हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार 9 अप्रैल 2026

11 ट्रैफिक नियमों पर सख्ती, 8 महीनों में काटे 28,107 चालान

12 बारिश से मंडियों और खेतों में भीगा गेहूं, आवक 4 लाख क्विटंल

खबर संक्षेप

लाखों की चोरी करने वाला आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस ने क्षेत्र में चोरी की वारदातों पर अंकुश लगाने के लिए चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत सफलता हासिल की है। थाना शहर टोहाना पुलिस ने बंद घर का ताला तोडक़र लाखों रुपये के आभूषण और नकदी चोरी करने के मामले में एक आरोपी को दबोचा है। पकड़े गए आरोपी की पहचान गीता कॉलोनी निवासी दीपक उर्फ राजू के रूप में हुई है।

नशीली गोलियों के साथ युवक गिरफ्तार

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस की एंटी नारकोटिक्स सेल ने नशे के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत एक युवक को भारी मात्रा में नशीली गोलियों सहित गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान कुनाल गांव निवासी गुरप्रीत सिंह उर्फ गुरी के रूप में हुई है। एएनसी सेल के प्रभारी निरीक्षक साधु राम ने बताया कि पुलिस टीम को विश्वसनीय सूत्रों से सूचना मिली थी कि एक युवक मोटरसाइकिल पर नशीली सामग्री लेकर जा रहा है।

विभिन्न आयु वर्गों के क्रिकेट ट्रायल 14 से

सिरसा। सिरसा क्रिकेट एसोसिएशन ने विभिन्न आयु वर्गों के क्रिकेट खिलाड़ियों के ट्रायल के लिए अपने स्तर पर तमाम तैयारियां मुकम्मल कर ली हैं। हरियाणा क्रिकेट एसोसिएशन द्वारा निर्धारित अंतर जिला प्रतियोगिता वर्ष 2026-27 सत्र के कार्यक्रम के तहत लिए जाने वाले इन ट्रायल के सिलसिले में निर्धारित किए गए मापदंडों बारे सिरसा क्रिकेट एसोसिएशन के सचिव डॉ. वेद बेनीवाल ने बताया कि आगामी 14 अप्रेल को पटौदी ट्रॉफी एवं अंडर-23 आयु वर्ग के खिलाडिय़ों के ट्रायल लिए जाएंगे।

सीडीएलयू में कलरव-द लिटरेरी फेस्टिवल 16 को

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय, सिरसा के डिपार्टमेंट ऑफ इंग्लिश एंड फॉरेन लैंग्वेजेज द्वारा छात्र कल्याण अधिष्ठाता कार्यालय के संयुक्त तत्वावधान में कलरव-द लिटरेरी फेस्टिवल का आयोजन आगामी 16 अप्रैल को विश्वविद्यालय परिसर में किया जाएगा।

राष्ट्रीय लोक अदालत 9 मई को

सिरसा। न्यायालय परिसर सिरसा, उपमंडल न्यायालय परिसर डबवाली व ऐलनाबाद में 9 मई को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। लोक अदालत में स्वयं या अपने अधिवक्ता के माध्यम से केसों के निपटारे के लिए आवेदन किया जा सकता है। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि ह समय-समय पर लोक अदालतों का आयोजन किया जाता है।

फतेहाबाद के 7 गांवों के किसान कर सकेंगे क्लेम

बरसात व ओलावृष्टि से हुई फसलों के खराबे की भरपाई के लिए खुला ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल

- यह पोर्टल 15 अप्रैल तक खुला रहेगा

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

पिछले दिनों बारिश, ओलावृष्टि व अंधड़ से खराब हुई फसल के मुआवजे के लिए प्रदेश सरकार ने बुधवार को ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल खोल दिया है। यह पोर्टल 15 अप्रैल तक खुला रहेगा। बारिश व ओलावृष्टि से खराब हुई रबी की फसल के लिए प्रभावित किसान 15 अप्रैल तक पोर्टल पर अपने खराबे की जानकारी डाल सकते हैं। फिलहाल प्रदेश सरकार ने फतेहाबाद जिले के 7 गांवों के लिए पोर्टल खोला है। इसके लिए फतेहाबाद के उपायुक्त ने 2 अप्रैल के राजस्व विभाग को पत्र भेजकर ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल खोलने का आग्रह किया था।

फतेहाबाद के उपायुक्त डॉ. विवेक भारती के आग्रह पर बुधवार को वित्तायुक्त एवं अतिरिक्त मुख्य सचिव, राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग ने फतेहाबाद के गांव बरसीन, भिरड़ाना-1 व 2, भूथन कलां, बिसला, झलनियां, माजरा 1 व 2 के प्रभावित किसानों के लिए ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल खोल दिया है। अब प्रभावित किसान 15 अप्रैल तक यहां अपने फसल खराबे का दावा कर सकते हैं। बता दें कि उपायुक्त द्वारा भेजी गई रिपोर्ट में बताया गया था कि 29 मार्च को हुई बरसात से गांव भूथनकलां, बरसीन, 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। रिपोर्ट के अनुसार रतिया, टोहाना, जाखल, भूना, भट्टूकलां व कुलां में फसलों को कोई नुकसान नहीं है। प्रशासन का कहना है कि जिन गांवों में 25 प्रतिशत से अधिक नुकसान हुआ है, उनके लिए मुआवजे की प्रक्रिया शुरू की गई है। इन गांवों में 50 से 80 फीसदी से अधिक नुकसान हुआ है। सरकार के नॉम्र्स के हिसाब से केवल इन्हीं गांवों के किसान ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल पर मुआवजे का दावा कर सकते हैं।

फतेहाबाद। बरसात व ओलावृष्टि से बिछी फसल। (फाइल फोटो)

25 फीसदी से कम नुकसान वाले गांवों का ऑप्शन नहीं

बरसात और ओलावृष्टि से कुछ गांवों में फसलों को नुकसान हुआ है। नुकसान की भरपाई के लिए प्रदेश सरकार ने ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल खोल दिया है। जिले के 7 गांवों जहां 50 फीसदी से अधिक नुकसान है, के किसान 15 अप्रैल तक ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल पर अपने नुकसान का दावा कर सकते हैं। 25 फीसदी से कम नुकसान वाले रकबे को सरकार द्वारा खराबा नहीं माना जाता, इसलिए पोर्टल पर 25 फीसदी से कम नुकसान वाले गांवों का ऑप्शन नहीं है।

-शाम लाल, डीआरओ, फतेहाबाद

गांवों में नुकसान

गांव	नुकसान प्रतिशत
बीसला	50 प्रतिशत
माजरा	50 प्रतिशत
बरसीन	70 से 80 प्रतिशत
भूथनकलां-1व 2	70 से 80 प्रतिशत
झलनियां	70 से 80 प्रतिशत
भिरड़ाना	70 से 80 प्रतिशत

जिन गांवों में 25 फीसदी से कम नुकसान हुआ है, जिस कारण यहां किसानों को मुआवजा नहीं मिलेगा। ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल पर इन गांवों के किसानों के लिए सरकार ने कोई ऑप्शन नहीं रखा।

हिजरावां कलां	**20 प्रतिशत**
अकांवाली	20 प्रतिशत
दौलतपुर	20 प्रतिशत
करनौली	20 प्रतिशत
दरियापुर	20 प्रतिशत

रतिया। धरना देकर नारेबाजी करते फायर विभाग के कर्मचारी।

आज भी जारी रहेगा आंदोलन

फायर कर्मी हड़ताल पर धरना देकर जताया रोष

फतेहाबाद/रतिया/भट्टू कलां। फरीदाबाद में 16 फरवरी को हुई आगजनी की घटना के दौरान दो फायर कर्मियों की मौत के बाद उनके परिजनों को सरकारी नौकरी और उचित मुआवजा न दिए जाने के विरोध में बुधवार को जिलेभर में फायर कर्मचारियों ने हड़ताल की। फायर कर्मचारी संघ ने जिला प्रधान रघुबीर सिंह के नेतृत्व में फायर विभाग रतिया के कार्यालय में कर्मचारियों ने धरना दिया और जमकर नारेबाजी की। इस हड़ताल को सर्व कर्मचारी संघ ने भी समर्थन दिया है। फतेहाबाद के अलावा रतिया, टोहाना व भट्टू में भी फायर कर्मचारी हड़ताल पर रहे। जिला प्रधान ने बताया कि उनकी हड़ताल बुधवार और वीरवार दो दिन जारी रहेगी। हड़ताल पर बैठे फायर कर्मचारी सतनाम ने बताया कि पिछले दिनों फरीदाबाद आग पर काबू पाने के दौरान अपना कर्तव्य निभाते हुए पुलिसकर्मी और दमकल विभाग के दो कर्मचारियों ने अपनी जान गंवा दी थी। मृतक दमकलकर्मियों के परिवारों को सरकार की ओर से अब तक कोई आर्थिक सहायता या मदद नहीं मिली है।

समर्थन में उतरा नगर पालिका कर्मचारी संघ

फतेहाबाद। नगर पालिका कर्मचारी संघ, हरियाणा की स्थानीय इकाई ने आज अग्निशमन विभाग के कर्मचारियों की मांगों के समर्थन में शहर में जोरदार प्रदर्शन किया। कर्मचारियों ने सरकार की नीतियों के प्रति अपना रोष प्रकट करने के लिए हाथों में उल्टा झाड़ू लेकर प्रदर्शन किया और जमकर नारेबाजी की। इस प्रदर्शन की अध्यक्षता इकाई प्रधान नरेश राणा ने की, जबकि संचालन सचिव ओम प्रकाश लौट द्वारा किया गया।

शराब की बोतल लेकर नंगे सिर गुरुद्वारा साहिब पहुंचा युवक, संगत ने आरोपी को रंगे हाथों पकड़ा

- बेअदबी की कोशिश नाकाम, पुलिस ने आरोपी को किया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

गांव मोहम्मदपुर रोही में एक युवक द्वारा गुरुद्वारा साहिब की मर्यादा भंग करने का सनसनीखेज मामला सामने आया है। हालांकि, आरोपी अपने नापाक मंसूबों में कामयाब हो पाता, उससे पहले ही वहां मौजूद श्रद्धालुओं ने उसे मौके पर ही दबोच लिया। बाद में सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंच गई और आरोपी को हिरासत में ले लिया। आरोपी को बुधवार को अदालत में पेश कर हिसार जेल भेजा गया है।

फतेहाबाद। पुलिस हिरासत में पकड़ा गया युवक। फोटो : हरिभूमि

इस बारे जानकारी देते हुए थाना सदर फतेहाबाद के प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने बताया कि इस बारे पुलिस ने रणजीत सिंह पुत्र बलवंत सिंह निवासी एम.पी. रोही की शिकायत पर केस दर्ज किया था। घटना 7 अप्रैल की शाम करीब 7:50 बजे की है। गुरुद्वारा साहिब के प्रधान रणजीत सिंह द्वारा दी गई शिकायत के अनुसार, गांव का ही रहने वाला गुरप्रीत सिंह हाथ में शराब की बोतल लेकर और नंगे सिर गुरुद्वारा साहिब के भीतर दाखिल हो गया। आरोपी ने न केवल पवित्र परिसर की मर्यादा का उल्लंघन किया, बल्कि वहां सुशोभित श्री गुरु ग्रंथ साहिब जी के स्वरूप को उठाकर ले जाने का प्रयास भी किया। इस संवेदनशील स्थिति में पुलिस के पहुंचने का इंतजार करने के बजाय, मौके पर मौजूद संगत ने तुरंत मोर्चा संभाला।

जमीन घोटाले मामले में पुलिस जांच पर कोर्ट सख्त

अल्का कार्प के सीइओ-जीएम को समन जांच अधिकारी पर जांच के आदेश

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

जमीन खरीद-फरोख्त से जुड़े एक बहुचर्चित धोखाधड़ी मामले में स्थानीय अदालत ने पुलिस की जांच पर कड़ा रुख अपनाया है। अदालत ने आर्थिक अपराध शाखा के प्रभारी निरीक्षक संदीप कुमार सहित संबंधित अधिकारियों के खिलाफ विभागीय जांच के आदेश दिए हैं। एसीजेएम डॉ. मधुर बजाज की अदालत में यह मामला शिकायतकर्ता एडवोकेट कपिल बांगा की ओर से दायर किया गया था। शिकायत में अल्का कार्प कंपनी के सीईओ संतोष अग्रवाल और जीएम कमल नागपाल पर भारतीय न्याय संहिता (BNS) की विभिन्न धाराओं के तहत धोखाधड़ी का आरोप लगाया गया है।

प्लॉट की कीमत ली, न कब्जा दिया न रजिस्ट्री

शिकायत के अनुसार वर्ष 2015 में शिकायतकर्ता ने प्लॉट की पूरी कीमत चुका दी थी, लेकिन इसके बावजूद न तो उसे जमीन का कब्जा दिया गया और न ही रजिस्ट्री कराई गई। लंबे समय तक समाधान न मिलने पर मामला अदालत तक पहुंचा।

कोर्ट में खुलासा: आरोपियों ने खुद टाइप की जांच रिपोर्ट

सुनवाई के दौरान अदालत के सामने आए तथ्यों ने पुलिस जांच पर सवाल खड़े कर दिए। कोर्ट में यह खुलासा हुआ कि जांच रिपोर्ट स्वयं आरोपितों द्वारा तैयार कर टाइप की गई थी, जिस पर बाद में पुलिस ने केवल औपचारिक मुहर लगा दी। अदालत ने इसे पुलिस और आरोपितों के बीच संभावित मिलीभगत का संकेत मानते हुए गंभीर टिप्पणी की।

पहले चार्जशीट, फिर अचानक कैंसिलेशन रिपोर्ट

अदालत ने यह भी पाया कि पुलिस ने पहले आरोपितों के खिलाफ चार्जशीट तैयार की थी, लेकिन बाद में बिना ठोस कारण के कैंसिलेशन रिपोर्ट दाखिल कर दी।कोर्ट ने इस यू-टर्न को सिरे से खारिज करते हुए कहा कि ऐसे मामलों को केवल दीवानी विवाद बताकर बंद करना न्याय के साथ खिलवाड़ है। 21 मई को पेश होने के लिए समन अदालत ने दोनों आरोपितों के खिलाफ धोखाधड़ी के आरोप में संज्ञान लेते हुए 21 मई के लिए समन जारी किए हैं। साथ ही पुलिस को 30 दिनों के भीतर निष्पक्ष और गहन जांच कर अंतिम रिपोर्ट पेश करने के निर्देश दिए गए हैं। इसके अलावा अदालत ने पुलिस महानिरीक्षक को आदेश दिया है कि दोषी अधिकारियों के खिलाफ की गई कार्रवाई की रिपोर्ट अगली सुनवाई में पेश की जाए।

अनाज मंडी के किसान भवन में पत्रकार वार्ता

किसान संगठन 11 अप्रैल को करेंगे चक्का जाम

सिरसा। संयुक्त किसान मोर्चा सिरसा व आढ़ती एसोसिएशन के पदाधिकारियों ने अनाज मंडी के किसान भवन परिसर में पत्रकार वार्ता में कहा कि सरकार मनमाने नियम लगाकर किसान व आढ़तियों को प्रताड़ित कर रही है। ऑ ल इंडिया किसान सभा हरियाणा एआईकेएस के राज्य महासचिव डॉ. सुखदेव सिंह जम्मू, राष्ट्रीय किसान मंच के राज्य उपाध्यक्ष हरजिंदर सिंह नानूआना, भारतीय किसान यूनियन एकता उगराहा के जिलाध्यक्ष रघुबीर सिंह नकौड़ा, भारतीय किसान यूनियन टिकैत के भरत सिंह झाझड़ा व आढ़ती एसोसिएशन के उपाध्यक्ष राजेंद्र कुमार ने कहा कि संयुक्त किसान मोर्चा हरियाणा के आह्वान पर सरकार द्वारा मंडी में फसल खरीद को लेकर जारी की गई एडवायजरी को रद्द करवाने हेतु पूरे हरियाणा की अनाज मंडियों में संघर्ष चल रहा है। प्रशासन के माध्यम से सरकार को मांग पत्र भी भेजे गए हैं, परंतु सरकार अपने बेतुके फरमानों को वापिस नहीं ले रही है। संयुक्त किसान मोर्चा हरियाणा ने हरियाणा के सभी किसानों मजदूरों व मंडी के आढ़तियों से आने वाली 11 अप्रैल को 11 बजे से सायं 3 बजे तक नैशनल हाईवे जाम करने का आह्वान किया है।

थाना रोड बना कूड़ा डंपिंग जोन, कचरे में लगी आग से फैला धुआं, अस्पताल प्रभावित

- फायर ब्रिगेड ने मौके पर पहुंचकर आग पर पाया काबू

हरिभूमि न्यूज ⏭ भूना

शहर की सफाई व्यवस्था पर उस समय गंभीर सवाल खड़े हो गए, जब नगरपालिका के अंतर्गत आने वाला थाना रोड ही कूड़े का अस्थायी डंपिंग जोन बन गया। हैरानी की बात यह है कि इसी सड़क के एक ओर राजकीय महाविद्यालय और दूसरी तरफ सरकारी अस्पताल स्थित है, जहां रोजाना सैकड़ों लोग आवाजाही करते हैं। स्थानीय लोगों के अनुसार सफाई कर्मचारी शाम के समय अंधेरे में यहां कूड़ा डाल जाते हैं, जिससे पूरे क्षेत्र में गंदगी और बदबू का माहौल बना हुआ है। कूड़े के ढेर पर मंडराती मक्खियां और उठती तीखी दुर्गंध ने मरीजों, विद्यार्थियों और राहगीरों का जीना मुश्किल कर दिया है। विक्रमजीत, समरजीत, सुखविंदर सिंह, सुखदेव सिंह, राजबीर, रमेश कुमार व अशोक सहित अन्य लोगों ने बताया कि समस्या कई दिनों से बनी हुई है, लेकिन जिम्मेदार अधिकारी इस ओर ध्यान नहीं दे रहे। मंगलवार शाम हालात तब बिगड़ गए, जब कूड़े के ढेर में अचानक आग लग गई। गेहूं सीजन में आग पर सख्त पाबंदी के बावजूद धुएं का घना गुबार पूरे क्षेत्र में फैल गया। जहरीला धुआं अस्पताल परिसर तक पहुंच गया, जिससे मरीजों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। राहगीरों की सतर्कता से फायर ब्रिगेड को सूचना दी गई, जिसके बाद आग पर काबू पाया गया।

भूना। शहर के थाना रोड पर कूड़ा डंप करता टेंपो और कूड़े के ढेर में लगी आग।

गांव कुरंगावाली में दिया था वारदात को अंजाम

बुजुर्ग व्यक्ति की हत्या का खुलासा, चार आरोपी पकड़े

सिरसा। पुलिस ने जिला के गांव कुरंगावाली में बुजुर्ग व्यक्ति की हत्या मामले का पर्दाफाश करते हुए मास्टर माइंड सहित चार लोगों को गिरफ्तार किया है, जिनमें दो नाबालिग शामिल हैं। पुलिस के अनुसार आरोपियों ने उधार दिए पैसे मांगने पर इस वारदात को अंजाम दिया। रोड़ी थाना प्रभारी अनिल कुमार ने बताया कि गिरफ्तार आरोपियों में जगपाल, जगजीत सिंह सहित दो नाबालिग शामिल हैं। मृतक लीला गिर के बेटे हरदीप सिंह की शिकायत पर पुलिस ने हत्या का मामला दर्ज किया था। ह र दी प सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह प्राइवेट बस चालक है। गांव के ही शंभू ने उससे एक हजार रुपये उधार मांगे थे, लेकिन पैसे न होने के कारण वह उसे राशि नहीं दे सका। इसी बात को लेकर शंभू उसके प्रति रंजिश रखने लगा। बीती चार मार्च की रात को शंभू अपने चार-पांच साथियों के साथ दीवार फांदकर उसके घर में घुस गया। आरोपियों ने तेजधार हथियारों से उस पर हमला कर उसकी हत्या कर दी। शोर सुनकर जब परिवार के अन्य सदस्य बाहर आए तो हमलावरों ने उसके भाई गुरदीप को भी पकड़ लिया और उस पर धारदार हथियारों से हमला किया गया।

रीडर ने अग्रिम जमानत के लिए हाई कोर्ट का दरवाजा खटखटाया

- वॉइस रिकॉर्डिंग फॉरेंसिक में मैच, 21 अप्रैल को होगी सुनवाई; निचली अदालत से याचिका हो चुकी खारिज

भूना। ढाणी भोजराज में अंतरजातीय विवाह विवाद से जुड़े एससी-एसटी एक्ट मामले में कथित भ्रष्टाचार की वायरल वॉइस रिकॉर्डिंग के बाद घिरे डीएसपी संजय बिश्नोई के पूर्व रीडर दर्शन कुमार ने गिरफ्तारी से बचने के लिए अब हाई कोर्ट का रुख किया है। उनकी अग्रिम जमानत याचिका पर 21 अप्रैल को सुनवाई निर्धारित की गई है। मिली जानकारी के अनुसार, इस मामले में पहले दर्शन कुमार ने फतेहाबाद की निचली अदालत में अग्रिम जमानत याचिका दाखिल की थी, जिसे 2 अप्रैल को खारिज कर दिया गया था। इसके बाद अब उन्होंने उच्च न्यायालय में याचिका दायर की है। सूत्रों के मुताबिक, जांच के लिए भेजी गई वॉइस रिकॉर्डिंग की फॉरेंसिक रिपोर्ट में आवाज का मिलान हो चुका है, जिसे मामले में अहम साक्ष्य माना जा रहा है। इसी आधार पर जांच एजेंसियां आगे की कानूनी कार्रवाई को अंतिम रूप देने में जुटी हैं। गौरतलब है कि करीब आठ महीने पहले हिसार स्थित एंटी करप्शन ब्यूरो थाने में डीएसपी के रीडर दर्शन कुमार और एक अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया था। फिलहाल इस केस की जांच एसीबी सिरसा की टीम कर रही है।

नगर पालिका की बजट बैठक : 9.92 करोड़ विकास कार्यों पर होंगे खर्च, सफाई, स्ट्रीट लाइट और जल निकासी पर जोर

भूना में 2.5 करोड़ से बनेगा अटल इंडोर स्टेडियम, 16.25 करोड़ का बजट पास

दलबीर सिंह ⏭ भूना

नगर पालिका भूना की बजट बैठक चेयरपर्सन अर्पणा पंकज पसरीजा की अध्यक्षता में संपन्न हुई। बैठक में सर्वसम्मति से शहर के विकास से जुड़े कई महत्वपूर्ण प्रस्तावों को मंजूरी दी गई। वार्ड नंबर 5 के पार्षद सुमित कुमार और वार्ड नंबर 11 की पार्षद शीला देवी को छोडक़र सभी पार्षद बैठक में मौजूद रहे। बैठक शांतिपूर्ण माहौल में संपन्न हुई। बैठक की सबसे बड़ी घोषणा पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेई की स्मृति में करीब 2.5 करोड़ रुपए की लागत से अटल इंडोर स्टेडियम के निर्माण को मंजूरी मिलना रही। चेयरपर्सन अर्पणा पसरीजा ने बताया कि नगर पालिका का कुल 16 करोड़ 25 लाख रुपए का बजट पारित किया गया है। उन्होंने बताया कि बजट में से 9 करोड़ 92 लाख रुपए विभिन्न विकास कार्यों पर खर्च किए जाएंगे। इसके अलावा 1 करोड़ 64 लाख रुपए डोर-टू-डोर कचरा संग्रहण, कचरा निपटान और सैनिटाइजेशन कार्यों पर खर्च किए जाएंगे। प्रस्तावित अटल इंडोर स्टेडियम आधुनिक सुविधाओं से लैस होगा। इसमें बास्केटबॉल, वॉलीबॉल, बैडमिंटन, टेबल टेनिस और स्नूकर जैसे खेलों की सुविधा उपलब्ध होगी। इसके अलावा स्केटिंग ग्राउंड और करीब 500 दर्शकों के बैठने की व्यवस्था भी की जाएगी। बैठक के दौरान शहर की साफ-सफाई व्यवस्था को और बेहतर बनाने, स्ट्रीट लाइटों की मरम्मत, जल निकासी व्यवस्था को दुरुस्त करने और नई विकास योजनाओं को तेजी से लागू करने पर भी चर्चा की।

भूना। नगर पालिका की बजट बैठक में मौजूद चेयरपर्सन व पार्षदगण व 2.5 करोड़ से बनाएं जाने वाले अटल इंडोर स्टेडियम का प्रारुप। फोटो : हरिभूमि

अटल इंडोर स्टेडियम में मिलेंगी ये सुविधाएं

⏭ करीब 2.5 करोड़ रुपए की लागत से निर्माण ⏭ एक बास्केटबॉल कोर्ट ⏭ एक वॉलीबॉल कोर्ट ⏭ तीन बैडमिंटन कोर्ट ⏭ दो टेबल टेनिस कोर्ट ⏭ एक स्नूकर कोर्ट ⏭ स्केटिंग ग्राउंड और 500 दर्शकों के बैठने की व्यवस्था ⏭ कार्यालय, स्टोर, बाथरूम, पेयजल व पार्किंग की सुविधा मिलेगी

इन कार्यों पर फोकस

⏭ कुल 16.25 करोड़ रुपए का बजट पास ⏭ 9.92 करोड़ रुपए विकास कार्यों पर खर्च ⏭ 1.64 करोड़ रुपए सफाई और कचरा प्रबंधन पर ⏭ स्ट्रीट लाइटों की मरम्मत ⏭ जल निकासी व्यवस्था में सुधार ⏭ शहर में नई विकास योजनाओं को लागू करने पर जोर

सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'हुई गुम यादें- एक डॉक्टर, दो जिंदगियां' में डॉक्टर देव का किरदार इकबाल खान निभा रहे हैं। सीरियल में वे काफी फिट दिखते हैं। यहां शेयर कर रहे हैं अपना फिटनेस फंडा अपनी ही जुबानी।

कितना भी बिजी क्यों न रहूं वर्कआउट जरूर करता हूं

फिटनेस फंडा

इकबाल खान

एक्टर इकबाल खान अपनी एक्टिंग के साथ फिटनेस पर भी पूरा ध्यान देते हैं। जिस तरह सीरियल 'हुई गुम यादें - एक डॉक्टर, दो जिंदगियां' में अपने रोल को परफेक्ट बनाने के लिए वे कोई कसर नहीं छोड़ते, उसी तरह अपनी फिटनेस को भी मेंटेन करने के लिए सभी एफर्ट करते हैं। यहां जानिए उनका फिटनेस फंडा।

डाइट प्लान: मेरा बेसिकली कोई तय डाइट प्लान नहीं होता है। मुझे जिस किस्म की आवश्यकता होती है, मैं वैसे डाइट प्लान कर लेता हूं। मैं अपने आप को किसी चीज या काम से महरूम नहीं करता। थोड़ा-थोड़ा सब कर लेता हूं। उसी तरह थोड़ा-थोड़ा खा लेता हूं सब कुछ। जैसी आवश्यकता होती है, वैसी ही डाइट लेता हूं।

वर्कआउट रुटीन: मैं स्कूल के दिनों से ही वर्कआउट करता आ रहा हूं। मैं सिर्फ इसलिए डेली वर्कआउट नहीं करता कि मैं एक एक्टर हूं, ये आदत तो बचपन से ही मेरे अंदर बसी हुई है। मैं बेसिकली वेट ट्रेनिंग करता हूं और हफ्ते में पांच से छह दिन जिम जाता हूं। हालांकि रमजान के दौरान मैं वर्कआउट नहीं करता। बाकी दिनों में ज्यादातर फोकस वेट्स पर ही रहता है। जहां तक कार्डियो एक्सरसाइज की बात है तो सच कहूं तो मुझे उसे करने में बिल्कुल मजा नहीं आता है। मुझे पता है कि कार्डियो बहुत अच्छी एक्सरसाइज होती है, लेकिन वो मुझसे हो नहीं पाता है।

जरूर निकालता हूं टाइम: एक्टिंग की वजह से या पर्सनल वर्क से चाहे मैं कितना भी बिजी रहूं, लेकिन वर्कआउट के लिए वक्त तो निकालना ही पड़ता है। मुझे सुबह उठना ज्यादा ठीक लगता है, इसलिए मैं सुबह-सुबह ही अपना वर्कआउट खत्म कर लेता हूं। इससे पूरा दिन भी अच्छा गुजरता है, मैं फ्रेश और एनर्जेटिक फील करता हूं। इसलिए काम पर निकलने से पहले ही मैं अपना वर्कआउट कंप्लीट कर लेता हूं।

रीडर्स को मैसेज: हरिभूमि के रीडर्स और अपने फैंस को मैं यही फिटनेस फंडा देना चाहूंगा कि जो लोग अपनी ट्वेंटीज में हैं, वो अच्छा खाना खाएं और थोड़ा-थोड़ा सब कुछ खाएं। कभी-कभी थोड़ा ज्यादा भी हो जाए तो चलेगा। जो लोग थर्टीज में हैं, उन्हें मीठा थोड़ा कम खाना चाहिए और तला हुआ भी कम करना चाहिए। बाकी अच्छा और बैलेंस्ड खाना खाते रहें। और जो 40 के ऊपर हैं, उन्हें कोशिश करनी चाहिए कि मीठा बहुत कम खाएं, और अगर खाना ही है तो नेचुरल सोर्स से लें। तला हुआ खाना बिल्कुल अवॉइड करें और हफ्ते में कम से कम तीन बार वर्कआउट जरूर करें। ये बहुत जरूरी है, इससे आपका हार्ट, मसल्स और जॉइंट्स सब अच्छे रहते हैं। ये भी जरूरी नहीं है कि बहुत भारी वेट्स ही उठाएं। नॉर्मल वेट्स में, जहां आपका मसल्स सही से काम करें, वही काफी है। सबसे जरूरी है कि आप नियमित रूप से वर्कआउट करें। और खाने के मामले में सबसे जरूरी बात यह है कि सीमित मात्रा में खाना चाहिए, ऐसा नहीं सोचना चाहिए कि जैसे पता नहीं कल खाना मिलेगा या नहीं, इसलिए आज ही अधिक से अधिक खा लो।

मेंटल हेल्थ ऐसे रहती है सही: जब हम छोटे थे, तब मानसिक स्वास्थ्य जैसी बातों पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता था। लेकिन अब इसके प्रति काफी जागरुकता बढ़ गई है। मेरे शो 'हुई गुम यादें' में मेरा किरदार डॉ. देव भी इसी पहलू को दर्शाता है, जहां उसकी जिंदगी के उतार-चढ़ाव उसके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं और वह इन भावनाओं से जूझते हुए खुद को संभालने की कोशिश करता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक ही बात जो मेरे दिमाग में आती है कि वो ऊपर वाला है, जिसने पूरी कायनात बनाई है, जो चला रहा है उसके संपर्क में हमेशा रहिए। उसके संपर्क में रहने से जादुई असर होता है। जब हम ऊपर वाले को अपने साथ महसूस करते हैं तो कभी मन निराश, हताश नहीं होता। जिंदगी बहुत अच्छी गुजरती है। चूंकि हम सब वहीं से आए हैं और वहीं जाएंगे तो उसके टच में रहना सबसे अच्छा है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुषमा शर्मा
प्रोग्राम क्लिनिकल डायरेक्टर-न्यूरोलॉजी
मैरेंगो एशिया अस्पताल, फरीदाबाद

स्पेशल: वर्ल्ड पार्किंसंस-डे, 11 अप्रैल

पूरी दुनिया में लगभग एक करोड़ से अधिक लोग पार्किंसंस डिजीज से ग्रस्त हैं। यह ओल्ड एज में होने वाला एक सीरियस न्यूरोलॉजिकल रोग है। इसमें पेशेंट का मूवमेंट और बॉडी फंक्शनिंग प्रभावित होती है। लेकिन सही ट्रीटमेंट और सपोर्टिव डाइट हैबिट, लाइफस्टाइल से इसे मैनेज किया जा सकता है। इस बारे में जानिए।

बुजुर्गों को होने वाला सीरियस न्यूरोलॉजिकल डिजीज है पार्किंसंस

पार्किंसंस रोग एक न्यूरोलॉजिकल (नर्वस सिस्टम) डिजीज है। यह मस्तिष्क के उन हिस्सों को प्रभावित करता है, जो शारीरिक गतिविधियों को नियंत्रित करते हैं।

क्या है पार्किंसंस रोग

इस रोग का कारण मस्तिष्क के एक खास हिस्से (सबस्टेंटिया निग्रा) में डोपामिन उत्पादक न्यूरॉन्स या सेल्स का धीरे-धीरे कमजोर या नष्ट हो जाना है। जो मुख्य रूप से डोपामिन नामक केमिकल का उत्पादन और स्राव करते हैं। जिसकी वजह से शरीर में डोपामिन नामक न्यूरोट्रांसमीटर की कमी हो जाती है।

डोपामिन एक प्रकार का केमिकल है, जो दिमाग से पूरे शरीर और शरीर से दिमाग तक सिग्नल लेकर जाता है। शरीर के अन्य अंगों को कंट्रोल में रखता है और शरीर की गतिविधियों को सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है। डोपामिन केमिकल का स्तर कम होने पर दिमाग के सिग्नल शरीर के विभिन्न हिस्सों तक नहीं पहुंच पाते और व्यक्ति पार्किंसन डिजीज की चपेट में आ जाता है।

पार्किंसंस, डिजनरेटिड प्रोग्रेसिव डिसऑर्डर के साथ कंट्रोल की जा सकने वाली बीमारी है। एक बार पार्किंसंस रोग होने पर समस्या लंबे समय तक परेशान कर सकती है या जिंदगी भर चलती है। शरीर के विभिन्न अंगों पर नियंत्रण कम होने लगता है। धीरे-धीरे उसकी गति, पॉश्चर और भाषा प्रभावित होने लगती है। जिससे मरीज को रोजमर्रा के काम करने में भी परेशानी होने लगती है। ध्यान न दिए जाने पर पार्किंसंस, गंभीर रूप ले सकता है। लेकिन अगर इसका समुचित उपचार, स्वस्थ जीवनशैली और सही देखभाल शुरुआती अवस्था पर शुरू हो जाए, तो मरीज सामान्य जिंदगी जी सकता है।

क्या कहते हैं आंकड़े

डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनिया भर में पिछले 25 वर्ष में पार्किंसंस के मरीजों की संख्या दोगुनी हो गई है। ग्लोबल बर्डन ऑफ डिजीज द्वारा की गई स्टडी के हिसाब से 2019 तक तकरीबन 8.5 मिलियन से अधिक लोग पार्किंसंस रोग से प्रभावित थे। वर्तमान में यह आंकड़ा वैश्विक स्तर पर तकरीबन 10 मिलियन (1 करोड़) से अधिक मरीज के होने तक पहुंच गया है। भारत में भी लगभग 5.76 लाख लोग पार्किंसंस बीमारी के साथ जी रहे हैं। 2050 तक पार्किंसंस के मरीजों की संख्या 25 मिलियन (2.5 करोड़) से अधिक होने की आशंका है।

बुजुर्ग होते हैं अधिक प्रभावित

पार्किंसंस डिजीज आमतौर पर 55-65 साल की उम्र के बीच शुरू होती है। लेकिन 10-15 प्रतिशत मामलों में यह 50 साल से पहले भी हो सकता है, जिसे यंग ऑनसेट पार्किंसंस डिजीज कहा जाता है। आंकड़ों के मुताबिक पुरुषों में यह बीमारी महिलाओं की तुलना में 1.5 गुना अधिक देखी जाती है। फैमिली हिस्ट्री के कारण 40 साल से कम उम्र के लोगों में भी पार्किंसंस डिजीज बढ़ने की आशंका रहती है। आनुवांशिक या जीन म्यूटेशंस के कारण कई बच्चों में भी देखी जाती है, जिसे जुबेनाइल पार्किंसंस डिजीज कहते हैं। सिर में चोट लगने, दिमाग में सूजन, ब्रेन हैमरेज, ब्लड क्लॉटिंग, ब्रेन ट्यूमर से नर्वस सिस्टम में हुई क्षति से भी एक्वायर पार्किंसन होने की संभावना रहती है। कई बार कुछ दवाइयों के साइड-इफेक्ट की वजह से भी मरीज में किसी भी उम्र में आ सकती है। विषाक्त पदार्थों, कीटनाशकों और रसायनों के संपर्क में आना पार्किंसंस के जोखिम को बढ़ाता है।

रोग के प्रमुख लक्षण: शुरुआती अवस्था में मरीज के हाथों में झनझनाहट होना, हाथ-पैरों में अनियंत्रित कंपकपी होना खासकर आराम करते हुए भी एक हाथ में कंपन होना, विभिन्न अंगों की मांसपेशियों में अकड़न आना और दर्द महसूस होना जिससे चलने-फिरने में दिक्कत आना, बैलेंस न बना पाने और गिरने का डर रहना, आवाज धीमी हो जाना, सुनने की शक्ति कम होना, कमर आगे की तरफ झुकना, स्लोनेस आना यानी काम करने और चाल में धीमापन आना, बच्चे जैसे छोटे कदम लेकर चलना। समुचित उपचार न मिलने पर मरीज की स्थिति गंभीर हो जाती है- मरीज के बोलने, लिखने की क्षमता में कमी आना, खाना खाने के लिए भी दूसरों पर निर्भर होना, मनोभ्रम रहना, तनाव, घबराहट रहने के कारण दिनचर्या के काम ठीक तरह न कर पाना। एंग्जाइटी या डिप्रेशन के भी शिकार हो सकते हैं।

कैसे होता है डायग्नोज

व्यक्ति में ऐसे लक्षण दिखें, तो यथाशीघ्र न्यूरोलॉजिस्ट डॉक्टर को कंसल्ट करना चाहिए। पार्किंसंस की पुष्टि के लिए क्लीनिकल डायग्नोज किया जाता है। मरीज की केस हिस्ट्री, लक्षण, जांच से पता लगाया जाता है कि मरीज पार्किंसंस की किस अवस्था में है? बीमारी से उसकी दिनचर्या और गतिविधियां कितनी प्रभावित हैं? एमआरआई, सिटी स्कैन भी कराया जाता है।

उपचार के तरीके

मरीज की स्थिति के हिसाब से मेडिकल मैनेजमेंट यानी दवाइयों के जरिए बीमारी मैनेज की जाती है। कोशिश होती है कि मरीज स्वाबलंबी बने, अपने दैनिक कार्य करने योग्य हो और जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार हों। प्रारंभिक अवस्था में ब्रेन में डोपामाइन को बढ़ाने वाली और पार्किंसंस के लक्षणों को नियंत्रित करने वाली दवाइयां दी जाती हैं। मरीज की फिजियोथेरेपी भी कराई जाती है ताकि उसकी मांसपेशियों की ताकत, बैलेंस और कॉर्डिनेशन में सुधार हो। ऑक्यूपेशनल थेरेपी भी दी जाती है। 8-10 साल बाद दवाइयों का असर कम होने या पार्किंसंस की एडवांस स्टेज में न्यूरोसर्जिकल प्रक्रिया भी अपनाई जाती है। मरीज की स्थिति के आधार पर डीप ब्रेन स्टीमुलेशन नामक प्रक्रिया में मस्तिष्क में इलेक्ट्रोड लगाए जाते हैं, जो पार्किंसंस के लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

इन बातों का भी रखें ध्यान

समुचित उपचार के साथ पार्किंसंस के मरीज को स्थिति से उबरने के लिए परिवार और नजदीकी लोगों के पूरे सपोर्ट और देखभाल की जरूरत होती है। जरूरी है कि न्यूरोलॉजिस्ट द्वारा दी गई मेडिसिन को समय पर देनी चाहिए। मरीज के लक्षणों पर नजर रखनी चाहिए और समय-समय पर चिकित्सकीय परामर्श लेते रहना चाहिए। सक्रिय जीवनशैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। एक्सरसाइज पार्किंसंस में सबसे बेस्ट डिजीज मॉडीफाइंग ट्रीटमेंट मानी जाती है। नियमित व्यायाम, शारीरिक गतिविधियों, डांस, योग और स्ट्रेचिंग से लचीलापन और बैलेंस कायम करने में मदद मिलती है।

मरीज को पोषक और संतुलित आहार देना चाहिए। यथासंभव वसायुक्त आहार कम, फाइबर से भरपूर आहार देना चाहिए। यह पाचन तंत्र को सही रखने और वजन नियंत्रित रखने में मददगार है। ताजे फल-सब्जियों को ज्यादा से ज्यादा आहार में शामिल करना चाहिए। स्वस्थ वसा (जैसे- ओमेगा-3 फैटी एसिड) और प्रोटीन से भरपूर आहार जैसे मछली, अंडे, दालें और नट्स भी फायदेमंद होते हैं। रोगी के हाइड्रेशन का ध्यान रखना चाहिए। पाचन संबंधी समस्याओं से बचने के लिए रोजाना 6-8 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए। तनाव प्रबंधन के लिए मेडिटेशन, योग और अन्य तनाव प्रबंधन तकनीकों को अपनाना सहायक होता है।

डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

यह तो हम सभी जानते हैं कि ड्राई फ्रूट्स हेल्थ के लिए यूजफुल होते हैं। लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि इनको भोजन के ऑप्शन के तौर पर सेवन किया जाए। ड्राई फ्रूट्स का सेवन कब अधिक फायदेमंद होता है, आपको जरूर जानना चाहिए।

तभी होगा फायदेमंद ड्राई फ्रूट्स का सेवन

एक समय ऐसा था जब व्रत, त्योहार में ही लोग ड्राई फ्रूट्स खाया करते थे और इनके पोषण के स्तर को देखते हुए इन्हें ताकत से भरपूर माना जाता था। इसीलिए हमारे पारंपरिक भोजन में बादाम, अखरोट, खजूर, छुहारे, काजू, किशमिश, पिस्ता, अंजीर का भरपूर इस्तेमाल होता था। आजकल ड्राई फ्रूट्स का भोजन में काफी इस्तेमाल होने लगा है।

वेट लॉस में सहायक

आजकल ड्राई फ्रूट्स डाइट का इस्तेमाल शरीर को स्वस्थ रखने और वजन घटाने के लिए भी किया जाता है। फाइबर, प्रोटीन और हेल्दी फैट से भरे ड्राई फ्रूट्स भूख को नियंत्रित तो करते ही हैं, हमारे मेटाबॉलिज्म को भी बढ़ाते हैं। वजन घटाने में इनका काफी इस्तेमाल हो रहा है। इसलिए लोग बादाम, अखरोट और पिस्ते को फाइबर और प्रोटीन के लिए खाते हैं। इससे पेट लंबे समय तक भरा रहता है। ये मेवे हमारे मेटाबॉलिज्म को तीव्र करते हैं। खजूर, किशमिश और अंजीर प्राकृतिक रूप से काफी मीठे होते हैं, उनको खाने के बाद मीठा खाने की इच्छा कम हो जाती है। ये विटामिन और मिनरल का स्रोत हैं जो हमारे शरीर की कमजोरी को दूर करके उसे मजबूत बनाते हैं।

भोजन का विकल्प नहीं

जो लोग इसे खाने के तौर पर खाते हैं, तो उनके लिए यह सुझाव है कि इसको पूर्ण संतुलित आहार नहीं माना जा सकता। हालांकि ड्राई फ्रूट्स हमारी हृदय की सेहत के लिए अच्छे होने के साथ-साथ सुपाच्य भी होते हैं। इसके बावजूद इनमें उतने पोषक तत्व नहीं होते, जो हमारे भोजन में होते हैं। हां, इनका इस्तेमाल हम कंप्लीट मील के विकल्प के तौर पर कभी-कभी कर सकते हैं। ड्राई फ्रूट्स का अगर ज्यादा मात्रा में सेवन किया जाए तो शरीर में ज्यादा फाइबर और शुगर के कारण अपच या पेट में गैस हो सकती है। क्योंकि इनमें मौजूद वसा, प्रोटीन, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स इन्हें पोषण से भरपूर बनाते हैं, लेकिन इनका कम मात्रा में सेवन करना चाहिए, क्योंकि इनमें कैलोरीज ज्यादा होती है। किसी भी कंडीशन में ड्राई फ्रूट्स को दिन में खाए जाने वाले भोजन का विकल्प नहीं माना जा सकता। दरअसल, भोजन हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा की आपूर्ति करते हैं और हमारे मेटाबॉलिज्म को स्थिर रखते हैं। ड्राई फ्रूट्स खाने भर से हमारे शरीर में इन तत्वों की आपूर्ति नहीं हो सकती। विभिन्न अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि बादाम में मौजूद अनसैचुरेटेड फैटी एसिड और विटामिंस हमारे मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं। ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस घटाकर हमारी स्मरणशक्ति को बढ़ाते हैं। सीमित मात्रा में अगर ड्राई फ्रूट्स का सेवन किया जाए तो ये हमारे लिए फायदेमंद हैं। लेकिन चीनी से भरे ड्राई फ्रूट्स जैसे किशमिश और खजूर की मात्रा सीमित रखनी चाहिए। वैसे भी ये दोनों ड्राई फ्रूट्स नेचुरल शुगर का भंडार होते हैं। इनको खाने के बाद हमारे दांतों से ये चिपक जाते हैं और उनमें बैक्टीरिया की वृद्धि होती है। इसलिए इनको लेने के बाद पानी, पीना चाहिए और दांतों को अच्छी तरह साफ रखना चाहिए।

कितनी मात्रा है सही

हमें प्रतिदिन लगभग 20 से 30 ग्राम मिक्स ड्राई फ्रूट्स का सेवन करना चाहिए। बच्चों को इससे कम मात्रा देनी चाहिए। वयस्कों के लिए पानी में भीगे 5 से 7 बादाम और 2 अखरोट के टुकड़े सुबह के समय लेने चाहिए, जो हमारे दिल और दिमाग की सेहत के लिए अच्छे होते हैं। महिलाओं को आयरन और कैल्शियम में लिए खजूर और अंजीर खाने चाहिए। स्टेमिना के लिए पुरुष पिस्ता और अखरोट ले सकते हैं। बादाम, अखरोट और अंजीर को अगर रात में पानी में भिगो दिया जाए तो ये सुपाच्य होते हैं और इनमें मौजूद पौष्टिकता भी बढ़ जाती है। ड्राई फ्रूट्स को सुबह खाली पेट या दोपहर के भोजन के बाद लेना चाहिए।

कैसे और किस समय खाएं ड्राई फ्रूट्स

- ड्राई फ्रूट्स की मात्रा पर ध्यान देना सबसे जरूरी है। वयस्कों के लिए इनकी मात्रा 20 से 30 ग्राम से ज्यादा नहीं होनी चाहिए।
- बादाम, अखरोट और अंजीर को सुपाच्य बनाने के लिए पूरी रात पानी में भिगोकर रखना चाहिए।
- इसे सुबह के समय या दोपहर के भोजन के बाद लेना चाहिए। ध्यान रखें ड्राई फ्रूट्स मुख्य भोजन की जगह पर ऑप्शन के तौर पर नहीं लेने चाहिए।
- सूखे मेवों को योगर्ट, फ्रूट, सलाद, दालों के साथ लेना चाहिए ताकि शरीर में फाइबर और माइक्रो न्यूट्रिएंट्स का संतुलन बना रहे।
- तले, नमकीन या मीठे ड्राई फ्रूट्स लेने से बचें, क्योंकि इनमें शुगर और सोडियम का स्तर ज्यादा होता है।

अगर अधिक मात्रा में करें सेवन

- ड्राई फ्रूट्स में कैलोरी ज्यादा होती हैं। इससे वजन बढ़ता है और यदि इसकी मात्रा पर ध्यान न दिया जाए तो ब्लड शुगर भी बढ़ता है।
- इनके साथ प्रोटीन, कॉम्प्लैक्स कार्बोहाइड्रेट और पानी की जरूरत होती है, ताकि यह शरीर की मसल्स को रिपेयर कर सकें।
- इनकी ज्यादा मात्रा भोजन को असंतुलित बनाती है। इसलिए ड्राई फ्रूट्स के साथ मोटे अनाज, दालें और सब्जियां ही लेनी चाहिए, लेकिन सीमित मात्रा में।
- कई ड्राई फ्रूट्स में ओमेगा-3 और ओमेगा-6 कम मात्रा में होता है। अगर इनकी ज्यादा मात्रा ली जाती है तो अपच और पेट में गैस जैसी समस्या हो सकती है।
- डायबिटीज, मेटाबॉलिक सिंड्रोम, किडनी संबंधी गंभीर बीमारियां और पाचन संबंधी रोगों से ग्रस्त व्यक्ति या जिन्हें ड्राई फ्रूट्स से एलर्जी हो, ऐसे लोगों को ड्राई फ्रूट्स नहीं खाने चाहिए। *

अचीवमेंट

रेखा देशराज

कोई एक्सीडेंट हो जाए या गहरा घाव लग जाए या फिर सर्जरी करनी हो, ब्लड लॉस को रोकना सबसे जरूरी होता है। ऐसा न करने पर पेशेंट की डेथ भी हो सकती है। इसीलिए ब्लड क्लॉटिंग यानी हीमोस्टेसिस को बहुत इंपॉर्टेंट माना जाता है।

एक्सीडेंट-गहरे घाव में जरूरी ओवर ब्लीडिंग को रोकना

शरीर के भीतर नसों में ब्लड का लगातार फ्लो बहुत जरूरी है और उसकी क्लॉटिंग, स्ट्रोक का कारण बन सकता है, जो पेशेंट के लिए जानलेवा हो सकती है। लेकिन किसी एक्सीडेंट या गहरे घाव से अगर लगातार ब्लड बहने लगे और उसकी क्लॉटिंग न हो सके तो पेशेंट के जीवन पर संकट आ सकता है। इसीलिए बहते हुए खून को रोक पाने की तकनीक विकसित किए जाने को मेडिकल साइंस की एक ऐसी उपलब्धि माना गया, जिसने न सिर्फ इलाज की तकनीक बदली, बल्कि मानव सभ्यता की सर्जरी, युद्ध-चिकित्सा, प्रसव-चिकित्सा और आपातकालीन चिकित्सा, सबको नई दिशा दे दी। अगर इसकी महत्ता को जांचें तो यह एंटीबायोटिक की खोज और एनेस्थीसिया (बेहोशी की दवा) के साथ मेडिकल इतिहास की टॉप-3 गेमचेंजर उपलब्धियों में गिनी जा सकती है। वजह, अधिक खून बहने से मौत हजारों साल तक मानव मृत्यु का सबसे तेज और सबसे बड़ा कारण रहा।

ओवर ब्लीडिंग होती थी रिस्की: आज हमें लगता है कि कट लग गया तो पट्टी/टांका/दवा हो जाएगी और ब्लड लॉस रुक जाएगा। लेकिन इतिहास में लंबे समय तक मामूली घाव भी घातक रक्तस्राव बन जाता था। सदियों तक प्रसव में रक्तस्राव महिलाओं की मौत का प्रमुख कारण था। युद्ध में घायल सैनिक ज्यादातर खून बह जाने के कारण मरते थे। क्योंकि खून रोकने की क्षमता कमजोर थी। खून रोक पाने का मतलब था, मौत के मुंह से मरीज को वापस लाना। क्योंकि ब्लीडिंग रुकते ही जटिल सर्जरी भी संभव होने लगी जबकि जब तक खून रोकने की विश्वसनीय तकनीक नहीं थी, तब तक पेट, छाती, हड्डी, नसों की सर्जरी बहुत जोखिम भरी हुआ करती थी।

बहुत लोग गंवा देते थे जान: प्राचीनकाल में युद्धों में 90 से 95 फीसदी तक मौतें युद्ध के मैदान में ही हो जाती थीं और उसका कारण यह होता था कि घायल होने के बाद उन सैनिकों का खून बहुत तेजी से बह जाता था। यूरोप में 15वीं, 16वीं शताब्दी में ज्यादातर सैनिक गहरे जख्म से ब्लड बहने से मारे जाते थे क्योंकि महज 3-4 घंटे में सारा ब्लड बह जाता था। आज घायल सैनिक 10-10 दिन तक जिंदगी और मौत से लड़ सकते हैं।

मिनटों में रुक जाती है ब्लीडिंग: सिर्फ युद्धों की बात नहीं है। आज भी दुनिया में सड़क दुर्घटनाओं में जितनी मौते होती हैं, उनमें से 50 फीसदी से ज्यादा के पीछे ज्यादा खून का बह जाना ही कारण होता है। चिकित्सा विज्ञान को 300 साल पहले ही यह पता चल गया था कि जीवन बचाने के लिए बहते खून को न सिर्फ रोकना बहुत जरूरी है बल्कि जितना जल्दी इसे रोका जाए, उतना अच्छा है। यदि खून को बहने से रोक लिया जाए तो जान बचने की संभावना 70 फीसदी हो जाती है। पिछले 200 सालों में खून बहने की 100 से ज्यादा तकनीकें विकसित की गई हैं। उन्हीं का नतीजा है कि आज महज 30 सेकेंड में यह कारनामा करके दिखाती है यानी बहते खून को एक बैंडेज तकनीक के जरिए महज आधे घंटे में रोका जा सकता है। इस तकनीक के अलावा भी दुनिया में आज बहते खून को रोक देने की चिकित्सा विज्ञान के पास दर्जनों कामयाब तकनीकें हैं, जिससे 5 से 15 मिनट में बड़ा से बड़ा रक्तस्राव रुक जाता है।

ऐसे काम करती है तकनीक: हालांकि चोट लगने पर या एक्सीडेंट होने पर ब्लड को रोकने के लिए कुछ सरल तकनीकें भी कारगर होती हैं। जैसे घाव के ऊपर प्रेशर देकर कॉटन, बेंडेज या साफ कपड़े की पट्टी बांधना। जिस हिस्से में चोट लगी हैं उस हिस्से को शरीर, खासतौर पर हार्ट की पोजिशन से ऊपर करने से। लेकिन अगर घाव गहरा होता है तो ऐसी ब्लड कोएगुलेशन वाली दवा लगानी होती है, जो नेचुरल ब्लड क्लॉटिंग को सहयोग करती है। *

खबर संक्षेप

निवेश के नाम पर ठगी करने वाले दो गिरफ्तार

फतेहाबाद। ऑनलाइन धोखाधड़ी और साइबर अपराधों के खिलाफ फतेहाबाद पुलिस ने एक और महत्वपूर्ण सफलता हासिल की है। थाना साइबर क्राइम पुलिस ने शेयर मार्केट में ऊंचे रिटर्न का लालच देकर लाखों रुपये की ठगी करने वाले गिरोह के दो और सदस्यों को गिरफ्तार किया है। इस मामले में पुलिस एक आरोपी को पहले ही सलाखों के पीछे भेज चुकी है। साइबर थाना प्रभारी निरीक्षक राहुल देव ने मामले की जानकारी देते हुए बताया कि पकड़े गए आरोपियों की पहचान मनजीत और आशीष के रूप में हुई है।

दिव्यांग बालिका को भेंट की व्हील चेयर

फतेहाबाद। जिला रेडक्रॉस सोसायटी एक महत्वपूर्ण स्वयंसेवी संस्था है, जो जरूरतमंदों की सहायता के लिए सदैव तत्पर रहती है और समाज के कमजोर वर्गों के उत्थान में अहम भूमिका निभा रही है। यह बात लघु सचिवालय फतेहाबाद में जनसुनवाई के दौरान जिला रेडक्रॉस सोसायटी के अध्यक्ष एवं डीसी डॉ. विवेक भारती ने कही। डीसी के समक्ष गुरुनानकपुरा मोहल्ला निवासी दिव्यांगजन बालक की मां व्हील चेयर उपलब्ध करवाने हेतु उपस्थित हुईं।

महिला से चेन छीनने वाला झपटमार काबू

फतेहाबाद। एक महिला से सोने की चेन छीनने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना शहर टोहाना पुलिस ने मुख्य आरोपी को गिरफ्तार किया है। पकड़ा गया आरोपी पड़ोसी राज्य पंजाब के मूनक का रहने वाला है। यह वारदात पिछले वर्ष अक्टूबर माह में हुई थी। मॉडल टाउन निवासी अनु ने पुलिस को शिकायत दी थी कि जब वह अपनी ननद के साथ स्कूटी पर रेलवे रोड से घर लौट रही थी, तब सैनी चौक के पास मोटरसाइकिल सवार दो युवकों ने झपट्टा मारकर उनके गले से करीब 15 ग्राम सोने की चेन छीन ली और फरार हो गए।

स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन : प्राचार्य ललित

ओढां। पीएम श्री स्कूल जवाहर नवोदय विद्यालय ओढ़ा में बुधवार को विश्व स्वास्थ्य दिवस पर एक जागरूकता कार्यक्रम हुआ। प्राचार्य ललित कालड़ा ने कहा कि स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है, इसलिए हमें नियमित व्यायाम, संतुलित आहार एवं स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना चाहिए। कक्षा 7वीं की छात्राओं द्वारा स्वास्थ्य संबंधी गाने पर डांस प्रस्तुत किया गया। स्टाफ नर्स राजरानी ने बच्चों को स्वास्थ्य बारे जागरूक रहने के टिप्स दिए।

स्कूटी सवार हेरोइन सहित दबोचा

सिरसा। सीआईए सिरसा पुलिस ने शहर के खैरपुर कॉलोनी क्षेत्र से स्कूटी सवार एक युवक को हजारों रुपये की 11 ग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। सीआईए सिरसा प्रभारी ने बताया कि गिरफ्तार किए गए युवक की पहचान सुशील निवासी सिरसा के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि पुलिस की टीम गश्त व चेकिंग के दौरान खैरपुर कॉलोनी सिरसा की तरफ जा रही थी इस दौरान पुलिस पार्टी जब खैरपुर कॉलोनी के नजदीकी पहुंची तो सामने से एक स्कूटी सवार युवक आता हुआ दिखाई दिया, जो कि पुलिस को देखकर वापस मुड़कर भगाने का प्रयास करने लगा।

फसलों का मुआवजा दे सरकारः झोरड़

सिरसा। झोरड़ खाप के अध्यक्ष विनोद झोरड़ ने बेमौसमी बरसात और ओलावृष्टि से प्रभावित किसानों की फसलों के प्रति काफी चिंता जाहिर की है। विनोद झोरड़ ने जारी बयान में कहा कि पिछले कुछ दिनों से मौसम में व्यापक परिवर्तन देखा गया और हरियाणा के विभिन्न जिलों में ओलावृष्टि से फसल पूरी तरह से बर्बाद हो गई जिसके कारण किसानों को आर्थिक चपत लगी है। उन्होंने राज्य सरकार से आग्रह किया है कि संकट की इस स्थिति में वह गिरदावरी करवाकर प्रभावित किसानों को 30 हजार रुपए प्रति एकड़ की दर से मुआवजा देकर उनकी मदद करे।

डीसी ने जिला सड़क सुरक्षा समिति की बैठक में दिए आवश्यक दिशा निर्देश

ट्रैफिक नियमों पर सख्ती, फतेहाबाद में 8 महीनों में काटे 28,107 चालान

हरिभूमि न्यूज ▶▶। फतेहाबाद

सड़क दुर्घटनाओं पर अंकुश लगाने के लिए सभी सम्बंधित विभाग जिम्मेदारी के साथ सडक़ तंत्र को मजबूत बनाएं और सुरक्षित यातायात व्यवस्था बनाए रखने में सहभागी बनें। सडक़ों पर गड्ढों के कारण दुर्घटना न हो इसके लिए गड्ढों को भरकर मोटरेबल किया जाए। यह निर्देश डीसी डॉ. विवेक भारती ने दिए। वे बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में सडक़ सुरक्षा समिति व सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी के मद्देनजर आयोजित बैठक में आवश्यक दिशा निर्देश दे रहे थे। बैठक में आरटीए सचिव संजय बिश्नोई ने एजेंडे अनुरूप सडक़ सुरक्षा पहलुओं से अवगत कराया जिस पर डीसी ने संज्ञान लेते हुए सम्बंधित विभागीय अधिकारियों को सुरक्षा अनुरूप कार्यवाही करने के आदेश दिए। बैठक में आरटीए सचिव संजय बिश्नोई ने बताया कि ट्रैफिक नियमों के उल्लंघन पर लगातार कार्रवाई की जा रही है और अगस्त 2025 से मार्च 2026 तक 28107 चालान किए गए हैं। डीसी डॉ. विवेक भारती ने कहा कि सडक़ पर चलने वाले हर नागरिक को सुरक्षित तरीके से आवागमन की उपलब्धता सुनिश्चित करना प्रशासन का दायित्व है जिसे विभागीय स्तर पर प्रभावी ढंग से निभाना है। उन्होंने कहा कि जिला से निकल रहे राष्ट्रीय व राज्य मार्गों के साथ ही अन्य सम्बंधित विभाग द्वारा बनाये जाने वाली सडक़ों का रोड सेफ्टी ऑडिट जरूर कराया जाए और ज़रूरत अनुसार सुझाव भी लिए जाएं। उन्होंने कहा कि नेशनल हाइवे पर रोंग साइड ड्राइविंग करने वाले वाहन चालकों के नियमानुसार चालान किए जाएं क्योंकि उनके कारण ज्यादातर सडक़ दुर्घटनाओं में इजाफा होता है। उन्होंने सभी मार्गों पर पर्याप्त दिशा सूचक लगाने के भी निर्देश दिए। डीसी ने निर्देश दिए कि लोक निर्माण विभाग, एचएसवीपी, एनएचएआई, एचएसआईडीसी सहित सभी एजेंसियां अपने अधिकार क्षेत्र की सडक़ों को दुरुस्त रखें तथा क्षतिग्रस्त सडक़ों की तत्काल मरम्मत सुनिश्चित करें। डीसी ने सभी सडक़ों पर अवैध कट तुरंत बंद करवाने, गड्ढों को भरने तथा टी-प्वाइंट व संवेदनशील स्थानों पर साइन बोर्ड, स्पीड ब्रेकर व रिफ्लेक्टिव मार्किंग करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि हमारी सडक़ एप पर आने वाली शिकायतों का समाधान भी तत्परता से किया जाए। साथ ही नहरों के सभी पुलों की दीवार व पुल की स्थिति की भी नियमित जांच सिंचाई विभाग की ओर से की जाए।

सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी के तहत स्कूल वाहनों की जांच के दिए निर्देश

फतेहाबाद। सडक़ सुरक्षा समिति की बैठक को संबोधित करते डीसी।

बैठक में डीसी डॉ. विवेक भारती ने सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी के तहत जिला में विशेष अभियान चलाकर सभी स्कूल वाहनों की जांच करने के निर्देश दिए। उन्होंने नियमों का उल्लंघन करने वाले वाहनों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करने को कहा। उन्होंने आरटीए सचिव सहित सभी एसडीएम को निर्देश दिए कि स्कूल वाहनों की हर सुक्षात्मक रूप से जांच की जाए और जो वाहन सुरक्षित नहीं हैं उन्हें उपयोग में न लाने दिया जाए। उन्होंने डीईओ को जिला के सभी स्कूल के वाहनों का डाटा लेते हुए उनकी पुलिस व आरटीए विभाग के सहयोग से चेकिंग करने के आदेश दिए। उन्होंने यातायात नियमों के बारे में जागरूक करने के लिए जागरूकता गतिविधियों का आयोजन निरन्तर करने के आदेश दिए।

रतिया में कार्रवाई, मॉडिफाइड साइलेंसर वाली बुलेट मोटरसाइकिल जब्त

रतिया। सड़कों पर बढ़ते ध्वनि प्रदूषण और यातायात नियमों की अनदेखी करने वालों के खिलाफ रतिया ट्रैफिक पुलिस ने अपना शिकंजा कसना शुरू कर दिया है। इसी कड़ी में आज पुलिस ने बुढलाडा बायपास पर नाकाबंदी के दौरान एक बुलेट मोटरसाइकिल को नियमों की धज्जियां उड़ाने के आरोप में इंपाउंड कर लिया। यातायात नियमों का सख्ती से पालन करवाने के लिए ट्रैफिक स्टाफ रतिया द्वारा बुढलाडा बायपास पर एक विशेष चेकिंग प्वाइंट लगाया गया था। इसी दौरान पुलिस टीम की नजर एक बुलेट मोटरसाइकिल पर पड़ी। जब वाहन को रोककर उसकी तकनीकी जांच की गई, तो पाया गया कि मोटरसाइकिल में कंपनी द्वारा दिए गए साइलेंसर को हटाकर अवैध रूप से मॉडिफाइड साइलेंसर लगाया गया था, जो तेज आवाज और पटाखों जैसी ध्वनि उत्पन्न कर रहा था। केवल साइलेंसर ही नहीं, बल्कि जांच के दौरान चालक वाहन से संबंधित कोई भी जरूरी दस्तावेज जैसे आरसी, इंश्योरेंस या ड्राइविंग लाइसेंस) मौके पर पेश नहीं कर सका। इस पर ट्रैफिक पुलिस ने कार्रवाई करते हुए मोटरसाइकिल को तुरंत प्रभाव से अपने कब्जे में लेकर इंपाउंड कर दिया।

सिरसा। गली कांडा वाली में दोबार से निर्माण के आदेश के बाद गली उखाड़ते कर्मचारी।

कोर्ट के आदेश पर गली का फिर से निर्माण शुरू

लोगों की शिकायत पर लिया संज्ञान

- गली के लेवल को ऊंचा करने के खिलाफ न्यायालय में याचिका दायर की थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶। सिरसा

जिला न्यायालय के आदेशों पर वार्ड नंबर 21 की गली कांडा वाली में पुनः निर्माण के लिए पहले से बिछी इंटरलॉकिंग टाइलों को हटाने का काम आरंभ कर दिया गया है। 24 मार्च 2026 को न्यायालय के आदेशों पर इस गली को पुनः पहले वाले ओर्जिनल लेवल पर 30 दिनों के भीतर ठेकेदार को इसका पुनः निर्माण करना होगा। उल्लेखनीय है कि नगरपरिषद प्रशासन के ठेकेदार की ओर से इस गली को पहले के ओरिजनल लेवल से काफी ऊपर उठाकर बनाया जा रहा था, जिससे गली के अनेक मकान नीचे हो गए थे। इसी दौरान बरसात में गली के अनेक लोगों के घरों में पानी भर गया था जिस पर प्रभावित परिवारों ने गली के लेवल को ऊंचा करने के खिलाफ न्यायालय में याचिका दायर की थी। इस याचिका पर न्यायालय ने नगरपरिषद को आदेश जारी कर इस गली का निर्माण पहले वाले ओरिजनल लेवल पर करने को निर्देशित किया। उल्लेखनीय है कि पिछले साढ़े तीन महीने से इस गली का निर्माण कार्य रुका हुआ था। अब न्यायालय के आदेशों के बाद गलीवासियों ने काफी राहत महसूस की है।

विधायक ने भी की थी जांच की मांग

गली कांडा वाली के निर्माण के दौरान बरती गई अनियमितताओं का मामला सिरसा के विधायक गोकुल सेतिया तक भी पहुंचा था। इस दौरान गलीवासियों ने विधायक को बताया कि किस प्रकार नप के ठेकेदार द्वारा गली का लेवल ऊंचा उठाया गया और गली निर्माण में प्रयोग की जा रही अव्वल दर्जे की इंटरलॉक टाइलें भी दर्शाई थी। इस पर सिरसा विधायक ने उपायुक्त एवं विजिलेंस विभाग के उपाधीक्षक से फोन पर बातचीत कर मामले की जांच की बात कही थी।

रक्षा मंत्रालय की टीम ने सैनिक स्कूल का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶। फतेहाबाद

सैनिक स्कूल सोसाइटी रक्षा मंत्रालय भारत सरकार की ओर से सैनिक स्कूल कुंजपुरा के उपप्रधानाचार्य लेफ्टिनेंट कर्नल निर्मल जीत सिंह ने दो अन्य अधिकारियों की एक टीम के साथ बुधवार को सैनिक स्कूल खारा खेड़ी का त्रैमासिक निरीक्षण किया। स्कूल निदेशिका डॉ. ज्योत्स्ना, स्कूल प्रशासक विक्रमादित्य द्वारा स्कूल पहुंचने पर उनका स्वागत किया गया। सैनिक स्कूल कमांडेंट कर्नल डॉ1 डीवी नेहरा द्वारा उन्हें स्कूल की गतिविधियों एवं उपलब्धियों के बारे में जानकारी दी गई। इसके बाद अधिकारियों की टीम ने स्कूल के विभिन्न हिस्सों जैसे शैक्षणिक ब्लॉक, प्रयोगशालाओं, प्रशिक्षण क्षेत्रों, छात्रावासों और कैडेट्स मेस आदि का निरीक्षण किया। उन्होंने विद्यालय परिसर में निर्माणाधीन नए छात्रावास भवन एवं तीन सिंथेटिक बास्केटबॉल कोट्र्स का अवलोकन किया और ठेकेदार को निर्देश दिया कि वह जल्द से जल्द निर्माण कार्य पूरा करें।

सैनिक स्कूल खाराखेड़ी का निरीक्षण करते रक्षा मंत्रालय की टीम।

पेट, आंत व लिवर रोगों के मरीजों को मिलेगा विशेषज्ञ परामर्श

फतेहाबाद। क्षेत्र के मरीजों के लिए राहत भरी खबर है। अब पेट, आंत और लिवर से जुड़ी बीमारियों के इलाज के लिए लोगों को बड़े शहरों के चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। सुखदा हॉस्पिटल से जुड़े गैस्ट्रो विशेषज्ञ डॉ. भरत द्वारा फतेहाबाद में नियमित रूप से ओपीडी सेवाएं दी जाएंगी। जानकारी के अनुसार यह विशेष ओपीडी फतेहाबाद के मॉडल टाऊन स्थित वधवा हॉस्पिटल में आयोजित की जाएगी। इसमें मरीज सुबह 10 बजे से दोपहर 1 बजे तक विशेषज्ञ से परामर्श ले सकेंगे। अस्पताल प्रबंधन का कहना है कि इस पहल का उद्देश्य स्थानीय मरीजों को उनके ही शहर में बेहतर व विशेषज्ञ चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध कराना है। डॉ. भरत गैस्ट्रोएंट्रोलॉजी के विशेषज्ञ हैं और पेट, आंत तथा लिवर से संबंधित बीमारियों के उपचार में उनका विशेष अनुभव है।

बैसाखी से श्री अखंड पाठ साहिब की भेंटा होगी 11 हजार रुपये

बाबा बुड्ढा ग्रंथि सभा हरियाणा की बैठक में सर्वसम्मति से लिया फैसला

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रतिया

हमजापुर रतिया स्थित गुरुद्वारा अजीतसर साहिब में आज बाबा बुड्ढा ग्रंथि सभा हरियाणा की एक अहम बैठक संपन्न हुई। इस सभा में क्षेत्र के अनेक ग्रंथी सिंहों ने हिस्सा लिया और सर्वसम्मति से धार्मिक पाठों की नई भेंटा राशि निर्धारित की गई। बैठक के दौरान संगठन को मजबूती देने के लिए नई कार्यकारिणी का गठन किया गया। बलजिंदर सिंह बरोटा को सर्वसम्मति से सभा का नया प्रधान चुना गया। नवनियुक्त प्रधान ने विश्वास दिलाया कि वह ग्रंथी सिंहों की समस्याओं के समाधान और धार्मिक मर्यादाओं के उत्थान के लिए निरंतर कार्य करेंगे। बैठक में ग्रंथी सिंहों की आर्थिक स्थिति और सामाजिक चुनौतियों पर मंथन करने के बाद एक विशेष प्रस्ताव पारित किया गया। इसके तहत विभिन्न पाठों की सेवा भेंटा में संशोधन किया गया है, जो बैसाखी 2026 से प्रभावी होंगी जिसमें श्री अखंड पाठ साहिब 11 हजार रुपये,सहज पाठ 7,500 रुपये,सुखमणि साहिब 1,500 रुपये निर्धारित की गई।

रतिया। गुरुद्वारा अजीतसर साहिब में बैठक करते हुए ग्रंथी।

ये रहे मौजूद

इस बैठक में सतनाम सिंह अजीतसर,गुरसेवक सिंह जल्लोपुर,परविंदर सिंह बीघड़, बाबा किशन सिंह रतिया, बाबा मक्खन सिंह रतिया, हरजीत सिंह बहवलपुर, बाबा लखप्रीत सिंह लधुवास, गगनदीप सिंह पसोर सहित क्षेत्र के कई गणमान्य ग्रंथी सिंह मौजूद रहे।

जनसंपर्क विभाग ने चलाया प्रचार अभियान

लोकगीतों के माध्यम से दी जा रही सरकार की योजनाओं की जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶। फतेहाबाद

सूचना, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग द्वारा हरियाणा सरकार की जनहितकारी योजनाओं का प्रचार प्रसार लोकशैली के जरिए किया जा रहा है। विभाग के महानिदेशक के. एम. पांडुरंग के दिशा-निर्देश एवं डीसी डॉ. विवेक भारती के मार्गदर्शन में आमजन को सरकार की जनकल्याणकारी नीतियों से निरंतर जागरूक किया जा रहा है ताकि वे सरकार की योजनाओं का अधिक से अधिक लाभ उठा सकें। जिला सूचना एवं जनसम्पर्क अधिकारी दिनेश कुमार ने कहा कि जिला में विभागीय भजन पार्टी द्वारा आमजन को जागरूक करने के लिए ग्रामीण परिवेश में लोकशैली के माध्यम से प्रचार किया जा रहा है। विभिन्न योजनाओं को लेकर तैयार किए गए लोकगीतों व रागनियों के माध्यम से आमजन को जागरूक करने का काम किया जा रहा है। भजन पार्टी के कलाकारों द्वारा गांव-गांव जाकर विभिन्न विभागों के माध्यम से सरकार द्वारा चलाई जा रही जनकल्याणकारी नीतियों की जानकारी आमजन को उपलब्ध करवाई जा रही है। उन्होंने कहा कि बुधवार को विभागीय भजन पार्टी द्वारा गांव हरिपुरा में ग्रामीणों को लोकगीतों और रागनियों के माध्यम से प्रदेश सरकार की नीतियों से अवगत करवाया।

फतेहाबाद। जनकल्याणकारी योजनाओं का प्रचार प्रसार करते कलाकार।

पांच हेरोइन तस्कर किए गिरफ्तार

कालांवाली। पुलिस ने अलग-अलग स्थानों से पांच नशा तस्करों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से 19 ग्राम हेरोइन व नशे में प्रयुक्त होने वाले 150 कैप्सूल बरामद किए हैं। कालांवाली थाना प्रभारी सुनील कुमार ने बताया कि एक पुलिस टीम नशीले पदार्थों की रोकथाम के लिए गश्त पड़ताल के दौरान गांव देसू मलकाना की फिरनी से पुलिस नाका की तरफ जा रही थी। पंजाब बस अड्डा के पास सामने से एक व्यक्ति आता हुआ दिखाई दिया जो पुलिस टीम को देखकर मुड़कर वापस जाने लगा। पुलिस ने शक के आधार पर जो उक्त शख्स को काबू कर तलाशी ली गई तो उसके कब्जे से 6.280 ग्राम हेरोइन बरामद हुई। आरोपी की पहचान सतपाल सिंह उर्फ सती निवासी देसू मलकाना के रुप में हुई। सिंहपुरा पुलिस चौकी प्रभारी सुखचैन सिंह ने बताया कि पुलिस ने गांव सिंहपुरा क्षेत्र से कुदीप को 6 ग्राम हेरोइन सहित दबोचा है।

एलटीसी रद्द करने के फैसले का विरोध, रिटायर्ड कर्मचारी 12 मई को डीसी कार्यालय पर करेंगे प्रदर्शन

फतेहाबाद। जिलेभर के रिटायर्ड कर्मचारियों द्वारा अपनी मांगों को लेकर 12 मई को फतेहाबाद में लघु सचिवालय पर जिला स्तरीय प्रदर्शन किया जाएगा। यह निर्णय आल रिटायर्ड कर्मचारी वेलफेयर एसोसिएशन की बैठक में लिया गया। रेस्ट हाऊस में हुई इस बैठक में जिलेभर से सभा विभागों के रिटायर्ड कर्मचारियों ने भाग लिया। बैठक में सरकार द्वारा 1 जनवरी 2027 से एलटीसी के रूप में मिलने वाले एक महीने के वेतन को बंद करने के फैसले का कड़ा विरोध जताया गया और तुरंत इस फैसले को वापस लेने की मांग की गई। बैठक की अध्यक्षता रिटायर्ड पुलिस कर्मचारी एसोसिएशन के प्रधान रणधीर सिंह डबास ने की व संचालन जिला सचिव सुभाष चन्द्र चौहान व रिटायर्ड डीपीआरओ आत्माराम कसाना ने किया। बैठक में विशेष तौर पर एसोसिएशन के राज्य प्रधान विरेन्द्र सिंह धनखड़, राज्य संयोजक जलकरण बल्हारा व सुरेन्द्र ढ्ढूषसह मलिक ने भी भाग लिया। बैठक को संबोधित करते हुए राज्य प्रधान विरेन्द्र सिंह धनखड़ ने कहा कि प्रदेश सरकार रिटायर्ड कर्मचारियों की समस्याओं को लेकर गंभीर नहीं है।

8 तस्कर किए गिरफ्तार लाखों का नशा बरामद

फतेहाबाद। जिला पुलिस ने नशा तस्करों और अवैध शराब कारोबारियों के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत बड़ी सफलता हासिल की है। पुलिस की अलग-अलग टीमों ने जिले के विभिन्न क्षेत्रों में संयुक्त कार्रवाई करते हुए 8 आरोपियों को काबू किया है। इनके पास से लाखों रुपये की हेरोइन, डोडा पोस्त, नशीली गोलियां और भारी मात्रा में अवैध शराब बरामद की गई है। पकड़े गए आरोपियों के खिलाफ एनडीपीएस और एक्साइज एक्ट के तहत मामले दर्ज किए गए हैं। पुलिस की सीआईए टीमों और एएनसी सेल ने मुस्तैदी दिखाते हुए अलग-अलग क्षेत्रों से मादक पदार्थ बरामद किए। एएनसी सेल ने कुनाल निवासी गुरप्रीत सिंह को 30 नशीली गोलियों के साथ गिरफ्तार किया। सीआईए फतेहाबाद ने रतिया के सुरजीत सिंह को 8.110 किलोग्राम डोडा पोस्त के साथ दबोचा।

घर बंद कर बाहर जाने से पहले दें सूचना : एसपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶। फतेहाबाद

प्रदेश में बढ़ती चोरी व नकबजनी की घटनाओं पर प्रभावी अंकुश लगाने तथा आमजन की सुरक्षा सुनिश्चित करने के उद्देश्य से पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर ने नागरिकों के लिए एक महत्वपूर्ण सुरक्षा एडवाइजरी जारी की है। एसपी ने बताया कि अक्सर यह देखने में आता है कि जब परिवार किसी कारणवश घर से बाहर चले जाते हैं और घर या दुकान लंबे समय तक बंद रहते हैं, तो असामाजिक तत्व ऐसे स्थानों को निशाना बनाकर चोरी व सेंधमारी की वारदातों को अंजाम देते हैं। ऐसी घटनाओं की रोकथाम के लिए पुलिस और आमजन के बीच सक्रिय समन्वय अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने कहा कि यदि नागरिक थोड़ी-सी सतर्कता बरतते हुए समय रहते पुलिस को सूचना दें, तो कई वारदातों को पहले ही रोका जा सकता है। नागरिकों से अपील की गई है कि जब भी वे अपने घर या दुकान को बंद कर बाहर जाने की योजना बनाएं चाहे कुछ घंटों के लिए, एक दिन के लिए या लंबे समय के लिए तो इसकी सूचना तुरंत अपने नजदीकी पुलिस थाना अथवा डायल 112 पर अवश्य दें।

राज्यसभा सांसद ने किया वीर बाबा बंदा सिंह बहादुर चौक का शिलान्यास

स्मारक हमारी विरासत को सहेजने का प्रयास : बराला

हरिभूमि न्यूज ▶▶। टोहाना

राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने बुधवार को न्यू प्रभाकर कॉलोनी में महान योद्धा एवं धर्मरक्षक वीर बाबा बंदा सिंह बहादुर जी की स्मृति में बनने वाले नवनिर्मित चौक का विधिवत पूजन कर आधारशिला रखी। यह चौक न केवल शहर के सौंदर्यीकरण में वृद्धि करेगा, बल्कि महान ऐतिहासिक धरोहर और राष्ट्रभक्ति की प्रेरणा के केंद्र के रूप में भी स्थापित होगा। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने कहा कि यह निर्माण कार्य मात्र एक भौतिक संरचना नहीं है, अपितु हमारी गौरवशाली विरासत, अदम्य साहस और वीरता की अमर गाथाओं को जीवंत रखने का एक सार्थक प्रयास है। उन्होंने कहा कि महापुरुषों के सम्मान में स्मारकों का निर्माण आने वाली पीढिय़ों को उनकी जड़ों से जोडऩे का कार्य करता है। सांसद ने वीर बाबा बंदा सिंह बहादुर जी के जीवन दर्शन पर प्रकाश डालते हुए बताया कि उनका संपूर्ण जीवन हमें अन्याय के विरुद्ध डटकर खड़े होने, धर्म की रक्षा करने और समाज के अंतिम व्यक्ति के उत्थान के लिए समर्पित रहने की प्रेरणा देता है। उन्होंने इस बात को रेखांकित किया कि बाबा बंदा सिंह बहादुर जी का अद्वितीय साहस और बलिदान युगों-युगों तक मानवता का पथ-प्रदर्शन करता रहेगा।

टोहाना। वीर बाबा बंदा सिंह बहादुर चौक का शिलान्यास करते सांसद सुभाष बराला।

स्थानीय निवासियों को दी बधाई

उन्होंने आगे कहा कि किसी भी समाज की प्रगति उसकी सांस्कृतिक चेतना और गौरवमयी इतिहास के संरक्षण पर टिकी होती है। यह चौक युवाओं के मन में राष्ट्र प्रथम की भावना और वीर पूर्वजों के प्रति कृतज्ञता का भाव जागृत करेगा। उन्होंने इस पुनीत कार्य के लिए स्थानीय निवासियों को बधाई दी और सामाजिक एकजुटता बनाए रखने का आह्वान किया। इस समारोह में नगर परिषद चेयरमैन नरेश बंसल, रविन्द्र मेहता, जगमेल कटारिया, रिंकू गर्ग, सुशील सिंगला, नरेंद्र गर्ग, रमन मडिय़ा, मनीष शर्मा आदि मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

जागरूकता शिविर में दी अधिकारों की जानकारी

सिरसा। पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खारियां में विश्व स्वास्थ्य दिवस पर स्वास्थ्य अधिकार कानूनी जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। नोडल अधिकारी नीतू सिंह ने बताया कि इस शिविर में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र खारियां से डॉ. डॉली ने अपनी टीम सहित शिरकत की। उन्होंने विद्यार्थियों को उनके स्वास्थ्य अधिकारों से अवगत करवाया। उन्होंने कहा कि आपका अधिकार है कि आप डॉक्टर से बीमारी और उसके ईलाज के बारे में पूर्णतया जानकारी ले सकते हैं।

सीडीएलयू में 16वां छात्र सम्मान समारोह 11 को

सिरसा। डॉ. अंबेडकर स्टूडेंट फ्रंट ऑफ इंडिया के तत्वावधान में चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय में 16वां छात्र सामान समारोह का आयोजन किया जाएगा, जिसमें 300 से भी अधिक छात्र-छात्राओं को सम्मानित किया जाएगा। कार्यक्रम में कमिश्नर हिसार मंडल डॉ. गीता भारती शिरकत करेंगी। फ्रंट के राष्ट्रीय अध्यक्ष रविंद्र चौहान ने बताया कि कार्यक्रम का उद्देश्य महान समाज सुधारकों महात्मा ज्योतिबा फुले एवं भारत रत्न डॉ. भीमराव अंबेडकर के विचारों को जन-जन तक पहुंचाना है।

मेघवाल महासभा की चुनावी बैठक 10 को

सिरसा। मेघवाल समाज की अग्रणी संस्था मेघवाल महासभा की एक महत्वपूर्ण बैठक 10 अप्रेल को आयोजित की जाएगी। इस बैठक का मुख्य उद्देश्य महासभा की नई कार्यकारिणी का चुनाव करना और समाज के उत्थान के लिए आगामी रूपरेखा तैयार करना है। बैठक के दौरान मेघवाल महासभा की नई कार्यकारिणी का चुनाव सर्वसम्मति या लोकतांत्रिक प्रक्रिया के माध्यम से किया जाएगा। इसमें अध्यक्ष, सचिव, कोषाध्यक्ष सहित अन्य महत्वपूर्ण पदों पर नियुक्तियां की जानी हैं।

विद्युत निगम ने दिशा संस्था को भेंट की बस

सिरसा। हरियाणा विद्युत प्रसारण निगम द्वारा दिशा संस्था को एक मिनी बस भेंट की गई। यह बस संस्था के दिव्यांग एवं जरूरतमंद बच्चों के आवागमन और दैनिक गतिविधियों को सुचारु रूप से संचालित करने में सहायक सिद्ध होगी। दिशा संस्था के सचिव सुरेंद्र भाटिया, प्राचार्य नीरज, काउंसलर कंचन मेहता विशेष रूप से मौजूद थे। कार्यक्रम के दौरान वक्ताओं ने कहा कि इस प्रकार के प्रयास समाज के कमजोर वर्गों को सशक्त बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

वल्ड हेल्थ डे पर जिला जेल में हुआ अवेयरनेस कैंप

सिरसा। वर्ल्ड हेल्थ डे के अवसर पर स्थानीय नागरिक अस्पताल व जिला जेल में आर्टिकल 21 (राइट टू लाइफ) के अंतर्गत स्वास्थ्य संबंधी अधिकारों और लीगल अवेयरनेस कैंप का आयोजन किया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि कैंप में डिप्टी एलएडीसी कंवरजीत सिंह गिल तथा जिला जेल में डिप्टी एलएडीसी वंदना मोंगा ने मौजूद सभी लोगों को जागरूक किया।

फतेहाबाद में अब तक 6072 किसानों के कटे गेट पास

बारिश से भीगा गेहूं, आवक 4 लाख, खरीद 22 हजार क्विंटल

जिले की टोहाना मंडी में खरीदा गया 22819 क्विंटल गेहूं

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

प्रदेश सरकार ने गेहूं की सरकारी खरीद एक अप्रैल से शुरू कर दी थी लेकिन मौसम की मार व आंधी-तूफान के चलते किसान अभी तक गेहूं की कटाई भी शुरू नहीं कर पाए। हालांकि कुछ अगेती किस्म की गेहूं मंडियों में आनी शुरू हो गई है। बुधवार तक जिले की सभी 7 मंडियों व 44 खरीद केन्द्रों पर 4 लाख 13 हजार 167 क्विंटल गेहूं की आवक हो चुकी है। इसके लिए 6072 किसानों के गेट पास कट चुके हैं। बुधवार तक भी जिले की एकमात्र टोहाना अनाज मण्डी में ही गेहूं की खरीद हो पाई है। यहां सरकारी खरीद एजेंसी ने 22819 क्विंटल गेहूं की खरीद की है।

पश्चिमी विक्षोभ के प्रभाव के चलते बीती रात करीब अढ़ाई बजे जमकर बारिश हुई, जिससे मंडियों में पड़ी 4 लाख क्विंटल गेहूं व खेतों में पककर तैयार खड़ी करीब 4 लाख एकड़ गेहूं की फसल भीग गई। 24 घंटे में करीब 15 एमएम हुई बरसात का हालांकि गेहूं की फसल पर कोई नुकसान नहीं बताया गया। दरअसल बुधवार सुबह ही मौसम साफ हो गया और पूरा दिन धूप निकली रही।

फतेहाबाद। खरीद केन्द्र पर आई गेहूं पर छाए बादल। फोटो : हरिभूमि

इन मंडियों में हुई खरीद

मण्डी	गेट पास	गेहूं की आवक
फतेहाबाद	639	41122
भट्टू	1001	55102
भूना	2021	147950
रतिया	547	36879
टोहाना	1376	97951
जाखल	141	10090
धारसूल	347	24073
कुल	6072	413167 (क्विंटल)

नमी ने लगाया खरीद पर ब्रेक

मार्केट कमेटी सचिव विकास कुमार ने बताया कि बुधवार को हरियाणा वेयरहाउस द्वारा खरीद की जानी थी। अधिकारी मौके पर पहुंचे और खरीद शुरू की गई, लेकिन गेहूं में नमी की मात्रा अधिक होने के कारण खरीद नहीं हो पाई। उन्होंने किसानों से अपील की कि वे अपनी फसल को सुखाकर मंडी लाएं ताकि खरीद के समय कोई दिक्कत न हो।

धूप से किसानों को राहत

किसानों का मानना था कि बरसात के बाद हवाएं चलती तो गेहूं को भारी नुकसान था लेकिन बुधवार को निकली धूप ने फसल को फायदा पहुंचाया है। कृषि विशेषज्ञों का मानना है कि ऐसे मौसम का कुदरती फायदा मिल रहा है। गेहूं की कटाई तक मौसम अब साफ रहता है तो प्रति एकड़ दो मण ज्यादा उत्पादन की संभावना बन गई है। उधर, मौसम विभाग ने पश्चिमी विक्षोभ के प्रभाव के चलते आंधी, बारिश व ओलावृष्टि की चेतावनी दे रखी हैं। जिसके चलते किसान भी गेहूं कटाई को हाथ लगाने से बच रहे हैं। ऊपर से जो किसान मंडियों में गेहूं ला चुके हैं, उसके भिगने का खतरा बना हुआ है। यहां तक कि व्यापार मंडल ने भी आढ़तियों व किसानों को सलाह दी है कि या तो वह गेहूं को शैड के नीचे रखे या तिरपाल का प्रबंध करें।

गेहूं खरीद न होने पर जाखल में किसानों का प्रदर्शन

फतेहाबाद। जिले की जाखल मंडी में बुधवार को किसानों ने गेहूं की खरीद शुरू न होने पर विरोध प्रदर्शन किया। पगड़ी संभाल जट्टा किसान संघर्ष समिति ब्लॉक जाखल के प्रधान लाभ सिंह की अध्यक्षता में किसान जाखल की अनाज मंडी में एकत्रित हुए। उन्होंने बायोमेट्रिक और ट्रैक्टर की फोटो खींचने के नियमों तथा गेहूं खरीद से संबंधित नए कानूनों को वापस लेने की मांग की। किसान कमेटी के प्रधान लाभ सिंह ने बताया कि, प्रदेश सरकार के निर्देशानुसार 1 अप्रैल से गेहूं की खरीद शुरू हो जानी चाहिए थी, लेकिन अब तक ऐसा नहीं हुआ। इससे किसानों में रोष था। विरोध के बाद मार्केट कमेटी सचिव और खरीद एजेंसी के अधिकारी मौके पर पहुंचे और खरीद प्रक्रिया शुरू करवाई। हालांकि, गेहूं में नमी की मात्रा अधिक होने के करण फसल की ढेरियां बिक नहीं सकीं। इस दौरान किसानों ने जाखल के कड़ेल तिराहे पर पुलिस द्वारा काटे जा रहे चालानों का भी विरोध किया। किसानों ने कहा कि पुलिस को संदिग्धों को रोकने का अधिकार है, लेकिन फसल कटाई के सीजन में किसानों को बार-बार शहर आना पड़ता है, जिससे उन्हें परेशानी होती है।

आंगनवाड़ी केंद्रों पर लगा स्कूल रेडीनेस मेला

सिरसा। महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी के निर्देशन में डबवाली के विभिन्न आंगनवाड़ी केंद्रों में स्कूल रेडीनेस मेला का आयोजन किया गया। इस मेले का उद्देश्य आंगनवाड़ी केंद्रों में आने वाले बच्चों को स्कूल में प्रवेश के लिए तैयार करना है, ताकि वे प्रारंभिक शिक्षा के लिए मानसिक, शारीरिक और सामाजिक रूप से सक्षम बन सकें। रेडीनेस मेले के दौरान बच्चों विभिन्न कॉर्नर्स बनाकर बच्चों को खेल-खेल में नई-नई जानकारियां दी गईं, जिससे उनमें सीखने की रुचि बढ़े और वे आत्मविश्वास के साथ स्कूल जाने के लिए तैयार हों। डिस्ट्रिक्ट कोऑर्डिनेटर रेणु बाला ने विभिन्न आंगनवाड़ी केंद्रों का निरीक्षण किया और अभिभावकों को बच्चों के एडमिशन के लिए प्रोत्साहित किया।

8वीं राष्ट्रीय कव्वाली प्रतियोगिता में चमके शाह सतनाम बॉयज कॉलेज के विद्यार्थी

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के बैनर तले शाह सतनाम जी बॉयज कॉलेज के विद्यार्थियों ने राष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए 8वीं एआईयू राष्ट्रीय कव्वाली प्रतियोगिता जश्न-ए-कव्वाली में द्वितीय स्थान प्राप्त कर विश्वविद्यालय का नाम रोशन किया। यह प्रतियोगिता मौलाना आजाद नेशनल उर्दू यूनिवर्सिटी, हैदराबाद में 1 से 2 अप्रैल 2026 तक आयोजित की गई। प्रतियोगिता में कॉलेज के विद्यार्थी साहिल (बीए द्वितीय वर्ष), हर्ष (एम.कॉम द्वितीय वर्ष) और हर्षदीप (बीए प्रथम वर्ष) ने अपने सुरों के शानदार संगम से दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। इस उपलब्धि पर कॉलेज के प्राचार्य डॉ. दिलावर सिंह ने कहा कि विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा और मेहनत के दम पर राष्ट्रीय स्तर पर कॉलेज और विश्वविद्यालय का नाम गौरवान्वित किया है।

डीजे-ढोल के साथ निकाली तिरंगा यात्रा

भूना। गांव धौलू स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को नेशनल मीन्स-कम-मेरिट स्कॉलरशिप परीक्षा उत्तीर्ण करने वाले विद्यार्थियों के सम्मान में तिरंगा यात्रा निकाली गई। डीजे और ढोल-नगाड़ों की धुन पर निकली इस यात्रा को स्कूल प्रभारी राजबीर सिंह ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। तिरंगा यात्रा गांव के विभिन्न मार्गो से होकर निकली, जहां ग्रामीणों ने जगह-जगह विद्यार्थियों का स्वागत किया। इस यात्रा का मुख्य उद्देश्य 'प्रवेश उत्सव' के तहत अभिभावकों को अपने बच्चों को सरकारी स्कूलों में पढ़ाने के लिए प्रेरित करना और शिक्षा के प्रति जागरूकता फैलाना रहा। ग्रामीणों ने भी इस पहल का समर्थन करते हुए संकल्प लिया कि वे अपने बच्चों का दाखिला सरकारी स्कूल में ही करवाएंगे और उन्हें बेहतर शिक्षा दिलाने में सहयोग करेंगे।

भूना। गांव धौलू में तिरंगा यात्रा को रवाना करते स्कूल प्रभारी।

एमएसएमई विभाग जिला में उद्योग स्थापित के लिए प्रयास तेज करें : डीसी

- डीसी ने स्वास्थ्य, शिक्षा, पंचायत व नगर निकाय सेवाओं में सुधार के लिए अधिकारियों को दिए दिशा-निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्योग विभाग जिला में नए उद्योग स्थापित करने के प्रयासों को और अधिक तेज करें ताकि स्थानीय स्तर पर रोजगार के अधिक अवसर सृजित हो सकें और युवाओं को स्वरोजगार के लिए प्रोत्साहन मिल सके। उद्यमियों को विभिन्न सरकारी योजनाओं की जानकारी देकर उन्हें लाभान्वित किया जाए तथा उद्योग स्थापना की प्रक्रिया को सरल व पारदर्शी बनाया जाए, जिससे अधिक से अधिक निवेश आकर्षित हो और जिले के समग्र आर्थिक विकास को गति मिले। यह निर्देश डीसी डॉ. विवेक भारती ने अधिकारी बोर्ड की मासिक समीक्षा बैठक में एमएसएमई से जुड़ें अधिकारियों को दिए। डीसी डॉ. विवेक भारती ने जन संवाद, सीएम विंडो, एसएमजीटी, सीपीग्राम, समाधान शिविर सहित विभिन्न माध्यमों से प्राप्त शिकायतों का समयबद्ध निपटारा सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

फतेहाबाद। अधिकारी बोर्ड की मासिक समीक्षा बैठक की अध्यक्षता करते हुए डीसी।

भक्ति मार्ग पर टिकने के लिए भीतर अटूट विश्वास व सहनशीलता होना जरूरी : यमुना

- भागवत कथा के तीसरे दिन श्रद्धालुओं को समझाई ईश्वर भक्ति

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भूना

गणेश कॉलोनी में चल रहे सात दिवसीय श्रीमद् भागवत कथा ज्ञान यज्ञ के तीसरे दिन बुधवार को श्रद्धा और भक्ति का माहौल देखने को मिला। वृंदावन से पधारी कथा व्यास साध्वी यमुना दीदी मां ने श्रद्धालुओं को ईश्वर भक्ति का महत्व विस्तार से समझाया। उन्होंने भक्त प्रहलाद और ध्रुव की प्रेरणादायक कथाओं के माध्यम से बताया कि सच्ची आस्था, धैर्य और समर्पण ही भक्ति की पहचान है। साध्वी यमुना दीदी मां ने कहा कि भक्ति मार्ग जितना सरल दिखाई देता है, वास्तव में उतना ही कठिन होता है। इस मार्ग पर वही व्यक्ति टिक पाता है, जिसके भीतर अटूट विश्वास और सहनशीलता होती है। उन्होंने भक्त प्रहलाद का उदाहरण देते हुए बताया कि उन्हें अनेक कष्ट दिए गए-पहाड़ से गिराया गया, समुद्र में फेंका गया, विष दिया गया और कालकोठरी में बंद किया गया, लेकिन उनकी भक्ति कभी डगमगाई नहीं। अंततः भगवान ने नरसिंह अवतार लेकर अपने भक्त की रक्षा की। उन्होंने कहा कि प्रहलाद को गर्भ में ही ब्रह्मज्ञान प्राप्त हो गया था। जिस प्रकार अभिमन्यु ने चक्रव्यूह भेदन की विद्या मां के गर्भ में सीखी थी, उसी प्रकार प्रहलाद ने भी अपनी माता के माध्यम से संस्कार ग्रहण किए। कथा के दौरान ध्रुव चरित्र का वर्णन करते हुए बताया गया कि ध्रुव की माता सुनीति ने उसे भगवान की शरण में जाने के लिए प्रेरित किया।

भूना। नपा चेयरपर्सन को सम्मानित करते कथा व्यास साध्वी यमुना।

सेवा प्रकल्पों से समाज का उत्थान कर रही भाविपः सुरेश

सिरसा। भारत विकास परिषद के राष्ट्रीय संगठन मंत्री सुरेश जैन ने कहा कि देशभर में भारत विकास परिषद की 1600 से अधिक शाखाएं काम कर रही हैं। भाविप पांच प्रकल्पों सेवा, सहयोग, संपर्क, संस्कार व समर्पण के साथ समाज के उत्थान के लिए काम कर रही है। सिरसा में भाविप की बैठक को संबोधित करते हुए सुरेश जैन ने बताया कि सेवा प्रकल्पों की कड़ी में भाविप की ओर से इस साल एक और प्रकल्प शुरू किए जा रहा है स्किल ऑन व्हील, जिसका उद्देश्य वंचित समाज का विकास करना है। उन्होंने स्किल ऑन व्हील के बारे में बताया कि इस प्रकल्प के तहत परिषद के सदस्य समाज के स्लम एरिया में जाकर लोगों के जीवन स्तर की जांच करेंगे और संगठन द्वारा उपलब्ध करवाई गई सुविधा से लोगों के स्किल की परख कर उन्हें अलग-अलग क्षेत्र का ज्ञान देकर आत्मनिर्भर बनाएंगे।

सिरसा। बैठक में भाग लेते भाविप के राष्ट्रीय संगठन मंत्री सुरेश जैन व अन्य।

न्यूज डयरी

खरीद सीजन की तैयारियों पर व्यापार मंडल की बैठक

फतेहाबाद। गेहूं खरीद के सीजन को लेकर अनाज मंडी के व्यापार मंडल ने श्रीराम सेवा समिति धर्मशाला में वार्षिक बैठक की। बैठक में गेहूं की नई खरीद प्रक्रिया और संभावित समस्याओं पर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक की अध्यक्षता करते हुए व्यापार मंडल प्रधान जगदीश भादू ने बताया कि किसानों को मंडी में फसल बेचने के दौरान किसी प्रकार की परेशानी नहीं होनी चाहिए। बैठक के दौरान व्यापार मंडल ने सभी व्यापारियों से सहयोग की अपील की और कहा कि किसानों को किसी भी प्रकार की असुविधा न हो, यह उनकी प्राथमिकता है।

भाजपा 14 को मनाएगी बाबा साहेब की जयंती

फतेहाबाद। भाजपा 14 अप्रैल को बाबा साहेब डा. भीम राव अम्बेडकर की जयंती हर बूथ पर हर्षोल्लास से मनाई जाएगी। जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा ने बताया कि भाजपा द्वारा 12 अप्रैल तक 'गांव चलो-बस्ती चलो' अभियान चलाया जाएगा, जिसके तहत जिलेभर में बूथ स्तर पर कार्यकर्ता घर घर जाकर लोगों को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी व मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में देश व प्रदेश की उन्नति व उपलब्धियों के बारे में जनता को बताएंगे तथा संवाद करेंगे। इसके बाद 13 अप्रैल को जिले के हर बूथ पर स्वच्छता अभियान एवं दीपोत्सव का आयोजन किया जाएगा।

एसडीएम ने किया अनाजमंडी का निरीक्षण

कालांवाली। एसडीएम मोहित कुमार ने बुधवार को कालांवाली अनाज मंडी का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने मंडी में चल रही गेहूं खरीद प्रक्रिया की जानकारी ली और किसानों व आढ़तियों से बातचीत कर व्यवस्थाओं का फीडबैक लिया। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि किसानों को अपनी फसल बेचने में किसी भी प्रकार की तकनीकी देरी का सामना न करना पड़े। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने मार्केट कमेटी के अधिकारियों को निर्देश दिए कि मंडी की सीमा में प्रवेश करने वाले प्रत्येक किसान को बिना किसी देरी के गेट पास उपलब्ध कराया जाए।

सब्जी, मसालों व फूलों की खेती पर मिलेगी सब्सिडी

सिरसा। हरियाणा सरकार का उद्यान विभाग किसानों को पारंपरिक खेती के साथ-साथ बागवानी और विविध फसलों की ओर प्रोत्साहित करने के लिए किसानों को सब्जियों, मसालों, फूलों और सुगंधित पौधों की खेती परअनुदान दिया जा रहा है, जिससे उनकी आय बढ़ाने में मदद मिल सके। सब्जियों की खेती को बढ़ावा देने के लिए किसानों को 50 से 85 प्रतिशत तक अनुदान प्रदान किया जा रहा है। इस योजना के तहत सामान्य वर्ग के किसानों को 15,000 रुपये प्रति एकड़ तक की सहायता दी जाती है, जबकि एससी वर्ग के किसानों को 25,500 रुपये प्रति एकड़ तक अनुदान का लाभ मिल रहा है।

डकैती में संलिप्त एक और आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। गांव धिंगतानिया में एक घर में हुई डकैती की वारदात में संलिप्त एक और आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। सीआईए सिरसा के प्रभारी ने बताया कि गांव धिंगतानिया निवासी रोहित कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि वह गांव धिंगतानिया के नजदीक मिल्क प्लांट में कार्यरत है और घटना वाली रात को 6-7 अज्ञात युवक जबरन घर में घुस आए और पिस्तौल के बल पर दोनों को बंधक बना लिया। आरोपियों ने अलमारी का ताला तोड़ दिया और उसमें रखे दो मोबाइल फोन, लगभग 8 हजार रुपये नकद व एक डीवीआर लूटकर फरार हो गए।

ग्रामीणों ने कब्जे को लेकर मुख्यमंत्री के नाम उपायुक्त को सौंपा ज्ञापन, तुरंत कार्रवाई की मांग

सिरसा। गांव रोहण में पीडब्ल्यूडी विभाग की जगह पर कब्जा करने वाले और करवाने वाले संबंधित विभाग के कर्मचारियों के खिलाफ तुरत प्रभाव से कार्रवाई की मांग को लेकर गांव रोहण निवासी हरप्रीत सिंह ने उपायुक्त को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। हरप्रीत सिंह दहिया ने अपनी शिकायत में बताया कि हमारे गांव में पीडब्ल्यूडी विभाग की जगह पड़ी हुई है, जोकि सरकारी बस स्टैंड से लेकर सरकारी स्कूल तक आती हैं और उस जगह पर कुछ कब्जाधारियों ने कब्जा करके उसमें से नजायज पाईप लाईन निकाल रखी है। ऐसा करके उपरोक्त कब्जाधारी सरकारी संपत्ति का दुरुपयोग कर रहे हैं। हरप्रीत सिंह ने बताया कि ये सब करवाने में पीडब्ल्यूडी विभाग के कई कर्मचारी मिले हुए हैं। जोकि कब्जाधारियों का साथ दे रहे हैं। शिकायतकर्ता ने बताया कि जब उसने पीडब्ल्यूडी विभाग के कर्मचारियों व कब्जाधारियों को ऐसा करने से रोका तो कब्जाधारियों ने मुझे जान से मारने व झूठे केस में फंसाने की धमकियां दी हैं।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 9315429403, 8291554800, 7988727916

बाबा दीप सिंह कॉलेज में विश्व स्वास्थ्य दिवस पर सेमिनार

स्वस्थ समाज में नर्सिंग विद्यार्थियों की भूमिका अहम : कौर

'स्वास्थ्य ही संपदा है' के मूल मंत्र और अनुशासित जीवनशैली पर किया प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रतिया

शहीद बाबा दीप सिंह कॉलेज ऑफ नर्सिंग, अहरवां में विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में जागरूकता सेमिनार का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य ध्येय विद्यार्थियों व आमजन को 'स्वास्थ्य ही संपदा है' के मूल मंत्र से अवगत कराना तथा उन्हें एक संतुलित व अनुशासित जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना रहा। सेमिनार के दौरान नर्सिंग के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा और विषय के प्रति गहरी समझ का परिचय देते हुए प्रभावशाली भाषण, विस्तृत प्रस्तुतीकरण और सूचनाप्रद वीडियो प्रदर्शित किए। छात्रों ने रचनात्मक गतिविधियों के माध्यम से दैनिक जीवन में स्वच्छता, पोषण और संक्रामक रोगों से बचाव के वैज्ञानिक तरीकों को बड़े ही सरल और आकर्षक ढंग से समझाया। उनकी इन प्रस्तुतियों ने न केवल वाहवाही लूटी, बल्कि उपस्थित प्रतिभागियों को स्वास्थ्य के गंभीर पहलुओं पर सोचने को मजबूर कर दिया।

फतेहाबाद। सेमिनार में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

स्वास्थ्य क्षेत्र में उत्कृष्टता एक मानवीय कार्य

चेयरपर्सन शरणजीत कौर ने विद्यार्थियों का मनोबल बढ़ाते हुए कहा, स्वास्थ्य क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त करना केवल एक पेशेवर लक्ष्य नहीं, बल्कि एक मानवीय सेवा है। उन्होंने नर्सिंग विद्यार्थियों को समाज में स्वास्थ्य का सशक्त दूत बताते हुए कहा कि एक जागरूक छात्र ही भविष्य में एक सशक्त और स्वस्थ राष्ट्र की नींव रख सकता है। उन्होंने छात्रों से अपील की कि वे स्वास्थ्य संबंधी जानकारी को केवल किताबों तक सीमित न रखें, बल्कि इसे समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुँचाने का संकल्प लें। प्राचार्य डॉ. अनूप संधू ने कहा कि विश्व स्वास्थ्य दिवस का आयोजन केवल एक औपचारिक कार्यक्रम नहीं है, बल्कि यह जीवनभर स्वस्थ रहने की एक प्रतिबद्धता है। डॉ. संधू ने नियमित दिनचर्या, सकारात्मक सोच और तनावमुक्त जीवन को स्वस्थ जीवन के तीन प्रमुख स्तंभ बताते हुए विद्यार्थियों को निरंतर सजग रहने की सलाह दी। अंत में हेल्थ क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

सोशल मीडिया युवाओं के मानसिक संतुलन को कर रहा प्रभावितः शेखावत

सिरसा। सीएमके स्नातकोत्तर कॉलेज में समान अवसर प्रकोष्ठ एवं जनसंचार विभाग के संयुक्त तत्वावधान में एक काउंसलिंग सत्र का आयोजन हुआ। काउंसलर डॉ. रेणु शेखावत ने विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रकाश डालते हुए बताया कि आज के डिजिटल युग में सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों के मानसिक संतुलन को प्रभावित कर रहा है। उन्होंने कहा कि लगातार तुलना, नकारात्मक टिप्पणियां और आभासी दुनिया में अधिक समय बिताना तनाव, चिंता और आत्म-संदेह जैसी समस्याओं को जन्म दे सकता है। उन्होंने विद्यार्थियों को समय प्रबंधन, सकारात्मक सोच, नियमित दिनचर्या अपनाने तथा डिजिटल डिटॉक्स जैसे उपायों को अपनाने की सलाह दी।