हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार 25 जून 2026

11 एमएम कॉलेज के गेट पर कर्मियों ने अर्धनग्न होकर किया प्रदर्शन

12 रतिया नपा अध्यक्ष की कुर्सी पर संकट, कुर्सी बचाने में घिरीं चेयरपर्सन

खबर संक्षेप

झांसा देकर 49 लाख डकारने वाला दबोचा

फतेहाबाद। सरकारी नौकरी लगवाने के नाम पर लाखों रुपये की ठगी करने वाले गिरोह के खिलाफ कार्रवाई करते हुए थाना सदर फतेहाबाद पुलिस ने पांचवें आरोपी को गिरफ्तार किया है। ठगी के इस पूरे खेल का खुलासा तब हुआ जब रतिया के गांव अलालवास निवासी सुग्रीव हाल निवासी ढाणी धांगड़, फतेहाबाद ने कोर्ट के जरिए इंसाफ की गुहार लगाई। पीड़ित सुग्रीव ने आरोप लगाया था कि आरोपियों उसकी 49 लाख रुपये की मोटी रकम पर हाथ साफ कर दिया।

खेत में केबल चोरी कार्रवाई की गुहार

रतिया। उपमंडल के गांव रतनगढ़ में खेतों में लगी पानी की मोटरों के केबल तार चोरी होने का मामला सामने आया है। पीड़ित किसानों ने थाना शहर रतिया में शिकायत देकर अज्ञात चोरों के खिलाफ मामला दर्ज कर कार्रवाई की मांग की है।

विश्व नशा मुक्ति दिवस पर रक्तदान शिविर कल

सिरसा। विश्व नशा मुक्ति दिवस के अवसर पर ग्राम अरनियांवाली स्थित बाबा मान नाथ समाधि परिसर में ग्राम पंचायत अरनियांवाली एवं शहीद भगत सिंह युवा क्लब अरनियांवाली के संयुक्त तत्वावधान में विशाल रक्तदान शिविर लगाया जाएगा। यह शिविर वरदान चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा लगाया जाएगा। सरपंच कृष्ण खोथ ने बताया कि इस अवसर पर मुख्यातिथि ऐलनाबाद के युवा कांग्रेसी नेता सुमित बेनीवाल होंगे।

पद्मश्री अवार्डी सविता के स्वागत की तैयारियां तेज

सिरसा। जिला के गांव जोधकां की रहने वाली अंतरराष्ट्रीय हॉकी प्लेयर सविता पूनिया पद्म श्री अवॉर्ड मिलने के बाद बुधवार को उनका परिवार गांव लौट आया। सविता स्वयं कल वीरवार को आएगी। सविता के स्वागत में गांव और घर पर तैयारियां की जा रही है। गांव पहुंचने पर सविता का ग्रामीणों और परिवार की ओर से सम्मानित किया जाएगा।

पुलिस ने हेरोइन सहित युवक को किया काबू

सिरसा। सीआईए ऐलनाबाद पुलिस टीम ने रानियां क्षेत्र से एक युवक को 10 ग्राम 47 मिलीग्राम हेरोइन सहित एक युवक को गिरफ्तार किया है। सीआईए ऐलनाबाद प्रभारी ने बताया कि पुलिस टीम गश्त एवं संदिग्ध व्यक्तियों की चैकिंग के दौरान कुत्ताबढ़ से रानियां की ओर जा रही थी। जब पुलिस पार्टी घग्गर नदी के पुल को पार कर आगे बढ़ी तो कच्चे बांध की तरफ से एक युवक पैदल आता दिखाई दिया। पुलिस की गाड़ी को देखकर उक्त युवक अचानक वापस मुडक़र भागने का प्रयास किया। पुलिस टीम ने शक के आधार पर उसे रोककर पूछताछ की।

शराब कांड से रिश्वतखोरी तक : एक हफ्ते में तीन अधिकारी पहुंचे जेल

एसपी ने दूसरे दिन भी लगाई तबादलों की झड़ी, हर थाने पर रहेगी पैनी नजर

- पुलिस की कार्यशैली को लेकर बहस तेज

एसपी निकिता खट्टर।

सुरेन्द्र असीजा ▶▶| फतेहाबाद

जिले की कानून व्यवस्था संभालने वाली फतेहाबाद पुलिस इन दिनों खुद गंभीर सवालों के घेरे में है। पिछले एक सप्ताह के दौरान शराब कांड, रिश्वतखोरी और अन्य मामलों में तीन पुलिस अधिकारियों के जेल पहुंचने से विभाग की कार्यप्रणाली पर सवाल उठे हैं। लगातार सामने आ रहे विवादों के बीच पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर ने दूसरे दिन भी पुलिस महकमे में व्यापक फेरबदल करते हुए कई अधिकारियों की जिम्मेदारियां बदल दी हैं। इसे विभाग में अनुशासन, पारदर्शिता और जवाबदेही सुनिश्चित करने की दिशा में उठाया गया बड़ा कदम माना जा रहा है। पिछले दिनों फतेहाबाद सदर थाना के मालखाने से जब्त शराब की पेटियों को कागजों में नष्ट दिखाने का मामला सामने आने के बाद पूरे प्रदेश में फतेहाबाद पुलिस चर्चा का विषय बन गई थी। जांच के दौरान रिकॉर्ड और वास्तविक स्थिति में अंतर मिलने के बाद तत्कालीन थाना प्रभारी के खिलाफ कार्रवाई की गई। इस मामले ने पुलिस विभाग की आंतरिक व्यवस्था और निगरानी तंत्र पर कई सवाल खड़े कर दिए। शराब कांड की गूंज अभी थमी भी नहीं थी कि टोहाना क्षेत्र से रिश्वत के एक मामले में उप निरीक्षक महेंद्र को रंगे हाथ पकड़ा गया। इतना ही नहीं इसके बाद मंगलवार को तीसरा मामला सामने आया, जब भट्टूथाना में तैनात एएसआई तलविंद्र कौर को एंटी करप्शन ब्यूरो की टीम ने कथित रूप से 35 हजार रुपये की रिश्वत लेते हुए रंगे हाथ गिरफ्तार कर लिया। एक सप्ताह के भीतर तीन अधिकारियों के जेल पहुंचने से आम लोगों में चिंता और पुलिस की कार्यशैली को लेकर बहस तेज हो गई है। लगातार विवादों के बीच एसपी निकिता खट्टर ने पुलिस विभाग में दूसरे दिन भी बड़े स्तर पर तबादले किए हैं।

इन अधिकारियों की बदलीं जिम्मेदारियां

ताजा आदेशों के अनुसार सीआईए स्टाफ के प्रभारी इंस्पेक्टर वेद प्रकाश को पुलिस लाइन भेज दिया गया है। उनकी जगह आर्थिक अपराध शाखा के इंचार्ज इंस्पेक्टर संदीप सिंह को सीआईए की कमान सौंपी गई है। साइबर सेल में तैनात इंस्पेक्टर रणधीर सिंह को भट्टूकलां थाना का प्रभारी नियुक्त किया गया है। वहीं कोर्ट शाखा में कार्यरत इंस्पेक्टर जसवंत सिंह को आर्थिक अपराध शाखा का नया इंचार्ज बनाया गया है। इसके अलावा भुना थाना से सब इंस्पेक्टर कंवर सिंह को गुरु नानकपुरा चौकी का प्रभारी लगाया गया है, जबकि वहां तैनात सब इंस्पेक्टर रमेश को पुलिस लाइन भेजा गया है। सदर थाना रतिया से एएसआई कश्मीर सिंह को कुलां चौकी का प्रभारी नियुक्त किया गया है और कुलां चौकी में तैनात एएसआई जितेंद्र को सदर थाना रतिया भेजा गया है। समन स्टाफ में कार्यरत सब इंस्पेक्टर राधेश्याम को बड़ोपल चौकी का इंचार्ज बनाया गया है। गौरतलब है कि इससे एक दिन पहले भी एसपी ने कई थाना प्रभारियों और पुलिस कर्मचारियों के कार्यक्षेत्र में बदलाव किया था। लगातार दूसरे दिन हुए इन तबादलों को हाल के घटनाक्रमों के बाद विभागीय सख्ती के रूप में देखा जा रहा है। शहर और ग्रामीण क्षेत्रों में लोग इन घटनाओं को लेकर चर्चा कर रहे हैं। व्यापारिक संगठनों और सामाजिक संस्थाओं का कहना है कि पुलिस विभाग में अधिकांश कर्मचारी ईमानदारी से अपनी जिम्मेदारी निभा रहे है।

फतेहाबाद। मालखाने का निरीक्षण करते एएसपी। फोटो : हरिभूमि

एएसपी दिव्यांशी सिंगला का टोहाना थानों में औचक निरीक्षण, दी सख्त चेतावनी

फतेहाबाद। फतेहाबाद सदर थाने के मालखाने से शराब गायब होने के मामले में हुई बड़ी कार्रवाई के बाद अब पुलिस महकमा पूरी तरह अलर्ट मोड पर है। पुलिस अधीक्षक के आदेशानुसार जिले के सभी थानों के मालखानों की गहन जांच का अभियान जारी है। इसी कड़ी में बुधवार को अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक दिव्यांशी सिंगला ने टोहाना शहर और सदर थानों का औचक निरीक्षण किया। इस औचक दौरे से थाना परिसर में हडक्रंप का माहौल देखने को मिला। एएसपी दिव्यांशी सिंगला ने थानों में पहुंचकर मालखाना, हवालात, रिकॉर्ड रूम और लंबे समय से लंबित पड़ी केस प्रॉपर्टी के रखरखाव का बारीकी से निरीक्षण किया। हालांकि, जांच के बाद उन्होंने बताया कि यह एक नियमित निरीक्षण का हिस्सा था। हाल ही में कार्यभार संभालने के बाद उन्होंने थानों की जमीनी व्यवस्थाओं का आकलन करने के लिए यह दौरा किया है।

मालखाना प्रभारियों को सख्त हिदायत: निरीक्षण के दौरान एएसपी ने थाना प्रभारियों और मालखाना मुंशियों को सख्त निर्देश जारी किए। उन्होंने कहा कि सभी केस प्रॉपर्टी को नियमानुसार सुरक्षित और पूरी तरह व्यवस्थित तरीके से रखा जाए। जिन मामलों में माननीय अदालत के आदेश आ चुके हैं या नियमानुसार माल को नष्ट/नीलाम करने की प्रक्रिया लंबित है, उन्हें प्राथमिकता के आधार पर निपटाया जाए। इससे थानों का रिकॉर्ड अद्यतन रहेगा और मालखानों पर अनावश्यक बोझ भी कम होगा।

फतेहाबाद, भट्टू और टोहाना में 2 जुलाई से चलेगा पीला पंजा

अवैध रैंप और बाउंड्री हटाने का शेड्यूल जारी

- स्थानों व सड़कों पर बनाए गए अवैध निर्माण को ढहाया जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण ने क्षेत्र के सेक्टरों में अवैध कब्जों और अतिक्रमण के खिलाफ एक बार फिर अपनी कमर कस ली है। पहले पुलिस बल न मिलने के कारण टली कार्रवाई के बाद अब विभाग ने नया और विस्तृत शेड्यूल जारी कर दिया है। जुलाई महीने में चलने वाले इस विशेष अभियान के तहत फतेहाबाद के अलावा भट्टू और टोहाना में भी सार्वजनिक स्थानों व सड़कों पर बनाए गए अवैध रैंप, बाउंड्री वॉल, ग्रिल और चबूतरों को ढहाया जाएगा।

कोठियों के बाहर बने अवैध पार्क और रैंप पर चलेगा पंजा

हाईवे पर स्थित शहर के सबसे विकसित सेक्टर-3 और इसके पार्ट-2 में करीब 1200 प्लॉट हैं, जिनमें से दो-तिहाई हिस्से में निर्माण हो चुका है। यहां कई कोठी मालिकों ने अपने घरों के सामने कई-कई फुट तक सार्वजनिक भूमि पर कब्जा कर रखा है। कहीं ग्रिल लगाकर निजी पार्क बना लिए गए हैं, तो कहीं बड़े रैंप और चबूतरे बनाकर सडक़ की चौड़ाई कम कर दी गई है। कई जगह लोगों ने अपनी सुविधा के अनुसार सीवरेज के मेनहॉल को ऊपर उठा लिया है, जिससे वाहनों के दुर्घटनाग्रस्त होने का खतरा लगातार बना हुआ है।

कार्रवाई का शेड्यूल

विभाग द्वारा जारी आधिकारिक कार्यक्रम के अनुसार कार्रवाई तीन चरणों में की जाएगी:

2 जुलाई 2026 : फतेहाबाद के सभी एचएसवीपी सेक्टर विशेषकर सेक्टर-3 और पार्ट-2

3 जुलाई 2026 : भट्टू क्षेत्र के एचएसवीपी क्षेत्र

9 जुलाई 2026 : टोहाना में अतिक्रमण हटाओ अभियान

ये बोले अधिकारी

सेक्टरों में अवैध रैंप, चबूतरे और अनधिकृत सीवरेज निर्माण को लेकर लगातार शिकायतें मिल रही थीं। अब शेड्यूल जारी हो चुका है। हमारी लोगों से अपील है कि वे कार्रवाई के दौरान होने वाले नुकसान और असुविधा से बचने के लिए तय तारीख से पहले स्वयं ही अतिक्रमण हटा लें। नियमों का उल्लंघन करने वालों पर सख्त कार्रवाई की जाएगी।

-रामप्रसाद, एसडीओ, एचएसवीपी, फतेहाबाद

पहले पुलिस बल न मिलने से टल गया था अभियान

गौरतलब है कि इससे पहले विभाग ने 15 और 16 जून को इस कार्रवाई का कार्यक्रम तय किया था। एचएसवीपी के एसडीओ रामप्रसाद ने बताया था कि पर्याप्त पुलिस बल और ड्यूटी मजिस्ट्रेट उपलब्ध नहीं होने के कारण उस समय अभियान को स्थगित करना पड़ा था। लेकिन अब प्रशासन से समन्वय स्थापित कर पूरा शेड्यूल फाइनल कर दिया गया है, जिससे अवैध कब्जाधारियों में खलबली मच गई है।

ग्रामीणों पर लाठीचार्ज के खिलाफ जताया रोष

- चैनत गांव में आधी रात को गैस के गोले छोड़े जाने की निंदा की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

अखिल भारतीय किसान सभा ने हांसी के चैनत गांव में आधी रात को ग्रामीणों पर हुए लाठीचार्ज और अश्रु गैस के गोले छोड़े जाने की कड़े शब्दों में निंदा की है। इस बर्बरता के खिलाफ फतेहाबाद जिला इकाई ने भी तीखा रोष व्यक्त करते हुए प्रशासन और सरकार को आड़े हाथों लिया है।

फतेहाबाद। बैठक में भाग लेते किसान सभा सदस्य। फोटो : हरिभूमि

किसान सभा के फतेहाबाद जिला प्रधान विष्णु दत्त व जिला सचिव मास्टर राजेन्द्र प्रसाद ने संयुक्त बयान में कहा कि प्रशासन द्वारा ही लगाई गई वाटर पाइपलाइन की टी को हटाने के लिए ग्रामीणों का इस तरह दमन करना बेहद निंदनीय है। अखिल भारतीय किसान सभा की जिला कमेटी इस दमनकारी नीति का पुरजोर विरोध करती है और मांग करती है कि ग्रामीणों पर दर्ज झूठे मुकदमे तुरंत रद्द किए जाएं। किसान नेताओं ने कहा कि पिछले लगभग डेढ़ महीने से चैनत गांव के लोग पीने के पानी जैसी बुनियादी मांग को लेकर शांतिपूर्ण आंदोलन कर रहे हैं। प्रशासन की घोर उदासीनता के कारण ग्रामीणों को अनिश्चितकालीन भूख हड़ताल पर तक बैठना पड़ा।

फतेहाबाद में शुरू होगी नई वाहन सीरीज, आज से मिलेंगे एचआर22-एक्स नंबर, 0101 से 9999 तक होगा आवंटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद उपमंडल में वाहन पंजीकरण की पुरानी एचआर22-डब्ल्यू सीरीज समाप्त होने के बाद अब नई एचआर22-एक्स सीरीज 25 जून से शुरू की जा रही है। नई सीरीज के तहत वाहनों को एचआर22-एक्स-0101 से लेकर एचआर22-एक्स-9999 तक के पंजीकरण नंबर आवंटित किए जाएंगे। एसडीएम एवं रजिस्ट्रेशन अथॉरिटी मोटर्स राजेश कुमार ने बताया कि नई सीरीज लागू होने के बाद 25 जून से पंजीकृत होने वाले सभी नए वाहनों पर एचआर22-एक्स अंकित होगा। उन्होंने बताया कि जिन वाहन मालिकों को अपनी पसंद का या फैंसी नंबर चाहिए, वे परिवहन विभाग के पोर्टल पर यूजर आईडी बनाकर ऑनलाइन नीलामी प्रक्रिया में हिस्सा ले सकते हैं। सफल बोली लगाने वाले आवेदक को उसकी पसंद का नंबर आवंटित किया जाएगा।

क्या बदला

समाप्त हुई सीरीज : एचआर22-डब्ल्यू

नई सीरीज : एचआर22-एक्स

प्रभावी तिथि : 25 जून 2026

नंबर रेंज : एचआर22-एक्स-0101 से एचआर22-एक्स-9999 तक

फैंसी नंबर के लिए ऑनलाइन बोली की सुविधा : एसडीएम राजेश कुमार ने कहा कि फैंसी नंबर लेने के इच्छुक लोग केवल अधिकृत परिवहन पोर्टल के माध्यम से ही आवेदन करें और किसी बिचौलिए के झांसे में न आएं।

ट्रामाडोल नशीली गोलियों सहित आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

रतिया पुलिस ने नशा तस्करी के खिलाफ बड़ी कार्रवाई करते हुए एक युवक को नशीली गोलियों के साथ गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान गांव बबनपुर निवासी कुलदीप सिंह के रूप में हुई है। पुलिस ने उसके कब्जे से 46 ट्रामाडोल गोलियां बरामद की हैं। प्रारंभिक जांच में सामने आया कि इस मामले में एक मुख्य सप्लायर भी शामिल है, जिसे भी पुलिस ने काबू कर लिया है। थाना शहर रतिया प्रभारी महिला निरीक्षक पुष्पा ने बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान बुढलाडा रोड स्थित नया बस अड्डा के पास मौजूद थी। इसी दौरान एक संदिग्ध व्यक्ति बस अड्डे के मुख्य गेट के पास चाय के खोखे के नजदीक खड़ा दिखाई दिया, जो पुलिस को देखकर घबरा गया और अपनी पैंट की दाहिनी जेब से एक पारदर्शी प्लास्टिक थैली निकालकर दीवार के पास फेंककर भागने लगा। पुलिस टीम ने तत्परता से कार्रवाई करते हुए उक्त व्यक्ति को मौके पर ही काबू कर लिया। फेंके गए लिफाफे की जांच करने पर उसमें ट्रामाडोल की नशीली गोलियां बरामद हुईं।

फतेहाबाद क्रिकेट लीग की ट्रॉफी पर फतेहाबाद राइजिंग स्टार्स ने किया कब्जा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद क्रिकेट लीग का फाइनल मैच फतेहाबाद राइजिंग स्टार्स व फतेहाबाद स्ट्राइकर्स के बीच खेला गया। कुल 40 ओवर के मैच में फतेहाबाद राइजिंग स्टार्स ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का निर्णय लिया। पहले बल्लेबाजी करते हुए निर्धारित 40 ओवर में फतेहाबाद राइजिंग स्टार्स ने 8 विकेट खोकर 191 रन बनाए। फतेहाबाद राइजिंग स्टार्स की ओर से काव्या ने 79 गेंदों में 67 रन बनाए। फतेहाबाद स्ट्राइकर्स की ओर से पवन बिका ने 3 व आयुष ने 2 विकेट हासिल किए। लक्ष्य का पीछा करते हुए फतेहाबाद स्ट्राइकर्स 33.4 ओवर में 154 रन बनाकर ऑल आउट हो गई और फतेहाबाद राइजिंग स्टार्स ने ये मैच 37 रन से जीत लिया व ट्रॉफी पर कब्जा किया। फतेहाबाद स्ट्राइकर्स की ओर से सक्षम ने 35 रन व मंदीप बिश्नोई 25 रन का योगदान दिया। काव्या को मन ऑफ दी मैच व लीग का बेस्ट बॉलर दिया गया। फतेहाबाद स्ट्राइकर्स से आयुष को मन ऑफ दी सीरीज व लीग का बेस्ट बैट्समैन दिया गया।

फतेहाबाद। क्रिकेट लीग की विजेता टीम।

- रोमांचक फाइनल में 37 रन से दर्ज की जीत

बाइक चोरी मामले में पुलिस ने दो युवकों को किया काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

मोटरसाइकिल चोरी के एक मामले का खुलासा करते हुए थाना शहर टोहाना पुलिस ने दो युवकों को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवकों की पहचान टोहाना के तिलक नगर निवासी मुकेश कुमार पुत्र राजेश तथा ईदगाह बस्ती निवासी कमल पुत्र बिट्टू राम के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से चोरी की गई मोटरसाइकिल भी बरामद कर ली है। थाना प्रभारी निरीक्षक कुलदीप सिंह ने बताया कि रत्ताखेड़ा निवासी हरबंस सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि वह अपनी माता को दवाई दिलवाने के लिए जैन समाधि अस्पताल, टोहाना आया था। उसने अपनी हीरो स्प्लेंडर प्लस मोटरसाइकिल अस्पताल के सामने छोटी नहर के पास खड़ी की थी। करीब एक घंटे बाद लौटने पर उसकी मोटरसाइकिल वहां नहीं मिली।

फतेहाबाद। चोरीशुदा बाइक सहित पकड़े गए दोनों युवक। फोटो : हरिभूमि

पालतू कुत्ते की सतर्कता से टला हादसा घर के बाथरूम से कोबरा का रेस्क्यू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

शहर की एम्प्लॉइज कॉलोनी में बंद पड़े जियो रिलायंस पेट्रोल पंप के सामने वाली गली में एक पालतू कुत्ते की सतर्कता से बड़ा हादसा टल गया। घर में मौजूद पालतू कुत्ता अचानक लगातार भौंकने लगा और बार-बार बाथरूम की ओर जाने लगा। कुत्ते के इस व्यवहार से परिवार को कुछ अनहोनी का अंदेशा हुआ। जब परिवार के सदस्यों ने बाथरूम में जाकर देखा तो वहां एक विशाल कोबरा फन फैलाकर बैठा हुआ था। सांप को देखकर परिवार में हडक्रंप मच गया। इसके बाद वन्यजीव संरक्षण कार्यकर्ता एवं सर्प रेस्क्यू विशेषज्ञ नवजोत सिंह ढिल्लों को सूचना दी गई। सूचना मिलते ही नवजोत सिंह ढिल्लों मौके पर पहुंचे और सावधानीपूर्वक रेस्क्यू अभियान चलाकर कोबरा को सुरक्षित पकड़ लिया। रेस्क्यू के दौरान आसपास के लोगों की भीड़ जमा हो गई। बाद में सांप को सुरक्षित प्राकृतिक आवास में छोड़ दिया गया।

रतिया। सांप को पकड़ते नवजोत सिंह।

डिप्टी स्पीकर डॉ. कृष्ण मिड्ढा ने दिया हरसंभव सहयोग का भरोसा

फतेहाबाद के पंचनद सदन के निर्माण को मिलेगी रफ्तार

- चंडीगढ़ में अधिकारियों के साथ हुई बैठक, बिल्डिंग प्लान की मंजूरी और सामाजिक गतिविधियों पर मंथन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

पंजाबी समाज के लिए फतेहाबाद में प्रस्तावित पंचनद सदन के निर्माण कार्य को गति देने और भवन के बिल्डिंग प्लान की मंजूरी को लेकर बुधवार को चंडीगढ़ में महत्वपूर्ण बैठकें आयोजित की गई। इस दौरान हरियाणा विधानसभा के डिप्टी स्पीकर डॉ. कृष्ण मिड्ढा से प्रतिनिधिमंडल ने मुलाकात कर परियोजना की वर्तमान स्थिति और भविष्य की योजनाओं पर विस्तार से चर्चा की। बैठक में पंचनंद सदन के निर्माण कार्य को तेज गति से आगे बढ़ाने, बिल्डिंग प्लान की स्वीकृति तथा समाजहित से जुड़े विभिन्न कार्यों को लेकर विचार-विमर्श किया गया। डिप्टी स्पीकर डॉ. कृष्ण मिड्ढा ने प्रतिनिधिमंडल को आश्वस्त करते हुए कहा कि पंजाबी समाज ने हमेशा प्रदेश के सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया है और समाज से जुड़े किसी भी सकारात्मक कार्य के लिए उनका पूरा सहयोग रहेगा। डॉ. कृष्ण मिड्ढा ने यह भी कहा कि पंजाबी समाज हमेशा सेवा, भाईचारे और राष्ट्र निर्माण की भावना के साथ आगे बढ़ा है। इसके बाद प्रतिनिधिमंडल ने अर्बन लोकल बॉडी विभाग के निदेशक वाईएस. गुप्ता तथा जिला नगर योजनाकार सुनील वर्मा के साथ भी बैठक की। बैठक में पंचनद सेवा सदन के बिल्डिंग प्लान की मंजूरी से संबंधित औपचारिकताओं और प्रक्रिया पर चर्चा की गई।

फतेहाबाद। पंचनद सदन के निर्माण को लेकर डिप्टी स्पीकर कृष्ण मिढ़ा से मिलते पंचनद सेवा सदन के पदाधिकारी तथा लोकल बॉडी निदेशक के साथ चर्चा करते पंचनद सेवा सदन के पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

लोगों को मिलेगा लाभ

पंचनंद सेवा सदन के प्रधान किशोरी लाल नारंग ने कहा कि समाज लंबे समय से इस परियोजना को साकार करने के प्रयास में जुटा हुआ है। भवन के निर्माण के बाद यहां सामाजिक, धार्मिक, सांस्कृतिक और जनसेवा से जुड़े अनेक कार्यक्रम आयोजित किए जा सकेंगे, जिससे पूरे क्षेत्र के लोगों को लाभ मिलेगा। इस अवसर पर पंचनंद सेवा सदन के प्रधान किशोरी लाल नारंग, राधेश्याम नारंग, अनिल असिजा, दर्शन नागपाल, टीटू तनेजा, सुरेंद्र मिड्ढा, कालू खन्ना, विकास बजाज तथा महेश गावड़ी सहित अन्य गणमान्य सदस्य उपस्थित रहे।

हेल्थ क्वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

कुछ समयांतराल पर जब बार-बार हो फीवर

मेरी उम्र 28 वर्ष है। पिछले एक हफ्ते से शाम ढलते ही मुझे ठंड के साथ बुखार आ जाता है। दवा लेने पर ठीक हो जाता है, लेकिन अगली शाम फिर ऐसा होता है। कृपया बताएं इसके लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-आशुतोष, रायपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि आपको रोज शाम को बुखार आ जाता है और दवा लेने के बाद ठीक हो जाता है। इससे ऐसा लग रहा है कि आपको टाइफाइड हो सकता है, लेकिन बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। टाइफाइड को ही मियादी बुखार बोलते हैं, जो एक तय समय पर आता है और उतर जाता है। बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लें। वे जांच करके यह पता लगाने की कोशिश करेंगे कि फीवर होने का कारण क्या है, और फिर उसके बाद ट्रीटमेंट ठीक से हो सकेगा।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मेरी जीभ पर अकसर फफोले निकल आते हैं, जिससे खाने-पीने में काफी तकलीफ होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और इसे होने से कैसे रोका जा सकता है?

-मनीष, बलौदा बाजार

कई बार इस तरह की समस्याएं अधिक गर्म खाना खाने से होती हैं, अगर ऐसा आप कर रहे हैं तो उसमें बदलाव करें और अधिक गर्म खाना ना खाएं। अगर ऐसा नहीं है तो जरूर आपको एक बार ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। वे जांच करने के बाद कारण के बारे में बता पाएंगे। फिलहाल आप अधिक मिर्च-मसाले वाली चीजें बिल्कुल ना खाएं।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। 10-15 दिन के अंतराल पर मुझे लूज मोशन या वॉमिटिंग होती है। जिससे काफी कमजोरी महसूस होती रहती है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-हरीश, महेंद्रगढ़

जैसा आप बता रहे हैं, इससे लगता है कि आपको डाइजेशन की समस्या है। इसलिए सबसे पहले आप खान-पान में सुधार करें। अधिक तेल और मिर्च-मसाले वाला खाना ना खाएं। साथ ही साफ पानी पिएं। कई बार बाहर का पानी पीने से भी इंफेक्शन हो जाता है, जिससे इस तरह की समस्याएं दिखती है। आप घर से निकलते समय पानी की बोतल लेकर निकलें। इस तरह बदलाव से आपको आराम मिल सकता है। अगर फिर भी आराम ना मिले तो जरूर आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए।

मेरी उम्र 37 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरी गर्दन और कंधे पर बार-बार दाद निकल आता है। इसमें काफी ईचिंग होती है। प्लीज बताएं कि इससे कैसे निजात मिलेगी?

-सौरभ, बिलासपुर

जिन लोगों को अधिक पसीना निकलता है और देर तक सूख नहीं पाता है, उनको इस तरह की समस्याएं हो सकती हैं। अगर आपके साथ भी ऐसा है तो आपको जहां इचिंग होती है, उस हिस्से में लगातार पसीना पोंछते रहना चाहिए, क्योंकि पसीने की नमी में फंगल इंफेक्शन से ही दाद होती है, जिससे खुजली शुरू होती है। अधिक दिक्कत हो रही हो तो डॉक्टर से संपर्क कर ऑइंटमेंट लिखवा लें, इससे आराम जल्दी से मिल जाएगा।

मेरी उम्र 52 वर्ष है। मेरे ब्लड टेस्ट में आयरन और विटामिन डी कम है, जबकि विटामिन बी 12 और कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ है। इसकी क्या वजह हो सकती है? ऐसे में मुझे कैसी डाइट लेनी चाहिए?

-कुलदीप, दुर्ग

विटामिन-डी की कमी शहरों में रहने वाले लोगों को अधिक होती है, क्योंकि उनका धूप में एक्सपोजर कम होता है। अगर आपके साथ भी ऐसा है तो आपको विटामिन-डी और बी-12 की दवा लेनी चाहिए। साथ ही आप बता रहे हैं कि कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ है और आयरन कम है। बेहतर होगा कि आप डॉक्टर से संपर्क कर लें, वे आपको इसकी मेडिसिन बता देंगे। साथ में डाइटिशियन से भी आपको संपर्क कर लेना चाहिए, वो आपका डाइट चार्ट तैयार कर देंगे, जिसके अनुसार आप डाइट लेंगे तो भविष्य में विटामिन-डी, बी-12 और आयरन बैलेंस रहेंगे। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. नवदीप सिंह
प्रिंसिपल-इंडस कॉलेज ऑफ नर्सिंग
खांडा खेड़ी, हिसार

बहुसिस्टिक अंडाशय सिंड्रोम, जिसे पहले पॉलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) के नाम से जाना जाता था, अब वैश्विक सहमति के बाद आधिकारिक रूप से पॉलिएंडोक्राइन मेटाबॉलिक ओवेरियन सिंड्रोम (पीएमओएस) कहलाया जा रहा है। यह नाम परिवर्तन इस तथ्य को रेखांकित करता है कि यह स्थिति केवल ओवरी की सिस्ट तक सीमित नहीं, बल्कि बहुग्रंथि (पॉलिएंडोक्राइन) हार्मोनल असंतुलन और व्यापक मेटाबॉलिक गड़बड़ी से जुड़ी लॉन्ग पीरियड बीमारी है।

काफी महिलाएं होती हैं प्रभावित

पीएमओएस आज प्रजनन-आयु की महिलाओं में सर्वाधिक पाए जाने वाले हार्मोनल और मेटाबॉलिक रोगों में प्रमुख माना जा रहा है। उपलब्ध वैज्ञानिक साक्ष्य बताते हैं कि विश्व-स्तर पर लगभग हर आठ में से एक महिला इससे प्रभावित हो सकती है, जबकि भारतीय अध्ययनों में इसका प्रचलन कई समुदायों में लगभग 3.7 से 22.5 प्रतिशत तक दर्ज किया गया है, जो सार्वजनिक स्वास्थ्य की दृष्टि से गंभीर चेतावनी है।

ऐसे होता है डायग्नोज

2023 की अंतरराष्ट्रीय साक्ष्य आधारित पीएमओएस गाइडलाइन के अनुसार इस स्वास्थ्य समस्या के निदान के लिए अनियमित या अनुपस्थित ओवुलेशन, एंड्रोजन हार्मोन की अधिकता के लक्षण तथा अल्ट्रासाउंड में स्पेसिफिक ओवरी इमेज, इन तीन में से कम से कम दो क्राइटेरिया की उपस्थिति आवश्यक मानी जाती है, बशर्ते अन्य कारणों की वैज्ञानिक रूप से जांच कर उन्हें अलग कर दिया गया हो। पीएमओएस को अब केवल एक स्त्री रोग नहीं, बल्कि व्यापक मेटाबॉलिक स्थिति के रूप में स्वीकार किया जा रहा है, जो टाइप 2 डायबिटीज, हाई बीपी, हृदय रोग, फैटी लिवर और कुछ विशिष्ट कैंसरों के बढ़े रिस्क से भी जुड़ी है।

रोग होने के कारण

पीएमओएस के लगातार बढ़ते मामलों के पीछे आनुवंशिक प्रवृत्ति और इंसुलिन रेजिस्टेंस जैसे जैविक कारणों के साथ-साथ आधुनिक जीवनशैली की अनेक अस्वास्थ्यकर आदतें भी जिम्मेदार हैं। इंसुलिन रेजिस्टेंस को पीएमओएस की रोग जनन प्रक्रिया का मेन फैक्टर माना जाता है, जो सामान्य बॉडी मास इंडेक्स (नॉर्मल बीएमआई) वाली महिलाओं में भी पाया जा सकता है। मोटापे और पेट की अधिक चर्बी से यह और अधिक गंभीर हो जाता है। तीव्र शहरीकरण, शारीरिक गतिविधि में कमी, एनर्जीफुल और शुगर रिच डाइट, फास्ट फूड हैबिट, कार्यस्थल और पारिवारिक तनाव, देर रात तक जागने की आदत और अपर्याप्त नींद लेने जैसे कारण, भारतीय शहरी और अर्ध शहरी युवतियों में पीएमओएस होने की आशंका को और बढ़ा रहे हैं।

रोग का उपचार

मेडिकली पीएमओएस का पर्मानेंट ट्रीटमेंट अभी उपलब्ध नहीं है। लेकिन इसमें संदेह नहीं है कि समुचित मेडिसिनल ट्रीटमेंट और डिसिप्लींड लाइफस्टाइल के माध्यम से इसे प्रभावी रूप से नियंत्रित किया जा सकता है। अधिकांश महिलाएं प्रॉपर लाइफ मैनेजमेंट के साथ नॉर्मल लाइफ जी सकती हैं और मातृत्व सुख भी प्राप्त कर सकती हैं।

हाल के वर्षों में यंग और मिड एज की महिलाओं में पीएमओएस (पूर्व नाम पीसीओएस) की समस्या काफी देखने को मिल रही है। हालांकि इसके पीछे कई तरह के कारण हो सकते हैं लेकिन अनबैलेंस्ड लाइफस्टाइल की वजह से यह समस्या ज्यादा बढ़ती है। ऐसे में इससे ग्रस्त महिलाओं को बिना चिंता और डर के इसके स्पेशलिस्ट डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए, ताकि इसे कंट्रोल किया जा सके। इस बारे में यहां दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

सही ट्रीटमेंट-बैलेंस्ड लाइफस्टाइल से पीएमओएस को कर सकते हैं कंट्रोल

ट्रीटमेंट प्रोसीजर

पीएमओएस के ट्रीटमेंट का प्रोसीजर हमेशा व्यक्तिगत होना चाहिए। इसमें पेशेंट की आयु, उसके प्रमुख लक्षण, मेटाबॉलिक रिस्क और प्रेग्नेंसी की इच्छा जैसे प्वाइंट्स को ध्यान में रखा जाना चाहिए। पीरियड्स को नियमित करने और एंड्रोजन स्तर को नियंत्रित करने के लिए हार्मोनल गर्भनिरोधी मेडिसिंस या प्रोजेस्टिन, इंसुलिन रेजिस्टेंस और वेट मैनेजमेंट के लिए मेटफॉर्मिन समूह की दवाएं, अनचाहे बाल और मुंहासों के लिए एंटी एंड्रोजन और त्वचा संबंधी उपचार, प्रेग्नेंसी की इच्छा होने पर ओवुलेशन प्रेरित करने वाली दवाएं और आवश्यकता पड़ने पर सहायक रिप्रोडक्शन तकनीक जैसे आज के समय में कई ऑप्शंस उपलब्ध हैं। इन सभी का प्रयोग केवल योग्य स्त्री रोग विशेषज्ञ या एंडोक्राइनोलॉजिस्ट की निगरानी में ही किया जाना चाहिए।

प्रभावी है लाइफस्टाइल मैनेजमेंट

इंटरनेशनल गाइडलाइंस में लाइफस्टाइल मैनेजमेंट यानी जीवनशैली प्रबंधन में विशेष रूप से डाइट, फिजिकल एक्टिविटी और व्यावहारिक परिवर्तन को पीएमओएस का फर्स्ट लेवल ट्रीटमेंट माना गया है। खासकर तब जब पेशेंट का बॉडी वेट सामान्य से अधिक हो। एविडेंस बेस्ड स्टडीज से यह स्पष्ट है कि ओवर बॉडी वेट में मात्र 5-10 प्रतिशत की कमी से भी पीरियड्स की रेग्युलेरिटी, नॉर्मल ओवुलेशन, इंसुलिन सेंसिटिविटी और लिपिड प्रोफाइल में महत्वपूर्ण सुधार प्राप्त किया जा सकता है।

बैलेंस्ड डाइट है लाभकारी

बैलेंस्ड, हाई फाइबर और लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाला डाइट, जिसमें साबुत अनाज, दालें, ताजी सब्जियां, विभिन्न फल, मेवे (ड्राय फ्रूट्स), बीज और स्वस्थ असंतृप्त वसा (हेल्दी अनसैचुरेटेड फैट) शामिल हों, पीएमओएस कंट्रोल करने में विशेष रूप से लाभकारी सिद्ध हुआ है, जबकि रिफाइंड मैदा, अत्यधिक चीनीयुक्त खाद्य पदार्थ, मीठे पेय, तले-भुने और प्रोसेस्ड फूड्स, इंसुलिन रेजिस्टेंस और निम्न स्तरीय सूजन को बढ़ाते हैं।

महत्वपूर्ण हैं फिजिकल एक्टिविटीज

नियमित शारीरिक गतिविधि, पीएमओएस के लगभग सभी क्लीनिकली रिलेटेड इश्यूज जैसे-बॉडी वेट, पेट की चर्बी, इंसुलिन रेजिस्टेंस, ब्लड प्रेशर, कार्डियो मेटाबॉलिक रिस्क और मेंटल हेल्थ पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। उपलब्ध मेटा विश्लेषण, प्रति सप्ताह कम से कम 150 मिनट मीडियम से फास्ट एरोबिक वर्कआउट के साथ सप्ताह में दो या अधिक दिन प्रतिरोधात्मक (रेजिस्टेंस) व्यायाम की सिफारिश करते हैं। संरचित, पर्यवेक्षित व्यायाम कार्यक्रमों (स्ट्रक्चर्ड, सुपरवाइज्ड एक्सरसाइज प्रोग्राम) और उच्च तीव्रता अंतराल प्रशिक्षण (एचआईआईटी) ने कमर की माप, इंसुलिन सेंसिटिविटी और कार्डियो रेस्पिरेट्री फिटनेस में विशेष लाभ दिखाए हैं।

समग्र रूप से पीएमओएस, 'होल पर्सन केयर' की आवश्यकता को रेखांकित करता है, जिसमें जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक सभी आयामों को समन्वित रूप से शामिल किया जाना चाहिए। इसके लिए डॉक्टर्स, नर्सेज और एलाइड हेल्थ प्रोफेशनल्स को सहानुभूतिपूर्ण परामर्श के माध्यम से यह संदेश देना चाहिए कि पीएमओएस किसी व्यक्तिगत गलती का परिणाम नहीं है। यह कई फैक्टर्स पर निर्भर करने वाली मेडिकल कंडीशन है, जिसे मैनेज-कंट्रोल किया जा सकता है। यदि पेशेंट को समय पर, सही ट्रीटमेंट दी जाए और उसके साथ संतुलित आहार, नियमित व्यायाम तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी उपायों को अपनाया जाए तो पीएमओएस के अधिकांश नेगेटिव प्रभावों को सफलतापूर्वक नियंत्रित किया जा सकता है। *

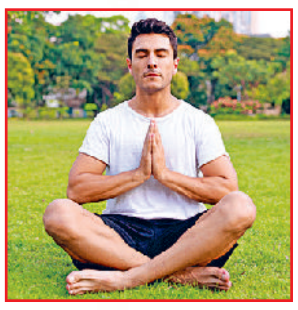
मेंटल-इमोशनल हेल्थ का रखें ध्यान

आहार और व्यायाम के अतिरिक्त मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य (मेंटल-इमोशनल हेल्थ) पर ध्यान देना भी पीएमओएस (होल पर्सन केयर) प्रबंधन का अभिन्न अंग बनता जा रहा है। तुलनात्मक अध्ययनों में पीएमओएस से प्रभावित महिलाओं में अवसाद (डिप्रेशन), चिंता (स्ट्रेस), विकृत भोजन आचरण (बैड फूड हैबिट) और नेगेटिव बॉडी इमेज की दर, सामान्य महिलाओं की तुलना में अधिक पाई गई है। इससे उपचार अनुपालन तथा जीवन गुणवत्ता दोनों प्रभावित होती हैं। योग, प्राणायाम, ध्यान और संज्ञानात्मक व्यावहारिक उपचार (कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी) जैसे तरीके तनाव घटाने, नींद सुधारने में सहायक सिद्ध हो रहे हैं। हालांकि उनके रुटीन क्लीनिकल प्रैक्टिस में स्थान को डिफाइन करने के लिए, हाई क्वालिटी रिसर्च की आवश्यकता बनी हुई है।

फिटनेस

संध्या सिंह

इन दिनों के लिए परफेक्ट फिटनेस मंत्रा



जून महीने के इन अंतिम दिनों में जब जमकर बारिश शुरू नहीं हुई है और वातावरण में उमस भरी बेचैन करने वाली गर्मी है, ऐसे में अपनी फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। सूर्योदय के समय से कुछ देर बाद तक हल्की शारीरिक गतिविधि करें। दिन के समय हर 30-40 मिनट में कुछ घूंट पानी पीएं। दोपहर 11 से 4 बजे के बीच ज्यादा देर तक लगातार धूप में न रहें।

इन दिनों अगर आप यहां बताए जा रहे नियमों का पालन करें तो पूरी तरह से फिट रह सकते हैं। यह नियम न केवल गर्मी के दुष्प्रभावों से बचाता है बल्कि पूरी तरह से फिट और एक्टिव रखता है। इन दिनों अगर आप सर्दियों जैसी ही हैवी एक्सरसाइज जारी रखते हैं तो शरीर में पानी की कमी हो सकती है, लगातार थकान बनी रहती है, चक्कर आने लगते हैं, मांसपेशियों में खिंचाव जैसी समस्याएं बढ़ जाती हैं। इसलिए इस मौसम में फिटनेस का अर्थ केवल कैलोरी बर्न करना नहीं बल्कि शरीर को ठंडा रखना, ऊर्जावान रखना और सुरक्षित रखना भी होता है। इसलिए कुछ बातों का ध्यान रखें।

सुबह जल्दी व्यायाम करें: इन दिनों बेहतर है कि आप सुबह पांच बजे व्यायाम के लिए तैयार हो जाएं और साढ़े छ-सात बजे तक व्यायाम पूरा कर लें। इस समय तापमान कम तो रहता ही है, शरीर पर अतिरिक्त दबाव भी नहीं पड़ता। इस दौरान तेजगति से चलना, कुछ आसन, प्राणायाम, हल्की स्ट्रेचिंग और साइकिलिंग फिट रहने के लिए पर्याप्त व्यायाम हैं। इस मौसम में भारी जिम वर्कआउट के बजाय कुछ आसन करना बेहतर विकल्प होता है। खास तौर पर ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, शवासन, अनुलोम-विलोम, शीतली और शीतकारी प्राणायाम इन दिनों शरीर और मन दोनों को स्वस्थ रखते हुए ठंडक प्रदान करते हैं।

पीते रहें पानी: दिन के समय प्यास लगने का इंतजार न करें बल्कि हर 30-40 मिनट में कुछ घूंट पानी पिएं। सादा पानी, नीबू पानी, छाछ, नारियल पानी, बेल या सत्तू का शर्बत इन दिनों शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाकर रखते हैं।

हल्का आहार: इस मौसम में फिटनेस बनाए रखने के लिए आहार भी हल्का लेना चाहिए। इसलिए खीरा, ककड़ी, खरबूजा, लौकी, तोरी और दही का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। इन दिनों तले हुए, ज्यादा मसाले वाले और अत्यधिक मीठे खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए। *

प्रिकॉशन

डॉ. मोनिका शर्मा

केवल डायबिटीज के पेशेंट्स ही नहीं कई हेल्थ कॉन्शस लोग भी आर्टिफिशियल स्वीटनर्स का इस्तेमाल करने लगे हैं। कई शुगरफ्री प्रोडक्ट्स में भी इनका यूज किया जा रहा है। लेकिन एक रिसर्च स्टडी में इसके अधिक सेवन के दुष्प्रभावों के बारे में बताया गया है।

हार्मफुल हो सकता है आर्टिफिशियल स्वीटनर

अब से कुछ समय पूर्व 'जर्नल फ्रंटियर्स इन न्यूट्रिशन' में छपे चिली विश्वविद्यालय की प्रमुख शोधकर्ता फ्रांसिस्का कानचा सेल्यू के नेतृत्व में हुए शोध के परिणाम आर्टिफिशियल स्वीटनर्स के इस्तेमाल को लेकर चेताने वाले हैं। शोधकर्ताओं के अनुसार समाज में आर्टिफिशियल स्वीटनर्स का इस्तेमाल बढ़ने के बावजूद मोटापा और इंसुलिन रेजिस्टेंस जैसी समस्याएं कम नहीं हो रही हैं। इस अध्ययन में शोधकर्ताओं द्वारा हर पीढ़ी का 'ग्लूकोज ओरल टॉलरेंस टेस्ट' किया गया।

क्या कहती है रिसर्च: इस टेस्ट से डायबिटीज का एक चेतावनी संकेत माने जाने वाले इंसुलिन प्रतिरोध का पता चलता है। साथ ही आंतों के स्वास्थ्य से जुड़े माइक्रोबायोम और 'शॉर्ट चेन फैटी एसिड' के स्तर की जांच के परिणाम भी हैरान-परेशान करने वाले रहे। चूहों को लेकर किए गए इस अध्ययन में आर्टिफिशियल स्वीटनर्स का असर अगली पीढ़ी तक देखा गया। अध्ययन में स्पष्ट रूप से देखा गया कि मां द्वारा आर्टिफिशियल स्वीटनर्स के सेवन से बच्चों में इंसुलिन प्रतिरोध और मेटाबॉलिज्म से जुड़ी बीमारियां विकसित हो सकती हैं। आंतों के स्वास्थ्य और जीन पर आर्टिफिशियल स्वीटनर्स का बुरा असर पड़ा, जो कि एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में ट्रांसफर हो गया। प्रमुख लेखिका फ्रांसिस्का कानचा स्पष्ट करती हैं कि इस अध्ययन का मतलब यह नहीं है कि सभी मेटाबॉलिक बीमारियों की इकलौती जड़ सिर्फ मिठाइयां या आर्टिफिशियल स्वीटनर हैं, लेकिन यह अध्ययन इस बात पर एक बड़ा सवाल जरूर उठाता है कि क्या ये 'शुगर-फ्री' विकल्प हमारे मेटाबॉलिज्म को उन तरीकों से नुकसान पहुंचा रहे हैं, जिन्हें विज्ञान अभी तक पूरी तरह से समझ ही नहीं पाया है।

सवाल से जुड़ी सजगता: इस शोध अध्ययन से जुड़ा यह सवाल आम लोगों की सजगता से भी जुड़ा है। मीठे की जगह आर्टिफिशियल स्वीटनर इस्तेमाल करने को लेकर बेहतर स्वास्थ्य से जुड़ा लाइफस्टाइल बदलाव, कहीं नुकसानदेह तो नहीं? वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन की रिसर्च एजेंसी इंटरनेशनल एजेंसी फॉर रिसर्च ऑन कैंसर के अनुसार भी आर्टिफिशयल स्वीटनर यानी एस्पार्टेम, कैंसर का जोखिम पैदा कर सकता है। इसीलिए एस्पार्टेम, जिसे आम भाषा में शुगर-फ्री कहा जाता है, के इस्तेमाल में सजगता आवश्यक है, क्योंकि यह डाइट कोला, कोल्ड ड्रिंक्स, च्यूइंगम और कई तरह की शुगर-फ्री मिठास सभी में पाया जाता है। खासकर 95 प्रतिशत कार्बोनेटेड सॉफ्ट ड्रिंक में तो स्वीटनर के तौर पर एस्पार्टेम का ही उपयोग होता है। कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी के अध्ययन से जुड़ी विश्व स्वास्थ्य संगठन की इस एजेंसी ने नकली मिठास के इस्तेमाल के संभावित असर का आकलन करने के बाद लोगों को चेताया है। इसकी विस्तृत रिपोर्ट में एस्पार्टेम के यूज को व्यक्तियों के लिए कैंसरकारी चीजों की लिस्ट में शामिल किया जा सकता है। यही वजह है कि आर्टिफिशियल स्वीटनर्स को आम दिनचर्या में खान-पान का हिस्सा बनाना बेहद खतरनाक हो सकता है। शुरुआत में डायबिटीज जैसी कुछ समस्याओं के मरीजों को ही नकली मीठे के इस्तेमाल की सलाह दी गई थी, पर बहुत सारे पूरी तरह से फिट और एक्टिव लोग भी इनका इस्तेमाल करने लगे हैं। घर हो या बाहर आर्टिफिशियल स्वीटनर्स वाले फूड आइटम खाना या पीना उन्हें अपनी सेहत सहेजने का तरीका लगने लगा है। जरूरी है कि इनके सेवन से होने वाले नुकसान के प्रति सचेत रहा जाए।

बेहतर विकल्प ढूंढ़ें: कुछ समय पहले डब्लूएचओ ने अपनी गाइडलाइन में कहा था कि आर्टिफिशियल स्वीटनर का उपयोग हृदय रोग और डायबिटीज का खतरा बढ़ा सकते हैं। इसीलिए जरूरी है कि इनके बेहतर विकल्प तलाशे जाएं। कोल्ड ड्रिंक्स की जगह नारियल पानी, गन्ने का जूस, नीबू पानी आदि सेवन करने की आदत बनाना चाहिए। घरेलू कुकिंग में भी शुगर की जगह गुड़, शहद और खजूर जैसी चीजों का इस्तेमाल करना सही है। घर पर बने खाने को प्राथमिकता देना भी सेहत सहेजने वाला कदम है। *

अवेयरनेस

डॉ. मोलिशा भंडारी
डर्मेटोलॉजिस्ट, पेसिफिक वन हेल्थ हॉस्पिटल, नई दिल्ली

विटिलिगो एक प्रकार की ऑटोइम्यून डिजीज है, जिसमें स्किन कलर को कंट्रोल करने वाले मेलेनोसाइट्स नष्ट होने लगते हैं। इससे व्हाइट स्पॉट्स दिखने लगते हैं। **वर्ल्ड विटिलिगो डे** (25 जून) के अवसर पर जानिए, इससे जुड़ी बहुत इंपॉर्टेंट इंफॉर्मेशंस।

विटिलिगो को कर सकते हैं कंट्रोल

विटिलिगो को सफेद दाग या ल्यूकोडर्मा भी कहते हैं। यह ऐसी बीमारी है, जिसमें त्वचा की रंगत चली जाती है, जिससे सफेद धब्बे बन जाते हैं। विटिलिगो को ऑटोइम्यून बीमारी माना जाता है, जिसका आशय है कि यह समस्या शरीर की अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा त्वचा की मेलेनोसाइट्स पर हमला करने के कारण होती है। दूसरे शब्दों में कहें तो यह तब होता है, जब त्वचा में मेलेनिन नामक पिगमेंट बनाने वाली कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं।

क्या हैं कारण: विटिलिगो के होने का सटीक कारण अज्ञात है। लेकिन कुछ फैक्टर्स इससे रिलेटेड हो सकते हैं।

आनुवंशिक कारक: ऐसे लोगों में विटिलिगो होने की संभावना अधिक होती है, जिनके परिवार में विटिलिगो हो चुका है।

तनाव: कुछ मामलों में अत्यधिक तनाव विटिलिगो को ट्रिगर कर सकता है या इसे और बदतर बना सकता है।

अन्य बीमारियां: थायरॉइड संबंधी समस्याएं, टाइप 1 डायबिटीज और एडिसन रोग आदि भी विटिलिगो की समस्या बढ़ा सकते हैं या उत्पन्न कर सकते हैं।

प्रमुख लक्षण: त्वचा पर सफेद या हल्के रंग के धब्बे शरीर के किसी भी भाग पर हो सकते हैं। आमतौर पर चेहरे, गर्दन, हाथों और पैरों पर सफेद धब्बे अधिक दिखाई देते हैं। धब्बे आमतौर पर शरीर के दोनों तरफ दिखाई देते हैं। त्वचा का रंग पैच में बदल जाता है। ऐसे लक्षण दिखने पर डर्मेटोलॉजिस्ट से मिलें।

इलाज के बारे में: विटिलिगो का स्थाई इलाज नहीं है, लेकिन विभिन्न उपचार विधियों से इस त्वचा रोग को नियंत्रित व प्रबंधित किया जा सकता है, जिनसे त्वचा के रंग को वापस लाया जा सकता है। विटिलिगो के उपचार के विकल्पों में शामिल हैं-

टॉपिकल उपचार: विशेषज्ञ डॉक्टर आमतौर पर टॉपिकल 'कार्टिकोस्टेरॉयड्स' या नॉन-स्टेरॉयडल इम्यूनोसप्रेसेंट आदि से उपचार शुरू करते हैं। टॉपिकल 'कार्टिकोस्टेरॉयड्स' दवाएं सूजन को कम करने और त्वचा के रंग को वापस लाने में मदद करती हैं। वहीं गैर-स्टेरॉयडल दवाएं, लंबे समय तक उपयोग के लिए बेहतर होती हैं, क्योंकि स्टेरॉयड्स की तुलना में उनके कम दुष्प्रभाव होते हैं, खासकर बच्चों के लिए या शरीर के संवेदनशील भागों के उपचार में।

फोटोथेरेपी: इस थेरेपी के अंतर्गत विशेष प्रकाश किरणों का उपयोग करके त्वचा के विकारों या खामियों को दूर किया जाता है।

दवाएं: अतीत में उपचार के विकल्प काफी कम थे, लेकिन अब ओरल कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स से लेकर नए गैर-स्टेरॉयडल इम्यूनोसप्रेसिव और इम्यूनोमॉडुलेटरी दवाओं की लॉन्ग रेंज दवाएं उपलब्ध हैं। दवा का चयन पूरी तरह से त्वचा रोग विशेषज्ञ पर निर्भर करता है। इन दवाओं को नियमित रूप से लेना जरूरी है।

सर्जिकल प्रोसेस: अनेक मामलों में सर्जरी का उपयोग किया जा सकता है, जहां अन्य उपचार असरदार नहीं होते। स्थिर विटिलिगो वाले मरीजों के लिए, पंच ग्राफ्टिंग, सक्शन ब्लिस्टर ग्राफ्टिंग और एडवांस्ड नॉन-कल्चर्ड मेलेनोसाइट सस्पेंशन तकनीक सहित कई सर्जिकल उपचार उपलब्ध हैं। ये सभी प्रोसेस काफी कारगर हैं। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

गलतफहमियों से रहें दूर

मिथ: एक गंभीर बीमारी है विटिलिगो।
तथ्य: विटिलिगो गंभीर बीमारी नहीं है, लेकिन यह व्यक्ति के शारीरिक सौंदर्य को प्रभावित कर सकती है।
मिथ: विटिलिगो एक संक्रामक रोग है।
तथ्य: विटिलिगो संक्रामक नहीं है। इस कारण यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलता।
मिथ: विटिलिगो कैंसर का कारण बनता है।
तथ्य: विटिलिगो का कैंसर से कोई संबंध नहीं है।
मिथ: विटिलिगो केवल गोरी त्वचा वाले लोगों को होता है।
तथ्य: विटिलिगो किसी भी उम्र या किसी भी रंग की त्वचा वाले व्यक्ति को हो सकता है।

24वें दिन भी बहाली न होने पर भूख हड़ताल की चेतावनी

एमएम कॉलेज के गेट पर कर्मियों ने अर्धनग्न होकर किया प्रदर्शन

फतेहाबाद। कॉलेज के बाहर अर्धनग्न होकर प्रदर्शन करते हटाए गए कर्मचारी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

एमएम कॉलेज की प्रबंधक कमेटी द्वारा नौकरी से निकाले गए चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों का आंदोलन अब तेज होने लगा है। भीषण गर्मी और चिलचिलाती धूप के बीच कॉलेज के मुख्य गेट पर चल रहा अनिश्चितकालीन धरना आज 24वें दिन में प्रवेश कर गया। प्रशासन और कॉलेज प्रबंधन के ढुलमुल रवैये से नाराज होकर आज कर्मचारियों ने अर्धनग्न होकर कॉलेज के बाहर प्रदर्शन किया और अपनी बहाली की मांग को लेकर जोरदार नारेबाजी की। आज के प्रदर्शन में मुख्य रूप से निकाले गए कर्मचारी विनोद कुमार, रवि, संतोष, राजेश, भीम, प्रदीप और सफाई कर्मचारी भूप सिंह अर्धनग्न अवस्था में धरने पर बैठे नजर आए। धरना दे रहे पीड़ित कर्मचारियों ने गहरे रोष के साथ बताया कि वे अपनी बहाली को लेकर जिला प्रशासन और स्थानीय विधायक को भी ज्ञापन सौंप चुके हैं। लेकिन इतने दिन बीत जाने के बाद भी अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई है, जिससे कर्मचारियों में भारी निराशा और गुस्सा है। कर्मचारियों ने कॉलेज प्रशासन पर गंभीर आरोप लगाते हुए कहा कि हम पिछले 11 से 20 वर्षों से कॉलेज में सेवादार, चौकीदार, माली और सफाई कर्मचारी के पदों पर पूरी निष्ठा से सेवाएं दे रहे थे। लेकिन प्रबंधन समिति ने दुर्भावना और रंजिश के चलते हमें बिना किसी ठोस कारण के नौकरी से बाहर का रास्ता दिखा दिया। दुख की बात यह है कि 24 दिन बीत जाने के बाद भी कॉलेज प्रबंधन समिति ने हमसे बातचीत करने तक की जहमत नहीं उठाई है।

सीटू की तरफ से पूर्ण समर्थन देने का ऐलान

आज सीटू नेता बेगराज विशेष रूप से धरने में शामिल हुए। उन्होंने पीड़ित कर्मचारियों की मांगों को जायज ठहराते हुए उनके आंदोलन को सीटू की तरफ से पूर्ण समर्थन देने का एलान किया। कर्मचारियों ने कॉलेज प्रशासन और जिला प्रशासन को दोटूक शब्दों में अंतिम चेतावनी दी है कि यदि कॉलेज प्रशासन ने अपना अड़ियल रवैया नहीं बदला और उन्हें जल्द से जल्द नौकरी पर बहाल नहीं किया गया, तो वे अपने इस आंदोलन को और तेज करेंगे। अगले कदम के रूप में कर्मचारी अब भूख हड़ताल शुरू कर देंगे, जिसकी पूरी जिम्मेदारी कॉलेज प्रबंधन और प्रशासन की होगी।

भीषण गर्मी में राहगीरों को पिलाया जलजीरा

अखिल भारतीय सेवा संघ फतेहाबाद ने लगाई छबील

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

चिलचिलाती धूप और भीषण गर्मी के बीच राहगीरों को राहत पहुंचाने के लिए अखिल भारतीय सेवा संघ फतेहाबाद द्वारा ठंडे जलजीरा की छबील लगाई गई। इस कार्य में प्रोजेक्ट चेयरमैन पवन रूखाया और को-चेयरमैन अरविंद मोंगा की देखरेख में कुशल प्रबंधन देखने को मिला। संस्था के सेवा भाव की शहरवासियों और राहगीरों ने जमकर सराहना की। कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ मुख्य अतिथि प्रमुख समाजसेवी राजेंद्र चौधरी काका, नगरपरिषद उपप्रधान सविता टुटेजा, अखिल भारतीय सेवा संघ के प्रधान डॉ. अवतार लाल बजाज और संरक्षक अनिल वोहरा ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर किया। इसके बाद सुबह करीब 10 बजे वहां से गुजर रहे एक साधु महाराज को सबसे पहले जलजीरा पिलाकर उनका आशीर्वाद लिया गया, जिसके बाद छबील आम जनता के लिए खोल दी गई।

फतेहाबाद। अखिल भारतीय सेवा संघ द्वारा लगाई गई छबील।

2000 बोतलें बांटी

इस दौरान लेमन जीरा की करीब 2000 बोतलें बांटी गई। छबील पर पहुंचे अतिथियों ने भी खुद अपने हाथों से लोगों को जलजीरा पिलाया और संस्था के इस प्रयास को समाज के लिए एक बेहतरीन उदाहरण बताया। संस्था के सचिव राज कुमार बंसल ने बताया कि इस सेवा कार्य में अखिल भारतीय सेवा संघ की महिला प्रमुख डॉ. सुमन बजाज, सुशीला सर्राफ, वीना भयाना, सुमन शर्मा, मीनू मोंगा, सुनेहा, अशोक बत्रा, राजेश मोंगा आदि ने सेवाएं दीं।

श्री खाटू श्याम मंदिर में मनाया गया मूर्ति स्थापना दिवस

ओढां। ओढ़ां की ग्रीन मार्केट में स्थित खाटू श्याम मंदिर में बुधवार को 8वां मूर्ति स्थापना दिवस श्रद्धापूर्वक मनाया गया। मंदिर के प्रधान जगदीश मायला ने बताया कि विधिपूर्वक मंत्रोच्चारण के साथ स्नान करवाकर नए वस्त्र धारण करवाकर फ़ूलों से श्रृंगार किया गया। इसके बाद मंदिर में हवन यज्ञ का आयोजन किया गया। मंदिर के पुजारी रामकिशन रामू, महेंद्र शर्मा व मनीष शास्त्री ने मुख्य यजमान डॉ. गमदूर सिंह, रणवीर जांगू, भूषण मोंगा व गुरमीत सिंह के हाथों मंत्रोच्चारण के साथ पूजन करवाया और उपस्थित सभी श्रद्धालुओं ने हवन यज्ञ में आहुतियां डाली। इसके बाद बाबा का अटूट भंडारा लगाया गया।

सफाई जांचने साइकिल पर निकले नप अधिकारी

■ दुकानदारों को पढ़ाया स्वच्छता का पाठ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

जिला नगर आयुक्त सुरेंद्र बैनीवाल के शहर को स्वच्छ, सुंदर और व्यवस्थित बनाने के लिए जारी अभियान तहत बुधवार को नगर परिषद के मुख्य सफाई निरीक्षक जयवीर सिंह और सफाई उपनिरीक्षक पवन कंबोज साइकिल पर सवार होकर शहर के बरनाला रोड, हिसार रोड, सुरखाब चौक, सांगवान चौक, जगदेव सिंह चौक, शिव चौक, रोड़ी गेट, सूरतगढ़िया चौक व बाजार पहुंचे। अधिकारियों ने शहर के प्रमुख बाजारों और चौकों का दौरा कर सफाई व्यवस्था का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने दुकानदारों और व्यापारियों को स्वच्छता बनाए रखने का पाठ पढ़ाया तथा दुकानों के बाहर गंदगी नहीं फैलाने और कचरा निर्धारित स्थानों पर डालने के निर्देश दिए। अधिकारियों ने बाजारों में दुकानदारों एवं व्यापारियों से भी संवाद किया तथा उन्हें स्वच्छता बनाए रखने, कचरा निर्धारित स्थानों पर डालने और शहर को साफ-सुथरा रखने में नगर परिषद का सहयोग करने का आग्रह किया। साथ ही दुकानों के बाहर गंदगी नहीं फैलाने और सफाई व्यवस्था को बेहतर बनाए रखने के लिए जागरूक किया गया।

नागरिक समझें अपनी जिम्मेदारीः बैनीवाल

जिला नगर आयुक्त सुरेंद्र बैनीवाल ने कहा कि शहर की स्वच्छता बनाए रखना केवल नगर परिषद की ही नहीं बल्कि प्रत्येक नागरिक की जिम्मेदारी है। उन्होंने आमजन से शहर को स्वच्छ एवं सुंदर बनाए रखने में सक्रिय भागीदारी निभाने की अपील की। नगर परिषद प्रशासन ने स्पष्ट किया कि आने वाले दिनों में भी सफाई व्यवस्था को लेकर इस प्रकार के निरीक्षण अभियान लगातार जारी रहेंगे, ताकि शहरवासियों को स्वच्छ और बेहतर वातावरण उपलब्ध कराया जा सके।

महिला कांग्रेस ने चलाया हस्ताक्षर अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

जिला महिला कांग्रेस की पूर्व जिलाध्यक्ष कृष्णा फौगाट के नेतृत्व में बुधवार को अनेक महिलाओं ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नाम भेजे गए पोस्टकार्ड पर हस्ताक्षर कर संसद में महिलाओं को 33 फीसदी आरक्षण देने की मांग की। बुधवार को चौधरी देवीलाल टाउन पार्क में जिला महिला कांग्रेस की पूर्व जिलाध्यक्ष कृष्णा फौगाट के नेतृत्व में एकत्रित हुई अनेक महिलाओं ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नाम पोस्टकार्ड पर हस्ताक्षर कर उन्हें प्रधानमंत्री कार्यालय पोस्ट किया जिसमें उनसे पुरजोर मांग की गई है कि वे अविलंब लोकसभा में 543 सीटों में से 33 फीसदी सीटों पर आरक्षण दें ताकि महिलाओं की राजनीतिक स्तर पर भागेदारी में बढ़ौतरी हो और वे देश के विकास के लिए बनने वाले कानूनों में अपना यथासंभव योगदान दे सकें। जिला महिला कांग्रेस की पूर्व जिलाध्यक्ष कृष्णा फौगाट ने इस अवसर पर कहा कि भाजपा सरकार महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए केवल जुमले और गुमराह करने वाली बयानबाजी तक सीमित है और वह किसी भी रूप में महिलाओं के राजनीतिक सशक्तिकरण के लिए गंभीर नहीं है। ऐसे में राष्ट्रीय महिला कांग्रेस को पोस्टकार्ड पर हस्ताक्षर कर इस दिशा में राष्ट्रव्यापी अभियान आरंभ करने पर मजबूर होना पड़ा है। उन्होंने कहा कि महिलाओं के हितों और उसके सशक्तिकरण के लिए केवल कांग्रेस ही सही मायने में गंभीर है और उनके अधिकारों के लिए संघर्षरत है।

सिरसा। हस्ताक्षर अभियान चलाती महिला कांग्रेस कार्यकर्ता।

तेल की कीमतों में राहत दे सरकारः सैलजा

सिरसा। सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा ने कहा है कि अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की कीमतों में आई कमी का लाभ देश की जनता तक पहुंचाया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि जब वैश्विक परिस्थितियों का हवाला देकर पेट्रोल, डीजल और अन्य पेट्रोलियम उत्पादों की कीमतों में वृद्धि की जाती है, तो कीमतों में गिरावट आने पर उपभोक्ताओं को भी उसी अनुपात में राहत मिलनी चाहिए। कुमारी सैलजा ने कहा कि बीते वर्षों में आम जनता लगातार बढ़ती महंगाई का सामना कर रही है। पेट्रोल, डीजल, रसोई गैस और परिवहन लागत में वृद्धि का सीधा प्रभाव खाद्य पदार्थों, कृषि लागत तथा दैनिक उपयोग की वस्तुओं की कीमतों पर पड़ता है।

एक पौधा -एक संपर्क अभियान जारी

शाखा के सदस्यों को पौधा किया जा रहा भेंट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

भारत विकास परिषद, शाखा रतिया द्वारा एक पौधा- एक संपर्क अभियान निरंतर चलाया जा रहा है। इस अभियान के अंतर्गत परिषद की संपर्क टोली, पर्यावरण टोली एवं सेवा टोली द्वारा शाखा के सदस्यों के निवास स्थान पर जाकर संपर्क किया जा रहा है तथा उन्हें पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते हुए तुलसी का पौधा भेंट किया जा रहा है। इसी क्रम में आज शाखा रतिया के संरक्षक नरेश गोयल, राज कुमार मोंगा एवं संदीप जैन के निवास स्थान पर संपर्क किया गया। परिषद की टीम द्वारा परिवारजनों को तुलसी का पौधा भेंट किया गया तथा परिषद की आगामी गतिविधियों एवं सेवा प्रकल्पों की जानकारी साझा की गई। सभी परिवारों ने परिषद की टोली का आत्मीयता एवं स्नेह के साथ स्वागत किया तथा परिषद के कार्यों में निरंतर सहयोग एवं सहभागिता का आश्वासन दिया। गतिविधि संयोजक संपर्क एडवोकेट नरेंद्र मलिक ने बताया कि इस अभियान का उद्देश्य सदस्यों के साथ आत्मीय संपर्क स्थापित करना, परिषद की गतिविधियों से उन्हें जोड़ना तथा पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाना है।

रतिया। अभियान के दौरान पौधा वितरित करते भाविप सदस्य।

चोरी मामले में बठिंडा के युवक को भेजा जेल

फतेहाबाद। चोरी के एक मामले में कार्रवाई करते हुए थाना शहर रतिया पुलिस ने पंजाब के एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान नंदगढ़, जिला बठिंडा निवासी गोविंद सिंह उर्फ छिंदा के रूप में हुई है। नियमानुसार कार्रवाई के उपरांत आरोपी को न्यायालय के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। थाना शहर रतिया प्रभारी महिला निरीक्षक पुष्पा ने बताया कि न्यू टाउन रतिया निवासी रमनदीप ने पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि 4 जून कीरात वह अपने परिवार सहित घर में सो रहा था। इसी दौरान अज्ञात व्यक्तियों ने घर में घुसकर उसकी मोटरसाइकिल, लगभग 35 हजा नकद, एक कीमती घड़ी, कपड़े, जूते तथा अन्य घरेलू सामान चोरी कर लिया।

एससी-एसटी मामलों की निष्पक्ष जांच करें सुनिश्चित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

एससी/एसटी (अत्याचार निवारण) अधिनियम से संबंधित मामलों की समीक्षा के लिए बुधवार को उपमंडल स्तरीय विजिलेंस एवं मॉनिटरिंग कमेटी की बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता एसडीएम राजेंद्र कुमार ने की। बैठक में 1 मार्च 2026 से 31 मई 2026 तक दर्ज मामलों की समीक्षा की गई। तहसील कल्याण अधिकारी श्रवण कुमार ने बताया कि इस अवधि के दौरान विभिन्न थानों में एससी/एसटी एक्ट के तहत दर्ज मामलों में भारतीय न्याय संहिता की विभिन्न धाराओं और संबंधित प्रावधानों के अंतर्गत कार्रवाई की गई है। समीक्षा के दौरान एसडीएम ने संबंधित विभागों और पुलिस अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी मामलों की निष्पक्ष एवं समयबद्ध जांच सुनिश्चित की जाए। साथ ही पीड़ितों को सुरक्षा, कानूनी सहायता और नियमानुसार राहत एवं मुआवजा उपलब्ध कराने पर विशेष ध्यान देने को कहा गया। एसडीएम ने कहा कि संवेदनशील मामलों में त्वरित कार्रवाई और प्रभावी निगरानी अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने अधिकारियों को कानून के प्रावधानों का सख्ती से पालन करने तथा पीड़ितों के अधिकारों की रक्षा सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

अमन शर्मा बने इनेलो जिला मीडिया प्रभारी

नई जिम्मेदारी पर अधिकारियों का जताया आभार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

इनेलो के नवनियुक्त फतेहाबाद जिला मीडिया प्रभारी अमन शर्मा ने अपनी नियुक्ति के लिए पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष चौ. अभय सिंह चौटाला, प्रदेशाध्यक्ष रामपाल माजरा, महिला प्रदेश प्रभारी सुनैना चौटाला, पूर्व मंत्री प्रो. सम्पत सिंह, वरिष्ठ नेता कुणाल कर्ण, जिला प्रधान बीकर सिंह हड़ौली, हलका प्रधान अंगद ढिंगसरा का आभार जताया है। सुनैना चौटाला से मुलाकात के दौरान अमन शर्मा ने कहा कि पार्टी ने उन पर जो भरोसा जताया है, वे उस पर पूरी तरह खरा उतरेंगे। इस अवसर पर युवा नेता अमन शर्मा की पीठ थपथपाते हुए सुनैना चौटाला ने उनके द्वारा संगठन की मजबूती के लिए किए जा रहे कार्यों की सराहना की। सुनैना चौटाला ने कहा कि इनेलो एक ऐसी पार्टी है जो युवाओं और जमीन से जुड़े मेहनती कार्यकर्ताओं को हमेशा पूरा मान-सम्मान देती है। हमारी पार्टी में वंशवाद या पैरवी नहीं, बल्कि कार्यकर्ता की मेहनत और निष्ठा देखी जाती है। अमन शर्मा जैसे ऊर्जावान युवा संगठन की असली ताकत हैं, और भविष्य में भी हर संघर्षशील साथी को आगे बढ़ने के पूरे मौके मिलेंगे।

फतेहाबाद। अपनी नियुक्ति पर सुनैना चौटाला का आभार व्यक्त करते जिला मीडिया प्रभारी अमन शर्मा।

दी बधाई

इनेलो ने हमेशा युवाओं को नेतृत्व करने का मंच दिया है। अमन शर्मा ने कहा कि उनकी प्राथमिकता फतेहाबाद जिले में पार्टी की नीतियों, चौधरी देवीलाल की विचारधारा और इनेलो के संघर्ष को मीडिया के माध्यम से जनता के बीच प्रभावी ढंग से पहुंचाने की होगी। वह इस जिम्मेदारी को पूरी निष्ठा और ईमानदारी से निभाएंगे। इस दौरान स्थानीय कार्यकर्ताओं ने भी अमन शर्मा को बधाई दी और पार्टी नेतृत्व के इस फैसले का स्वागत करते हुए कहा कि इससे जिले में युवाओं के बीच एक सकारात्मक संदेश गया है।

मताना में शोक जताने पहुंचे अजय चौटाला, सड़क हादसे पर जताया दुख

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जननायक जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अजय सिंह चौटाला आज फतेहाबाद के गांव मताना पहुंचे। उन्होंने मुकाम धाम से दर्शन कर लौटते समय हुए एक बेहद दर्दनाक सड़क हादसे में जान गंवाने वाले स्वर्गीय ओम प्रकाश सुथार और उनके परिवार के सदस्यों के असामयिक निधन पर गहरा दुख और शोक व्यक्त किया। गांव मताना में पीड़ित परिवार के निवास स्थान पर पहुंचे डॉ. अजय सिंह चौटाला ने दिवंगत आत्माओं को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की और शोकाकुल परिवार से मिलकर अपनी गहरी संवेदनाएं प्रकट कीं। इस हृदयविदारक घटना पर गहरा दुख जताते हुए उन्होंने कहा कि एक ही हंसते-खेलते परिवार के कई सदस्यों का इस तरह अचानक चले जाना पूरे क्षेत्र के लिए एक अपूरणीय क्षति है, जिसकी भरपाई कभी नहीं की जा सकती।

उन्होंने ईश्वर से प्रार्थना की कि वे सभी दिवंगत आत्माओं को अपने श्रीचरणों में स्थान दें और पीछे छूटे इस पूरे परिवार को इस असहनीय और भारी दुख को सहन करने की शक्ति व संबल प्रदान करें। उनके साथ जेजेपी हल्का अध्यक्ष सुभाष गोरछिया, पंकज झाझड़ा और शिवकुमार कसवां भी मौजूद रहे।

आठ दिवसीय योग शिविर संपन्न योग साधकों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

हरियाणा स्टेट पेंशनर्स समाज एवं भारत विकास परिषद शाखा के संयुक्त तत्वावधान में चौधरी देवीलाल पार्क में चल रहे आठ दिवसीय योग शिविर का समापन बुधवार को हुआ। समारोह का शुभारंभ मुख्यातिथि पूर्व उप जिला शिक्षा अधिकारी सुरेंद्र शर्मा एवं चेयरमैन हरियाणा स्टेट पेंशनर्स समाज गुरदीप सैनी द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। शिविर में पहुंचने पर योग साधकों द्वारा अतिथियों को पटका पहनाकर स्वागत किया गया। पेंशनर्स समाज के जिलाध्यक्ष राजेंद्र मोहन गुप्ता व भारत विकास परिषद शाखा के अध्यक्ष रघुबीर सिंगला ने बताया कि महिला पतंजलि योग समिति की किरण भल्ला ने शिविर में कपालभाति, अनुलोम-विलोम, प्राणायाम, शवासन, तितली आसन, वज्रासन, सूक्ष्म योग, ताड़ासन, वृक्षासन आदि योग क्रियाओं का बहुत ही कुशल विधि से प्रशिक्षण दिया। पूर्व उप जिला शिक्षा अधिकारी सुरेंद्र शर्मा ने कहा कि योग का जीवन में बहुत महत्व है।

सिरसा। शिविर में योगाभ्यास करते हुए साधक।

योगाचार्य नरेंद्र योगी के मार्गदर्शन में स्वस्थ जीवन की ओर कदम

रेलवे पार्क में योग के लिए उमड़ी भीड़, बुजुर्ग भी हुए शामिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

भागदौड़ भरी जिंदगी के बीच रेलवे पार्क इन दिनों स्वास्थ्य और सकारात्मक ऊर्जा का नया केंद्र बनकर उभरा है। सुबह की पहली किरण के साथ ही यहां योग साधकों की चहल-पहल शुरू हो जाती है। बच्चों से लेकर बुजुर्गों और महिलाओं तक, हर वर्ग के लोग योग के माध्यम से स्वस्थ जीवन की ओर कदम बढ़ा रहे हैं। श्रीमत सिटी सेंटर के सहयोग से आयोजित योग शिविर ने लोगों की दिनचर्या में ऐसा स्थान बना लिया है कि निर्धारित अवधि पूरी होने के बाद भी इसे बढ़ाना पड़ा। योगाचार्य नरेंद्र योगी के मार्गदर्शन में साधक न केवल योगासन सीख रहे हैं, बल्कि स्वस्थ जीवनशैली का संदेश भी ग्रहण कर रहे हैं। योग शिविर अब केवल एक आयोजन नहीं, बल्कि शहर में स्वास्थ्य जागरूकता की नई मुहिम का रूप ले चुका है। चूंकि इन दिनों स्कूलों में ग्रीष्म कालीन अवकाश चल रहा है, इसलिए बच्चों के साथ-साथ गृहणियां भी फुरसत में है। इसलिए उनकी सुबह रेलवे पार्क में योग अभ्यास के साथ हो रही है। साप्ताहिक योग शिविर के शुरूआत से जो योग साधक इससे जुड़े थे, वे आज भी नियमित रूप से योग शिविर में हिस्सा ले रहें है। शिविर के दौरान योग साधकों द्वारा योग के स्वास्थ्य पर लाभ के निजी अनुभव भी सांझे किए जा रहे है। इस दौरान अनेक लोगों द्वारा योगाचार्य नरेंद्र योगी से व्यक्तिगत स्वास्थ्य समस्या भी सांझी की जा रही है और योग से उपाय भी पूछे जा रहे है।

सिरसा। शिविर में योगाभ्यास करते हुए शहरवासी।

सार्वजनिक सूचना

मैं राधाकृष्ण पुत्र कर्म नारायण निवासी भोड़िया खेड़ा तहसील व जिला फतेहाबाद हल्फिया बयान करता हूं कि मेरे पिता कर्म नारायण पुत्र हाकम राम की दिनांक 6-10-2025 को मृत्यु हो चुकी है। मेरी दादी सिदो बाई की पहले ही मृत्यु हो चुकी है व मेरे भाई राजेन्द्र कुमार की दिनांक 15-08-2022 को मृत्यु हो चुकी है। मृतक कर्म नारायण पुत्र हाकम राम के निम्न वारिसान है : निर्मला देवी विधवा व राधा कृष्ण, उपेन्द्र कुमार, नानक चन्द पुत्रान व कमलेश रानी पुत्री कर्म नारायण हर पांच भाग बराबर में 5/6 हिस्सा के व निर्मला देवी माता, सुबीना रानी विधवा, वंश कुमार पुत्र व रीतिमा रानी पुत्री राजेन्द्र कुमार पुत्र कर्म नारायण हर चार भाग बराबर में 1/6 हिस्सा के वारिस है। इसके अलावा अन्य कोई वारिस ना है। फतेहाबाद व भोड़ियाखेड़ा सहित समस्त भारत में जहां भी इनकी सम्पति होगी, उपरोक्त ही उनके वारिसान होंगे।

अंतरराष्ट्रीय नशा विरोधी दिवस पर विशेषः नशा पीड़ितों की उम्मीद बने एंटी ड्रग्स मैन तरूण भाटी

स्कूलों, कॉलेजों, विवि और सार्वजनिक स्थलों पर संकल्प पत्र बांटकर युवाओं को कर रहे जागरूक

नशे के प्रति किए जा रहे बेहतरीन कार्य के लिए एंटी ड्रग्स मैन को प्रदेश के मुख्यमंत्री से लेकर प्रशासनिक तंत्र, अनेक संस्थाओं व राजनेताओं द्वारा सम्मानित किया जा चुका

- अब तक 26 युवाओं का नशा छुड़वाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

आगामी 26 जून को अंतरराष्ट्रीय नशा विरोधी दिवस मनाया जाएगा। देश का भविष्य कही जाने वाली युवा पीढ़ी वर्तमान में अपले लक्ष्य से भटककर नशे की गर्त में जा रही है। आज से ठीक 6 साल पहले युवाओं को नशे की गर्त से निकालने के लिए शहर निवासी बेटा बचाओ अभियान के राष्ट्रीय संयोजक व एंटी ड्रग्स मैन तरूण भाटी ने अपने साथियों के साथ नवंबर-2020 में बेटा बचाओ के नाम से एक अभियान शुरू किया था, जोकि युवाओं के लिए एक उम्मीद बनकर उभरा है। अपने इसी उद्देश्य को सर्वोपरि मानते हुए संस्था द्वारा अब तक 26 युवाओं को नशे की गर्त से निकालकर जीवनदान दिया जा चुका है। नशे के प्रति किए जा रहे बेहतरीन कार्य के लिए एंटी ड्रग्स मैन को प्रदेश के मुख्यमंत्री से लेकर प्रशासनिक तंत्र, अनेक संस्थाओं व राजनेताओं द्वारा सम्मानित किया जा चुका है। बतौर तरूण भाटी जब तक उनके शरीर में श्वास हैं, तब तक वे इस सेवा कार्य में तन-मन-धन से जुटे रहेंगे और युवाओं का भविष्य संवारते रहेंगे।

सिरसा। युवाओं को नशे के दुष्प्रभाव बारे जागरूक करते तरूण भाटी व तरूण भाटी को सम्मानित करते मुख्यमंत्री। (फाइल फोटो)

गांव-शहर में किया जा रहा जागरूक

तरूण भाटी ने बताया कि शहरों के साथ-साथ ग्रामीण क्षेत्र भी नशे के प्रकोप से बचे नहीं हैं। ग्रामीण युवाओं को नशे से बचाने के लिए अधिक से अधिक खेल प्रतियोगिताएं व जागरूकता कार्यक्रम भी आयोजित किए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि शहर में टीम द्वारा स्कूलों, कॉलेजों, विश्वविद्यालय व सार्वजनिक स्थलों पर अभियान चलाकर युवाओं व आम जनता को संकल्प पत्र देकर नशे के प्रति जागरूक किया जा रहा है, जिसके सकारात्मक परिणाम सामने आए हैं। नशा छोडने वाले युवाओं ने ही नहीं, उनके अभिभावकों ने भी टीम के प्रयासों की सराहना की और इस अभियान को निरंतर चलाने का आह्वान किया, ताकि युवा पीढ़ी को नशे की दलदल से बचाया जा सके।

टीम में युवाओं व अनुभवी लोगों का एक साथ संगम

तरूण भाटी ने कहा कि इस अभियान में उनकी टीम में युवाओं व अनुभवी लोगों का भरपूर संगम है। टीम में प्रो. दयानंद शर्मा, रविंद्र सैनी, प्रो. शिवचरण शर्मा, समाजसेवी रणजीत सिंह टक्कर, डा. सुमित सैनी, नरेंद्र रावत, एडवोकेट अशोक बडगुज्जर, संदीप कुमार, राहुल, राजेंद्र कुमार, धर्मपाल तिवाड़ी, देव शर्मा सहित सैकड़ों युवा शामिल हैं, जो न केवल युवाओं को नशे के प्रति जागरूक कर रहे हैं।

नशामुक्त युवा ही भविष्य की कुंजी

भाटी ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय नशा निषेध दिवस पर अपने संदेश में कहा कि यह दिवस केवल एक तारीख नहीं, बल्कि एक वैश्विक आंदोलन है। यह हमें याद दिलाता है कि नशे की समस्या से मिलकर, जागरूकता, सहयोग और सही कदमों से लड़ा जा सकता है। सही जानकारी, समय पर मदद और समाज का सहयोग-यही नशामुक्त भविष्य की कुंजी है। उन्होंने युवाओं व आमजन से आह्वान किया कि वे इस सामाजिक बुराई को दूर करने में खुलकर आगे आएं। जन सहयोग के बिना इस बीमारी से निजात नहीं पाई जा सकती। जो लोग नशे का व्यापार करते हैं, उनके बारे में तुरंत सूचना पुलिस प्रशासन को दें, ताकि नशा तस्करों की धरपकड़ कर उन्हें सलाखों के पीछे भेजा जा सके।

खबर संक्षेप

पेपरलेस रजिस्ट्री की शुरुआत सराहनीय

सिरसा। भाजपा के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य एवं जिला प्रवक्ता डॉ. गंगा सागर केहरवाला ने प्रदेश सरकार द्वारा सुधारों के साथ शुरू की गई पेपरलैस रजिस्ट्री के दूसरे चरण की शुरूआत को प्रशंसनीय बताया है। केहरवाला ने जारी बयान में कहा कि इसमें अब रजिस्ट्री के साथ इंतकाल को भी शामिल किया गया है। उन्होंने कहा कि अब रजिस्ट्री के लिए आवेदन फार्म पहले से अधिक सरल और यूजर फ्रेंडली बन गया है। दोनों पक्षों के लिए आधार ई-केवाईसी अनिवार्य किया गया है, जिससे पहचान की शत-प्रतिशत पुष्टि होगी।

परिवार पहचान पत्र में आयु, आय विवरण का सत्यापन जरूरी

सिरसा। परिवार पहचान पत्र में प्रत्येक नागरिक की आयु व आय विवरण का सत्यापन होना आवश्यक है, ताकि पात्रता अनुसार उन्हें सरकारी योजनाओं का लाभ मिल सके। आय व आयु सत्यापन के लिए नागरिक को किसी भी प्रकार से घबराने की आवश्यकता नहीं है और न ही जिला कार्यालय आने की आवश्यकता है। वैध दस्तावेज के साथ सभी नागरिक ऑनलाइन आवेदन घर बैठे स्वयं या सीएससी के माध्यम से कर सकते हैं। क्रीड डिस्ट्रिक्ट मैनेजर रविंद्र कुमार ने बताया कि जिनकी आयु सत्यापित नहीं है, उन्हें विभाग द्वारा आमजन के मोबाइल नंबरों पर परिवार पहचान पत्र में आयु सत्यापित न होने संबंधी संदेश भेजे जा रहे हैं।

फतेहाबाद लघु सचिवालय में 9 जुलाई को अविश्वास प्रस्ताव पर चर्चा

रतिया नगरपालिका अध्यक्ष की कुर्सी पर संकट,16 में से 14 पार्षद विरोध में

बागियों के तेवर गर्म, सीएम तक पहुंचा मामला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

रतिया नगरपालिका की सियासत इस समय अपने सबसे बड़े और दिलचस्प मोड़ पर आ खड़ी हुई है। चेयरपर्सन प्रीति खन्ना की कुर्सी पर एक बार फिर अविश्वास के काले बादल मंडरा रहे हैं। इस बार बागियों के तेवर इतने आक्रामक हैं कि मामला सीधे मुख्यमंत्री के दरबार से होते हुए अब आर-पार की लड़ाई तक पहुंच चुका है। लंबे इंतजार और भारी सियासी खींचतान के बाद आखिरकार जिला प्रशासन ने अविश्वास प्रस्ताव पर विचार के लिए 9 जुलाई को दोपहर ठीक एक बजे एक विशेष बैठक बुलाई है। यह हाई-प्रोफाइल बैठक लघु सचिवालय, फतेहाबाद के कमरा नंबर 32 में आयोजित की जाएगी, जिसकी कमान खुद अतिरिक्त उपायुक्त अनुराग ढालिया संभालेंगे। तिथि तय होते ही रतिया के सियासी गलियारों में पारा सातवें आसमान पर पहुंच गया है।

रतिया। नगरपालिका कार्यालय। *फोटो : हरिभूमि*

पार्षदों ने किए अविश्वास प्रस्ताव पर हस्ताक्षर

चेयरपर्सन प्रीति खन्ना के खिलाफ इस सियासी चक्रव्यूह को रचने वाले 14 पार्षदों में नगर के कई दिग्गज नाम शामिल हैं। अविश्वास प्रस्ताव की चिट्ठी पर हस्ताक्षर करने वालों में वार्ड-1 से सुमन, वार्ड-3 से अजमेर सिंह, वार्ड-5 से हरजन कौर, वार्ड-6 से हैप्पी सिंह, वार्ड-8 के पार्षद, वार्ड-9 से धीरज कुमार, वार्ड-10 से अजय गुप्ता, वार्ड-12 से सतपाल सिंह लाडवाल, वार्ड-13 से नीरू बाला, वार्ड-14 से गुरप्रीत, वार्ड-15 से सुरविंद्र सिंह, वार्ड-16 से गौरव शर्मा के अलावा वार्ड-17 के पार्षद व उपप्रधान जोगिंद्र कुमार भी इस सूची में शामिल हैं।

घटनाक्रम पर लोगों की नजर

अब जबकि कुल 16 में से 14 पार्षद सीधे तौर पर बगावती सुर अख्तियार किए हुए हैं और खुद उपप्रधान भी बागियों के सेनापति बने हुए हैं, ऐसे में चेयरपर्सन प्रीति खन्ना के सामने अपनी राजनीतिक जमीन और कुर्सी बचाए रखने की अब तक की सबसे गंभीर चुनौती खड़ी हो गई है। क्या प्रीति खन्ना इस बार भी कोई नया क्राइसिस मैनेजमेंट कर कोई सियासी चमत्कार कर पाएंगी या फिर रतिया को नया बॉस मिलेगा? अब शहर की जनता और तमाम राजनीतिक विश्लेषकों की निगाहें 9 जुलाई की उस विशेष बैठक पर टिक गई हैं, जहां रतिया की सत्ता का नया भविष्य लिखा जाएगा।

विकास कार्यों में भेदभाव का आरोप

गौरतलब है कि बीते 2 जून को नगरपालिका के 14 निर्वाचित पार्षदों ने हरियाणा नगर पालिका अधिनियम, 1973 की धारा 17ए के तहत चेयरपर्सन के खिलाफ मोर्चा खोलते हुए उपायुक्त फतेहाबाद को ज्ञापन सौंपा था। तारीख तय होने में देरी हुई, तो पार्षदों ने दिल्ली और चंडीगढ़ की दौड़ लगाई। 9 जून को इन पार्षदों ने सीधे मुख्यमंत्री से मुलाकात की और फिर 12 जून को दोबारा डीसी से मिलकर तारीख का ऐलान करने का दबाव बनाया। पार्षदों का सीधा और गंभीर आरोप है कि वर्तमान अध्यक्ष नगरपालिका को प्रभावी ढंग से चलाने में पूरी तरह नाकाम रही हैं। उनके ढुलमुल रवैए के कारण शहर के तमाम विकास कार्य

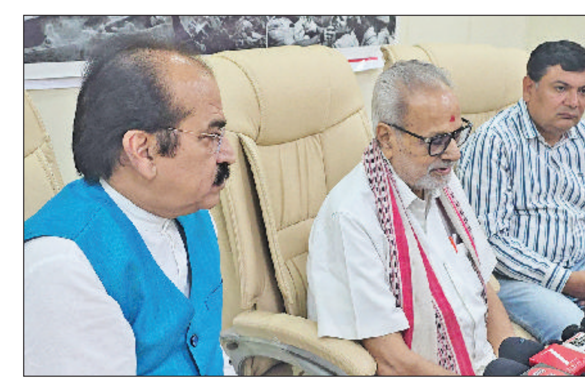
पिछली बार बाल-बाल बची थी कुर्सी

यह पहला मौका नहीं है जब प्रीति खन्ना को हटाने के लिए इस तरह की लामबंदी हुई हो। पिछले साल 2025 में भी पार्षदों ने ऐसी ही व्यूहरचना की थी। 4 मार्च को 14 पार्षदों ने डीसी से मुलाकात की थी, लेकिन बात नहीं बनी तो मामला पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट तक पहुँच गया। कोर्ट की सख्ती के बाद पिछले साल 22 मई को एडीसी अनुराग ढालिया की अध्यक्षता में ही बैठक हुई थी। उस समय चेयरपर्सन को हटाने के लिए 14 पार्षदों के समर्थन की जरूरत थी, लेकिन ऐन वक्त पर बैठक में केवल 11 पार्षद ही पहुंचे।

निलंबन के बाद बदला गणित : अब केवल 16 का आंकड़ा

इस बार नगरपालिका का सियासी और गणितीय समीकरण पिछले साल की तुलना में पूरी तरह बदल चुका है, जिसने चेयरपर्सन की राह को बेहद कांटों भरा बना दिया है। पहले नगरपालिका में कुल 17 निर्वाचित पार्षद थे, लेकिन हाल ही में शहरी स्थानीय निकाय विभाग के निदेशक द्वारा वार्ड-11 के पार्षद विजय गर्ग को एनडीसी के नाम पर रिश्वत लेने के आरोप में निलंबित कर दिया गया। इस निलंबन के बाद अब सदन की कुल ताकत 17 से घटकर केवल 16 रह गई है। अब समीकरण बेहद दिलचस्प हो चुके हैं। सदन की कुल ताकत 16 है और अविश्वास प्रस्ताव के पक्ष में सीधे तौर पर 14 बागी पार्षद मजबूती से खड़े हैं। इस बार की बगावत में सबसे ज्यादा चौंकाने वाला नाम वार्ड-17 के पार्षद और नगरपालिका के उपप्रधान जोगिंद्र कुमार नंदा का है। कभी सत्ता के करीब रहने वाले उपप्रधान का खुद चेयरपर्सन के खिलाफ खुलकर खड़े हो जाना प्रीति खन्ना के लिए सबसे बड़ा झटका माना जा रहा है। वहीं, राजनीतिक गलियारों में इस बात की भी पुरजोर चर्चा है कि पार्षदों के इस आक्रामक और संगठित कदम के पीछे क्षेत्र के एक बेहद वरिष्ठ और प्रभावशाली 'सियासी दिग्गज' का मजबूत वरदहस्त शामिल है।

आपातकाल लोकतंत्र पर कलंक : प्रो. गणेशीलाल



सिरसा। पत्रकारों से बात करते हुए उड़ीसा के पूर्व राज्यपाल प्रो. गणेशीलाल।

इमरजेंसी की प्रताड़ना को देशवासी कभी नहीं भूल सकते : पूर्व राज्यपाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

पूर्व राज्यपाल प्रो. गणेशीलाल ने आपातकाल पर बोलते हुए कहा कि कांग्रेस के प्रेजिडेंट का नारा जनतंत्र भी लुप्त, गणतंत्र भी लुप्त और मनतंत्र भी लुप्त। मनतंत्र क्या होता है? ऐसा षड्यंत्र बुना गया कि जो मन तंत्र होता है, जो आधार है दिव्य प्रेम का और दिव्य संगीत का कॉस्मिक यूजिक का वो धराशायी हो गया। वो संगीत भी धराशायी हो गया। प्रो. गणेशीलाल बुधवार को भाजपा सरसाई कमल कार्यालय में पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने बताया कि उस समय प्रेस को भी कंट्रोल कर रेंगने पर मजबूर कर दिया गया। जिससे उसकी स्वतंत्रता को छीन लिया गया। प्रो. गणेशीलाल ने कहा कि इमरजेंसी का आपातकाल जो है, अनुशासन पर्व बन गया। अनुशासन, राष्ट्रपति का अनुशासन, संतों का अनुशासन, प्रेस का अनुशासन इस प्रकार की बात कही जाने लगी, लेकिन देश के अंदर से हम सब जानते हैं। इस आपातकाल में कैसे-कैसे डर थे, उसकी कल्पना नहीं कर सकते। इतना भयानक डर था कि कोई आदमी दूसरे से बातचीत करते समय भी घबराता था। अगर बातचीत करता था तो चाटूकारिता के आधार पर करता था, डर के मारे करता था, जहां भय रहता है वहां संगीत कैसा? वहां प्रेम कैसा? इसलिए आप कह सकते हैं प्रेम की गंगा सूख गई थी।

घर सील कर दिए गए

प्रो. गणेशीलाल ने कहा कि यह भी सच है की उस समय जिन लोगों ने सत्याग्रह किए, गिरफ्तारियां दी, पीड़ाएं सही, दुनिया भर के हर जुल्म सहे, उसका कल्पना नहीं कर सकते। उस समय तो स्वागत करने के लिए जो सत्याग्रह करते थे, उसका स्वागत करने के लिए भी कोई आता नहीं था। मेरे घर की लाइब्रेरी से पुस्तकें उठा ली गई व रोड़ी बाजार स्थित मेरे निवास शांति निवास को सील कर दिया गया। पुस्तकें जला दी गई। उन्होंने कहा कि यहां पर बंसीलाल का राज था।

एसआईआरः डीसी ने रतिया व टोहाना में किया निरीक्षण, बीएलओ को दिए निर्देश

- डॉ. विवेक भारती ने अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

एसआईआर कार्यक्रम के अंतर्गत उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी डॉ. विवेक भारती ने बुधवार को रतिया व टोहाना विधानसभा क्षेत्र के विभिन्न स्थानों का निरीक्षण कर मतदाता सूची पुनरीक्षण कार्य की प्रगति का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने संबंधित अधिकारियों, सुपरवाइजरों तथा बूथ लेवल अधिकारियों से पुनरीक्षण कार्य की विस्तृत जानकारी प्राप्त की और आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। डीसी ने रतिया में राजकीय विद्यालय अयाल्की, राजकीय विद्यालय कमाना, राजकीय कन्या विद्यालय रतिया, बीडीपीओ ब्लॉक रतिया में अधिकारियों व बीएलओ के साथ समीक्षा बैठक कर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। टोहाना में डीसी ने राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कुलां, पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय टोहाना का दौरा किया।

फतेहाबाद। कार्य की प्रगति का जायजा लेते हुए डीसी।

शक्कर मंदोरी में लिंगानुपात सुधार को लेकर किया जागरूक

चोपटा। क्षेत्र के गांव शक्कर मंदोरी में लिंगानुपात में सुधार एवं बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत जागरूकता बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में स्वास्थ्य विभाग की ओर से ग्रामीणों को बेटियों के महत्व, गर्भवती महिलाओं की देखभाल तथा लिंग चयन जैसी कुप्रथाओं के दुष्परिणामों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। बैठक की अध्यक्षता रामकला (सीएचओ) ने की। इस अवसर पर शिंगारी देवी (एएनएम), अनीता देवी (एएनएम) तथा सतीश कुमार (एमपीएचडब्ल्यू-एम) विशेष रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं सहायिकाओं के साथ-साथ आशा कार्यकर्ता स्नेहलता, भतेरी देवी सहित अन्य स्वास्थ्य कर्मियों ने भाग लिया।

मतदाता पुनरीक्षण अभियान को लेकर तहसीलदार ने की राजनीतिक दलों के साथ बैठक

सिरसा। मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान को लेकर बुधवार को तहसीलदार सुनील कुमार की अध्यक्षता में विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में विनोद बांसल, मंदर सिंह, विकास कुमार, नरेंद्र, महेंद्र सिंह व रामधन आदि विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधि मौजूद रहे। तहसीलदार सुनील कुमार ने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार जिला में मतदाता सूचियों के विशेष गहन पुनरीक्षण के लिए अभियान चलाया जा रहा है, जिसका उद्देश्य मतदाता सूची को त्रुटि रहित तैयार करना है। इसलिए प्रत्येक राजनीतिक दलों के प्रतिनिधि अपने प्रत्येक मतदान केन्द्र पर बीएलए नियुक्त करें। उन्होंने बताया कि बूथ लेवल अधिकारी 14 जुलाई तक घर-घर जाकर मतदाताओं से गणना प्रपत्र भरवाएंगे। इसके लिए मतदाता अपनी दो पासपोर्ट फोटो अपने पास उपलब्ध रखें, गणना प्रपत्र भरने के लिये अन्य कोई भी दस्तावेज की आवश्यकता नहीं होगी।

सिरसा। अजय चौटाला घग्गर ड्रेन की सफाई व्यवस्था का निरीक्षण करते हुए।

चौटाला ने घग्गर ड्रेन की सफाई कार्यों का निरीक्षण किया

सिरसा। जननायक जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अजय चौटाला ने आज हिसार मल्टीपरपज घग्गर ड्रेन की सफाई व्यवस्था का जमीनी निरीक्षण किया। मानसून के मद्देनजर बाढ़ की स्थिति से निपटने और जलभराव की समस्या को रोकने के लिए उन्होंने प्रशासनिक तैयारियों का जायजा लिया। इस दौरान वे ड्रेन के दायरे में आने वाले विभिन्न गांवों, जिनमें मुख्य रूप से शाहपुरिया, शंकरमंढोरी,चाहरवाला के दौरों पर रहे। निरीक्षण के दौरान चौटाला ने ड्रेन की सफाई की गति और गुणवत्ता पर अधिकारियों से रिपोर्ट ली। उन्होंने स्पष्ट किया कि ड्रेन में जमा गाद और झाड़ियों को पूरी तरह साफ किया जाए ताकि पानी का बहाव निर्बाध रूप से हो सके। ग्रामीणों से बातचीत करते हुए जेजेपी अध्यक्ष ने कहा कि किसानों की फसलों और ग्रामीणों के घरों को नुकसान से बचाना उनकी सर्वोच्च प्राथमिकता है। ग्रामीणों ने चौटाला के समक्ष ड्रेन से जुड़ी कुछ स्थानीय समस्याएं भी रखीं, जिस पर उन्होंने तुरंत संज्ञान लेते हुए संबंधित अधिकारियों को मौके पर ही उचित दिशा-निर्देश जारी किए। इस अवसर पर उनके साथ जेजेपी के किसान सेल के प्रदेश महासचिव सुरेंद्र चाहरवाला, पार्टी के ऐलनाबाद हल्का प्रधान अनिल कासनिया, पार्टी के जिला युवा प्रभारी शांतनु गोदारा, सुधीर कुकना, कृष्ण शाहपुरिया सहित अन्य मौजूद रहे।

टेलीग्राम पर टास्क देकर 7.26 लाख उड़ाने वाले साइबर ठगों पर शिकंजा

फतेहाबाद। घर बैठे ऑनलाइन टास्क पूरा करके मोटा मुनाफा कमाने का लालच देकर लाखों की चपत लगाने वाले एक अंतरराज्यीय संगठित साइबर ठग गिरोह के खिलाफ साइबर क्राइम थाना फतेहाबाद पुलिस को कामयाबी मिली है। पुलिस ने जालसाजी के इस खेल में शामिल एक और आरोपी हेमंत बुटरा पुत्र ओम प्रकाश, निवासी जोधपुर, राजस्थान को दबोच लिया है। आरोपी के पास से भारी मात्रा में बैंक कार्ड, मोबाइल फोन और क्रेडिट कार्ड स्वाइप मशीनें बरामद हुई हैं, जो इस काले धंधे में इस्तेमाल की जा रही थी। साइबर ठगी के इस हाईटेक खेल का शिकार रतिया के वार्ड नंबर 10, अनाज मंडी की रहने वाली यसमीन अरोड़ा बनीं। शुरुआत में महिला को विश्वास में लेने के लिए ठगों ने कुछ छोटा रिटर्न भी दिया। जैसे ही महिला जाल में फंसी, ठगों ने अलग-अलग चरणों में यूपीआई और बैंक ट्रांसफर के माध्यम से उनसे कुल 7 लाख 26 हजार 452 की मोटी रकम ट्रांसफर करवा ली।

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

क्षेत्रीय एकीकृत नाशी जीव प्रबंधन केंद्र फरीदाबाद टीम फील्ड में उतरी

कृषि अधिकारियों ने कपास और धान की नर्सरी का किया सर्वेक्षण

कृषि विभाग ने किसानों को बीज उपचार के महत्व की जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चोपटा

कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय के अंतर्गत क्षेत्रीय एकीकृत नाशी जीव प्रबंधन केंद्र फरीदाबाद टीम ने जिला सिरसा के विभिन्न क्षेत्रों में कपास एवं धान की फसलों का संयुक्त सर्वेक्षण किया गया। इस दौरान किसानों को फसलों में लगने वाले कीटों एवं बीमारियों की रोकथाम के लिए आवश्यक जानकारी और सुझाव दिए गए। सर्वेक्षण में जिला कृषि विभाग के सहायक पौध संरक्षण अधिकारी डॉ. विजेंद्र चौहान, एसडीएओ डॉ. कोमल तथा कृषि विकास अधिकारी नाथूसरी चौपटा डॉ. शैलेन्द्र सहारण सहित विशेषज्ञों की टीम ने भाग लिया। अधिकारियों ने कपास की फसल एवं धान की नर्सरियों का निरीक्षण कर किसानों को बीज उपचार के महत्व के बारे में जागरूक किया।

चोपटा। कपास और धान की नर्सरी का निरीक्षण करते कृषि विभाग के अधिकारी।

फेरोमोन ट्रैप लगाने से होगा बचाव

विशेषज्ञों ने किसानों को सलाह दी कि धान की फसल में पिछले वर्ष देखे गए ड्वार्फ रोग तथा अन्य कीट एवं बीमारियों से बचाव के लिए बुवाई से पूर्व बीज उपचार अवश्य करें। साथ ही यांत्रिक एवं जैविक कीट नियंत्रण उपायों को अपनाने पर भी जोर दिया गया। कपास की फसल के संबंध में अधिकारियों ने बताया कि फसल के शुरुआती चरण में कीटों की निगरानी एवं नियंत्रण के लिए 40 से 45 दिन बाद प्रति एकड़ कम से कम चार फेरोमोन ट्रैप लगाने चाहिए। इसके अलावा रस चूसने वाले कीटों से बचाव के लिए प्रति एकड़ 20 पीले एवं नीले स्टिकी ट्रैप लगाने की सलाह दी गई। सर्वेक्षण के दौरान किसानों को राष्ट्रीय कीट निगरानी प्रणाली मोबाइल ऐप के उपयोग की भी जानकारी दी गई। अधिकारियों ने बताया कि इस ऐप के माध्यम से किसान अपनी फसल में लगने वाले कीटों एवं बीमारियों की पहचान कर तत्काल समाधान प्राप्त कर सकते हैं। इससे अनावश्यक रासायनिक कीटनाशकों के उपयोग में कमी आएगी तथा पर्यावरण संरक्षण को भी बढ़ावा मिलेगा। सर्वेक्षण के दौरान विशेषज्ञों ने पाया कि वर्तमान में कपास एवं धान की फसलों में कीट एवं बीमारियों का प्रकोप हानि स्तर से काफी कम है, जिससे किसानों को राहत मिली है। अधिकारियों ने किसानों से नियमित निगरानी रखने तथा विभाग द्वारा जारी सलाह का पालन करने का आह्वान किया।