

An advertisement for Andromeda Cancer Hospital. The top half has a light blue background. On the left, a man with a beard and dark hair, wearing a dark blue button-down shirt, is shown from the chest up, looking thoughtful with his hand to his chin. To his right, the text 'कैंसर की पूरी जांच और इलाज, अब आपके पास' is written in white on a dark blue banner. Below this, the main headline 'दो हफ्ते तक ठीक न होने वाला छाला? जांच जरूरी है!' is in large white font. Underneath the headline, it says 'उत्तर भारत में पुरुषों के कैंसर मामलों में 25% से अधिक मुंह के कैंसर होते हैं।' in white. At the bottom of this section, there are two rounded rectangular boxes. The left box has a dark blue background and contains the text 'देर से जांच' in white, followed by a yellow downward arrow and '(20% तक)' in yellow, and 'कम बचाव की संभावना' in white at the bottom. The right box has a light blue background and contains the text 'जल्दी जांच' in white, followed by a yellow upward arrow and '(80% तक)' in yellow, and 'ज्यादा बचाव की संभावना' in white at the bottom. The bottom half of the advertisement has a dark blue background. It features the text 'देर न करें, कैंसर की तुरंत जांच करवाएं। समय पर पहचान जीवन बचा सकती है।' in white. Below this, it lists the hospital's affiliations: 'पैनल: ESIC, हरियाणा सरकार, CGHS, (CRPF, CAPF, दिल्ली पुलिस, SSG आदि)' in white. At the bottom left, there is an illustration of the Andromeda Cancer Hospital building, a multi-story structure with many windows. To the right of the building, the phone number '9138111625' is displayed in large white font, preceded by a white telephone handset icon. Below the phone number, there is a white location pin icon followed by the address 'सुशांत सिटी, कुंडली, रसीई गाँव के पास, सोनीपत' in white. At the bottom right, there is a white globe icon followed by the website 'www.andromedahospital.in' in white.

कैंसर की पूरी जांच और इलाज, अब आपके पास

दो हफ्ते तक ठीक
न होने वाला छाला?

जांच जरूरी है!

उत्तर भारत में पुरुषों के
कैंसर मामलों में 25% से
अधिक मुंह के कैंसर होते हैं।

देर से जांच

↓ (20% तक)

कम बचाव की संभावना

जल्दी जांच

↑ (80% तक)

ज्यादा बचाव की संभावना

देर न करें, कैंसर की तुरंत जांच करवाएं।
समय पर पहचान जीवन बचा सकती है।

पैनल: ESIC, हरियाणा सरकार, CGHS,
(CRPF, CAPF, दिल्ली पुलिस, SSG आदि)

9138111625

सुशांत सिटी, कुंडली,
रसीई गाँव के पास, सोनीपत

www.andromedahospital.in

टंकलोजीजी, वेल्डर तथा झेन पायलट (जूनियर) ट्रेड में दाखिले की सुविधा उपलब्ध है।

जिले के युवाओं को मिलेगा अतिरिक्त मौका

आवेदन तिथि बढ़ने से जिले के उन युवाओं को लाभ मिलेगा जो तकनीकी शिक्षा प्राप्त कर रोजगार और स्वरोजगार के क्षेत्र में आगे बढ़ना चाहते हैं। विभाग का उद्देश्य अधिक से अधिक युवाओं को कौशल आधारित शिक्षा से जोड़ना है। आईटीआई में दाखिले के लिए आवेदन की अंतिम तिथि 30 जून तक बढ़ा दी गई है। विद्यार्थी संस्थान में आकर भी आवेदन कर सकते हैं। उनकी सुविधा के लिए हेल्प डेस्क बनाए गए हैं।

- रमेश कुमार, प्रचार्य
राजकीय आईटीआई मोडिया खेड़ा



भारतीय योग परंपरा में ध्यान को आत्मचेतना, मानसिक संतुलन और आंतरिक शांति का मार्ग माना गया है। आज की जीवनशैली में भी इसे अपनाने से अनेक शारीरिक और मानसिक लाभ प्राप्त होते हैं। इन लाभों और इसकी विधि के बारे में जानिए।

मानसिक शांति-संतुलन प्रदान करे ध्यान

मानसिक स्वास्थ्य

ललित मदान

योग चिकित्सक

गोराजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, दिल्ली

आज का जीवन अत्यधिक व्यस्त, तनावपूर्ण और बाहरी आकर्षणों से भरा हुआ है। निरंतर मानसिक दबाव, प्रतिस्पर्धा, डिजिटल स्क्रीन पर बढ़ती निर्भरता, भविष्य की चिंता और भावनात्मक असंतुलन व्यक्ति को भीतर से थका रहे हैं। ऐसे समय में ध्यान केवल आध्यात्मिक साधना नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य प्रदान करने का अत्यंत प्रभावी माध्यम हो सकता है।

ध्यान क्या है: योगसूत्र में कहा गया है- 'तत्र प्रत्ययकतानता ध्यानम्' अर्थात् जब मन किसी एक विषय या अनुभव में निरंतर प्रवाहित होने लगे, वही ध्यान है। ध्यान केवल आंखें बंद करके बैठना नहीं है। यह मन को वर्तमान क्षण में स्थिर करने और भीतर की जागरूकता से जुड़ने की प्रक्रिया है। ध्यान व्यक्ति को बाहरी अशांति से हटाकर आंतरिक स्थिरता की ओर ले जाता है। भारतीय योग परंपरा में कहा गया है- 'ध्यानं निर्विषयं मनः' अर्थात् जब मन विषयों से हटकर शांत और स्थिर हो जाता है, वही ध्यान की अवस्था है। आज अधिकांश लोग ध्यान को केवल रिलैक्सेशन तकनीक मानते हैं, जबकि योग परंपरा में ध्यान को चेतना के परिष्कार और आत्मानुभूति का साधन माना गया है।

ध्यान की तैयारी: योगदर्शन में ध्यान अचानक प्राप्त होने वाली अवस्था नहीं माना गया, बल्कि जब क्रमिक साधना का परिणाम है। प्राणायाम और धारणा मन को ध्यान के लिए तैयार करते हैं। हठयोग परंपरा में कहा गया है- 'चले वाते चलं चित्तं, निश्चले निश्चलं भवेत्' अर्थात् श्वास और मन का गहरा संबंध है। जब श्वास शांत होती है, तब मन भी शांत होने लगता है। प्राणायाम मन की चंचलता को कम कर ध्यान के लिए अनुकूल स्थिति बनाता है। धारणा मन को किसी एक बिंदु पर स्थिर करने की प्रक्रिया है। यही स्थिरता आगे चलकर ध्यान में परिवर्तित होती है।

ध्यान के प्रकार: घेरंड संहिता में ध्यान के तीन प्रकार बताए गए हैं। पहला, स्थूल ध्यान में किसी मूर्ति, देवता, प्रतीक या दृश्य स्वरूप पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। दूसरा, ज्योति ध्यान में प्रकाश या आंतरिक ज्योति पर ध्यान किया जाता है। तीसरा, सूक्ष्म ध्यान अत्यंत गहन स्तर माना गया है,



जिसमें साधक आत्मस्वरूप और सूक्ष्म चेतना के अनुभव की ओर अग्रसर होता है। **ध्यान की विधि:** पहले शांत और स्वच्छ स्थान चुनें। रीढ़, गर्दन और सिर को सीधा रखें। शरीर को सहज और स्थिर रखें। आंखें धीरे से बंद करें। श्वास के आने-जाने पर ध्यान दें। विचार आने पर उनसे संघर्ष न करें। धीरे-धीरे मन को पुनः ध्यान के विषय पर केंद्रित करें। प्रारंभ में 10-15 मिनट का अभ्यास पर्याप्त होता है। धीरे-धीरे समय बढ़ाया जा सकता है।

ध्यान के मानसिक लाभ: नियमित ध्यान अभ्यास से- तनाव और चिंता में कमी आती है। भावनात्मक संतुलन विकसित होता है। एकाग्रता और स्मरणशक्ति में सुधार होता है। क्रोध और चिड़चिड़ापन कम होता है। सकारात्मक सोच विकसित होती है। आत्मविश्वास और धैर्य बढ़ता है। **ध्यान के शारीरिक लाभ:** ध्यान का प्रभाव केवल मन तक सीमित नहीं रहता, बल्कि शरीर पर भी गहराई से पड़ता है। नियमित ध्यान से रक्तचाप नियंत्रित रहने में सहायता मिलती है। नींद की गुणवत्ता सुधरती है। हृदय स्वास्थ्य बेहतर होता है। तनावजनित थकावन कम होती है। शरीर की शांति प्रभाव सक्रिय होती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

ध्यान केवल मानसिक शांति का अभ्यास नहीं, बल्कि आत्मिक संतुलन और आत्मानुभूति की साधना है। भारतीय योग परंपरा में ध्यान को आत्मस्वरूप के प्रत्यक्ष अनुभव का माध्यम माना गया है। आधुनिक विज्ञान भी आज यह स्वीकार कर रहा है कि ध्यान मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। वास्तव में, ध्यान व्यक्ति को बाहरी अशांति के बीच आंतरिक स्थिरता और संतुलन का अनुभव कराता है। *

प्रस्तुति: अजेश कुमार

स्वस्थ तन-निरोगी मन के लिए अपनाएं कॉमन योग प्रोटोकॉल

सामान्य स्वास्थ्य और दैनिक अभ्यास के लिए आयुष मंत्रालय भारत सरकार और विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा सामान्य योग अभ्यास यानी कॉमन योग प्रोटोकॉल को बहुत प्रभावी बताया गया है। इसमें प्रार्थना, शिथिलीकरण, योगासन, प्राणायाम, ध्यान, शांति पाठ शामिल हैं। अनुभवी योगाचार्य के निर्देशन में इनका अभ्यास करने से आपका तन-मन आजीवन ऊर्जावान और निरोगी रहेगा।

सलाह

दिव्यज्योति 'मंदन'

काफी लंबे समय तक योग चिकित्सा पद्धति को आधुनिक चिकित्सा पद्धति के साथ एक पूरक पद्धति के रूप में देखा जाता रहा है। लेकिन आज वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन जैसे संस्थान भी इस बात को मानते हैं कि योग पद्धति कोई पूरक विकल्प नहीं बल्कि वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित जीवनशैली चिकित्सा विज्ञान है और अब इसे इसी रूप में मान्यता मिल रही है। 21 जून को जब से 'इंटरनेशनल-डे ऑफ योगा' मनाए जाने की शुरुआत हुई है, तब से पूरी दुनिया में योग के वैज्ञानिक प्रोटोकॉल खूब चर्चा में हैं। माना जाता है कि इन्हीं योग के वैज्ञानिक प्रोटोकॉल के चलते आज योग चिकित्सा पद्धति, कोई पूरक पद्धति नहीं बल्कि वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित जीवनशैली चिकित्सा विज्ञान का रूप ले चुकी है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पूरी दुनिया में न केवल इनकी खूब चर्चा होती है बल्कि इन्हें अपनाने पर भी जोर दिया जाता है। आइए इन्हें समझते हैं और सही विधि, अनुशासन से अपनी दैनिक जीवनचर्या में इसे अपनाने हैं।



सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार सदियों से सबसे प्रसिद्ध योगासन



आज की जीवनशैली के लिए यह भी एक महत्वपूर्ण योगा प्रोटोकॉल है। क्योंकि इन दोनों आसनों के अभ्यास से रीढ़ की हड्डी लचीली बनती है और पीठ दर्द में राहत मिलती है। विशेषकर आईटी सेक्टर और ऑफिस कर्मचारियों के लिए ये दोनों आसन सर्वाधिक लाभकारी हैं।

शवासन

शवासन यानी डीप रिलैक्सेशन एक ऐसी योग तकनीक है, जो तनाव और चिंता को सबसे प्रभावी तरीके से कम कर देती है। यह आसन हमारे शरीर में बनने वाले कार्टिसोल यानी स्ट्रेस हार्मोन के स्तर को घटाता है, जिससे आराम महसूस होता है और तनाव कम होता है।



आसन को नियमित तौर पर करने से शरीर में लचीलापन बढ़ता है। साथ ही पेट, कमर की चर्बी कम करने में भी यह बहुत सहायक है।

योगोपचार

हेतल शाह

योग एक्सपर्ट

गर्मी में शरीर के गर्म होने से मांसपेशियों में ऐंठन, सिर दर्द, चक्कर आना, उल्टी और घबराहट जैसी कई बीमारियां सामने आती हैं। इसके अलावा लू लगने का भी खतरा बना रहता है। ऐसे में कुछ योगासन बहुत कारगर हो सकते हैं।

शीतली प्राणायाम: यह प्राणायाम, शरीर के तापमान को कम करके उसे प्राकृतिक ठंडक प्रदान करने में सबसे असरदार होता है। इस प्राणायाम को करने के लिए ध्यान की स्थिति में पीठ को सीधा रखकर बैठें। हाथों को घुटनों पर रखें और शरीर को ढीला छोड़ दें। अब अपनी जीभ बाहर निकालें। जीभ को दोनों ओर से इस तरह मोड़ें कि नाव-सी बन जाए। अब इस नाव के जरिए सांस भीतर खींचें। हवा जीभ से अंदर जाकर मुंह और तालू को ठंडक पहुंचाएगी। अब जीभ को अंदर करें और सांस को नियंत्रित करते हुए धीरे-धीरे नाक के जरिए बाहर निकालें। शुरू में इस क्रिया को 10 बार तक दोहराएं। धीरे-धीरे इसे बढ़ा सकते हैं और दिन में कभी-भी कर सकते हैं।

नौकासन: इस मौसम में सुस्ती, बेचैनी और आलस्य भी बहुत सामान्य समस्या है, इसे दूर करने में

शीतली प्राणायाम



नौकासन बहुत ही फायदेमंद साबित होता है। यह आसन शरीर के पूरे सिस्टम को एक्टिव रखने में कारगर होता है। इस आसन को करने के लिए सांस अंदर खींचें। दोनों पैरों को सीधा मिला कर रखें। हाथों को पैरों की सीध में घुटने से मिलाकर रखें। अब धीरे-धीरे अपने सिर और पैरों को एक साथ ऊपर की ओर उठाएं।

मंडूक आसन और वज्रासन

पाचन तंत्र को मजबूत और सक्रिय बनाने वाले ये दो महत्वपूर्ण और कारगर योगासन हैं। साथ ही इनसे



डायबिटीज को नियंत्रण में रखने में मदद मिलती है।

नियमितता और संयम

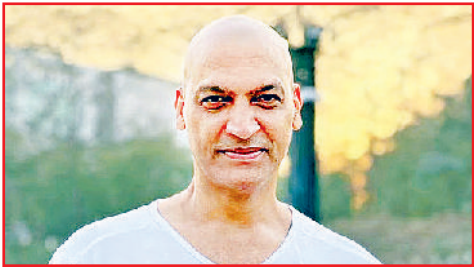
यह कोई योग आसन या प्रक्रिया नहीं बल्कि योग प्रक्रिया के प्रति अनुशासन बरते जाने का नाम है। इसे महत्वपूर्ण योगा प्रोटोकॉल में गिना जाता है, जिसका मतलब है नियमित अभ्यास करना। सप्ताह में कम से कम पांच दिन 30 से 45 मिनट योग करने से निश्चित और अनेक तरह के फायदे मिलते हैं। हाल में इन वैज्ञानिक प्रोटोकॉल को पूरी दुनिया की कई मेडिकल संस्थाओं ने महत्वपूर्ण माना है, क्योंकि इन्हें नियमित अपनाने से टाइप-2 डायबिटीज के मरीजों को काफी राहत मिलती है। हृदय रोगियों में हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। योग करने वाले लोगों में तनाव और चिंता का स्तर 25 से 30 फीसदी तक कम पाया गया है। इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन और दुनिया के कई महत्वपूर्ण मेडिकल संस्थानों ने इन्हें महत्वपूर्ण योगा प्रोटोकॉल माना है।

अपनी उम्र, लिंग और शारीरिक-मानसिक स्थिति के आधार पर योग विशेषज्ञ के निर्देशन में ही इसे अपनाने की सलाह दी जाती है। *

मैं डेली योग जरूर करता हूं: मनीष वाधवा

योगानुभव

सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'हस्तिनापुर के वीर' में भीम पितामह का किरदार मनीष वाधवा निभा रहे हैं। योगाभ्यास का उनके जीवन में क्या महत्व है, इस बारे में वह बताते हैं, 'यह मेरी लाइफ में योगा उतना ही इंपॉर्टेंट है जैसे भोजन करना, पानी पीना, डेली रूटीन के जरूरी काम। जहां तक इससे होने वाले फायदों की बात है तो सबसे प्रमुख है-फैटिक्सिबिलिटी। उसके अलावा कंस्ट्रेंशन लेवल बढ़ जाता है। मुझे ऐसा लगता है कि इससे मेरे भीतर पॉजिटिविटी भी बढ़ती है। खासतौर पर मंडिटेड करते वक्त



जो शांति मिलती है, वह बहुत अमेजिंग होती है। मेरी जंगली में ये सब बदलाव हैं, जो योगाभ्यास करने से पहले नहीं थे।

योगाभ्यास में मैं सूर्य नमस्कार करता हूं। वज्रासन करता हूं, जो हम खाना खाने के बाद करते हैं। इनके अलावा, धनुरासन, ताड़ासन, सिंहासन और वृक्षासन भी मैं डेली रूटीन में जरूर करता हूं। इनके अलावा भ्रामरी और कपालभाति प्राणायाम भी करता हूं। अनुलोम-विलोम भी कर लेता हूं। ये सब मैं रेगुलर बेस पर करता हूं। डेली मैं बीस मिनट इन सबके लिए देता हूं।

मेरा यह भी एक्सपीरियंस है कि जिम वर्कआउट तो मसलस वगैरह के लिए आपको करना पड़ता है। उससे आप थोड़े स्टिफ हो जाते हैं। लेकिन योगा करने से आपमें लचीलापन आ जाता है। मुझे लगता है कि शारीरिक रूप से कई बीमारियां भी योगा से आप ठीक कर सकते हैं। तो मैं इसीलिए ज्यादातर योगा प्रेफर करता हूं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

सजगता

अंजू गुप्ता

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि संतुलित और सजग जीवन जीने की एक संपूर्ण पद्धति है। योगासन, प्राणायाम और ध्यान का पूर्ण लाभ तभी प्राप्त होता है जब व्यक्ति का आहार और विहार भी संतुलित हो। भारतीय योग परंपरा में शरीर, मन और जीवनशैली तीनों को समान महत्व दिया गया है। यदि आहार असंतुलित हो और दिनचर्या अव्यवस्थित हो, तो योगाभ्यास का प्रभाव सीमित हो जाता है।

भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं- युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु/युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा। अर्थात् जिसका आहार-विहार संतुलित है, कर्म संतुलित है तथा जिसकी निद्रा और जागरण उचित हैं, उसके लिए योग दुःखों का नाश करने वाला बनता है।

चेतना का आधार आहार: भारतीय दर्शन में भोजन को केवल शरीर के पोषण का माध्यम नहीं माना गया, बल्कि मन और चेतना को प्रभावित करने वाला तत्व भी माना गया है। छोटीय उपनिषद् में कहा गया है- 'आहारशुद्धि सत्त्वशुद्धिः।' अर्थात् आहार की शुद्धि से मन की शुद्धि होती है। तैत्तिरीय उपनिषद् में 'अन्नं ब्रह्म' कहा गया है, जो भोजन के महत्व को और अधिक स्पष्ट करता है।

मिताहार की अवधारणा: हठयोग प्रदीपिका में 'मिताहार' को योगसाधना के लिए अत्यंत आवश्यक बताया गया है। मिताहार का अर्थ केवल कम भोजन करना नहीं, बल्कि ऐसा

अगर आप नियमित योगाभ्यास करते हैं लेकिन आपका आहार-विहार उचित और संतुलित नहीं है तो आपको वांछित लाभ नहीं मिलेगा। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि योगाभ्यास के संपूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए आपका आहार और विहार कैसा होना चाहिए?

योगमय जीवन में बहुत महत्वपूर्ण है आहार-विहार

संतुलित, सात्विक और सुपाच्य भोजन करना है, जो शरीर और मन दोनों को संतुलित रखे। योग ग्रंथों के अनुसार- भोजन ताजा और हल्का होना चाहिए। भोजन शांत मन से करना चाहिए। अत्यधिक भोजन से बचना चाहिए। भोजन उचित मात्रा में और नियमित समय पर करना चाहिए। हठयोग की परंपरा में कहा गया है कि पेट का आधा भाग भोजन, एक चौथाई जल और एक चौथाई वायु के लिए छोड़ना चाहिए। यह सिद्धांत पाचन को संतुलित रखने में सहायक माना गया है।

सात्विक, राजसिक और तामसिक आहार: भगवद्गीता के सत्रहवें अध्याय में भोजन को तीन श्रेणियों में विभाजित किया गया है। ताजे फल, हरी सब्जियां, साबुत अनाज, दालें, दूध, घी और प्राकृतिक भोजन सात्विक माने गए हैं। ऐसा भोजन मन को

शांत, स्थिर और प्रसन्न बनाता है। अत्यधिक तीखा, खट्टा, नमकीन और उत्तेजना बढ़ाने वाला भोजन राजसिक माना गया है। यह मन में चंचलता और उत्तेजना बढ़ा सकता है। बासी, अत्यधिक तला-भुना, अस्वच्छ, मांसाहार और नशीले पदार्थ तामसिक श्रेणी में आते हैं। यह शरीर में आलस्य और मन में जड़ता बढ़ाते हैं।

विहार का महत्व: योग में 'विहार' का अर्थ केवल घूमना-फिरना नहीं, बल्कि संपूर्ण जीवनशैली को व्यवहार से होता है। नियमित दिनचर्या, पर्याप्त विश्राम, संयमित व्यवहार, सकारात्मक संगति और मानसिक संतुलन- ये सभी योगाभ्यास की सफलता के लिए आवश्यक हैं। आज की भाग-दौड़ भरी जीवनशैली में अनिवार्यतः नींद, देर रात तक जागना, अत्यधिक स्क्रीन समय और मानसिक तनाव शरीर तथा मन दोनों को प्रभावित करते हैं। ऐसे में योग संतुलित



उष्ट्रासन

को पीठ के निचले हिस्से पर रखें। धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकें और हाथों को एड़ियों तक ले जाएं और कूल्हों को आगे की ओर धकेलें और छाती को ऊपर उठाएं। **पदांगुष्ठ्रासन (बड़े अंगूठे का आसन):** यह आसन हैमस्ट्रिंग और रीढ़ की हड्डी में खिंचाव लाता है, पाचन क्रिया को उत्तेजित करता है और मस्तिष्क को शांत करके शरीर की गर्मी को कम करता है। इस आसन को करने के लिए पैरों को कूल्हों की चौड़ाई के बराबर दूरी पर रखकर खड़े हो जाएं। श्वास लें और रीढ़ की हड्डी को सीधा करें, श्वास छोड़ें और आगे की ओर झुकें फिर तर्जनी और मध्यमा अंगुलियों से अपने बड़े अंगूठे को पकड़ें।

विपरीता करणी आसन: इस आसन को करने के लिए अपनी पीठ के बल लेटें और अपने कूल्हों को दीवार के पास रखें और अपने पैरों को दीवार के सहारे ऊपर की ओर फैलाएं फिर अपनी बांहों को बगल में आराम से रखें। यह आसन तंत्रिका तंत्र को शांत करता है और शरीर को तुरंत ठंडक का आभास देता है। *

प्रस्तुति: ललितता गोयल

एसआईआर : 708 केंद्रों के बीएलओ एन्यूमरेशन फॉर्म बांट रहे फतेहाबाद में 14.25% मतदाताओं को वितरित किया गणना प्रपत्र

14 जुलाई तक होगी मतदाता सूचियों की शुद्धिकरण

हरिभूमि न्यूज़ ►फतेहाबाद

भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार मतदाता सूचियों के शुद्धिकरण एवं अद्यतन का कार्य आगामी 14 जुलाई तक चलेगा। इस कार्यक्रम के लिए जिले के तीनों विधानसभा क्षेत्रों के 708 मतदान केंद्रों से संबंधित बूथ लेवल अधिकारी ने घर-घर जाकर मतदाताओं को एन्यूमरेशन फॉर्म वितरित करना शुरू कर दिया है। इसके बाद मतदाताओं को गणना प्रपत्र भरकर अपने हस्ताक्षर के साथ बीएलओ के पास जमा करवाना होगा, जिस पर रंगीन फोटो भी लगाना अनिवार्य है। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं डीसी डॉ. विवेक भारती ने जानकारी देते हुए बताया कि जिला फतेहाबाद में कुल 7 लाख 10 हजार 261 मतदाता पंजीकृत हैं, अब तक इनमें से 1 लाख 1 हजार 215 मतदाताओं को गणना प्रपत्र वितरित किये जा चुके हैं जो कुल 14.25 प्रतिशत हैं। उन्होंने बताया कि विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान के दौरान यह



फतेहाबाद। बूथ पर गणना प्रपत्र वितरित करते हुए बीएलओ।

हेल्पलाइन नंबर से प्राप्त करें जानकारी
एसआईआर अभियान के तहत जिला में मतदाताओं को सम्यबद्ध एवं सुगम सेवाएं उपलब्ध कराने के उद्देश्य से हेल्पलाइन नंबर 1950 है। इन हेल्पलाइन नंबर के माध्यम से नागरिक एसआईआर-2026 अभियान से संबंधित जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। मतदाता सूची में नाम जोड़ने, संशोधन करवाने, स्थानांतरण, मतदान केंद्र संबंधी जानकारी तथा अन्य निर्वाचन सेवाओं के विषय में भी नागरिकों को मार्गदर्शन उपलब्ध कराया जा रहा है। डीसी के अनुसार जिला में चल रहे घर-घर सत्यापन अभियान को प्रभावी ढंग से संचालित करने के लिए बीएलओ की रिवरंट मॉनिटरिंग की जा रही है। बीएलओ से नियमित फीडबैक प्राप्त कर रहे हैं तथा फॉल्ड स्तर पर आने वाली समस्याओं के समाधान में सहयोग कर रहे हैं। इससे अभियान की प्रगति पर सतत निगरानी रखी जा रही है और आवश्यकतानुसार त्वरित सहायता उपलब्ध करवाई जा रही है।

सुनिश्चित किया जा रहा है कि कोई भी पात्र नागरिक मतदाता सूची में शामिल होने से वंचित न रहे तथा कोई अपात्र व्यक्ति सूची में दर्ज न होने पाए। जिला में अभियान को

यह दस्तावेज करें प्रस्तुत

एसआईआर के दौरान 1 जुलाई 1987 से पूर्व जन्मे नागरिकों को अपनी आयु एवं पहचान संबंधी एक मान्य दस्तावेज प्रस्तुत करना होगा। वहीं 1 जुलाई 1987 से 2 दिसंबर 2004 के बीच जन्मे मतदाताएं तथा माता या पिता में से किसी एक का दस्तावेज देना होगा। इसके अतिरिक्त 2 दिसंबर 2004 के बाद जन्मे आवेदकों को अपना एक दस्तावेज तथा माता-पिता दोनों के एक-एक दस्तावेज प्रस्तुत करने होंगे। बीएलओ द्वारा प्रत्येक घर एवं मतदाता तक पहुंच सुनिश्चित की जा रही है तथा अभियान को जिले में सफलतापूर्वक संपन्न करवाया जा रहा है। इस कार्य में सभी राजनीतिक दलों द्वारा नियुक्त बूथ लेवल एजेंट (बीएलए) का भी सहयोग लिया जा रहा है। यह विशेष गहन पुनरीक्षण कार्यक्रम 1 जुलाई 2026 को आधार तिथि मानकर संचालित किया जा रहा है।

उपरांत 21 जुलाई से 20 अगस्त तक दावे एवं आपत्तियां प्राप्त की जाएंगी। प्राप्त दावों एवं आपत्तियों का निपटारा 18 सितंबर तक किया जाएगा तथा अंतिम मतदाता सूची का प्रकाशन 22 सितंबर 2026 को किया जाएगा।

स्वास्थ्य विभाग ने चलाया मलेरिया रोधी अभियान

हरिभूमि न्यूज़ ►ओढ़ा

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ओढ़ा के इंचार्ज वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डॉ. सुमित जैन ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग जून महीने को मलेरिया रोधी माह बनाया जा रहा है, जिसमें मच्छरजनित बिमारिया जैसे मलेरिया, डेंगू, चिकुनगुनिया आदि के बचाव तथा रोकथाम व नियंत्रण के लिए टीमों घर घर जाकर जांच कर रही हैं। उन्होंने बताया कि सिविल सर्जन अधिकारी सिरसा के मार्गदर्शन में जिले में बहुउद्देशीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता घर घर जाकर बुखार के मरीजों की ब्लड स्लाइड बना रहे हैं तथा आमजन को मच्छर जनित बिमारियों के पैदा होने का कारण, लक्षण और उनसे बचाव के बारे में

जागरूक कर रहे हैं। हेल्थ इंस्पेक्टर जितेन्द्र सिंह ने बताया कि मलेरिया, डेंगू, चिकुनगुनिया फैलाने वाला मच्छर साफ ढूँढे हुए पानी में पनपता है। घर में या आसपास कहीं पानी जमा है जैसे कुलर, पानी की टंकी, पक्षियों के पीने का पानी का बर्तन, फ्रिज की ट्रे, फूलदान, नारियल का खोल, टूटे हुए बर्तन व टायर इत्यादि तो नियमित तौर पर साफ-सफाई करते रहें। स्वास्थ्य विभाग द्वारा विशेष अभियान चलाकर गांव के तालाबों में गंबूजिया मछली डालने का अभियान चलाया गया है। उन्होंने ग्रामीणों से अनुरोध करते हुए कहा है कि मच्छरजनित बिमारियों के लिए जागरूकता अभियान चलाए तथा स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारियों का पूर्ण सहयोग करें।

ट्यूबवेल केबल और खाद चोरी के दो चोर गिरफ्तार

फतेहाबाद। फतेहाबाद के ग्रामीण इलाकों में ट्यूबवेलों से केबल और कृषि सामग्री उड़ाने वाले गिरोह पर शिकंजा कसते हुए थाना सदर पुलिस ने दो चोरों को दबोच लिया है। पुलिस गिरफ्त में आए आरोपियों की पहचान मानसा के गांव अहलूपुर निवासी जसविंदर सिंह और टिकू सिंह के रूप में हुई है। अदालत में पेशी के बाद दोनों आरोपियों को न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया है। चोरी के इस सिलसिलेवार मामले का खुलासा बहबलपुर निवासी जगशेर सिंह की शिकायत पर हुआ था। जगशेर ने पुलिस को बताया था कि 3 और 4 दिसंबर 2025 की दारिमायानी रात चोरों ने उसके खेत में धावा बोलकर ट्यूबवेल से करीब 100 फुट केबल, दो कट्टे हथौड़े और दो कट्टे डीएपी खाद पार कर दी थी। शांति चोरों ने इसी रात बहबलपुर निवासी गुरतेज सिंह के ट्यूबवेल से 90 फुट, बाबूलाल के ट्यूबवेल से 250 फुट और जगशेर द्वारा ठेके पर ली गई पंचायती भूमि के ट्यूबवेल से 50 फुट केबल पर भी हाथ साफ किया था।

जयकारों से गूंजा रामदेवरा परिसर

रामदेवरा में चांदनी दूज पर उमड़े श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज़ ►फतेहाबाद

शक्ति नगर स्थित प्राचीन बाबा रामदेव मंदिर रामदेवरा में द्वितीय ज्येष्ठ माह की पावन चांदनी दूज के अवसर पर बड़ी संख्या में श्रद्धालु पहुंचे। अलसुबह मंगल आरती में मंदिर परिसर बाबा के जयकारों से गुंजायमान हो उठा। दरबार में पहुंचे श्रद्धालुओं ने बाबा रामदेव जी के समक्ष शीश नवाकर क्षेत्र की सुख, शांति और समृद्धि की कामना की। भक्तों ने बाबा के चरणों में आस्था के साथ नारियल, मिश्री और पवित्र ध्वजा अर्पित की। श्रद्धालुओं ने बाबा रामदेव महाराज परिसर की परिक्रमा करते हुए बाबा की महिमा में खूब



जयकारें लगाए, जिससे पूरा वातावरण भक्तिमय हो गया। श्री रामदेव सेवा समिति ने की विधिवत पूजा-अर्चनास पावन अवसर पर बाबा रामदेव सेवा समिति के प्रधान रमेश जोषया सहित अन्य पदाधिकारियों ने बाबा की अलौकिक प्रतिमा पर पुष्पमालाएं अर्पित कीं और

रामदेवरा पुजारी के सान्निध्य में विधिवत पूजा-अर्चना संपन्न की। धार्मिक अनुष्ठानों में बाबा की आरती उतारी गई, जिसमें श्रद्धालुओं ने पूरी आस्था के साथ भाग लिया। आरती के बाद मंदिर समिति द्वारा सभी भक्तों के लिए विशेष प्रसाद चूरमा, मिश्री व बताशें का वितरण किया गया।

हरदीप सिंह प्रभारी, सुरेन्द्र नायक बने सचिव

न्याय दिलाओ लोकतंत्र बचाओ संगठन की बैठक

■ आगामी रणनीतियों और भविष्य की गतिविधियों को लेकर विस्तार से चर्चा की

हरिभूमि न्यूज़ ►फतेहाबाद

अनाज मंडी कार्यालय में न्याय दिलाओ लोकतंत्र बचाओ संगठन की बैठक का आयोजन अनाज मण्डी स्थित कार्यालय में किया गया। इस बैठक की अध्यक्षता संगठन के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष ओम प्रकाश चुध ने की, जबकि बतौर मुख्य अतिथि संरक्षक साहिब दयाल वधवा मौजूद रहे। बैठक के दौरान संगठन की आगामी रणनीतियों और भविष्य की गतिविधियों को लेकर विस्तार से चर्चा की गई। इसी कड़ी में संगठन को मजबूती देने के लिए फतेहाबाद

शहीदों की याद में 55वां सालाना जोड़ मेले संपन्न के साथ विशेष दीवान सजाया गया

हरिभूमि न्यूज़ ►डिंडी

डिंडी रोड स्थित गुरुद्वारा गुरु शहीदों में आयोजित तीन दिवसीय 55वां सालाना जोड़ मेला बुधवार को श्रद्धा, भक्ति और उत्साह के साथ संपन्न हो गया। शहीदों की स्मृति में आयोजित इस धार्मिक आयोजन में हरियाणा, पंजाब और राजस्थान सहित विभिन्न क्षेत्रों से बड़ी संख्या में संगत ने पहुंचकर गुरु घर में मत्था टेका और आशीर्वाद प्राप्त किया। मेले के अंतिम दिन सुबह 9 बजे श्री अखंड पाठ साहिब के भांग डाले गए। इसके उपरांत गुरु की अरदास के साथ विशेष दीवान सजाया गया। कार्यक्रम में पहुंचे विभिन्न ढाडी जत्थों और रागी जत्थों ने गुरबाणी कीर्तन एवं वीर रस से ओत-प्रोत वाणी के माध्यम से संगत को गुरु इतिहास

सिरसा। शहीदों की स्मृति में शबद कीर्तन करते।

और शहीदों के बलिदान से अवगत कराय। श्रद्धालु पूरे समय बड़ी श्रद्धा से कीर्तन और विचारों का श्रवण करते रहे। गुरुद्वारा परिसर में संगत के लिए अटूट लंगर की व्यवस्था की गई, जहां हजारों श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। मेले के दौरान विभिन्न प्रकार की स्टालें भी आकर्षण का केंद्र रहीं। आयोजन

नेहरू पार्क में लगाए 80 पौधे

हरियाली बढ़ाने का लिया संकल्प

हरिभूमि न्यूज़ ►भूना

शहर के नेहरू पार्क में बुधवार को पौधारोपण अभियान आयोजित किया गया, जिसमें महिलाओं और पुरुषों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए करीब 80 पौधे रोपे। इस दौरान सभी ने पौधों की नियमित देखभाल कर पार्क को और अधिक हरा-भरा व आकर्षक बनाने का संकल्प लिया। नेहरू पार्क पिछले दो वर्षों से स्थानीय लोगों के श्रमदान और सहयोग के कारण लगातार विकसित हो रहा है। पार्क के आसपास रहने वाले नागरिक नियमित रूप से सफाई, रखरखाव और सौंदर्यीकरण कार्यों में योगदान दे



भूना। नेहरू पार्क में पौधारोपण करती महिलाएं।

रहे हैं। इसी का परिणाम है कि पार्क अब क्षेत्र के लोगों के लिए आकर्षण का केंद्र बनता जा रहा है। कार्यक्रम के

दौरान मानसून से पहले पार्क में विभिन्न प्रकार के फूलदार और छायादार पौधे लगाए गए।

अग्रवाल वैश्य समाज की भूना महिला इकाई गठित, नीरू बनी अध्यक्ष

फतेहाबाद। अग्रवाल वैश्य समाज की महिला जिला अध्यक्ष दीपिका बंसल ने विधानसभा फतेहाबाद के अंतर्गत भूना ब्लॉक महिला इकाई का गठन किया है। जिला महासचिव वीरेंद्र जैन ने बताया कि महिला जिला अध्यक्ष दीपिका बंसल ने नीरू रानी को भूना ब्लॉक महिला अध्यक्ष, शिल्पा रानी को महासचिव व मीना गोयल को कोषाध्यक्ष नियुक्त किया है। जिला महासचिव वीरेंद्र जैन ने बताया महिला अध्यक्ष को 11 सदस्यीय कार्यकारिणी गठित करने के भी निर्देश दिए गए हैं। साथ ही एक परिवार एक सदस्य योजना को भी आगे बढ़ाने के निर्देश दिए गए हैं। उन्होंने बताया कि प्रदेश अध्यक्ष के निर्देशों के अनुसार जल्द ही जिला अध्यक्ष राजेंद्र मित्तल द्वारा तोहाना विधानसभा इकाई और जिला इकाई का भी गठन कर दिया जाएगा और जिले में सामाजिक व गतिविधियों को बढ़ावा दिया जाएगा। महिला प्रदेश अध्यक्ष सुशीला सराफ ने बताया कि अग्रवाल वैश्य समाज हरियाणा का एकमात्र ऐसा संगठन है जिसकी प्रदेश के सभी विधानसभा एवं जिला स्तर पर इकाइयां पिछले एक दशक से भी ज्यादा समय से समाज सेवा के कार्य कर रही हैं उन्होंने बताया कि संगठन का उद्देश्य अग्रवाल वैश्य समाज के लोगों को ज्यादा से ज्यादा राजनीति के प्रति जागृत करना है जिसके लिए वह हर समय तत्पर रहता है।

ऑनलाइन पेमेंट का झाम्सा देकर टगी का आरोपी काबू

हरिभूमि न्यूज़ ►फतेहाबाद

एटीएम के बाहर एक व्यक्ति को झांसा देकर 5 हजार रुपये की टगी करने के मामले में थाना शहर फतेहाबाद पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान लाजपत नगर निवासी ईशांत बजाज पुत्र रिकू बजाज के रूप में हुई है। थाना प्रभारी निरीक्षक सुरेंद्र ने बताया कि चार मरला कॉलोनी के रहने वाले पंकज कुमार ने इस संबंध में पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायतकर्ता के अनुसार, बीती 3 जून को वह जीटी रोड स्थित एसबीआई शाखा के एटीएम से पैसे निकालने गया था। इसी दौरान वहां मौजूद एक युवक ने पंकज को अपने जाल में फंसाया। युवक ने कहा कि उसके

बैंक खाते में कुछ तकनीकी समस्या आ रही है, जिसके कारण वह कैश नहीं निकाल पा रहा है। उसने पंकज से 5 हजार रुपये नकद उधार देने का अनुरोध किया और कहा कि वह इसके बदले तुरंत उसके खाते में ऑनलाइन पेमेंट ट्रांसफर कर रहा है। आरोपी युवक ने पंकज के सामने मोबाइल पर ऑनलाइन भुगतान करने का नाटक किया और जल्दबाजी दिखाते हुए नकद रुपये लेकर वहां से चला गया। काफी देर इंतजार करने के बाद भी जब पंकज के खाते में कोई राशि प्राप्त नहीं हुई, तब उसे अपने साथ हुई धोखाधड़ी का अहसास हुआ। इसके बाद पीड़ित ने अपने स्तर पर प्रयास कर आरोपी के बारे में जानकारी जुटाई, जिससे उसकी पहचान ईशांत बजाज के रूप में हुई।

मानसिक रूप से मजबूत, संस्कारी बनाएगा समर कैप: बीके सुभाष

■ प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की ब्रह्माकुमारीज ओढ़ा पाठशाला में समर कैप

हरिभूमि न्यूज़ ►ओढ़ा

प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्वविद्यालय की ब्रह्माकुमारीज ओढ़ा पाठशाला में बच्चों के चहुंमुखी विकास के लिए 3 दिवसीय विशेष संस्कार एवं मोटिवेशनल समर कैप का भव्य शुभारंभ ब्रह्माकुमार सुभाष द्वारा किया गया। इस शिविर के पहले दिन काफी संख्या में बच्चों ने पूरे उत्साह के साथ भाग लिया। शिविर का मुख्य उद्देश्य आधुनिकता की दौड़ और मोबाइल की लत से दूर हटाकर बच्चों में नैतिक मूल्यों, एकाग्रता और सकारात्मक सोच का संचार

करना है। पाठशाला शिविर के उद्घाटन सत्र को संबोधित करते हुए बीके कमल व मनीषा ने कहा कि आज के समय में बच्चे पढ़ाई के दबाव और डिजिटल गैजेट्स के कारण मानसिक तनाव का सामना कर रहे हैं। इस कैप में बच्चों को खेल-खेल में जीवन जीने की कला और नैतिक संस्कार सिखाया जा रहे हैं, ताकि वे एक जिम्मेदार नागरिक बन सकें। शिविर में शामिल होने आए बच्चों के माता-पिता ने ब्रह्माकुमारीज संस्थान की इस अनूठी पहल की सराहना की। अभिभावकों का कहना है कि गर्मियों की छुट्टियों का सदुपयोग करने और बच्चों को अपनी संस्कृति व संस्कारों से जोड़ने के लिए यह समर कैप एक बेहतरीन माध्यम साबित हो रहा है।

हांसपुर रोड पर नाकाबंदी कर दो नशा तस्करो को दबोच

रेणु शर्मा ने कहा कि कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश लगातार विकास के नए आयाम स्थापित कर रहा है। प्रदेश सरकार ने प्रदेश के आधारभूत ढांचे, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार और किसान कल्याण के क्षेत्र में ऐतिहासिक कार्य किए हैं। शर्मा ने हरियाणा सरकार की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं और उपलब्धियों का उल्लेख करते हुए कहा कि भाजपा की नीतियों का केंद्र बिंदु गरीब, किसान, युवा और महिलाओं का सशक्तिकरण है। सरकार युवाओं के लिए रोजगार के अवसर बढ़ा रही है। इस मौके पर मेजर सिंध, पप्पू प्रधान, बचितर सिंह, संजय मेहता सहित अन्य कार्यकर्ता मौजूद थे।

फतेहाबाद। हांसपुर रोड पर नाकाबंदी कर फतेहाबाद पुलिस ने बाईक सवार दो युवकों को हेरोइन के साथ काबू किया है। पकड़े गए युवकों की पहचान गांव नकटा निवासी कुलवंत उर्फ कंटू तथा खुनून निवासी बाज सिंह उर्फ संदीप के रूप में हुई है। पुलिस ने इनके पास से 9.33 ग्राम हेरोइन बरामद की है। थाना सदर फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने बताया कि पुलिस टीम गश्त एवं अपराध रोकथाम इयूटी पर हांसपुर रोड क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए मोटरसाइकिल सवार दोनों आरोपियों को काबू किया गया।

श्रीमत सिटी सेंटर ने रेलवे पार्क में किया योग कार्यक्रम

दुनिया कर रही भारतीय योग विद्या का इस्तेमाल: डॉ. रविंद्र

हरिभूमि न्यूज़ ►सिरसा

दुनिया में भारतीय योग विद्या और प्राणायाम का इस्तेमाल किया जा रहा है। विदेशों में इन्हें अलग नाम से जाना जाता है, जबकि उनका मूल भारत है। इस आशय का रहस्योद्घाटन प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक एवं हैप्पीनेस और प्राणायाम में पीएचडीधारक डॉ. रविंद्र पुरी ने रेलवे पार्क में आयोजित किए जा रहे साप्ताहिक योग शिविर के तीसरे दिन का उद्घाटन करते हुए किया। इस शिविर का आयोजन श्रीमत सिटी सेंटर द्वारा महान्या बुद्ध योग संस्थान



सिरसा। शिविर में योगाभ्यास करते शहरवासी।

के सहयोग से किया जा रहा है। डॉ. रविंद्र पुरी ने बॉन्स व्रीडिंग और भ्रामरी प्राणायाम का मानसिक स्वास्थ्य के साथ संबंध पर चर्चा की और गहराई से बताया कि इन वैगिक

क्रियाओं का दुनिया के विभिन्न देशों में अन्य नामों से उपयोग किया जा रहा है। उन्होंने देश के गली-मोहल्लों में योग शिविर का आयोजन करने वाले तमाम योग साधकों को बधाई

प्रेषित की वे लोगों को देश की प्राचीन योग विद्याओं से परिचित करवा रहे हैं। योग शिविर के तीसरे दिन योगाचार्य नरेंद्र योगी ने शुरंग रोग पर

नियंत्रण के लिए मंडूकासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, वक्रासन, अनुलोम-विलोम एवं ओम जाप करवाया गया।

योग को अपनी दिनचर्या में करें शामिल: सुमन
चौधरी देवीलाल पार्क में भारत विकास परिषद शाखा सिरसा एवं हरियाणा स्टेट पेशेवर समाज तथा भारत स्वाभिमान पतंजलि योग समिति के संयुक्त तत्वावधान सात दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। पाषंड सुमन शर्मा ने सभी को इस अवसर पर शुभकामनाएं दीं तथा योग की अपनाने का स्वागत किया। योग प्रशिक्षण देते हुए भारत स्वाभिमान पतंजलि योग समिति के जिला अध्यक्ष राजेंद्र गुप्ता एवं भारत विकास परिषद शाखा सिरसा के शाखा अध्यक्ष रघवीर सिंगला ने आठ हुए सभी अतिथियों एवं सदस्यों का स्वागत किया। योग प्रशिक्षण देते हुए भारत स्वाभिमान पतंजलि योग समिति के जिला प्रभारी योगप्रकाश ने उपस्थित लोगों को विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास करवाया।

खबर संक्षेप

पंचायत भवन में 19 को लगेगा जन कल्याण शिविर

सिरसा। केंद्र सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत जिला प्रशासन द्वारा 19 जून को स्थानीय पंचायत भवन परिसर में जनकल्याण शिविर का आयोजन किया जाएगा। शिविर में विभिन्न विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहेंगे, जो आमजन को केंद्र और राज्य सरकार द्वारा संचालित जनहितकारी योजनाओं की विस्तृत जानकारी प्रदान करेंगे। इसके साथ ही पात्र नागरिकों का विभिन्न सरकारी योजनाओं के लिए पंजीकरण भी किया जाएगा, ताकि अधिक से अधिक लोग इन योजनाओं का लाभ उठा सकें। जनकल्याण शिविर के दौरान लोगों की समस्याएं और शिकायतें भी सुनी जाएंगी।

खतरावां में पशुओं की देखभाल की दी जानकारी

सिरसा। केंद्र में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में बुधवार को गांव खतरावां में पशु जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में डॉ. विक्रम जोशी, राजकीय पशु चिकित्सालय, सुखचैन एवं विक्रम, बीटीएम द्वारा किसानों को नेचुरल फार्मिंग बाबे अवगत करवाया गया। डॉ. जोशी ने पशुपालन और डेयरी विभाग, हरियाणा द्वारा पिछले 12 वर्षों में पशुपालन के हितार्थ चलाई गई योजनाओं के बारे में विस्तृत जानकारी दी।

एक्सेल विषय पर दस दिवसीय कार्यक्रम 25 से

सिरसा। सीएमके नेशनल स्नातकोत्तर महाविद्यालय में विद्यार्थियों, शिक्षकों तथा आमजन को आधुनिक तकनीकी कौशल से सशक्त बनाने के उद्देश्य से एआई के साथ एक्सेल विषय पर 10 दिवसीय मूल्य वर्धित/ कौशल संवर्द्धन पाठ्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। यह पाठ्यक्रम आगामी 25 जून से 5 जुलाई तक प्रतिदिन आयोजित होगा। प्राचार्या अंशु उज्जल ने बताया कि यह पाठ्यक्रम विशेष रूप से उन प्रतिभागियों के लिए तैयार किया गया है, जो एक्सेल एवं कृत्रिम बुद्धिमत्ता को प्रारंभिक स्तर से सीखना चाहते हैं। इस प्रशिक्षण में भाग लेने के लिए किसी पूर्व अनुभव की आवश्यकता नहीं है।

टोहाना में हेरोइन के साथ नशा तस्क़र गिरफ़्तार

फतेहाबाद। टोहाना में नशा तस्क़रों के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत थाना शहर पुलिस ने एक हेरोइन तस्क़र को दबोचा है। पुलिस गिरफ्त में आए आरोपी की पहचान जमालपुर निवासी इकबाल पुत्र पालाराम के रूप में हुई है, जिसके कब्जे से 7.01 ग्राम हेरोइन बरामद की गई है। थाना शहर टोहाना के प्रभारी निरीक्षक कुलदीप सिंह के मुताबिक, पुलिस टीम को सूचना मिली थी कि जमालपुर का इकबाल रतिया रोड स्थित नए बाईपास टी-प्वाइंड के पास ग्राहकों को हेरोइन बेचने की फिराक में मंडरा रहा है। सूचना मिलते ही पुलिस टीम ने बिना वक्त गंवाए घेराबंदी की और संदिग्ध को मौके पर ही दबोच लिया। नियमानुसार ली गई तलाशी के दौरान आरोपी के पास से 7.01 ग्राम हेरोइन बरामद हुई, जिसे पुलिस ने तुरंत जब्त कर लिया।

राहुल गांधी के जन्मदिन पर 19 जून को एनएसयूआई लगाएगी रक्तदान शिविर

फतेहाबाद। नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी के जन्मदिवस के अवसर पर एनएसयूआई फतेहाबाद द्वारा 19 जून को विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। शिविर का आयोजन जाट धर्मशाला, फतेहाबाद में प्रातः 10-30 बजे से किया जाएगा। कार्यक्रम को लेकर एनएसयूआई कार्यकर्ताओं ने तैयारी पूरी कर ली है और युवाओं से अधिक संख्या में पहुंचकर रक्तदान करने की अपील की है। एनएसयूआई जिला अध्यक्ष अजय ढाका, प्रदेश महासचिव अमित बिश्नोई तथा प्रदेश सचिव अखिल ने बताया कि रक्तदान महादान है और एक यूनिट रक्त कई जनरलमेंड मरीजों के जीवन को बचा सकता है। राहुल गांधी के जन्मदिवस को सेवा और जनकल्याण के संकरूप के रूप में मनावे के उद्देश्य से इस शिविर का आयोजन किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि रक्तदान के माध्यम से समाज सेवा का संदेश दिया जाएगा तथा युवाओं को मानवता की सेवा के लिए प्रेरित किया जाएगा।

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

200 बेड के नए अस्पताल परिसर में मिलेगी ठहरने की सुविधा नागरिक अस्पताल में तीमारदारों के लिए बनेगा चार मंजिला आधुनिक हॉस्टल

प्रदेश में अपनी तरह की पहली आधुनिक व्यवस्था बनने की संभावना, 4.50 करोड़ का एस्टीमेट मेज़ा

हरिभूमि न्यूज ►► फतेहाबाद

सेक्टर-9 में निर्माणाधीन 200 बेड के नए नागरिक अस्पताल में अब केवल मरीजों के इलाज की ही नहीं, बल्कि उनके साथ आने वाले परिजनों और तीमारदारों की सुविधा का भी विशेष ध्यान रखा जा रहा है। अस्पताल परिसर में पहली बार चार मंजिला आधुनिक हॉस्टल बनाने की योजना तैयार की गई है, जहां दूर-दराज के क्षेत्रों से आने वाले मरीजों के परिजन ठहर सकेंगे। लोक निर्माण विभाग ने इस परियोजना के लिए करीब 4.50 करोड़ रुपए का एस्टीमेट तैयार कर मुख्यालय को भेज दिया है। स्वीकृति मिलने के बाद निर्माण कार्य शुरू किया जाएगा। अधिकारियों का मानना है कि सरकारी अस्पतालों में इस प्रकार की सुविधा प्रदेश में अपनी तरह की पहली आधुनिक व्यवस्था साबित हो सकती है।



फतेहाबाद। निर्माणाधीन सरकारी अस्पताल की बिल्डिंग, जहां बनेगा सरकारी हॉस्टल।

परेशानी से निकला समाधान

जिले के सबसे बड़े अस्पताल में रोजाना हजारों मरीज इलाज के लिए पहुंचते हैं। इनमें बड़ी संख्या ग्रामीण क्षेत्रों और पड़ोसी जिलों से आने वाले लोगों की होती है। गंभीर मरीजों के साथ कई बार परिवार के दो-तीन सदस्य भी आते हैं, लेकिन अस्पतालों में उनके ठहरने की कोई व्यवस्थित व्यवस्था नहीं होती। मजबूरी में परिजनों को खुले बरामदों, पाकों, गाड़ियों या मिनी धर्मशालाओं का सहारा लेना पड़ता है। इसी समस्या को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग और पीडब्ल्यूडी ने नए अस्पताल परिसर में तीमारदारों के लिए अलग से आधुनिक हॉस्टल बनाने का प्रस्ताव तैयार किया है।

234 करोड़ लागत से परियोजना

सेक्टर-9 में करीब 234 करोड़ रुपए की लागत से सात मंजिला 200 बेड का आधुनिक नागरिक अस्पताल बनाया जा रहा है। यह जिले की अब तक की सबसे बड़ी स्वास्थ्य परियोजनाओं में शामिल है। अस्पताल में अत्याधुनिक क्रिटिकल केयर यूनिट, विभिन्न विशेषज्ञ विभागों की ओपीडी, आधुनिक जांच सुविधाएं, आपातकालीन सेवाएं तथा आरुघ्य विभाग की ओपीडी और कार्यालय स्थापित किए जाएंगे। इसके शुरू होने के बाद जिले के मरीजों की कई उपचारों के लिए हिसार, सिरसा या दूसरे बड़े शहरों पर निर्भरता कम करने में पड़ेगी।

निर्माण कार्य अंतिम चरण में

वर्ष 2022 में शुरू हुई इस महत्वाकांक्षी परियोजना का लगभग 75 प्रतिशत निर्माण कार्य पूरा हो चुका है। हालांकि निर्माण कार्य में देरी के कारण अस्पताल भवन की समय सीमा एक बार फिर बढ़नी पड़ी है। पहले फरवरी 2026 तक भवन तैयार करने का लक्ष्य रखा गया था, लेकिन अब नई डेडलाइन 30 नवंबर 2026 निर्धारित की गई है। अधिकारियों का दावा है कि शेष कार्य तेजी से किया जा रहा है और निर्धारित नई समय सीमा के भीतर अस्पताल भवन पूरी तरह तैयार कर लिया जाएगा।

एक नजर में नई सुविधाएं

- 200 बेड की क्षमता वाला आधुनिक अस्पताल
- सात मंजिला मुख्य भवन
- अत्याधुनिक क्रिटिकल केयर यूनिट
- विभिन्न विशेषज्ञ विभागों की ओपीडी
- आरुघ्य विभाग की ओपीडी एवं कार्यालय
- तीमारदारों के लिए प्रस्तावित चार मंजिला आधुनिक हॉस्टल
- सीएमओ और उप सिविल सर्जन के लिए अलग आवास
- मेडिकल अधिकारियों के लिए 21 त्वाटर्
- कर्मचारियों के लिए 28 आवास

बड़े शहरों जैसी सुविधा मिलेगी

अब तक इस प्रकार की सुविधाएं बड़े मेडिकल कॉलेजों या मिनी अस्पतालों में ही देखने को मिलती रही हैं। फतेहाबाद में बनने वाला यह हॉस्टल जिला स्तर के सरकारी अस्पतालों के लिए एक नई पहल माना जा रहा है। स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों का कहना है इससे लोगों को फायदा होगा।

डॉक्टरों के लिए अलग रिहायशी परिसर

अस्पताल परिसर में चिकित्सा अधिकारियों और कर्मचारियों के लिए भी आवासीय व्यवस्था विकसित की जा रही है। सीएमओ और उप सिविल सर्जन के लिए एक-एक कोठी बनाई जा रही है। मेडिकल अधिकारियों के लिए 21 त्वाटर् तथा अन्य कर्मचारियों के लिए 28 आवास तैयार किए जाएंगे।



ये बोले अधिकारी

अस्पताल परिसर में तीमारदारों के लिए चार मंजिला विभ्राम सराय बनाने का प्रस्ताव तैयार किया गया है। करीब साढ़े बार करोड़ रुपए का एस्टीमेट मुख्यालय भेजा गया है। मंजूरी मिलने के बाद निर्माण प्रक्रिया शुरू की जाएगी।

- जयवंत सिंह, कनिष्ठ अभियंता, पीडब्ल्यूडी

नए अस्पताल में मरीजों के साथ आने वाले परिजनों की सुविधाओं को भी प्राथमिकता दी जा रही है। इससे दूर-दराज के क्षेत्रों से आने वाले लोगों को काफी राहत मिलेगी।

-डॉ. लागवती गौरी, उप सिविल सर्जन

पंचनद स्मारक के निर्माण की मांग तेज

फतेहाबाद। वर्ष 1947 के विभाजन की त्रासदी झेलने वाले लाखों परिवारों की स्मृतियों, संघर्ष और बलिदान को सहेजने के लिए धर्मनगरी कुरुक्षेत्र में विश्वस्तरीय पंजाबी धाम एवं पंचनद स्मारक के निर्माण की मांग एक बार फिर जोर पकड़ने लगी है। पंचनद स्मारक ट्रस्ट के ट्रस्टी एवं ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री कम्युनिटी, जिला फतेहाबाद के मुख्य सलाहकार ईश कुमार सरना ने समाज से इस अभियान में एकजुट होकर सहयोग करने की अपील की है। उन्होंने कहा कि 1947 का विभाजन केवल इतिहास की घटना नहीं, बल्कि लाखों परिवारों के दर्द, संघर्ष और पुनर्निर्माण की अमर गाथा है। उस दौर में लोगों ने अपने घर, कारोबार, जमीन-जायदाद और यहां तक कि अपनी को भी खो दिया, लेकिन फिर भी उन्होंने हिम्मत नहीं हारी।

किसानों को दी प्राकृतिक खेती एवं पशुपालन योजनाओं की जानकारी

- किसान यात्रा एवं पशुधन संवर्धन सम्मेलन का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ►► फतेहाबाद

पशुपालन एवं डेयरिंग विभाग द्वारा उपनिदेशक कार्यालय परिसर में किसान यात्रा एवं पशुधन संवर्धन सम्मेलन का आयोजन बुधवार को किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता पशुपालन एवं डेयरिंग विभाग के उपनिदेशक डॉ. सुखविंदर सिंह चौहान ने की। सम्मेलन में खंड कृषि अधिकारी डॉ. जयकुमार भैरिया ने किसानों एवं पशुपालकों को प्राकृतिक खेती, खेती में मित्र एवं शत्रु कीटों की पहचान, धान की



फतेहाबाद। सम्मेलन के दौरान पौधारोपण करते अधिकारी।

सीधी बुवाई, देसी कपास की खेती, जीवामृत एवं घनजीवामृत के उपयोग संबंधी महत्वपूर्ण जानकारीयें प्रदान कीं। उन्होंने किसानों से कृषि लागत कम करने तथा पर्यावरण संरक्षण के लिए प्राकृतिक खेती को अपनाने का आह्वान किया। इस अवसर पर उपमंडल अधिकारी डॉ. सुरेंद्र सिंह लोहट ने पशुपालकों को दूध उत्पादन बढ़ाने, पशुधन की नरल सुधार के बारे में जानकारी दी।

पेट्रोल-डीजल और गैस के दाम कम करे सरकार

हरिभूमि न्यूज ►► सिरसा

सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा ने मई माह में थोक महंगाई दर में हुई वृद्धि और आवश्यक वस्तुओं की लगातार बढ़ती कीमतें यह साबित करती हैं कि सरकार महंगाई पर नियंत्रण पाने में विफल रही है। खाद्य पदार्थों, बिजली और ईंधन की बढ़ती लागत



का सीधा असर आम जनता की जेब पर पड़ रहा है। सांसद ने कहा कि सबसे बड़ा सवाल यह है कि अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की कीमतों में उल्लेखनीय गिरावट आने के बावजूद देशवासियों को उसका लाभ क्यों नहीं दिया जा रहा? पिछले

कुछ समय में ब्रेंट क्रूड की कीमतें अपने उच्चतम स्तर से काफी नीचे आ चुकी हैं, लेकिन पेट्रोल, डीजल और रसोई गैस की कीमतों में उसी अनुपात में राहत देखने को नहीं मिल रही। उन्होंने कहा कि पिछले दो महीनों में केंद्र सरकार ने कई बार एलपीजी और पेट्रोलियम उत्पादों की कीमतों में बढ़ोतरी की है। अब जब विश्व बाजार में कच्चे तेल के दाम तेजी से घटे हैं तो सरकार को तत्काल पेट्रोल, डीजल और घरेलू एलपीजी सिलेंडर की कीमतों में कमी कर आम जनता को राहत देनी चाहिए। उन्होंने कहा कि सरकार लोगों को ठग रही है।

कृषि विभाग ने प्राकृतिक खेती पर विभिन्न गांवों में लगाए शिविर प्राकृतिक खेती से ही सुधरेगी किसानों की आर्थिक स्थिति : सुखदेव

कृषि विभाग के अधिकारियों ने हंजीरा, मुसाहिबवाला व दुकड़ा में प्रोत्साहित किया

हरिभूमि न्यूज ►► सिरसा

केन्द्र सरकार की 12 वर्षों की उपलब्धियों को जन-जन तक पहुंचाने के लिए कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा बुधवार को जिला के गांव हंजीरा, मुसाहिबवाला व दुकड़ा में किसान जागरूकता शिविर आयोजित किए गए। इन शिविरों में किसानों को



सिरसा। कृषि जागरूकता शिविर में भाग लेते किसान।

प्राकृतिक खेती के लाभों, आधुनिक कृषि तकनीकों तथा पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक किया जा रहा है। उप कृषि निदेशक डा.

सुखदेव सिंह ने बताया कि इन शिविरों में किसानों की प्राकृतिक

फोटो : हरिभूमि

उन्होंने किसानों को संबोधित करते हुए कहा कि पिछले 12 वर्ष में सरकार ने किसानों के कल्याण के लिए अनेक कारिकारी कदम उठाए हैं। मुदा स्वास्थ्य कार्ड से लेकर प्राकृतिक खेती को बढ़ावा देने के लिए सरकार द्वारा कई प्रकार के अनुदान और प्रोत्साहन राशियां दी जा रही हैं। उन्होंने कहा कि सरकार का मुख्य उद्देश्य किसानों की लागत को कम करना और उनकी आय को दोगुना करना है। कृषि विशेषज्ञों ने किसानों को रासायनिक खाद और कीटनाशकों के अत्यधिक प्रयोग से होने वाले नुकसानों के प्रति सचेत किया।

खेती तथा सरकार द्वारा किसानों के हित में चलाई जा रही जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी दी गई। शिविर में किसानों को बताया गया कि वर्तमान समय में प्राकृतिक खेती केवल एक विकल्प नहीं, बल्कि टिकाऊ और लाभकारी

कृषि व्यवस्था की आवश्यकता बन चुकी है। शिविरों के दौरान कृषि विशेषज्ञों ने किसानों को रासायनिक खेती पर निर्भरता कम कर प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण के साथ खेती करने के लिए प्रेरित किया।