हरिभूमि

सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, गुरुवार 9 जुलाई 2026

12 पंचायत समिति की जमीन पर अवैध कचरा डंपिंग पॉइंट बना जी का जंजाल

12 नगरपरिषद व फायर कर्मचारी 6 अगस्त से फिर हड़ताल पर

खबर संक्षेप

रक्षा मंत्रालय टीम ने किया सैनिक स्कूल का निरीक्षण

फतेहाबाद। सैनिक स्कूल सोसाइटी रक्षा मंत्रालय भारत सरकार की ओर से सैनिक स्कूल कुंजपुरा के प्रशानिक अधिकारी लेफ्टिनेंट कर्नल संदीप राठी ने दो अन्य अधिकारियों की एक टीम के साथ सैनिक स्कूल खारा खेड़ी का त्रैमासिक निरीक्षण किया। स्कूल निदेशिका डॉ. ज्योत्स्ना द्वारा स्कूल पहुंचने पर उनका स्वागत किया गया। सैनिक स्कूल कमांडेंट कर्नल डॉ. डीवी नेहरा द्वारा उन्हें स्कूल की गतिविधियों एवं उपलब्धियों के बारे में जानकारी दी गई।

नशीली गोलियों की तस्करी में मुख्य आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। सीआईए टोहाना की टीम ने नशीली गोलियों की बड़ी खेप की तस्करी मामले में फरार चल रहे मुख्य आरोपी को पंजाब से दबोच लिया है। इस मामले में एक आरोपी की गिरफ्तारी पहले ही हो चुकी है। सीआईए टोहाना प्रभारी निरीक्षक कुलदीप सिंह ने बताया कि 10 मई को पुलिस टीम ने टोहाना-मनियाना रोड पर स्थित रजवाहा पुल के पास नाकाबंदी की थी। इस दौरान एक संदिग्ध को रोककर जब उसकी तलाशी ली गई, तो उसके कब्जे से 1200 अल्प्राजोलम नशीली गोलियां और तस्करी में इस्तेमाल की जा रही एक मोटरसाइकिल बरामद हुई थी।

अमरनाथ यात्रा को 17 सदस्यों का जत्था रवाना

रतिया। हर हर महादेव सेवा मंडल रतिया की अगुवाई में बुधवार को शिव मंदिर से शिव भक्त विपिन बंसल की अगुवाई में 17 शिव भक्तों का जत्था अमरनाथ दर्शन को लेकर रवाना हुआ, जिसको हर हर महादेव सेवा मंडल रतिया के प्रधान यादविंदर गर्ग व डिम्पल सिंगला ने झंडी दिखाकर रवाना किया। प्रधान यादवेंद्र गर्ग ने बताया कि आज रवाना हुए जत्थे में विपिन बंसल, सौरभ गोयल, वीरेंदर, राजेश, सुनील गर्ग, हिमांशु, विक्की, राजू सहित अन्य रवाना हुए। प्रधान यादविंदर गर्ग ने बताया कि एक जत्था आज रवाना हुआ है व दूसरा जत्था 15 जुलाई को उनके नेतृत्व में रवाना होगा।

दो दिन से लापता व्यक्ति का शव नहर से बरामद

रतिया। जिले के जाखल थाना क्षेत्र स्थित गांव दीवाना से लापता हुए एक व्यक्ति का शव बुधवार को रतिया थाना क्षेत्र के चिम्मो हेड के पास से बरामद किया गया। मृतक की पहचान 58 वर्षीय हंसराज के रूप में हुई है, जो 6 जुलाई की शाम से अपने घर से लापता थे। पुलिस को बुधवार को चिम्मो हेड के पास एक शव मिलने की सूचना मिली थी। सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंची और शव को नहर से बाहर निकाला। जांच के बाद शव की शिनाख्त गांव दीवाना निवासी हंसराज के तौर पर की गई। पुलिस ने आवश्यक कानूनी प्रक्रिया पूरी करते हुए शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए रतिया के सरकारी अस्पताल की मोर्चरी में रखवाया है।

रोज आते हैं बादल, बारिश नहीं, उमस ने बढ़ाई बेचैनी

जुलाई का पहला सप्ताह सूखा, खरीफ फसलों पर संकट के संकेत

मौसम विशेषज्ञ बोले : अगले कुछ दिनों में मानसून हो सकता है सक्रिय

खेतों में नमी की कमी से किसान चिंतित, अच्छी बारिश का इंतजार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

आसमान में पिछले तीन दिनों से लगातार बादल छाए रहने के बावजूद जिले में अच्छी बारिश नहीं होने से लोगों को भीषण उमस का सामना करना पड़ रहा है। हल्की बूंदाबांदी के बाद निकल रही तेज धूप ने गर्मी और नमी का ऐसा मिश्रण पैदा कर दिया है कि दिन के समय घरों से बाहर निकलना भी मुश्किल हो गया है। बाजारों और सडक़ों पर दोपहर के समय आवाजाही कम दिखाई दे रही है। लोग बारिश की उम्मीद में आसमान की ओर देख रहे हैं, लेकिन बादल बिना बरसे ही लौट रहे हैं। मानसून के हरियाणा में प्रवेश के बाद लोगों को अच्छी बारिश की उम्मीद थी, लेकिन फतेहाबाद जिले में अब तक संतोषजनक वर्षा नहीं हो सकी है। जुलाई का पहला सप्ताह लगभग सूखा बीत रहा है। पिछले वर्ष इसी अवधि तक जिले में अच्छी बारिश होने से खरीफ फसलों की बुवाई ने गति पकड़ ली थी, लेकिन इस बार हालात अलग हैं। शुरुआती दिनों में टोहाना और जाखल क्षेत्र में हल्की से मध्यम बारिश जरूर हुई, जिससे किसानों को कुछ राहत मिली, लेकिन उसके बाद बारिश का सिलसिला पूरी तरह थम गया। खेतों में नमी की कमी बनी हुई है और किसान अब अच्छी बारिश का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

फतेहाबाद। बढ़ती उमस के कारण सुनसान पड़ा हाइवे। फोटो : हरिभूमि

बुवाई पर मंडराने लगा संकट, उत्पादन घटने की आशंका

बारिश की कमी का सबसे बड़ा असर खेती-किसानी पर पड़ता दिखाई दे रहा है। कृषि विशेषज्ञ डॉ. राजेश सिहाग के अनुसार यदि आने वाले दिनों में पर्याप्त वर्षा नहीं हुई तो बाजरा, ग्वार सहित अन्य वर्षा आधारित खरीफ फसलों की बुवाई प्रभावित हो सकती है। जिन किसानों ने पहले ही बुवाई कर दी है, उनकी फसलों की बढ़वार पर भी प्रतिकूल असर पडने की संभावना है। वहीं, जो किसान अभी बुवाई की तैयारी कर रहे हैं, वे भी बारिश का इंतजार कर रहे हैं। यदि मानसून और देर से सक्रिय हुआ तो खेती का रकबा घट सकता है और प्रति एकड़ उत्पादन में भी कमी आने की आशंका है, जिससे किसानों को आर्थिक नुकसान उठाना पड़ सकता है।

चिपचिपी गर्मी से लोग बेहाल बिजली की खपत भी बढ़ी

बारिश नहीं होने से वातावरण में नमी लगातार बढ़ रही है। सुबह से शाम तक बादल और धूप की आंख-मिचौली के बीच चिपचिपी गर्मी लोगों को परेशान कर रही है। पंखे और कूलर भी राहत देने में नाकाम साबित हो रहे हैं। खासकर बुजुर्गों, बच्चों और बाहर काम करने वाले लोगों को सबसे अधिक परेशानी झेलनी पड़ रही है। मौसम में लगातार बनी उमस के कारण बिजली की खपत भी बढ़ गई है।

आने वाले दिनों में फिर सक्रिय हो सकता है मानसून

मौसम विशेषज्ञ डॉ. मदन लाले खिचड़ ने बताया कि फिलहाल कमजोर मानसूनी गतिविधियों के कारण जिले में अच्छी बारिश नहीं हो पा रही है। बादलों में पर्याप्त नमी नहीं बनने से अधिकांश क्षेत्रों में वर्षा नहीं हो रही। हालांकि आने वाले दिनों में मानसून के दोबारा सक्रिय होने की संभावना है। यदि अनुकूल मौसमीय परिस्थितियां बनीं तो जिले में अच्छी बारिश हो सकती है, जिससे किसानों के साथ-साथ आम लोगों को भी उमस और गर्मी से राहत मिलने की उम्मीद है।

भारत भ्रमण पर गए पार्षद आज लौटेंगे एडीसी दफ्तर

नपा अध्यक्ष के खिलाफ अविश्वास पर होगी वोटिंग

- 17 में से 14 पार्षदों ने खोला था मोर्चा, शह और मात के खेल में दोनों खेमे हुए अंडरग्राउंड

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

रतिया नगर पालिका की सियासत इस समय अपने चरम पर है। अध्यक्ष प्रीति खन्ना के खिलाफ लाए गए अविश्वास प्रस्ताव पर 9 जुलाई को होने वाली वोटिंग से पहले शहर में भारी सियासी हलचल देखी जा रही है। अविश्वास प्रस्ताव के निर्णायक मोड़ पर पहुंचने से पहले ही रतिया के अधिकांश पार्षद अचानक भारत भ्रमण पर निकल गए हैं। सूत्रों के मुताबिक, यह कोई साधारण टूर नहीं बल्कि हाई-प्रोफाइल 'बाड़ाबंदी' है। अध्यक्ष पक्ष और विरोधी खेमा, दोनों ही अपने-अपने समर्थक पार्षदों को एकजुट रखने के लिए उन्हें लेकर अज्ञात स्थानों पर चले गए हैं। अब ये पार्षद सीधे 9 जुलाई को अतिरिक्त उपायुक्त कार्यालय में होने वाले अविश्वास प्रस्ताव के दिन ही रतिया लौटेंगे।

14 पार्षदों की बगावत से हिला सिंहासन

इस पूरे सियासी ड्रामे की शुरुआत तब हुई थी जब रतिया नगर पालिका के कुल 17 पार्षदों में से 14 पार्षदों ने लामबंद होकर जिला उपायुक्त को एक शिकायत पत्र सौंपा था। पार्षदों ने प्रधान प्रीति खन्ना के खिलाफ खुलकर अविश्वास प्रस्ताव लाने की मांग की थी। मामले की गंभीरता को देखते हुए जिला उपायुक्त ने अतिरिक्त उपायुक्त को इस पर आगामी कार्रवाई के निर्देश दिए।

क्या बचेगा प्रीति खन्ना का ताज

एक तरफ जहां विपक्षी खेमा पूरी तरह आश्वस्त नजर आ रहा है, वहीं सूत्रों का कहना है कि अध्यक्ष प्रीति खन्ना का खेमा भी पूरी तरह उत्साहित है और अपनी कुर्सी बचाने के लिए पर्दे के पीछे से हर मुमकिन रणनीति पर काम कर रहा है। अब यह तो आने वाला वक्त ही बताएगा कि 9 जुलाई को यह अविश्वास प्रस्ताव इतिहास रचेगा और पारित होगा, या फिर यह स्थगित हो जाएगा, या पिछली बार की तरह एक बार फिर रद्द हो जाएगा।

स्वामी नगर में आधी रात को मकानों पर पथराव खिड़कियां व सामान क्षतिग्रस्त, 5 युवक पकड़े

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद के स्वामी नगर में आधी रात को नशा तस्करों ने चार-पांच घरों पर पथराव किया। इस घटना में मकानों की खिड़कियां, शीशे और अंदर रखा सामान क्षतिग्रस्त हो गया। स्थानीय निवासियों का आरोप है कि यह हमला पुलिस में शिकायत करने की रंजिश के चलते किया गया। स्वामी नगर निवासी लोगों ने बताया कि रात में अचानक उनके घरों पर पत्थरों से हमला शुरू हो गया। हमलावरों ने कई घरों को निशाना बनाया, जिससे कीमती सामान टूट गया। पथराव की आवाज सुनकर जब लोग बाहर आए, तो आरोपी मौके से फरार हो गए। भयभीत लोगों ने तुरंत डायल 112 पर पुलिस को सूचना दी, जिसके बाद पुलिस टीम मौके पर पहुंची और स्थिति का जायजा लिया। घटना के बाद पुलिस प्रशासन सक्रिय हुआ। दोपहर करीब 12 बजे सीआईए फतेहाबाद की एक विशेष टीम स्वामी नगर पहुंची। पुलिस ने इलाके में दबिश देकर पथराव और रंजिश रखने के आरोप में पांच युवकों को हिरासत में लिया। स्थानीय निवासियों ने आरोप लगाया कि ये युवक इलाके का माहौल खराब कर रहे हैं और नशे के कारोबार का विरोध करने पर आम लोगों को निशाना बना रहे हैं। उन्होंने पुलिस से आरोपियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग की है।

फतेहाबाद। मकानों के बाहर पड़े ईंट-पत्थर। फोटो : हरिभूमि

पुलिस चौकी के बाहर ग्रामीणों का धरना, दुकानें रखी बंद

- क्षेत्र में बढ़ती चोरी की घटनाओं से पुलिस प्रशासन के खिलाफ ग्रामीणों में रोष

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चोपटा

क्षेत्र के गांव जमाल क्षेत्र में लगातार चोरी की घटनाओं से परेशान ग्रामीणों और व्यापारियों ने बुधवार को पुलिस प्रशासन के खिलाफ विरोध जाहिर करते हुए जमाल पुलिस चौकी के बाहर धरना दिया। विरोधस्वरुप गांव जमाल में दुकानें भी बंद रखी गई। ग्रामीणों ने पुलिस प्रशासन की कार्यप्रणाली पर सवाल उठाए हैं। ग्रामीणों ने कहा कि लगातार हो रही चोरी की वारदातों से आमजन और दुकानदारों में भय का माहौल बना हुआ है। उन्होंने पुलिस प्रशासन से मांग की कि चोरी की घटनाओं का शीघ्र खुलासा कर आरोपियों को गिरफ्तार किया जाए तथा क्षेत्र में पुलिस गश्त बढ़ाकर सुरक्षा व्यवस्था को और मजबूत बनाया जाए, ताकि भविष्य में ऐसी घटनाओं पर अंकुश लगाया जा सके। धरने की सूचना मिलते ही जमाल चौकी प्रभारी रामकुमार तथा नाथूसरी चौपटा थाना प्रभारी प्रदीप कुमार मौके पर पहुंचे। उन्होंने प्रदर्शन कर रहे ग्रामीणों से बातचीत की और भरोसा दिलाया कि सभी मामलों की गहन जांच की जा रही है तथा जल्द ही आरोपियों के खिलाफ प्रभावी कार्रवाई की जाएगी।

सिरसा। गांव जमाल में बंद पड़ी दुकानें। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजद

इस अवसर पर गांव जमाल के सरपंच प्रतिनिधि औमप्रकाश डूड्डी, नरेंद्र बैनीवाल, सीताराम, मदन बैनीवाल, प्रहलाद बैनीवाल, देवीलाल खीचड़, अशोक सहू, संदीप कुमार, भरत सिंह, जगतपाल, विनोद कुमार, सुभाष सहारण, सुरेंद्र कुमार, धर्मपाल, महेंद्र सिंह, पाला राम सहित आसपास के कई गांवों से पहुंचे सैकड़ों ग्रामीण और दुकानदार मौजूद रहे।

लाखों रुपये की हेरोइन सहित तस्कर गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| ओढां

सीआईए डबवाली ने एक नशा तस्कर को लाखों रुपये की हेरोइन सहित काबू किया है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि सीआईए डबवाली प्रभारी शैलेंद्र कुमार के नेतृत्व में पुलिस टीम ने गांव ओढ़ा में कार्रवाई करते हुए गुप्त सूचना के आधार पर अनाज मंडी के नजदीक एक व्यक्ति को संदेह के आधार पर काबू किया। नियमानुसार तलाशी लेने पर उसके कब्जे से 40 ग्राम 8 ग्राम हेरोइन बरामद हुई।

आरोपी कुलदीप सिंह के विरुद्ध थाना ओढ़ा में एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई है। इस मामले में किसी अन्य व्यक्ति की संलिप्तता पाए जाने पर उसके खिलाफ भी सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

सिरसा। हेरोइन तस्कर पुलिस की हिरासत में। फोटो : हरिभूमि

रविदास भवन विवाद में चार साल बाद फिर सुनवाई

- बयानों के साथ सौंपे दस्तावेज, निष्पक्ष जांच की मांग दोहराई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| ओढां

गांव ख्योवाली में स्थित अनुसूचित जाति धर्मशाला (रविदास भवन) प्रकरण में बुधवार को खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय ओढ़ा में शिकायतकर्ता बृजलाल एवं सुभाष चंद्र सहित अन्य को सुनवाई के लिए बुलाया गया। शिकायतकर्ताओं का कहना है कि वर्ष 2022 से लंबित इस मामले में चार वर्षों के दौरान उन्हें दूसरी बार सुनवाई के लिए बुलाया गया। उनके अनुसार सुनवाई के दौरान अधिकारियों द्वारा उपस्थिति दर्ज करने के लिए फोटो एवं वीडियो भी लिए गए। सुनवाई के दौरान शिकायतकर्ताओं ने अधिकारियों के समक्ष अपने बयान दर्ज कराए तथा उपलब्ध दस्तावेजी साक्ष्य प्रस्तुत करते हुए पूरे प्रकरण की निष्पक्ष जांच की मांग दोहराई। उनका कहना है कि इस मामले में सरकारी रिकॉर्ड में कथित अनियमितताएं, भवन को कण्डम घोषित करने की प्रक्रिया, सरकारी संपत्ति को नुकसान, हरे-भरे पेड़ों की कटाई, उपायुक्त के आदेशों के पालन तथा सरकारी भूमि पर कथित अवैध कब्जा एवं निर्माण जैसे गंभीर मुद्दे शामिल हैं। शिकायतकर्ताओं के अनुसार वर्ष 2018 में धर्मशाला के ख खिड़की-दरवाजों की नीलामी का रिकॉर्ड पंचायत अभिलेखों में उपलब्ध है, जबकि बाद की एक विभागीय रिपोर्ट में उन्हीं खिड़की दरवाजों को चोरी होना बताया गया।

चार साल की जांच में अलग-अलग दावे

शिकायत में यह भी उल्लेख किया गया कि वर्ष 2022 से 2026 तक विभिन्न विभागों एवं पुलिस अधिकारियों द्वारा एक ही मामले में अलग-अलग एवं परस्पर विरोधाभासी रिपोर्टें प्रस्तुत की गईं। वहीं उप-मण्डल अधिकारी (ना.), कालांवाली द्वारा गठित विजिलेंस कमेटी ने अपनी रिपोर्ट में बिना अनुमति निर्माण, बिना अनुमति कमरों को तोड़े जाने तथा हरे-भरे पेड़ों की कटाई का उल्लेख किया है। सुनवाई के दौरान पूर्व सरपंच रीना बीरट भी उपस्थित रहीं।

दुष्कर्मी को 20 साल की सजा, 67 हजार का जुर्माना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

- जुर्माना नहीं भरने पर 6 माह का अतिरिक्त कारावास भुगतना होगा

सिरसा के अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश डॉ. नरेश कुमार सिंघल की अदालत ने नाबालिग से दुष्कर्म के आरोपी को दोषी को ठहराते हुए 20 वर्ष के कठोर कारावास तथा 67 हजार रुपए जुर्माने की सजा सुनाई है। जुर्माना अदा न करने की स्थिति में दोषी को 6 माह का अतिरिक्त कारावास भुगतना होगा। न्यायालय ने जुर्माने की राशि में से 50 हजार रुपए पीड़िता को मुआवजे के रूप में दिए जाएंगे। इसके अतिरिक्त जिला विधिक सेवा प्राधिकरण से पीड़िता को दो लाख रुपए अतिरिक्त मुआवजा प्रदान किए जाने की सिफारिश भी की गई है। मामले के अनुसार महिला थाना डबवाली में 15 फरवरी 2022 को भारतीय दंड संहिता व पॉक्सो अधिनियम की धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया था। शिकायत में पीड़िता ने आरोप लगाया था कि आरोपी ने 10 सितंबर 2021 को उसके साथ दुष्कर्म किया तथा घटना के बारे में किसी को बताने पर जान से मारने की धमकी भी दी। शिकायत मिलते ही महिला थाना पुलिस ने मामले को अत्यंत गंभीरता से लेते हुए त्वरित कार्रवाई शुरू की।

बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत महिलाओं को किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- गांव हंसावाला में हुआ जागरूकता कार्यक्रम

महिला एवं बाल विकास विभाग के तत्वावधान में गांव हंसावाला में बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान के अंतर्गत जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान सुपरवाइजर आशु के नेतृत्व में जागरूकता रैली निकाली गई, जिसके माध्यम से ग्रामीणों को बेटी के जन्म, शिक्षा एवं सम्मान के प्रति जागरूक रहने का संदेश दिया गया। साथ ही महिलाओं को अभियान के उद्देश्यों से अवगत कराते हुए बेटियों के अधिकारों की रक्षा एवं उन्हें समान अवसर उपलब्ध कराने के लिए प्रेरित किया गया। सुपरवाइजर आशु ने महिलाओं को जागरूक करते हुए कहा कि बेटियां परिवार और समाज की अमूल्य धरोहर हैं। उन्होंने कहा कि बेटियों को शिक्षा, सुरक्षा और सम्मान प्रदान करना हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है। उन्होंने महिलाओं से आह्वान किया कि वे बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान के संदेश को जन-जन तक पहुंचाएं तथा बेटियों के उज्ज्वल भविष्य के निर्माण में अपनी सक्रिय भागीदारी निभाएं। कार्यक्रम के दौरान महिलाओं को बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान की शपथ भी दिलाई गई।

गांव बीघड़ में नहाने के दौरान बाप-बेटे की दु:खद मौत के बाद लिया एक्शन

नहर में मौज-मस्ती पड़ रही भारी, नहाने पर लगाई रोक

- लापरवाही पड़ सकती है भारी, नहरों में नहाना जानलेवा, अभिभावक रखें बच्चों पर नजर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

गर्मियों के मौसम में नहरों और नदियों में नहाने का शौक मासूमों और युवाओं की जिंदगी पर भारी पड़ रहा है। गांव बीघड़ में नहाने के दौरान बाप-बेटे की दुःखद मौत के बाद पुलिस विभाग की नींद खुली है। हाल ही में हुई कई दर्दनाक और दुखद घटनाओं को गंभीरता से लेते हुए फतेहाबाद की एसपी निकिता खट्टर ने आमजन के लिए जन-सुरक्षा एडवाइजरी जारी की है। एसपी ने अभिभावकों से सीधे तौर पर अपील की है कि वे अपने बच्चों की दैनिक गतिविधियों पर पैनी नजर रखें और उन्हें किसी भी सूरत में नहरों, नदियों, तालाबों या गहरे जल स्रोतों की तरफ न जाने दें।

एसपी ने कहा कि अक्सर भीषण गर्मी से राहत पाने के लिए बच्चे और युवा टोलियां बनाकर नहरों पर नहाने और मौज-मस्ती करने पहुंच जाते हैं। पानी के तेज बहाव, गहराई का सही अंदाजा न होने और तैराकी का पर्याप्त अनुभव न होने के कारण ये मौज-मस्ती पल भर में मातम में बदल जाती है। उन्होंने भावुक अपील करते हुए कहा कि थोड़ी सी लापरवाही पूरे परिवार को उम्रभर का दर्द दे सकती है। इसलिए परिवार अपने बच्चों को घर से बाहर जाते समय टोकें और उन्हें इन संभावित खतरों के प्रति सचेत करें। हादसों को रोकने के लिए जिला प्रशासन ने अब सख्त रुख अख्तियार कर लिया है। एसपी ने बताया कि जनहित में बीएनएसएस की धारा 163 के तहत जिले की सभी नहरों में नहाने और वहां हुड़दंग मचाने पर पूरी तरह प्रतिबंध लगा दिया गया है। यह आदेश लोगों की जिंदगी बचाने के लिए है। अगर कोई भी व्यक्ति इस प्रतिबंध का उल्लंघन करता हुआ पाया गया, तो उसके खिलाफ कानून का डंडा चलेगा और सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

गांवों में होगी मुनादी, पंचायतों से सहयोग की अपील

इस अभियान को जमीन पर उतारने के लिए एसपी ने जिले की सभी ग्राम पंचायतों से आगे आने का आह्वान किया है। उन्होंने अपील की है कि गांवों में बकायदा मुनादी करवाई जाए ताकि लोगों को नहरों में नहाने और नहर किनारे बैठकर शराब या नशा करने के नुकसानों के प्रति सचेत किया जा सके। ग्रामीणों और पंचायतों के एक्टिव सहयोग से ही इन हादसों पर लगाम कसी जा सकती है। एसपी ने जिले के सभी थाना प्रभारियों को दो टूक निर्देश जारी किए हैं। अब पुलिस टीमें अपने-अपने इलाकों में पडने वाली नहरों, नालों और तालाबों पर नियमित रूप से गश्त करेंगी। संवेदनशील और खतरनाक पॉइंट पर तुरंत चेतावनी बोर्ड लगाए जाएंगे। नहर किनारे गाडियां खड़ी करके शराब या नशा करने वालों पर पुलिस सीधे एक्शन लेगी। प्रतिबंधित होने के बावजूद नहर में नहाते या रील/वीडियो बनाते पकड़े जाने पर तुरंत केस दर्ज होगा। एसपी ने कहा, जीवन अनमोल है। आपकी थोड़ी सी जागरूकता और जिम्मेदारी किसी के घर का चिराग बुझने से बचा सकती है। प्रशासन के नियमों का पालन करें और अपने बच्चों को सुरक्षित रखें। अगर कहीं भी कोई बच्चा या युवा नहर के पास जोखिम उठाता दिखे, तो तुरंत स्थानीय पुलिस को सूचित करें।

एसपी निकिता खट्टर।

हेल्थ क्वेस्ट
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब कमर में हो अकड़न और दर्द

मेरी उम्र 28 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरी कमर और बैक बोन में अकड़न रहती है और हल्का-हल्का दर्द भी होता रहता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-साकेत, रायपुर

आजकल युवाओं में इस तरह की समस्याएं काफी देखी जाती हैं। इसका कारण लंबी सिटिंग है। अगर आपका प्रोफेशन भी ऐसा है तो जरूर आपको लाइफस्टाइल थोड़ी चेंज करनी पड़ेगी। रेगुलर तौर पर सुबह और शाम कमर की एक्सरसाइज करें। ऑफिस में काम करते वक्त थोड़ी-थोड़ी देर के अंतराल में कुछ चहलकदमी करें। इसके अलावा विटामिन-डी और कैल्शियम की भी जांच कर लें। इसकी कमी भी दर्द की वजह बनती है।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। बरसात के मौसम में मैं अकसर बीमार पड़ जाता हूं। गला खराब रहता है, लूज मोशंस और उल्टियों की समस्या बनी रहती है। प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-सुशील, भोपाल

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको पानी से इंफेक्शन हो सकता है, जिससे डाइजेशन सिस्टम गड़बड़ हो जाता है। सबसे पहले आप घर के बाहर जाते समय पीने का पानी साथ लेकर निकलें। गला खराब होने की वजह ठंडा पानी होता है। कई बार लोग गर्मी से आते हैं और तुरंत ठंडा पानी पी लेते हैं। इस मौसम में अचानक ठंडा पानी पीना भी नुकसानदेय हो सकता है। इससे बचना चाहिए।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। मैं जब भी सीढ़ियां चढ़ता-उतरता हूं मेरी सांस फूलने लगती है। जबकि प्लेन सरफेस पर चलने-फिरने से ऐसा नहीं होता। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-रमेश, कटनी

सांस फूलने की एक वजह दिल संबंधी परेशानी हो सकती है, लेकिन जांच कराए बिना कुछ भी कहना ठीक नहीं है। हालांकि कई बार फेफड़े संबंधित रोग से भी ऐसा होता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करें। वह कुछ जांच कराएंगे, जिससे इसकी वजह पता चलेगी और उसका इलाज हो सकेगा। फिलहाल आप जल्दी डॉक्टर से संपर्क करें।

मेरी उम्र 62वर्ष है। एक साल पहले मैंने प्रोस्टेट का ऑपरेशन करवाया था। पिछले कुछ हफ्तों से यूरिनेशन में प्रॉब्लम हो रही है। कृपया बताएं कि अब मुझे क्या करना चाहिए?

-जगताप, रोहतक

जितनी जल्दी हो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। जांच करने के बाद ही पता चलेगा कि इसकी वजह क्या है? इस बात का ध्यान रखें कि बगैर जांच कराए आप कोई भी दवा ना लें। ऐसा करना नुकसानदायक हो सकता है।

मेरी उम्र 33 वर्ष है। मेरी आंखों के नीचे डार्क सर्कल्स हो गए हैं। और स्किन भी सूजी हुई है। कई तरह की होम-रेमिडीज ट्राई करने पर भी कोई असर नहीं हुआ। कृपया इस समस्या का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-सोहम, बिलासपुर

आंखों के नीचे डार्क सर्कल कई बार शरीर में खून की कमी से भी हो सकते हैं। दूसरी बात आप बता रहे हैं कि स्किन में स्वेलिंग भी है तो यह लक्षण शुगर बढ़ने की वजह से भी होता है। ऐसे में बगैर जांच कराए कुछ भी नहीं कहा जा सकता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करके जांच करा लें, जिससे परेशानी का कारण पता चलेगा और प्रॉपर उपचार किया जा सकेगा। फिलहाल आप मीठा खाना बिल्कुल बंद कर दें।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मुझे लंबे समय से साइनस की प्रॉब्लम है। काफी दवाइयां लेने और घरेलू उपचारों के बाद भी यह ठीक नहीं हुआ। कृपया बताएं, क्या करूं कि यह प्रॉब्लम ठीक हो जाए।

-नीरज, हिसार

आपको ईएनटी विशेषज्ञ से मिलना चाहिए, वे जांच कर बताएंगे कि इसकी वजह क्या है? कई बार नाक की हड्डी बढ़ने से भी ऐसी समस्या आती है और उसे ठीक किया जा सकता है, लेकिन बगैर जांच किए कुछ भी नहीं कहा जा सकता है, इसलिए डॉक्टर से संपर्क करें। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स सजेशन
डॉ. बी. ए. चौरसिया
कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन
कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

मानसून के दौरान पाचन तंत्र से संबंधित समस्याएं अन्य ऋतुओं की तुलना में कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। समस्या की गंभीरता का अंदाजा इस तथ्य से लगा सकते हैं कि प्रतिवर्ष देश में लगभग तीन लाख बच्चों की मौतें डायरिया के कारण होती हैं, जिनमें सबसे ज्यादा मामले मानसून के दौरान दर्ज होते हैं। बारिश के मौसम में किस तरह की समस्याएं हो सकती हैं, इनसे बचने के लिए क्या सावधानियां बरतें, यहां एक्सपर्ट डॉक्टर डिटेल में बता रहे हैं।

बारिश के मौसम में बढ़ जाता है पाचन संबंधी संक्रमण का रिस्क

अधिकतर हेल्थ एक्सपर्ट्स अब इस तथ्य पर एकमत हैं कि अच्छे स्वास्थ्य की बुनियाद सशक्त पाचन तंत्र पर आधारित है, लेकिन यही तंत्र लापरवाही बरतने पर बारिश के मौसम में तेजी से बिगड़ जाता है। ऐसे में इस मौसम में एक्स्ट्रा केयर और प्रिकॉशन बरतने की जरूरत होती है।

इसलिए बढ़ती हैं समस्याएं

मानसून में अत्यधिक उमस भरे वातावरण के कारण व्यक्ति की पाचन क्रिया धीमी हो जाती है। बारिश होने पर वातावरण में नमी व्याप्त हो जाती है और बारिश थमने पर धूप निकलने के बाद मौसम अत्यधिक उमस भरा, चिपचिपा हो जाता है। यह स्थिति शरीर की पाचन क्रिया को धीमा करती है। पाचन क्रिया के धीमा पड़ने से अपच (बदहजमी), गैस, एसिडिटी, पेट में दर्द, मरोड़ व ऐंठन आदि गैस्ट्रो इंटेस्टाइनल (पेट और आंतों से संबंधित) समस्याएं होने का खतरा बढ़ जाता है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार बारिश के मौसम में नमी और उमस के अलावा गंदगी के बढ़ने के कारण जीवाणु तेजी से पनपते हैं। ये जीवाणु व्यक्ति को विभिन्न बीमारियों का शिकार बनाते हैं। अशुद्ध पेयजल और दूषित खाद्य पदार्थ ग्रहण करने से होने वाली इन जीवाणुजनित बीमारियों में प्रमुख तौर पर गैस्ट्रोएंटेराइटिस, डायरिया, पेचिश, पेट और आंतों में संक्रमण, फूड प्वॉइजनिंग और हैजा शामिल हैं। इसके अलावा मानसून में हेपेटाइटिस ए और हेपेटाइटिस ई के मामले भी बढ़ जाते हैं, लेकिन हेपेटाइटिस वायरस जनित रोग है।

गैस्ट्रोएंटेराइटिस: पेट और आंतों में संक्रमण की स्थिति को गैस्ट्रोएंटेराइटिस कहते हैं। इस समस्या में पेट में मरोड़, ऐंठन, दर्द, उल्टी, दस्त और बुखार के लक्षण प्रकट होते हैं। कुछ लोगों में सिर दर्द की समस्या भी होती है।

डायरिया: इसमें भी गैस्ट्रोएंटेराइटिस सरीखे लक्षण प्रकट होते हैं, लेकिन दस्त अनेक बार और जल्दी-जल्दी होते हैं। देश में 5 वर्ष तक के बच्चों में डायरिया के मामले बहुत ज्यादा होते हैं, जो मानसून में तेजी से बढ़ते हैं।

पेचिश (डिसेंट्री): जब दस्त के साथ खून भी आने लगे तो उस स्थिति को पेचिश या डिसेंट्री कहते हैं। इस मर्ज के अन्य लक्षण गैस्ट्रोएंटेराइटिस की तरह ही होते हैं।

अपच (बदहजमी)-गैस-एसिडिटी: भूख से अधिक मात्रा में गरिष्ठ और अधिक चिकनाईयुक्त पदार्थों को खाना, इन समस्याओं का एक कारण है। चूंकि मानसून में पाचन क्रिया धीमी रहती है, इसलिए गरिष्ठ खाद्य पदार्थों को पचाने में पाचन तंत्र पर अतिरिक्त भार पड़ता है, नतीजतन अपच, गैस और एसिडिटी के मामले मानसून में बड़े पैमाने पर सामने आते हैं।

हेपेटाइटिस ए और ई: लिवर में सूजन और इन्फ्लेमेशन (इस स्थिति में सूजन के अलावा मरीज की लिवर कोशिकाएं भी क्षतिग्रस्त होने लगती हैं) को हेपेटाइटिस कहते हैं। मानसून के दौरान हेपेटाइटिस ए और हेपेटाइटिस ई के मामले काफी बढ़ जाते हैं। हेपेटाइटिस में पीड़ित व्यक्ति को पहले बुखार आता है और इसके बाद वह पीलिया (जॉन्डिस) से ग्रस्त हो जाता है। पीलिया के लक्षणों के अंतर्गत पीड़ित व्यक्ति की आंखों का रंग पीला हो जाता है, उन्हें यूरिन पीली होती है और वे भूख महसूस नहीं करते। गौरतलब है कि पीलिया, हेपेटाइटिस का लक्षण है।

फूड प्वॉइजनिंग: ई.कोली और सैलमॉनेला नामक जीवाणु बरसात के मौसम में तेजी से पनपते हैं। ये जीवाणु अशुद्ध पेयजल और दूषित खाद्य पदार्थों के जरिए शरीर में पहुंचते हैं। पेट खराब होना और उल्टी होना, इस समस्या के प्रमुख लक्षण हैं।

हैजा: मानसून के दौरान वाइबरियो कॉलेरी नामक जीवाणु तेजी से पनपता है, जो हैजा (कॉलरा) का कारण है। प्रदूषित खाद्य और अशुद्ध पेय पदार्थों को लेने से इसके जीवाणु शरीर में प्रवेश कर पाचन तंत्र को गड़बड़ कर देते हैं। लगातार उल्टियां और दस्त होना इस रोग के प्रमुख लक्षण हैं।

इलाज के बारे में

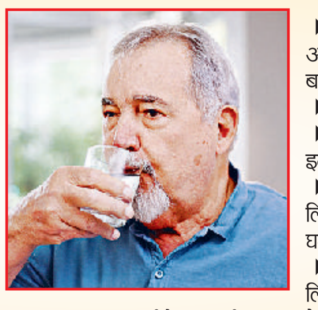
- गैस्ट्रोएंटेराइटिस, डायरिया और डिसेंट्री के इलाज में जरूरत पड़ने पर डॉक्टर के परामर्श से एंटीबायोटिक दवाएं दी जाती हैं।
- ओरल रिहाइड्रेशन थेरेपी का भी प्रयोग होता है।
- अनेक मामलों में लक्षणों के आधार पर चिकित्सा की जाती है। जैसे मरीज को उल्टी होने पर इसे दूर करने की दवा, पेट में मरोड़ और दर्द होने पर इसे दूर करने वाली दवा और सिर दर्द होने पर इससे राहत दिलाने वाली दवा पेशेंट को दी जाती है।
- हेपेटाइटिस ए और हेपेटाइटिस ई में एंटीबायोटिक दवाओं का प्रयोग नहीं किया जाता। हेपेटाइटिस के इन दोनों प्रकारों में लक्षणों के आधार पर इलाज किया जाता है। बावजूद इसके, जो महिलाएं प्रेग्नेंट हों, उन्हें डॉक्टर के परामर्श की आवश्यकता होती है।
- बदहजमी, गैस और एसिडिटी की समस्या को ज्यादातर मामलों में घर पर रहकर ही डॉक्टर के परामर्श से खानपान में संयम बरतकर और दवाओं से दूर किया जा सकता है।
- फूड प्वॉइजनिंग का इलाज लक्षणों के आधार पर किया जाता है। जैसे उल्टियां होने पर इसे रोकने की दवाएं दी जाती हैं।
- हैजा के इलाज में उल्टी और दस्त को रोकने की दवाएं दी जाती हैं। यह बहुत जरूरी होता है कि मरीज के शरीर में पानी की कमी न हो पाए, इसलिए उसे हाइड्रेशन थेरेपी दी जाती है।

तब न करें लापरवाही

पाचन तंत्र से संबंधित समस्याओं को गंभीर स्थिति में पहुंचने से पहले ही सावधान हो जाना चाहिए। जैसे मानसून में डायरिया के मामले बढ़ जाते हैं, वैसे तो यह एक आम समस्या है, लेकिन लापरवाही बरतने पर डायरिया आपको गंभीर हालत में पहुंचा सकता है। रोगी अगर पर्याप्त मात्रा में पानी पीता है, ओआरएस लेता है तो स्थिति कंट्रोल में रहेगी। लेकिन अगर यहां बताए जा रहे कुछ लक्षण दिखें तो तुरंत हॉस्पिटल जाकर डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए। जैसे-अगर मरीज को लगातार कई दिनों से बुखार जारी है। उसे यूरिन कम हो रही हो। मल (स्टूल) से खून आ रहा हो। पीड़ित व्यक्ति की उल्टियां और दस्त बंद न हो रहे हों। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

मानसूनी संक्रमण से बचाव के उपाय



- शुद्ध पेयजल की उपलब्धता सुनिश्चित करें। अगर आपके पास वाटर फिल्टर, वॉटर प्यूरीफायर या आरओ उपलब्ध नहीं है तो फिर पानी को उबालकर और फिर ठंडा कर पिएं।
- दस्त और उल्टी होने पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है। शरीर में पानी की कमी से डिहाइड्रेशन की समस्या उत्पन्न हो जाती है। इस स्थिति की रोकथाम के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहना चाहिए और ओआरएस भी लेना चाहिए।
- हल्का सुपाच्य भोजन करें। स्वाद के लालच में ओवर ईटिंग से बचें।
- जहां तक संभव हो, घर के बाहर खाने से परहेज करें।
- जंक फूड्स और फास्ट फूड्स से दूरी बनाए रखें।
- कुछ भी खाने से पहले सैनिटाइजर या एंटीबैक्टीरियल साबुन से हाथ जरूर धोएं।
- बाजार में मिलने वाले पकौड़ों, कचौड़ियों, चाट, समोसे आदि गरिष्ठ खाद्य पदार्थों की बजाए कभी-कभार घर में बनाकर खाना बेहतर है।
- बासी खाद्य पदार्थों से परहेज करें।
- ताजी सब्जियों और ताजे फलों को ही ग्रहण करें। इन्हें अच्छी तरह से धोकर खाएं।
- इन दिनों जूस के स्थान पर सूप का सेवन स्वच्छता के लिहाज से अच्छा है। जूस, चाय और कॉफी की मात्रा घटाएं और सूप की मात्रा बढ़ाएं।
- नॉनवेज और सीफूड्स से दूरी बनाए रखना आपके लिए लाभप्रद रहेगा।
- पीने का पानी स्वच्छ और शुद्ध होना चाहिए। संक्रमित पानी पीने से हेपेटाइटिस ए, हेपेटाइटिस ई और डायरिया आदि समस्याओं का रिस्क बढ़ता है।

डाइट
राजकुमार दिनकर

जब नाश्ते के बाद फील हो सुस्ती

बहुत से लोगों को सुबह नाश्ता करने के बाद शरीर में भारीपन महसूस होता है, आलस छाने लगता है, थकान महसूस होती है, काम करने के लिए बैठो तो काम में मन नहीं लगता। यह एक आम समस्या है। नाश्ते में आप क्या लेते हैं, आपका खान-पान कैसा है और आपका लाइफस्टाइल कैसा है, यह बहुत मायने रखता है। सुबह के नाश्ते के बाद नींद या सुस्ती आना इसे फूड कोमा भी कहा जाता है।

हो सकती हैं कई वजह: तमाम दूसरी वजहों के अलावा एक सबसे बड़ी समस्या होती है, नाश्ते में कार्बोहाइड्रेट या वसायुक्त फूड्स खाना। खाना कम मात्रा में न खाकर ज्यादा खाने से भी यह समस्या होती है, क्योंकि अत्यधिक कैलोरी, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट या वसायुक्त नाश्ता शरीर को सुस्त बनाता है। जो लोग सुबह 4 या 5 बजे सोकर जगते हैं, उन्हें भी इस समस्या का ज्यादा सामना करना पड़ता है, क्योंकि अगर हमारी नींद पूरी न हो तो नाश्ता करने के बाद शरीर में सुस्ती आने लगती है। इसके अलावा जो भोजन हम खाते हैं, उनमें अगर विटामिन-डी, बी, बी-12 या आयरन की कमी होती है तो इससे भी नाश्ता करने के बाद नींद आने लगती है।

सही फूड न चुनना: सुबह के समय परांठा, सफेद ब्रेड, तली हुई चीजें खाने से रक्त में शुगर लेवल बढ़ जाता है। अगर ज्यादा खा लिया जाए तो भोजन को पचाने में शरीर को अतिरिक्त मेहनत करनी पड़ती है। इसके लिए बड़ी वजह नाश्ते में फाइबर से भरपूर चीजों का कम सेवन करना, एक्सरसाइज न करना, फिजिकल एक्टिविटी से दूर रहना, फास्ट फूड और ज्यादा नमक, मसाले और मैदे से बनी चीजें खाना और लंबे समय तक एक ही जगह बैठे रहने से भी नींद आती है।

डाइट में करें बदलाव: नाश्ते में कुछ बदलाव करने से आपको नींद या सुस्ती नहीं आएगी। सुबह 7 बजे फल और भीगे हुए मेवे खाने के बाद 10 बजे संतुलित नाश्ता करें। दही को नाश्ते के बजाय दोपहर के भोजन में लें। सुबह के समय मौसम के अनुसार फलों का सेवन करें। हल्का और पोषक नाश्ता जैसे ओट्स या मल्टीग्रेन रोटी, उबले अंडे, अंकुरित अनाज, फल और सलाद आदि लें। रात के समय हल्का खाएं। सुबह के समय नाश्ते में ज्यादा मीठा या तला-भुना फूड न खाएं। सुबह नाश्ता हल्का रखें। नाश्ते में ज्यादा मात्रा में प्रोटीन और ज्यादा कार्बोहाइड्रेटयुक्त फूड लेने से भी नींद और सुस्ती महसूस होती है। *

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

स्लीप योगा योगासनों के जरिए नींद पाने का एक ऐसा जरिया है, जो गहरी नींद का अनुभव करा सकती है। इसलिए आज लाखों लोग स्वस्थ नींद के लिए, नींद योग कर रहे हैं। इसे कैसे करते हैं, इसके क्या फायदे हैं, आप जरूर जानना चाहेंगे।

अच्छी नींद के लिए कारगर है स्लीप योगा

दिनभर की भाग-दौड़, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, काम का दबाव और डिजिटल सक्रियता ने अधिकांश लोगों की सुकून भरी नींद छीन ली है। हालात ये हो गए हैं कि लोग थकान से चूर रहते हैं, लेकिन फिर भी बिस्तर पर इधर से उधर करवट बदलते रहते हैं, उन्हें नींद नहीं आती। इन दिनों ऐसी एक नहीं अनेक वजहें हैं, जिनसे लोगों को भरपूर नींद नहीं आती है। ऐसे में स्लीप योगा कारगर उपचार के रूप में सामने आया है। यह केवल नींद लाने का उपाय नहीं है बल्कि इससे शरीर की जैविक घड़ी को भी संतुलित किया जा सकता है। मानसिक तनाव कम करने और नींद की गुणवत्ता सुधारने का यह एक समग्र माध्यम है। यही कारण है कि इन दिनों बेहतर स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और भरपूर नींद की तलाश में लोग स्लीप योगा को अपना रहे हैं।

क्या है स्लीप योगा: यह एक ऐसी प्राचीन भारतीय पद्धति है, जो बिना अतिरिक्त श्रम किए शरीर को विश्राम की अवस्था में ले जाने की क्षमता रखती है। गहरी श्वास, ध्यान और विश्रामकारी आसनों के जरिए बड़ी सहजता से योग निद्रा हासिल की जा सकती है।

स्लीप योगा के स्टेप्स: स्लीप योगा उन योग तकनीकों का समूह है, जो सोने से पहले शरीर और मन को शांत करने के लिए जरूरी होती है। इसमें मुख्य रूप से शामिल हैं- गहरी श्वास का अभ्यास यानी डीप ब्रीदिंग, योग मुद्रा, हल्के स्ट्रेचिंग आसन, मेडिटेशन, माइंडफुलनेस तकनीकें। दरअसल, इन तमाम तकनीकों का उद्देश्य शरीर को आराम देना और नर्वस सिस्टम को विश्राम के लिए संकेत देना है। विशेषज्ञ कहते हैं कि स्लीप योगा शरीर की प्राकृतिक नींद की प्रक्रिया को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से स्वस्थ और सहज बना देता है।

पहला अभ्यास विपरीतकरणी का है। इसके लिए दीवार के सहारे पैरों को ऊपर उठाकर एक सरल अभ्यास किया जाता है। इससे दिनभर की थकान कम होती है।

- स्लीप योगा में शामिल दूसरी गतिविधि शवासन है। यह वास्तव में स्लीप योगा का ही एक हिस्सा है। इसके तहत शरीर को पूरी तरह से ढीला छोड़ दिया जाता है, जिस कारण यह अभ्यास मानसिक तनाव कम करने में सहायक साबित होता है।
- अनुलोम-विलोम और गहरी श्वास, भी स्लीप योगा के कंप्लीट पैकेज का हिस्सा है। इसके तहत धीमी और नियंत्रित श्वास तंत्रिका तंत्र को शांत करने में मदद मिलती है, जिससे सोने की तैयारी आसान हो जाती है।

और भी हैं कई फायदे: यह आसन सिर्फ बुजुर्गों के लिए नहीं है। सभी उम्र के व्यक्ति इन दिनों नींद से पीड़ित हैं, ऐसे में हर उस व्यक्ति के लिए स्लीप योगा बहुत कारगर तरीका है, जो नींद संबंधी परेशानियों का सामना कर रहे हैं। यही कारण है कि स्लीप योगा सभी आयु और वर्गों के लिए बेहद उपयोगी है। इसके और भी कई फायदे हैं। जैसे- बेहतर एकाग्रता पाने का जरिया है। इससे स्मरण शक्ति तेज होती है। भावनात्मक संतुलन बेहतर होता है। कार्यक्षमता बढ़ती है और समग्र स्वास्थ्य लाभ होता है यानी जब नींद सुधरती है, तो जीवन के कई अन्य पहलुओं पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

इन पर करे अमल: स्लीप योगा के जरिए भरपूर नींद पाने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखें। सोने से 30 मिनट पहले मोबाइल, लैपटॉप और सभी तरह के गैजेट व इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से पूरी तरह से अपनी दूरी बना लें। रात में भारी भोजन करने से बचें। बिस्तर में लेटकर 5 से 10 मिनट तक गहरी श्वास का अभ्यास करें। योग निद्रा या शवासन को अपने रोजमर्रा की दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। हर दिन एक ही समय पर सोने और एक ही समय पर जगने की आदत डालें। अत्यधिक चाय, कॉफी का सेवन देर शाम के बाद न करें, इससे नींद खराब होती है। *

ट्रीटमेंट
डॉ. देवेंद्र कुमार
दंत चिकित्सक, एम्स-दिल्ली

आरसीटी के बाद जब प्राकृतिक दांत का बहुत ज्यादा हिस्सा ऊपर की ओर नहीं बचे या कुछ समय बाद किसी कारणवश वह टूट जाए, तब दंत चिकित्सक 'पोस्ट एंड कोर' की सलाह देते हैं। क्या है यह प्रोसेस, जानिए।

आरसीटी के बाद दांत को सुरक्षित बनाए पोस्ट एंड कोर

दांतों में गंभीर इंफेक्शन होने पर डेंटिस्ट रूट कैनाल ट्रीटमेंट (आरसीटी) करते हैं। 'पोस्ट एंड कोर', डेंटल रेस्टोरेशन की वह प्रक्रिया है, जिसका प्रयोग ऐसे दांत को सुरक्षित रखने के लिए किया जाता है, जिसमें आरसीटी के बाद दांत का प्राकृतिक ढांचा ज्यादा नहीं बच पाता। ऐसे में क्राउन, ब्रिज, इंप्लांट या रिमूवर बेंचर के लिए यह सहारा बनता है।

क्या है पोस्ट एंड कोर

पोस्ट: इस प्रक्रिया में धातु या फाइबर की एक पतली छड़ (रॉड) को रूट कैनाल की जड़ खाली करके उसमें डाला जाता है।

कोर: यह पोस्ट के चारों ओर बनाया जाने वाला आधार है, जो क्राउन रेस्टोरेशन को मजबूती और स्थिरता देता है।

क्यों पड़ती है इसकी जरूरत

आरसीटी के बाद पोस्ट एंड कोर की जरूरत कुछ कंडीशंस में पड़ती है।

- दांत का ढांचा पर्याप्त न होने पर, क्राउन ढीले हो सकते हैं, अपनी जगह से हट सकते हैं या आरसीटी किए गए दांत को सही सुरक्षा नहीं दे पाते। ऐसे में पोस्ट एंड कोर प्रक्रिया एक मजबूत आधार बनकर इस ढांचागत कमी को दूर करती है, जो दांत के मूल आंतरिक ढांचे जैसा ही होता है।

- कई बार दांतों के ढांचे के नुकसान की सीमा ट्रीटमेंट से पहले दांत की स्थिति पर भी निर्भर करती है। जिन दांतों में बहुत ज्यादा सड़न होती है या पहले से बड़ी फिलिंग होती है, उनमें आरसीटी के बाद बहुत कम स्वस्थ ढांचा बच जाता है। ऐसे में, दांत की बची हुई दीवारें भोजन चबाने की प्रक्रिया का दबाव भी नहीं झेल पातीं।
- आरसीटी के बाद दांत में लगातार बेचैनी या सेंसिटिविटी, खासकर कुछ काटते या चबाते समय, महसूस हो या लगे कि स्ट्रक्चरल सपोर्ट सही नहीं है या टेंपररी रेस्टोरेशन में कोई दिक्कत है या टेंपररी फिलिंग या क्राउन ढीला हो जाए या निकल जाए या ट्रीटमेंट किए गए दांत के रूप-रंग में बदलाव दिखने लगे, तो डॉक्टर यह प्रोसीजर कर सकते हैं।

क्या होता है इस प्रक्रिया में

पोस्ट एंड कोर की यह प्रक्रिया आरसीटी के कई हफ्तों बाद की जाती है, ताकि ट्रीटमेंट के बाद दांत को ठीक होने का पर्याप्त समय मिल सके। इसकी आवश्यकता किसी मरीज को है या नहीं, यह भी चिकित्सक आरसीटी के बाद तय करते हैं।

इस प्रक्रिया के दौरान रूट कैनाल फिलिंग मैटीरियल के एक हिस्से को सावधानी से हटाया जाता है ताकि पोस्ट के लिए जगह बन सके, साथ ही जड़ के सिरे पर सही सील बनी रहे। इसके बाद पोस्ट को या तो सीमेंट से अपनी जगह पर लगाया जाता है या कुछ मामलों में, कोर स्ट्रक्चर के हिस्से के तौर पर कास्ट किया जाता है। पोस्ट के चारों ओर कोर मैटीरियल लगाकर दांत के खोए हुए हिस्से को फिर से बनाया जाता है, ताकि फाइनल क्राउन को सहारा देने के लिए सही आकार और बनावट तैयार कर सकें। पोस्ट एंड कोर के लिए कई जगह कंपोजिट कोर के साथ फाइबर ग्लास पोस्ट या पारंपरिक कास्ट मेटल पोस्ट और कोर का भी प्रयोग करते हैं।

इन बातों का रखें ध्यान

आरसीटी के बाद जरूरी इलाज में देरी से समस्या बढ़ सकती है, क्योंकि बिना सुरक्षा वाले दांतों के टूटने या उनमें दोबारा इंफेक्शन होने का खतरा बना रहता है। ऐसे में जरूरी है कि मरीज आरसीटी के बाद रेग्युलर फॉलोअप कराते रहें। *

प्रस्तुति: सुषमाश्री

एसपी जसलीन कौर ने विद्यार्थियों व ग्रामीणों से किया सीधा संवाद

नशे के खिलाफ सबसे बड़ा हथियार जागरूक समाज और जिम्मेदार युवा

साइबर सुरक्षा और महिला सुरक्षा पर भी दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ डबवाली

पुलिस अधीक्षक जसलीन कौर ने बुधवार को गांव मटदादू स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं ग्रामीणों से सीधा संवाद करते हुए नशा मुक्ति, साइबर सुरक्षा, महिला सुरक्षा तथा सामाजिक उत्तरदायित्व जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तार से जानकारी दी और युवाओं से इस जन आंदोलन का सक्रिय भागीदार बनने का आह्वान किया। एसपी जसलीन कौर ने कहा कि नशे के खिलाफ सबसे प्रभावी हथियार पुलिस की कार्रवाई नहीं, बल्कि जागरूक समाज और जिम्मेदार युवा हैं। उन्होंने कहा कि आज नशा केवल एक व्यक्ति को नहीं, बल्कि पूरे परिवार और समाज को खोखला कर रहा है। यदि युवा नशे से दूरी बनाकर शिक्षा, खेल और सकारात्मक गतिविधियों को अपनाएं तो न केवल उनका भविष्य सुरक्षित होगा, बल्कि अपराध पर भी स्वतः अंकुश लगेगा। उन्होंने कहा कि डबवाली पुलिस एक ओर नशा तस्करों के विरुद्ध लगातार सख्त कार्रवाई कर रही है तो दूसरी ओर नशे की गिरफ्त में आए लोगों को समाज की मुख्यधारा में वापस लाने का भी कार्य कर रही है। हाल महीनों में पुलिस द्वारा करोड़ों रुपये के मादक पदार्थ बरामद कर अनेक नशा तस्करों को गिरफ्तार किया गया है, आदतन तस्करों के विरुद्ध पीआईटी-एनडीपीएस एक्ट के तहत निरुद्ध करने की कार्रवाई की गई है तथा उनकी अवैध संपत्तियों पर भी कानूनी कार्रवाई की जा रही है।

सिरसा। पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश देती एसपी जसलीन कौर।

विद्यायल में पौधरोपण भी किया

इन संवाद कार्यक्रमों के माध्यम से पुलिस और जनता के बीच विश्वास मजबूत हुआ है तथा नशा तस्करी से संबंधित महत्वपूर्ण सूचनाएं भी प्राप्त हो रही हैं, जिनके आधार पर लगातार प्रभावी कार्रवाई की जा रही है। कार्यक्रम के दौरान एसपी जसलीन कौर ने विद्यालय परिसर में पौधारोपण भी किया। उन्होंने कहा कि पर्यावरण संरक्षण केवल एक जरूरत ही नहीं बल्कि हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है। बढ़ते प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन की चुनौतियों को देखते हुए प्रत्येक नागरिक को अधिक से अधिक पौधे लगाने तथा उनकी देखभाल करने का संकल्प लेना चाहिए। इस अवसर पर सदर थाना प्रभारी अनिल कुमार, नशा मुक्ति टीम प्रभारी सुग्रीव, प्रभारी सुरक्षा शाखा मुख्य सिपाही अनिल कुमार, एएसएमओ डॉ.

भट्टूकलां। सर्च अभियान चलाते हुए पुलिस टीम।

नशा तस्करों की अब खैर नहीं, भट्टूकलां में चलाया सर्च अभियान, खंगाले संदिग्ध ठिकाने

भट्टूकलां। नशे के सौदागरों और असामाजिक तत्वों के खिलाफ फतेहाबाद पुलिस ने अपनी कार्रवाई और तेज कर दी है। पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर दिशा-निर्देशों के तहत जिले भर में चलाए जा रहे विशेष अभियान ऑपरेशन जीवन ज्योति के अंतर्गत थाना भट्टू कलां पुलिस ने आज क्षेत्र के कई संवेदनशील और चिन्हित इलाकों में व्यापक सर्च अभियान चलाया। इस कार्रवाई से नशा तस्करों और संदिग्ध गतिविधियों में लिप्त अपराधियों में हड़कंप मच गया है। थाना प्रभारी निरीक्षक रणधीर सिंह ने बताया कि इस विशेष अभियान के तहत भट्टूकलां कस्बे सहित आसपास के गांवों में संदिग्ध व्यक्तियों और पूर्व में नशा तस्करी के मामलों में जेल जा चुके अपराधियों के रिकॉर्ड खंगाले गए। पुलिस की अलग-अलग टीमों ने चिन्हित ठिकानों पर अचानक दबिश देकर गहन जांच की। इस दौरान संदिग्धों से पूछताछ की गई, उनके जरूरी दस्तावेजों का सत्यापन किया गया और उनकी मौजूदा गतिविधियों की बारीकी से पड़ताल की गई। अभियान के दौरान पुलिस ने न सिर्फ सडक़ों और चौराहों पर आने-जाने वाले संदिग्ध लोगों को रोककर चेकिंग की, बल्कि स्थानीय नागरिकों के साथ संवाद भी स्थापित किया। थाना प्रभारी ने आमजन से अपील की कि वे अपने आस-पड़ोस में होने वाली किसी भी संदिग्ध या अवैध गतिविधि की जानकारी तुरंत पुलिस को दें।

बिना अनुमति पैक्स भवन गिराने का मामला जांच के घेरे में

सीएम विंडो पर शिकायत के विभाग हरकत में आया

निलंबित प्रबंधक को नोटिस किया जारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ भूना

गोरखपुर गांव स्थित दी गोरखपुर सहकारी समिति (पैक्स) के भवन को बिना सक्षम अनुमति ध्वस्त करने और उससे निकली निर्माण सामग्री का नियमानुसार नीलामी किए बिना कथित रूप से इधर-उधर कर सरकारी संपत्ति को नुकसान पहुंचाने का मामला अब जांच के दायरे में आ गया है। मुख्यमंत्री विंडो पर शिकायत दर्ज होने के बाद सहकारिता विभाग और जिला प्रशासन सक्रिय हो गया है। विभागीय अधिकारियों ने मामले की जांच शुरू कर दी है। सहकारी समितियों के निरीक्षक ने निलंबित पैक्स प्रबंधक को नोटिस जारी कर जवाब तलब किया है, जबकि उपायुक्त के निर्देश पर बीडीपीओ ने भी ग्रामपंचायत से विस्तृत रिपोर्ट मांगी है। शिकायतकर्ता राजेश कुमार ने आरोप लगाया कि गोरखपुर स्थित सहकारी समिति पैक्स के तत्कालीन प्रबंधक एवं सचिव रामधारी ने बिना किसी सक्षम प्रशासनिक अनुमति के भवन को तुड़वा दिया। उन्होंने दावा किया कि भवन गिराने से पहले समिति के सदस्यों की बैठक बुलाकर कोई प्रस्ताव भी पारित नहीं किया गया। शिकायत में कहा गया है कि भवन से निकली ईंट, सरिया और अन्य निर्माण सामग्री की विभागीय नियमों के अनुसार सार्वजनिक नीलामी कराने के बजाय कथित रूप से उसका गबन कर लिया गया, जिससे सरकारी संपत्ति को क्षति हुई।

भूना। गोरखपुर गांव में बिना अनुमति ध्वस्त किया गया सहकारी समिति (पैक्स) का भवन।

निष्पक्ष जांच की मांग

शिकायतकर्ता ने पूरे मामले की निष्पक्ष जांच कर दोषी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने तथा सरकारी संपत्ति के नुकसान की भरपाई कराने की मांग भी की है। उनका कहना है कि यदि आरोप सही पाए जाते हैं तो संबंधित जिम्मेदार लोगों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जानी चाहिए, ताकि भविष्य में सरकारी संपत्ति के साथ इस प्रकार की अनियमितताएं न हों।

शिकायत के बाद विभाग सक्रिय

मामला मुख्यमंत्री विंडो तक पहुंचने के बाद सहकारी समितियां भूना के निरीक्षक दौलत राम ने मोतीवाली निवासी एवं निलंबित पैक्स प्रबंधक रामधारी को नोटिस जारी कर निर्धारित अवधि में अपना पक्ष प्रस्तुत करने के निर्देश दिए हैं। वहीं उपायुक्त के निर्देश पर खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी (बीडीपीओ) ने भी ग्राम सचिव और गोरखपुर के सरपंच से पूरे मामले की रिपोर्ट तलब की है।

भवन को बताया पैक्स की संपत्ति

ग्राम पंचायत की ओर से प्रशासन को भेजी गई रिपोर्ट में स्पष्ट किया गया है कि संबंधित भवन सहकारी समिति पैक्स की संपत्ति है। उसके निर्माण, रखरखाव अथवा ध्वस्तीकरण से ग्राम पंचायत का कोई संबंध या वित्तीय लेन-देन नहीं है। पंचायत ने इस मामले में अपनी किसी भी प्रकार की भूमिका होने से साफ इनकार किया है।

श्री शनिदेव का जागरण, भंडारा 11 को

सिरसा। गांव लुदेसर स्थित श्री शनिदेव नवग्रह मंदिर में आगामी 11 जुलाई को श्री शनिदेव महाराज के छठे विशाल जागरण एवं भंडारे का भव्य आयोजन किया जाएगा। सुनील अग्रवाल ने बताया कि आयोजन के अंतर्गत प्रातः तेलधारा एवं हवन होगा। इसके पश्चात शाम को विशाल भंडारा लगाया जाएगा। उसी दिन रात्रि को श्री शनिदेव महाराज का भव्य जागरण होगा। जागरण के दौरान मनमोहक एवं आकर्षक धार्मिक झांकियों की प्रस्तुति दी जाएगी। कार्यक्रम में भजन एवं मंच कलाकार राजू मानावाली, पवन नहराना, प्रदीप दुर्जनपुरिया तथा श्री राधे आर्ट ग्रुप, मंडी आदमपुर अपनी मनमोहक प्रस्तुतियों एवं सुंदर झांकियों से श्रद्धालुओं को भाव-विभोर करेंगे।

खालसा कॉलेज में भारती को बनाया माई भारत का कैम्पस ब्रांड एम्बेसडर

हरिभूमि न्यूज ⏭ रतिया

खालसा त्रिशताब्दी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रतिया में बीए प्रथम वर्ष की छात्रा भारती रानी को माई भारत का कैम्पस ब्रांड एम्बेसडर बनाया गया। प्राचार्या डॉ. सुमित्रा सांगवान ने कहा कि माई भारत युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय की एक अनूठी पहल है, जिसे 31 अक्टूबर 2023 को लॉन्च किया गया था। यह 15 से 29 वर्ष के युवाओं के लिए एक एकीकृत डिजिटल प्लेटफॉर्म है, जो उन्हें कौशल विकास, करियर निर्माण, स्वयंसेवा और राष्ट्र निर्माण के अवसरों से जोड़ता है। इसके माध्यम से युवाओं को विभिन्न उद्योगों और मेंटरशिप कार्यक्रमों के माध्यम से व्यावहारिक ज्ञान और अनुभव प्राप्त करने का अवसर मिलता है। महाविद्यालय में माई भारत के प्रभारी प्रो. सुरेन्द्र सभरवाल ने बताया कि माई भारत का उद्देश्य युवाओं को सामुदायिक परिवर्तन के पथ-प्रदर्शक और राष्ट्र निर्माता बनने के लिए प्रेरित करना व सरकार और नागरिकों के बीच युवा सेतु के रूप में कार्य करने में सक्षम बनाना है। माय भारत प्लेटफॉर्म से देश में युवाओं के नेतृत्व वाले विकास को बढ़ावा देना है। उन्होंने बताया कि नए शैक्षणिक सत्र के लिए प्रवेश प्रक्रिया प्रारंभ हो चुकी है।जिसकी अंतिम तिथि बढ़ाकर अब 12 जुलाई कर दी गई है।

जाखल में डोडा पोस्त सहित पंजाब की महिला नशा तस्कर गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

नशा तस्करी के खिलाफ कार्रवाई करते हुए जाखल पुलिस ने पंजाब की एक एक महिला को डोडा चूरा पोस्त के साथ गिरफ्तार किया है। आरोपी महिला के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं के तहत मामला दर्ज कर आगामी जांच शुरू कर दी गई है। जानकारी के अनुसार, 7 जुलाई को महिला एएसआई सिलोचना अपनी टीम के साथ अपराध रोकथाम और गश्त पर थीं। वे बस स्टैंड से रेलवे स्टेशन जाखल की ओर जा रही थीं, तभी अग्रसेन चौक के पास रेलवे स्टेशन की तरफ से एक महिला हाथ में सफेद प्लास्टिक का कट्टा लेकर आती दिखी। पुलिस वाहन को देखकर महिला घबरा गई और तेजी से गली की ओर जाने लगी। शक के आधार पर पुलिस ने उसे रोककर पूछताछ की, जिसमें महिला ने अपनी पहचान सुखजीत कौर, निवासी गांव भलाईयाना, जिला मुक्तसर साहिब के रूप में बताई।

मामले से जुड़े अन्य लोगों की भी जांच जारी

महिला के पास नशीला पदार्थ होने के संदेह पर उसके हाथ में पकड़े कट्टे की तलाशी ली गई। कट्टे के अंदर रखी काले रंग की पॉलिथीन से डोडा चूरा पोस्त बरामद हुआ, जिसका वजन इलेक्ट्रॉनिक कांटे से करने पर 8 किलो 756 ग्राम पाया गया। पुलिस ने नियमानुसार सैंपलिंग और सीलिंग की कार्रवाई पूरी कर मादक पदार्थ को कब्जे में ले लिया। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर यह पता लगाने के लिए जांच शुरू कर दी है कि बरामद डोडा चूरा पोस्त कहां से लाया गया था और इसे किसे सप्लाई किया जाना था। साथ ही इस मामले से जुड़े अन्य लोगों की भूमिका की भी जांच की जा रही है। जाखल थाना प्रभारी संजय कुमार ने बताया कि मामले की गहनता से जांच की जा रही है और नशे के कारोबारियों को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाएगा।

सिरसा। गिरते लिंगानुपात को सुधारने के लिए मीटिंग में मंथन करते हुए।

गिरते लिंगानुपात को लेकर बैठक में मंथन

सिरसा। जिले के गांव भंबूर में घटते लिंगानुपात को लेकर गांव के सरपंच राकेश कुमार की अध्यक्षता में मीटिंग आयोजित की गई। मीटिंग में एचडब्ल्यूसी स्टाफ आंचल सीएचओ, कविता रानी, सीमा एएनएम, एमपीएचडब्ल्यू गोविंद कुमार, सीमारानी, रचना सहित आशा वर्कर्स व ग्रामीण मौजूद थे। सभी सदस्यों ने लिंगानुपात में सुधार के लिए अपने-अपने सुझाव दिए। सीएचओ आंचल ने कहा कि लगातार गिरता लिंगानुपात गंभीर चिंता का विषय है। स्थिति को सुधारने के लिए हम सभी को मिलकर प्रयास करने होंगे। बेटियों की शिक्षा, सुरक्षा व पोषण का ध्यान रखना होगा। उन्होंने कहा कि अगर बेटी नहीं होगी तो बहू कहां से लाओगे। सीएचओ ने कहा कि पीएनडीटी एक्ट के तहत गर्भ में लिंग जांच एक दंडनीय अपराध है। इसमें सजा व जुमार्ना दोनों का प्रावधान है। इस मौके पर एचपीवी वैक्सीन लगवाने, नशे से दूर रहने के लिए भी जागरूक किया गया। मीटिंग के दौरान गांव की बेटी पूजा के बेटी पैदा होने पर उसे स्वास्थ्य विभाग की ओर से सम्मानित किया गया।

सिटी वेलफेयर क्लब ने पपीहा पार्क में लगाए पौधे

शहर के विभिन्न पार्कों, डिवाइडरों और हर्बल पार्कों में किया जा रहा पौधरोपण

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

सिटी वेलफेयर क्लब द्वारा चलाए जा रहे पर्यावरण पखवाड़ा के अंतर्गत बुधवार को पपीहा पार्क में चांदनी, विभिन्न फूलों तथा फलों के पौधों का रोपण किया गया। इस अभियान का उद्देश्य शहर को अधिक हराभरा, सुंदर और पर्यावरण अनुकूल बनाना है। क्लब अध्यक्ष विनोद अरोड़ा ने बताया कि पर्यावरण पखवाड़े के दौरान शहर के विभिन्न पार्कों, डिवाइडरों और हर्बल पार्कों में आवश्यकता के अनुसार पौधे लगाए जा रहे हैं। इसी कड़ी में पपीहा पार्क के मुख्य प्रवेश द्वार के दोनों ओर बड़ी संख्या में चांदनी के पौधे लगाए गए हैं। उन्होंने बताया कि पार्क का प्रवेश द्वार इस प्रकार डिजाइन किया गया था कि अंदर आने वाले लोगों का स्वागत चांदनी के फूलों की भीनी-भीनी सुगंध से हो। विशेष रूप से रात्रि के समय चांदनी की खुशबू वातावरण को और अधिक मनमोहक बना देती है। इसी मूल अवधारणा को ध्यान में रखते हुए प्रवेश द्वार के आसपास चांदनी के पौधे लगाए गए हैं। सिटी वेलफेयर क्लब ने नगर परिषद से मांग की कि पपीहा पार्क के मुख्य फ्रंट पर भी स्टील की ग्रिल लगाई जाए। क्लब पदाधिकारियों ने कहा कि पार्क के अन्य तीनों ओर स्टील की ग्रिल लग चुकी है, जबकि मुख्य भाग अभी शेष है।

फतेहाबाद। पपीहा पार्क में पौधरोपण अभियान चलाते क्लब सदस्य।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर संस्था संरक्षक डॉ. महेंद्र मेहता, डॉ. उमेश शर्मा, गुरबख्श मोंगा, सवेरा संस्था से शम्मी रत्ती, पर्यावरणविद् रामफल, सरबत दा भला से रसप्रीत सिंह ग्रोवर, अरविंद मोंगा, स्वीटी मोंगा, डॉ. सुमन बजाज, राधेश्याम झांझड़ा, सुभाष चंदौरा, संत कुमार टूटेजा सहित अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

मानसिक परेशानी में युवक ने निगला कीटनाशक, मौत

हिसार। सीसवाल गांव निवासी एक युवक ने मानसिक परेशानी के चलते कीटनाशक का सेवन कर लिया। शहर के एक निजी अस्पताल में उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सौंप दिया। पुलिस के अनुसार सीसवाल निवासी मुकेश डीजे की गाड़ी चलाता था। वह अविवाहित था। गत दिवस वह घर पर अकेला था।
मानससिक परेशानी के चलते उसने कीटनाशक का सेवन कर लिया, जिस कारण उसकी तबीयत बिगड़ गई। शहर के एक निजी अस्पताल में इलाज के चलते उसकी मौत हो गई।

मेधावियों का सम्मान, हिमानी जिले में द्वितीय

भिरड़ाना के सीनियर मॉडल स्कूल में सम्मान समारोह

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

जिले के गांव भिरड़ाना स्थित सीनियर सेकेंडरी मॉडल स्कूल में बुधवार को बोर्ड परीक्षाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले मेधावी विद्यार्थियों के सम्मान में प्रेरणादायी समारोह आयोजित किया गया। विद्यालय परिसर में आयोजित इस कार्यक्रम में दसवीं और बारहवीं बोर्ड परीक्षा में शानदार सफलता हासिल करने वाले विद्यार्थियों को स्मृति-चिह्न, प्रशस्ति-पत्र और सम्मान देकर उनका उत्साहवर्धन किया गया। विद्यालय प्रबंधन ने बताया कि इस वर्ष दसवीं बोर्ड परीक्षा में स्कूल का परिणाम शत-प्रतिशत रहा। छात्रा हिमानी ने 500 में से 495 अंक प्राप्त कर जिले में दूसरा तथा प्रदेश में पांचवां स्थान पाया, वहीं तमन्ना ने जिले में तीसरा स्थान पाया।

फतेहाबाद। छात्राओं को सम्मानित करते स्कूल प्रबंधक।

मेहनत को मिला सम्मान

सम्मान समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में राजकीय विद्यालय के प्राचार्य कृष्ण कुमार तथा विशिष्ट अतिथि के रूप में पंजाब नेशनल बैंक फतेहाबाद के प्रबंधक सुनील राईका मौजूद रहे। अतिथियों ने मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए कहा कि मेहनत, अनुशासन और निरंतर प्रयास से किसी भी लक्ष्य को हासिल किया जा सकता है।

गलत संगत से बचें, तभी पूरे होंगे माता-पिता के सपने : एसआई

हरिभूमि न्यूज ⏭ भूना

युवाओं को नशे और गलत संगत से दूर रहकर अपने माता-पिता की उम्मीदों पर खरा उतरना चाहिए। जीवन में सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता, बल्कि मेहनत, अनुशासन और सही मार्गदर्शन ही मंजिल तक पहुंचाता है। यह बात नशा जागरूकता मिशन के इंचार्ज सब इंस्पेक्टर सुंदर लाल ने ग्रामीण शिक्षा कंप्यूटर सेंटर में आयोजित जागरूकता कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कही। उन्होंने कहा कि हर माता-पिता अपने बच्चों के उज्ज्वल भविष्य का सपना देखते हैं और उनकी शिक्षा-दीक्षा पर पूरा ध्यान देते हैं, लेकिन कुछ युवा गलत संगत में पडक़र नशे जैसी बुरी लत का शिकार हो जाते हैं, जिससे उनका भविष्य अंधकारमय हो जाता है। नशा केवल व्यक्ति ही नहीं, बल्कि पूरे परिवार को प्रभावित करता है, इसलिए युवाओं को सोच-समझकर मित्रों का चयन करना चाहिए और ऐसे लोगों से दूरी बनानी चाहिए जो उन्हें गलत राह पर ले जाते हैं।

भूना। विद्यार्थियों को नशे से दूर रहने और उज्ज्वल भविष्य बनाने का संदेश देते सब इंस्पेक्टर सुंदर लाल।

जल संरक्षण अभियान के तहत निरीक्षण

अवैध पेयजल कनेक्शन पर थमाए नोटिस

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग ने जल संरक्षण अभियान के तहत अवैध पेयजल कनेक्शनों के खिलाफ कार्रवाई तेज कर दी है। इसी कड़ी में बुधवार को ग्राम पंचायत मानकपुर में विशेष अभियान चलाकर विभागीय टीम ने गांव का निरीक्षण किया और अवैध पेयजल कनेक्शनों की पहचान कर संबंधित उपभोक्ताओं को नोटिस जारी किए। विभाग ने स्पष्ट किया है कि निर्धारित समय सीमा के भीतर कनेक्शन नियमित नहीं कराने या अवैध कनेक्शन नहीं हटाने पर कनेक्शन काटने के साथ-साथ जुर्माना और अन्य कानूनी कार्रवाई की जाएगी। विभाग के जिला सलाहकार शर्मा चंद लाली ने बताया कि अवैध जल कनेक्शन और पेयजल का दुरुपयोग न केवल विभागीय नियमों का उल्लंघन है, बल्कि इससे अन्य उपभोक्ताओं को पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पेयजल उपलब्ध कराने में भी बाधा आती है। इसलिए सभी नोटिसधारकों को निर्देश दिए गए हैं कि वे तय अवधि के भीतर अपने कनेक्शन नियमित कराएं या अवैध कनेक्शन स्वयं हटा लें।

फतेहाबाद। मानकपुर में अवैध पेयजल कनेक्शनों पर कार्रवाई करती टीम।

जल संरक्षण में सहयोग की अपील

विभाग जिलेभर में जल संरक्षण अभियान के तहत लगातार निगरानी कर रहा है और भविष्य में भी ऐसे अभियान जारी रहेंगे। नियमों की अनदेखी करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी, ताकि प्रत्येक नागरिक तक पर्याप्त और स्वच्छ पेयजल की आपूर्ति सुनिश्चित की जा सके। शर्मा चंद लाली ने ग्रामीणों से जल संरक्षण में सहयोग की अपील करते हुए कहा कि पानी की हर बूंद कीमती है। सभी नागरिक केवल वैध पेयजल कनेक्शन का उपयोग करें, पानी की बर्बादी रोकें और जल संरक्षण अभियान को सफल बनाने में विभाग का सहयोग करें। अभियान के दौरान जिला सलाहकार शर्मा चंद लाली के साथ खंड संयोजक पृथ्वी सिंह, बलवीर सिंह, कृष्ण कुमार, बाबा सिंह सहित विभाग के अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

छात्रावास निर्माण के लिए आवेदन आमंत्रित

सिरसा। अनुसूचित जाति वर्ग के विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के साथ सुरक्षित एवं बेहतर आवासीय सुविधाएं उपलब्ध कराने के उद्देश्य से सरकार द्वारा एक महत्वपूर्ण पहल की गई है। सामाजिक न्याय, अधिकारिता, अनुसूचित जातियां एवं पिछड़ा वर्ग कल्याण तथा अंत्योदय (सेवा) विभाग द्वारा संचालित प्रधानमंत्री अनुसूचित जाति अभ्युदय योजना के तहत पात्र शैक्षणिक संस्थाओं से नए छात्रावासों के निर्माण, मौजूदा छात्रावासों के विस्तार तथा मरम्मत एवं नवीनीकरण के लिए वित्तीय सहायता प्रदान करने के लिए आवेदन आमंत्रित किए गए हैं।

प्रो. सुल्तान सिंह को अतिरिक्त कार्यभार

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विजय कुमार ने सामाजिक विज्ञान संकाय के डीन तथा लोक प्रशासन विभाग के अध्यक्ष प्रो. सुल्तान सिंह को विश्वविद्यालय के बॉयज़ होस्टल्स के चीफ वार्डन का अतिरिक्त कार्यभार सौंपा है। विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. सुनील कुमार द्वारा अधिसूचना जारी की गई। प्रो. सुल्तान सिंह वर्ष 2004 से चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय में अपनी शैक्षणिक सेवाएं दे रहे हैं। प्रो. सुल्तान सिंह ने विश्वविद्यालय प्रशासन का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि वे छात्र हित, अनुशासन, सुरक्षित एवं सकारात्मक छात्रावास वातावरण तथा छात्र-केंद्रित कार्य संस्कृति को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन करेंगे।

बीराबदी में चोरी के आरोप में गांव के दो युवक काबू

फतेहाबाद। थाना सदर रतिया के अंतर्गत आने वाली नागपुर पुलिस चौकी ने चोरी की वारदात का पर्दाफाश कर दो युवकों गुज्जर और नैरना सिंह को गिरफ्तार किया है। नागपुर पुलिस चौकी प्रभारी उपनिरीक्षक सुरेन्द्र सिंह ने बताया कि गांव बीराबदी निवासी गुरतेज सिंह की शिकायत पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज किया था। शिकायतकर्ता के अनुसार, 5 जुलाई को परिवार के सभी सदस्य कार्यवश घर से बाहर गए हुए थे। शाम को लौटने पर घर से लगभग 45 किलोग्राम गेहूं से भरा एक कट्टा चोरी हुआ मिला। वहीं गांव के गुरविंद्र सिंह के यहां से लगभग 90 किलोग्राम गेहूं व अन्य सामान चोरी हो मिला। मामले में गिरफ्तार दोनों आरोपी गांव के रहने वाले है।

साइबर ठगी का आरोपी जयपुर से गिरफ्तार

फतेहाबाद। साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने ऑनलाइन ठगी के मामले में सीमा पार राजस्थान के जयपुर में छापेमारी कर गिरोह के दूसरे मुख्य आरोपी को धर दबोचा है। पकड़े गए आरोपी की पहचान अशरफ पुत्र फरीद खान निवासी जेपी कॉलोनी, जयपुर के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से ठगी गई राशि में से 25 हजार की रिकवरी भी कर ली है। साइबर थाना प्रभारी निरीक्षक राहुल देव ने बताया कि फतेहाबाद निवासी सुशील कुमार ने राष्ट्रीय साइबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल पर एक शिकायत दर्ज कराई थी। पीड़ित ने बताया कि 28 फरवरी को फेसबुक चलाने के दौरान उन्हें एक लुभावना विज्ञापन दिखाकर ठगा गया।

अधिवक्ताओं, कर्मचारियों व आम जनता ने खोला मोर्चा, आंदोलन की चेतावनी

पंचायत समिति की जमीन पर अवैध कचरा डंपिंग पॉइंट बना जी का जंजाल

पंचायत समिति की इस बेशकीमती जमीन पर सरेआम स्वच्छता और पर्यावरण नियमों की धज्जियां उड़ाई जा रही, हद तो तब हो गई जब पिछले तीन दिनों से इस कचरे के ढेर में आग लगी हुई है, जिससे पूरे इलाके में प्रदूषण फैल रहा है

उप-तहसील कार्यालय और व्यायामशाला के पास मुख्य मार्ग पर हालात बिगड़े

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भट्टूकलां

स्थानीय प्रशासन की घोर लापरवाही और अनदेखी के चलते उप-तहसील कार्यालय और व्यायामशाला के पास मुख्य मार्ग पर बना अवैध कचरा डंपिंग पॉइंट अब आम जनता के लिए जी का जंजाल बन चुका है। पंचायत समिति की इस बेशकीमती जमीन पर सरेआम स्वच्छता और पर्यावरण नियमों की धज्जियां उड़ाई जा रही हैं। हद तो तब हो गई जब पिछले तीन दिनों से इस कचरे के ढेर में आग लगी हुई है, जिससे पूरे इलाके में भयंकर प्रदूषण और जहरीला धुआं फैल गया है। इस नारकीय स्थिति से तंग आकर अब क्षेत्र के अधिवक्ताओं, सरकारी कर्मचारियों और स्थानीय नागरिकों ने प्रशासन के खिलाफ आर-पार की लड़ाई का ऐलान कर दिया है।

भट्टूकलां। अवैध कचरा डंपिंग पॉइंट पर जलते कचरे से उठता जहरीला धुंआ व गंदगी से निकलता धुआं दिखाते लोग। *फोटो : हरिभूमि*

हवा में घुल रहा जहर, मूकदर्शक बना प्रशासन

आक्रोशित लोगों का आरोप है कि स्थानीय प्रशासन और जनप्रतिनिधि आंखें मूंदे बैठे हैं और जनता को इस जहरीली हवा में सांस लेने के लिए मजबूर कर रहे हैं। गौरतलब है कि उप-तहसील कार्यालय में रोजाना सैंकड़ों लोग अपने जरूरी कानूनी और राजस्व कार्यों के लिए पहुंचते हैं। लेकिन अब यहां लगे गंदगी के ढेरों और बदबू के कारण अधिवक्ताओं, लिपिक वर्ग और आम जनता का बैठना तक दूभर हो गया है। सबसे हैरान करने वाली बात यह है कि युवाओं की सेहत सुधारने के लिए बनाई गई सरकारी व्यायामशाला के ठीक पास यह डंपिंग जोन बनाया गया है, जो सीधे तौर पर नागरिकों के स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ है।

महामारी फैली तो जिम्मेदार होगा तंत्र

इस गंभीर मुद्दे पर कड़ा रोष जताते हुए अधिवक्ता अनिल माचरा, रोताश परिहार, अमन गोदारा, लिपिक महेंद्र मान, अधिवक्ता अमन भाटी, अजय बेनीवाल, सुरेन्द्र साईं और अधिवक्ता खुशी राम सहित अनेक गणमान्य नागरिकों ने संयुक्त रूप से तीखी प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने कहा कि प्रशासन शायद इलाके में किसी बड़ी महामारी के फैलने का इंतजार कर रहा है। अधिवक्ताओं ने प्रशासन को कड़े शब्दों में चेतावनी दी है कि यदि इस अवैध कचरा पॉइंट को यहाँ से तुरंत हटाकर किसी अन्य सुरक्षित स्थान पर स्थानांतरित नहीं किया गया, तो वे चुप नहीं बैठेंगे और इस जनविरोधी रवैये के खिलाफ उग्र आंदोलन की शुरुआत करेंगे। उनकी मांग की है कि इस मामले में तुरंत दखल देकर जनता को इस नरक से निजात दिलाई जाए।

नगरपरिषद कर्मचारी 6 से तीन दिन की हड़ताल पर

फतेहाबाद। जिला स्तरीय रैली को संबोधित करते कर्मचारी नेता।

- सरकार द्वारा समझौता लागू न करने पर जताया रोष

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

कर्मचारी यूनियन के बीच हुए समझौते सरकार द्वारा निर्धारित समय सीमा के भीतर पूरा न करने से नाराज नगरपालिका और फायर ब्रिगेड के कर्मचारियों ने एक बार फिर सरकार के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। 13 मई को हुए समझौते को लागू न किए जाने के विरोध में कर्मचारियों ने 6 अगसत से तीन दिवसीय राज्यव्यापी हड़ताल की घोषणा कर दी है। इसको लेकर फतेहाबाद नगर परिषद के प्रांगण में एक विशाल जिला स्तरीय रैली का आयोजन किया गया, जिसमें जिलेभर से सैंकड़ों कर्मचारियों ने हिस्सा लेकर सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। रैली को संबोधित करते हुए सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा और नगरपालिका कर्मचारी संघ के राज्य प्रधान नरेश कुमार शास्त्री ने सरकार पर वादाखिलाफी का आरोप लगाते हुए कहा कि 13 मई को शहरी स्थानीय निकाय मंत्री विपुल गोयल की अध्यक्षता में एक उच्च स्तरीय बैठक हुई थी। इसमें दैनिक वेतन भोगी, पालिका रोल और अग्निशमन के अनुबंधित कर्मचारियों को पक्का करने तथा सफाई व सीवर कार्य से ठेका प्रथा समाप्त कर कर्मचारियों को रोल पर लेने सहित कुल 17 मुख्य मांगों पर सहमति बनी थी।

ये बोले पदाधिकारी

शास्त्री ने आक्रोश जताते हुए कहा कि समझौते के तहत 30 जून तक इन स्वीकृत मांगों के आधिकारिक आदेश जारी होने थे, लेकिन आज तक सरकार ने एक भी पत्र जारी नहीं किया है। सरकार का यह ढुलमुल रवैया कर्मचारियों के साथ सीधे तौर पर विश्वासघात है, जिससे पूरे प्रदेश के पालिका और अग्निशमन कर्मियों में भारी गुस्सा है। हरियाणा अग्निशमन विभाग कर्मचारी यूनियन के राज्य प्रधान राजेंद्र सिंह ने सरकार को दो टूक चेतावनी देते हुए कहा कि कर्मचारियों के सब्र का इम्तिहान न लिया जाए। उन्होंने स्पष्ट किया कि सरकार के पास 5 अगस्त तक का समय है। यदि इस अवधि के भीतर समझौते को अमलीजामा नहीं पहनाया गया, तो 6, 7 और 8 अगस्त को पूरे हरियाणा में तीन दिवसीय पूर्ण राज्यव्यापी हड़ताल की जाएगी।

एसडीएम ने निकासी कार्यों का जायजा लिया, नालों की सफाई के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रतिया

बरसाती मौसम को देखते हुए एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने शहर के विभिन्न क्षेत्रों का दौरा कर जल निकासी एवं सफाई व्यवस्था का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने संबंधित अधिकारियों और कर्मचारियों को नालों की नियमित सफाई सुनिश्चित करने तथा बरसात के दौरान जलभराव की स्थिति उत्पन्न न होने देने के निर्देश दिए। एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने नालों के आगे दुकान संचालकों से कहा कि वे नालों में कचरा या अन्य अपशिष्ट सामग्री न डालें। उन्होंने कहा कि नालों में कचरा फेंकने से जल निकासी बाधित होती है, जिससे बरसात के दौरान जलभराव की समस्या उत्पन्न हो सकती है। उन्होंने दुकानदारों से शहर को स्वच्छ रखने में प्रशासन का सहयोग करने का आह्वान किया। एसडीएम ने शहीद देविन्द्र सिंह पार्क का भी दौरा किया और पार्क में साफ-सफाई व्यवस्था बेहतर बनाए रखने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए। उन्होंने कहा कि सार्वजनिक स्थलों की नियमित सफाई और रखरखाव सुनिश्चित किया जाए, ताकि नागरिकों को स्वच्छ एवं सुरक्षित वातावरण उपलब्ध हो सके। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि बरसाती मौसम के दौरान सफाई व्यवस्था पर विशेष ध्यान दिया जाए।

रतिया। पानी निकासी प्रबंधों का जायजा लेते एसडीएम।

पोक्सो मामलों में त्वरित कार्रवाई सुनिश्चित करें

सिरसा। उपायुक्त शांतनु शर्मा ने बुधवार को जेजे एक्ट एवं पोक्सो एक्ट की समीक्षा बैठक ली। बैठक में डीएसपी डबवाली योगेश, डीएसपी सिरसा राजबीर सिंह, बाल कल्याण समिति की अध्यक्ष डा. मदन लाल, जिला बाल संरक्षण अधिकारी डॉ. गुरप्रीत कौर, संरक्षण अधिकारी अंजना डूडी, बाल कल्याण समिति सदस्य भावना शर्मा, रजनीश खन्ना, निधि मेहता, सामाजिक कार्यकर्ता मीनाक्षी व आउटरीच वर्कर प्रदीप कुमार मौजूद रहे। उपायुक्त शांतनु शर्मा ने पोक्सो अधिनियम के तहत दर्ज मामलों की समीक्षा करते हुए पुलिस अधिकारियों को निर्देश दिए कि ऐसे मामलों में तत्काल कार्रवाई करते हुए आरोपियों की शीघ्र गिरफ्तारी सुनिश्चित की जाए।

जिला जनगणना पुस्तिका के प्रकाशन की तैयारियां तेज, सीटीएम ने की समीक्षा

- इतिहास, भूगोल, कृषि, उद्योग एवं पुरातत्व की प्रमाणिक जानकारी होगी शामिल

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

जिला जनगणना पुस्तिका के प्रकाशन की तैयारियों को गति देने के उद्देश्य से सीटीएम एवं नोडल अधिकारी जनगणना गौरव गुप्ता की अध्यक्षता में जिला जनगणना पुस्तिका समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक में जिला के इतिहास, भौगोलिक स्वरूप, कृषि, उद्योग, पुरातात्विक धरोहर सहित विभिन्न विषयों से संबंधित प्रमाणिक सूचनाओं एवं आंकड़ों के संकलन को लेकर विस्तार से विचार-विमर्श किया गया। बैठक की अध्यक्षता करते हुए सीटीएम गौरव गुप्ता ने कहा कि जिला जनगणना पुस्तिका किसी भी जिला की ऐतिहासिक, सामाजिक, आर्थिक एवं भौगोलिक पहचान का महत्वपूर्ण दस्तावेज होती है। यह न केवल जिला के समग्र विकास का प्रतिबिंब प्रस्तुत करती है, बल्कि नीति निर्माण, अनुसंधान एवं भविष्य की विकास योजनाओं के लिए भी महत्वपूर्ण संदर्भ सामग्री का कार्य करती है।

फतेहाबाद। जिला जनगणना पुस्तिका समिति की बैठक की अध्यक्षता करते हुए सीटीएम।

सिरसा। योगासन में भाग लेते बच्चे।

जिला योगासन प्रतियोगिता 19 को

सिरसा। जिला योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन के तत्वावधान में 26 वीं जिला योगासन स्पोर्ट्स प्रतियोगिता आगामी 19 जुलाई को सेठ तुला राम झूंथरा धर्मशाला में आयोजित करवाई जायेगी। एसोसिएशन के महासचिव प्रो. आरसी लिंबा ने बताया कि यह प्रतियोगिता 8-10 वर्ष , 10-12 वर्ष, 12-14 वर्ष, 14-16 वर्ष, 16-18 वर्ष, 18-21 वर्ष, 21-25 वर्ष, 25-30 वर्ष, 30-35 वर्ष, 35-45 वर्ष व 45 वर्ष से ऊपर, के आयु वर्गों में लड़के/ पुरुषों तथा लड़कियों/ महिलाओं के बीच अलग-अलग होगी और इन मुकाबलों के आधार पर विजेता खिलाड़ी आगामी 1 से 2 अगस्त, 2026 को लॉर्ड शिवा कॉलेज ऑफ फार्मेसी में जिला योगा एसोसिएशन की ही मेजबानी में होने वाली 42वीं सब-जूनियर व जूनियर हरियाणा स्टेट योगा प्रतियोगिता में भाग ले सकेंगे।

सीएमके की एनसीसी कैडेट मन्नत का रिपब्लिक डे कैंप के लिए चयन

- प्राचार्या अंशु उप्पल और शिक्षकों ने प्रतिभाशाली छात्रा को सराहा

सिरसा। सीएमके नेशनल स्नातकोत्तर महाविद्यालय की एनसीसी कैडेट मन्नत ने अपनी प्रतिभा, अनुशासन एवं उत्कृष्ट प्रदर्शन के बल पर प्रतिष्ठित रिपब्लिक डे कैंप के यूनिट लेवल चयन में स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय का गौरव बढ़ाया है। छात्रा की इस उपलब्धि से महाविद्यालय परिसर में हर्ष एवं उत्साह का वातावरण है। प्राचार्या अंशु उप्पल ने कैडेट मन्नत को इस महत्वपूर्ण उपलब्धि पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए कहा कि रिपब्लिक डे कैंप देश के सबसे प्रतिष्ठित एनसीसी शिविरों में से एक है, जहां तक पहुंचने के लिए कैडेट्स को विभिन्न चयन चरणों से गुजरना पड़ता है। उन्होंने कहा कि मन्नत का यूनिट लेवल पर चयन उसकी कड़ी मेहनत, अनुशासन, समर्पण तथा निरंतर अभ्यास का परिणाम है। यह उपलब्धि न केवल महाविद्यालय के लिए गर्व का विषय है, बल्कि समाज व छात्राओं के लिए भी उत्साहवर्धक है।

सिरसा। मन्नत का रिपब्लिक डे कैंप के लिए चयन होने पर बधाई देते हुए।

मकान में चोरी करने के आरोपी गिरफ्तार, केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

पुलिस ने निर्माणाधीन मकान से हुई चोरी की वारदात का खुलासा करते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों के कब्जे से चोरीशुदा सामान भी बरामद कर लिया है। शहर थाना प्रभारी राजेश कुमार ने बताया कि पकड़े गए आरोपियों की पहचान अमित व अनिकेत के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि बेगू रोड निवासी सुशील कुमार ने शिकायत दर्ज करवाई कि उसके निर्माणाधीन मकान से अज्ञात लोग बिजली फिटिंग की तार, पानी की मोटर और टोंटियां चोरी कर ले गए हैं। शिकायत पर पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू की। जांच के दौरान पुलिस ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए अमित व अनिकेत को कालांवाली क्षेत्र से गिरफ्तार कर लिया है। पूछताछ में आरोपियों ने चोरी की वारदात कबूल कर ली। उनकी निशानदेही पर चोरी किया गया सामान भी बरामद कर लिया गया।

महारुद्राभिषेक यज्ञ एवं श्री शिवमहापुराण कथा 3 से

रतिया। धर्म और आस्था के संगम को समर्पित श्री राम आश्रम शिव मंदिर, टिब्बा कलोनी, रतिया द्वारा विशाल महारुद्राभिषेक यज्ञ एवं श्री शिवमहापुराण कथा का भव्य आयोजन किया जा रहा है। कमेटी सदस्य पुनीत गोयल ने बताया कि कथा व्यास के रूप में कालांवाली वाले प्रसिद्ध कथावाचक आचार्य कुलदीप शास्त्री विराजमान होंगे और श्रद्धालुओं को शिव भक्ति की अमृतवाणी सुनाएंगे। उन्होंने बताया कि यह कथा 3 अगस्त सोमवार से 9 अगस्त रविवार तक होगी। 9 अगस्त रविवार को आरती व हवन यज्ञ के साथ कथा का विराम होगा। कथा का समय प्रतिदिन शाम 3:30 बजे से 6:30 बजे तक रहेगा। श्री राम आश्रम शिव मंदिर, टिब्बा कलोनी, रतिया द्वारा कमेटी ने सभी धर्मप्रेमी बंधुओं से अपील की है कि वे परिवार सहित इस पुण्य अवसर पर पहुंचकर शिव कृपा प्राप्त करें और अपने जीवन को धन्य बनाएं। इस अवसर पर प्रधान विनोद बंसल, प्रवीण सिंगला, सीताराम, प्रदीप गुप्ता, कपीश बंसल, पुनीत गोयल, डिम्पल, नीटू गोयल, पंडित केशव शास्त्री, पंडित नवीन शास्त्री, पंडित श्याम शास्त्री सहित समस्त कमेटी सदस्य उपस्थित थे।

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

जमालपुर शेखां व अकावाली में तेजी से चल रहा एसआईआर कार्य

ग्राउंड रिपोर्ट जांचने फील्ड में उतरे एसडीएम, बीएलओ को दिए निर्देश

पात्र मतदाता का नाम सही रूप में मतदाता सूची में दर्ज किया जाए

हरिभूमि न्यूज ▸▸ टोहाना

एसडीएम आकाश शर्मा ने बुधवार को विशेष संक्षिप्त मतदाता सूची पुनरीक्षण अभियान के तहत गांव जमालपुर शेखां एवं अकावाली का दौरा कर फील्ड में चल रहे कार्यों का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने बूथ लेवल अधिकारियों एवं सुपरवाइजर द्वारा किए जा रहे कार्यों की समीक्षा करते हुए गणना प्रपत्रों के डिजिटाइजेशन, एएसडीडी संबंधी सत्यापन तथा अभियान की प्रगति का जायजा लिया। एसडीएम ने कहा कि विशेष संक्षिप्त पुनरीक्षण अभियान निर्वाचन आयोग की अत्यंत महत्वपूर्ण प्रक्रिया है, जिसका उद्देश्य मतदाता सूची को पूर्णतः शुद्ध, नवीन एवं त्रुटिरहित बनाना है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्राप्त गणना प्रपत्रों का डिजिटाइजेशन पूरी सावधानी एवं निर्धारित समय सीमा के भीतर पूरा किया जाए, ताकि प्रत्येक पात्र मतदाता का नाम सही रूप में मतदाता सूची में दर्ज हो सके।

टोहाना। एसआईआर कार्य का जायजा लेते एसडीएम।

गणना प्रपत्र का सावधानीपूर्वक मिलान किया जाए

एसडीएम आकाश शर्मा ने बीएलओ एवं सुपरवाइजर को निर्देश दिए कि डिजिटाइजेशन के दौरान प्रत्येक गणना प्रपत्र का सावधानीपूर्वक मिलान किया जाए। उन्होंने कहा कि डेटा अपलोड में किसी भी प्रकार की त्रुटि भविष्य में मतदाता सूची को प्रभावित कर सकती है, इसलिए प्रत्येक अपलोड होने वाले डाटा को पूरी गंभीरता एवं जिम्मेदारी के साथ दर्ज किया जाए। साथ ही एएसडीडी श्रेणी के मतदाताओं का सत्यापन भी पूरी पारदर्शिता एवं निष्पक्षता के साथ किया जाए। एसडीएम ने कहा कि निर्वाचन आयोग द्वारा निर्धारित समय-सीमा के अनुसार सभी कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर पूरा किया जाए। उन्होंने अधिकारियों से कहा कि फील्ड एवं कार्यालय स्तर पर बेहतर समन्वय बनाए रखते हुए डिजिटाइजेशन, सत्यापन एवं अन्य पुनरीक्षण कार्यों में तेजी लाई जाए, ताकि मतदाता सूची समय पर पूर्णतः शुद्ध और पारदर्शी तैयार की जा सके। प्रत्येक अधिकारी एवं कर्मचारी पूरी जिम्मेदारी एवं पारदर्शिता के साथ अपने दायित्वों का निर्वहन करें, जिससे किसी भी पात्र मतदाता का नाम सूची से वंचित न रहे तथा अपात्र, स्थानांतरित, मृत एवं दोहरी प्रविष्टियों का समय पर निस्तारण किया जा सके। निरीक्षण के दौरान संबंधित सुपरवाइजर, बीएलओ एवं अन्य अधिकारी-कर्मचारी उपस्थित रहे।