हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार 11 जून 2026

13 ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता को बढ़ावा देने के लिए कार्यशाला

14 कॉलेज से निकाले गए कर्मचारियों ने दिया धरना

रेनोवेशन पर करोड़ों खर्च : फिर भी नहीं मिली व्हीलचेयर, बेहोश गर्भवती को गोद में पहुंचाया इमरजेंसी

- भीषण गर्मी के बीच अस्पताल में उमड़ी मरीजों की भीड़, पर्ची काउंटर पर एक कर्मचारी तैनात; नर्सिंग स्टाफ कार्यक्रम में व्यस्त होने से व्यवस्थाओं पर उठे सवाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शहर के नागरिक अस्पताल में बुधवार को स्वास्थ्य व्यवस्थाओं की पोल खोलने वाली तस्वीर सामने आई। भीषण गर्मी और उमस के बीच उपचार के लिए अस्पताल पहुंची एक गर्भवती महिला अचानक बेहोश होकर गिर पड़ी। महिला की हालत बिगड़ने पर मौके पर मौजूद लोगों और कर्मचारियों ने उसे संभाला, लेकिन तत्काल न तो व्हीलचेयर उपलब्ध हो सकी और न ही स्ट्रेचर। ऐसे में कर्मचारियों और अन्य लोगों को महिला को गोद में उठाकर इमरजेंसी कक्ष तक पहुंचाना पड़ा। घटना का वीडियो भी सामने आया है, जिसमें अस्पताल कर्मी महिला को उठाकर इमरजेंसी वार्ड की ओर ले जाते दिखाई दे रहे हैं। वीडियो सामने आने के बाद अस्पताल की व्यवस्थाओं और आपातकालीन तैयारियों पर सवाल खड़े हो गए हैं।

फतेहाबाद। महिला को उठाकर ले जाते परिजन। फोटो : हरिभूमि

करोड़ों खर्च, लेकिन बुनियादी सुविधाओं का अभाव

गौरतलब है कि नागरिक अस्पताल में पिछले कुछ वर्षों के दौरान करोड़ों रुपये की लागत से विभिन्न विकास कार्य कराए गए हैं। इसके बावजूद मरीजों के लिए आवश्यक बुनियादी सुविधाओं की कमी सामने आने से लोगों में नाराजगी है। स्थानीय नागरिकों का कहना है कि अस्पताल में हर समय पर्याप्त संख्या में व्हीलचेयर, स्ट्रेचर और अतिरिक्त स्टाफ उपलब्ध होना चाहिए, ताकि आपात स्थिति में मरीजों को तत्काल सहायता मिल सके। घटना के बाद लोगों ने अस्पताल प्रशासन से व्यवस्थाओं की समीक्षा कर आवश्यक संसाधनों की उपलब्धता सुनिश्चित करने की मांग की है। उनका कहना है कि गर्भवती महिलाओं, बुजुर्गों और गंभीर मरीजों के लिए विशेष प्रबंधन होना चाहिए, ताकि भविष्य में ऐसी स्थिति दोबारा न बने।

गर्मी के कारण अस्पताल में भारी भीड़

बुधवार को बढ़ती गर्मी और उमस के कारण अस्पताल में मरीजों की संख्या सामान्य दिनों की तुलना में अधिक रही। ओपीडी में लंबी कतारें लगी रहीं। मरीजों और उनके परिजनों के अनुसार पर्ची बनवाने के लिए केवल एक महिला कर्मचारी ही ड्यूटी पर मौजूद थी, जिसके कारण लोगों को काफी देर तक इंतजार करना पड़ा। मरीजों का कहना है कि बढ़ती भीड़ के बावजूद पर्याप्त स्टाफ की व्यवस्था नहीं होने से लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ा।

गर्भवती महिला के लिए मौके पर नहीं मिली व्हीलचेयर

प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार गर्भवती महिला जांच के लिए अस्पताल आई थी। इसी दौरान गर्मी और उमस के कारण उसकी तबीयत बिगड़ गई और वह अस्पताल परिसर में ही बेहोश होकर गिर पड़ी। आसपास मौजूद लोगों ने उसे संभाला और तत्काल सहायता के लिए स्टाफ को बुलाया। हालांकि, मौके पर मरीज को ले जाने के लिए व्हीलचेयर और स्ट्रेचर उपलब्ध नहीं हो सका। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए कर्मचारियों और अन्य लोगों ने महिला को गोद में उठाकर इमरजेंसी कक्ष तक पहुंचाया, जहां उसका उपचार शुरू किया गया।

नर्सिंग स्टाफ कार्यक्रम में व्यस्त, व्यवस्थाओं पर उठे सवाल

बताया जा रहा है कि इसी दौरान नर्सिंग स्टाफ का एक बड़ा हिस्सा अपनी यूनियन से जुड़े कार्यक्रम में व्यस्त था। हरियाणा महिला आयोग की पूर्व चेयरमैन के इस्तीफे के मुद्दे पर पत्रकारों के प्रति आभार जताने के लिए आयोजित कार्यक्रम में कई कर्मचारी शामिल थे। ऐसे में अस्पताल में स्टाफ की उपलब्धता को लेकर भी सवाल उठ रहे हैं। हालांकि, इस संबंध में अस्पताल प्रशासन की ओर से कोई आधिकारिक प्रतिक्रिया सामने नहीं आई है।

खबर संक्षेप

मारपीट के मामले में तीन आरोपी काबू

फतेहाबाद। गुरुनानकपुरा चौकी पुलिस ने घर में घुसकर मारपीट, तोड़फोड़ तथा नकदी छीनने के मामले में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान गुरुनानकपुरा निवासी सरजीत सिंह, गुरविंद्र सिंह तथा करण सिंह के रूप में हुई है।

श्री दुर्गा मंदिर में मूर्ति स्थापना दिवस आज

ओढां। ओढां की पुरानी अनाज मंडी में स्थित श्री दुर्गा मन्दिर में हर वर्ष की भांति 11 जून को 29वां मूर्ति स्थापना दिवस श्रद्धापूर्वक व धूमधाम से मनाया जाएगा। मंदिर के प्रधान रामपाल सिंगला ने बताया कि 11 जून को सुबह सवा 5 बजे माता रानी के स्वरूप को विधिपूर्वक मंत्रोच्चारण के साथ स्नान करवाकर नए वस्त्र धारण करवाए जाएंगे और माता रानी का श्रृंगार किया जाएगा।

प्रथम पुण्यतिथि पर रक्तदान शिविर आज

सिरसा। श्री लखदातार उत्सव समिति और भारत विकास परिषद के संयुक्त तत्वावधान में स्व. डॉ. चांद रतन शर्मा की प्रथम पुण्यतिथि पर 11 जून को रक्तदान शिविर लगाया जाएगा। शिविर प्राचीन श्री श्याम मंदिर में सुबह 10 बजे से दोपहर 1 बजे तक लगेगा। समिति के कार्यकारिणी सदस्य पंकज शर्मा ने बताया कि रक्तदान शिविर का संचालन शिव शक्ति ब्लड सेंटर की टीम द्वारा किया जाएगा।

वर्ष 2022 और 2025 का 'त्राहिमाम' न दोहराए भूना

30 जून तक हर हाल में साफ हों शहर के सभी ड्रेन व सीवर

मानसून से पहले ग्राउंड जीरो पर उतरे डीसी भारती, अधिकारियों को निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

वर्ष 2022 और बीते साल 2025 में बरसाती पानी की मार और जलभराव की भयानकता को झेल चुका भूना शहर इस बार मानसून से पहले अलर्ट मोड पर है। पिछली लापरवाहियों और जनता की भारी परेशानी से सबक लेते हुए जिला प्रशासन ने इस बार समय रहते कमर कस ली है। बुधवार को उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने खुद मोर्चा संभालते हुए भूना के उन तमाम संवेदनशील और निचले इलाकों का तूफानी दौरा किया, जो पिछले सालों में टापू बन गए थे। तैयारियों का जायजा लेते हुए डीसी ने मौके पर ही अधिकारियों को सख्त लहजे में चेताया कि इस बार शहर में जलभराव की स्थिति किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने जनस्वास्थ्य और नगर पालिका विभाग को 30 जून तक सीवर, नालों की सफाई और जल निकासी के सभी प्रोजेक्ट पूरे करने का कड़ा अल्टीमेटम दिया है।

भूना। जलभराव वाले संभावित क्षेत्रों का दौरा कर तैयारियों का जायजा लेते हुए डीसी। फोटो : हरिभूमि

सफाई व्यवस्था दुरुस्त करने के निर्देश

निरीक्षण के दौरान डीसी ने भूना शहर के तीनों प्रमुख तालाबों की स्थिति पर चिंता जताई। उन्होंने अधिकारियों को तुरंत इनकी निशानदेही कराने और सफाई व्यवस्था दुरुस्त करने के निर्देश देते हुए कहा कि अगर मानसून के दौरान वर्षा जल का सही संचयन और प्रबंधन करना है, तो इन तालाबों की क्षमता को बढ़ाना ही होगा। जलभराव वाले हॉटस्पॉट्स की पहचान कर वहां अभी से अतिरिक्त मुस्तैदी बरती जाए। डीसी ने जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी, सिंचाई और स्थानीय निकाय विभाग को स्पष्ट हिदायत दी कि आपात स्थिति के लिए बैकअप प्लान तैयार रखें। पानी निकालने के लिए पंप सेट, पाइप और अन्य आवश्यक मशीनरी की संख्या में कोई कमी नहीं होनी चाहिए।

रतिया-उकलाना रोड के ड्रेनेज प्रोजेक्ट पर नजर

फील्ड में उतरने से पहले डीसी डॉ. विवेक भारती ने राजकीय महाविद्यालय भूना में नगर पालिका, जनस्वास्थ्य, वन विभाग सहित तमाम संबंधित विभागों के आला अधिकारियों के साथ एक अहम समीक्षा बैठक की। उन्होंने हर परियोजना की समयसीमा तय की। बैठक के बाद डीसी ने खुद इन प्रमुख ड्रेनेज साइट्स की प्रगति जांची। रंगोई नाला प्रोजेक्ट के तहत उन्होंने रतिया रोड पर पाइपलाइन के माध्यम से रंगोई नाले तक पानी पहुंचाने के कार्य का बारीकी से निरीक्षण किया। उकलाना रोड और ढाणी सांचला रोड स्थित ड्रेनों की सफाई का काम देखा और जहां ढिलाई मिली, वहां तुरंत सुधारात्मक कदम उठाने के आदेश दिए।

भूना के तालाबों पर 40 एकड़ कब्जे हटेंगे, डीसी के आदेश से मचा हड़कंप

- जोहड़ों की होगी निशानदेही, अवैध कब्जाधारियों को नोटिस के बाद खाली करवाई जाएगी जमीन

भूना। शहर में जलभराव की समस्या के प्रमुख कारण बने तालाबों और जोहड़ों की जमीन पर किए गए अवैध कब्जों के खिलाफ प्रशासन ने सख्त रुख अपनाया है। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने नगर पालिका अधिकारियों, चेयरपर्सन प्रतिनिधि तथा पार्षदों के साथ बैठक कर स्पष्ट निर्देश दिए हैं कि जोहड़ों की जमीन की निशानदेही करवाई जाए और कब्जाधारियों से भूमि तुरंत खाली करवाई जाए। जानकारी के अनुसार शहर के तीन प्रमुख तालाबों की करीब 40 एकड़ जमीन पर वर्षों से अवैध कब्जे किए हुए हैं। इन कब्जों के कारण बरसाती पानी की निकासी प्रभावित हो रही है और हर वर्ष शहर के कई क्षेत्रों में जलभराव की गंभीर समस्या उत्पन्न हो जाती है। स्थानीय लोगों द्वारा लगातार शिकायतें किए जाने के बाद जिला प्रशासन ने मामले को गंभीरता से लिया है। डीसी डॉ. विवेक भारती ने अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि राजस्व विभाग की सहायता से जोहड़ों की सीमाएं चिन्हित कर वास्तविक स्थिति का आकलन किया जाए। इसके बाद अवैध कब्जाधारियों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई करते हुए जमीन को मुक्त कराया जाए, ताकि बरसाती पानी के प्राकृतिक स्रोतों को पुनर्जीवित किया जा सके। नगर पालिका सचिव दीपक कुमार ने बताया कि जोहड़ों की जमीन की जल्द निशानदेही करवाई जाएगी। जांच के दौरान जिन लोगों द्वारा अवैध कब्जा पाया जाएगा, उनके खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई करते हुए जमीन खाली करवाई जाएगी। उन्होंने कहा कि शहर को जलभराव की समस्या से राहत दिलाने के लिए प्रशासन पूरी गंभीरता से कार्य कर रहा है

तैयार होगा विशेष एक्शन प्लान, सुधरेगी डिवॉटरिंग

वर्ष 2022 और 2025 के कड़वे अनुभवों को देखते हुए डीसी ने संवेदनशील क्षेत्रों के लिए एक विशेष एक्शन प्लान तैयार करने को कहा है। उन्होंने प्रस्तावित डिवॉटरिंग पंप हाउस का भी जायजा लिया ताकि भारी बारिश के दौरान भी बिना किसी बाधा के पानी को शहर से बाहर निकाला जा सके। इस प्रशासनिक मुस्तैदी के दौरान डीएमसी प्रवीण कुमार, डीएफओ राजेश लीलड़, जनस्वास्थ्य विभाग के कार्यकारी अभियंता बलविंदर नैन, उपनिदेशक अमित पंवार, एसडीओ भागीराम, नगर पालिका सचिव दीपक कुमार और रोहताश कुमार सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

फतेहाबाद। तेज गर्मी में सूखती धान की पनीरी। फोटो : हरिभूमि

प्री-मानसून की दस्तक

आज से 15 जून तक प्रदेश में अच्छी बारिश के आसार

- धान की रोपाई से पहले किसानों के लिए राहत की उम्मीद
- पारा 42 डिग्री पहुंचा, 15 जून से शुरू होगी धान की रोपाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

भीषण गर्मी और बढ़ते तापमान के बीच प्रदेश के किसानों के लिए राहत भरी खबर है। चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार के मौसम विज्ञान विभाग के अनुसार 11 जून से एक नया पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने की संभावना है। इसके प्रभाव से 11 से 15 जून के दौरान प्रदेश के अनेक हिस्सों में अच्छी बारिश हो सकती है। बुधवार को फतेहाबाद का अधिकतम तापमान 42 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 31 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। तेज गर्मी और उमस के कारण लोगों के साथ-साथ किसान भी परेशान हैं। ऐसे समय में संभावित बारिश को खरीफ सीजन के लिए बेहद महत्वपूर्ण माना जा रहा है।

जरूरी सुझाव

- धान की रोपाई से पहले खेतों की तैयारी पूरी रखें।
- उर्वरकों को नमी से बचाकर सुरक्षित स्थान पर रखें।
- खेतों में जल निकासी की व्यवस्था दुरुस्त रखें।
- सब्जी और बागवानी फसलों में पानी जमा न होने दें।
- मौसम विभाग के अपडेट पर लगातार नजर रखें।

खेतों को चाहिए पानी

जिले में 15 जून से धान की रोपाई का कार्य शुरू होना है। धान की फसल के लिए शुरुआती चरण में पर्याप्त पानी की आवश्यकता होती है। यदि मौसम विभाग का पूर्वानुमान सही साबित होता है तो यह बारिश धान की रोपाई के लिए बेहद फायदेमंद साबित होगी और किसानों को सिंचाई पर अतिरिक्त खर्च से भी राहत मिलेगी। मौसम विज्ञान विभाग के अध्यक्ष डॉ. मदन खीचड़ ने बताया कि 11 जून से एक नया पश्चिमी विक्षोभ हरियाणा को प्रभावित कर सकता है। इसके प्रभाव से 11 से 15 जून के बीच प्रदेश के कई भागों में अच्छी वर्षा होने की संभावना है।

बस रुकवाकर रोडवेज चालक पर हमला वर्दी फाड़ी, जांडवाला के चार युवक गिरफ्तार

फतेहाबाद। हरियाणा रोडवेज के चालक के साथ बीच रास्ते में बस रुकवाकर मारपीट करने, वर्दी फाडने और सरकारी कार्य में बाधा पहुंचाने के मामले में थाना सदर फतेहाबाद पुलिस ने चार आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान जांडवाला सौतर निवासी कर्मजीत, विकास, संदीप तथा भगवानदास के रूप में हुई है। थाना सदर फतेहाबाद के प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने बताया कि गांव हडोली निवासी देवी लाल ने पुलिस को इस संबंध में एक लिखित शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायतकर्ता देवी लाल हरियाणा रोडवेज के फतेहाबाद डिपो में बतौर चालक तैनात हैं। उसने बताया कि 6 जून को वह रोजमर्रा की तरह रोडवेज बस को फतेहाबाद से दादूपुर रूट पर लेकर जा रहा था। जब बस ढाणी विंजा लांबा बस अड्डे के समीप पहुंची, तो मोटरसाइकिल पर सवार होकर आए चार युवकों ने अचानक बस के आगे अपनी बाइक अड़ा दी और बस को जबरन रुकवा लिया। चालक का आरोप है कि बस रुकते ही आरोपियों ने चालक साइड की खिडकी को जबरन खोला और उसे नीचे खींचने का प्रयास किया।

फतेहाबाद। रोडवेज चालक से मारपीट के आरोप में गिरफ्तार युवक।

10 किलो डोडा चूरा पोस्त सहित युवक गिरफ्तार

फतेहाबाद। सीआईए रतिया पुलिस ने नशा तस्करों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए 10 किलो 160 ग्राम डोडा चूरा पोस्त सहित एक युवक को काबू किया है। आरोपी की पहचान फरीदकोट जिले के जैतो स्थित साधापट्टी निवासी जसप्रीत सिंह उर्फ जस्सा के रूप में हुई है। सीआईए रतिया प्रभारी उपनिरीक्षक प्रदीप कुमार ने बताया कि पुलिस को गुप्त सूचना प्राप्त हुई थी कि आरोपी भड़ोलावाली बस अड्डे पर डोडा चूरा पोस्त लेकर किसी वाहन के इंतजार में बैठा है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर निगरानी शुरू की। इस दौरान संदिग्ध युवक पुलिस टीम को देखकर बैग लेकर वहां से जाने लगा, जिसे काबू कर लिया गया। उन्होंने बताया कि नियमानुसार तलाशी लेने पर आरोपी के कब्जे से 10 किलो 160 ग्राम डोडा चूरा पोस्त बरामद हुआ।

सब्जी मंडी के सामने बांस व शटरिंग की दुकान में भीषण आग, लाखों का सामान जला

दुकान में लगी आग में जलता सामान।

फतेहाबाद। शहर के हिसार रोड स्थित नई सब्जी मंडी के सामने स्थित बांस व शटरिंग की दुकान में बुधवार सुबह अचानक भीषण आग लग गई। इस हादसे में दुकान के भीतर रखे भारी मात्रा में बांस, सीढ़ियां, पॉलीथीन व अन्य लकड़ी का सामान जलकर राख हो गया। आग की इस घटना में दुकानदार को लाखों रुपये का नुकसान होने का अनुमान है। सूचना मिलते ही दमकल विभाग की चार गाड़ियां और स्थानीय पुलिस तुरंत मौके पर पहुंची। करीब दो घंटे की मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया जा सका, हालांकि पॉलीथीन होने के कारण काफी देर तक धुआं उठता रहा। मिली जानकारी के अनुसार, डीएसपी रोड निवासी जयप्रकाश की सब्जी मंडी के सामने ओम टिंबर के नाम से शटरिंग की दुकान है। बुधवार सुबह करीब 7 बजे जब वे दुकान पर पहुंचे, तो उन्होंने पिछले हिस्से से आग की ऊंची लपटें और धुआं उठते देखा। दुकान में बांस और पॉलीथीन जैसी ज्वलनशील सामग्री होने के कारण आग ने देखते ही देखते विकराल रूप धारण कर लिया।

तेज अंधड़ से सोलर ट्यूबवेल क्षतिग्रस्त खेतों में बिखरी प्लेटें, मां-बेटे ने मांगी मदद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

गांव बैजलपुर में मंगलवार देर शाम आए तेज अंधड़ ने एक किसान परिवार को भारी आर्थिक नुकसान पहुंचा दिया। गांव के किसान कुलदीप सिंह और उनकी पत्नी चंदो देवी द्वारा फसलों की सिंचाई के लिए खेत में लगाया गया सोलर ट्यूबवेल सिस्टम तेज हवाओं की चपेट में आकर क्षतिग्रस्त हो गया।

अंधड़ इतना तेज था कि सोलर प्लेटें अपने ढांचे से उखड़कर खेतों में दूर-दूर तक बिखर गईं। किसान दंपति ने बताया कि सोलर प्लेटों के शीशे पूरी तरह टूट गए हैं और कई प्लेटें उपयोग के लायक नहीं बची हैं। घटना के बाद खेत में लगे सोलर सिस्टम को देखकर परिवार के सामने चिंता की स्थिति बन गई है। सोलर ट्यूबवेल के माध्यम से ही फसलों की सिंचाई की जा रही थी, लेकिन सिस्टम खराब होने से सिंचाई कार्य प्रभावित होने की आशंका है। कुलदीप सिंह ने बताया कि सोलर संयंत्र लगाने में उनकी बड़ी पूंजी लगी थी। अचानक आए प्राकृतिक संकट के कारण हुए नुकसान की भरपाई करना उनके लिए आसान नहीं है। मां-बेटे ने प्रशासन और संबंधित विभाग से नुकसान का आकलन करवाकर आर्थिक सहायता उपलब्ध कराने की मांग की है, ताकि सोलर सिस्टम को दोबारा ठीक कर फसलों की सिंचाई सुचारु रूप से शुरू की जा सके।

भूना। बैजलपुर में मंगलवार देर शाम आए तेज अंधड़ से एक किसान परिवार का सोलर ट्यूबवेल सिस्टम तेज हवाओं की चपेट में आने से क्षतिग्रस्त।

गुसाईआना में 'खेत बचाओ अभियान' से किया जागरूक

किसानों को कपास व धान फसल में रोगों से बचाव की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चोपटा

केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय द्वारा संचालित 'खेत बचाओ अभियान' के तहत गांव गुसाईआना में किसानों के लिए जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में कपास, धान एवं अन्य फसलों में लगने वाले कीटों और रोगों के कारणों तथा उनके प्रभावी निवारण के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। यह अभियान भारत सरकार के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय के वनस्पति संरक्षण सलाहकार डॉ. जे.पी. सिंह के निर्देशन में क्षेत्रीय एकीकृत नाशी जीव प्रबंधन केंद्र, फरीदाबाद द्वारा जिला कृषि विभाग के सहयोग से आयोजित किया गया। कार्यक्रम में ज्वाइंट डायरेक्टर आत्मा राम गोदारा, उपनिदेशक डॉ. सुखदेव कंबोज, सहायक वनस्पति संरक्षण अधिकारी डॉ. विजेंद्र चौहान, डॉ. कोमल, बीएओ डॉ. शैलेंद्र सहारण, बीटीएम महेंद्र, एटीएम मदन, होशियार सिंह और रवींद्र सहित कई कृषि अधिकारियों ने भाग लिया। कार्यक्रम में गांव के सरपंच रघुवीर, पूर्व सरपंच विनोद कुमार तथा किसान बृजलाल, रामस्वरूप और जगतपाल समेत बड़ी संख्या में किसान उपस्थित रहे।

सिरसा। कार्यशाला में भाग लेते किसान। फोटो : हरिभूमि

कृषि विशेषज्ञों ने दी सलाह

कृषि विशेषज्ञों ने किसानों को सलाह दी कि कपास और धान की फसलों को कीट एवं रोगों से बचाने के लिए बीज उपचार अवश्य करें। उन्होंने बताया कि बीज उपचार से धान में पिछले वर्षों में देखे गए ड्वार्फ रोग और अन्य हानिकारक कीटों से बचाव संभव है। यांत्रिक एवं जैविक कीटनाशक उपायों के उपयोग पर भी जोर दिया गया। विशेषज्ञों ने बताया कि कपास की फसल में 40 से 45 दिन बाद कीटों की निगरानी एवं नियंत्रण के लिए प्रति खेत कम से कम चार फेरोमोन ट्रैप लगाए जाएं।

100 किसान हुए शामिल

कृषि विभाग के अधिकारियों ने किसानों को कीटनाशकों के सुरक्षित उपयोग, सुरक्षित भंडारण तथा बायो-पेस्टीसाइड के प्रयोग के बारे में भी जागरूक किया। कार्यक्रम में भारत सरकार के कृषि एवं किसान कल्याण विभाग, फरीदाबाद से डॉ. लक्ष्मीकांत, डॉ. के.पी. शर्मा और डॉ. सुरजीत बर्मन सहित विभिन्न अधिकारियों ने भाग लिया। अभियान में लगभग 100 से अधिक किसानों ने हिस्सा लिया और फसल सुरक्षा से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां प्राप्त कीं।

प्रेम प्रसंग के चलते युवक की हत्या मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। प्रेम प्रसंग के चलते युवक की चाकू घोंपकर हत्या करने के सनसनीखेज मामले में पुलिस ने दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। डीएसपी सुखबीर सिंह ने बताया कि मृतक संदीप कुमार के परिजनों ने पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि संदीप का एक युवती से प्रेम प्रसंग था तथा दोनों के बीच फोन पर बातचीत होती थी। इसकी जानकारी युवती के परिजनों को भी थी। आरोप है कि सोमवार रात करीब 10 बजे युवती के परिवार से जुड़े लोगों ने संदीप को बुलाया और उस पर चाकू से जानलेवा हमला कर दिया। हमले में संदीप के पीठ, हाथ और पेट पर गंभीर चोटें आईं। घटना के बाद घायल अवस्था में संदीप को निजी अस्पताल में भर्ती करवाया गया, जहां उपचार के दौरान मंगलवार सुबह उसकी मौत हो गई। मृतक की पहचान सिरसा निवासी संदीप के रूप में हुई। संदीप शहर में एक क्रॉकरी की दुकान पर कार्य करता था।

गिरफ्तार हत्यारोपी पुलिस हिरासत में।

अवेयरनेस

रजनी अरोड़ा

हमारे समाज में आमतौर पर माना जाता है कि पुरुष आसानी से बीमार नहीं पड़ते। यह सोच उनके स्वास्थ्य के लिए रिस्की हो जाता है, क्योंकि कई पुरुष अपनी स्वास्थ्य समस्याओं के शुरुआती संकेतों को नजरअंदाज करते हैं। आईसीएमआर की रिपोर्ट के हिसाब से भारत में तकरीबन 46 प्रतिशत पुरुष किसी न किसी बीमारी से पीड़ित हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार केवल बुजुर्ग ही नहीं, युवा और कम उम्र के पुरुष भी स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त हो रहे हैं। इसलिए सजग रहना जरूरी है। अब जानते हैं कि किन समस्याओं का सामना पुरुष ज्यादा करते हैं?

हृदय रोग: पुरुषों में मृत्यु का सबसे बड़ा कारण यही है। भारत में हृदय रोग से होने वाली 70 प्रतिशत से अधिक मौतें

70 वर्ष की आयु से पहले होती हैं। उच्च रक्तचाप, बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल, धूम्रपान, शराब, तनाव और शारीरिक निष्क्रियता इसके प्रमुख कारण हैं। सीने में दर्द या भारीपन, बाईं बांह में दर्द, सांस फूलना, अत्यधिक पसीना आना, चक्कर आना और अनियमित धड़कन हृदय रोग के मुख्य लक्षणों में शामिल हैं।

डायबिटीज: साइलेंट किलर कहलाने वाली डायबिटीज धीरे-धीरे व्यक्ति के हृदय, गुर्दे, आंखें और तंत्रिकाओं को नुकसान पहुंचाती है। भारत में लगभग 25 करोड़ लोग प्रभावित हैं, जिनमें महिलाओं के बनिस्पत पुरुषों की संख्या ज्यादा है। बार-बार प्यास और पेशाब, अचानक वजन कम होना, थकान, घाव देर से भरना और हाथ-पैरों में सुन्नपन इसके लक्षण हैं।

मानसिक स्वास्थ्य: अवसाद, चिंता, तनाव और आत्महत्या की प्रवृत्ति पुरुषों में गंभीर चिंता का विषय है। सीडीसी के अनुसार पुरुषों में आत्महत्या दर महिलाओं से 4 गुना अधिक है। लगातार उदासी, चिड़चिड़ापन, नींद की समस्या, काम में रुचि न रहना और अत्यधिक शराब पीना इसके संकेत हो सकते हैं।

फेफड़ों की बीमारियां: सीओपीडी और फेफड़ों का कैंसर, पुरुषों में कॉमन हैं, खासकर धूम्रपान करने वालों में। लगातार खांसी, खांसी में खून, सांस फूलना और सीने में दर्द इसके लक्षण हैं।

प्रोस्टेट-टेस्टिकल कैंसर: प्रोस्टेट कैंसर पुरुषों में होने वाला दूसरा बड़ा कैंसर है। खास लक्षण न होने के कारण इसकी पहचान अकसर प्रारंभिक अवस्था में नहीं हो पाती। अकसर कोई लक्षण नहीं दिखता। पेशाब करने में कठिनाई, बार-बार पेशाब आना, पेशाब में खून और पेड़ू में दर्द इसके संकेत हैं।

टेस्टिकल कैंसर, युवा पुरुषों में अधिक देखा जाता है। अंडकोष में गांठ, सूजन, भारीपन या दर्द होना इसके प्रमुख लक्षण हैं।

ओबेसिटी: यह मूलतया आधुनिक सिटिंग वर्ककल्चर के बढ़ते ट्रेंड, सेडेंटरी लाइफस्टाइल और खान-पान की गलत आदतों की देन है। ट्रंकल ओबेसिटी यानी पेट की चर्बी, हृदय रोग, मधुमेह और जोड़ों की समस्याओं का प्रमुख कारण है। जरूरी है पुरुष अपना बीएमआई इंडेक्स 18.5-24.9 के बीच और कमर की चौड़ाई 90 सेमी. से कम रखें।

जोड़ों की समस्याएं: बढ़ती उम्र में हार्मोन की कमी से पुरुषों की भी हड्डियां कमजोर होने लगती हैं, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस, ऑस्टियोपीनिया और आर्थराइटिस जैसी समस्याएं होती हैं। यही नहीं घंटों कंप्यूटर वर्क करने और गलत पॉश्चर के कारण युवाओं में भी पीठ दर्द, सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं।

हार्मोन की कमी और एंड्रोपॉज: विशेषकर टेस्टोस्टेरोन की कमी से कुछ समस्याएं हो सकती हैं। टेस्टोस्टेरोन केवल यौन हार्मोन नहीं, यह मांसपेशियां, हड्डियां, मनोदशा, ऊर्जा और हृदय स्वास्थ्य भी प्रभावित करता है। यह 20-25 वर्ष की उम्र में चरम पर होता है और बाद में हर साल 1-2 प्रतिशत घटता है। 60 वर्ष की आयु के बाद टेस्टोस्टेरोन हार्मोन तकरीबन खत्म हो जाता है यानी पुरुषों में एंड्रोपॉज या मेल मेनोपॉज होता है। लगातार थकान, चिड़चिड़ापन, वजन बढ़ना, मांसपेशियों में कमजोरी, नींद की समस्या, यौन इच्छा में कमी एंड्रोपॉज समस्या के लक्षण हैं।

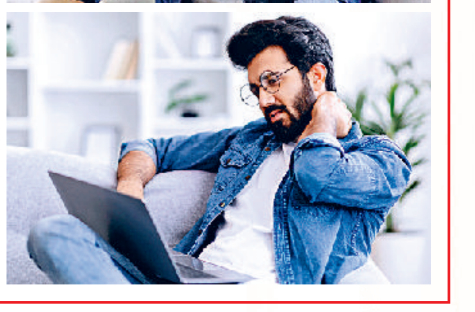
इंफर्टिलिटी: इरेक्टाइल डिस-फंक्शन, यौन इच्छा में कमी, शीघ्रपतन, शुक्राणुओं की संख्या और गुणवत्ता कम होना और इंफर्टिलिटी आज तेजी से बढ़ रही समस्याएं हैं। लाखों पुरुष इससे प्रभावित हैं, लेकिन संकोचवश इसे छुपाते रहते हैं। यह केवल यौन समस्या नहीं, बल्कि हृदय रोग, मधुमेह या हार्मोन असंतुलन का शुरुआती संकेत भी हो सकता है। धूम्रपान, शराब, मोटापा, तनाव और टेस्टोस्टेरोन की कमी इसके प्रमुख कारण हैं।

सार्कोपीनिया या मसल-लॉस: उम्र के साथ मांसपेशियों का कम होना एक गंभीर समस्या है। 30 वर्ष के बाद हर दशक में मांसपेशियों का मास 3.5 प्रतिशत कम होता जाता है। 60 साल की उम्र के बाद कमजोरी, संतुलन बिगड़ने और गिरने का खतरा बढ़ जाता है।

स्पेशल: मेंस हेल्थ वीक (15-21 जून)

वर्तमान समय में बदलती जीवनशैली, बढ़ता तनाव, अनियमित-अस्वस्थ खान-पान, शारीरिक गतिविधियों की कमी, धूम्रपान, शराब का सेवन और नींद की खराब आदतों से हर उम्र के पुरुष बीमार हो रहे हैं। इससे हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा, मानसिक स्वास्थ्य, नींद संबंधी विकार, हार्मोनल असंतुलन और हड्डियों से जुड़ी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। इनसे बचने के लिए क्या उपाय किए जा सकते हैं, जानिए।

रेग्युलर कराएं चेकअप-बरतें प्रिकॉशन
हर उम्र में आप रहेंगे हेल्दी



अल्जाइमर और डिमेंशिया: पुरुषों में बढ़ती उम्र के साथ दिखाई देने वाले गंभीर मस्तिष्क संबंधी विकार हैं, जो याददाश्त, सोचने-समझने की क्षमता और दैनिक कार्य करने की योग्यता को प्रभावित करते हैं। शुरुआती लक्षणों में हाल की बातें भूलना, बार-बार एक ही प्रश्न पूछना, निर्णय लेने में कठिनाई, रास्ता भूल जाना, ध्यान केंद्रित न कर पाना और व्यवहार या मनोदशा में बदलाव शामिल हैं। बढ़ती उम्र, आनुवंशिकता, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, धूम्रपान, शारीरिक निष्क्रियता, सामाजिक अकेलापन और खराब नींद इसके प्रमुख रिस्क फैक्टर्स हैं।

जरूरी है रेग्युलर हेल्थ चेकअप: आमतौर पर पुरुष डॉक्टर के पास तभी जाते हैं, जब तक बीमारी के लक्षण स्पष्ट रूप

से दिखाई देने लगते हैं। जिसकी वजह से वे गंभीर बीमारियों की गिरफ्त में आ जाते हैं और कई मामलों में समय से पहले ही मौत हो जाती है। विशेषज्ञों का मानना है कि अधिकांश बीमारियों को समय पर जांच और सही आदतों से रोका जा सकता है।

20 से 30 वर्ष आयु के पुरुष: इस उम्र में शरीर सामान्यतः स्वस्थ रहता है, लेकिन धूम्रपान, शराब, जंक फूड, अनियमित नींद और मानसिक तनाव सबसे बड़े खतरे हैं, जो आगे कई बीमारियों की जड़ बनते हैं। पूरी एहतियात बरतनी जरूरी है। इसके लिए टेस्टिकल का स्व-परीक्षण जरूरी है। साल में एक बार ब्लड प्रेशर, सीबीसी ब्लड काउंट, बीएमआई, मानसिक स्वास्थ्य और विटामिन-डी। हर दो-तीन साल में-ब्लड शुगर, विटमिन डी, नेत्र परीक्षण। हर पांच साल में लिपिड प्रोफाइल चेक कराएं।

30 से 40 वर्ष उम्र के पुरुष: काम का दबाव, पारिवारिक जिम्मेदारियां और बैठकर काम करने की आदत स्वास्थ्य को प्रभावित करने लगती हैं। लाइफस्टाइल संबंधी बीमारियां उभरने लगती हैं। इसलिए ये टेस्ट जरूर करवाएं। हर 6 महीने में ब्लडप्रेशर। साल में एक बार, ब्लड शुगर (एचबीएएलसी), लिपिड प्रोफाइल, केएफटीए, एलएफटी, विटामिन बी-12, विटामिन-डी, बीएमआई, मानसिक स्वास्थ्य। हर 2 साल में थाइरॉयड, पेट का अल्ट्रासाउंड करवाना भी जरूरी है।

40 से 50 वर्ष उम्र के पुरुष: इस उम्र में वार्षिक पूर्ण स्वास्थ्य जांच अनिवार्य है। हर तीन महीने में ब्लड प्रेशर। हर 6 महीने में ब्लड शुगर और लिपिड प्रोफाइल। हर साल पीएसए (प्रोस्टेट ग्लैंड), टेस्टोस्टेरोन टेस्ट, ट्रेडमिल टेस्ट (हृदय की कार्यक्षमता), कोलोनोस्कोपी (पेट की जांच), स्पाइरोमेट्री, एक्स-रे या सिटी स्कैन (फेफड़ों), आई टेस्ट।

50 वर्ष से अधिक उम्र के पुरुष: हृदय, पेट, प्रोस्टेट, हड्डियों और मस्तिष्क के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना चाहिए। हर साल पीएसए टेस्ट, आई साइट और ईयर चेकअप। हर दो साल डेक्सा स्कैन (बोन डेंसिटी), इकोकार्डियोग्राफी या एंजियोग्राफी। हर दस साल में क्लोनोस्कोपी टेस्ट। *

(सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली के सीनियर फिजिशियन, डॉ. मोहसिन वली और पूर्व अध्यक्ष-एंडोक्राइन सोसाइटी ऑफ इंडिया, डॉ. संजय कालरा से बातचीत पर आधारित)

अपनाएं ये गुड हैबिट्स

लंबी उम्र और बेहतर स्वास्थ्य उम्र का रहस्य हेल्दी लाइफस्टाइल में छिपा है। कुछ अच्छी आदतें कम उम्र में अपनाकर आप स्वस्थ, सक्रिय जीवन जी सकते हैं।

हेल्दी लाइफस्टाइल: बिजी रुटीन होने के बावजूद पुरुषों को हेल्दी रुटीन अपनाना चाहिए। नियत समय पर उठना, सोना, खाना जरूरी है।

नियमित व्यायाम: वजन नियंत्रित रखें, नियमित व्यायाम करें 20-30 वर्ष की आयु में प्रतिदिन लगभग 45 मिनट व्यायाम की आदत डालें। 30-40 वर्ष में रेग्युलर स्ट्रैंथ ट्रेनिंग एक्सरसाइज और 40 वर्ष के बाद योग, तैराकी तथा पैदल चलना जैसी एक्टिविटीज करना फायदेमंद है।

संतुलित आहार: पोषक तत्वों से भरपूर और संतुलित आहार लें। फाइबर, प्रोटीन और कैल्शियम युक्त आहार का सेवन ज्यादा से ज्यादा करें। आहार में मौसमी और ताजे फल, हरी सब्जियां, दालें, साबुत अनाज और मेवे खाएं। नमक, चीनी और जंक फूड कम करें। यथासंभव ऑइली फूड खासकर ट्रांस फैट से परहेज करें। पर्याप्त पानी पिएं और विटामिन-डी के लिए प्रतिदिन 15-20 मिनट धूप लें।

स्ट्रेस करें कंट्रोल: तनाव को दबाने की बजाय परिवार, मित्रों या विशेषज्ञ से अपने दिल की बात साझा करें। मजबूत सामाजिक संबंध भी लंबी आयु और बेहतर स्वास्थ्य से जुड़े हुए हैं। ध्यान, योग और प्राणायाम मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायक हैं। इनसे मस्तिष्क में एंडोर्फिन और सेरोटोनिन बनते हैं जो प्राकृतिक अवसाद विरोधी हार्मोन हैं।

स्क्रीन टाइम करें सीमित: लंबे समय तक लैपटॉप, स्मार्टफोन की स्क्रीन देखने से नींद खराब होती है, आंखें कमजोर होती हैं और पीठ दर्द होता है। रात को सोने से एक घंटे पहले मोबाइल बंद करें।

लें भरपूर नींद: रोज 7-8 घंटे की नींद लें क्योंकि नींद शरीर ऊर्जा और ताजगी देती है। कम नींद से कोर्टिसोल बढ़ता है, जो हृदय रोग और मधुमेह का कारण बनता है। रात को एक ही समय पर सोने की आदत बचपन से ही बनाएं। धूम्रपान और शराब से पूरी तरह परहेज करें। स्वास्थ्य संबंधी किसी भी तरह की समस्या होने पर बिना कोई देर किए निःसंकोच डॉक्टर को कंसल्ट करें।

हर्बल जोन

रेखा देशराज

हीट वेव से बचाने में कारगर हैं फ्रूट्स-हर्ब्स

हालांकि कई दक्षिणी राज्यों में मानसून ने दस्तक दे दी है लेकिन उत्तर से लेकर मध्य और पश्चिम भारत में अभी भी हीट वेव्स चल रही हैं। इस वजह से लोग डिहाइड्रेशन, चक्कर आने, थकान और लू से पीड़ित हो रहे हैं। ऐसे में गर्मी से राहत दिलाने, हीट वेव से बचाने के लिए कुछ फ्रूट्स और हर्ब्स का सेवन बहुत कारगर हो सकता है। बेल का शर्बत, सौंफ का पानी, पुदीना, धनिया और खस से बने पेय शरीर को ठंडक पहुंचाने के लिए बहुत कारगर हैं।

बनाए रखते हैं हाइड्रेशन: आयुर्वेद के अनुसार ग्रीष्म ऋतु में शरीर में द्रवों की कमी होने लगती है और पित्त का प्रभाव बढ़ जाता है। इसलिए ऐसे खाद्य पदार्थों और जड़ी-बूटियों का सेवन लाभदायक होता है, जो शरीर को शीतलता प्रदान करें और हमारी ऊर्जा को भी बरकरार रखें। यही कारण है कि इन दिनों बेल, सौंफ, पुदीना, खस, आंवला, धनिया और गुलकंद जैसी चीजों का उपयोग करना फायदेमंद होता है। विशेषज्ञों का मानना है कि इनकी सबसे बड़ी ताकत है, इनमें मौजूद प्राकृतिक तत्व, जो शरीर को हाइड्रेट रखने, हमारे शरीर के पाचनतंत्र को संतुलित करने और गर्मी से होने वाली बेचैनी को कम करने में सहायक होते हैं।

पुदीना-बेल-आंवला: पुदीना शरीर को ताजगी देता है और गर्मी के कारण होने वाली थकान तथा भूख की कमी होने वाली समस्याओं को कम करने में मदद करता है। ग्रामीण क्षेत्रों में सदियों से गर्मी और लू से बचने के लिए बेल का शर्बत पिया जाता रहा है। फाइबर और खनिज से भरपूर बेल में शरीर को गर्मी से लड़ने के लिए अनेक तत्व होते हैं, जो हमारे पाचनतंत्र से लेकर शरीर की ऊर्जा तक को महफूज रखते हैं। गर्मी से लड़ने में कारगर औषधीय फल आंवला भी है। बढ़ती गर्मी और बदलते मौसम के बीच संक्रमणों से बचाव के लिए भी यह बेहद उपयोगी है।

बरतें ये सावधानी: यह समझना जरूरी है कि ये फल और हर्ब्स, हीट वेव का इलाज नहीं करते केवल उससे बचाव में सहायक होते हैं। इसलिए किसी व्यक्ति को तेज बुखार, बेहोशी, अत्यधिक कमजोरी या हीट स्ट्रोक के लक्षण दिखाई दें तो उसे केवल घरेलू उपायों पर निर्भर रखना खतरनाक हो सकता है। ऐसी स्थिति में तुरंत चिकित्सीय सहायता लेना जरूरी है। *

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

गर्मी की वजह से जब होने लगें घमौरियां

मेरी उम्र 28 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे शरीर पर घमौरियां निकल रही हैं। चेहरे, गले पर भी लाल-लाल दाने निकल आए हैं। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-सोहम, रोहतक

हाल में मौसम में काफी उतार-चढ़ाव हुआ है। तापमान कम और ज्यादा हुआ है। सामान्य तौर पर इस तरह बारिश में होता है। अधिक पसीना आने की वजह से घमौरियां होती हैं और तब इस तरह की परेशानी शुरू हो जाती है। इससे राहत के लिए जब भी बाहर से घर लौटें तो पसीने को तुरंत साफ कपड़े से पोछें और स्किन को ड्राय करें। आप घमौरी वाला पावडर भी लगा सकते हैं और संभव हो तो धूप में कम निकलें, जिससे पसीना कम आएगा।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। कुछ हफ्ते पहले अचानक मेरे सिर में दाहिनी तरफ तेज दर्द हुआ। तब पेन-किलर लेने पर यह दर्द ठीक हो गया था। उसके बाद से बीच-बीच में उसी जगह दर्द होता रहता है। कृपया बताएं, ऐसा क्यों हो रहा है?

-अविनाश, रायपुर

सबसे पहले आप अपनी आंखों की जांच करवाएं। कई बार आंख कमजोर होने की वजह से दर्द शुरू हो जाता है। अगर आपकी आई साइट ठीक है तो जरूर आपको एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। बगैर जांच कराए कोई भी ट्रीटमेंट न कराएं।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से कुछ भी खाते-पीते समय मेरे गले में दर्द और चुभन जैसा फील होता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और मेरी यह प्रॉब्लम कैसे ठीक होगी?

-प्रशांत, जांजगीर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको टॉन्सिल की प्रॉब्लम है, जिस वजह से चुभन महसूस हो रही है। बेहतर होगा कि एक बार आप ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क कर लें, वे जांच करके पता लगाएंगे, उसके बाद ट्रीटमेंट किया जाएगा। इस दौरान आप ठंडा पानी या कोई भी फ्रिज में रखी ठंडी चीज बिल्कुल न खाएं न पिएं।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे दाहिने पैर में सूजन दिख रही है। दर्द भी होता है। कृपया कोई उपचार बताएं।

-मुकेश, कांकेर

क्या आपके पैर में कभी चोट लगी थी? क्योंकि इस तरह की समस्या कई बार चोट लगने से होती है। अगर ऐसा है तो आपको एक्स-रे करवा लेना चाहिए, जिससे कारण पता चलेगा। फिलहाल आप पैर में सिंकाई कर सकते हैं और वजन उठाने का काम ना करें। तेज वॉकिंग या रनिंग भी बिल्कुल न करें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरे हाथ-पैर के नाखूनों का रंग बिल्कुल सफेद दिखने लगा है। वे रूखे भी दिखते हैं। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और यह कैसे ठीक होगा?

-दिवाकर, बिलासपुर

इस समस्या को सुनकर लग रहा है कि आपको कैल्शियम की कमी है। इस वजह से नाखून सफेद पड़ने लगते हैं। आपको कैल्शियम की दवा लेनी होगी। बेहतर होगा कि डॉक्टर से संपर्क कर आप पहले कैल्शियम की जांच कराएं और डॉक्टर जो दवा प्रिसक्राइब करें, उसे रेग्युलर लें। दवा आपको लंबे समय तक लेनी पड़ेगी। इसमें लापरवाही न बरतें।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मुझे लंच और डिनर के साथ सलाद खाना बहुत पसंद है। क्या खाना खाने के पहले सलाद खाना ज्यादा फायदेमंद होता है?

-रचित, दुर्ग

खाने के साथ आपको जरूर सलाद खाना चाहिए। अगर आप खाने से पहले सलाद खा लेते हैं तो इससे आप खाना कम खाएंगे और पेट में फाइबर ज्यादा पहुंचेगा। डाइजेशन सिस्टम के लिए ठीक रहेगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. तृप्ति अग्रवाल

जनरल फिजिशियन

आजकल ज्यादातर लोग देर रात में ही डिनर करते हैं। इससे कई हेल्थ प्रॉब्लम्स बढ़ती हैं। अगर आप डिनर टाइम में थोड़ा चेंज करें तो इतने फायदे होंगे कि आप हैरान रह जाएंगे। डिनर जल्दी करने के फायदों के बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

सही टाइम पर करें डिनर आप रहेंगे हेल्दी-एक्टिव

पुराने जमाने में हमारे बड़े-बुजुर्ग रात को सोने से पहले जल्दी खाना खाते थे, लेकिन आजकल की भाग-दौड़ भरी बिजी लाइफस्टाइल में डिनर का समय फिक्स नहीं है। देर रात भोजन करना आम बात हो गई है। ज्यादातर लोग 9 बजे के बाद या उससे भी देर से डिनर करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि अगर इस आदत में थोड़ा-सा बदलाव कर लिया जाए यानी शाम 6-8 बजे के बीच डिनर करना शुरू कर दिया जाए तो यह सेहत के लिए कितना अधिक फायदेमंद हो सकता है? आइए जानते हैं कि जल्दी डिनर करने से हेल्थ को कितने फायदे मिलते हैं?

पाचन तंत्र में सुधार: शाम 6-8 बजे के बीच डिनर करने से डाइजेस्टिव एंजाइम्स एक्टिव रहते हैं और खाना आसानी से पच जाता है, जिससे शरीर को सोने से पहले खाना पचाने के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है और एसिडिटी, गैस और पेट फूलने की समस्या दूर होती है।

गहरी और अच्छी नींद: जिन लोगों को अकसर रात में सोने के लिए मशक्कत करनी पड़ती है, तो जल्दी डिनर करने से आपकी यह मेहनत बच सकती है, क्योंकि सोने से 2-3 घंटे पहले डिनर कर लेने से सोने और खाने के बीच गैप हो जाता है, जिससे शरीर रिलैक्स मोड में आ जाता है और अनिद्रा की समस्या दूर होती है और नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है।

वजन कंट्रोल: देर रात खाना खाने से कैलोरी फैट के रूप में जमा होने लगती है, जबकि जल्दी डिनर करने से शरीर को रात भर फास्टिंग में रहने का समय मिलता है। इससे इंसुलिन सेंसिटिविटी में सुधार होता है और मेटाबॉलिक रेट बेहतर होता है और वजन मैनेज करने में मदद मिलती है।

हार्मोनल बैलेंस: शाम 6-8 बजे के बीच डिनर करने से मेलाटोनिन और कोर्टिसोल जैसे हार्मोंस बैलेंस रहते हैं। यह शरीर की सर्केडियन रिदम को बनाए रखने में मदद करता है, जिससे एनर्जी लेवल और मूड पर सकारात्मक असर पड़ता है।

ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल: जल्दी डिनर करने से रात भर ब्लड शुगर के स्तर को स्थिर रखने में मदद मिलती है। यह खासतौर से डायबिटीज के मरीजों या प्री-डायबिटिक स्थिति वाले लोगों के लिए फायदेमंद है। देर रात खाना खाने से सुबह उठने पर ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है।

हार्ट हेल्थ बेटर: नियमित रूप से जल्दी डिनर करने से कोलेस्ट्रॉल लेवल और ब्लड प्रेशर पर पॉजिटिव असर देखा गया है। यह दिल की बीमारियों के जोखिम को कम करने में मददगार साबित हो सकता है।

नहीं होती ब्लोटिंग: रात को देर से डिनर करने की वजह से अकसर सुबह ब्लोटिंग की समस्या होती है। जबकि शाम 6-8 बजे तक डिनर करने से सुबह ब्लोटिंग की समस्या से छुटकारा मिल सकता है।

हार्ट हेल्थ में होता है सुधार: हार्ट को हेल्दी रखने के उपायों में लिए जल्दी डिनर करना एक महत्वपूर्ण उपाय है। जल्दी खाने से ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में मदद मिलती है, जिससे दिल की सेहत दुरुस्त होती है।

स्किन के लिए फायदेमंद: जल्दी खाना खाने से रात भर पाचन संबंधी बोझ कम होने से डिटॉक्स साइकिल बेहतर होती है। जिससे कुछ दिनों में, चेहरा कम डल दिखने लगता है और चेहरे पर ग्लो आता है। *

प्रस्तुतिः ललिता गोयल

क्या करें-क्या न करें

- रात का खाना हमेशा हल्का, पौष्टिक और आसानी से पचने वाला होना चाहिए। भारी, तली-भुनी या मसालेदार चीजें खाने से बचना चाहिए।
- खाना खाने के तुरंत बाद न लेटें। डिनर के बाद 15-20 मिनट तक हल्की वॉक जरूर करें। स्क्रीन टी.वी. या मोबाइल देखते हुए खाना खाने से बचें, इससे आप जरूरत से ज्यादा खा लेते हैं। इसलिए स्वस्थ और सुकून भरी लाइफस्टाइल के लिए रात को जल्दी भोजन करने की आदत अपनाएं।

ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम-2026 की दी गई जानकारी

स्वच्छ गांव की ओर बड़ा कदमः कचरा प्रबंधन के गुर सीखने जुटे सरपंच व सचिव

सिरसा। कार्यशाला में भाग लेते अधिकारी व सरपंच।

सिरसा। दुकानदारों व रेहड़ी चालकों को स्वच्छता बनाए रखने की अपील करते डीएमसी।

कार्यशाला में ग्राम सचिवों, जेई, एसडीओ और सरपंच शामिल हुए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम-2026 के प्रभावी क्रियान्वयन तथा ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता व्यवस्था को सुदृढ़ बनाने के उद्देश्य से बुधवार को स्थानीय पंचायत भवन में ग्राम सचिवों, जेई, एसडीओ तथा सरपंचों के लिए कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में पंचायती राज विभाग के कार्यकारी अभियंता गौरव भारद्वाज विशेष रूप से उपस्थित रहे। कार्यशाला के दौरान हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की एसडीओ रूचि तथा जिला कार्यक्रम प्रबंधक सुखविंद्र सिंह ने प्रतिभागियों को ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम-2026, पर्यावरण संरक्षण तथा स्वच्छता संबंधी प्रावधानों की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि सर्वोच्च न्यायालय के निर्देशों तथा ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियमों के तहत ग्रामीण क्षेत्रों में कचरे के वैज्ञानिक निस्तारण और स्वच्छ वातावरण सुनिश्चित करना सभी संबंधित विभागों एवं पंचायतों की जिम्मेदारी है। कार्यशाला में बताया गया कि प्रत्येक परिवार स्तर पर गीले एवं सूखे कचरे को अलग-अलग एकत्रित करने की व्यवस्था सुनिश्चित की जाए ताकि कचरे का उचित प्रबंधन किया जा सके। इसके अलावा प्रत्येक गांव में कचरा संग्रहण एवं निस्तारण के लिए उपयुक्त स्थान निर्धारित कर आवश्यक सुविधाएं विकसित की जाएं। उन्होंने बताया कि गांवों में अस्वच्छता फैलाने वाले व्यक्तियों की पहचान कर उन्हें नोटिस जारी किए जाएं तथा निर्धारित नियमों की अवहेलना करने वालों के विरुद्ध नियमानुसार कार्रवाई की जाए। साथ ही मैरिज पैलेस, विद्यालय, होटल, धार्मिक स्थल, ढाबे तथा अन्य बड़े संस्थानों को चिन्हित कर उनके यहां उत्पन्न होने वाले कचरे के प्रबंधन की नियमित निगरानी की जाए।

नगर आयुक्त ने शहर में सफाई व्यवस्था का लिया जायजा

सिरसा। जिला नगर आयुक्त सुरेंद्र कुमार ने शहर के विभिन्न क्षेत्रों का निरीक्षण कर सफाई व्यवस्था का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने रेहड़ी चालकों एवं दुकानदारों को सडक़ पर कूड़ा-कर्कट नहीं फेंकने और अपने आसपास स्वच्छता बनाए रखने की अपील की। इसके अलावा उन्होंने एक पेड़ मां के नाम पौधारोपण अभियान की शुरूआत भी की। जिला नगर आयुक्त ने कहा कि शहर को स्वच्छ और सुंदर बनाए रखने के लिए सभी नागरिकों का सहयोग आवश्यक है। उन्होंने दुकानदारों और रेहड़ी संचालकों को गीले एवं सूखे कचरे को अलग-अलग रखने तथा उसका उचित निस्तारण सुनिश्चित करने का आह्वान किया। उन्होंने सभी दुकानदारों व रेहड़ी चालकों को अपनी दुकान एवं रेहड़ी पर डस्टबिन रखने को कहा ताकि कूड़ा इधर-उधर फैलने के बजाय निर्धारित स्थान पर एकत्रित किया जा सके। उन्होंने कहा कि स्वच्छता नियमों की पालना नहीं करने वालों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई भी की जाएगी। उन्होंने नागरिकों से अपील की कि वे शहर को स्वच्छ रखने में प्रशासन का सहयोग करें और कूड़ा केवल निर्धारित स्थानों पर ही डालें।

एसपी ने रोड सेफ्टी आर्गेनाइजेशन के प्रधान सुखदेव कालापीला को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। प्रधान सुखदेव कालापीला को सम्मानित करते एसपी निकिता खट्टर।

फतेहाबाद में आमजन को ट्रैफिक नियमों के प्रति जागरूक करने और यातायात व्यवस्था को सुचारू रूप से लागू करवाने में पुलिस का सहयोग करने पर रोड सेफ्टी आर्गेनाइजेशन को विशेष सम्मान मिला है। जिला पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर ने आरएसओ के प्रधान सुखदेव कालापीला को विशेष तौर पर स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। इस अवसर पर एसपी निकिता खट्टर ने आरएसओ द्वारा किए जा रहे कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि सडक़ दुर्घटनाओं को रोकने और यातायात नियमों का पालन करवाने में सामाजिक संस्थाओं का सहयोग बेहद सराहनीय है। पुलिस अकेले हर चौक-चौराहे पर व्यवस्था नहीं बदल सकती, जब तक कि आम जनता और आरएसओ जैसी संस्थाएं आगे आकर जिम्मेदारी न संभालें।

468 ग्राम अफीम सहित नशा तस्कर गिरफ्तार

भट्टूकलां। जिला पुलिस की सीआईए टीम ने भट्टू मंडी रेलवे स्टेशन के पास से एक युवक को काबू कर उसके कब्जे से 468 ग्राम अफीम बरामद की है। पकड़े गए आरोपी की पहचान पंजाब के जिला श्री मुक्तसर साहिब के गांव चक्क सीरेवाला निवासी कर्मजीत सिंह उर्फ विक्की के रूप में हुई है, जो वर्तमान में राजस्थान में रह रहा है। सीआईए फतेहाबाद के प्रभारी उपनिरीक्षक वेदपाल ने बताया कि पुलिस टीम को एक गुप्त सूचना मिली थी कि पंजाब मूल का एक युवक भट्टू मंडी क्षेत्र में अफीम की बड़ी खेप सप्लाई करने के लिए आने वाला है। इस सूचना को गंभीरता से लेते हुए पुलिस टीम ने तुरंत जाल बिछाया।

पीएम के नेतृत्व में विकसित भारत का सपना हो रहा साकार : राजपाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

राजपाल बैनीवाल

हरियाणा किसान कल्याण प्राधिकरण के सदस्य एवं कार्यकारी समिति के चेयरमैन राजपाल बैनीवाल ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने पर कहा कि यह कालखंड सेवा, सुशासन, जनकल्याण और राष्ट्र निर्माण की दृष्टि से स्वर्णिम युग के रूप में याद किया जाएगा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के दूरदर्शी नेतृत्व में भारत ने पिछले 12 वर्षों में विकास के नए आयाम स्थापित किए हैं और विश्व मंच पर अपनी मजबूत पहचान बनाई है। राजपाल बैनीवाल ने कहा कि देश ने आर्थिक, सामाजिक, तकनीकी और सामरिक क्षेत्रों में अभूतपूर्व उपलब्धियां हासिल की हैं। आज भारत विश्व की सबसे तेजी से विकसित होती अर्थव्यवस्थाओं में शामिल है तथा विकसित भारत के लक्ष्य की ओर मजबूती से आगे बढ़ रहा है। प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में देश आत्मनिर्भरता, नवाचार और सुशासन के क्षेत्र में नए कीर्तिमान स्थापित कर रहा है।

ग्रामीणों ने लिया 'योग युक्त, नशा मुक्त भारत का संकल्प

योग जागरण यात्रा से गूंजा स्वस्थ जीवन का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भट्टूकलां

भट्टूकलां। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में निकाली गई योग जागरण यात्रा।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में हरियाणा सरकार, आयुष विभाग और हरियाणा योग आयोग के संयुक्त तत्वावधान में फतेहाबाद में चलाई जा रही जिला स्तरीय योग जागरण यात्रा अब जन-आंदोलन का रूप लेती जा रही है। इसी कड़ी में भट्टू के विभिन्न गांवों, खेल स्टेडियमों, आंगनबाड़ी केंद्रों और योग व्यायामशालाओं में योग जागरण यात्रा का आयोजन किया गया, जिसने ग्रामीणों को स्वास्थ्य और राष्ट्र निर्माण के प्रति जागरूक किया। आयुष योग सहायक अनिल कुमार के अनुसार इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को 'स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग' थीम पर केंद्रित किया गया है। इसका मुख्य उद्देश्य योग के माध्यम से हर आयु वर्ग, विशेषकर बुजुर्गों को एक स्वस्थ, सक्रिय और आत्मनिर्भर जीवन जीने के लिए प्रेरित करना है। भट्टूकलां ब्लॉक में यह यात्रा ब्लॉक योग समन्वयक व आयुर्वेदिक चिकित्सा अधिकारी डॉ. विश्वजीत जांगड़ा के मार्गदर्शन में निकाली गई। यात्रा के दौरान आयुष योग सहायक संजय कुमार, अनिल कुमार और सतबीर सिंह ने खिलाड़ियों, आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं, आशा वर्करों, महिलाओं और युवाओं को योग के महत्व से रूबरू कराया।

ब्रह्माकुमारी आश्रम में हुआ योग सत्र

फतेहाबाद। अशोक नगर स्थित ब्रह्माकुमारी आश्रम फतेहाबाद में आयुष विभाग द्वारा योग सत्र का आयोजन किया गया।आयुष विभाग से योग साधक सुरेंद्र कुमार व पवन कुमार ने साधकों को योग आसन बताएं। 21 जून विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य में योग कक्षाओं का आयोजन किया जा रहा है, जिसके तहत ब्रह्माकुमारी आश्रम में भी योग सत्र का आयोजन किया गया।

योग शिक्षक ने कमर दर्द,सिर दर्द, माइग्रेन आदी योग साधना के आसान करवाएं व उनके लाभ के बारे में भी बताया। इस अवसर पर केंद्र संचालिका बी के संगीता ने आए हुए अतिथियों का स्वागत किया। इस अवसर पर बीके मदन,संजीव,करण सहित साधक उपस्थित रहे।

15 जून से होगा मतदाताओं का सत्यापन

एसआईआर : डाइट मताना में बीएलओ प्रशिक्षण शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

प्रशिक्षण शिविर में भाग लेते बीएलओ।

भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार हरियाणा में मतदाता सूची के एसआईआर की प्रक्रिया को सफलतापूर्वक संपन्न कराने के उद्देश्य से फतेहाबाद विधानसभा क्षेत्र के बूथ लेवल अधिकारियों के लिए 3 दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का आयोजन डाइट मताना में किया गया। उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी डॉ. विवेक भारती के मार्गदर्शन में आयोजित इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में बीएलओ को एसआईआर की समस्त प्रक्रियाओं का विस्तार से प्रशिक्षण दिया गया। एसडीएम गौरव गुप्ता ने कहा कि भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार 15 जून से 14 जुलाई 2026 तक बीएलओ घर-घर जाकर मतदाताओं का सत्यापन करेंगे। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि एसआईआर प्रक्रिया पूरी ईमानदारी, पारदर्शिता एवं निष्पक्षता के साथ संपन्न करवाई जाए ताकि जिले की मतदाता सूची को त्रुटिरहित एवं अद्यतन बनाया जा सके। उन्होंने बताया कि प्रशिक्षण शिविर में बीएलओ को गणना पत्र मतदाताओं तक पहुंचाने, उन्हें सही तरीके से भरवाने तथा पुनः एकत्रित करने की प्रक्रिया के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई।

14 जुलाई तक होगा मतदाता केंद्रों का पुनर्गठन

उन्होंने बताया कि एसआईआर की अर्हता तिथि 1 जुलाई 2026 है। बीएलओ द्वारा घर-घर जाकर 15 जून से 14 जुलाई 2026 तक सत्यापन का कार्य पूरा करेंगे, मतदान केंद्रों का पुनर्गठन 14 जुलाई 2026 तक किया जाएगा, ड्राफ्ट मतदाता सूची का प्रकाशन 21 जुलाई 2026 को होगा, दावे एवं आपत्तियां दर्ज करने की अवधि 21 जुलाई से 20 अगस्त 2026 तक निर्धारित है, दावों एवं आपत्तियों का निस्तारण 21 जुलाई से 18 सितंबर 2026 तक किया जाएगा।

बड़ोपल में सबमर्सिबल ट्यूबवेल से सेम की समस्या पर लगेगा अंकुश

फतेहाबाद। गांव बड़ोपल में सेम की समस्या से निजात दिलाने के लिए पंचायत ने बड़ा कदम उठाया है। पंचायत द्वारा पंजोड़ी क्षेत्र में सबमर्सिबल ट्यूबवेल लगाने का कार्य शुरू करवाया गया है, जिससे प्रभावित किसानों को राहत मिलने की उम्मीद जगी है। यह कार्य सरपंच रेशमा और पंचायत प्रतिनिधि सुभाष गौड़ की देखरेख में शुरू किया गया। ग्रामीणों का कहना है कि क्षेत्र में लंबे समय से सेम की समस्या बनी हुई थी, जिससे खेतों में पानी भरने के कारण फसलें प्रभावित हो रही थीं। किसानों की लगातार मांग के बाद पंचायत ने इस दिशा में ठोस कदम उठाया है। ट्यूबवेल लगाने के बाद अतिरिक्त पानी की निकासी में मदद मिलेगी और भूमि की स्थिति में सुधार होगा।

चतुर्थ श्रेणी कर्मियों की बैठक : 21 को शिक्षा मंत्री के घेराव की दी चेतावनी

फतेहाबाद। बैठक में भाग लेते चतुर्थ श्रेणी सरकारी कर्मचारी यूनियन के पदाधिकारी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

हरियाणा राज्य चतुर्थ श्रेणी सरकारी कर्मचारी यूनियन की बैठक स्थानीय नगरपरिषद कार्यालय परिसर में संपन्न हुई। बैठक की अध्यक्षता यूनियन के नेता रामपाल रतिया ने की, जबकि मुख्य अतिथि के रूप में यूनियन के प्रदेश प्रधान दलेल सिंह राणा ने विशेष तौर पर शिरकत की। बैठक में मुख्य रूप से पार्ट-टाइम कर्मचारियों को पक्का करवाने की मांग और उनकी अन्य समस्याओं पर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक को संबोधित करते हुए प्रदेश प्रधान दलेल सिंह राणा ने कहा कि सरकार लंबे समय से पार्ट-टाइम कर्मचारियों की जायज मांगों को नजरअंदाज कर रही है। उन्होंने घोषणा की कि अपनी मांगों के समर्थन में आगामी 21 जून को हरियाणा के शिक्षा मंत्री के कार्यालय के समक्ष एक विशाल महारैली एवं प्रदर्शन किया जाएगा।

भरपूर गांव में एसपी ने किया लाइब्रेरी सिलाई व कंप्यूटर सेंटर का उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। गांव भरपूर में एसपी निकिता खट्टर का स्वागत करती महिलाएं।

ग्रामीण अंचल में शिक्षा की अलख जगाने, महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने और समाज को नशे के चंगुल से मुक्त करने की दिशा में बुधवार को गांव भरपूर में एक नई शुरुआत हुई। रीड इंडिया संस्था के सौजन्य से गांव में नवनिर्मित डिजिटल लाइब्रेरी, सिलाई सेंटर और कंप्यूटर सेंटर का शुभारंभ बतौर मुख्य अतिथि पहुंची एसपी निकिता खट्टर ने रिबन काटकर किया। इस अवसर पर एएसपी रतिया दिव्यांशी सिंगला, थाना शहर रतिया प्रभारी निरीक्षक पुष्पा सिहाग, रीड इंडिया संस्था की सीईओ गीता मल्होत्रा और पूर्व सरपंच गुलवीर सिंह सहित सैकड़ों ग्रामीण मौजूद रहे। एसपी का गांव में पहुंचने पर पारंपरिक रूप से तिलक लगाकर और पुष्पगुच्छ भेंट कर स्वागत किया गया।

ग्रामीणों से मांगी सीक्रेट इनपुट, पहचान रहेगी गुप्त

एसपी ने ग्रामीणों से सीधा संवाद स्थापित करते हुए पुलिस का सहयोग करने की अपील की। उन्होंने कहा कि अगर गांव में कोई भी व्यक्ति नशा बेचता है या किसी अन्य आपराधिक गतिविधि में शामिल है, तो उसकी सूचना तुरंत पुलिस को दें। सूचना देने वाले का नाम और पहचान पूरी तरह गुप्त रखी जाएगी।

जेआर मोटर्स परिसर में शिवलिंग स्थापना, मोनी बाबा युगल गिरी ने कराया धार्मिक अनुष्ठान

हरिभूमि न्यूज/भूना। कुला-जाखल रोड स्थित जेआर मोटर्स परिसर बुधवार को धार्मिक आस्था और भक्ति के रंग में रंगा नजर आया। यहां विधि-विधान और वैदिक मंत्रोच्चार के बीच पवित्र शिवलिंग स्थापना समारोह का आयोजन किया गया। समारोह में किरमारा धाम के महंत बाबा श्री श्री 1008 मोनी बाबा युगल गिरी जी महाराज ने अपने कर-कमलों से शिवलिंग की स्थापना कर श्रद्धालुओं को आशीर्वाद प्रदान किया। शिवलिंग स्थापना के दौरान परिसर में भक्तिमय वातावरण बना रहा। श्रद्धालुओं ने भगवान शिव के जयकारों के साथ पूजा-अर्चना और धार्मिक अनुष्ठानों में भाग लिया। इस अवसर पर बाबा युगल गिरी जी महाराज ने उपस्थित श्रद्धालुओं को भगवान शिव की भक्ति, सेवा, सदाचार और मानव कल्याण का संदेश देते हुए कहा कि धर्म और मानवता के मार्ग पर चलकर ही समाज में सुख-शांति और समृद्धि स्थापित की जा सकती है। समारोह में जेआर मोटर्स परिवार की ओर से बाबा जी का फूल-मालाओं एवं स्मृति चिन्ह भेंट कर भव्य स्वागत किया गया। जेआर मोटर्स संचालक प्रयाग सिंह पूनिया ने कहा कि बाबा जी का आगमन और उनका आशीर्वाद उनके लिए सौभाग्य की बात है।

जिला स्तरीय योग स्पर्धा में 52 प्रतिभागियों का उत्कृष्ट प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज. फतेहाबाद।

आयुष विभाग के तत्वावधान में भोडिया खेड़ा स्थित खेल स्टेडियम में जिला स्तरीय योग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में जिले के विभिन्न ब्लॉकों से आए 52 प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए योगासन एवं योग कौशल का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता का उद्देश्य योग के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा प्रतिभाशाली खिलाडिय़ों को राज्य स्तर पर अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का अवसर प्रदान करना था। प्रतियोगिता का आयोजन कोऑर्डिनेटर डॉ. प्रवीण शर्मा, डॉ. भारती तथा योग विशेषज्ञ अंबिका पांटा के मार्गदर्शन में किया गया। कार्यक्रम के सफल संचालन एवं व्यवस्थाओं में जिले के योग सहायकों ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। प्रतियोगिता के विभिन्न आयु वर्गों में प्रतिभागियों के बीच कड़ा मुकाबला देखने को मिला। 10 से 18 वर्ष आयु वर्ग लडक़ों में शुभम ने प्रथम, शुभम कुमार ने द्वितीय तथा भव्य ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। 10 से 18 वर्ष आयु वर्ग लड़कियों में प्रगति प्रथम, सलमा द्वितीय तथा स्नेहा तृतीय स्थान पर रहीं। 18 से 55 वर्ष आयु वर्ग पुरुष में हैप्पी ने प्रथम तथा सैमुअल ने द्वितीय स्थान हासिल किया। वहीं 18 से 55 वर्ष आयु वर्ग महिला में गीता ने प्रथम, नैंसी ने द्वितीय तथा रोमा ने तृतीय स्थान प्राप्त कर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।

भिरड़ाना में श्रीमद्भागवत कथा के दूसरे दिन उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़, बेटियों को

सनातन धर्म में कन्यादान सबसे बड़ा पुण्य : महंत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

कथा करते महंत बजरंग दास।

गांव भिरड़ाना के मुख्य बाजार में आयोजित साप्ताहिक श्रीमद्भागवत कथा के दूसरे दिन श्रद्धालुओं का जनसैलाब उमड़ पड़ा। भक्तिमय माहौल के बीच नागौर से पधारे कथा व्यास महंत बजरंगदास महाराज ने श्रद्धालुओं को धर्म, संस्कार और पारिवारिक मूल्यों का महत्व बताया। कथा के दौरान उन्होंने कहा कि जिन माता-पिता को कन्यादान करने का अवसर मिलता है, वे वास्तव में भाग्यशाली होते हैं। सनातन धर्म में कन्यादान को सबसे बड़ा और पुण्यदायी दान माना गया है। महंत बजरंगदास ने कहा कि समाज को बेटियों के प्रति अपनी सोच में सकारात्मक बदलाव लाने की आवश्यकता है। बेटियों को बेटों के समान सम्मान, सुरक्षा और अधिकार मिलने चाहिए। उन्होंने कहा कि इतिहास इस बात का साक्षी है कि अवसर मिलने पर बेटियां हर क्षेत्र में अपनी प्रतिभा और क्षमता का परिचय देती हैं। उन्होंने वीरांगना रानी लक्ष्मीबाई का उदाहरण देते हुए कहा कि बेटियां केवल परिवार ही नहीं, बल्कि पूरे समाज और राष्ट्र का गौरव बढ़ाने की क्षमता रखती हैं। जरूरत केवल उन्हें सही मार्गदर्शन और अवसर देने की है।कथा के दौरान महंत बजरंगदास ने आधुनिक जीवनशैली और बदलते पारिवारिक मूल्यों पर चिंता व्यक्त की। उन्होंने कहा कि आज का व्यक्ति धन कमाने की दौड़ में इतना व्यस्त हो गया है कि उसके पास अपने बच्चों के लिए समय नहीं बचा है। उन्होंने कहा कि माता-पिता की सबसे बड़ी पूंजी बैंक बैलेंस नहीं, बल्कि उनके बच्चों के संस्कार होते हैं। संस्कारवान संतान जीवन की विषम परिस्थितियों में भी अपने लिए सम्मानजनक स्थान बना लेती है, जबकि संस्कारों की कमी व्यक्ति को गलत रास्ते पर ले जा सकती है।

नशे को बताया समाज का सबसे बड़ा शत्रु

युवाओं में बढ़ती नशे की प्रवृत्ति पर चिंता व्यक्त करते हुए महंत बजरंगदास ने इसे समाज के लिए सबसे घातक बताया। उन्होंने अभिभावकों से अपील की कि वे अपने बच्चों के साथ मित्रवत व्यवहार करें, उन्हें पर्याप्त समय दें और उनकी गतिविधियों पर नजर रखें। उन्होंने कहा कि बच्चों के साथ संवाद बनाए रखकर और उन्हें सही दिशा देकर ही उन्हें नशारूपी राक्षस के चंगुल से बचाया जा सकता है। समाज के प्रत्येक व्यक्ति को इस दिशा में अपनी जिम्मेदारी निभानी चाहिए।

महाआरती के बाद श्रद्धालुओं में बांटा प्रसाद

श्रीमद्भागवत कथा के दौरान पूरे दिन श्रद्धालुओं का तांता लगा रहा। कथा के समापन पर महाआरती की गई तथा उपस्थित श्रद्धालुओं में प्रसाद वितरित किया गया। इस अवसर पर पूर्व सरपंच बलवंत डेलू, बिश्नोई सभा भिरड़ाना के प्रधान प्रेमकुमार सिगड़, शेर सिंह डेलू, रविंद्र ग्रोवर, पृथ्वी सिंह पटवारी, मनफूल, लीलूराम, कृष्ण कुमार, ओमप्रकाश सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण, महिलाएं और श्रद्धालु मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

कैडेट्स को सेना में करियर के बारे में किया जागरूक

सिरसा। हिसार सेना भर्ती कार्यालय द्वारा 3 हरियाणा एनसीसी बटालियन में एक आउटरीच कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों और एनसीसी कैडेट्स को भारतीय सेना में उपलब्ध करियर अवसरों तथा अग्निपथ योजना के बारे में जागरूक करना था। इस कार्यक्रम में लगभग 230 विद्यार्थियों तथा 10 स्टाफ सदस्यों ने भाग लिया। इस दौरान प्रतिभागियों को सेना भर्ती प्रक्रिया, अग्निपथ योजना, शैक्षणिक विकास अवसरों लिए उपलब्ध सेवा उपरांत लाभों की विस्तृत जानकारी प्रदान की गई।

जिला रोजगार कार्यालय में रोजगार मेला 12 जून को

सिरसा। युवाओं को रोजगार के अधिक से अधिक अवसर उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से समय-समय पर रोजगार मेलों का आयोजन किया जाता है। इसी कड़ी में जिला रोजगार कार्यालय, सिरसा द्वारा 12 जून को प्रातः 11 बजे रोजगार कार्यालय परिसर में रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। इसके साथ ही युवाओं को कौशल विकास, विभिन्न सरकारी योजनाओं तथा सरकारी नौकरियों से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी भी प्रदान की जाएगी। जिला रोजगार अधिकारी डा. कविता ग्रेवाल ने बताया कि मेले में विभिन्न प्रतिष्ठित कंपनियां एवं संस्थान भाग लेंगे।

मोटरसाइकिल चोरी के दो आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी के मामले में कार्रवाई करते हुए दो आरोपियों को प्रोडक्शन वारंट पर गिरफ्तार कर चोरीशुदा बाइक बरामद करने में सफलता हासिल की है। बस स्टैंड पुलिस चौकी प्रभारी रणसिंह ने बताया कि गांव पनीवाला मोटा निवासी गौरी शंकर ने शिकायत दर्ज करवाई थी कि वह बीती 29 मई को बरनाला रोड स्थित एचडीएफसी बैंक के बाहर अपनी बाइक खड़ी करके बैंक के अंदर चला गया था। कुछ समय बाद बैंक से बाहर आया तो वहां से बाइक गायब मिली। अज्ञात व्यक्ति द्वारा बाइक चोरी किए जाने पर सिविल लाइन थाना सिरसा में मामला दर्जकर जांच शुरू की गई।

अवैध शराब के साथ दो आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस टीमों ने अलग-अलग स्थानों से अवैध रूप से बेची जा रही 98 पेटी देशी शराब व 7 पेटी बीयर बरामद कर दो आरोपियों को गिरफ्तार कर पुलिस हिरासत में लिया है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि सीआईए सिरसा की एक पुलिस टीम गश्त व चेकिंग के दौरान भाखड़ा कॉटन मिल वाली गली में मौजूद थी। इस दौरान पुलिस पार्टी को महत्वपूर्ण सूचना मिली की पीर बस्ती निवासी बंटी कालड़ा अपने घर पर अवैध रुप से शराब बेच रहा है। पुलिस ने बंटी के घर से 71 पेटी देशी शराब व 7 पेटी बीयर का अवैध रुप से भंडारण बरामद किया।

ऑनलाइन क्रिकेट सट्टेबाजी एक आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। सीआईए टोहाना पुलिस ने ऑनलाइन क्रिकेट सट्टेबाजी एवं धोखाधड़ी के मामले में एक और युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान चंडीगढ़ के पीर मच्छैला निवासी कन्नू मेहता के रूप में हुई है। इस मामले में पुलिस अब तक कुल 6 आरोपियों को काबू कर चुकी है। सीआईए टोहाना प्रभारी निरीक्षक कुलदीप ने बताया कि 22 जुलाई 2025 को पुलिस को गुप्त सूचना मिली थी कि चंडीगढ़ रोड स्थित ओंकार गैस एजेंसी में कुछ लोग ऑनलाइन क्रिकेट सट्टेबाजी का अवैध कारोबार चला रहे हैं। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने मौके पर छापेमारी की।

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

प्रबंधन कमेटी के खिलाफ अनिश्चितकालीन धरना 10वें दिन भी जारी

कॉलेज से निकाले गए कर्मचारियों का प्रदर्शन, बहाल न करने पर फूंकेंगे पुतला

- 20 वर्षों से कार्यरत चतुर्थ श्रेणी के कर्मचरियों को रंजिश के चलते किया निष्कासित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

एमएम कॉलेज की प्रबंधक कमेटी द्वारा नौकरी से निकाले गए कर्मचारियों का अनिश्चितकालीन धरना बुधवार को 10वें दिन भी जारी रहा। भीषण गर्मी और चिलचिलाती धूप के बीच कॉलेज के मुख्य गेट पर बैठे ये कर्मचारी लगातार अपनी बहाली की मांग कर रहे हैं। कर्मचारियों ने कॉलेज प्रशासन पर तानाशाही और रंजिश के तहत कार्रवाई करने का आरोप लगाया है। धरना दे रहे कर्मचारियों का कहना है कि वे कॉलेज में अलग-अलग चतुर्थ श्रेणी पदों सेवादार, चौकीदार, माली, सफाई कर्मचारी पर पिछले 11 से 20 वर्षों से पूरी निष्ठा के साथ सेवाएं दे रहे थे। लेकिन कॉलेज प्रबंधन समिति ने दुर्भावना और रंजिश के चलते उन्हें बिना किसी ठोस कारण के नौकरी से बाहर का रास्ता दिखा दिया। पीड़ित कर्मचारियों ने कहा कि 10 दिन से वे इस भीषण गर्मी में न्याय की गुहार लगा रहे हैं, लेकिन अब तक कॉलेज प्रबंधन तो दूर, किसी प्रशासनिक अधिकारी ने भी उनसे बातचीत करने तक की जहमत नहीं उठाई है। उन्होंने इसे सरासर अन्याय बताया। कर्मचारियों ने कॉलेज प्रशासन और जिला प्रशासन को दोटूक चेतावनी दी है कि यदि उन्हें जल्द से जल्द नौकरी पर बहाल नहीं किया गया, तो वे अपने आंदोलन को और उग्र करेंगे। इसके तहत अगले चरण में कॉलेज प्रबंधन समिति का पुतला फूंका जाएगा। इसके साथ ही पीड़ित कर्मचारियों ने शहर के अन्य कर्मचारी संगठनों से भी संपर्क साधा है, ताकि आने वाले दिनों में मिलकर एक बड़ा आंदोलन खड़ा किया जा सके। धरने पर मुख्य रूप से विनोद कुमार सुपरवाइजर, रवि व प्रदीप माली, संतोष व भीमसेन सेवादार, भूप सिंह सफाई कर्मचारी और राजेश चौकीदार सहित अन्य कर्मचारी मौजूद रहे।

फतेहाबाद। कॉलेज के बाहर धरना देते हटाए गए कर्मचारी। *फोटो : हरिभूमि*

किसानों ने बिजली निगम कार्यालय में लगाया धरना

डबवाली। किसान संगठनों ने डबवाली बिजली निगम कार्यालय में लंबित मांगों को लेकर धरना दिया और निगम प्रशासन के खिलाफ रोष जाहिर किया। किसान नेता जसबीर सिंह भाटी ने बताया कि ट्यूबवेल कनेक्शन के लिए निर्धारित राशि जमा कराने के बावजूद कनेक्शन जारी नहीं किए जा रहे हैं। आंधी-तूफान के दौरान क्षतिग्रस्त हुए बिजली पोलों को समय पर दुरुस्त नहीं किया गया है, जिससे किसानों को समस्याओं से जूझना पड़ रहा है। किसानों ने कहा कि निगम की लापरवाही के कारण कई किसानों को लंबे समय से ट्यूबवेल कनेक्शन का इंतजार करना पड़ रहा है। उन्होंने बताया कि आवश्यक औपचारिकताएं पूरी करने और निर्धारित शुल्क जमा कराने के बाद भी कनेक्शन जारी नहीं किए जा रहे, जिससे खेती-किसानी प्रभावित हो रही है। इसके अलावा हाल ही में आई आंधी के दौरान कई गांवों में बिजली पोल टूट गए थे, लेकिन विभाग द्वारा अभी तक उन्हें बदला नहीं गया है। इससे ग्रामीण क्षेत्रों में बिजली आपूर्ति भी प्रभावित हो रही है। उन्होंने कहा कि बार-बार शिकायतें देने के बावजूद समस्याओं का समाधान नहीं किया जा रहा। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि जल्द ही ट्यूबवेल कनेक्शन जारी नहीं किए गए और टूटे हुए पोलों की मरम्मत नहीं करवाई गई तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा।

डबवाली। बिजली निगम कार्यालय में धरना देते किसान। *फोटो : हरिभूमि*

सिरसा। नारकोटिक्स कोऑर्डिनेशन कमेटी की बैठक लेते डीसी।

नशा पीड़ितों के उपचार व पुनर्वास में सहायता करवाएं उपलब्धः उपायुक्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

उपायुक्त शांतनु शर्मा ने कहा कि नशा मुक्ति अभियान को ग्राम स्तर तक प्रभावी ढंग से पहुंचाया जाए तथा इसके लिए ठोस और परिणामोन्मुखी कदम उठाए जाएं। उन्होंने कहा कि युवाओं को नशे की गिरफ्त से बचाने के लिए खेल गतिविधियों को बढ़ावा दिया जाए और नशा पीड़ितों के उपचार एवं पुनर्वास में हर संभव सहायता उपलब्ध करवाई जाए। उपायुक्त बुधवार को लघु सचिवालय में नारकोटिक्स कोऑर्डिनेशन कमेटी की समीक्षा बैठक को संबोधित कर रहे थे। बैठक में पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण तथा डबवाली की पुलिस अधीक्षक जसलीन कौर भी विशेष रूप से मौजूद रहीं।

इस दौरान जिले को नशा मुक्त बनाने के लिए चलाई जा रही विभिन्न गतिविधियों की विस्तार से समीक्षा की गई। उपायुक्त ने निर्देश दिए कि जिन स्थानों पर आमजन, विशेषकर युवाओं की अधिक आवाजाही रहती है, वहां नशा मुक्ति संबंधी जागरूकता के लिए वॉल पेंटिंग करवाई जाए। उन्होंने मेडिकल स्टोरों की नियमित एवं सघन जांच सुनिश्चित करने के भी निर्देश दिए ताकि अवैध रूप से नशीली दवाइयों की बिक्री पर प्रभावी रोक लगाई जा सके। उन्होंने कहा कि मेडिकल स्टोर का लाइसेंस जारी करने से पूर्व पुलिस सत्यापन करवाना भी सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने नशे के कारोबार में संलिप्त लोगों के खिलाफ कार्रवाई सुनिश्चित के निर्देश दिए। उन्होंने अभिभावकों से भी अपील की कि वे नशा पीड़ितों को नशा छोडऩे के लिए प्रेरित करें। सत्यवान ढिलोड ने बताया कि जिले में नशा मुक्ति अभियान में योगदान देने वाले कर्मचारियों, युवाओं एवं विद्यार्थियों को 'नशा मुक्ति मित्र' बनाया जाएगा। ये गांवों और शहरी वार्डों में अभियान चलाकर नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करेंगे।

ये रहे उपस्थित

बैठक में जिला न्यायवादी विनोद कुमार, जेल अधीक्षक जसवंत सिंह, उप सिविल सर्जन डॉ. पंकज शर्मा, डॉ. संजय कुमार, जिला आयुष अधिकारी डॉ. आशु शर्मा, अमित मनहर, मेरा युवा भारत संगठन से अरमजीत कौर सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

उत्कृष्ट कार्य करने वाले पुलिसकर्मियों को एसपी खट्टर ने किया सम्मानित

फतेहाबाद (हरिभूमि न्यूज)। पुलिस कर्मचारियों के मनोबल को बढ़ावा देने तथा उत्कृष्ट कार्यों को सम्मानित करने की अपनी पहल के तहत पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर ने एसपी कार्यालय में आयोजित समारोह के दौरान विभिन्न शाखाओं में सराहनीय कार्य करने वाले पुलिस अधिकारियों एवं कर्मचारियों को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया। सम्मानित होने वाले कर्मचारियों में अदालत फतेहाबाद से जनरैल सिंह, सुनील कुमार एवं अनूप कुमार, डीसीआरबी प्रभारी उपनिरीक्षक संस्करण, सहायक उपनिरीक्षक ओमप्रकाश, विनय कुमार व रघुबीर सिंह, प्रधान सिपाही मनदीप सिंह व दिनेश कुमार, सिपाही कैलाश चंद्र, प्यारे लाल, कमलदीप सिंह एवं संदीप कुमार, महिला सिपाही ममता रानी व रेखा रानी तथा एसपीओ तरसेम सिंह, विजय कुमार और हरपाल सिंह शामिल रहे। एसपी ने कहा कि पुलिस कर्मचारी दिन-रात जनता की सुरक्षा, कानून व्यवस्था बनाए रखने और अपराध नियंत्रण के लिए समर्पित भाव से कार्य करते हैं। ऐसे कर्मठ कर्मचारियों को सम्मानित करना उनके उत्कृष्ट योगदान के प्रति विभाग की कृतज्ञता व्यक्त करने का माध्यम है। उन्होंने कहा कि फतेहाबाद पुलिस कर्मचारियों के कल्याण, मानसिक उत्साह और सकारात्मक कार्य वातावरण को सर्वोच्च प्राथमिकता दे रही है।

फतेहाबाद। महिला पुलिस कर्मचारी को सम्मानित करते एसपी निकिता खट्टर। *फोटो : हरिभूमि*

एसडीएम ने किया लघु सचिवालय में स्थापित हेल्प डेस्क का निरीक्षण, आम नागरिकों से लिया फीडबैक

टोहाना। आम नागरिकों को सरकारी सेवाएं सरल, पारदर्शी एवं सुगम तरीके से उपलब्ध कराने के लिए लघु सचिवालय टोहाना में स्थापित किए गए हेल्प डेस्क का बुधवार को एसडीएम आकाश शर्मा ने निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने हेल्प डेस्क की कार्यप्रणाली को बारीकी से देखा और वहां चल रहे कार्यों व सुविधाओं का जायजा लिया। एसडीएम आकाश शर्मा ने हेल्प डेस्क पर तैनात कर्मचारियों को निर्देश दिए कि वहां आने वाले सभी नागरिकों के साथ शालीन एवं सहयोगात्मक व्यवहार किया जाए तथा उनकी समस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर समाधान सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा कि विभिन्न सरकारी योजनाओं का लाभ लेने के लिए आने वाले पात्र लाभार्थियों के आवेदनों को ऑनलाइन किया जाए तथा आवश्यक दस्तावेजों सहित उनकी फाइलों को पूर्ण रूप से तैयार करने में सहायता प्रदान की जाए। इसके अलावा विभिन्न विभागों से संबंधित शिकायतों एवं आवेदनों को निर्धारित प्रक्रिया के अनुसार दर्ज कर संबंधित विभागों तक पहुंचाना तथा उनकी प्रगति पर नियमित रूप से नजर रखना भी सुनिश्चित किया जाए, ताकि आमजन को समयबद्ध एवं प्रभावी सेवाएं मिल सकें। एसडीएम आकाश शर्मा ने निरीक्षण के दौरान हेल्प डेस्क पर पहुंचे नागरिकों से बातचीत कर वहां उपलब्ध करवाई जा रही सेवाओं के बारे में फीडबैक लिया।

टोहाना। हेल्प डेस्क का निरीक्षण करते एसडीएम। *फोटो : हरिभूमि*

मोदी के नेतृत्व में गरीब कल्याण के रहे 12 साल बेमिसाल : जोड़ा

फतेहाबाद (हरिभूमि न्यूज)। केंद्र में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली भाजपा सरकार के 12 वर्ष पूरे होने पर भाजपा जिला इकाई ने किसी राजनीतिक रैली के बजाय धार्मिक और सामाजिक अनुष्ठानों के जरिए जश्न मनाने का फैसला किया। जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा के नेतृत्व में जिले के सभी मंडलों में धार्मिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया, जहां कार्यकर्ताओं ने एक-दूसरे को बधाई दी। इसी कड़ी में फतेहाबाद नगर मंडल के भट्ठा कॉलोनी स्थित श्री हरि लक्ष्मी नारायण मंदिर में श्री हनुमान चालीसा पाठ का आयोजन किया गया। इस धार्मिक अनुष्ठान में न केवल भाजपा कार्यकर्ताओं, बल्कि बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भी हिस्सा लिया। कार्यक्रम के बाद उपस्थित लोगों में प्रसाद वितरित किया गया।

भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने सरकार की उपलब्धियां गिनाईं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में बीते 12 वर्ष पूरी तरह से सेवा, सुशासन और गरीब कल्याण को समर्पित रहे हैं। सरकार ने देश की राजनीति को विकास और विश्वास के धरातल पर ला खड़ा किया है। जोड़ा ने कहा कि आज करोड़ों गरीब परिवारों को पक्का मकान, मुफ्त राशन, गैस कनेक्शन और आयुष्मान भारत के तहत स्वास्थ्य सुविधाएं मिल रही हैं। उन्होंने कहा कि आज भारत विश्व की प्रमुख अर्थव्यवस्थाओं में शामिल होकर विकसित राष्ट्र बनने की ओर अग्रसर है।

फतेहाबाद। हनुमान चालीसा का पाठ करते भाजपाई।

रूपावास में दूषित जल विवाद, सवालों में विभागीय कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चोपटा

गांव रूपावास में दूषित पेयजल आपूर्ति और जलघर के फिल्टर दो वर्षों से ब्लॉक होने की शिकायत को लेकर जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग की कार्यप्रणाली विवादों में घिर गई है। शिकायतकर्ता का आरोप है कि विभाग ने समस्या का समाधान करने के बजाय ऑनलाइन शिकायत पोर्टल पर किसी अन्य गांव और अन्य व्यक्ति के नाम से रिपोर्ट अपलोड कर दी। गांव रूपावास निवासी एडवोकेट सुभाष पूनिया ने जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के ऑनलाइन शिकायत पोर्टल पर शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायत में आरोप लगाया गया था कि गांव के जलघर के फिल्टर पिछले करीब दो वर्षों से ब्लॉक पड़े हैं, जिसके कारण ग्रामीणों को शुद्ध पेयजल नहीं मिल रहा और गंदे पानी की सप्लाई की जा रही है। शिकायत दर्ज होने के बाद विभागीय अधिकारियों ने जांच और निस्तारण की प्रक्रिया शुरू की। शिकायतकर्ता के अनुसार वास्तविक समस्या का समाधान करने के बजाय विभाग ने पोर्टल पर ऐसा जवाब अपलोड कर दिया, जिसने पूरे मामले को संदेह के घेरे में ला दिया।

विभाग द्वारा अपलोड की गई रिपोर्ट में लिखा गया कि गांव माखोसरानी निवासी पवन कुमार की शिकायत का समाधान कर दिया गया है तथा शिकायतकर्ता ने लिखित बयान देने और हस्ताक्षर करने से मना कर दिया। जबकि संबंधित शिकायत न तो माखोसरानी गांव की थी और न ही पवन कुमार द्वारा दर्ज करवाई गई थी। ग्रामीणों और शिकायतकर्ता एडवोकेट सुभाष पूनिया का कहना है कि जब शिकायत रूपावास गांव के दूषित पेयजल और बंद पड़े फिल्टरों को लेकर की गई थी तो जवाब किसी दूसरे गांव और दूसरे व्यक्ति के नाम पर कैसे तैयार किया गया। उन्होंने सवाल उठाया कि यह रिपोर्ट फील्ड स्टाफ से लेकर जेई, एसडीई और अन्य जिम्मेदार अधिकारियों की जांच एवं तस्दीक के बाद पोर्टल पर अपलोड हुई।

24 लाख की ऑनलाइन ट्रेडिंग ठगी

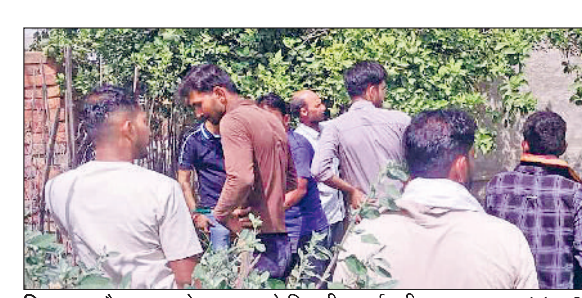
दिल्ली से तीसरा आरोपी दबोचा, कब्जे से ठगी के 10 हजार रुपये किए बरामद

- टोहाना के व्यापारी से मुनाफे का झांसा देकर हड़पे थे 23.93 लाख रुपये; आरोपी वंश यादव के पास से 10 हजार कैश बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

ऑनलाइन ट्रेडिंग के नाम पर लाखों रुपये की ठगी करने वाले अंतरराज्यीय गिरोह के खिलाफ थाना साइबर क्राइम फतेहाबाद पुलिस ने सफलता हासिल की है। पुलिस ने करीब 24 लाख रुपये के इस हाईप्रोफाइल साइबर फ्रॉड मामले में देश की राजधानी दिल्ली से एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान नई दिल्ली के करोल बाग निवासी वंश यादव के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से ठगी की राशि में से 10 हजार रुपये की नकदी भी बरामद की है। पुलिस इस मामले में पहले ही दो मुख्य आरोपियों को सलाखों के पीछे पहुंचा चुकी है। थाना साइबर क्राइम फतेहाबाद के प्रभारी निरीक्षक राहुल देव ने मामले का खुलासा करते हुए बताया कि टोहाना की कृष्णा कॉलोनी निवासी नीरज बंसल ने साइबर थाने में एक शिकायत दर्ज कराई थी। पीड़ित ने बताया कि अज्ञात साइबर ठगों ने उसे ऑनलाइन ट्रेडिंग में पैसा निवेश कर भारी मुनाफा कमाने का लालच दिया था। ठगों के बुने जाल में फंसकर पीड़ित नीरज ने अलग-अलग किश्तों में विभिन्न बैंक खातों और यूपीआई आईडी के माध्यम से कुल 23 लाख 93 हजार रुपये ट्रांसफर कर दिए। जब पीड़ित ने निवेश की गई मूल राशि और उस पर बना मुनाफा वापस निकालना चाहा, तो शातिर ठगों ने अचानक अपने फोन बंद कर लिए और सारे संपर्क काट दिए। खुद को ठगा हुआ पाकर पीड़ित ने तुरंत पुलिस की शरण ली।

शिकायत के आधार पर थाना साइबर क्राइम फतेहाबाद में 30 दिसंबर 2025 को केस दर्ज किया गया था। साइबर थाना पुलिस ने जब तकनीकी और बैंक खातों की कड़ियों को जोडऩा शुरू किया, तो इसके तार दिल्ली से जुड़े। पुलिस टीम ने मुस्तैदी दिखाते हुए दिल्ली के करोल बाग में दबिश दी और आरोपी वंश यादव को दबोच लिया।


सिरसा। अवैध जल कनेक्शन काटते विभागीय कर्मचारी। *फोटो : हरिभूमि*

ढाणी बिलासपुर में विभाग ने काटे अवैध जल कनेक्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

पेयजल संकट को दूर करने और आम लोगों को पर्याप्त मात्रा में पीने का पानी उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग ने बुधवार को ढाणी बिलासपुर में बागवानी और अन्य गैर-घरेलू कार्यों के लिए उपयोग किए जा रहे अवैध पानी के कनेक्शनों को काट दिया। जिला सलाहकार राकेश सोगलान ने बताया कि जनस्वास्थ्य विभाग को लगातार शिकायतें मिल रही थीं कि कुछ लोग पेयजल आपूर्ति का उपयोग बागवानी एवं अन्य कार्यों में कर रहे हैं, जिसके कारण क्षेत्र के निवासियों को पीने के पानी की किल्लत का सामना करना पड़ रहा है। विभाग ने विशेष निरीक्षण अभियान चलाया और नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ कार्रवाई की। अभियान के दौरान विभाग की टीम ने कई स्थानों का निरीक्षण किया।

सीडीएलयू में सामाजिक विज्ञान शिक्षण की विष्य वस्तु एवं शिक्षशास्त्र का हुआ विधिवत विमोचन

गुणवत्तापूर्ण शिक्षण सामग्री और शोध आधारित प्रकाशनों का विशेष महत्वः कुलपति

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विजय कुमार ने सामाजिक विज्ञान शिक्षण की विषय-वस्तु एवं शिक्षाशास्त्र का विधिवत विमोचन किया। यह पुस्तक शिक्षा विभाग की सहायक प्राध्यापक डॉ. पूनम, डॉ. इंदुबाला तथा सह-लेखिका पूजा द्वारा संयुक्त रूप से लिखी गई है।

कुलपति ने कहा कि नई शिक्षा नीति के दौर में गुणवत्तापूर्ण शिक्षण सामग्री और शोध आधारित प्रकाशनों का विशेष महत्व है। विश्वविद्यालय के शिक्षक न केवल शिक्षण और शोध में उत्कृष्ट कार्य कर रहे हैं, बल्कि समाज और शिक्षा जगत की आवश्यकताओं के अनुरूप उपयोगी साहित्य का सृजन भी कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि यह पुस्तक शिक्षक शिक्षा से जुड़े विद्यार्थियों, शोधार्थियों एवं शिक्षकों के लिए एक उपयोगी मार्गदर्शक सिद्ध होगी। डॉ. पूनम ने बताया कि पुस्तक में सामाजिक विज्ञान शिक्षण की विषय-वस्तु, शिक्षण विधियों, अधिगम प्रक्रियाओं, मूल्यांकन तकनीकों तथा आधुनिक शिक्षा शास्त्रीय दृष्टिकोणों को सरल एवं व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत किया गया है।

पुस्तक विशेष रूप से बीएड, एमएड तथा शिक्षक शिक्षा कार्यक्रमों के विद्यार्थियों के लिए लाभदायक होगी। डॉ. इंदुबाला ने कहा कि पुस्तक का उद्देश्य सामाजिक विज्ञान शिक्षण को अधिक प्रभावी, रोचक एवं विद्यार्थी-केंद्रित बनाना है। इसमें राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के अनुरूप नवीन शैक्षणिक अवधारणाओं और व्यवहारिक पक्षों को भी शामिल किया गया है।

सिरसा। पुस्तक का विमोचन करते हुए देविवि के कुलपति व अन्य।

पुस्तक शैक्षिक आवश्यकताओं के अनुरूप : पूजा

सह-लेखिका पूजा ने बताया कि पुस्तक में सामाजिक विज्ञान शिक्षण के विभिन्न आयामों को समकालीन शैक्षिक आवश्यकताओं के अनुरूप प्रस्तुत किया गया है, जिससे यह शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों के लिए एक महत्वपूर्ण संदर्भ ग्रंथ के रूप में उपयोगी साबित होगी। उल्लेखनीय है कि पुस्तक के तीनों लेखक शिक्षा एवं शोध के क्षेत्र में सक्रिय हैं तथा राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अनेक शोध पत्र प्रकाशित कर चुके हैं। विश्वविद्यालय प्रशासन ने इस उपलब्धि को संस्थान की अकादमिक एवं शोध संस्कृति को सुदृढ़ करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम बताया है। इस अवसर पर परीक्षा नियंत्रक प्रो. राजकुमार व कुलगुरु के निजी सचिव धर्मवीर मौजूद थे।