचिवालय के फेस-1 और फेस-2 में होने वाले विकास कार्यों पर दिया विशेष जोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

डीसी डॉ. विवेक भारती ने लघु सचिवालय में राजस्व एवं इंजीनियरिंग विभाग के अधिकारियों की संयुक्त बैठक लेकर जिला में प्रस्तावित नई विकास योजनाओं तथा प्रशासनिक ढांचे को सुदृढ़ करने संबंधी कार्यों की विस्तृत समीक्षा की। बैठक में डीसी ने सभी परियोजनाओं को प्राथमिकता के आधार पर आगे बढ़ाने के निर्देश दिए। डीसी ने लघु सचिवालय फतेहाबाद के फेस-1 और फेस-2 में होने वाले विकास कार्यों पर विशेष जोर देते हुए कहा कि इन परियोजनाओं के विस्तृत प्रस्ताव शीघ्र तैयार कर उच्च स्तर पर भेजे जाएं, ताकि स्वीकृति मिलते ही कार्य शुरू किया जा सके। उन्होंने स्पष्ट किया कि विकास कार्यों में किसी प्रकार की अनावश्यक देरी नहीं होनी चाहिए।

बैठक में रतिया व टोहाना उपमंडलों में अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए आवास निर्माण योजना पर भी गंभीरता से चर्चा की गई। डीसी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे इस योजना को प्राथमिकता देते हुए भूमि, डिजाइन व अन्य औपचारिकताओं को जल्द पूरा करें।

फतेहाबाद। विकास कार्यों की समीक्षा करते हुए डीसी डॉ. विवेक भारती।

नए रेस्ट हाउस के लिए उपयुक्त स्थान की पहचान करें

पीडब्ल्यूडी विभाग को निर्देश देते हुए डीसी ने कहा कि टोहाना में नए रेस्ट हाउस के निर्माण के लिए उपयुक्त स्थान की पहचान कर प्रस्ताव तैयार किया जाए। साथ ही फतेहाबाद स्थित रेस्ट हाउस के विस्तार की योजना बनाकर उसकी क्षमता और सुविधाओं को बढ़ाने के लिए भी शीघ्र कार्रवाई की जाए। डीसी ने इलेक्ट्रिकल विंग को निर्देश दिए कि सरकार की हिदायतों के अनुरूप सोलर ऊर्जा को बढ़ावा देते हुए फतेहाबाद, रतिया और टोहाना के लघु सचिवालय परिसरों में सोलर सिस्टम स्थापित करने की विस्तृत कार्ययोजना तैयार की जाए। उन्होंने कहा कि इससे ऊर्जा की बचत के साथ-साथ पर्यावरण संरक्षण को भी बढ़ावा मिलेगा। इसके अतिरिक्त डीसी ने भवनों में सुरक्षा व्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिए फायर सिस्टम को दुरुस्त करने संबंधी प्रस्ताव भी शीघ्र तैयार करने के निर्देश दिए, ताकि सभी सरकारी भवन निर्धारित सुरक्षा मानकों के अनुरूप हों। बैठक में सीटीएम गौरव गुप्ता, डीआरओ श्याम लाल, कार्यकारी अभियंता राहुल चहल, प्राचार्य अनिल कुमार, नायब तहसीलदार विकास सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

2.45 करोड़ रुपये की जमीन धोखाधड़ी मामले में इकनोमिक सैल ने मुख्य आरोपी को जयपुर से किया काबू

- करीब 9 कनाल जमीन बेचने का किया था सौदा

फतेहाबाद। जिला पुलिस की आर्थिक अपराध शाखा ने करोड़ों रुपये की जमीन हड़पने और जालसाजी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए मुख्य आरोपी को राजस्थान के जयपुर से गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान मोहित गर्ग पुत्र विनोद कुमार गर्ग निवासी ओमेक्स सिटी, अजमेर रोड, जयपुर के रूप में हुई है। आर्थिक अपराध शाखा प्रभारी निरीक्षक संदीप ने बताया कि इस बारे पुलिस ने अंजू गर्ग निवासी अग्रवाल कॉलोनी, फतेहाबाद की शिकायत पर केस दर्ज किया था। पुलिस को दी शिकायत में अंजू ने बताया कि उनके पड़ोसी पुष्पा और मधुसूदन ने अपने परिवार के अन्य सदस्यों के साथ मिलकर एक गहरी साजिश रची। पड़ोस का फायदा उठाते हुए आरोपियों ने शिकायतकर्ता को करीब 9 कनाल जमीन बेचने का सौदा 2 करोड़ 45 लाख रुपये में किया। शिकायतकर्ता ने आरोपियों को आरटीजीएस, चेक और नगद के माध्यम से पूरी राशि का भुगतान कर दिया। आरोपियों ने पैसे वसूलने के बाद इकरारनामा तो कर दिया और कब्जा भी दे दिया, लेकिन बार-बार कहने के बावजूद जमीन की रजिस्ट्री प्रार्थी के नाम नहीं करवाई। बाद में पता चला कि आरोपियों ने धोखाधड़ी की नियत से वह जमीन अपने ही परिवार के अन्य सदस्यों के नाम ट्रांसफर कर दी ताकि प्रार्थी को मालिकाना हक न मिल सके। विरोध करने पर आरोपियों ने जान से मारने की धमकी भी दी। शिकायत की गहन जांच के बाद थाना शहर फतेहाबाद में मामला दर्ज किया गया था।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब अच्छी तरह से न लगे भूख

मेरी उम्र 35 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे भूख नहीं लगती। पेट हमेशा भरा-भरा लगता है। कुछ भी खाने पर वॉमिट जैसी फीलिंग आती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-संजय, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि डाइजेशन सिस्टम गड़बड़ हुआ है, इस वजह से आपका पेट भर-भरा रहता है। भूख भी नहीं लग रही है। इसके लिए सबसे पहले आप यह करें कि खाना हल्का और सुपाच्य शुरू करें। लंच में दही और सलाद जरूर शामिल करें। शाम को बिल्कुल हल्का खाना खाएं। कोशिश करें कि सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। कुछ दिन ऑयली खाना बिल्कुल बंद कर दें। इस तरह बदलाव करने से आपको राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। पिछले एक-डेढ़ महीने से मेरे सिर के पिछले हिस्से में रह-रहकर टीस होती रहती है। कई बार यह दर्द बहुत बढ़ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कारण और समाधान बताने का कष्ट करें।

-कौशल, बिलासपुर

क्या आपके सिर में हाल के दिनों में कोई चोट लगी थी? कई बार चोट लगने से ऐसी समस्या शुरू हो जाती है। बेहतर होगा कि आप एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें। हो सकता है कि वह सिटी स्कैन जैसी कुछ जांच कराएं, जिससे पता चलेगा कि सिर दर्द की मूल वजह क्या है? फिर जरूरत के अनुसार वे उसका ट्रीटमेंट करेंगे। अपने मन से कोई दवा न लें।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। कुछ दिनों से यूरीन पास करने के दौरान बहुत जलन होती है। ऐसा क्यों हो रहा है, कृपया कोई उपचार बताएं?

-किशोर, दुर्ग

कई बार पानी कम पीने पर ऐसी समस्या देखी जाती है। इसलिए आप सबसे पहले पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं। अगर इसके बाद भी आपको इस तरह की समस्या है तो जरूर आपको एक बार यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लेना चाहिए। वह कुछ जांच करवा कर इसका कारण पता लगाएंगे। ध्यान रहे बगैर जांच कराए आप कोई भी दवा ना लें।

मेरी उम्र 24 वर्ष है। मेरी नाक पर ब्लैक हेड्स हो गए हैं, जो दिखने में बहुत भद्दे लगते हैं। कृपया इसे दूर करने का कोई कारगर उपाय बताएं।

-हर्षित, रोहतक

यह समस्या यंगस्टर्स में काफी संख्या में देखी जा रही है। यह ब्लैकहेड्स कैसे हैं, यह जांच करने के बाद ही पता चलेगा। बेहतर होगा कि आप किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें। वह फिजिकल देखकर इसका ट्रीटमेंट बताएंगे।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। मुझे नींद में खर्राटे बहुत आते हैं। कृपया बताएं कि मैं अपनी इस समस्या से कैसे छुटकारा पा सकता हूं?

-हर्षदेव, रायगढ़

कई लोगों को बढ़ती उम्र में इस तरह की समस्या होती है। हालांकि कई बार नाक की हड्डी बढ़ जाने पर भी ऐसी समस्या होती है। बेहतर होगा कि आप एक बार ईएनटी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें। वे जांच कर लेंगे। इसके बाद इसका समाधान बताएंगे। फिलहाल सुबह-शाम आप प्राणायाम शुरू कर दें।

मेरी उम्र 32 वर्ष है। मैं जब भी थोड़ा तेज चलता हूं या सीढ़ियां चढ़ता हूं, तो मेरी सांस फूलने लगती है। कृपया बताएं, ऐसा क्यों हो रहा है, मुझे क्या करना चाहिए?

-मिहिर, हिसार

आपको बगैर देर किए हुए डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए, क्योंकि इस उम्र में ऐसी समस्या नहीं होनी चाहिए। इसके दो कारण होते हैं या तो श्वसन तंत्र में कोई समस्या हो या फिर दिल संबंधी। दोनों ही के बारे में डॉक्टर से संपर्क करने के बाद ही पता चल पाएगा। इसलिए आप डॉक्टर से संपर्क कर जांच कराएं। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

स्पेशल: वर्ल्ड हेल्थ डे, 7 अप्रैल

इस साल वर्ल्ड हेल्थ डे की थीम 'टुगेदर फॉर हेल्थ, स्टैंड विद साइंस' है। इस थीम का अर्थ है कि स्वास्थ्य से संबंधित मामलों में एक-दूसरे का साथ दें और विज्ञान पर आधारित उपचार पद्धतियों, शोध और अध्ययनों पर भरोसा करें। यानी परिवार में हम अपने साथ ही बड़े-बुजुर्गों और बच्चों का भी ध्यान रखें। तभी हम सभी फिजिकली-मेंटली हेल्दी रह सकेंगे।

फिजिकल हेल्थ के साथ ही मेंटल हेल्थ का भी रखें ध्यान

अवेयरनेस

विवेक शुक्ला

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने उत्तम स्वास्थ्य के अंतर्गत शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य को भी महत्व दिया है। बावजूद इसके, इन दिनों बहुत से लोग उच्च रक्तचाप और दिल से संबंधित बीमारियों, डायबिटीज, पाचन तंत्र और मनोरोगों से ग्रस्त हैं, जिनके प्रति सचेत रहकर हम स्वयं को काफी हद तक स्वस्थ रख सकते हैं।

हार्ट की करें प्रॉपर केयर

'दि वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन' के अनुसार दुनिया भर में विभिन्न रोगों से सर्वाधिक मौतें हाई ब्लड प्रेशर और हृदय रोगों से होती हैं। हृदय रोगों का एक महत्वपूर्ण कारण उच्च रक्त चाप है। कुछ सुझावों पर अमल कर उच्च रक्तचाप और विभिन्न हृदय रोगों से बचाव किया जा सकता है।

तनाव से बचें: मेडिकल जर्नल 'दि लैंसेट' में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार तनाव दिल की सेहत का सबसे बड़ा शत्रु है। इसलिए तनाव को नियंत्रित करने के लिए जीवन के प्रति सकारात्मक सोच रखें। निराशावादी विचारों के बजाय आशावादी बने रहें।

नमक कम से कम: जो लोग उच्च रक्त चाप की समस्या से ग्रस्त हैं, उन्हें विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए प्रतिदिन लगभग 3 से 4 ग्राम नमक (चाय की छोटी चम्मच) ग्रहण करना चाहिए। जहां तक संभव हो, खानपान की चीजों में ऊपर से नमक का छिड़काव न करना बेहतर है।

जंक फूड्स से परहेज: ऐसे खाद्य पदार्थ जो अत्यधिक चिकनाई युक्त हैं या जो वस्तुएं तली हुई हैं, उनसे परहेज करना बेहतर है। जंक फूड्स में अत्यधिक चिकनाई या वसा और नमक प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, इसलिए इनके सेवन से बचें।

धूम्रपान-शराब से बनाएं दूरी: हृदय, धमनी रोग (कोरोनरी आर्टरी डिजीज) का एक कारण धूम्रपान है। धूम्रपान के कारण फेफड़ों पर ही नहीं बल्कि इनके जरिए हृदय की धमनियों की आंतरिक दीवार पर प्रभाव पड़ता है, जिसके कारण कालांतर में हृदय रोग होने का खतरा बढ़ जाता है। शराब का नियमित सेवन दिल की सेहत के अलावा शरीर के अन्य अंगों लिवर और किडनी के लिए भी नुकसानदेह है। इसलिए किसी भी रूप में स्मोकिंग और एल्कोहल सेवन से परहेज करें।

नियमित व्यायाम और योग: एक अध्ययन के अनुसार योगासन, प्राणायाम और ध्यान (मेडिटेशन) से ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। अपनी शारीरिक क्षमता और उम्र के अनुसार आप व्यायाम का चयन कर सकते हैं। टहलना भी एक अच्छा व्यायाम है। जो लोग हाई बीपी और किसी हृदय रोग से ग्रस्त हैं, उन्हें डॉक्टर से परामर्श लेकर व्यायाम शुरू करना चाहिए।

ब्लड प्रेशर चेक करें: जो लोग हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से ग्रस्त हैं, उन्हें हफ्ते में दो बार अपना ब्लड प्रेशर चेक करवाना चाहिए। डॉक्टर के परामर्श से बीपी की दवाएं लेनी चाहिए।

मोटापे से बचें: अधिक वजन होना हृदय रोग के खतरे को बढ़ाता है। इसलिए वजन नियंत्रण के लिए

हर संभव प्रयास करें, व्यायाम करें और डाइटिशियन से मिलकर अपना डाइट चार्ट बनवाएं। अगर घबराहट, जी मिचलाना, चक्कर आए या सीने में दर्द होने पर डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए।

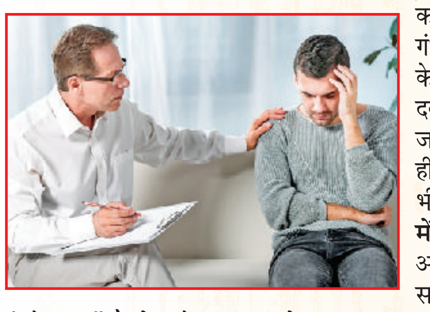
पाचन तंत्र रखें सही

अगर आपका हाजमा दुरुस्त नहीं है तो फिर आप कितने भी पौष्टिक पदार्थ ग्रहण करें, वे शरीर में जज्ब नहीं हो पाते। इस स्थिति में कमजोरी महसूस होती है और शरीर की कार्यप्रणाली शिथिल हो जाती है। गैस और एसिडिटी ज्यादा बनना (रीफ्लक्स), दूषित खानपान से पेट में जीवाणुजनित संक्रमण, दस्त और डायरिया, फूड प्वाइजनिंग और हेपिटाइटिस आदि समस्याएं उत्पन्न होने के खतरे बढ़ जाते हैं।

गैस-एसिडिटी से ऐसे बचें: खाने के बाद दो घंटे तक लेटना नहीं चाहिए। ऐसा करने से गैस और एसिडिटी की समस्या से बचाव होगा। जंक फूड्स से परहेज करें। अत्यधिक चिकनाई युक्त और मिर्च मसालों से भरपूर खाने से परहेज करें। भूख से अधिक खाना न खाएं। छाछ को छोड़कर दूध और इससे निर्मित अन्य उत्पादों के कारण भी पेट में गैस बनती है। अनेक लोगों में फ्रूट जूस से भी गैस बन सकती है, क्योंकि इनमें फ्रक्टोज नामक शुगर अधिक होती हैं, जिसके कारण गैस और एसिडिटी बनने की आशंकाएं बढ़ जाती हैं। इसलिए इससे भी बचें। ये परहेज करने के बाद भी अगर राहत नहीं मिल रही है तो डॉक्टर से परामर्श लें।

पेट में संक्रमण: दूषित व अस्वच्छ खान-पान से पेट में संक्रमण होने के खतरे बढ़ जाते हैं। इस समस्या की रोकथाम के लिए कुछ भी खाने से पहले हाथों को सैनिटाइजर या फिर एंटीसेप्टिक साबुन से धो लें। बाहर का खाना खाने से हर संभव बचाव करें। खाना बनाने और उसके रखरखाव की प्रक्रिया स्वच्छ हो। जो खाद्य पदार्थ अच्छी तरह पके नहीं हैं, उन्हें न खाएं। बाहर के अनपके स्ट्रीट फूड्स से परहेज करें। खुले में काफी देर तक रखा खाना पेट को संक्रमित कर सकता है। इसलिए खुला और बासी खाना खाने से बचें। आपको किसी खाद्य पदार्थ से एलर्जी है तो उसे खाने से भी पेट में संक्रमण हो सकता है। संक्रमण के कारण पेट में तकलीफ हो तो ऐसी स्थिति में डॉक्टर से शीघ्र परामर्श लें।

मानसिक स्वास्थ्य भी है जरूरी



हमारे दिमाग से ही शरीर संचालित होता है। इसलिए इसका हेल्दी होना जरूरी है। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को हासिल करने की राह में मनोरोग बाधक हैं, जिनमें डिप्रेशन प्रमुख हैं।

डिप्रेशन से उबरें: अकसर हम किसी प्रतिकूल कारण से तनावग्रस्त हो जाते हैं और फिर एक अंतराल के बाद सामान्य हो जाते हैं। कुछ समय के लिए तनावग्रस्त होने का मतलब डिप्रेशन नहीं है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार डिप्रेशन से आशय उस मनोदशा से है, जिसमें व्यक्ति लगातार कई दिनों या लंबी अवधि तक तनावग्रस्त, उदास और नकारात्मक विचारों से स्वयं को घिरा हुआ महसूस करता है।

प्रमुख लक्षण और प्रकार: हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार डिप्रेशन के मुख्य लक्षणों को माइल्ड, मॉडरेट और सीवियर में विभाजित किया गया है। माइल्ड और मॉडरेट डिप्रेशन में पेशेंट स्वयं को हताश और दुःखी महसूस करता है। किसी कार्य में मन न लगना, लोगों से मिलने-जुलने से कतराना, अपनी पसंदीदा हॉबी में दिलचस्पी लेना बंद कर देना। सेक्स की इच्छा का कम होते जाना, सोने की आदतों में बदलाव, खानपान की आदतों में बदलाव हो सकते हैं। सीवियर डिप्रेशन के पेशेंट सफलता हासिल करने की या किसी कार्य को संपन्न करने की उम्मीद ही छोड़ देते हैं, यह महसूस करना कि हमारी अब कोई मदद नहीं कर सकता है। ऐसी स्थिति में आत्महत्या का विचार उठना। उपरोक्त लक्षणों के प्रकट होने पर शीघ्र ही मनोरोग विशेषज्ञ से परामर्श लेना आवश्यक है। डिप्रेशन दूर करने के लिए मनोचिकित्सक काउंसलिंग करते हैं। काउंसलिंग के दो प्रकार होते हैं। पहला कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी और दूसरी को वेंटिलेशन थेरेपी कहते हैं। वहीं डिप्रेशन की गंभीर स्थिति वाले मरीजों के इलाज में एंटीडिप्रेसेंट दवाओं का सहारा लिया जाता है और इसके साथ ही मरीज की काउंसलिंग भी की जाती है।

मेंटल हेल्थ रहेगी सही: अपनी जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव लाएं। योगासन, प्राणायाम करें। मेडिटेशन को अपनी दिनचर्या में स्थान दें। जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण रखें। लोगों से मिलना-जुलना या सामाजिक संबंध बरकरार रखें। किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहें। स्वास्थ्यकर आहार ग्रहण करना चाहिए और अपने भोजन में हरी सब्जियों और मौसमी फलों को वरीयता देनी चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के संदर्भ में जरूरत पड़ने पर अपने फिजिशियन या फिर मनोचिकित्सक से परामर्श लेना बेहतर रहता है। *

(कोकिलाबेन हॉस्पिटल, इंदौर के फिजिशियन-कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. अर्पित गुप्ता और मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम में सीनियर गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट, डॉ. सुकृत सूद से बातचीत पर आधारित)

हाल के वर्षों में डायबिटीज पेशेंट्स की संख्या में काफी इजाफा हो रहा है। इसकी अनेक वजहें हैं। ब्लड में शुगर लेवल बढ़ने से कई शारीरिक समस्याएं होने लगती हैं। इनसे बचने के लिए ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल करना बहुत जरूरी है। इस बारे में यहां दे रहे हैं बहुत यूजफुल सजेशंस।

डायबिटीज कंट्रोल के लिए जरूरी बैलेंस्ड डाइट-एक्सरसाइज-मेडिकेशन

मेडिकल एडवाइस

डॉ. विपुल गुप्ता
कंसल्टेंट फिजिशियन-डायबेटोलॉजिस्ट
नई दिल्ली

मधुमेह (डायबिटीज) एक लॉन्ग पीरियड मेटाबॉलिज्म संबंधी रोग है, जिसमें शरीर में ब्लड शुगर का लेवल बढ़ जाता है। यह समस्या तब होती है, जब शरीर पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन हार्मोन नहीं बना पाता या इंसुलिन का सही उपयोग नहीं कर पाता।

डायबिटीज के प्रकार: डायबिटीज के मुख्य प्रकारों में टाइप 1, टाइप 2 और गर्भावधि मधुमेह यानी जेस्टेशनल डायबिटीज शामिल हैं। टाइप 1 डायबिटीज, एक ऑटोइम्यून रोग है, जिसमें पैनक्रिएज ग्लैंड की इंसुलिन बनाने वाली कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं और मरीज को जीवन भर इंसुलिन लेना पड़ता है। टाइप 2 डायबिटीज, सबसे कॉमन होता है, जो अधिकतर मोटापा, गलत फूड हैबिट और इनएक्टिव लाइफस्टाइल के कारण होता है। जेस्टेशनल डायबिटीज, महिलाओं को प्रेग्नेंसी के दौरान होता है और डिलीवरी के बाद नॉर्मल हो सकता है। लेकिन यह भविष्य में टाइप 2 डायबिटीज का रिस्क बढ़ा देता है। इसके अलावा डायबिटीज के कुछ अन्य प्रकार भी होते हैं, जो जेनेटिक कारणों, पैनक्रिएटिक ग्लैंड रिलेटेड डिजीज या कुछ दवाओं के कारण हो सकते हैं।

प्रमुख लक्षण: डायबिटीज के लक्षणों में बार-बार पेशाब आना (पॉलीयूरिया), अत्यधिक प्यास लगना (पॉलीडिप्सिया) और अधिक भूख लगना (पॉलीफेजिया) प्रमुख हैं। इनके अलावा थकान, कमजोरी, धुंधला दिखाई देना, बिना कारण वजन कम होना, घावों का देर से भरना और बार-बार संक्रमण होना भी इसके लक्षण हो सकते हैं। लंबे समय तक डायबिटीज रहने पर हाथ-पैरों में झुनझुनी या सुन्नता भी महसूस हो सकती है। टाइप 2 डायबिटीज में कई बार कोई स्पष्ट लक्षण नहीं दिखते हैं और जांच के दौरान ही इसका पता चलता है।

डायग्नोसिस: ब्लड में शुगर लेवल की जांच से डायबिटीज को डायग्नोस किया जाता है। अगर फास्टिंग ब्लड शुगर 100 एमजी/डीएल या उससे अधिक हो। भोजन के बाद शुगर लेवल 140 एमजी/डीएल या उससे अधिक हो। एचबीए 1सी 6.5% या उससे अधिक हो या रैंडम ब्लड शुगर लेवल 200 एमजी/डीएल के साथ अन्य लक्षण मौजूद हों तो डायबिटीज की पुष्टि की जाती है। अगर शुगर लेवल सामान्य से अधिक लेकिन इन मानकों से कम हो तो उसे प्रीडायबिटीज स्टेज कहा जाता है। डायबिटीज डायग्नोस होने पर जल्द से जल्द ट्रीटमेंट शुरू करना बहुत जरूरी है। इससे हार्ट, किडनी, आंखों और नसों से संबंधित जटिलताओं से बचा जा सकता है।

ऐसे करें शुगर लेवल कंट्रोल: डायबिटीज को कंट्रोल करने में डाइट का बहुत इंपॉर्टेंट रोल होता है। डायबिटिक पेशेंट्स को रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट जैसे व्हाइट ब्रेड, मिठाइयों और स्वीट ड्रिंक्स के सेवन से बचना चाहिए। फास्ट फूड, तली-भुनी चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए और नमक का सेवन भी सीमित मात्रा में करना चाहिए। इसके बजाय साबुत अनाज जैसे ओट्स, ब्राउन राइस, हरी सब्जियां, दालें और फाइबर युक्त फूड्स का सेवन करना चाहिए। प्रोटीन के लिए दाल, पनीर, मछली आदि ले सकते हैं। हेल्दी फैट के लिए ड्राय फ्रूट्स और सीड्स का सेवन लाभदायक होता है। भोजन कम मात्रा में और कई बार करना चाहिए ताकि ब्लड शुगर का लेवल संतुलित बना रहे। बैलेंस्ड डाइट, रेग्युलर एक्सरसाइज और सही मेडिसिन के माध्यम से डायबिटीज को कंट्रोल किया जा सकता है और इसके साइड इफेक्ट्स से बचा जा सकता है। *

प्रस्तुति: सेहत डेस्क

बहुत लाभकारी है नीबू पानी

सजेशन / रेखा देशराज

सुबह खाली पेट नीबू पानी स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है। यह एक सस्ता और आसानी से उपलब्ध होने वाला ऐसा ड्रिंक है, जो सादे पानी की तुलना में थोड़ा स्वादिष्ट होता है। जो लोग इसे नहीं पीते, एक बार इसकी शुरुआत करके देखें, तो पाएंगे कि लगातार कई दिन इसका सेवन करने से हमारी पाचन क्रिया दुरुस्त रहती है। त्वचा में नई चमक आती है। हमें दिनभर थकान नहीं लगती और पेट भरा रहता है। इससे आप कई तरह के लाभ पा सकते हैं।

रोग प्रतिरोधकता बढ़ाए: नीबू में मौजूद विटामिन सी, हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इससे हमारी प्यास बुझती है और बीमारियों से लड़ने में हमें ताकत मिलती है। लगातार इसका सेवन करने से कोल्ड और फ्लू से बचाव होता है।

दिल की सेहत के लिए है अच्छा: लेमन में मौजूद पोटेशियम और विटामिन सी हमारे रक्त प्रवाह को सही रखते हैं। यह ऑक्सीडेटिव तनाव को घटाता है। कोशिकाओं की मरम्मत करता है, यह हमारी दिल की सेहत को भी मजबूती देता है। इसके बावजूद यह हमारे कार्डियोवेस्कुलर स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

दे भरपूर एनर्जी: नीबू पानी से एक अलग तरह की ऊर्जा मिलती है। नीबू का स्वाद हमारे दिल दिमाग की नसें खोलता है। इसकी महक हमारे मूड को तरोताजा कर देती है। पानी में घुला नीबू प्यास तो बुझाता ही है, पाचनक्रिया भी दुरुस्त करता है, मूड फ्रेश करता है, नींद दूर भगाता है।

त्वचा की चमक बढ़ाए: सुबह के समय खाली पेट पीया गया नीबू पानी हमारे शरीर के पानी की जरूरत को तो पूरा करता ही है, हमारी त्वचा को भी नमी देता है। इसमें मौजूद विटामिन सी इसका सहायक बनता है। *

फिटनेस

संध्या सिंह

वर्कआउट के दौरान वेटेड वेस्ट पहनने के कई फायदे होते हैं। लेकिन ऐसा तभी होता है, जब आप इसे सही तरीके से अपने कंफर्ट और स्ट्रेंथ को ध्यान में रखकर पहनते हैं। इस बारे में यहां डिटेल में दिए जा रहे सजेशंस आपके लिए यूजफुल हो सकते हैं।

एक्सरसाइज रूटीन में वेटेड वेस्ट ऐसे करें यूज

अपने वर्कआउट में 'वेटेड वेस्ट' यानी वजन वाली जैकट का उपयोग करना आपकी वर्कआउट करने की तीव्रता को बढ़ाता है। इसे पहनकर आपको कैलोरी बर्न करने, अपनी स्ट्रेंथ बढ़ाने में काफी मदद मिलती है। लेकिन वेटेड वेस्ट हर किसी के लिए परफेक्ट नहीं होती, क्योंकि इसको पहनने के बाद जरूरी नहीं कि हर कोई इसमें अपने आपको कंफर्टेबल महसूस करे और यह सब पर फिट आए। इसको पहनने के बाद कई लोगों को इससे समस्या होती है। इसलिए इसको पहनकर वर्कआउट करने से पहले कुछ बातों पर ध्यान देना जरूरी है।

इनके लिए है यूजफुल: वेटेड वेस्ट उनके लिए ज्यादा फायदेमंद है, जो अपना वजन कम करना चाहते हैं। क्योंकि इसमें वर्कआउट की तीव्रता बढ़ती है और ज्यादा कैलोरी बर्न होती है। यह बॉडी वेट एक्सरसाइजिंग में ज्यादा प्रतिरोध देती है, जिससे ताकत और स्टेमिना बढ़ता है। हम सब जानते हैं कि हमारी हड्डियां प्रेशर और स्ट्रेच को रिस्पोंड करती हैं। इसलिए वेटेड वेस्ट व्यायाम में हमारी बोन डेंसिटी को बनाए रखती है। और ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम को भी कम करने में मदद मिल सकती है। यह हमारी पेट और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करती है, क्योंकि शरीर पर जब वर्कआउट के दौरान अधिक भार पड़ता है तो संतुलन बनाए रखने के लिए इसमें प्रेशर का इस्तेमाल होता है। इसलिए कुछ एक्सरसाइज जैसे वॉकिंग, बॉडी वेट एक्सरसाइजिंग, प्लैंक और पुशअप्स से बोन की ग्रोथ को बढ़ावा मिलता है और बोन डिजेनरेशन की प्रक्रिया धीमी होती है। आपकी हड्डियां तब मजबूत होती हैं, जब आप इनका अधिक इस्तेमाल करते हैं और जब इस्तेमाल नहीं करते, तो हड्डियां कमजोर होती हैं। ठीक वैसे ही जैसे एक्सरसाइज करने के साथ-साथ आपकी मसल्स भी बढ़ती हैं। बोंस में बदलाव इस आधार पर आता है कि आप उन पर कितना प्रेशर या लोड देते हैं।

कैसी हो वेटेड वेस्ट: अब सवाल है कि किस क्वालिटी की वेटेड वेस्ट इस्तेमाल में लानी चाहिए? इस बारे में 'टाइम ऑफ स्ट्रेंथ ट्रेनिंग: अंडरस्टैंड द एनाटॉमी एंड फिजियोलॉजी टू ट्रांसफॉर्म योर बॉडी' पुस्तक के लेखक ऑस्टिन करंट के अनुसार अच्छी क्वालिटी की ब्रांडेड ऐसी वेटेड वेस्ट यूज करनी चाहिए, जो कंफर्टेबल और ड्यूरेबल हो। बाजार में बहुत सारे सस्ते विकल्प अलग-अलग टाइप की रेजिस्टेंस के साथ ऑनलाइन उपलब्ध हैं। लेकिन इनको पहनने के बाद आपकी स्किन के लिए सांस लेना मुश्किल हो जाता है। इसलिए इन्हें सेलेक्ट करते समय फिटनेस और कंफर्ट का ध्यान सबसे ज्यादा रखना चाहिए। वही वेटेड वेस्ट खरीदें, जो आपकी शारीरिक रचना और बिल्ड के अनुकूल हो। न वो पहनने में ज्यादा टाइट हो, न ज्यादा ढीली हो, इसके कंधों पर स्ट्रैप और साइड के स्ट्रैप मजबूत होने चाहिए। इसका वजन भी ज्यादा नहीं होना चाहिए। आपके शरीर के वजन का 5 से 10 प्रतिशत पर्याप्त है। जिनका वजन ज्यादा या जिन्हें पीठ दर्द की समस्या है अथवा जिनके घुटनों में पहले कभी चोट लगी हो या कार्डियक या सांस संबंधी बीमारी से पीड़ित हों, उनको वेटेड वेस्ट के इस्तेमाल से दूरी बनाकर रखना चाहिए। जब लोग अपने शरीर के जोड़ों पर ज्यादा वजन डालते हैं, उन्हें इसका फायदा कम नुकसान ज्यादा होता है।

शुरुआत कैसे करें: वेटेड वेस्ट पहनकर एक्सरसाइज सावधानी से करना चाहिए। पहले शुरुआत घर से करें या कारपेट एरिया या मैट पर उसे पहली बार पहनकर देखें। क्योंकि ऐसी जगह पर गिरने के खतरे कम होते हैं और आप गिर भी जाते हैं तो चोटिल होने से पहले संभल जाते हैं। यदि आप एक्टिव नहीं हैं और इसे पहनकर कभी आप वॉक पर नहीं गए, तो पैदल चलने की शुरुआत बिना वेटेड वेस्ट पहनकर करें। एक सप्ताह तक पहले चलने की प्रैक्टिस करें। एक या दो सप्ताह पैदल चलने के बाद अगर आपको अपने जोड़ों में कोई दर्द महसूस नहीं होता तभी वेटेड वेस्ट पहनने की शुरुआत करें। पहली बार हल्के वेट की वेस्ट पहनें यानी आपके वजन का 5 प्रतिशत वजन वेस्ट का होना चाहिए। *

खबर संक्षेप

श्री हनुमत महायज्ञ में सैंकड़ों श्रद्धालु शामिल

सिरसा। चार दिवसीय धार्मिक अनुष्ठान की कड़ी में आज प्रातः साढ़े 7 बजे श्री हनुमत महायज्ञ एवं श्री महालक्ष्मी पूजन का आयोजन किया गया, जिसमें प्रमुख समाजसेवी प्रवीण महिपाल, नीलकमल, दीपांशु गर्ग, राधे गनेरीवाला सपरिवार यजमान बनें। इस मौके पर सैकड़ों श्रद्धालुओं ने धार्मिक अनुष्ठान में श्रद्धापूर्वक हिस्सा लिया। विद्वान ब्राह्मणों की ओर से महायज्ञ से पूर्व बालाजी महाराज और महालक्ष्मी जी का आह्वान किया गया।

अवैध पिस्तौल बरामदगी मामले में आरोपी काबू

फतेहाबाद। थाना सदर फतेहाबाद पुलिस ने अवैध पिस्तौल और कारतूस रखने के मामले में जांच करते हुए दूसरे आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान राहुल उर्फ लाला पुत्र राजकुमार निवासी सुखमनपुर के रूप में हुई है। थाना सदर फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने बताया कि 17 मार्च को पुलिस टीम भड़ोलावाली से खुनन रोड पर गश्त कर रही थी। इस दौरान पुलिस टीम ने शक की बिनाह पर एक युवक को काबू किया था।

हवन यज्ञ के साथ किया प्रवेश उत्सव का शुभारंभ

सिरसा। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अली मोहम्मद में प्रवेश उत्सव व नए सत्र का आरंभ हवन यज्ञ के साथ किया गया। इस कार्यक्रम के मुख्यातिथि खंड शिक्षा अधिकारी सतवीर ढिढारिया थे। हवन यज्ञ में ग्राम पंचायत सदस्य, एसएमसी सदस्य, बच्चों के अभिभावकों ने बड़ी संख्या में भाग लिया। पूरे जोश और उत्साह के साथ नए प्रवेश सत्र में बच्चों का तिलक करके विद्यालय में स्वागत किया गया।

सुरेंद्र सिंह को अतिरिक्त कार्यभार सौंपा

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के कुलपति प्रो. विजय कुमार ने वाणिज्य विभाग के प्रो. सुरेंद्र सिंह को विश्वविद्यालय में छात्र कल्याण अधिष्ठाता का अतिरिक्त कार्यभार सौंपा है। इस संबंध में कुलसचिव डॉ सुनील कुमार ने अधिसूचना जारी की गई है। उल्लेखनीय है कि प्रो. सुरेंद्र सिंह वर्तमान में विश्वविद्यालय में कई महत्वपूर्ण प्रशासनिक और शैक्षणिक दायित्व निभा रहे हैं, जिनमें कोर्ट एवं शैक्षणिक परिषद के सदस्य, एनईपी-2020 नोडल अधिकारी, निदेशक, पूर्व छात्र सम्पर्क प्रकोष्ठ, डायरेक्टर एडमिनिस्ट्रेशन और निदेशक, कौशल विकास एवं उद्यमिता केंद्र शामिल हैं।

विवि परिसर में हवन यज्ञ का आयोजन

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के शोभा देवी रामानंद बंसल सेंटर फॉर इंडियन नॉलेज सिस्टम द्वारा बुधवार को विश्वविद्यालय परिसर में हवन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर विजय कुमार ने कहा कि ऐसे आध्यात्मिक आयोजन विश्वविद्यालय परिसर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करते हैं तथा सभी को अपने कर्तव्यों के प्रति समर्पण, अनुशासन और नैतिक मूल्यों के साथ कार्य करने की प्रेरणा देते हैं।

दि किड्ज प्लेनेट स्कूल के दीक्षांत समारोह को किया संबोधित

बच्चों को नशे से बचाने के लिए उनके फ्रेंड सर्कल पर नजर रखें अभिभावक : भवानी

रतिया। समारोह में नन्हें विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करते भवानी सिंह।

फतेहाबाद। हवन में भाग लेते विद्यार्थी, स्टाफ सदस्य व ग्रामवासी।

■ नन्हें विद्यार्थियों ने शानदार सांस्कृतिक कार्यक्रम पेश कर सभी का मन मोह लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट के संस्थापक भवानी सिंह ने अभिभावकों का आह्वान करते हुए कहा कि एक मजबूत राष्ट्र के निर्माण की शुरुआत घर से होती है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के वर्ष 2047 तक भारत को 'विकसित राष्ट्र' बनाने के सपने को तभी पंख लगेंगे, जब हमारी आने वाली पीढ़ी शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ व नशामुक्त होगी। इसके लिए स्कूलों के साथ-साथ अभिभावकों को भी अपनी जिम्मेदारी समझनी होगी। यह विचार उन्होंने रतिया की जैन समाधि धर्मशाला में आयोजित 'दि किड्ज प्लेनेट स्कूल' के दीक्षांत समारोह को संबोधित करते हुए व्यक्त किए। समारोह में मुख्य अतिथि के तौर पर पहुंचे भवानी सिंह ने बच्चों के पालन-पोषण पर जोर देते हुए कहा कि हमें अपने बच्चों की हर छोटी-बड़ी गतिविधि पर नजर रखनी चाहिए। बच्चों की दिनचर्या क्या है, उनका फ्रेंड सर्कल कैसा है और वे किन आदतों को अपना रहे हैं, यह जानना माता-पिता के लिए अनिवार्य है। जागरूकता ही वह कवच है जो हमारे बच्चों को नशे और गलत संगत की दलदल से बचा सकता है। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि भवानी सिंह ने किया। उनके साथ डिप्टी डायरेक्टर ट्रेनिंग कोर्डिनेटर, फतेहाबाद अंबिका अरोड़ा भी मौजूद रही। इस दौरान स्कूल के नन्हें विद्यार्थियों ने शानदार सांस्कृतिक कार्यक्रम पेश कर सभी का मन मोह लिया। नन्हें बच्चों की कलात्मक प्रतिभा को देखकर अतिथियों ने उनकी जमकर प्रशंसा की। इस अवसर पर पारस सिंगला, डॉ. दीप, गुरदीप अयाल्की, कुलदीप कमाना बड़ी संख्या में अभिभावक और गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

'नशा मुक्त भारत' का दिया गया संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल, फतेहाबाद द्वारा नव अध्ययन वर्ष के शुभारंभ के अवसर पर भव्य, आध्यात्मिक एवं सामाजिक जागरूकता से परिपूर्ण हवन यज्ञ का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम आर्य प्रादेशिक प्रतिनिधि उपसभा, हरियाणा एवं आर्य युवा समाज हरियाणा के तत्वावधान में सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम का आयोजन सार्वजनिक रूप से बरसीन में किया गया, जिससे समाज के अधिक से अधिक लोगों की सहभागिता सुनिश्चित हो सके। कार्यक्रम में विद्यालय परिवार के साथ-साथ स्थानीय नागरिकों, अभिभावकों एवं आर्य समाज के सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ वैदिक मंत्रोच्चारण एवं यज्ञ आहुतियों के साथ हुआ, जिससे वातावरण पूर्णतः पवित्र, शांत एवं ऊर्जा से भर गया। यज्ञ के दौरान सभी उपस्थितजनों ने ईश्वर से प्रार्थना की कि नया शैक्षणिक सत्र विद्यार्थियों के जीवन में ज्ञान, संस्कार, सफलता एवं सकारात्मकता लेकर आए। इस अवसर पर 'नो नशा नेशन' अभियान के अंतर्गत नशा मुक्त भारत के निर्माण का सशक्त संदेश दिया गया। वक्ताओं ने कहा कि आज के समय में युवाओं को नशे जैसी बुराइयों से दूर रखना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि नशा न केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि परिवार और समाज की प्रगति में भी बाधा बनता है। इस दौरान लोगों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक किया गया और उन्हें संकल्प दिलाया गया कि वे स्वयं नशे से दूर रहेंगे तथा दूसरों को भी इसके प्रति जागरूक करेंगे।

सिरसा। प्रवेश उत्सव में भाग लेते एडीसी अर्पित संगल।

अभिभावक बच्चों को शिक्षा के प्रति प्रोत्साहित करें: एडीसी

राजकीय स्कूलों में मनाया प्रवेश उत्सव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जिला के सभी राजकीय विद्यालयों में नए शैक्षणिक सत्र के शुभारंभ पर प्रवेश उत्सव बड़े उत्साह और उमंग के साथ मनाया गया। इस अवसर पर स्कूलों में विशेष कार्यक्रम आयोजित किए गए ताकि बच्चों में स्कूल के प्रति आकर्षण और उत्साह बढ़े। अतिरिक्त उपायुक्त अर्पित संगल ने राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय डबवाली का दौरा कर प्रवेश उत्सव की गतिविधियों का निरीक्षण किया। उन्होंने स्कूल प्रशासन द्वारा किए गए प्रबंधों की सराहना की और कहा कि इस प्रकार के आयोजन बच्चों को शिक्षा के प्रति प्रेरित करते हैं। उन्होंने अभिभावकों से भी अपील की कि वे अपने बच्चों को नियमित रूप से स्कूल भेजें और उनकी पढ़ाई में सहयोग करें। इसी क्रम में एसडीएम सिरसा राजेंद्र कुमार ने राजकीय गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल सिरसा तथा एसडीएम कालांवाली मोहित कुमार ने राजकीय मॉडल वरिष्ठां माध्यमिक विद्यालय कालांवाली में प्रवेश उत्सव में भाग लिया। इसके अलावा जिले के अन्य वरिष्ठ अधिकारियों ने स्कूलों में पहुंच कर प्रवेश उत्सव से जुड़ी गतिविधियों में हिस्सा लिया और विद्यालय के निरीक्षण के दौरान विद्यार्थियों से भी बातचीत की। उन्होंने अध्यापकों से आह्वान किया कि वे विद्यार्थियों को आगे बढ़ाने में सतत प्रयास करें ताकि सरकारी विद्यालय के विद्यार्थी भी प्रतिस्पर्धाओं में आगे रहें। प्रवेश उत्सव के दौरान विद्यालयों में नए विद्यार्थियों का तिलक लगाकर और मिठाई खिलाकर स्वागत किया गया।

इन्होंने लिया भाग

कालांवाली के नायब तहसीलदार गुलाब सिंह ने गांव सुखचैन, बीडीपीओ बड़ागुढा सुशील मोंगा ने पीएम श्री स्कूल बड़ागुढा, बड़ागुढा के बीईओ कुलदीप कौर ने रघुआना, बीईओ सतबीर धारणिया ने अलीमोहम्मद, नाथुसरी चौपटा के तहसीलदार अजय कुमार ने साहुवाला द्वितीय, बीडीपीओ नाथुसरी चौपटा हरीष कुमार ने ढुकड़ा, नायब तहसीलदार मुकेश ने रानियां, बीईओ भागा राम ने खारियां, रानियां तहसीलदार शुभन ने राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रानियां के प्रवेश उत्सव में भाग लिया।

आंखों की समस्या हल्के में न लें

कृष्णा सेवा समिति में नेत्र चिकित्सा शिविर का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। डॉ. विनोद शर्मा को सम्मानित करते स्वामी दिव्यानंद महाराज।

जवाहर चौक स्थित श्री कृष्णा सेवा समिति धर्मशाला में निःशुल्क नेत्र चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। डॉ.स्वामी दिव्यानंद के सानिध्य में आयोजित इस शिविर का शुभारंभ विधायक बलवान सिंह दौलतपुरिया ने दीप प्रज्वलित करके किया। शिविर में नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. विनोद शर्मा व उनकी टीम ने अपनी सेवाएं दी और आंखों के रखरखाव को लेकर लोगों को जानकारी दी। डॉ. विनोद शर्मा ने कहा कि आंखों की किसी भी प्रकार की समस्या को हल्के में नहीं लेना चाहिए। चाहे वह कम दिखने की हो अथवा आंखों में दर्द होने की। अपने आप ही दवाई न लें और न ही इधर-उधर के नुस्खों का प्रयोग इन नाजुक आंखों में करें।

11 लाख रुपये सरकारी कोष से देने की घोषणा

लंबे समय तक स्क्रीन का प्रयोग करने अथवा जो लोग कॉन्टैक्ट लेंस का प्रयोग करते हैं उसे लगाने में असहज लगे आदि बहुत ऐसे लक्षण हैं कि जिनसे हमें सावधान हो जाना चाहिए और चेकअप करवाकर इलाज करवाना चाहिए। इस अवसर पर विधायक बलवान दौलतपुरिया ने भी आंखों का महत्व बताया और 11 लाख रुपये की राशि भी उन्होंने सरकारी कोष से देने की घोषणा की।

टोल दरों में बढ़ोतरी से जनता पर बोझ : सैलजा

सिरसा। सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा ने कहा कि देश में पहले से ही महंगाई से जूझ रही आम जनता पर अब भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचएआई) द्वारा टोल दरों में लगभग 5 प्रतिशत की बढ़ोतरी कर एक और आर्थिक बोझ डाल दिया गया है। यह वृद्धि आज रात 12 बजे से लागू हो गई है, जिससे रोजमर्रा के सफर का खर्च और बढ़ जाएगा। उन्होंने कहा कि हरियाणा में लगातार बढ़ते टोल प्लाजा और बढ़ती दरें यह दर्शाती हैं कि जनता को सुविधा देने के नाम पर वसूली का बोझ बढ़ाया जा रहा है। किसानों, व्यापारियों, नौकरीपेशा वर्ग और आम यात्रियों पर इसका सीधा असर पड़ेगा। कुमारी सैलजा ने केंद्र की भारतीय जनता पार्टी सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि यह सरकार हर मोर्चे पर लोगों को लाइन में खड़ा कर रही है। चाहे वह टोल हो, टैक्स हो या रोजमर्रा की जरूरतें।

गुम हुए 10 मोबाइल मालिकों को सौंपे

पुलिस की तत्परता से लोगों को मिली राहत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। लोगों को उनके गुम फोन लौटाते एसपी सिद्धांत जैन।

जिला पुलिस की साइबर टीम ने विभिन्न शिकायतों में गुम हुए कुल 10 मोबाइल फोन ट्रेस कर उन्हें ढूंढने में सफल हासिल की है। इन मोबाइल फोनों की कीमत लगभग 7 लाख रुपये है। पुलिस अधीक्षक कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम के दौरान एसपी सिद्धांत जैन ने मोबाइल फोन मालिकों को व्यक्तिगत रूप से उनके फोन लौटाए। उन्होंने बताया कि साइबर थाना फतेहाबाद अब तक कुल 493 गुमशुदा मोबाइल फोन बरामद कर उनके मालिकों तक पहुंचा चुका है, जो साइबर टीम की सतत सक्रियता, तकनीकी दक्षता और जनसेवा के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाता है। मोबाइल फोन वापस मिलने पर नागरिकों ने फतेहाबाद पुलिस का आभार व्यक्त किया और बताया कि फोन गुम होने के बाद उन्हें उम्मीद नहीं थी कि उनका मोबाइल वापस मिल पाएगा, लेकिन पुलिस की तत्परता से उन्हें बड़ी राहत मिली।

नाकाबंदी के दौरान तस्कर को दबोचा

फतेहाबाद। जिला पुलिस द्वारा नशे के सौदागरों के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत, थाना शहर टोहाना की टीम ने एक युवक को हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान सौरव पुत्र रूप सिंह, निवासी रविदास मोहल्ला, टोहाना के रूप में हुई है। थाना शहर टोहाना प्रभारी निरिक्षक कुलदीप ने बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान भाखड़ा नहर पटरी, सिरसा ब्रांच के पास मौजूद थी। पुलिस पार्टी जब भूत मार्केट के पास पहुंची, तो वहां एक युवक संदिग्ध परिस्थितियों में मोटरसाइकिल के साथ खड़ा दिखाई दिया। पुलिस को देखकर युवक ने घबराहट दिखाई, जिसके बाद टीम ने मुस्तैदी दिखाते हुए उसे काबू करते तलाशी ली गई तो 6.30 ग्राम हेरोइन बरामद हुई।

राजकीय विद्यालय खान मोहम्मद में वार्षिक समारोह व परीक्षा परिणाम घोषित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। परीक्षाओं में अव्वल रहे विद्यार्थियों को सम्मानित करते स्टाफ सदस्य।

राजकीय माध्यमिक विद्यालय, गांव खान मोहम्मद में वार्षिक पारितोषिक वितरण समारोह का आयोजन बड़े ही हर्षोल्लास के साथ किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता स्कूल इंचार्ज पूजा ने की। इस दौरान विद्यालय का वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित किया गया, जिसमें छात्र-छात्राओं ने अपनी शैक्षणिक प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। परीक्षाओं में प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को स्कूल इंचार्ज द्वारा स्मृति चिह्न और पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया।

अव्वल रहे विद्यार्थियों को बधाई दी

स्कूल इंचार्ज ने अव्वल रहे विद्यार्थियों को बधाई दी और भविष्य में और अधिक ऊंचाइयों को छूने की मंगलकामना की। वार्षिक समारोह के अवसर पर विद्यार्थियों द्वारा रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए गए। बच्चों ने हरियाणवी लोकगीतों, देशभक्ति के गीतों के माध्यम से अपनी कला का प्रदर्शन कर उपस्थित जनसमूह और शिक्षकों की खूब तालियां बटोरीं। नन्हें कलाकारों के उत्साह ने कार्यक्रम में नई ऊर्जा भर दी। इस अवसर पर स्टाफ सदस्य शिल्पा, अनिता, भावना और सिकन्दर पीटीआई सहित विद्यालय के सभी शिक्षक और कर्मचारी मौजूद रहे।

वजीर जाखड़ की पुण्यतिथि पर विद्यार्थियों को वितरित किए जूते

फतेहाबाद। शहर के वार्ड नंबर 13 के पूर्व पार्षद स्व. वजीर जाखड़ की छठीं पुण्यतिथि श्रद्धा भाव के साथ मनाई गई। इस दौरान उनके पिता रिटायर्ड तहसीलदार छैलूराम जाखड़ व बिटिया प्रीशा ने अशोक नगर स्थित सेवा भारती बाल संस्कार केन्द्र में बच्चों को जूते वितरित किए। इस दौरान दिवंगत आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना भी की गई। स्व. वजीर जाखड़ के छोटे भाई प्रवीण जाखड़ ने कहा कि बेशक उनके भाई शारीरिक तौर पर हमारे बीच नहीं है, लेकिन हमारे दिलों में हमेशा जिंदा रहेंगे। इस मौके पर पार्षद प्रतिनिधि राधेश्याम, पार्षद मोहन लाल नारंग, मनोनीत पार्षद जगदीश नायक, जिंदगी संस्था के अध्यक्ष हरदीप सिंह, भगवान सिंह भ्याना, बहादुर सैक्टरी, मदन गोपाल नारंग, स्कूल इंचार्ज सुदेश बजाज, मनोहर नायक, अनिल चौधरी सहित कई लोग उपस्थित रहे।

लाखों की ठगी के मामले में चौथा आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

ह्यूमन वेलफेयर क्रेडिट एंड थरिफ्ट कॉपरेटिव सोसायटी के नाम पर फर्जी स्कीम चलाकर जनता से लाखों रुपये हड़पने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना शहर फतेहाबाद पुलिस ने एक महत्वपूर्ण सफलता हासिल की है। पुलिस ने कोऑपरेटिव सोसायटी के नाम पर निवेश कराकर लाखों रुपये की धोखाधड़ी करने के मामले में चौथे आरोपी को पानीपत से गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान राजेश शर्मा पुत्र बैजनाथ शर्मा निवासी मुखिया कॉलोनी, पानीपत के रूप में हुई है। थाना शहर फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक सुरेन्द्रा ने बताया कि इस बारे सुरेश कुमार निवासी गांव मताना ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि आरोपियों ने खुद को भारत सरकार के कृषि मंत्रालय से मान्यता प्राप्त ह्यूमन वेलफेयर क्रेडिट एंड थरिफ्ट कॉपरेटिव सोसायटी लिमिटेड का प्रतिनिधि बताया था। आरोपियों ने पीड़ित को प्रतिदिन 500 रुपये और मासिक 6000 रुपये जमा करने पर एक साल और पांच साल में भारी मुनाफे का लालच दिया। विश्वास जीतने के लिए आरोपियों ने पॉलिसी नंबर और कलेक्शन डायरी भी जारी की।

गैर तार्किक नियम लागू कर किसानों को परेशान कर रही सरकार: चौटाला

विधायक ने सरसों खरीद का जायजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। मंडी में सरसों फसल खरीद का जायजा लेते विधायक अर्जुन चौटाला।

रानियां से इनेलो विधायक अर्जुन चौटाला ने कहा कि प्रदेश की भाजपा सरकार किसान विरोधी है और इस रबी के सीजन में किसानों, आढ़तियों पर अनेक गैर तार्किक नियम लागू कर उन्हें परेशान करने पर आमादा है। विधायक अर्जुन चौटाला बुधवार सिरसा की अनाज मंडी में सरसों फसल खरीद कार्य का जायजा ले रहे थे। इस दौरान विधायक किसानों से मिले और उनकी समस्याएं जानी। उन्होंने कहा कि इनेलो के राष्ट्रीय अध्यक्ष अभय सिंह चौटाला ने पूरे प्रदेश में किसानों की मदद के लिए मंडियों में कष्ट निवारण केंद्र स्थापित किए हैं और जो भी किसान परेशानी महसूस करता हो, वह उस केंद्र की सहायता ले सकता है। उन्होंने कहा कि अभय सिंह चौटाला इससे पूर्व किसानों की समस्याओं के निवारण के लिए हरियाणा के राज्यपाल व मुख्यमंत्री से भी मिल चुके हैं और मार्केटिंग बोर्ड की ओर से लगाई गई।

श्री धेनू मानस गोकथा का शुभारंभ, भव्य कलश यात्रा में उमड़ी श्रद्धा

गोसेवा से ही संभव है सुखी और समृद्ध जीवन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। काजलहेड़ी में गौकथा करते स्वामी गोविंदशरणानंद महाराज।

ग्राम काजल हेड़ी स्थित श्री कृष्ण प्रणामी गोशाला में बुधवार को सात दिवसीय श्री धेनू मानस गोकथा का भव्य शुभारंभ हुआ। कथा के प्रथम दिन भक्ति, श्रद्धा और आध्यात्मिकता का अद्भुत संगम देखने को मिला। कार्यक्रम का आगाज वैदिक रीति-रिवाजों के साथ हवन-यज्ञ और भव्य कलश यात्रा से हुआ, जिससे पूरा वातावरण गोमाता के जयघोष से गुंजायमान हो उठा। कथा व्यास और हरिद्वार से आए आचार्य स्वामी गोविंदशरणानंद महाराज ने प्रथम दिन श्री धेनू मानस की महिमा का बखान किया। उन्होंने कहा कि गौ माता सनातन धर्म की आत्मा हैं। गोसेवा केवल एक धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि मानव जीवन को संस्कारित और समृद्ध बनाने का सर्वोत्तम माध्यम है। स्वामी जी ने जोर देकर कहा कि जिस समाज और घर में गौ माता का सम्मान होता है, वहां सुख-शांति का वास स्वतः ही हो जाता है। उन्होंने वर्तमान समय के मानसिक तनाव से मुक्ति के लिए गौ सेवा और सत्संग को अनिवार्य बताया। इससे पूर्व, गांव में भव्य कलश यात्रा निकाली गई। पारंपरिक वेशभूषा में सजी महिलाओं ने सिर पर मंगल कलश धारण कर पूरे गांव की परिक्रमा की। भक्ति गीतों पर झूमते श्रद्धालुओं ने विश्व कल्याण की कामना के साथ हवन-यज्ञ में आहुतियां डालीं। इस अवसर पर हरिद्वार के महंत स्वामी प्रणवानंद महाराज ने कहा कि गौ माता में समस्त देवताओं का निवास है, उनकी सेवा साक्षात ईश्वर की सेवा है। पूज्य आचार्य स्वामी विश्वात्मानंद महाराज ने भी श्रद्धालुओं को अहंकार त्याग कर सेवा मार्ग अपनाने हेतु प्रेरित किया।

सात अप्रैल तक चलेगी प्रतिदिन

श्री कृष्ण प्रणामी गोशाला कमेटी और ग्रामवासियों ने बताया कि यह दिव्य कथा सात अप्रैल तक प्रतिदिन चलेगी। इस दौरान भजन-कीर्तन और संतों के प्रवचनों का लाभ श्रद्धालु उठा सकेंगे। कथा के प्रथम दिन विनोद सेठ, खजुरी सरपंच सीताराम पूनिया, विनोद मांझू, सरपंच प्रतिनिधि जगतपाल गोदारा, राजीव गोदारा, रामनिवास गोदारा, राजपाल भादू, मनोहर कालीराणा, सुभाष गोदारा और सुरेंद्र डारा सहित बड़ी संख्या में गौ भक्त उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

बागवानी किसानों के लिए बड़ी राहत

सिरसा। हरियाणा उद्यान विभाग द्वारा 'बागवानी यंत्रीकरण' योजना के तहत किसानों को आधुनिक कृषि उपकरणों पर भारी सब्सिडी प्रदान की जा रही है। इस पहल का उद्देश्य बागवानी खेती को अधिक लाभकारी, आसान और तकनीकी रूप से उन्नत बनाना है। योजना के तहत किसानों को प्रति यूनिट लागत पर सामान्य किसानों के लिए 40 प्रतिशत तक तथा अनुसूचित जाति (एससी), लघु एवं सीमांत और महिला किसानों के लिए 50 प्रतिशत तक अधिकतम सहायता दी जाती है। सहायता राशि तय सीमा या वास्तविक लागत दोनों में जो कम हो, उसके आधार पर दी जाती है। योजना में ट्रैक्टर, पावर टिलर, स्प्रेयर, हार्वेस्टर सहित दर्जनों आधुनिक उपकरण शामिल किए गए हैं।

हेरोइन बरामदगी मामले में सप्लायर दबोचा

सिरसा। रानियां थाना पुलिस ने हेरोइन बरामदगी मामले में सप्लायर आरोपी को रानियां क्षेत्र से गिरफ्तार कर लिया है रानियां थाना प्रभारी बताया कि बीते दिवस सीआईए सिरसा की एक पुलिस टीम ने गश्त के दौरान वार्ड नंबर 13 रानियां क्षेत्र से एक युवक को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से 6 ग्राम 37 मिलीग्राम हेरोइन बरामद कर पूछताछ की तो उसने बताया कि उक्त हेरोइन कमल कुमार निवासी वार्ड नंबर 2 रानियां से लेकर आया था। रानियां थाना प्रभारी ने बताया कि दोनो युवकों के खिलाफ थाना रानियां में मादक पदार्थ अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर जांच रानियां थाना पुलिस को सौंपी गई थी।

फर्जी ई-चालान वेबसाइट से बचें : एसपी सुहाग

सिरसा। पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने साइबर अपराधियों से बचने के लिए विशेष एडवाजरी जारी करते हुए कहा कि साइबर अपराधी वाहन चालकों को ई-चालान की फर्जी बेवसाइट बनाकर लिंक भेज रहे है,इसलिए ऐसे लिंक से सावधान रहने की आवश्यकता है। यदि गलती से आप ने चालान भरने के लिए नकली बेवसाइट पर क्लिक कर दिया तो आप साइबर अपराधियों के चुंगल में फंस जाएगे और ट्रैफिक ई-चालान को निपटाने की बजाय साइबर अपराधियों को भुगतान करना पड़ सकता है,इस प्रकार आप साइबर धोखाधड़ी के शिकार हो सकते हो। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि आजकल साइबर अपराधी फर्जी ट्रैफिक ई-चालान के माध्यम से लोंगो को चूना लगा रहे है ।

महंगाई से आमजन परेशानः शर्मा

सिरसा। प्रदेश कांग्रेस प्रतिनिधि राजकुमार शर्मा ने कहा कि लगातार बढ़ती महंगाई ने आम लोगों की जिंदगी को मुश्किल बना दिया है। रोजमर्रा की जरूरत की वस्तुओं के दाम आसमान छू रहे हैं, जिससे आम परिवारों का बजट पूरी तरह बिगड़ गया है। जारी बयान में शर्मा ने कहा कि खाने-पीने की चीजों से लेकर गैस सिलेंडर और सब्जियों तक के दाम में भारी बढ़ोतरी देखने को मिल रही है। इसका सीधा असर मध्यम वर्ग और गरीब तबके पर पड़ रहा है, जिनके लिए घर चलाना दिन-ब-दिन चुनौती बनता जा रहा है। उन्होंने कहा कि पिछले कुछ महीनों में जरूरी सामानों के दाम में अचानक तेजी आई है। रसोई का खर्च इतना बढ़ गया है कि परिवारों को अपनी जरूरतें कम करनी पड़ रही हैं।

हनुमानजी का प्रकटोत्सव कार्यक्रम आज

ओढां। श्री अखंड ज्योति संकट मोचन हनुमान मंदिर ओढां नजदीक पेट्रोल पंप के नजदीक श्री बाला जी के प्रकटोत्सव का भव्य आयोजन वीरवार को बड़ी श्रद्धा व धूमधाम से मनाया जाएगा। जानकारी देते हुए मंदिर के पुजारी महेंद्र शर्मा ने बताया कि वीरवार को सुबह हनुमान जी के स्वरूप को विधिपूर्वक स्नान करवाकर नए वस्त्र धारण करवाये जाएंगे। उसके बाद सुंदरकांड का पाठ किया जाएगा। सुबह 9:15 बजे हवन यज्ञ के बाद प्रशाद वितरित किया जाएगा। शाम को हर महीनें की तरह मंदिर में पूर्णिमा के अवसर पर बाला जी का अटूट भंडारा वरताया जाएगा। उन्होंने आगे बताया कि मंदिर को सुन्दर सुन्दर इलेक्ट्रॉनिक लडियों से सजाया गया है।

गेहूं भंडारण की चिंता, फतेहाबाद में 7 लाख एमटी गेहूं की आवक का अनुमान

चावल से अटे गोदाम, गेहूं को कहां अनलोड करेगी खरीद एजेंसियां

सुरेन्द्र असीजा ▶▶| फतेहाबाद

प्रदेश सरकार की तरफ से गेहूं की सरकारी खरीद आज से शुरू हो गई है। मौसम के बदले तेवरों के चलते माना जा रहा है कि 10 अप्रैल से पहले मंडियों में गेहूं नहीं आएगी। किसान जब मंडियों में गेहूं लेकर आएंगे, खरीद एजेंसियों को 24 घंटे में गेहूं उठाकर अपने गोदामों में शिफ्ट करना होगा। सीजन शुरू होने से पहले ही जिले में अनाज के भंडारण को लेकर संकट गहराने लगा है। दरअसल अधिकांश सरकारी और निजी गोदाम पहले से ही चावल से भरे पड़े हैं, जिससे मंडियों में आने वाली नई गेहूं की फसल के भंडारण को लेकर प्रशासन और खरीद एजेंसियों की चिंता बढ़ गई है। एक अनुमान के अनुसार इस बार जिले की मंडियों में करीब 7 लाख एमटी गेहूं की आवक होने की संभावना है।

पिछले खरीफ सीजन में जिले में करीब 11 लाख एमटी धान की खरीद हुई थी। धान की मिलिंग अभी भी जारी है और राइस मिलों से तैयार चावल भारतीय खाद्य निगम (एफसीआई) को सौंपा जा रहा है। इसी कारण जिले के छोटे-बड़े लगभग सभी गोदाम चावल से भरे हुए हैं। अब सवाल यह है कि जब किसान का गेहूं मंडियों में आएगा तो खरीद एजेंसियां गेहूं को खरीद कर कहां अनलोड करेंगी। बता दें कि प्रतिवर्ष गेहूं की अनलोडिंग को लेकर अनाज मण्डी व्यापार मंडल और एजेंसियों के बीच ठन जाती है। व्यापार मंडल का कहना है कि मंडियों से गेहूं का उठान न होने के कारण अन्य किसान गेहूं लेकर कहां जाए। इतना ही नहीं, किसानों को मंडियों में 3 से 6 दिन तक बैठना पड़ता है। ऊपर से बदलते मौसम से किसानों की चिंता और गहरा जाती है। यहां से 15 से 20 किलोमीटर दूर गांव ढांड व मेहूवाला में स्थित सरकारी गोदामों में गेहूं अनलोड करने के लिए ट्रकों की कतारें लग जाती है। इस बार जिला में हैफेड, वेयर हाऊस व फूड एंड सप्लाई खरीद एजेंसियां ही गेहूं की खरीद करेंगी। इससे पूर्व जब एफसीआई गेहूं की खरीद करती थी तो फतेहाबाद में एफसीआई के पास एक अच्छा खासा भंडारण गोदाम है लेकिन अब उसमें चावल भरा होने से एजेंसियों के सामने एक विकराल समस्या खड़ी हो गई है। बता दें कि धान की खरीद करके सीएमआर के लिए राइस शैलरों को देती हैं। इस बार करीब 225 राइस शैलरों को धान दिया गया था। अब 31 मार्च तक राइस शैलरों ने धान से चावल निकालकर एफसीआई को डिलीवर करना है। यही वजह है कि एफसीआई के पास भंडारण के लिए जगह नहीं बची है।

फतेहाबाद। मंडी में लदे खड़े गेहूं के ट्रैक्टर। फोटो : हरिभूमि

जिले में अनाज भंडारण की स्थिति

मंडियों में संभावित गेहूं आवक :	70 लाख क्विंटल
पिछले सीजन में धान खरीद :	1.10 करोड़ क्विंटल
सरकारी गोदामों की क्षमता :	करीब 5.50 लाख टन
अतिरिक्त अनाज मंडी में खाली जमीन :	45 एकड़
मेहूवाला में निर्माणाधीन गोदाम :	16 एकड़, लागत 20 करोड़
निजी जगह का किराया :	7 रुपये प्रति टन

सरकारी गोदामों की क्षमता सीमित

जिले में सरकारी गोदामों की कुल भंडारण क्षमता करीब 5 लाख 50 हजार एमटी है। इसके अतिरिक्त अनाज का भंडारण निजी एजेंसियों और फर्मों से किराए पर लिए गए गोदामों में किया जाता है। लेकिन इस बार गेहूं की संभावित बड़ी आवक को देखते हुए भंडारण व्यवस्था करना प्रशासन के लिए चुनौती बन गया है।

45 एकड़ जमीन खाली, प्लिंथ निर्माण नहीं

सिरसा रोड स्थित अतिरिक्त अनाज मंडी में करीब 45 एकड़ जमीन खाली पड़ी है। विभाग ने यहां उगी झाड़ियां और पहाड़ी कीकर हटाकर जमीन को समतल भी कर दिया है, लेकिन अभी तक यहां प्लिंथ का निर्माण नहीं हो पाया है। यदि प्लिंथ बन जाता तो खुले में अनाज रखने की बेहतर व्यवस्था हो सकती थी।

मेहूवाला में बन रहा बड़ा गोदाम

भंडारण की स्थायी समस्या को देखते हुए मेहूवाला गांव में जिले का सबसे बड़ा गोदाम तैयार किया जा रहा है। करीब 16 एकड़ भूमि पर 20 करोड़ रुपये की लागत से बनने वाले इस गोदाम की क्षमता लगभग पांच लाख टन होगी। पंचायत से दो दशक पहले ली गई जमीन पर अब निर्माण कार्य तेजी से चल रहा है।

एडवांस राशन से खाली होंगे गोदाम

भंडारण संकट को देखते हुए सरकार ने सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत राशन डिपो धारकों को अप्रैल और मई का राशन एक साथ एडवांस में देने की योजना बनाई है। इससे गोदामों से बड़ी मात्रा में अनाज निकलेगा और नए गेहूं के लिए जगह बनाई जा सकेगी।

ओपन प्लिंथ पर रखा जाएगा गेहूं

इसके अलावा खाद्य एवं आपूर्ति विभाग ने कई राइस मिलर्स से संपर्क किया है, जहां अस्थायी रूप से गेहूं का भंडारण किया जाएगा। सिरसा रोड पर खाली जगहों को निजी किराएदारों से सात रुपये प्रति टन की दर से किराए पर लिया गया है। यहां गेहूं को ओपन प्लिंथ पर रखकर तिरपाल से ढकने की व्यवस्था की जाएगी। एफसीआई के प्रबंधक भूपेश सिंह ने बताया कि गेहूं की हैंडलिंग एजेंसी खाद्य एवं आपूर्ति विभाग है और गोदामों से संबंधित विस्तृत जानकारी विभागीय अधिकारी ही दे सकते हैं।

मेला ग्राउंड एरिया में विकास के नाम पर करोड़ों खर्च करने की तैयारी

सिरसा। शहर के वार्ड नंबर 12 के पार्षद दीपक बांसल ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को एक शिकायत पत्र भेजकर वार्ड में बिना किसी योजना के करोड़ों रुपए के विकास कार्य अलॉट कर सरकारी धन के दुरूपयोग को रोकने की मांग की है। दीपक बांसल ने बताया कि शहर के मेला ग्राउंड क्षेत्र में, जहां वर्तमान में एक भी मकान नहीं है, वहां नगर परिषद द्वारा करोड़ों रुपये के विकास कार्य अलॉट कर दिए गए हैं। आश्चर्य की बात यह है कि जो कार्य नगर परिषद के दायरे में नहीं आते, जैसे सीवर लाइन एवं पेयजल पाइपलाइन वह कार्य भी नगर परिषद द्वारा लगवा दिए गए हैं और उनके टेंडर जारी कर दिए गए हैं।

मीटर लगाने गए बिजली कर्मचारी पर तानी पिस्तौल, पुलिस ने आरोपी को किया काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

गांव माजरा में बिजली मीटर लगाने हुए बिजली विभाग के कर्मचारी पर पिस्तौल से हमला करने और उसे जान से मारने की धमकी देने वाले आरोपी को सदर फतेहाबाद पुलिस ने चंद घंटों में ही गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान कुलवंत सिंह पुत्र गुरुदेव सिंह, निवासी गांव माजरा के रूप में हुई है। इस घटना का एक वीडियो सोशल मीडिया पर जमकर वायरल हो रहा है। थाना सदर फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने बताया कि इस बारे पुलिस ने बिशन दास, एएलएम दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम, माजरा की शिकायत पर केस दर्ज किया था। पुलिस को दी शिकायत में कर्मचारी ने बताया कि विभागीय आदेशानुसार बकाया बिल की रिकवरी अभियान के तहत गांव माजरा में एक उपभोक्ता का मीटर उखाड़ा गया था। जब कर्मचारी बकाया बिल भरने के बाद दोबारा मीटर लगाने पहुंचा, तो वहां मौजूद आरोपी कुलवंत सिंह ने सरकारी काम में बाधा डालते हुए झगड़ा शुरू कर दिया। झगड़े के दौरान आरोपी ने अपनी जेब से पिस्तौल निकाल ली और कर्मचारी को जान से मारने की नियत से उसके पीछे दौड़ा। बिजली कर्मचारी ने बड़ी मुश्किल से पड़ोसी के घर में छिपकर अपनी जान बचाई। बिजली विभाग के एसडीओ के माध्यम से प्राप्त शिकायत पर तुरंत कार्रवाई करते हुए आरोपी के खिलाफ मामला दर्ज किया गया।

फतेहाबाद। पुलिस गिरफ्त में पिस्तौल तानने का आरोपी।

नुक्कड़ नाटक से दिया नशामुक्ति का संदेश

सिरसा। राजकीय महिला महाविद्यालय सिरसा में बुधवार को नुक्कड़ नाटक-नशा मुक्ति का प्रभावशाली एवं प्रेरणादायक आयोजन किया गया। महाविद्यालय के प्रेस प्रवक्ता डॉ. कपिल कुमार सैनी ने बताया कि इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य छात्राओं एवं आमजन को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करना तथा नशामुक्त समाज के निर्माण के लिए प्रेरित करना रहा। विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत नुक्कड़ नाटक ने सशक्त अभिनय, संवाद और भाव-भंगिमाओं के माध्यम से नशे के दुष्परिणामों को अत्यंत प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया। नाटक में दिखाया गया कि किस प्रक ार नशा व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक जीवन को प्रभावित करता है।

आरोपी मनगढ़ंत आरोप लगाकर देनदारी से पीछे खींच रहे हाथ

सिरसा। सिरसा स्वर्णकार संघ के पूर्व प्रधान सुखविंद्र सोनी बुधवार को मीडिया से मुखातिब हुए। उन्होंने व्यापार में उनके साथ हुई धोखाधड़ी के साथ-साथ अब आरोपी पक्ष द्वारा लगाए गए आरोपों को सिरे से खारिज किया है। उन्होंने कहा कि वे इस मामले में भाईचारे के साथ न्याय चाहते हैं, लेकिन आरोपी पक्ष जान बूझकर गुमराह करते हुए उनकी देनदारी से अपने हाथ पीछे खींचना चाह रहा है। सुखविंद्र सोनी ने बताया कि नवंबर 2020 में उसने अजय कुमार के साथ भादरा बाजार स्थित शनि मंदिर के पास अंबा ज्वैलर्स के नाम से सांझेदारी में सोने-चांदी का कारोबार शुरू किया था। उन्होंने अपने मामा के बेटे सुभाष सोनी, जो कालांवाली स्वर्णकार संघ के प्रधान भी हैं, अजय और उसके पिता राजेंद्र कुमार के सामने रोशन लाल और सुंदर दास की मौजूदगी में अजय कुमार को 1565 ग्राम सोना व 6109 ग्राम शुद्ध चांदी दी, जोकि उसने अपने रिश्तेदारों से एकत्रित कर दिया था। उस समय के भाव के अनुसार सोने की कुल कीमत 52 हजार प्रति 10 ग्राम सोने के हिसाब से ली।

सिरसा। पत्रकारों से बातचीत करते सुखविंद्र सोनी।

डिवाइन स्कूल में नए सत्र का भव्य आगाज नई प्रबंधन कमेटी ने संभाली कमान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

नेशनल हाइवे पर गांव दरियापुर स्थित डिवाइन इंटरनेशनल पब्लिक स्कूल में आज नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ बेहद उत्साह और धार्मिक अनुष्ठान के साथ किया गया। इस अवसर पर स्कूल की नई प्रबंधन कमेटी ने कार्यभार संभाला और विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य के लिए अपनी प्रतिबद्धता दोहराई। नए सत्र के शुभारंभ के अवसर पर स्कूल परिसर में एक विशेष पूजा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। पंडित उत्तम चंद शास्त्री गुरुजी द्वारा विधि-विधान से माँ सरस्वती की पूजा संपन्न कराई गई। मंत्रोच्चारण के बीच नई प्रबंधन कमेटी के सदस्यों और स्टाफ ने शिक्षा की अधिष्ठात्री देवी का आशीर्वाद लेकर नए सत्र के कार्यों की शुरुआत की। इस अवसर पर बंटी गढ़वाल, रविंद्र गढ़वाल और शकुंतला गढ़वाल, देवेन्द्र दहिया, प्रिंसिपल सुमन टुटेजा, जितेंद्र, मीनू, कृष्ण बड़ोपलिया, सुरेश फौगाट और सुधीर फौगाट सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे। नई प्रबंधन कमेटी ने अपने संबोधन में स्कूल के विकास को लेकर अपना विजन साझा किया। कमेटी के सदस्यों ने स्पष्ट किया कि उनका लक्ष्य केवल किताबी ज्ञान तक सीमित रहना नहीं है, बल्कि बच्चों के मानसिक, शारीरिक और सांस्कृतिक विकास के लिए खेलकूद व अन्य गतिविधियों पर विशेष जोर दिया जाएगा।

फतेहाबाद। डिवाइन इंटरनेशनल स्कूल में कार्यभार संभालते नई प्रबंधक कमेटी।

सुविधा मंडियों एवं खरीद केंद्रों पर किसानों के लिए सभी मूलभूत सुविधाएं रहेंगी उपलब्ध

रबी खरीद सीजन शुरू : डीसी ने फतेहाबाद अनाज मंडी का निरीक्षण कर जांची व्यवस्थाएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

अनाज मंडी में फसल खरीद के दौरान व्यापक व्यवस्था सुनिश्चित रहे इसके लिए संबंधित खरीद एजेंसी व मार्किट कमेटी अधिकारी हर स्तर पर बेहतरीन प्रबंध रखें। यह निर्देश डीसी डॉ. विवेक भारती ने दिए। वे बुधवार को फतेहाबाद स्थित अनाज मंडी व अतिरिक्त अनाज मंडी का दौरा कर खरीद प्रक्रिया का जायजा ले रहे थे। डीसी डॉ. भारती ने रबी फसल खरीद की स्थिति के मद्देनजर मंडी परिसर में विभिन्न व्यवस्थाओं का बारीकी से निरीक्षण करते हुए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। दौरे के दौरान डीसी ने साफ-सफाई, पेयजल, शौचालयों के रखरखाव, बिजली आपूर्ति तथा फसल की ढुलाई एवं उठान से जुड़ी व्यवस्थाओं की जांच की और निर्देश दिए।

फतेहाबाद। खरीद प्रक्रिया का जायजा लेते हुए डीसी डॉ. विवेक भारती।

!रत्येक वाहन की एंट्री के समय फोटो ली जाएगी

डीसी ने बताया कि मंडी में फसल लेकर आने वाले प्रत्येक वाहन की एंट्री के समय फोटो ली जाएगी, जबकि खरीद के दौरान किसानों का बायोमेट्रिक सत्यापन किया जाएगा। इसके अतिरिक्त, मंडी से फसल उठान के लिए बाहर जाने वाले प्रत्येक वाहन के लिए गेट पास अनिवार्य किया है और उनकी जीपीएस ट्रैकिंग भी सुनिश्चित की जाएगी, जिससे पूरी प्रक्रिया की प्रभावी निगरानी संभव हो सके। डीसी ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि मंडियों एवं खरीद केंद्रों पर किसानों के लिए सभी मूलभूत सुविधाएं जैसे स्वच्छ पेयजल, शौचालय, बिजली आदि की समुचित व्यवस्था है ताकि किसानों को किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े। डीसी ने अटल केंटिन का भी निरीक्षण किया और अधिकारियों से कहा कि वे किसानों और मजदूरों को सरकार द्वारा निर्धारित दर अनुसार खाना मुहैया कराए।

न्यूज डायरी

होटल एसोसिएशन की नई कार्यकारिणी का गठन

फतेहाबाद। शहर के होटल व्यवसायियों के हितों की रक्षा और संगठन को मजबूती देने के उद्देश्य से होटल एसोसिएशन की महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में पुरानी कमेटी को भंग कर सर्वसम्मति से नई कार्यकारिणी का गठन किया गया। बैठक में उपस्थित सदस्यों ने एक सुर में नए पदाधिकारियों का चयन किया। इसमें लवली मेहता दीप होटल को संरक्षक बनाया गया वहीं रणवीर सिंह भाटी, होटल लजीज को एसोसिएशन के प्रधान पद की जिम्मेवारी सौंपी गई। इसके अलवा बंटी शर्मा सूरज होटल को उपप्रधान, राजेश शर्मा विप्सन होटल को सेक्रेटरी, मयंक गोयल होटल बिमला को कैशियर चुना गया। अब तक कुल 17 होटल इस संगठन का हिस्सा बन चुके हैं।

राजकीय प्राथमिक पाठशाला ओटू में मनाया प्रवेशोत्सव

हरिभूमि न्यूज. सिरसा। राजकीय प्राथमिक पाठशाला ओटू में प्रवेश उत्सव धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि गांव के सरपंच प्रतिनिधि शरनजीत सिंह ने शिरकत की, जबकि अध्यक्षता विद्यालय मुखिया गीता खत्री ने की। इस मौके पर सरपंच प्रतिनिधि शरनजीत सिंह ने कहा कि सरकारी स्कूलों में अनुभवी स्टाफ द्वारा शिक्षा का ज्ञान दिया जा रहा है। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा स्कूलों में विद्यार्थियों को निजी स्कूलों के बराबर सुविधाएं दी जा रही है, जिसका परिणाम बेहतरीन परीक्षा परिणाम के रूप में हम सभी के सामने है। स्कूल मुखिया गीता खत्री ने सरकार द्वारा दी जा रही सुविधाओं के बारे में विस्तार से बताया। इस मौके पर परीक्षाओं में अव्वल रहे बच्चों को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया गया। फोटोः 1सिरसा02ः परीक्षा में अव्वल रहे बच्चों को सम्मानित करते।

पावर ग्रिड, फतेहाबाद में हिन्दी कार्यशाला का आयोजन

फतेहाबाद। पावर ग्रिड कॉर्पोरेशन ऑफ इण्डिया लिमिटेड, उपकेन्द्र फतेहाबाद उत्तरी क्षेत्र-2 के राजभाषा अनुभाग की तरफ से एक दिवसीय हिन्दी कार्यशाला का आयोजन किया गया। फतेहाबाद उपकेन्द्र पर हुई इस कार्यशाला की अध्यक्षता वरिष्ठ उपमहाप्रबन्धक जितेन्द्र कुमार ने की। मुख्य अतिथि के तौर पर प्रसिद्ध साहित्यकार व लोक संस्कृति मर्मज्ञ डॉ. ओमप्रकाश कादयान थे। विशिष्ट अतिथि व वक्ता के रूप में टोहाना से साहित्यकार डॉ. नवल सिंह ने शिरकत की। मंच संचालन कार्यक्रम के संयोजक व अभियन्ता सुधाकर रावत ने किया। इस अवसर पर विशेष आमंत्रित लेखक-कवयित्री डॉ. सुमन कादयान, रमन कुमार प्रबन्धक, राकेश शर्मा उप प्रबन्धक, चन्द्र किरण कनिष्ठ अभियन्ता आदि रहे।

अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी का विस्तार

फतेहाबाद। ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी ने अपने संगठन का विस्तार करते हुए नागपुर मंडल में नई नियुक्तियों की घोषणा की है। फतेहाबाद अनाज मंडी स्थित राष्ट्रीय कार्यालय में आयोजित बैठक के दौरान बंटी कुमार झंडई को सर्वसम्मति से नागपुर मंडल का अध्यक्ष नियुक्त किया गया। इस बैठक की अध्यक्षता फतेहाबाद जिलाध्यक्ष धर्मपाल चावला एवं महिला जिलाध्यक्षा डॉक्टर सुमन बजाज ने संयुक्त रूप से की। संगठन की कार्यप्रणाली के अनुरूप, राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य व प्रदेश अध्यक्ष ओम प्रकाश चुघ के साथ गहन विचार-विमर्श किया गया। तत्पश्चात, राष्ट्रीय अध्यक्ष सूर्यवंशी साहिब दयाल वधवा की अनुमति और उनके दिशा-निर्देशों का पालन करते हुए बंटी कुमार झंडई के नाम पर मुहर लगाई गई।

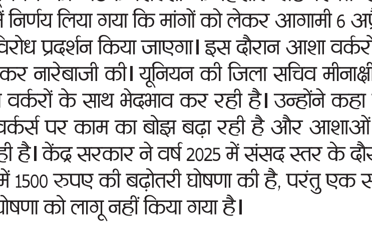
अंकुश मिस्टर फ्रेशर और आईना मिस फ्रेशर बने

फतेहाबाद। गांव अहरवां स्थित एसबीडीएस वेटरनरी कॉलेज में नए शैक्षणिक सत्र के नवागंतुक विद्यार्थियों के स्वागत हेतु फ्रेशर डे समारोह का आयोजन किया गया। कॉलेज के सीनियर छात्रों द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य नए छात्रों को संस्थान की परंपराओं से रूबरू कराना और उनके लिए एक सौहार्दपूर्ण एवं प्रेरणादायक वातावरण निर्मित करना था। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलन के साथ हुई, जिसके बाद परिसर रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों की आभा से सराबोर हो उठा। समारोह के दौरान विद्यार्थियों ने अपनी बहुमुखी प्रतिभा का प्रदर्शन करते हुए उपस्थित जनसमूह को मंत्रमुग्ध कर दिया। इस अवसर पर आयोजित प्रतियोगिता के उपरांत अंकुश को मिस्टर फ्रेशर और आईना को मिस फ्रेशर चुना गया।

आशा वर्कर्स 6 अप्रैल को करेंगी विरोध प्रदर्शन

सिरसा। आशा वर्कर यूनियन की बैठक सिरसा के हिसार रोड स्थित सीटू कार्यालय में हुई। बैठक में निर्णय लिया गया कि मांगों को लेकर आगामी 6 अप्रैल को जिला मुख्यालय पर विरोध प्रदर्शन किया जाएगा। इस दौरान आशा वर्करों ने सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। यूनियन की जिला सचिव मीनाक्षी ने बताया कि सरकार आशा वर्करों के साथ भेदभाव कर रही है। उन्होंने कहा कि सरकार लगातार आशा वर्कर्स पर काम का बोझ बढ़ा रही है और आशाओं के मानदेय में कटौती कर रही है। केंद्र सरकार ने वर्ष 2025 में संसद स्तर के दौरान आशा वर्कर्स के मानदेय में 1500 रुपए की बढ़ोतरी घोषणा की है, परंतु एक साल बीत गया अभी तक उस घोषणा को लागू नहीं किया गया है।

गांधी विद्या मंदिर का वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित



फतेहाबाद। सेक्टर -12 स्थित गांधी विद्या मंदिर विद्यालय सत्र 2025-26 का वार्षिक परीक्षा में घोषित किया गया। समारोह का शुभारंभ विद्यालय के प्रिंसिपल सुशील शर्मा ने दीप प्रज्वलन से किया। कक्षा मोंट- 1 से नौवीं तक निर्भय जांगड़ा, भाविका, जियांश, हिमांशी, भविष्य, विहान, हिमांशी, जाह्नवी, सिया, तनवीर, पूर्वा, गोमिनी, अरुणा, दिव्या,तन्वी, वंशिका, नव्या ने अपनी अपनी कक्षा में क्रमशः प्रथम स्थान प्राप्त किया। रुपिंदर कौर, सूर्यांश, गिरधर, अंतिमा, गुंजन , दिव्यम, काव्या, नवदीप, हर्षिता, वंशिका, हर्षिता, सृष्टि नारंग, सुहावनी आदि रहे।