हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार 16 अप्रैल 2026

11 2.78 करोड़ की लागत से 7 किमी नई सीवरेज लाइन डलेगी...

12 बिना आंकड़ों की समीक्षा, गेहूं खरीद बैठक में दावों की भरमार...

खबर संक्षेप

हेरोइन के साथ रतिया के दो युवक काबू

फतेहाबाद। नशा तस्करों के खिलाफ फतेहाबाद पुलिस की मुहिम के तहत अपराध जांच शाखा को कामयाबी मिली है। सीआईए टीम ने रतिया-फतेहाबाद रोड पर नाकेबंदी के दौरान दो युवकों को प्रतिबंधित नशीले पदार्थ हेरोइन के साथ दबोचा है। सीआईए प्रभारी उपनिरीक्षक वेदपाल ने बताया कि उनकी टीम बीती रात गश्त पर थी। जब टीम गांव भरपूर टी-पॉइंट के पास पहुंची, तो फतेहाबाद की ओर से आ रहे एक स्प्लेंडर मोटरसाइकिल पर सवार दो युवक पुलिस की गाड़ी देखकर घबरा गए।

धोखाधड़ी के आरोपी को यूपी से किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। फतेहाबाद की साइबर क्राइम पुलिस ने ऑटो डेबिट फ्रॉड के माध्यम से 66 हजार रुपये की ठगी करने वाले एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान उत्तर प्रदेश के लखीमपुर खीरी जिले के निवासी पवनिश कुमार के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से ठगी की गई राशि में से 3500 रुपये बरामद कर लिए हैं।

दुष्कर्म कर वीडियो किया वायरल, आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। महिला थाना फतेहाबाद पुलिस ने ब्लैकमेलिंग, दुष्कर्म और अश्लील वीडियो बनाकर उसे सोशल मीडिया पर वायरल करने के गंभीर मामले में एक आरोपी को काबू किया है। आरोपी की पहचान कैथल जिले के गांव क्योडक़ निवासी नरेश कुमार के रूप में हुई है। महिला थाना प्रभारी अरुणा ने बताया कि पीड़िता के अनुसार आरोपी ने उसे नौकरी दिलाने का झांसा देकर उसके साथ दुष्कर्म किया और इस दौरान उसकी अश्लील वीडियो बना ली।

बस स्टैंड पर जेब काटने वाला शातिर चोर पकड़ा

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस ने अपराधियों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत बस में भीड़ का फायदा उठाकर जेब काटने वाले एक शातिर चोर को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान रोहिताश कुमार शर्मा उर्फ बंटी निवासी शिव नगर, सिरसा के रूप में हुई है, जो मूल रूप से राजस्थान का रहने वाला है।

पॉश एक्ट के बारे में किया जागरूक

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से बुधवार को बरनाला रोड स्थित पंजाब नेशनल बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान में जागरूकता कैंप का आयोजन किया गया। प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि कैंप में लीगल ऐड सर्विसेज, एडीआर मेकेनिजम, मिडिएशन 2.0 एवं पॉश एक्ट के बारे में प्रशिक्षणार्थियों व उपस्थित को जागरूक किया गया।

पूर्व सांसद आज पदयात्रा को दिखाएंगे हरी झंडी

सिरसा। जिले में आगामी 16 अप्रैल को नारी शक्ति वंदन सम्मेलन का आयोजन किया जाएगा। इस कार्यक्रम का उद्देश्य नारी शक्ति वंदन अधिनियम-2023 के क्रियान्वयन के लिए महिलाओं को जागरूक करना और उन्हें उनके अधिकारों के प्रति सचेत करना है। अतिरिक्त उपायुक्त अर्पित संगल ने बताया कि यह कार्यक्रम शहीद भगत सिंह स्टेडियम में आयोजित किया जाएगा, जहां से एक भव्य पदयात्रा की शुरुआत होगी। इस अवसर पर पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल द्वारा हरी झंडी दिखाकर पदयात्रा को रवाना किया जाएगा। यह पदयात्रा शहीद भगत सिंह स्टेडियम से शुरू होकर बाबा भुम्मण शाह चौक, बरनाला रोड से होते हुए नेशनल कॉलेज में समाप्त होगी।

कल फिर मौसम ले सकता है करवट, पश्चिमी विक्षोभ से होगा मामूली बदलाव

अधिकतम तापमान 38.0 डिग्री सेल्सियस के पार पहुंचा

गर्मी की मार : सिविल अस्पताल में बदला ओपीडी का समय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

अप्रैल माह अभी आधा ही बीता है और गर्मी ने तेवर दिखाने शुरू कर दिए हैं। बुधवार को जिले में अधिकतम तापमान 38.0 डिग्री सेल्सियस के पार पहुंच गया, जो सामान्य से 4 डिग्री अधिक है। वहीं न्यूनतम तापमान 23.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। दिनभर तेज धूप और उमस भरी गर्मी ने लोगों को परेशान किया, जबकि शाम के समय हल्की बादलवाई से मौसम में मामूली बदलाव देखने को मिला। मौसम विभाग के अनुसार फिलहाल गुरुवार को भी मौसम साफ और शुष्क रहने के आसार हैं। हालांकि 17 व 18 अप्रैल को एक कमजोर पश्चिमी विक्षोभ के प्रभाव से मौसम में हल्का बदलाव हो सकता है। इस दौरान आंशिक बादल छाने, हल्की से मध्यम गति की हवाएं चलने और कुछ स्थानों पर गरज-चमक के साथ बूंदाबांदी होने की संभावना है। जिले में लगातार बढ़ रही गर्मी को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग पूरी तरह सतर्क हो गया है। तापमान में तेजी से हो रही बढ़ोतरी के बीच सिविल अस्पताल प्रशासन ने मरीजों की सुविधा और लू यानि हीट स्ट्रोक से बचाव के लिए ओपीडी के समय में बदलाव किया है। आज से अस्पताल की ओपीडी सुबह 8 बजे से दोपहर 2 बजे तक संचालित की जाएगी। विशेषज्ञों के मुताबिक राजस्थान क्षेत्र में साइक्लोनिक सर्कुलेशन बनने से मौसम में यह बदलाव देखने को मिलेगा। साथ ही अधिकतम तापमान में 2 से 4 डिग्री सेल्सियस तक और बढ़ोतरी होने की संभावना जताई गई है।

फतेहाबाद। नागरिक अस्पताल व गर्मी के चलते दोपहर को सुनसान पड़ा बाजार। फोटो : हरिभूमि

किसानों और बागवानों के लिए जरूरी सलाह

बढ़ती गर्मी और शुष्क मौसम को देखते हुए कृषि विशेषज्ञों ने किसानों को विशेष सावधानी बरतने की सलाह दी है। फलों के बागों में हल्की लेकिन नियमित सिंचाई करना जरूरी है, ताकि पौधों पर गर्मी का असर कम पड़े। साथ ही खाद प्रबंधन को संतुलित बनाए रखें। तेज हवाओं की संभावना को देखते हुए खेतों में कटी हुई फसल को सुरक्षित स्थान पर बांधकर रखने की सलाह दी गई है, ताकि नुकसान से बचा जा सके। मौसम में संभावित बदलाव को ध्यान में रखते हुए फिलहाल नई बुवाई और कीटनाशक स्प्रे जैसे कार्य टालने के लिए कहा गया है। गर्मी बढ़ने के साथ पशुओं पर भी हीट स्ट्रेस का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में पशुओं को दिन के समय छांव में रखें और स्वच्छ व पर्याप्त पानी उपलब्ध कराएं।

गर्मी को देखते हुए अस्पताल में किए इंतजाम

- ओपीडी समय सुबह 8 बजे से दोपहर 2 बजे बदला
- वार्डों में कूलर लगाए गए
- ओआरएस पैकेट उपलब्ध कराए गए
- वाटर कूलरों की मरम्मत जारी

लू से बचाव के उपाय

- दोपहर 12 से 3 बजे तक बाहर निकलने से बचें
- ज्यादा से ज्यादा पानी और तरल पदार्थ लें
- सिर को ढककर रखें, हल्के कपड़े पहनें
- चक्कर, उल्टी या कमजोरी होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें

आगे कैसा रहेगा मौसम

मौसम विभाग के अनुसार 17-18 अप्रैल को हल्के बदलाव के बाद 19 और 20 अप्रैल को फिर से मौसम साफ और शुष्क रहने की संभावना है। इस दौरान दिन का तापमान बढ़ेगा, जबकि रात के तापमान में हल्की गिरावट आ सकती है। कुल मिलाकर आने वाले दिनों में गर्मी और बढ़ने के संकेत हैं, ऐसे में आमजन के साथ किसानों को भी सतर्क रहने की जरूरत है।

मरीजों की सुरक्षा में सतर्कता

फतेहाबाद। जिले में लगातार बढ़ रही गर्मी को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग पूरी तरह सतर्क हो गया है। तापमान में तेजी से हो रही बढ़ोतरी के बीच सिविल अस्पताल प्रशासन ने मरीजों की सुविधा और लू यानि हीट स्ट्रोक से बचाव के लिए ओपीडी के समय में बदलाव किया है। आज से अस्पताल की ओपीडी सुबह 8 बजे से दोपहर 2 बजे तक संचालित की जाएगी। पहले यह समय सुबह 9 बजे से दोपहर 3 बजे तक था। अस्पताल प्रशासन का मानना है कि सुबह जल्दी ओपीडी शुरू होने से मरीज तेज धूप और गर्म हवाओं से बच सकेंगे। डिप्टी सीएमओ डॉ. बुधराम ने बताया कि गर्मी को देखते हुए यह निर्णय लिया गया है ताकि लू के मामलों को रोका जा सके।

अवैध कनेक्शन काटने गई टीम को ग्रामीणों ने घेरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिले के रतिया खंड के गांव खुम्बर में अवैध जल कनेक्शन काटने पहुंची जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग की टीम पर ग्रामीणों द्वारा हमला करने और धमकी देने का मामला सामने आया है। जानकारी के अनुसार, पोर्टल पर मिली शिकायत के आधार पर एक खाली प्लॉट में अवैध कनेक्शन की जांच के लिए जनस्वास्थ्य विभाग की टीम भेजी गई थी। खंड संयोजक पृथ्वीपाल के नेतृत्व में टीम ने मौके पर कार्रवाई पूरी की, लेकिन जैसे ही कर्मचारी बूस्टिंग स्टेशन पर वाल्व खोलने पहुंचे, गांव के रविन्द्र उर्फ घोलू ने कुछ महिलाओं के साथ मिलकर कर्मचारियों को घेर लिया। आरोप है कि आरोपी ने टीम के साथ गाली-गलौज की, हाथापाई करने की कोशिश की और जान से मारने की धमकी दी।

उपमंडल अभियंता आंचल जैन।

पुलिस को शिकायत देने का लिया फैसला

उपमंडल अभियंता आंचल जैन की अध्यक्षता में हुई बैठक में निर्णय लिया गया कि मामले की लिखित शिकायत पुलिस को दी जाएगी। अधिकारियों ने साफ कहा कि सरकारी कार्य में बाधा और कर्मचारियों पर हमले को किसी भी कीमत पर बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। कर्मचारी यूनियन के जिला अध्यक्ष शमशेर सिंह कुंडू ने चेतावनी दी कि अगर जल्द कार्रवाई नहीं हुई तो जिला स्तर पर आंदोलन की रणनीति बनाई जाएगी। कर्मचारियों ने कहा कि सुरक्षा के बिना फील्ड में काम करना मुश्किल हो रहा है और ऐसी घटनाएं पेयजल आपूर्ति को प्रभावित कर सकती हैं। उनकी मांग है कि दोषियों के खिलाफ तुरंत एफआईआर दर्ज हो, फील्ड कर्मचारियों को सुरक्षा दी जाए। बैठक में शर्मा चंद लाली, सुभाष चन्द्र, अमनदीप सिंह, छोटू राम, दलबीर सिंह और राम मेहर सिंह सहित कई अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

बाढ़ राहत कार्यों के लिए एसडीएम ने अधिकारियों के साथ बैठक कर दिए निर्देश

रतिया। बरसात के मौसम से पहले बाढ़ से बचाव कार्यों के लिए एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने बुधवार को संबंधित विभागों के अधिकारियों के साथ बैठक कर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने रतिया सब-डिवीजन में मानसून से पहले बाढ़ राहत के पुख्ता इंतजाम करने और रिहायशी इलाकों के लिए उचित व्यवस्था करने को कहा ताकि मानसून के मौसम के दौरान किसी भी अप्रिय घटना से बचा जा सकें। उन्होंने बैठक में संबंधित अधिकारियों को बाढ़ बचाव को लेकर फिल्ड में दौरा करने, रिंग बाधों की स्थिति का अवलोकन कर मरम्मत की कार्रवाई प्राथमिकता पर सुनिश्चित करने, पंम्पिग सेट्स की स्थिति जांच कर उपकरण क्रियाशील रखने, दवाईया वितरण हेतु पूर्ण तैयारियां रखने, सीवर व नालियों आदि की सफाई तथा पानी निकासी के प्रबंध करने के निर्देश दिए।

कांग्रेस की बैठक के चलते सांसद सैलजा का फतेहाबाद दौरा रद्द, दिशा मीटिंग टली

कांग्रेस कार्यकर्ताओं को मायूस लौटना पड़ा

फतेहाबाद। सिरसा लोकसभा क्षेत्र से सांसद और कांग्रेस की वरिष्ठ नेता कुमारी सैलजा का बुधवार को प्रस्तावित फतेहाबाद दौरा अचानक रद्द हो गया है। दिल्ली में पार्टी की एक महत्वपूर्ण विशेष बैठक बुलाए जाने के कारण सांसद को अपने सभी स्थानीय कार्यक्रम स्थगित कर बीच रास्ते से ही दिल्ली के लिए रवाना होना पड़ा।

सांसद कुमारी सैलजा के निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार, उन्हें बुधवार सुबह फतेहाबाद के पुराना रेस्ट हाउस में कांग्रेस कार्यकर्ताओं से मुलाकात करनी थी। इसके पश्चात, लघु सचिवालय स्थित डीपीआरसी हॉल में जिला विकास समन्वय एवं निगरानी समिति (दिशा) की महत्वपूर्ण बैठक की अध्यक्षता करनी थी। दौरा रद्द होने की सूचना मिलते ही प्रशासनिक अधिकारियों और सुबह से ही रेस्ट हाउस में जुटे कांग्रेस कार्यकर्ताओं को मायूस लौटना पड़ा। अब प्रशासन द्वारा दिशा कमेटी की बैठक के लिए नया शेड्यूल जारी किया जाएगा।

सांसद कुमारी सैलजा।

नहीं हुई प्रगति समीक्षा

बता दें कि आज होने वाली दिशा कमेटी की इस बैठक का एजेंडा काफी विस्तृत था, जिसमें केंद्र सरकार की करीब दो दर्जन जनकल्याणकारी योजनाओं की प्रगति की समीक्षा की जानी थी। इनमें प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना, रेलवे और नेशनल हाईवे अथॉरिटी के चल रहे प्रोजेक्ट्स के अलावा प्रधानमंत्री आवास योजना और स्वच्छ भारत मिशन (ग्रामीण व शहरी), उज्ज्वला योजना, मनरेगा, दीनदयाल अंत्योदय योजना और मिड-डे मील, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, सर्व शिक्षा अभियान और पीएम मातृत्व वंदना योजना तथा जल जीवन मिशन, पीएम कृषि सिंचाई योजना और प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना शामिल हैं।

अंतरराज्यीय वाहन चोर गिरोह का पर्दाफाश पुलिस ने राजस्थान के दो आरोपी पकड़े

16 मोटरसाइकिल बरामद, हरियाणा व राजस्थान में दिया घटनाओं को अंजाम

- राजस्थान निवासी पवन सैनी की शिकायत पर कार्रवाई

डबवाली। पुलिस ने अंतरराज्यीय वाहन चोर गिरोह को बेनकाब करते हुए राजस्थान के दो आरोपियों को गिरफ्तार कर चोरीशुदा 16 मोटरसाइकिल बरामद किए हैं। आरोपियों के खिलाफ हरियाणा व राजस्थान में कई मामले दर्ज हैं। डबवाली के डीएसपी योगेश कटारिया ने बुधवार को प्रेसवार्ता में इसका खुलासा करते हुए बताया कि आरोपियों ने डबवाली क्षेत्र में बाइक चोर की तीन वारदातों को अंजाम दिया। उन्होंने बताया कि आरोपियों की पहचान राजस्थान निवासी राजदीप सिंह व परमजीत सिंह के रूप में हुई है। डीएसपी योगेश कटारिया ने बताया कि राजस्थान के संगरिया निवासी पवन सैनी ने शिकायत दर्ज करवाई कि उसका मोटरसाइकिल चौटाला रोड मंडी डबवाली से चोरी हो गया है। पुलिस ने मामला दर्ज किया और शहर डबवाली व स्पेशल स्टाफ स्टाफ प्रभारी के नेतृत्व में एक विशेष टीम गठित की गई। पुलिस ने सुराग जुटाकर गांव अलीकां से दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस पूछताछ में सामने आया कि आरोपी गिरोह के सदस्य है और अब तक कई बाइक चोरी की घटनाओं को अंजाम दे चुके हैं। रिकॉर्ड खंगाला गया तो आरोपियों के खिलाफ हरियाणा व राजस्थान में भी चोरी के कई मामले दर्ज पाए गए।

सिरसा। पकड़े गए वाहन चोर गिरोह के सदस्य।

पांच हजार की नकदी बरामद

स्नेचिंग गिरोह के दो आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने स्नेचिंग गिरोह के दो सदस्यों को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने पांच हजार रुपये की नकदी बरामद करते हुए उनके एक अन्य साथी की भी पहचान की है। सिविल लाइन थाना प्रभारी ने बुधवार को बताया कि आरोपियों की पहचान सिरसा निवासी आयुष व साहिल के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि सिरसा निवासी महिला ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह घर के बाहर बैठी थी। इसी दौरान एक नकाबपोश युवक आया और उसके कानों की बालियां छपट कर फरार हो गया। थाना प्रभारी ने बताया कि पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरु की। जांच के दौरान पुलिस ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए छीना-छपटी की वारदात में संलिप्त आरोपी आयुष व साहिल को गिरफ्तार कर लिया है।

स्नेचिंग गिरोह के आरोपी।

नाइट डोमिनेशन अभियान: 210 वाहनों को जांचा, 17 वाहनों के काटे चालान

- अभियान के दौरान बॉर्डर एरिया में सघन चैकिंग की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

पुलिस द्वारा आमजन की सुरक्षा सुनिश्चित करने के उद्देश्य से नाइट डोमिनेशन अभियान चलाया गया। इस विशेष अभियान के तहत जिला के बॉर्डर एरिया में सघन चैकिंग की गई तथा जिला में प्रवेश करने वाले संदिग्ध वाहनों एवं व्यक्तियों पर कड़ी नजर रखी गई। रात्रि में चले डोमिनेशन अभियान के तहत 210 वाहनों को चेक कर 17 वाहनों के चालन किए गए। पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने बताया कि नाइट डोमिनेशन अभियान का मुख्य उद्देश्य रात्रि के समय अपराध पर प्रभावी नियंत्रण स्थापित करना तथा नागरिकों को सुरक्षित वातावरण प्रदान करना है। उन्होंने बताया कि इस अभियान के तहत पुलिस द्वारा विभिन्न स्थानों पर नाके लगाकर, गश्त बढ़ाकर तथा विशेष टीमें गठित कर लगातार निगरानी रखी जाती है, जिससे आपराधिक तत्वों में भय बना रहे और वे किसी भी प्रकार की वारदात को अंजाम न दे सकें। उन्होंने यह भी कहा कि सिरसा पुलिस समय-समय पर इस प्रकार के अभियान चलाती रहती है, ताकि कोई भी अपराधी पुलिस की नजर से बच न सके।

सिरसा। नाइट डोमिनेशन अभियान के तहत वाहन चालकों की जांच करते हुए।

21 से 25 अप्रैल तक भरे जा सकेंगे नामांकन

टोहाना नगर परिषद वार्ड 17 में उपचुनाव की तैयारियां शुरू

- 10 मई को शांतिपूर्ण ढंग से होगा मतदान : एसडीएम

टोहाना। नगर परिषद, टोहाना के वार्ड नंबर 17 के सदस्य पद हेतु उपचुनाव का कार्यक्रम घोषित कर दिया गया है। उपमंडलाधीश एवं रिटर्निंग अधिकारी आकाश शर्मा ने बताया कि राज्य चुनाव आयोग द्वारा 13 अप्रैल को जारी अधिसूचना के अनुपालन में प्रशासन ने इस चुनाव प्रक्रिया को पारदर्शी, निष्पक्ष और सुव्यवस्थित ढंग से संपन्न करवाने के लिए सभी आवश्यक तैयारियां शुरू कर दी हैं। एसडीएम आकाश शर्मा ने चुनाव शेड्यूल की जानकारी देते हुए बताया कि चुनाव लडऩे के इच्छुक उम्मीदवार 21 अप्रैल मंगलवार से 25 अप्रैल शनिवार तक प्रातः 11 बजे से दोपहर 3 बजे के बीच अपने नामांकन पत्र प्रस्तुत कर सकते हैं। नामांकन पत्रों की संवीक्षा, नाम वापसी और चुनाव चिह्न आवंटन की सभी प्रक्रियाएं भी कमरा नंबर 5 में ही सुचारू रूप से पूरी की जाएंगी। मतदान प्रक्रिया के संबंध में एसडीएम ने बताया कि वार्ड नंबर 17 के लिए मतदान 10 मई रविवार को प्रातः 8 बजे से सायं 6 बजे तक शांतिपूर्ण ढंग से करवाया जाएगा।

1-30 मई तक मकानों की गणना और जानकारी का सत्यापन किया जाएगा

स्व-गणना पोर्टल खुला, नागरिक 30 अप्रैल तक ऑनलाइन भर सकते हैं जनगणना फॉर्म

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

हरियाणा राज्य में स्व-गणना प्रक्रिया आज से शुरू हो गई है। यह प्रक्रिया 30 अप्रैल 2026 तक संचालित की जा रही है। इस अवधि के दौरान नागरिक आधिकारिक पोर्टल पर जाकर अपनी जनगणना संबंधी जानकारी स्वयं ऑनलाइन दर्ज कर सकेंगे। डीसी डॉ. विवेक भारती ने बताया कि स्व-गणना के पश्चात 1 मई से 30 मई 2026 तक मकान सूचीकरण एवं मकानों की गणना का कार्य किया जाएगा, जिसमें प्रगणक नागरिकों द्वारा भरी गई जानकारी का सत्यापन करेंगे। डीसी डॉ. विवेक भारती ने कहा कि स्व-गणना प्रणाली डिजिटल गवर्नेंस को बढ़ावा देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है। इसके माध्यम से हरियाणा के शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों के नागरिक कहीं से भी अपनी जानकारी दर्ज कर सकते हैं। यह सुविधा सभी जिलों में उपलब्ध होगी और मोबाइल, टैबलेट या कंप्यूटर के माध्यम से आसानी से उपयोग की जा सकेगी। प्रत्येक परिवार को एक यूनिक आईडी प्रदान की जाएगी, जिसका उपयोग सत्यापन के समय किया जाएगा।

डीसी डॉ. विवेक भारती।

33 प्रश्नों से जुटाई जाएगी जानकारी

स्व-गणना प्रपत्र में लगभग 33 प्रश्न शामिल होंगे, जिनमें परिवार के सदस्यों का विवरण, मकान की स्थिति (ग्रामीण/शहरी), पेयजल, बिजली, स्वच्छता, शिक्षा व सामाजिक-आर्थिक जानकारी शामिल होगी। मोबाइल नंबर देना अनिवार्य रहेगा। डीसी ने बताया कि इस बार जनगणना में आधुनिक जीवनशैली से जुड़े पहलुओं को भी शामिल किया गया है, जैसे, इंटरनेट व स्मार्टफोन की उपलब्धता, टीवी, रेडियो, कंप्यूटर/लैपटॉप, वाहन, डिजिटल कनेक्टिविटी शामिल हैं। डॉ. भारती ने नागरिकों को आश्वस्त किया कि उनके द्वारा दी गई सभी जानकारी पूरी तरह गोपनीय और सुरक्षित रखी जाएगी। इन आंकड़ों का उपयोग केवल सांख्यिकीय एवं विकासात्मक उद्देश्यों के लिए किया जाएगा।

जनगणना: प्रथम चरण के लिए एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर को दिया गया प्रशिक्षण

- यूजर मैनेजमेंट सिस्टम और अकाउंट क्रिएशन पर मास्टर ट्रैनर्स ने जानकारी दी

फतेहाबाद। जनगणना-2027 के प्रथम चरण के अंतर्गत मकान सूचीकरण एवं गणना (हाउस लिस्टिंग) कार्य को लेकर डाइट मताना तथा एमएम कॉलेज में एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। यह जानकारी जनगणना कार्य के नोडल अधिकारी एवं सीटीएम गौरव गुप्ता ने देते हुए बताया कि जनगणना का यह प्रथम चरण अत्यंत महत्वपूर्ण है, जिसके तहत प्रत्येक मकान एवं परिवार से संबंधित आवश्यक आंकड़े एकत्र किए जाएंगे। इस कार्य को प्रभावी और त्रुटिरहित ढंग से पूरा करने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। प्रशिक्षण के दौरान मास्टर ट्रेनर्स द्वारा प्रतिभागियों को यूजर मैनेजमेंट सिस्टम के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। इसमें यूजर अकाउंट निर्माण, एडमिन एवं जनरल यूजर की भूमिकाएं, ट्रेनर्स, एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर की जिम्मेदारियों के साथ-साथ सिंगल एवं बल्क अकाउंट क्रिएशन की प्रक्रिया को समझाया गया। सीटीएम गौरव गुप्ता ने कहा है कि सभी एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर प्रशिक्षण में दी जानकारी को गंभीरता से लें।

फतेहाबाद। जनगणना कार्य के लिए एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर के लिए आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम में जानकारी देते हुए मास्टर ट्रेनर्स।

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. रणधीर सूद
चेयरमैन-गैस्ट्रोएंट्रोलॉजी
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

स्पेशलः वर्ल्ड लिवर-डे, 19 अप्रैल

यकृत (लिवर या जिगर) हमारे पाचन तंत्र का 'पावर हाउस' है। शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने का माध्यम भी यही है। ऐसे में अगर इसकी प्रॉपर केयर न की जाए तो कई सीरियस हेल्थ इश्यूज हो सकते हैं। अनहेल्दी लिवर के क्या लक्षण होते हैं, इनसे कैसी समस्याएं हो सकती हैं और लिवर को कैसे हेल्दी रख सकते हैं, इन सभी के बारे में विस्तार से बता रहे हैं।

लिवर हेल्थ न करें इग्नोर हो सकती हैं गंभीर प्रॉब्लम्स

आज के दौर में अस्वास्थ्यकर जीवनशैली और खासकर गलत खान-पान के कारण अनेक लोगों के लिवर पर बुरा असर पड़ रहा है। यही कारण है कि इन दिनों हर आयु वर्ग के लोगों में लिवर से संबंधित समस्याएं बढ़ती जा रही हैं। ऐसे में लिवर हेल्थ को लेकर कॉन्शस रहना जरूरी है।

अनहेल्दी लिवर के लक्षण

हालांकि कुछ लोगों के लिवर में खराबी से संबंधित लक्षण देर से सामने आते हैं। लेकिन अगर आप यहां बताए जा रहे लक्षणों में से कुछ को महसूस करते हैं और आपको लंबे समय तक समस्या हो रही है तो इस स्थिति में डॉक्टर से परामर्श लेने में देर न करें।

- समय पर या अच्छी तरह दिन में दोनों वक्त भूख न लगना या धीरे-धीरे इसका आकार कम होते जाना।
- पेट में कुछ अंतराल पर या फिर लगातार दर्द होना।
- कुछ अंतराल पर या लगातार पेट में सूजन होना।
- बिना किसी वजह के शरीर का वजन कम होते जाना।
- पैरों में सूजन होना।
- कई दिनों तक बुखार का बना रहना।
- बिना अधिक परिश्रम किए थकावट महसूस करना।
- पीलिया (जॉन्डिस) के लक्षण सामने आना जैसे आंखों, नाखूनों और त्वचा के रंग का पीला होना।
- हमेशा जी मिचलाते रहना।
- अकसर दस्त की समस्या होना।

लिवर से संबंधित मेन प्रॉब्लम्स

लिवर कैंसर, लिवर सिरोसिस, हेपेटाइटिस और फैटी लिवर को प्रमुख बीमारियों में शुमार किया जाता है।

लिवर कैंसर

लिवर से संबंधित कोई भी बीमारी जो लंबे समय से जारी हो, वह लिवर कैंसर बन सकती है। लिवर कैंसर के ये प्रमुख कारण हो सकते हैं: हेपेटाइटिस-बी और हेपेटाइटिस-सी। फैटी लिवर डिजीज और एल्कोहलिक लिवर डिजीज।

ऐसे करें बचाव: अगर लिवर कैंसर का कारण हेपेटाइटिस-बी है, तो इसकी रोकथाम के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। अगर हेपेटाइटिस बी के कारण लिवर में संक्रमण है तो शुरुआती दौर में इसका इलाज संभव है। हेपेटाइटिस-सी के लिए वैक्सीन उपलब्ध नहीं है, लेकिन इसका इलाज संभव है।

अगर एल्कोहलिक लिवर डिजीज के कारण लिवर कैंसर पनप चुका है तो ऐसी स्थिति में सबसे पहले शराब पीना बंद करना जरूरी है, क्योंकि यह समस्या काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने के कारण होती है।

लाइलाज नहीं है लिवर कैंसर: सबसे पहले यह पता लगाया जाता है कि लिवर कैंसर की अवस्था (स्टेज) क्या है। ऐसे कैंसर की प्रारंभिक अवस्था में सर्जरी भी कर सकते हैं या फिर मरीज की स्थिति के मद्देनजर लिवर ट्रांसप्लांट भी किया जा सकता है। अगर कैंसर स्टेज 3 या 4 में है तो इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी के जरिए भी इलाज किया जा सकता है।

लिवर सिरोसिस

लिवर कैंसर के जो कारण हैं, वे लिवर सिरोसिस के संदर्भ में भी लागू होते हैं। यही बात लिवर सिरोसिस की रोकथाम के संदर्भ में भी लागू होती है। खून की वॉमिट होना, आंत में रक्त स्राव होना, पेट में पानी भरना लिवर सिरोसिस के कुछ प्रमुख लक्षण हैं। इसके अलावा मरीज का असामान्य बातें करना, जिसे सहज भाषा में मरीज का 'असामान्य होना' भी कहते हैं। मरीज बेहोश भी हो सकता है। इसके अलावा मरीज के रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर भी गिर जाता है।

इन पर करें अमल: लिवर सिरोसिस से ग्रस्त होने पर शराब का सेवन (अगर करते हैं) तुरंत छोड़ देना चाहिए। इसके अलावा लिवर सिरोसिस की स्थिति में पीड़ित व्यक्ति का इलाज उसकी शारीरिक स्थिति और लक्षणों के आधार पर किया जाता है। लिवर सिरोसिस को दवाओं से नियंत्रित करने का प्रयास किया जाता है, जिसके कारण मरीज की जीवन अवधि बढ़ सकती है।

फैटी लिवर

अगर लिवर में अत्यधिक वसा कोशिकाएं (फैट सेल्स) संचित हो जाती हैं तो इस स्थिति को फैटी लिवर डिजीज कहते हैं। फैटी लिवर का पता पेट के अल्ट्रासाउंड से लगता है।

फैटी लिवर के प्रकार: यह दो प्रकार का हो सकता है- एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज और नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज।

प्रमुख लक्षण: दोनों प्रकार की फैटी लिवर की समस्याओं में अकसर पेट से संबंधित तकलीफें महसूस होती हैं। जैसे पेट दर्द, दस्त होना, पेट फूलना, गैस बनना, बदहजमी, भूख कम लगना और कब्जियत आदि।

कारण: नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर के ज्यादातर मामले अस्वास्थ्यकर खान-पान, नियमित रूप से व्यायाम या शारीरिक श्रम न करने और मोटापे के कारण होता है। जो लोग जंक फूड्स व अत्यधिक चिकनाई युक्त आहार को प्रतिदिन या अकसर ग्रहण करते हैं, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का खतरा बहुत ज्यादा होता है।

इन दिनों युवा वर्ग भी बड़े पैमाने पर नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर समस्या से ग्रस्त हो रहे हैं, जिसका एक प्रमुख कारण फैटी फूड्स और जंक फूड्स को अपने खान-पान में वरीयता देना है।

इन्हें है ज्यादा रिस्क: नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर की समस्या होने का रिस्क उन्हें ज्यादा होता है-

- जो लोग मोटापे से ग्रस्त हैं या फिर जिनका बॉडी मास इंडेक्स 25 से ऊपर है, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का जोखिम ज्यादा है।
- मोटापे से ग्रस्त जिन लोगों के पेट पर शरीर के अन्य भागों की तुलना में कहीं ज्यादा चर्बी संचित होती है, उन्हें फैटी लिवर होने का जोखिम ज्यादा है।
- मधुमेह से ग्रस्त लोगों को फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा रहता है। इसलिए ऐसे लोगों को ब्लड शुगर को नियंत्रण में रखना चाहिए।
- जिन लोगों के रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर ज्यादा है, उनमें भी फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा होता है। इस संदर्भ में डॉक्टर से परामर्श लेकर लिपिड प्रोफाइल टेस्ट करवाना चाहिए।

बचाव के उपाय: एल्कोहलिक फैटी लिवर काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने से होता है, जिसकी रोकथाम में सबसे पहले शराब छोड़ना जरूरी है। इसके बाद मरीज को दवाएं भी दी जाती हैं। फैटी फूड्स और जंक फूड्स से जहां तक संभव हो परहेज करें। शारीरिक स्थिति और उम्र के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करें। बेहतर रहेगा कि आप व्यायाम करने से पूर्व इस संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट और अपने डॉक्टर से परामर्श लें। जो लोग मोटापे के कारण फैटी लिवर की समस्या से ग्रस्त हैं, अगर वे अपने वजन को खान-पान और व्यायाम के जरिए 7 से 10 प्रतिशत तक कम कर लेते हैं तो उन्हें काफी राहत मिल सकती है। अगर जीवन शैली में सकारात्मक परिवर्तन करने के बाद भी वांछित परिणाम नहीं मिलते, समस्या बनी रहती है तो फैटी लिवर से छुटकारा पाने के लिए दवाएं दी जाती हैं।

लिवर को ऐसे रखें स्वस्थ

मोटापा आपके लिवर हेल्थ के लिए हार्मफुल है। अपने बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) को 25 से ऊपर न जाने दें, इस संदर्भ में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

लिपिड प्रोफाइल जांच: समय-समय पर डॉक्टर के परामर्श से लिपिड प्रोफाइल जांच कराते रहें ताकि यह पता चल सके कि आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर बढ़ा तो नहीं है। अगर ये स्तर बढ़ा है तो फिर डॉक्टर के परामर्श से दवाएं लें।

शराब से दूरी: हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार शराब और अन्य मादक पदार्थ लिवर पर बुरा असर डालते हैं।

ब्लड शुगर करें नियंत्रित: जो लोग डायबिटिक हैं, वे रक्त शर्करा स्तर (ब्लड शुगर लेवल) को डॉक्टर के परामर्श से नियंत्रित रखें। ऐसा इसलिए क्योंकि बढ़ा हुआ शुगर लेवल फैटी लिवर और इससे संबंधित समस्याओं के जोखिम को बढ़ाता है।

हेल्दी लाइफस्टाइल: इसके अंतर्गत आहार में मौसमी फलों, सब्जियों और साबुत अनाजों को वरीयता दें। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रतिदिन 20 से 30 मिनट व्यायाम करें, योगासन करें या टहलें। जंक फूड्स, अत्यधिक चिकनाईयुक्त और मसालेदार खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए। शराब और अन्य मादक पदार्थों से परहेज करें। सोयाबीन, अलसी, ब्रोकली, अखरोट, सीड्स और अंकुरित अनाजों को आहार में वरीयता देना लिवर के लिए लाभप्रद है।

हेपेटाइटिस की समस्या

लिवर में संक्रमण और सूजन की स्थिति को हेपेटाइटिस कहते हैं। हेपेटाइटिस, वायरल संक्रमण है, जिसके पांच प्रमुख प्रकार हैं- हेपेटाइटिस-ए, हेपेटाइटिस-बी, हेपेटाइटिस-सी, हेपेटाइटिस-डी और हेपेटाइटिस-ई।

हेपेटाइटिस ए और ई: इन दोनों का वायरस दूषित खाद्य पदार्थों और प्रदूषित पेयजल के जरिए व्यक्ति को संक्रमित करता है। इसलिए दोनों हेपेटाइटिस से बचाव के लिए स्वच्छ खाद्य पदार्थ ग्रहण करें और शुद्ध जल पिएं। इन दोनों हेपेटाइटिस में लगभग 1 प्रतिशत मरीज गंभीर स्थिति में पहुंचते हैं। इनसे ग्रस्त लोगों का इलाज लक्षणों के आधार पर किया जाता है। हेपेटाइटिस-ए से बचाव के लिए वैक्सीन उपलब्ध हैं। अगर समुचित इलाज नहीं कराया गया तो हेपेटाइटिस-ई गर्भवती महिलाओं और उनके गर्भस्थ शिशुओं को भी नुकसान पहुंचा सकता है।

हेपेटाइटिस-बी: इससे बचाव के लिए टीका (वैक्सीन) उपलब्ध है। इसके अलावा कुछ दवाओं से इस मर्ज को नियंत्रित किया जा सकता है।

हेपेटाइटिस-सी: इसके इलाज में दवाएं काफी हद तक कारगर हैं।

हेपेटाइटिस-डी: जिन लोगों को हेपेटाइटिस-बी का संकमण होता है, वही हेपेटाइटिस-डी से ग्रस्त होते हैं। मरीज के लक्षणों के आधार पर इसका इलाज किया जाता है।

इन बातों पर भी दें ध्यान

- डॉक्टर की सलाह के बगैर पेनकिलर्स या फिर एंटीबायोटिक्स लेना लिवर की सेहत के लिए नुकसानदेह है।
- दिन भर विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए लगभग 3 से 5 ग्राम नमक (चाय की छोटी चम्मच की मात्रा भर) का सेवन किया जा सकता है। नमक का अधिक सेवन लिवर के लिए नुकसानदेह है।
- ट्रांस फैट्स से बचें। जब तेल में खाद्य पदार्थों को बार-बार तला जाता है तो ऐसे खाद्य पदार्थों में ट्रांस फैट्स की मात्रा बढ़ जाती है। ट्रांस फैट्स से निर्मित खाद्य पदार्थों में अतिरिक्त कैलोरीज होती हैं, जिससे वजन तेजी से बढ़ता है और ऐसे खाद्य पदार्थों के सेवन से कालांतर में लिवर की कोशिकाओं पर वसा की परत संचित होने लगती है, जिससे लिवर में सूजन संभव है।
- अत्यधिक शुगर और 'कृत्रिम स्वीटनर्स' युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन से बचें, क्योंकि ये कालांतर में लिवर के लिए नुकसानदेह हैं। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

अवेयरनेस

डॉ. मोनिका शर्मा

अपनी आवाज का रखें ध्यान

विचारों की अभिव्यक्ति से लेकर मनोभावों को जताने तक आवाज जरूरी है। बावजूद इसके आवाज की केयर को लेकर सजगता बहुत कम लोगों में होती है। इस बारे में मेडिकल सलाह लेने को लेकर ज्यादातर सोचा ही नहीं जाता है। हर साल 16 अप्रैल को मनाया जाने वाला **वर्ल्ड वॉयस डे**, ना केवल आवाज के महत्व को समझने बल्कि उचित देखभाल के लिए सजग करने से भी जुड़ा है। इस खास दिन पर पूरी दुनिया में वॉयस रिलेटेड परेशानियों के ट्रीटमेंट और प्रिवेंशन के तरीकों पर चर्चा होती है।

बोलते समय रखें ध्यानः आमतौर पर हम औपचारिक मीटिंग या मेलजोल में ही आवाज के पिच का ध्यान रखते हैं। आम जिंदगी में तीखे या तेज स्वर में बोलने के तरीके पर ध्यान ही नहीं दिया जाता। जबकि आवाज की सुरक्षा के लिए बहुत तेज बोलने से परहेज करना सबसे जरूरी है। साथ ही बहुत लंबे समय तक बोलने से भी बचना चाहिए। अगर बोलना जरूरी ही हो तो बीच में पानी पीते रहें। गले को हाइड्रेट रखने से आवाज को नुकसान नहीं पहुंचता। वोकल कॉर्ड्स को स्वस्थ रखने के लिए गले को हाइड्रेट रखना बहुत जरूरी होता है।

स्पेशलिस्ट की लें हेल्पः किसी भी तरह का वॉयस डिसऑर्डर आम जिंदगी में कम्युनिकेशन और दूसरी एक्टिविटीज को गहराई से प्रभावित करता है। बचपन से ही किसी को बोलने या उसकी आवाज में परेशानी है तो स्पीच लैंगवेज स्पेशलिस्ट की भी हेल्प ली जा सकती है। ये वॉयस डिसऑर्डर्स का कारण बनने वाले फैक्टर्स को समझने और हेल्दी वॉयस बनाए रखने के तरीकों के स्पेशलिस्ट होते हैं।

ऐसे रखें वॉयस का खयालः धूम्रपान, शराब का सेवन और ऊंचे स्वर में बोलना आवाज को नुकसान पहुंचाने वाली आदतें हैं। तंबाकू के धुएं से वोकल कॉर्ड्स में जलन और सूजन की समस्या होती है। निकोटीन और दूसरे केमिकल्स मुंह, नाक, गले और लंग्स की सेहत बिगाड़ते हैं। आवाज अच्छी रखने के लिए ऑर्गंस के इस पूरे सिस्टम का स्वस्थ रहना जरूरी है। ध्यान रहे कि मसालेदार खाने, कोल्ड ड्रिंक्स एवं कैफीन युक्त पेय यानी चाय-कॉफी के अधिक सेवन से भी वॉयस हेल्थ पर दुष्प्रभाव पड़ता है। हाल के वर्षों में बढ़ते प्रदूषण से भी आवाज को नुकसान पहुंच रहा है। वक्त रहते ध्यान ना देने और नुकसान पहुंचाने वाली आदतों को जारी रखने से आवाज अचानक बंद हो जाने की स्थिति भी बन जाती है। बढ़ते पॉल्यूशन के बीच नियमित स्टीम लेना भी वॉयस हेल्थ सही रखने में मदद करता है। इस तरह आपकी आवाज अच्छी बनी रहेगी। *

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

आमतौर पर सूर्य नमस्कार को सर्दी के मौसम में करना अधिक लाभकारी माना जाता है। लेकिन इन दिनों की हल्की गर्मी में भी आप इसका अभ्यास कर सकते हैं। इससे क्या लाभ मिलेंगे और इसे करते समय क्या सावधानियां बरतें, जानिए।

हल्की गर्मियों में भी लाभकारी सूर्य नमस्कार

सर्दियों में ही नहीं हल्की गर्मियों में भी सूर्य नमस्कार, उपयोग की दृष्टि से लाभकारी योगासन माना जाता है। अप्रैल के महीने में कई तरह के संक्रमणों की आशंका रहती है। न तो यह पूरी तरह से तपिश वाली गर्मी का महीना होता है और न ही ठंड होती है। ऐसे में इस समय सर्दियों की जड़ता से निकलकर शरीर गर्मी के लिए अनुकूलित होने की कोशिश करता है। यही वह समय होता है, जब सूर्य नमस्कार के जरिए आप अपने शरीर को न केवल तात्कालिक तौर पर बल्कि समूची गर्मियों के लिए स्वस्थ और अनुकूल बना सकते हैं। यह केवल योगासन नहीं है बल्कि यह 12 योग मुद्राओं का ऐसा समुच्चय है, जिसे करने से शरीर का हर अंग सक्रिय हो जाता है।

इन दिनों इसलिए है फायदेमंदः अप्रैल के महीने में ही हमारा शरीर आगे की तेज गर्मियों के लिए तैयार होता है। ऐसे में यह योगासन, गर्मियों के लिए शरीर को तैयार करने में मददगार साबित होता है। अप्रैल के महीने में तापमान धीरे-धीरे बढ़ता है इसलिए शरीर भी उसके अनुसार ढल जाता है, जबकि आगे के महीनों में तापमान काफी तेजी से बढ़ता है।

मिलते हैं कई लाभः अप्रैल में सूर्य नमस्कार करने से शरीर की इम्यूनिटी बढ़ती है और शरीर की हीट टोलरेंस को बढ़ाने में यह आसन मददगार होता है। इसी से शरीर की पसीने की प्रक्रिया भी सक्रिय होती है। इस तरह गर्मियों में होने वाली थकान और डिहाइड्रेशन की समस्या सूर्य नमस्कार के कारण कम हो जाती है, क्योंकि इस मौसम में शरीर को विटामिन डी की काफी ज्यादा जरूरत होती है और अप्रैल माह की सुबह की धूप विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत होती है। इस महीने में नियमित सूर्य नमस्कार आसन करने से शरीर की जैविक घड़ी भी संतुलित रहती है।

होता है फुल बॉडी वर्कआउटः सूर्य नमस्कार अकेला ऐसा आसन है, जिससे फुल बॉडी वर्कआउट का लाभ मिलता है। क्योंकि इस आसन में शामिल 12 अवस्थाएं हमारी मांसपेशियों को खींचती हैं, जोड़ों को मजबूत करती हैं और रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाती हैं।

मिलते हैं कई अन्य लाभः इस आसन के जितने प्रत्यक्ष लाभ हैं, उससे कहीं ज्यादा अप्रत्यक्ष लाभ भी हैं, जैसे इसे नियमित करने से हमारा मेटाबॉलिज्म तेज होता है। कैलोरीज तेजी से बर्न होती हैं और पेट की चर्बी घटती है। यही नहीं सूर्य नमस्कार मानसिक संतुलन और तनाव मुक्ति में भी मददगार है। इससे दिमाग शांत रहता है, फोकस बढ़ता है और एंजाइटी कम होती है।

विभिन्न अवस्थाएंः सूर्य नमस्कार में जैसा कि हम जानते हैं 12 अवस्थाएं होती हैं और ये सभी अवस्थाएं अपने आपमें एक योगासन का प्रतिनिधित्व करती हैं। सूर्य नमस्कार में शामिल ये अवस्थाएं हैं- प्रणामासन, हस्तउत्तान आसन, पादहस्तासन, अश्व संचालनासन, दंडासन, अष्टांग नमस्कार, भुजंगासन, पर्वतासन। यही अवस्थाएं दोहराव के साथ भी होती हैं और इन सभी अवस्थाओं से शरीर के हर अंग की स्ट्रेचिंग हो जाती है, ये अच्छी तरह से सक्रिय भी हो जाते हैं।

बरतें कुछ सावधानियांः अप्रैल के महीने में सूर्य नमस्कार करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी है।

- इस मौसम में सूर्य नमस्कार के लिए सबसे जरूरी है सही समय का चयन। सुबह 5:30 से 7:30 के बीच यह करने के लिए सबसे अच्छा समय होता है।
- इसे ऐसी जगह करना चाहिए, जहां सूर्य की किरणें सीधे आपके शरीर पर पड़ें।
- सूर्य नमस्कार हमेशा खाली पेट करना चाहिए।
- इन दिनों सूर्य नमस्कार करते समय शरीर में पानी का संतुलन बनाए रखना चाहिए। क्योंकि अप्रैल में डिहाइड्रेशन जल्दी होता है, इसलिए अभ्यास के बाद पर्याप्त पानी पीना जरूरी है।
- जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो, हृदय रोग हो, कमर या रीढ़ की गंभीर समस्या हो या किसी गर्भवती महिला को सूर्य नमस्कार करना हो तो उससे पहले अपने डॉक्टर या प्रशिक्षित अनुभवी योग गुरु से सलाह ले लेनी चाहिए। *

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

कुछ खाने-पीने में जब गले में हो दर्द

मेरी उम्र 34 वर्ष है पिछले कुछ दिनों से कुछ भी खाते-पीते समय मेरे गले में दर्द होता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और मेरी यह प्रॉब्लम कैसे ठीक हो सकती है?

-पुनीत, बिलासपुर

हालांकि इस समय मौसम में उतार-चढ़ाव बहुत हो रहा है। इस वजह से वायरल संक्रमण की समस्या तमाम लोगों में देखी जा रही है। अगर ऐसा हो रहा है तो आपको गर्म पानी में नमक डालकर सुबह-शाम गरारा करना चाहिए। अगर इससे आराम नहीं मिलता तो जरूर आपको एक बार ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। फिलहाल आप फ्रिज में रखी कोई भी ठंडी चीज बिल्कुल ना खाएं।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मैं दिन भर में 8-10 ग्लास पानी पी लेता हूं, फिर भी मेरा गला बार-बार सूखता रहता है। ऐसा क्यों होता है? कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-आयुष, रायपुर

यह समस्या आपको पूरे साल रहती है या केवल गर्मियों में रहती है, आपने यह नहीं बताया। क्योंकि कई लोगों को प्यास अधिक लगती है और प्यास लगने पर गला सूखता है। लेकिन गर्मियों में ही यह समस्या देखी जाती है। अगर गर्मियों में ही ऐसा होता है तो चिंता की कोई बात नहीं है। अगर पूरे साल ऐसा लगता है तो जरूर आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए।

मेरी उम्र 60 वर्ष है। पिछले कुछ महीनों से बिना किसी कारण के ही मेरा मन हमेशा उदास रहता है। अकसर चिड़चिड़ापन और गुस्सा आता रहता है। क्या ये डिप्रेशन के लक्षण हैं? बताएं, ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-कौशल, हिसार

यह समस्या आपको क्यों हो रही है, सबसे पहले इसका कारण ढूंढ़ना जरूरी है। आप यह देखें कि पिछले कुछ समय में जीवन में ऐसा क्या खास हुआ है? जो भी नई समस्या आई है तो उसका समाधान निकालें। अगर ऐसा नहीं कर पा रहे हैं तो जरूर आपको एक बार मनोरोग चिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। वे आपको प्रॉपर गाइड करेंगे। बगैर डॉक्टर से संपर्क करे, अपने मन से कोई भी दवाई ना खाएं।

मेरी उम्र 52 वर्ष है। रोज सुबह जब मैं सोकर उठता हूं तो कुछ देर तक पीठ और कमर में जकड़न फील होती है। ऐसा क्यों होता है? कृपया मेरी इस समस्या का स्थाई समाधान बताने का कष्ट करें।

-महेंद्र, ईमेल से

यह समस्या उन लोगों को ज्यादा होती है, जिनकी मसल्स कमजोर होती हैं। उनको सुबह उठने पर अकड़न रहती है। इससे निजात पाने का स्थाई तरीका यह है कि आप सुबह-शाम कमर की एक्सरसाइज करें। इसके लिए आपको किसी फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर लेना चाहिए। साथ ही दूध और दूध से बने प्रोडक्ट्स का सेवन अधिक से अधिक करें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। मुझे पिछले कुछ महीनों से लगातार खांसी आ रही है और सांस लेने में भी प्रॉब्लम हो रही है। पहले मैं स्मोक करता था, लेकिन दो साल पहले वो भी छोड़ चुका हूं। फिर ऐसा क्यों हो रहा है? प्लीज मेरी प्रॉब्लम का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-जसवीर, रोहतक

आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए, क्योंकि जैसा आप बता रहे हैं कि पहले आप स्मोक करते थे। कई बार ऐसे लोगों को लंग्स में दिक्कत हो जाती है। कई बार हार्ट में प्रॉब्लम की वजह से भी ऐसा होता है। इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

खबर संक्षेप

6 दिवसीय विशेष योग शिविर शुरू

फतेहाबाद। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में हरियाणा योग आयोग व आयुष विभाग फतेहाबाद के संयुक्त तत्वाधान में सद्गुरु कृपा अपना घर आश्रम, फतेहाबाद में दिव्यांग व वृद्ध महिलाओं के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए 6 दिवसीय विशेष योग शिविर का आयोजन किया जा रहा है। यह शिविर जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. प्रवीण शर्मा, जिला कोऑर्डिनेटर डॉ. भारती चौहान तथा योग विशेषज्ञ डॉ. अंबिका पांटा के निर्देशन में आयोजित किया जा रहा है। शिविर के दौरान प्रतिभागियों को स्वास्थ्यवर्धक एवं सरल योग अभ्यास कराए जा रहे हैं, जो विशेष रूप से दिव्यांग एवं वृद्ध महिलाओं के लिए लाभकारी हैं। शिविर में कंधों व गर्दन के व्यायाम के साथ-साथ ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, अनुलोम-विलोम एवं भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया जा रहा है।

26 तक बिना विलंब शुल्क के साथ भरें फॉर्म

सिरसा। राजकीय महिला महाविद्यालय सिरसा में स्थापित इग्नू स्टडी सेंटर के कोऑर्डिनेटर डॉ. विक्रमजीत सिंह ने बताया कि इग्नू की जून 2026 में होने वाली परीक्षाओं का ऑनलाइन परीक्षा फॉर्म जमा करने के लिए पोर्टल खुला हुआ है। विद्यार्थी अपने फॉर्म आधिकारिक वैबसाइट पर जाकर अपना ऑनलाइन परीक्षा फॉर्म जमा कर सकते हैं। परीक्षा फार्म जमा करने के लिए पोर्टल 26 अप्रेल 2026 तक बिना लेट फीस के साथ खुला रहेगा। इग्नू की जून 2026 की परीक्षाओं का आयोजन 1 जून से 15 जुलाई, 2026 (संभावित तिथियां) तक किया जाएगा।

संविधान में समानता के अनुच्छेदों पर हुई चर्चा

सिरसा। नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन में मोर्निंग असेंबली और नेशनल एवं इंटरनेशनल डे सेलीब्रेशन क्लब द्वारा डॉ. अंबेडकर जयंती पर समानता के सामान अनुच्छेद 14 से 18 पर चर्चा कराई गई। प्राचार्या डॉ. पूनम मिगलानी ने बताया कि भारतीय संविधान के भाग 3 में वर्णित मौलिक अधिकारों के अंतर्गत समानता का अधिकार एक आधारभूत स्तंभ हैं, जो हमें सामाजिक न्याय और मानवाधिकारों की गहराई के बारे में जागरूक करता है। डॉ. अंबेडकर ने इन्हीं अधिकारों को भारतीय संविधान की आत्मा माना था। समानता का अधिकार अनुच्छेद 14 से 18 पर आयोजित समीक्षा गोष्ठी में विभिन्न विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

सीटू का डीसी कार्यालय पर प्रदर्शन आज

हिसार। सीटू से जुड़े मजदूर संगठन 16 अप्रैल को अपनी मांगों को लेकर डीसी कार्यालय पर प्रदर्शन करेंगे। प्रदर्शन के माध्यम से एनसीआर के लिए एक समान न्यूनतम वेतन की मांग को प्रमुखता से उठाया जाएगा। इसके अलावा मानेसर आंदोलन में गिरफ्तार मजदूरों की रिहाई की मांग की जाएगी। यह जानकारी देते हुए सीटू जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार व जिला सचिव मनोज कुमार ने कहा कि सरकार व प्रशासन मजदूरों की खराब हालत को सुधारने के लिए कदम उठाए। अभी तक उसका रुख मजदूरों का दमन करने का रहा है।

जलभराव की समस्या से मिलेगी निजात, टेंडर प्रक्रिया शुरू

2.78 करोड़ की लागत से 7 किमी नई सीवरेज लाइन डलेगी

शहर की सीवरेज व्यवस्था को सुदृढ़ करने और जलभराव से निजात दिलाने के लिए जन स्वास्थ्य विभाग ने कसी कमर

हरिभूमि न्यूज ⏭ रतिया

रतिया शहर के निवासियों के लिए राहत भरी खबर है। शहर की सीवरेज व्यवस्था को सुदृढ़ करने और जलभराव जैसी समस्याओं से निजात दिलाने के लिए जन स्वास्थ्य विभाग ने कमर कस ली है। प्रदेश सरकार द्वारा मंजूर की गई करीबन 2.78 करोड़ रुपये की परियोजना के तहत शहर में 7000 मीटर नई सीवरेज लाइन डाली जाएगी। इस कार्य के लिए विभाग द्वारा टेंडर प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। जन स्वास्थ्य विभाग के उपमंडल अधिकारी आंचल जैन ने एक बैठक के दौरान बताया कि विभाग ने इस महत्वपूर्ण परियोजना के लिए टेंडर लगा दिया है। उन्होंने उम्मीद जताई कि आगामी दो सप्ताह के भीतर टेंडर प्रक्रिया पूरी कर ली जाएगी और आवंटित ठेकेदार द्वारा पाइपलाइन बिछाने का काम धरातल पर शुरू कर दिया जाएगा। इस बैठक के दौरान कनिष्ठ अभियंता अमनदीप सिंह और छोटू राम भी विशेष रूप से उपस्थित रहे।

रतिया। सीवरेज लाइन को लेकर चर्चा करते अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

खस्ताहाल लाइनों को बदला जाएगा

खस्ताहाल लाइनों को बदला जाएगा, नई कॉलोनियों को मिलेगा लाभ योजना के तहत शहर की उन विभिन्न कॉलोनियों में 8 इंच की नई सीवरेज पाइपलाइन डाली जाएगी जहां स्थिति बेहद खस्ताहाल है या जहां अभी तक यह सुविधा नहीं पहुंची है। विभाग का लक्ष्य है कि तकनीकी रूप से संभव क्षेत्रों में पाइपलाइन बिछाकर सीवरेज निकासी को दुरुस्त किया जाए। एसडीओ आंचल जैन ने स्पष्ट किया कि यह सीवरेज लाइन केवल नगर पालिका के वैध क्षेत्रों में ही डाली जाएगी। इसके लिए विभाग ने रतिया नगर पालिका को पत्र लिखकर आधिकारिक जानकारी मांगी है कि कौन सा क्षेत्र वैध है और कौन सा अवैध। यह स्पष्टता मिलते ही सर्वे के अनुसार काम को गति दी जाएगी। इस परियोजना के पूरा होने से शहर के हजारों परिवारों को सीवरेज ओवरफ्लो और गंदगी की समस्या से बड़ी राहत मिलने की उम्मीद है।

सर्वे के आधार पर तैयार हुआ प्रस्ताव

जानकारी के अनुसार, रतिया शहर के कई इलाकों में अभी तक सीवरेज लाइन नहीं बिछाई गई थी, जिसके कारण स्थानीय नागरिकों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। शहरवासियों की मांग और उनके द्वारा दिए गए ज्ञापनों के बाद जन स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने शहर का व्यापक सर्वे किया था। सर्वे रिपोर्ट के आधार पर 7000 मीटर यानि 7 किलोमीटर लंबी नई पाइपलाइन बिछाने का प्रस्ताव उच्च अधिकारियों को भेजा गया था, जिसे प्रशासनिक स्वीकृति मिल चुकी है।

प्रदूषण पर कड़ी सख्ती : योग नगर में 'श्री दुर्गा प्लास्टिक' इकाई सील

बिजली-पानी कनेक्शन कटे, लोगों ने फैसले का किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने फतेहाबाद में पर्यावरण नियमों की अनदेखी करने वाली इकाइयों के खिलाफ बड़ा एक्शन लेते हुए योग नगर औद्योगिक क्षेत्र में संचालित 'श्री दुर्गा प्लास्टिक' फुटवियर निर्माण इकाई को तत्काल प्रभाव से सील कर दिया। बोर्ड की इस कार्रवाई के बाद फैक्ट्री में उत्पादन पूरी तरह बंद हो गया है और इलाके में अन्य उद्योगों में भी हड़कंप मच गया है।

जानकारी के अनुसार, बोर्ड के चेयरमैन विनीत गर्ग के निर्देश पर टीम ने फैक्ट्री परिसर में पहुंचकर प्लांट, मशीनरी और जनरेटर को सील किया। जांच में सामने आया कि इकाई बिना आवश्यक विभागीय अनुमति के संचालित हो रही थी और जल व वायु प्रदूषण नियंत्रण से जुड़े नियमों का खुला उल्लंघन कर रही थी।

बोर्ड अधिकारियों ने बताया कि 12 जनवरी 2026 को किए गए औचक निरीक्षण में कई गंभीर खामियां पाई गई थीं। इसके बाद 20 जनवरी को संचालकों को कारण बताओ नोटिस जारी किया गया, लेकिन निर्धारित समय में संतोषजनक जवाब नहीं मिला। इसके चलते बोर्ड ने सख्त रुख अपनाते हुए इकाई को बंद करने का फैसला लिया। कार्रवाई के दौरान दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम और जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग की टीमों ने भी मौके पर पहुंचकर फैक्ट्री के बिजली और पानी के कनेक्शन काट दिए। बोर्ड ने संबंधित विभागों को तीन दिन के भीतर अनुपालन रिपोर्ट जमा करने के निर्देश दिए हैं, ताकि सुनिश्चित किया जा सके कि इकाई दोबारा चालू न हो सके।

एसडीओ रमित शर्मा ने स्पष्ट चेतावनी देते हुए कहा कि पर्यावरण से खिलवाड़ किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उन्होंने कहा कि जो भी उद्योग बिना अनुमति या प्रदूषण फैलाते हुए पाया जाएगा, उसके खिलाफ इसी तरह की सख्त कार्रवाई की जाएगी। साथ ही 'श्री दुर्गा प्लास्टिक' के खिलाफ कानूनी केस दर्ज करने के आदेश भी जारी कर दिए गए हैं।

स्थानीय लोगों ने इस कार्रवाई का स्वागत किया है। उनका कहना है कि लंबे समय से क्षेत्र में प्रदूषण की समस्या बढ़ रही थी, जिससे स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ रहा था। फैक्ट्री से निकलने वाला धुआं और अपशिष्ट आसपास के वातावरण को प्रभावित कर रहा था। ऐसे में प्रशासन की यह कार्रवाई राहत देने वाली है।

इस पूरे मामले ने साफ कर दिया है कि प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड अब नियमों को लेकर किसी भी तरह की ढिलाई बरतने के मूड में नहीं है। आने वाले समय में अन्य औद्योगिक इकाइयों पर भी इसी तरह की कार्रवाई हो सकती है, खासकर उन पर जो बिना अनुमति या पर्यावरण मानकों का उल्लंघन कर रही हैं।

- बोर्ड की इस कार्रवाई के बाद फैक्ट्री में उत्पादन पूरी तरह हुआ बंद, और इलाके में अन्य उद्योगों में भी हड़कंप मच गया
- टीम ने फैक्ट्री परिसर में पहुंचकर प्लांट, मशीनरी और जनरेटर को सील किया
- कानूनी केस दर्ज करने के आदेश भी जारी कर दिए

क्या है मामला

श्री दुर्गा प्लास्टिक' इकाई बिना अनुमति चल रही थी।12 जनवरी को निरीक्षण में नियम उल्लंघन पकड़ा गया। 20 जनवरी को नोटिस, जवाब नहीं मिलने पर कार्रवाई की गई इस दौरान प्लांट, मशीनरी और जनरेटर सीलकरबिजली-पानी कनेक्शन काटे दिए गए।

बोर्ड की चेतावनी

बिना अनुमति कोई उद्योग नहीं चलेगा।प्रदूषण फैलाने वालों पर सख्त कार्रवाई होगी और केस भी दर्ज किए जाएंगे।

अभय चौटाला की मंडी सचिव को चेतावनी

वापसी में ट्रैक्टर दिखे तो दिन भर कान पकड़वाकर खड़ा रखूंगा

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

- इनेलो सुप्रीमो ने किया फतेहाबाद अनाज मण्डी का दौरा, किसानों और व्यापारियों से की बातचीत

इनेलो सुप्रीमो अभय सिंह चौटाला बुधवार को प्रदेश की अनाज मंडियों के दौरे के तहत फतेहाबाद पहुंचे। यहां उन्होंने न केवल बीजेपी सरकार की किसान नीतियों पर तीखा प्रहार किया, बल्कि मंडी सचिव को मंच से सार्वजनिक चेतावनी देकर प्रशासनिक अमले में हड़कंप मचा दिया। अनाज मंडी में किसानों को संबोधित करते हुए अभय चौटाला ने कड़े तेवर दिखाए। उन्होंने कहा कि एडिशनल मंडी के बाहर ट्रैक्टरों की लंबी कतारें लगी हुई हैं और गेट बंद हैं। उन्होंने मंडी सचिव अमित रोहिल्ला को फोन पर चेतावनी देते हुए कहा, मुझे वापसी में सिरसा जाना है, अगर उस समय मुझे ट्रैक्टरों की लाइन दिखाई दी, तो सारा दिन कान पकड़वाकर मंडी के आगे खड़ा रखूंगा। इतना ही नहीं, चौटाला ने सचिव को माइक पर बुलवाया और सार्वजनिक रूप से किसानों को आश्वासन देने को कहा कि उन्हें कोई दिक्कत नहीं आएगी। उनके निर्देश पर सचिव ने माइक पर अपना मोबाइल नंबर भी साझा किया ताकि किसान सीधे संपर्क कर सकें।

किसानों को संबोधित करते हुए अभय चौटाला ने कहा कि सरकार कच्ची मंडियों और खरीद केंद्रों को बंद करने की साजिश रच रही थी। आढ़तियों के लाइसेंस रिन्यू करने के बजाय कैंसिल किए जा रहे थे। चौटाला ने कहा इनेलो चौधरी देवीलाल द्वारा लगाया गया पौधा है और हम किसानों की सुविधाओं को छिनने नहीं देंगे। हमारी सख्ती के कारण ही सरकार को यूटर्न लेना पड़ा और रातों-रात आढ़तियों के लाइसेंस रिन्यू करने पड़े। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के साथ हुई अपनी मुलाकात का जिक्र करते हुए अभय चौटाला ने कहा कि कच्ची मंडिया बंद करने व सरकार द्वारा थोपी गई शर्तों को लेकर जब उन्होंने सीएम से मुलाकात की तो सीएम ने ऐसा कोई पत्र जारी करने से इंकार कर दिया। इससे साफ है कि अधिकारी मुख्यमंत्री से बिना पूछे मनमर्जी के फरमान जारी कर रहे हैं। सीएम से मुलाकात पर कटाक्ष करने वाले अन्य राजनीतिक दलों को जवाब देते हुए उन्होंने कहा कि कुछ लोग कह रहे थे कि हम राज्यसभा चुनाव में वोट बेचने गए हैं, लेकिन असल में उनमें किसानों की लड़ाई लड़ने की हिम्मत नहीं थी।

रोडवेज यूनियन ने नए जीएम का किया स्वागत

25 सूत्रीय मांग पत्र सौंपकर समस्याओं के त्वरित समाधान की उठाई मांग

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

हरियाणा रोडवेज कर्मचारी यूनियन संबंधित हरियाणा कर्मचारी महासंघ की फतेहाबाद डिपो इकाई ने फतेहाबाद रोडवेज के नवनियुक्त महाप्रबंधक मनोज शर्मा का कार्यभार संभालने पर स्वागत किया। इस दौरान यूनियन के प्रतिनिधिमंडल ने कर्मचारियों की लंबे समय से लंबित मांगों को लेकर एक विस्तृत 25 सूत्रीय मांग पत्र भी सौंपा।

जीएम से मुलाकात से पूर्व डिपो प्रधान हनुमान वर्मा की अध्यक्षता में यूनियन की एक महत्वपूर्ण बैठक हुई। बैठक में डिपो सचिव संदीप जांडली, ऑडिटर जयबीर सिंह, उप प्रधान कृष्ण नहला और चेयरमैन राजकुमार सहित अन्य पदाधिकारी शामिल हुए। प्रधान हनुमान वर्मा ने कहा कि पिछले काफी समय से प्रबंधन की अनदेखी के कारण कर्मचारियों की जायज मांगें लटकी हुई हैं, जिससे रोडवेज कर्मियों में भारी रोष है।

फतेहाबाद। नए जीएम का स्वागत कर उन्हें मांग पत्र सौंपते रोडवेज यूनियन के पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

यूनियन द्वारा सौंपे गए मांग पत्र में कहा गया है कि वर्कशॉप में जॉब कार्ड भरने के बावजूद बसों की मरम्मत न होना, जिससे बसें रास्ते में खराब हो रही हैं। कर्मचारियों का बकाया ओवरटाइम, मेडिकल बिल, रात्रि भत्ता और 2017-18 का टीए तुरंत जारी किया जाए। इसके अलावा कर्मचारियों ने वर्कशॉप में बाहर के व्हीकल पर रोक लगाने, प्रयागराज रुट पर चले चालकों-परिचालकों का ओवर टाइम बनाने व दिलवाने, लोकल मार्गों की रोटेशन का समय 8 घंटे निर्धारित करने, वर्कशॉप में रेस्टरूम, बाथरूम की सफाई और मरम्मत करवाने, टोहाना बस स्टैंड पर डीजल पंप और सर्विस स्टेशन बनवाने, मुख्यालय के आदेशानुसार सीनियर चालकों-परिचालकों को वरीयता देने, वर्दी व जूतों का भत्ता समय पर देने, भूना, उकलाना, नरवाना, टोहाना और जाखल की परिवहन समिति की बसों का संचालन नए बस स्टैंड से करवाने सहित 25 मांगों को उठाया गया है। यूनियन के पदाधिकारियों ने उम्मीद जताई कि नए महाप्रबंधक इन मांगों पर सहानुभूतिपूर्वक विचार करेंगे और जल्द ही प्रतिनिधिमंडल को वार्ता के लिए बुलाएंगे।

हालांकि, यूनियन ने यह भी स्पष्ट कर दिया कि यदि वार्ता के माध्यम से समस्याओं का उचित समाधान नहीं निकाला गया, तो जल्द ही कार्यकर्ताओं की बैठक बुलाकर बड़े आंदोलन की घोषणा की जाएगी, जिसकी जिम्मेदारी प्रबंधन की होगी।

ये रहे उपस्थित

इस अवसर पर जयबीर सिंह, कृष्ण नहला, राजकुमार, धर्मपाल, सुनील जांगड़ा, राजेश साबरवास, बलबीर नुनिया, मंजीत, विपिन, कुलदीप, सुरेश और जयसिंह सहित अनेक कर्मचारी सदस्य उपस्थित रहे।

अक्षय तृतीया पर बाल विवाह करने वालों पर विभाग की नजर

सिरसा। 19 अप्रैल को अक्षय तृतीया (आखा तीज) पर परंपरागत रूप से बड़ी संख्या में शादियां होती हैं। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि समाज के सभी वर्ग इस बात का विशेष ध्यान रखें कि 18 वर्ष से कम आयु की लड़की तथा 21 वर्ष से कम आयु के लड़के का विवाह न किया जाए, क्योंकि यह कानूनन अपराध है और इसके लिए सख्त सजा का प्रावधान है। अगर आपके आस पास बाल विवाह होने की जानकारी हो तो यह प्रशासन के साथ जरूर सांझा करें ताकि समय रहते उचित कार्रवाई की जा सके। जिला बाल संरक्षण अधिकारी डॉ. गुरप्रीत कौर ने सभी धार्मिक स्थलों के प्रबंधकों से भी अनुरोध किया है कि वे विवाह संपन्न करवाते समय वर-वधू की आयु संबंधी नियमों का पालन सुनिश्चित करें। बिना आयु प्रमाण के किसी भी विवाह को संपन्न न करवाया जाए, ताकि बाल विवाह जैसी कुप्रथा पर प्रभावी रोक लगाई जा सके। उन्होंने कहा कि बाल विवाह रोकने के लिए सरपंच, पंच, आंगनवाड़ी वर्कर, आशा वर्कर सहित आम नागरिक भी अपने-अपने क्षेत्र में जागरूकता फैलाएं और बाल विवाह को रोकने में सक्रिय भूमिका निभाएं। समाज की भागीदारी से ही इस सामाजिक बुराई को समाप्त किया जा सकता है।

समय सारिणी में बदलाव के विरोध में सांझा मोर्चा ने सौंपा ज्ञापन

सिरसा। हरियाणा रोडवेज कर्मचारी सांझा मोर्चा सिरसा डिपो के पदाधिकारियों ने हिसार-दिल्ली की पुरानी चल रही समय सारिणी में बिना अनुमति बदलाव करने के विरोध में रोडवेज महाप्रबंधक कुलदीप जांगड़ा को ज्ञापन सौंपा। सुरेंद्र बैरागी सचिव, लादू राम लूणा, शेरसिंह खोड रोडवेज कर्मचारी यूनियन, पृथ्वी चाहर प्रधान एसकेएस, सुरेंद्र निरानिया प्रधान बीएमएस, प्रवीन बालसमंद सचिव रोडवेज संयुक्त कर्मचारी संघ, अमरजीत प्रधान जागृति मंच आदि ने संयुक्त रूप से बताया कि हिसार आरटीओ ने पुरानी चल रही हिसार-दिल्ली की समय सारिणी में मनमाने तरीके से बदलाव कर दिया है, जोकि प्राइवेट गाड़ियों को फायदा देने की मंशा से किया गया है। यह फैसला यात्रियों के साथ-साथ रोडवेज विभाग के लिए भी नुकसानदायक है।

सीडीएलयू में लोकप्रशासन विभाग ने करवाई प्रतियोगिता

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के लोकप्रशासन विभाग में बुधवार को एक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में कुल 8 टीमों ने भाग लिया। सामाजिक विज्ञान संकाय के डीन एवं विभागाध्यक्ष सुल्तान सिंह ढांडा ने बताया कि इस प्रतियोगिता में संगीता, सीमा और कोमल की टीम प्रथम स्थान पर रही जबकि राहुल, कंचन और रजनी की टीम द्वितीय स्थान पर रही और संतोष, दिनेश और मंजू की टीम तृतीय स्थान पर रही। उन्होंने कहा कि विभाग भविष्य में भी इस प्रकार की शैक्षणिक गतिविधियों का आयोजन करता रहेगा, जिससे विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास एवं विभाग की जागरूकता को बढ़ावा मिलेगा। उन्होंने बताया कि इस प्रतियोगिता में पूछे गए प्रश्न मुख्य रूप से भारतीय संविधान तथा समसामयिक घटनाक्रम पर आधारित थे जिससे विद्यार्थियों के शैक्षणिक ज्ञान के साथ-साथ उनकी सामान्य जागरूकता का भी समुचित मूल्यांकन किया जा सका। कार्यक्रम को सफल बनाने में विभाग के प्राध्यापक प्रोफेसर राजकुमार सिवाच, प्रोफेसर सत्यवान दलाल तथा प्रोफेसर विष्णु भगवान का विशेष योगदान रहा।

ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी कबड्डी में महिला कॉलेज का उत्कृष्ट प्रदर्शन

सिरसा। ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी कबड्डी प्रतियोगिता में चौधरी देवीलाल यूनिवर्सिटी की टीम ने रजत पदक हासिल कर जिले को गौरवान्वित किया है। इसी टीम के महत्वपूर्ण हिस्से के रूप में राजकीय महिला महाविद्यालय सिरसा की छात्राएं खुशप्रीत कौर, अर्शदीप कौर एवं सीमा रानी ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। गुरु जंभेश्वर यूनिवर्सिटी, हिसार में हाल ही में आयोजित ऑल इंडिया सर्कल कबड्डी चैंपियनशिप 2025-26 में सीडीएलयू सिरसा ने लगातार दूसरी बार शानदार प्रदर्शन करते हुए रजत पदक जीता। महाविद्यालय के प्रवक्ता डॉ. कपिल सैनी ने बताया कि इस उपलब्धि के साथ बुधवार को जब टीम की कप्तान खुशप्रीत कौर, उपकप्तान अर्शदीप कौर एवं खिलाड़ी सीमा रानी महिला कॉलेज पहुंची तो महाविद्यालय परिवार द्वारा उनका भव्य स्वागत किया गया।

जिलावासी अघोषित बिजली कटों से त्रस्त : राजकुमार शर्मा

सिरसा। प्रदेश कांग्रेस प्रतिनिधि राजकुमार शर्मा ने कहा कि स्थानीय बिजली निगम प्रशासन ने अपने ही विभाग के मंत्री के आदेशों की धज्जियां उड़ा कर रख दी है। बिजली मंत्री अनिल विज ने हाल ही में सख्त आदेश जारी करते हुए कहा था कि यदि शहरी क्षेत्रों में 2 घंटे से अधिक और ग्रामीण क्षेत्रों में 8 घंटे से ज्यादा बिजली कटौती होती है तो संबंधित अधीक्षण अभियंता को इसके लिए जिम्मेदार ठहराया जाएगा और उनके खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। लेकिन, सिरसा में हालात इसके बिल्कुल उलट नजर आ रहे हैं। राजकुमार शर्मा ने कहा कि शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में अघोषित बिजली कट लगाए जा रहे हैं, जिससे आम जनता को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। बिजली निगम के अधिकारी मंत्री के आदेशों को गंभीरता से नहीं ले रहे हैं और मनमर्जी से कटौती की जा रही है। उन्होंने कहा कि शहर के विभिन्न इलाकों में दिन के समय भी कई घंटों तक बिजली गायब रहती है। इससे न केवल घरेलू कार्य प्रभावित हो रहे हैं, बल्कि व्यापार और छोटे उद्योगों पर भी इसका बुरा असर पड़ रहा है। बिजली कटौती के कारण व्यापारियों का कामकाज प्रभावित हो रहा है जिससे उन्हें नुकसान उठाना पड़ रहा है।

सुंदर दस्तार सजाओ प्रतियोगिता

अमृत और गुरवीर सिंह रहे प्रथम

हरिभूमि न्यूज ⏭ रतिया

सिख सेवा सोसाइटी द्वारा बैसाखी के अवसर पर सुंदर दस्तार सजाओ प्रतियोगिता का गुरुद्वारा विश्वकर्मा साहिब में आयोजन किया गया। अंडर 14 एवं 18 के अंतर्गत करवाए करवाए गए दस्तार मुकाबले में क्षेत्र के स्कूली बच्चों ने भाग लिया। इस अवसर पर हरियाणा सिख गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के सदस्य इकबाल सिंह, काका सिंह लधुवास, गुरमेल सिंह सहित गुरुद्वारा विश्वकर्मा साहिब के प्रधान कश्मीर सिंह शामिल हुए। दस्तार सजाओ प्रतियोगिता के दोनों वर्गों में कला प्रर्दशन का कड़ा मुकाबला देखने को मिला। सोसाइटी सदस्य हैप्पी सिंह सेठी ने बताया कि बच्चों को संस्कृति से जोडऩे के लिए दस्तार मुकाबले करवाएं गए है ताकि बच्चे विरासत एवं कला से जुड़े और उनको प्रेरित किया जाए। सोसायटी का प्रयास है कि भविष्य में और प्रोजेक्ट को लाया जाएगा जिसके चलते युवाओं को प्रतियोगिताओं के माध्यम से जोड़ा जाए।

ये रहे परिणाम

अंडर 14 आयु वर्ग छात्रों में प्रथम अमृत सिंह, द्वितीय शिवकरमण सिंह गुरु नानक इंटरनेशनल स्कूल रतिया, तृतीय मनजिंद्र सिंह, आरोही माडल स्कूल जल्लोपुर एवं छात्रा प्रीत कौर ने प्रथम हांसिल किया। इसके अलावा अंडर 18 छात्रो के आयु वर्ग में प्रथम स्थान गुरवीर सिंह अर्षदीप सिंह, जश्नदीप सिंह एवं छात्रा महकदीप प्रथम स्थान पर रही। विजेताओं व अन्य सभी प्रतिभागियों प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र, मेडल व स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर रणजीत सिंह पंसारी, अजैब सिंह मंडेर, एडवोकेट हरजीवन सिंह, हरमनजोत सिंह शैरी, प्रिंसीपल गगनदीप सिंह, प्रीतपाल कौर, सूरज सिंह, गुरप्रीत सिंह, बलजिंद्र सिंह सेठी, मेजर सिंह आदि मौजूद रहे।

शिक्षण संस्थानों के बाहर आवारागर्दी करने वालों के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति अपनाई जाए

महिलाओं से छेड़छाड़ करने वालों की अब खैर नहीं, फतेहाबाद पुलिस का कड़ा रुख

- पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर ने असामाजिक तत्वों को कड़ी चेतावनी

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

जिले में महिलाओं और छात्राओं की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए फतेहाबाद पुलिस पूरी तरह एक्शन मोड में आ गई है। पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर ने असामाजिक तत्वों को कड़ी चेतावनी देते हुए सभी थाना प्रभारियों को स्पष्ट निर्देश जारी किए हैं कि राह चलती महिलाओं पर अभद्र टिप्पणी करने वालों और शिक्षण संस्थानों के बाहर आवारागर्दी करने वालों के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति अपनाई जाए।

महिला सुरक्षा को पुख्ता करने के लिए पुलिस ने एक व्यापक रणनीति तैयार की है। महिला थाना प्रभारी के नेतृत्व में विशेष पुलिस टीमों का गठन किया गया है, जो शहर के बाजारों, शिक्षण संस्थानों और अन्य संवेदनशील स्थानों पर लगातार नजर रखेंगी। इस अभियान में दुर्गा शक्ति टीम, डायल 112, पीसीआर यूनिट और मोटरसाइकिल राइडर्स को सक्रिय किया गया है। इसके अलावा, शहर में लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज की नियमित जांच की जाएगी ताकि असामाजिक तत्वों की पहचान कर उनके खिलाफ त्वरित कार्रवाई की जा सके। पुलिस का लक्ष्य एक ऐसा वातावरण बनाना है जहां महिलाएं बिना किसी भय के आवाजाही कर सकें।

विशेष गश्त बढ़ाई जाए : एसपी

एसपी ने निर्देश दिए हैं कि जिन क्षेत्रों में महिलाओं की आवाजाही अधिक रहती है, वहां विशेष गश्त बढ़ाई जाए। विशेषकर स्कूल और कॉलेज खुलने एवं बंद होने के समय पुलिस की उपस्थिति अनिवार्य होगी। इसके साथ ही पार्कों और कोचिंग सेंटरों के आसपास संदिग्ध गतिविधियों पर पैनी नजर रखी जाएगी। पुलिस अधिकारी समय-समय पर शिक्षण संस्थानों में जाकर छात्राओं को सुरक्षा नियमों, हेल्पलाइन नंबरों और डायल 112 सेवा के बारे में भी जागरूक करेंगे। जिला पुलिस ने स्पष्ट किया है कि महिलाओं की सुरक्षा उनकी सर्वोच्च प्राथमिकता है। पुलिस ने सभी महिलाओं एवं छात्राओं से अपील की है कि वे किसी भी प्रकार की असुरक्षा महसूस होने पर या किसी भी अप्रिय घटना की स्थिति में तुरंत पुलिस हेल्पलाइन या डायल 112 पर संपर्क करें।

खबर संक्षेप

नागरिकों को मिलेगी 16 से 30 अप्रैल तक स्व-जनगणना की सुविधा

सिरसा। जनगणना 2027 के तहत नागरिकों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए, 16 से 30 अप्रैल तक स्व-जनगणना की सुविधा भी उपलब्ध करवाई गई है, जिसके माध्यम से लोग स्वयं ऑनलाइन पोर्टल पर अपनी जानकारी दर्ज कर सकेंगे। इस पहल से प्रक्रिया को अधिक पारदर्शी, सरल और समयबद्ध बनाने में मदद मिलेगी। इसके बाद जिले में हाउस लिस्टिंग एवं हाउसिंग सेंसस का कार्य 1 मई से 30 मई तक निर्धारित किया गया है। नगराधीश अजय सिंह ने कहा कि जनगणना एक महत्वपूर्ण राष्ट्रीय कार्य है, जिसमें प्रत्येक नागरिक की भागीदारी आवश्यक है।

सीडीएलयू में मनाई बाबा साहब की जयंती

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय में डॉ. भीमराव अंबेडकर के 135वें जन्मोत्सव पर राष्ट्र निर्माण में युवाओं की भूमिका विषय पर युवा संगोष्ठी हुई। मुख्यातिथि पूर्व चेयरमैन एससी आयोग डॉ. रविंद्र बलियाला ने कहा कि विकसित भारत के लक्ष्य को प्राप्त करने में युवाओं की भूमिका सबसे अहम है। उन्होंने युवाओं का आह्वान किया कि वे राष्ट्र को सर्वोपरि रखते हुए कार्य करें और अपनी ऊर्जा को सही दिशा में लगाएं। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए विश्वविद्यालय के कुलगुरु प्रो. विजय कुमार ने कहा कि डॉ. अंबेडकर ने जीवन में अनेक कठिनाइयों और अभावों का सामना किया, फिर भी उन्होंने अपने परिश्रम एवं संकल्प के बल पर स्वयं को सक्षम बनाया।

देश के विकास के लिए योजनाएं अहम : अजय

चोपटा। भारत सरकार द्वारा जनगणना के लिए राजकीय मॉडल सांस्कृतिक स्कूल नाथूसरी चोपटा में जारी प्रशिक्षण कार्यक्रम तहसीलदार अजय कुमार ने कहा कि सही और सटीक जानकारी से देश की योजनाएं बनेगी। जनगणना कार्य के अंतर्गत प्रत्येक घर-परिवार का सर्वेक्षण किया जाएगा, जिसमें परिवार के सदस्यों की संख्या, आवासीय स्थिति एवं अन्य आवश्यक जानकारी संकलित की जाएगी। यह जानकारी पूर्णतः गोपनीय रखी जाएगी तथा केवल सरकारी प्रयोजनों के लिए उपयोग की जाएगी। सभी नागरिकों से अनुरोध है कि जनगणना कर्मचारियों को सही एवं पूर्ण जानकारी प्रदान करें।

ड्यूटी में बाधा डालने के आरोप में दो गिरफ्तार

फतेहाबाद। सरकारी कार्य में बाधा डालने, पुलिस टीम के साथ हाथापाई करने और जबरन ट्रैक्टर छीनकर ले जाने के मामले में थाना जाखल पुलिस ने दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से छीना गया ट्रैक्टर भी बरामद कर लिया है। थाना प्रभारी उपनिरीक्षक सुरेश के अनुसार, यह कार्रवाई एएसआई मलकीत सिंह, थाना मूनक, पंजाब की शिकायत पर की गई। शिकायतकर्ता पुलिस टीम के साथ एक वांछित आरोपी की तलाश में गुरुनानक नगर क्षेत्र में आए थे। सूचना मिली थी कि आरोपी अमरीक सिंह अपने ट्रैक्टर के साथ वहां मौजूद है। पुलिस को देखकर आरोपी मौके पर ट्रैक्टर छोडक़र फरार हो गया।

उपायुक्त ने ली अधिकारियों की बैठक

बिना आंकड़ों की समीक्षा, गेहूं खरीद बैठक में दावों की भरमार

- बैठक में ग्राउंड रिपोर्ट पर कोई ठोस जानकारी नहीं दे सके अधिकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। बैठक में उपस्थित डीसी डॉ. विवेक भारती। फोटो : हरिभूमि

रबी सीजन के बीच प्रशासनिक बैठकों में गेहूं खरीद और उठान को लेकर बड़े-बड़े दावे किए जा रहे हैं, लेकिन हैरानी की बात यह है कि पूरी समीक्षा प्रक्रिया में कहीं भी ठोस आंकड़े सामने नहीं रखे गए। न तो यह स्पष्ट किया गया कि मंडियों में अब तक कितनी गेहूं की आवक हुई, न ही यह बताया गया कि कितनी खरीद हो चुकी है और कितनी लिफ्टिंग हुई है। बुधवार को डीसी डॉ. विवेक भारती ने खरीद एजेंसियों को उठान प्रक्रिया तेज करने और पारदर्शिता बनाए रखने के निर्देश जरूर दिए, लेकिन जमीनी हकीकत पर कोई ठोस जानकारी साझा नहीं की गई। बैठक में केवल व्यवस्थाओं को बेहतर बनाने और निगरानी बढ़ाने की बात कही गई, जबकि मंडियों में किसानों को आ रही वास्तविक समस्याओं पर आंकड़ों सहित कोई चर्चा सामने नहीं आई।

उठ रहे सवाल

- आवक, खरीद और उठान के कोई आंकड़े जारी नहीं
- केवल निर्देश, जमीनी रिपोर्ट गायब
- समस्याओं पर ठोस जवाब नहीं

हर साल वहीं हाल

- मंडियों में जमाव और उठान की समस्या बरकरार
- परिवहन व्यवस्था पर सवाल
- किसानों की दिक्कतों पर चुप्पी

निगरानी तंत्र को मजबूत करें : गुप्ता

मुख्यमंत्री के प्रधान सचिव अरुण गुप्ता द्वारा वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से रबी खरीद की समीक्षा भी इसी ढर्रे पर रही। अधिकारियों ने निर्देशों की पुनरावृत्ति तो की, लेकिन जिले में खरीद की वास्तविक स्थिति को लेकर स्पष्टता नहीं दी गई। मंडियों में अनाज का जमाव, उठान में देरी और परिवहन व्यवस्था जैसी समस्याएं हर साल सामने आती हैं, लेकिन इस बार भी प्रशासन केवल निर्देश जारी करने तक सीमित नजर आ रहा है। नोडल अधिकारियों को निगरानी के आदेश दिए गए हैं, परंतु यह नहीं बताया गया कि अब तक कितने मामलों में कार्रवाई हुई या कितनी दिक्कतें दूर की गईं। गेट पास प्रणाली और बायोमेट्रिक सत्यापन को सुचारू रखने की बात भी कही गई, लेकिन इन व्यवस्थाओं में आ रही दिक्कतों या सुधार की स्थिति पर कोई ठोस रिपोर्ट नहीं दी गई। इसी तरह गेहूं अवशेष प्रबंधन को लेकर भी विभागों को जागरूकता बढ़ाने के निर्देश दिए गए, परंतु यह स्पष्ट नहीं किया गया कि अब तक कितने किसानों तक पहुंच बनाई गई या कितने किसानों को वैकल्पिक उपाय उपलब्ध कराए गए हैं। फतेहाबाद में गेहूं खरीद को लेकर प्रशासनिक स्तर पर गतिविधियां जरूर तेज दिख रही हैं, लेकिन बिना ठोस आंकड़ों के यह पूरी कवायद केवल कागजी नजर आ रही है। जब तक वास्तविक स्थिति सामने नहीं आएगी, तब तक किसानों की परेशानियों का समाधान भी अधूरा ही रहेगा।

किसानों से अवशेष न जलाने का आह्वान

डीसी डॉ. विवेक भारती ने गेहूं के अवशेष न जलाने को लेकर किसानों को जागरूक करने के निर्देश भी विभागीय अधिकारियों को दिए। उन्होंने कहा कि कृषि, राजस्व, पुलिस एवं प्रदूषण नियंत्रण विभाग आपसी समन्वय के साथ कार्य करें और गांव स्तर पर निगरानी बढ़ाई जाए। जिन क्षेत्रों में अवशेष जलाने की संभावनाएं अधिक हैं, वहां विशेष ध्यान दिया जाए। उन्होंने कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि किसानों को अवशेष प्रबंधन के वैकल्पिक उपायों की जानकारी दी जाए और आवश्यक मशीनरी उपलब्ध करवाई जाए।

सिरसा। देसूजोधा फसल खरीद केंद्र का निरीक्षण करते एडीसी। फोटो : हरिभूमि

एडीसी ने देसूजोधा खरीद केंद्र का किया निरीक्षण

सिरसा। अतिरिक्त उपायुक्त अर्पित संगल ने बुधवार को गांव देसूजोधा फसल खरीद केंद्र का दौरा कर खरीद प्रक्रिया व किसानों को दी जाने वाली मूलभूत सुविधाओं का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने गेहूं की खरीद के साथ-साथ नमी की मात्रा, वजन और उठान प्रक्रिया का भी बारीकी से निरीक्षण किया। उन्होंने अधिकारियों को खरीद प्रक्रिया की व्यवस्था सुचारू बनाए रखने के निर्देश दिए ताकि किसानों को किसी भी प्रकार की समस्या का सामना न करना पड़े। इसके अलावा उन्होंने गेहूं की लिफ्टिंग कार्य में और तेजी लाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि लिफ्टिंग कार्य में और तेजी लाई जाए ताकि किसान जब मंडी में फसल लाए तब उन्हें कोई समस्या न हो। इसके अलावा उन्होंने खरीद केंद्र पर बिजली, पानी, बारदाने की उपलब्धता सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। इस दौरान उन्होंने किसानों से बातचीत करते हुए उनकी समस्याएं सुनी और अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। जिला की मंडियों व खरीद केंद्रों पर 14 अप्रैल तक दो लाख 10 हजार 637 मीट्रिक टन से अधिक गेहूं की खरीद हो चुकी है और 9874 मीट्रिक टन से अधिक गेहूं का उठान भी हो चुका है। कुल 24 हजार 421 से अधिक किसान लाभान्वित हुए हैं।

भाजपा जिलाध्यक्ष ने जाखल मंडी का दौरा, खरीद कार्य का किया निरीक्षण

फतेहाबाद। भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने जाखल अनाज मंडी का दौरा कर व्यापारियों व किसानों से मुलाकात की और उनकी समस्याएं सुनी। जोड़ा ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि मंडियों में किसी प्रकार की अव्यवस्था नहीं होनी चाहिए। सरकार की नई नीतियों के तहत सभी प्रक्रियाओं को समयबद्ध तरीके से पूरा करते हुए उठान और लदान का कार्य तेजी से किया जाए। भाजपा नेता ने कहा कि सरकार किसानों का एक-एक दाना खरीदने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है और मंडियों में किसानों के साथ किसी भी प्रकार का अन्याय नहीं होने दिया जाएगा। प्रवीण जोड़ा ने कहा कि प्रदेश सरकार ने खरीद प्रक्रिया को अधिक पारदर्शी और व्यवस्थित बनाने के उद्देश्य से नई तकनीकी व्यवस्थाएं लागू की हैं, जिनका लाभ आने वाले समय में किसानों और व्यापारियों दोनों को मिलेगा।

मंडियों में अव्यवस्था से किसान हो रहे परेशान : दौलतपुरिया

फतेहाबाद। रबी खरीद सीजन के बीच जिले की अनाज मंडियों की बदहाल व्यवस्था अब सियासी मुद्दा बन गई है। कांग्रेस नेताओं ने मंडियों का दौरा कर व्यवस्थाओं को 'पूरी तरह फेल' बताते हुए सरकार पर किसानों को अनावश्यक प्रक्रियाओं में उलझाने का आरोप लगाया है। फतेहाबाद के विधायक बलवान सिंह दौलतपुरिया ने मंडियों में पहुंचकर खरीद व्यवस्था का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने मंडी गेट पर लंबी कतारों में खड़े किसानों और जटिल सरकारी प्रक्रियाओं पर कड़ी नाराजगी जताई। विधायक बलवान सिंह दौलतपुरिया ने कहा कि सरकार की नई खरीद नीति जिसमें बायोमेट्रिक, ट्रैक्टर नंबर वेरिफिकेशन और ऑनलाइन पोर्टल सिस्टम शामिल है, जमीन पर पूरी तरह विफल साबित हो रही है। उन्होंने आरोप लगाया कि ये व्यवस्था किसानों को राहत देने के बजाय उन्हें परेशान करने का जरिया बन गई है। उन्होंने कहा कि पहले ही मौसम की मार सह चुके किसान व्यवस्था से परेशान है।

बाबा साहेब देश के मार्गदर्शक थे : दलबीर वर्मा

- मताना में डॉ. आंबेडकर की 135वीं जयंती मनाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। ग्रामीणों के साथ डॉ. भीमराव अम्बेडकर को नमन करते सरपंच।

गांव मताना में भारतीय संविधान के शिल्पकार, भारत रत्न डॉ. भीम राव अम्बेडकर की 135वीं जयंती हर्षोल्लास के साथ मनाई गई। सरपंच कार्यालय में आयोजित इस कार्यक्रम का नेतृत्व सरपंच दलबीर वर्मा एडवोकेट ने किया, जहां ग्रामवासियों और शहीद भगत सिंह युवा संगठन के सदस्यों ने बाबा साहब की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया। इस अवसर पर उपस्थित ग्रामीणों को संबोधित करते हुए मुख्य वक्ता सरपंच दलबीर वर्मा एडवोकेट ने बाबा साहब के जीवन संघर्ष और उनके सिद्धांतों पर प्रकाश डाला। उन्होंने अपने संबोधन में कहा, डॉ. भीम राव अम्बेडकर केवल एक समुदाय के नहीं, बल्कि पूरे राष्ट्र के मार्गदर्शक थे। उन्होंने हमें शिक्षित बनो, संगठित रहो और संघर्ष करो का जो मूलमंत्र दिया है, वह आज के समय में युवाओं के लिए सबसे अधिक प्रासंगिक है।

कुरीतियां खत्म करें

उन्होंने आगे युवाओं से आह्वान करते हुए कहा कि हमें बाबा साहब के दिखाए रास्ते पर चलते हुए शिक्षा को अपना हथियार बनाना चाहिए और समाज में फैली कुरीतियों को मिटाने के लिए एकजुट होना चाहिए। कार्यक्रम में शहीद भगत सिंह युवा संगठन मताना के प्रधान राजेश शास्त्री और ब्लॉक समिति सदस्य फकीर चंद गोयल ने भी बाबा साहब की जीवनी से सीख लेने की अपील की। कार्यक्रम के दौरान सामाजिक एकता और भाईचारे का संदेश दिया गया। इस समारोह में कमल किशोर पंच, कृष्ण खटक पंच प्रतिनिधि, होशियार सिंह निरानिया कोषाध्यक्ष, युवा संगठन, हरदयाल सिंह निम्बीवाल, मास्टर महेन्द्र सोलंकी, डॉक्टर कृष्ण निम्बीवाल सहित अन्य मौजूद रहे।

मल्लेवाला में हर्षोल्लास के साथ मनाया गया बाबा भूमण शाह का जन्मोत्सव

- श्री गुरु ग्रंथ साहिब के आखंड पाठ का भोग डाला गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। मल्लेवाला में आयोजित कार्यक्रम में पहुंचे श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

डेरा बाबा भूमण शाह मल्लेवाला में परम संत बाबा भूमण शाह का जन्मोत्सव मनाया गया। इस अवसर पर श्री गुरु ग्रंथ साहिब के आखंड पाठ के भोग डाले गए साथ ही पावन भक्ति सत्संग का आयोजन किया गया, जिसमें संगतों ने भजन कीर्तन का रसपान किया और उपरांत गद्दीनशीन बाबा हरिनाम दास ने पावन सत्संग में अपने अनमोल वचनों से पहुंची समूह संगत को गुरु बाबा भूमण शाह जी की शिक्षाओं पर चलने तथा अपने मानस जन्म को सेवा, सिमरन से सफल बनाने का संदेश दिया। बाबा हरिनाम दास ने बाबा भूमण शाह के जीवन इतिहास पर विस्तार से प्रकाश डाला तथा संपूर्ण जीवन हमें उनके बताए मार्ग और समाज में दीन दुखियों, जरुरतमंद लोगों तथा जीव जंतुओं की सेवा करने का उपदेश दिया। उन्होंने कहा कि प्रत्येक मनुष्य को अपने समाज में अच्छे कार्यों को आगे बढ़ाना चाहिए।

संसद में नारी शक्ति वंदन अधिनियम की गवाह बनेगी फतेहाबाद की महिलाएं

फतेहाबाद। देश की राजनीति में महिलाओं को 33 प्रतिशत आरक्षण देने वाले ऐतिहासिक नारी शक्ति वंदन अधिनियम की गवाह अब फतेहाबाद की महिलाएं भी बनेंगी। आगामी 17 अप्रैल को संसद में होने वाली इस विशेष कार्यवाही का सीधा अनुभव कराने के लिए भारतीय जनता पार्टी ने फतेहाबाद की महिलाओं को दिल्ली आमंत्रित किया है। इस पूरे अभियान को सफल बनाने के लिए भाजपा संगठन ने जिला परिषद चेयरपर्सन सुमन सुभाष खिचड़ को नारी शक्ति वंदन अभियान का जिला संयोजक नियुक्त कर एक बड़ी जिम्मेदारी सौंपी है। जिला संयोजक नियुक्त होने के बाद सुमन सुभाष खिचड़ ने अभियान की कमान संभाल ली है। उनके नेतृत्व में जिले के शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों की महिलाओं को इस ऐतिहासिक पल से जोडने के लिए जमीनी स्तर पर प्रयास शुरू कर दिए गए हैं। सुमन खिचड़ ने बताया कि यह महिलाओं के लिए केवल एक यात्रा नहीं, बल्कि उनके राजनीतिक सशक्तिकरण और आत्मविश्वास की एक नई उड़ान है। अपनी इस नियुक्ति और महिला सशक्तिकरण के प्रयासों पर चेयरपर्सन सुमन सुभाष खिचड़ ने पार्टी हाईकमान के साथ भाजपा के जिला अध्यक्ष एडवोकेट परवीन जोड़ा का विशेष रूप से आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि वह भाजपा के प्रदेश नेतृत्व के साथ जिला अध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा की आभारी हैं, जिन्होंने उन पर विश्वास जताते हुए इस पवित्र अभियान का सारथी बनाया है। प्रवीण जोड़ा के कुशल मार्गदर्शन में फतेहाबाद में महिलाओं को सदैव आगे बढने के अवसर मिले हैं। उनके विजन के अनुरूप हम इस अभियान को जिले के प्रत्येक बूथ तक लेकर जाएंगे।

सुमन खिचड़।

क्रेसण्ट स्कूल में 10वीं में 100% रिजल्ट, देवांश 97% के साथ टॉपर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

क्रेसण्ट पब्लिक स्कूल ने सीबीएसई 10वीं के परीक्षा परिणाम में शानदार प्रदर्शन करते हुए सफलता की नई इबारत लिख दी। स्कूल का परिणाम इस बार शत-प्रतिशत रहा, जहां सभी 158 विद्यार्थी उत्तीर्ण हुए। विद्यार्थियों के उत्कृष्ट अंकों ने न सिर्फ स्कूल, बल्कि अभिभावकों का भी मान बढ़ाया है। इस ऐतिहासिक उपलब्धि में देवांश ने 97 प्रतिशत अंक हासिल कर विद्यालय में पहला स्थान प्राप्त किया। उनके प्रदर्शन ने अन्य विद्यार्थियों के लिए प्रेरणा का काम किया है। वहीं कई विद्यार्थियों ने अलग-अलग विषयों में शानदार अंक लाकर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। अंग्रेजी विषय में देवेन, विकास, देवांश और सृष्टि ने 100 में से 100 अंक हासिल कर विशेष उपलब्धि दर्ज की। हिंदी में प्रीत ने 99 अंक प्राप्त किए। सामाजिक विज्ञान में 99, विज्ञान में 98 और गणित में 95 तक के उच्च अंक प्राप्त कर विद्यार्थियों ने शैक्षणिक उत्कृष्टता का परिचय दिया।

शिक्षकों को सराहा

स्कूल प्रबंधन के अनुसार यह सफलता विद्यार्थियों की कड़ी मेहनत, शिक्षकों के मार्गदर्शन और अभिभावकों के सहयोग का परिणाम है। लगातार बेहतर परिणाम देने की परंपरा को इस बार भी बरकरार रखा गया है। प्रधानाचार्या रितु सिंधु ने इस उपलब्धि पर खुशी जाहिर करते हुए सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों और शिक्षकों को बधाई दी। उन्होंने कहा कि यह परिणाम अनुशासन, समर्पण और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का प्रमाण है। आने वाले समय में भी विद्यालय इसी तरह उत्कृष्ट परिणाम देने के लिए प्रतिबद्ध रहेगा। स्कूल परिसर में परिणाम घोषित होते ही खुशी का माहौल बन गया।

महिलाओं के उत्थान में बाबा साहब का योगदान अहम : गीता भारती

भट्टूकलां। खंड के गांव किरढान में भारतीय संविधान के शिल्पकार डॉ. भीमराव आंबेडकर की 136वीं जयंती के उपलक्ष्य में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। डॉ. भीमराव आंबेडकर सभा द्वारा आयोजित इस समारोह में क्षेत्र के विभिन्न गांवों से आए गणमान्य व्यक्तियों और ग्रामीणों ने बाबा साहेब को श्रद्धासुमन अर्पित किए। कार्यक्रम में सामाजिक उत्थान, महिला सशक्तिकरण और युवाओं के भविष्य को लेकर गंभीर चर्चा की गई। समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करते हुए हिसार मंडल की आयुक्त गीता भारती ने उपस्थित जनसमूह को संबोधित किया। उन्होंने बाबा साहेब के विजन को याद करते हुए कहा, मैं किसी भी समुदाय की प्रगति को उस समाज की महिलाओं द्वारा हासिल की गई प्रगति से मापती हूं। उन्होंने जोर देकर कहा कि आज महिलाएं जिस मुकाम पर हैं और उन्हें जो अधिकार प्राप्त हैं, उनमें बाबा साहेब का योगदान अतुलनीय है। उन्होंने समाज में व्याप्त पुरानी रूढ़ियों पर प्रहार करते हुए कहा कि 'बेटी बोझ है' जैसी संकीर्ण मानसिकता को अब पूरी तरह खत्म करने का समय आ गया है। बेटियों को शिक्षित करना केवल एक परिवार नहीं, बल्कि पूरे समाज को सशक्त बनाना है।

खेल न केवल शरीर को फिट रखते हैं, बल्कि मानसिक मजबूती भी प्रदान करते हैं: आत्माराम

ओढां। गांव नुहियांवाली में डॉ. भीमराव अम्बेडकर की जयंती पर वालीबॉल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें गांव की 5 टीमों ने भाग लिया। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में सरपंच प्रतिनिधि आत्माराम नंबरदार ने अपने संबोधन में कहा कि खेल न केवल शरीर को फिट रखता हैं, बल्कि मानसिक मजबूती भी प्रदान करता हैं। इस प्रतियोगिता में रमन की टीम प्रथम, अभिषेक की टीम द्वितीय व अशोक की टीम ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कलब के वरिष्ठ खिलाड़ी व प्रशिक्षक डीपीई सुरजभान देमीवाल ने बताया कि ऐसे आयोजनों से युवाओं को खेल के माध्यम से जोडक़र अनुशासन व मेहनत की भावना विकसित कर सकते हैं। विजेताओं को मुख्य अतिथि सरपंच प्रतिनिधि आत्माराम पिंडर नंबरदार ने नकद पुरस्कार देकर सम्मानित व प्रोत्साहित किया। प्रतियोगिता के सफल आयोजन में कोच रमेश कुमार, सतबीर दत, सुशील, राजेन्द्र जुनियर, अशोक शास्त्री, अजय, पवन, सुनील व अन्य का योगदान दिया।

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

युवा शक्ति नशे से रहे दूर : भवानी सिंह

बच्चों के उज्ज्वल भविष्य के लिए शिक्षा जरूरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

नशा आज के समाज के लिए एक गंभीर चुनौती बन चुका है और इससे निपटने का एकमात्र रास्ता युवाओं को सकारात्मक गतिविधियों से जोडऩा है। यह बात महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट के प्रधान भवानी सिंह ने मॉडल टाऊन स्थित आरके पैलेस में युवाओं को संबोधित करते हुए कही। उन्होंने मॉडल टाउन स्थित आर.के. पैलेस में अत्याधुनिक सुविधाओं से लैस द हेयर हेवन स्टूडियो का बतौर मुख्यअतिथि पहुंचकर विधिवत उद्घाटन किया। स्टूडियो के संचालक अमन चौधरी और मोहित ने मुख्य अतिथि का भव्य स्वागत किया।

फतेहाबाद। शुभारंभ करते भवानी सिंह।

युवाओं के लिए कौशल विकास जरूरी

मुख्य अतिथि भवानी सिंह ने उपस्थित युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि युवा शक्ति किसी भी देश की रीढ़ होती है। युवाओं को नशे जैसी सामाजिक बुराइयों से दूर रहकर अपनी ऊर्जा को शिक्षा और खेलों में लगाना चाहिए। जब हमारा युवा शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ होगा, तभी वह देश के विकास में अपना बहुमूल्य योगदान दे पाएगा। भवानी सिंह ने कहा कि आज के प्रतिस्पर्धी युग में केवल किताबी ज्ञान पर्याप्त नहीं है, बल्कि सर्वांगीण विकास के लिए खेलों में सक्रिय भागीदारी भी उतनी ही आवश्यक है। उन्होंने कहा कि आत्मनिर्भरता और कौशल विकास ही युवाओं को सही दिशा प्रदान करते हैं। नशे को त्यागकर जब युवा मेहनत और लगन से आगे बढ़ेंगे, तभी समाज और राष्ट्र सशक्त होगा। स्टूडियो के संचालक अमन चौधरी और मोहित ने बताया कि द हेयर हेवन स्टूडियो में शहरवासियों को हेयर ड्रेसिंग और ग्रूमिंग से जुड़ी तमाम आधुनिक सुविधाएं एक ही छत के नीचे मिलेंगी। उन्होंने मुख्य अतिथि को स्टूडियो का भ्रमण कराया और वहां उपलब्ध आधुनिक मशीनों व सेवाओं के बारे में विस्तार से जानकारी दी। इस अवसर पर सतनाम सिंह डीलर, महेंद्र सिंह लोहान, सोहन लोहान, मोनू डोगरा, विक्की चावरिया, अनिल गुर्जर, विकास चौहान, शीलू, संजू सैलून, सुनील, दीनू पंवार, आशू पंवार, वरूण, गुरदीप अयाल्की, कृष्ण पारचा सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे।

डॉ. पाहवा बने अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी के जिला महासचिव

फतेहाबाद। ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी की संगठनात्मक बैठक मॉडल टाउन स्थित अनुपम अल्ट्रासाउंड केंद्र पर आयोजित की गई। इस बैठक में संगठन की मजबूती और सामाजिक कार्यों को बढ़ावा देने पर चर्चा की गई। बैठक की अध्यक्षता डॉक्टर विंग के जिला अध्यक्ष डॉ. सुभाष मेहता ने की। राष्ट्रीय अध्यक्ष साहिब दयाल वधवा और प्रदेश अध्यक्ष ओमप्रकाश चुघ के परामर्श के बाद डॉ. सुभाष मेहता द्वारा जिला कार्यकारिणी का विस्तार करते हुए कई नई नियुक्तियों की घोषणा की है। इसमें समाज की सेवा कर रहे अनुभवी और निष्ठावान चिकित्सकों को नई महत्वपूर्ण जिम्मेदारियां सौंपी गई हैं। डॉ. एमएस पाहवा को जहां जिला महासचिव नियुक्त किया गया वहीं डॉ. राजेश अबरोल को वरिष्ठ उपाध्यक्ष की जिम्मेवारी सौंपी गई है। इसके अलावा डॉ. हरदयाल भाटिया टोहाना, डॉ. दिनेश संदूजा, डॉ. योगेश ठक्कर, डॉ. रवि डाबड़ा, डॉ. नेहा टुटेजा और डॉ. सुनील सेठी को जिला उपाध्यक्ष बनाया गया है। संगठन के सचिव पद पर डॉ. सुभाष मेहता टोहाना, डॉ. आरके रैना, डॉ. सुनीता चावला सोखी व डॉ. निपुण चक्रवर्ती को नियुक्त किया गया है। वहीं डॉ. करण मेहता, डॉ. योगिता धुडिया और डॉ. मीनू चौधरी को सहसचिव तथा डॉ. एएल बजाज को जिला सलाहकार की जिम्मेदारी सौंपी गई है। कार्यकारिणी सदस्यों के रूप में डॉ. वीना मेहता, डॉ. समीर टुटेजा, डॉ. विजय मेहता रतिया, डॉ. साक्षी मेहता व अन्य शामिल है।