हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार 30 जुलाई 2026

11 फतेहाबाद में दम घोटने लगी हवा, एक्यूआई 223 पहुंचा

12 गुरु के बिना ज्ञान की प्राप्ति नहीं हो सकती : ब्रह्मदास

खबर संक्षेप

हेरोइन बरामदगी मामले में आरोपी काबू

फतेहाबाद। नशा तस्करों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत रतिया शहर पुलिस ने हेरोइन बरामदगी के मामले में काफी समय से वांछित चल रहे मुख्य आरोपी जीवन उर्फ जशन को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़ा गया आरोपी पुरानी गौशाला मोहल्ला, वार्ड नंबर-3, रतिया का निवासी है। रतिया शहर थाना प्रभारी उप-निरीक्षक अशोक कुमार ने बताया कि यह कार्रवाई 6 मई को दर्ज हुए एक मामले की कड़ी से जुड़ी है। उस दौरान पुलिस टीम इलाके में गश्त पर थी, तभी गुप्त सूचना के आधार पर छापेमारी की गई।

एक किलो अफीम सहित तस्कर किए गिरफ्तार

फतेहाबाद। जिले में नशा तस्करों के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान के तहत सीआईए रतिया पुलिस ने गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए युवक को एक किलो 55 ग्राम अफीम सहित गिरफ्तार किया है। पुलिस ने तस्करी में प्रयुक्त कार को भी कब्जे में लेकर एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया है। सीआईए रतिया प्रभारी उप निरीक्षक प्रदीप कुमार के अनुसार अपराध जांच शाखा रतिया के एएसआई राम कुमार अपनी टीम के साथ गांव नागपुर के पास गश्त एवं नाकाबंदी पर मौजूद थे। इसी दौरान कार्रवाईग की गई।

पीर बाबा छप्पड़ी वाले का मेला 2 व 3 अगस्त को

रतिया। गांव अलीका में पीर बाबा छप्पड़ी वाले का दो दिवसीय विशाल मेला आगामी 2 और 3 अगस्त को बड़ी धूमधाम व श्रद्धापूर्वक आयोजित किया जाएगा। मेले के सफल आयोजन को लेकर पीर प्रबंधक कमेटी और ग्राम पंचायत अलीका द्वारा तैयारियां जोर-शोर से पूरी की जा रही हैं। आध्यात्मिक प्रवक्ता धर्मेन्द्र गोस्वामी ने बताया कि मेले की शुरुआत 2 अगस्त की रात 8 बजे एक भव्य सूफी महफिल के साथ होगी। गोस्वामी ने बताया कि 3 अगस्त को सुबह 10 बजे से विशाल भंडारे का आयोजन किया जाएगा।

बाइक सवार दो युवक 6.270 ग्राम हेरोइन सहित काबू

सिरसा। पुलिस ने गांव कागदाना क्षेत्र से दो युवकों को हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। आरोपियों के खिलाफ थाना नाथूसरी चौपटा में मामला दर्ज किया गया है। एंटी नारकोटिक्स सेल के प्रभारी ने बताया कि पुलिस टीम गांव कागदाना से शाहपुरिया की ओर जा रही थी। इसी दौरान शाहपुरिया नहर पुल के पास सामने से बाइक पर सवार दो युवक आते दिखाई दिए। युवकों ने सामने पुलिस की गाड़ी को देखकर वहां से फरार होने का प्रयास किया। पुलिस ने शक के आधार पर उन्हें काबूकर उनकी तलाशी ली।

सरकारी स्कूलों को मिली फाइनेंशियल पॉवर

विभागीय मंजूरी का इंतजार नहीं करना होगा

अब बाउंड्री वाल से शौचालय और पेयजल की खुद कर सकेंगे व्यवस्था

सुरेन्द्र असीजा ⏭ फतेहाबाद

सरकारी स्कूलों में अब टूटी बाउंड्री वॉल, जर्जर शौचालय, पेयजल संकट या छोटी-छोटी मरम्मत के लिए महीनों तक विभागीय मंजूरी और बजट का इंतजार नहीं करना पड़ेगा। हरियाणा सरकार ने विद्यार्थियों से एकत्र होने वाले कंसोलिडेटेड चिल्ड्रन्स वेलफेयर फंड के उपयोग का दायरा बढ़ाते हुए स्कूल प्रबंधन समितियों को स्थानीय स्तर पर खर्च करने के व्यापक अधिकार दे दिए हैं। नई व्यवस्था लागू होने से स्कूल अपनी आवश्यकताओं के अनुसार तुरंत निर्णय लेकर छोटे विकास कार्य करा सकेंगे, जिससे विद्यार्थियों को बेहतर शैक्षणिक सुविधाएं मिलने की उम्मीद है।

अलग खबर

स्वतंत्रता मिलेगी

इस बदलाव से स्कूलों को स्थानीय स्तर पर निर्णय लेने की अधिक स्वतंत्रता मिलेगी। इससे विद्यार्थियों को बेहतर, सुरक्षित और सुविधाजनक शैक्षणिक वातावरण उपलब्ध कराया जा सकेगा।
-संगीता बिश्नोई, जिला शिक्षा अधिकारी, फतेहाबाद

महानिदेशक, माध्यमिक शिक्षा की ओर से जारी आदेश में वर्ष 2011 और 2014 के पुराने निर्देश निरस्त कर दिए गए हैं। नई व्यवस्था के तहत अब सीसीडब्ल्यूएफ की राशि का उपयोग केवल सीमित मदों तक नहीं रहेगा, बल्कि स्कूलों की बुनियादी जरूरतों, रखरखाव और शैक्षणिक गतिविधियों पर भी किया जा सकेगा।

फतेहाबाद। गांव चिन्दड़ का सरकारी स्कूल।

स्वच्छता और सुरक्षा पर भी रहेगा विशेष फोकस

नई व्यवस्था में स्कूलों की आधारभूत सुविधाओं को भी प्राथमिकता दी गई है। अब बाउंड्री वॉल और क्षतिग्रस्त दीवारों की मरम्मत, पेयजल व्यवस्था, शौचालयों का रखरखाव, छोटे सिविल एवं पब्लिक हेल्थ कार्य, परिसर की सफाई तथा कचरा हटाने जैसे कार्य भी इसी फंड से कराए जा सकेंगे। इससे विद्यार्थियों को सुरक्षित और स्वच्छ वातावरण मिलेगा तथा स्कूलों की छोटी-छोटी समस्याएं लंबे समय तक लंबित नहीं रहेंगी।

स्वयं कर सकेंगे उत्तर पुस्तिकाओं की खरीद

अब एसएमसी को स्कूल भवन की मरम्मत, सफेदी, विज्ञान प्रयोगशालाओं की आवश्यक सामग्री, परीक्षा संचालन, सीसीई, उत्तर पुस्तिकाओं की खरीद, एजुसेट सिस्टम के रखरखाव, बिजली-पानी के बिल, स्टेशनरी, चॉक-डस्टर, रजिस्टर और साउंड सिस्टम जैसी जरूरतों पर सीधे खर्च करने का अधिकार होगा। पहले ऐसे कार्यों के लिए विभागीय स्वीकृति और बजट जारी होने तक लंबा इंतजार करना पड़ता था, जिससे कई जरूरी काम महीनों तक अटके रहते थे।

अब इन कार्यों पर खर्च कर सकेंगे स्कूल

- भवन की मरम्मत एवं सफेदी
- विज्ञान प्रयोगशालाएं और शिक्षण सामग्री
- बिजली-पानी के बिल, स्टेशनरी व साउंड सिस्टम
- परीक्षा संचालन, सीसीई और उत्तर पुस्तिकाएं
- एजुसेट सिस्टम का रखरखाव
- बाउंड्री वॉल, शौचालय और पेयजल व्यवस्था
- छोटे सिविल, पब्लिक हेल्थ एवं स्वच्छता कार्य
- परिसर की सफाई और कचरा हटाने की व्यवस्था

सीसीडब्ल्यूएफ की नई मासिक दरें
9वीं-10वीं : 25 प्रति छात्र
11वीं-12वीं आर्ट्स : 50 प्रति छात्र
11वीं-12वीं कॉमर्स : 60 प्रति छात्र
11वीं-12वीं साइंस : 75 प्रति छात्र

खरीफ फसलों का बीमा का अंतिम दिन कल

- फसलों में बीमारी और ओलावृष्टि से नुकसान होने पर मिलेगा बीमा लाभ, ऋणी किसानों को योजना से बाहर रहने के लिए देना होगा लिखित आवेदन

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

खरीफ सीजन में बेमौसम बारिश, जलभराव, ओलावृष्टि और अन्य प्राकृतिक आपदाओं से किसानों की फसलों को सुरक्षा देने के लिए कृषि एवं किसान कल्याण विभाग ने प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के तहत बीमा प्रक्रिया तेज कर दी है। विभाग ने किसानों से अपील की है कि वे 31 जुलाई तक अपनी खरीफ फसलों का बीमा अवश्य करवा लें। किसान अपने नजदीकी बैंक शाखा या कॉमन सर्विस सेंटर के माध्यम से बीमा करा सकते हैं। विभाग के अनुसार, जो ऋणी किसान प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना का लाभ नहीं लेना चाहते, उन्हें अंतिम तिथि से पहले संबंधित बैंक में लिखित आवेदन देकर योजना से बाहर होने की सूचना देनी होगी। यदि किसान ऐसा नहीं करते हैं तो बैंक नियमानुसार उनका प्रीमियम काटकर बीमा कर देंगे। वहीं, फसल संबंधी किसी भी विवरण में संशोधन करवाना हो तो अंतिम तिथि से कम से कम दो दिन पहले बैंक को सूचित करना जरूरी होगा।

इन बातों का रखें विशेष ध्यान

- 31 जुलाई तक बैंक या सीएससी के माध्यम से खरीफ फसलों का बीमा कराएं।
- योजना से बाहर रहने वाले ऋणी किसान अंतिम तिथि से पहले बैंक में लिखित आवेदन दें।
- फसल विवरण में बदलाव कराना हो तो अंतिम तिथि से दो दिन पहले बैंक को सूचित करें।
- फसल नुकसान होने पर 72 घंटे के भीतर पोर्टल, मोबाइल एप या टोल फ्री नंबर 14447 पर शिकायत दर्ज कराएं।
- अंतिम तिथि : 31 जुलाई
- योजना : प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना (खरीफ-2026)
- पंजीकरण : बैंक शाखा या कॉमन सर्विस सेंटर (सीएससी)
- नुकसान की सूचना : 72 घंटे के भीतर
- टोल फ्री नंबर : 14447

एलएडीसी नीति के विरोध में रतिया बार एसो. ने की हड़ताल

रतिया। लीगल एड डिफेंस काउंसिल नीति के विरोध में रतिया बार एसोसिएशन ने बुधवार को वर्क सस्पेंड रखते हुए हड़ताल की और नीति के खिलाफ जमकर प्रदर्शन किया। इस प्रदर्शन का नेतृत्व बार प्रधान वेद कंबोज ने किया, जबकि मंच संचालन सचिव विक्रम कंबोज ने संभाला। वेद कंबोज ने कहा कि सरकार द्वारा लागू की जा रही लीगल एड डिफेंस काउंसिल नीति पूरी तरह से वकील वर्ग और न्याय प्रणाली के हितों के खिलाफ है। इस नीति से न केवल युवा वकीलों के रोजगार पर संकट खड़ा होगा, बल्कि आम जनता को मिलने वाले न्याय की प्रक्रिया भी प्रभावित होगी। हड़ताल के कारण रतिया अदालत में अदालती कामकाज पूरी तरह बाधित रहा, जिससे दूर-दराज से आए मुकद्दमों से जुड़े लोगों को बिना सुनवाई वापस लौटना पड़ा बार सदस्यों ने सर्वसम्मति से प्रस्ताव पारित कर चेतावनी दी कि जब तक सरकार इस जनविरोधी नीति को वापस नहीं लेती, तब तक उनका आंदोलन जारी रहेगा।

रतिया। विरोध प्रदर्शन करते हुए वकील। फोटो : हरिभूमि

माल गोदाम के अपग्रेडेशन पर 16 करोड़ खर्च

सिरसा। रेल विभाग द्वारा सिरसा में माल गोदाम के अपग्रेडेशन के लिए करीब 16 करोड़ रुपये खर्च किए गए हैं जिसके तहत बेहतरीन प्लेटफार्म, लेबर के लिए रेस्ट रूम, व्यापारियों के लिए कक्ष तथा रेलवे कस्टमर के लिए कक्ष बनाया गया है। माल गोदाम की शिफ्टिंग के बाद नए प्लेटफार्म और शेड की नितांत आवश्यकता महसूस की जा रही थी। रेल विभाग द्वारा पुराने लोको शैड के स्थान पर नया माल गोदाम बनाया गया है। यहां माल की लोडिंग-अनलोड़िंग के लिए बेहतरीन व्यवस्था की गई है। साथ ही रेलवे माल गोदाम को जाने का रास्ता भी अब डबवाली रोड से जोड़ा गया है। चत्तरगढ़पट्टी रेलवे फाटक के साथ से ही रास्ता बनाया गया है। इसके अलावा एक रास्ता फायर ब्रिगेड के सामने से भी रेलवे माल गोदाम के लिए निकाला गया है। पहले रेलवे माल गोदाम को जाने के लिए सांगवान चौक से जाना पड़ता था। चूंकि रेलवे की ओर से इस ओर प्लेटफार्म नंबर-2 बनाया जा चुका है और प्लेटफार्म नंबर 3 प्रस्तावित है।

किसान ने जहरीला पदार्थ खाकर की आत्महत्या

सिरसा गांव माखोसरानी में 40 साल के किसान ने खेत में जहरीला पदार्थ खाकर बुधवार को सुसाइड कर लिया। किसान के पास सुसाइड नोट भी मिला है। पुलिस सुसाइड नोट को कब्जे में ले लिया है। वहीं पुलिस ने किसान के शव को पोस्टमार्टम के लिए सिरसा के सामान्य अस्पताल में भेज दिया। मृतक किसान के भाई ने गांव के किसान पर पीड़ित करने के गंभीर आरोप लगाए हैं। जानकारी के अनुसार गांव निवासी किसान महावीर सिंह बुधवार को घर से सुबह 9 बजे खेत में गया हुआ था। घर पर दोपहर का खाना खाने नहीं पहुंचा तो परिजन ने फोन किया। मगर फोन बंद मिला। इसके बाद परिजनों ने तलाश शुरू कर दी। इसके बाद दोपहर के तीन बजे जब खेत में तलाश की तो उसका शव नरमा के खेत में पड़ा हुआ था। मोबाइल फोन व सुसाइड नोट पास पॉलीथीन पड़ा हुआ मिला। पुलिस ने उन्हें कब्जे में ले लिया।

पेड़ों के बीच और सड़क से सटाकर लगाए जा रहे पोल

- स्ट्रीट लाइट परियोजना पर उठे सवाल

हरिभूमि न्यूज ⏭ चोपटा

चोपटा शहर में सड़क निर्माण विभाग की इलेक्ट्रिकल विंग द्वारा आधुनिक स्ट्रीट लाइट व्यवस्था से रोशन करने के लिए करीब 38 लाख रुपये की लागत से शुरू की गई परियोजना पर अब सवाल खड़े होने लगे हैं। शहर की प्रमुख भट्टू-नोहर सडक़ पर 53 स्ट्रीट लाइट पोल लगाए जा रहे हैं, जिन पर 106 एलईडी लाइटें स्थापित की जानी हैं। लेकिन निर्माण कार्य के दौरान तकनीकी मानकों की अनदेखी किए जाने के आरोप लग रहे हैं। जानकारी के अनुसार इस परियोजना का ठेका डेकोरा पावर कंस्ट्रक्शन को दिया गया है। परियोजना में मेफर कंपनी की एलईडी लाइटें लगाई जा रही हैं। विभाग ने यह ठेका 14 प्रतिशत बिलो पर स्वीकृत किया है। जागरूक नागरिक रोहताश कुमार, पवन कुमार, संजय का कहना है कि कई स्थानों पर स्ट्रीट लाइट पोल सडक़ के बरम (शोल्डर) से सुरक्षित दूरी रखने के बजाय सडक़ के बिल्कुल किनारे लगाए जा रहे हैं। यदि कोई वाहन अनियंत्रित होकर सड़क से उतरता है तो उसके सीधे पोल से टकराने का खतरा रहेगा। ऐसे में भविष्य में गंभीर दुर्घटनाओं से इनकार नहीं किया जा सकता।

चोपटा। पेड़ों और झाड़ियों के बीच लगाया गया स्ट्रीट लाइट पोल।

चोर गिरोह का पर्दाफाश छह आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने जिला क्षेत्र में सक्रिय मोनू चोर गिरोह का पर्दाफाश करते हुए छह आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों ने शहर सिरसा और आसपास के इलाकों में चोरी की 11 वारदातों को अंजाम देना कबूल किया है। पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने बुधवार को बताया कि जिलाभर में संपत्ति संबंधी अपराधों के खिलाफ विशेष अभियान के तहत पुलिस गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई कर गिरोह के छह सदस्यों को काबू किया है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान सिरसा जिला निवासी जगजीत सिंह, जगपाल, बलविंदर सिंह, वीरेंद्र कुमार, योगेश तथा योगराज के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार ढाणी बिलासपुर निवासी दर्शन कुमार ने शिकायत दर्ज करवाई की वह परिवार सहित रिश्तेदारी में गया हुआ था। घर लौटने पर मकान के ताले टूटे मिले। चोर लाखों रुपये के आभूषण, नकदी और अन्य कीमती घरेलू सामान चोरी कर ले गए। शिकायत पर आरोपियों के खिलाफ सदर थाना सिरसा में मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई। जांच के दौरान पुलिस ने गुप्त सूचना के आधार पर आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। पूछताछ में आरोपी योगराज ने सिरसा जिला क्षेत्र में चोरी की 11 वारदातें करना स्वीकार किया।

सीसीटीवी के बिना नहीं चलेंगी केमिस्ट दुकानें

एक सप्ताह में लगाने होंगे कैमरे, जारी होंगे नोटिस

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

जिले को नशा मुक्त बनाने के उद्देश्य से चलाए जा रहे नशा मुक्त फतेहाबाद अभियान के तहत जिला प्रशासन ने कड़ा रुख अपना लिया है। जिले की जिन केमिस्ट दुकानों पर अब तक सीसीटीवी कैमरे स्थापित नहीं किए गए हैं, उन्हें तत्काल कारण बताओ नोटिस जारी किए जाएंगे। इसके साथ ही संबंधित केमिस्ट संचालकों को एक सप्ताह के भीतर दुकानें पर सीसीटीवी कैमरे अनिवार्य रूप से लगवाने की हिदायत दी गई है। यह कड़े निर्देश उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने जिला स्तरीय समीक्षा बैठक की अध्यक्षता करते हुए दिए। लघु सचिवालय में आयोजित बैठक के दौरान डीसी डॉ. विवेक भारती ने नशा मुक्ति अभियान के अंतर्गत विभिन्न विभागों द्वारा की जा रही चेकिंग और प्रशासनिक कार्रवाई की बिंदुवार समीक्षा की। बैठक में डीसी ने ड्रग कंट्रोल विभाग के अधिकारियों को हिदायत दी कि दवाइयों की खरीद-बिक्री में पारदर्शिता और सख्त निगरानी सुनिश्चित करने के लिए सीसीटीवी कैमरे अति आवश्यक हैं। उन्होंने ड्रग इंस्पेक्टर को निर्देश दिए कि वे जिले की केमिस्ट दुकानों का नियमित रूप से औचक निरीक्षण करें और प्रत्येक चेकिंग की विस्तृत रिपोर्ट बिना किसी विलंब के जिला प्रशासन को भेजें। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. बुधराम, डीडीपीओ अनूप सिंह, डीडीए डॉ. राजेश सिहाग, डीआईओ सिकंदर और डीसीओ दिनेश कुमार सहित विभिन्न विभागों के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित रहे।

फतेहाबाद। अधिकारियों की बैठक लेते हुए डीसी डॉ. विवेक भारती। फोटो : हरिभूमि

नियमों की उल्लंघना पर होगी कार्रवाई

डीसी ने कहा कि नशीले पदार्थों तथा प्रतिबंधित दवाइयों की बिक्री से जुड़े सभी नियमों का कड़ाई से पालन होना चाहिए। यदि निरीक्षण के दौरान किसी भी दुकान पर अनियमितता या नियमों का उल्लंघन पाया जाता है, तो संबंधित के खिलाफ कानून के तहत सख्त से सख्त कार्रवाई अमल में लाई जाए। अभियान को व्यापक रूप देने के लिए डीसी ने पंचायत एवं खेल विभाग को भी विशेष निर्देश जारी किए। उन्होंने कहा कि गांव और शहरों में जिन युवाओं को खेल सामग्री की आवश्यकता है, उन्हें मांग के अनुसार खेल उपकरण उपलब्ध कराए जाएं ताकि युवा शक्ति को खेलों की ओर मोडक़र नशे से दूर रखा जा सके। उन्होंने कहा कि नशा मुक्त फतेहाबाद केवल प्रशासनिक अभियान नहीं, बल्कि पूरे समाज का साझा प्रयास है।

बरसात के दिनों में खान-पान में की गई जरा-सी लापरवाही आपके स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती है। इसलिए इस मौसम में अपनी डाइट में पौष्टिक, संतुलित और स्वच्छ खाद्य पदार्थों को शामिल करना बेहद जरूरी है।

रेनी सीजन के लिए कैसा हो डाइट प्लान

डाइट सजेशन
शिखर चंद जैन

मानसून या बरसात का मौसम गर्मी से राहत तो लाता है, लेकिन अपने साथ कई तरह की बीमारियां और स्वास्थ्य चुनौतियां भी लेकर आता है। आयुर्वेद के अनुसार, इस मौसम में शरीर की जठराग्नि कमजोर हो जाती है, जिससे पाचन तंत्र संवेदनशील हो जाता है। इसलिए डाइट को लेकर सजग रहना जरूरी है।

दिन की शुरुआत: विशेषज्ञों के अनुसार, बरसात के मौसम में सुबह की शुरुआत चाय या कॉफी के बजाय गुनगुने पानी, नीबू पानी या हर्बल काढ़े से करनी चाहिए। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद के दिशा-निर्देशों के मुताबिक, अदरक, तुलसी, काली मिर्च और दालचीनी से बना काढ़ा एंटी-माइक्रोबियल गुणों से भरपूर होता है। यह आपके श्वसन तंत्र को साफ रखता है और मौसमी फ्लू से बचाता है। अदरक में मौजूद 'जिंजरोल' नामक तत्व सूजन और संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।

उबला पानी ही पिएं: बरसात के दिनों में सबसे ज्यादा बीमारियां दूषित पानी के कारण होती हैं। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन के अनुसार, इस मौसम में पानी को कम से कम 10 मिनट तक उबालकर और ठंडा करके ही पीना चाहिए। उबलने से पानी में मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं। लोग अकसर इस मौसम में प्यास कम लगने के कारण कम पानी पीते हैं, जिससे डिहाइड्रेशन हो सकता है। दिन में कम से कम 8-10 गिलास उबला हुआ पानी जरूर पिएं ताकि टॉक्सिंस बाहर निकल सकें।

सुपाच्य-गर्म नाश्ता: मानसून में सुबह का नाश्ता हल्का, सुपाच्य और ताजा होना चाहिए। शोध बताते हैं कि ठंडा या रखा हुआ खाना बैक्टीरिया के पनपने का मुख्य केंद्र होता है। अपने नाश्ते में दलिया, ओट्स, पोहा या सूजी का उपमा शामिल करें। इनमें फाइबर की अच्छी मात्रा होती है, जो पेट को साफ रखती है। इसमें थोड़ी-सी हल्दी और राई का तड़का लगाएं, जो अपने एंटी-सेप्टिक गुणों के लिए जाने जाते हैं।

मौसमी फल: फलों का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है, लेकिन बरसात में फल चुनते समय सावधानी बरतनी चाहिए। विशेषज्ञों के अनुसार, तरबूज या खरबूजा जैसे अत्यधिक पानी वाले फलों से इस मौसम में बचना चाहिए, क्योंकि ये जल्दी खराब होते हैं। इसके बजाय सेब, नाशपाती, अनार, पपीता और जामुन जैसे फलों को प्राथमिकता दें। जामुन में एंटी-ऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं और यह पाचन क्रिया को सुधारता है। ध्यान रहे कि फलों को काटने के तुरंत बाद खा लें, उन्हें लंबे समय तक काटकर खुला न छोड़ें।

मौसमी सब्जियां: आमतौर पर हरी पत्तेदार सब्जियों को सेहतमंद माना जाता है, लेकिन मानसून में इनमें कीड़े, लार्वा और फंगस लगने का खतरा सबसे ज्यादा होता है। जर्नल ऑफ फूड प्रोटेक्शन के शोध बताते हैं कि इस मौसम में पत्तागोभी, पालक और ब्रोकली की परतों में छिपे बैक्टीरिया धोने के बाद भी पूरी तरह नहीं निकलते। इसकी जगह लौकी, तोरई, कद्दू, टिंडा और परवल जैसी बेल वाली सब्जियों का सेवन करें। ये सब्जियां हल्की होती हैं और पेट पर अतिरिक्त दबाव नहीं डालतीं।

छाछ, दही और कांजी: पाचन तंत्र को मजबूत बनाए रखने के लिए आंतों के अच्छे बैक्टीरिया का स्वस्थ होना जरूरी है। न्यूट्रिशनिस्ट्स के अनुसार, दोपहर के भोजन में घर का जमा हुआ ताजा दही या जीरा-हींग युक्त छाछ शामिल करें। प्रोबायोटिक्स आंतों की परत को मजबूत करते हैं और संक्रमण फैलाने वाले बैक्टीरिया को पेट में टिकने नहीं देते।

एंटी-बैक्टीरियल मसाले: भारतीय रसोई में इस्तेमाल होने वाले मसाले प्राकृतिक दवा की तरह काम करते हैं। बरसात के दिनों में खाना बनाते समय हल्दी, जीरा, धनिया, मेथी दाना, हींग और लहसुन का प्रयोग थोड़ा बढ़ा दें। *

(डायटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. विनोद चवन
सीनियर पल्मोनोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, नवी मुंबई

ऑक्सीजन को शरीर के समस्त अंगों तक फेफड़े ही पहुंचाते हैं, जिसके परिणाम स्वरूप आपके जीवन का सफर आगे बढ़ता रहता है, किंतु शरीर का यह महत्वपूर्ण अंग जब कैंसरग्रस्त होता है, तब जीवन पर संकट के बादल छाने लगते हैं। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च के अनुसार भारत में पुरुषों में अन्य अंगों की तुलना में फेफड़ों के कैंसर के सर्वाधिक मामले सामने आते हैं। लंग कैंसर दो प्रकार के होते हैं-

नॉन-स्मॉल सेल लंग कैंसर: ये फेफड़ों के कैंसर का सबसे कॉमन प्रकार है। लंग्स कैंसर के ज्यादातर मामले एनएससीएलसी से संबंधित होते हैं।

स्मॉल सेल लंग कैंसर: नॉन स्मॉल सेल लंग कैंसर की तुलना में स्मॉल सेल लंग कैंसर (एससीएलसी) कहीं अधिक तेजी से बढ़ता है और इसका इलाज करना कठिन होता है।

लंग कैंसर के कारण

विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार दुनिया भर में फेफड़े के कैंसर के लगभग 80 प्रतिशत मामले विभिन्न रूपों में धूम्रपान के कारण सामने आते हैं। धूम्रपान के अतिरिक्त जो लोग धूम्रपान करने वाले लोगों के संपर्क में आते हैं, उनमें भी कालांतर में फेफड़ों के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। धूम्रपान करने वाले लोगों के निकट रहने वाले को पैसिव स्मोकर कहा जाता है।

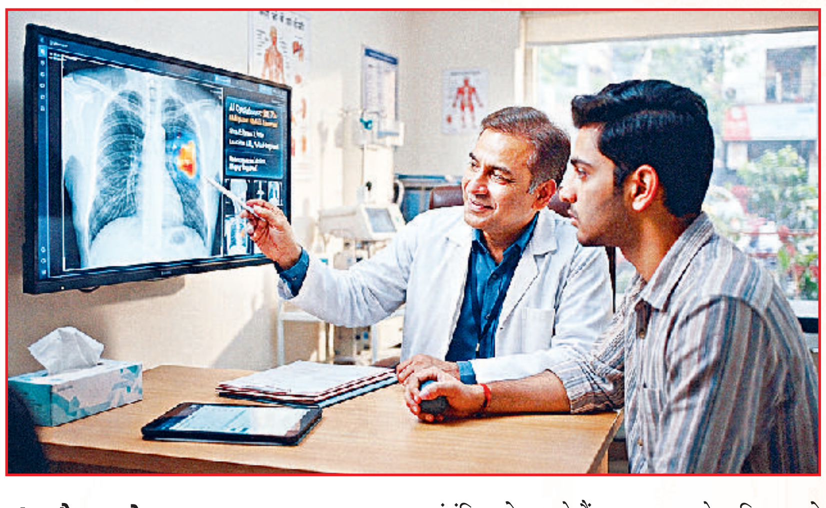
जेनेटिक गड़बड़ी: धूम्रपान से शरीर में ऐसे तमाम केमिकल्स फेफड़ों में जाते हैं, जो कालांतर में जींस में गड़बड़ी उत्पन्न करते हैं और यह स्थिति एक अर्से बाद कैंसर का जोखिम बढ़ा देती है। वहीं जिन लोगों के परिवार के सदस्यों में फेफड़ों का कैंसर अतीत में रहा हो, उनमें लंग कैंसर होने का जोखिम बढ़ जाता है।

वायु प्रदूषण से बढ़े रिस्क: शहरों में सड़कों पर वाहनों का धुआं भी लोगों के फेफड़ों पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है। यह स्थिति कालांतर में फेफड़ों के कैंसर के खतरे को बढ़ा रही है। देश के अनेक महानगरों और छोटे शहरों में वायु गुणवत्ता सूचकांक (एयर क्वालिटी इंडेक्स) दिनोंदिन खराब होता जा रहा है। जिस सूचकांक को 100 के अंदर होना चाहिए वह लगभग 200 के पार और अनेक बड़े शहरों में 400 के पार तक पहुंच जाता है।

स्पेशल: वर्ल्ड लंग कैंसर-डे, 1 अगस्त

जब फेफड़ों के किसी भाग या टिश्यूज में स्थित कोशिकाएं अनियंत्रित तरीके से बढ़ने लगती हैं, तब फेफड़ों के किसी भाग में गांठ (नोड्यूल) बनना शुरू हो जाती हैं, जो बाद में फेफड़े के कैंसर का कारण बनती है। इसके होने के कई कारण हैं। लेकिन समय पर पता लगने पर अब इसका ट्रीटमेंट संभव है। लंग कैंसर से जुड़ी उपयोगी जानकारी आपको यहां दे रहे हैं।

लाइलाज नहीं रहा लंग कैंसर



लंग कैंसर के प्रमुख लक्षण

- मामूली शारीरिक परिश्रम करने पर भी सांस फूलने लगती है या सांस लेने में दिक्कत होना।
- गहरी सांस लेते समय सीने में दर्द होना।
- लगातार बनी रहने वाली खांसी जो लगभग तीन से चार हफ्ते से जारी हो। खांसी की आमतौर पर ली जाने वाली दवाओं के सेवन के बाद भी इस समस्या का बढ़ते जाना।

- खांसने पर या बलगम में खून आना।
- किसी कारण के बिना वजन का कम होना।
- हमेशा लो एनर्जी फील करना, बेवजह बहुत थकान महसूस होना।
- निगलने में दिक्कत और आवाज बैठना।
- सीने में घरघराहट महसूस होना।

हालांकि उपरोक्त लक्षणों का होना इस बात का सूचक नहीं है कि आपको फेफड़े का कैंसर है। इनमें से कई लक्षण अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से भी संबंधित हो सकते हैं। बावजूद इसके यदि आपको इनमें से कोई लक्षण कुछ हफ्तों तक महसूस हों, तो आपको डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

कैंसर की अवस्थाएं

स्टेज 1: जब कैंसर की गांठ या नोड्यूल फेफड़े के किसी एक निश्चित भाग तक ही सीमित रहता हो।

स्टेज 2: जब कैंसर फेफड़े के अंदर लिंफ नोड्स तक फैल गया हो या फेफड़े के एक ही लोब में एक से अधिक गांठें हों।

स्टेज 3: कैंसर जब दूसरे फेफड़े में फैल चुका हो।

स्टेज 4: कैंसर जब फेफड़े और दिल के आस-पास के द्रव या अन्य अंगों तक फैल चुका हो। इस गंभीर स्थिति को मेटास्टेटिक लंग कैंसर कहते हैं। मेटास्टेटिक, कैंसर का ऐसा प्रकार है, जो एक फेफड़े में शुरू होता है लेकिन दूसरे फेफड़े या अन्य अंगों में फैल जाता है। फेफड़ों के ऐसे कैंसर का इलाज उस कैंसर की तुलना में कहीं ज्यादा जटिल होता है, जो अपने मूल स्थान से बाहर किसी दूसरे अंगों तक नहीं फैला होता है।

डायग्नोसिस के तरीके

इसके डायग्नोसिस के लिए पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट, सीने का एक्स-रे, एमआरआई, पैट सीटी स्कैन और सीटी स्कैन शामिल हैं। इसके अलावा ब्लड टेस्ट, यूरिन टेस्ट, स्प्यूटम टेस्ट, बायोप्सी और ब्रॉन्कोस्कोपी आदि जांचें भी कराई जाती हैं।

इलाज के तरीके हैं कई

विशेषज्ञ डॉक्टर फेफड़े के कैंसर से ग्रस्त मरीज के उपचार की प्रक्रिया का निर्धारण उसके कैंसर की स्टेज, उसकी शारीरिक स्थिति और उम्र आदि बातों के मद्देनजर सुनिश्चित करते हैं। चिकित्सा विज्ञान में हुई चमत्कारिक प्रगति के कारण अब सर्जिकल प्रक्रिया अतीत की तुलना में मरीज के लिए कहीं ज्यादा लाभदायक हो चुकी है। यही बात कीमोथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी के संदर्भ में भी लागू होती है।

सर्जरी: इसके अंतर्गत फेफड़े के कैंसरग्रस्त भाग या प्रभावित टिश्यू को सर्जरी के जरिए निकाला जाता है। जब कैंसरग्रस्त भाग एक ही जगह पर हो और वह शरीर के अन्य भागों में नहीं फैला हो, तब सर्जरी की जाती है।

रेडिएशन थेरेपी: इसके अंतर्गत प्रोटॉन थेरेपी, लीनियर एक्सिलरेटर्स, 'गामा नाइफ' और 'साइबर नाइफ' आदि का इस्तेमाल किया जाता है। अब आधुनिक रेडिएशन थेरेपी के जरिए कैंसरग्रस्त भाग के आस-पास के स्वस्थ टिश्यूज को बचाते हुए कैंसरग्रस्त टिश्यूज तक रेडिएशन की सटीक डिलीवरी संभव है।

रोबोटिक सर्जरी: अब रोबोट की सहायता से मिनिमल इनवेसिव सर्जरी संभव है, जिससे मरीजों को बेहतर परिणाम मिल रहे हैं।

कीमोथेरेपी: मेडिकल साइंस में हुए शोध-अनुसंधानों के कारण कीमोथेरेपी में नई दवाएं शामिल हो चुकी हैं, जिनके कारण मरीज को अब कम 'साइड और आफ्टर इफेक्ट' सहने पड़ते हैं।

इम्यूनोथेरेपी: मानव शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति होती है, जिसे इम्यूनिटी कहा जाता है। मेडिकल साइंस के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति में कैंसर से लड़ने की इम्यूनिटी होती है, जो शरीर में कैंसरस कोशिकाओं को खत्म कर देती है। इम्यूनोथेरेपी के लिए इंजेक्शन आते हैं, जिन्हें कैंसर विशेषज्ञ के परामर्श से लगाया जाता है। ऐसे इंजेक्शंस इम्यूनिटी को बढ़ाते हैं। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

फेफड़ों के कैंसर से संभव है बचाव

धूम्रपान से बचें: एक अध्ययन के अनुसार धूम्रपान छोड़ने से आपके फेफड़ों के कैंसर का खतरा कम हो जाता है। अगर धूम्रपान छोड़ने में आपको दिक्कत हो रही है, तो अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

पैसिव स्मोकिंग से बचें: अगर आप धूम्रपान करने वाले लोगों के निकट संपर्क में रहते हैं तो ऐसी स्थिति में भी आप उनके द्वारा वातावरण में छोड़ी गई सांस ग्रहण कर सकते हैं, जिसे सेकेंड हैंड स्मोकिंग या पैसिव स्मोकिंग भी कहते हैं, जो अत्यंत नुकसानदेह है।

बचें वाहनों के धुएं से: वाहनों से निकलने वाले धुएं में कार्बन मोनोऑक्साइड पाया जाता है, जो फेफड़ों के लिए अत्यंत नुकसानदेह है। इसलिए वाहनों के प्रदूषण और अन्य प्रदूषित माहौल से बचने के लिए मास्क पहनें।

जरूरी है हेल्दी लाइफस्टाइल: हेल्दी लाइफस्टाइल से कैंसर के जोखिम को काफी हद तक कम किया जा सकता है। इसके अंतर्गत संतुलित पौष्टिक खान-पान, व्यायाम और तनाव प्रबंधन आदि शामिल हैं। खान-पान में हरी सब्जियों, फलों और साबुत अनाजों को वरीयता दें। जंक और प्रोसेस्ड फूड्स से जहां तक संभव हो परहेज करें।

मोटापे से बचे रहें: मोटापा हृदय रोग और मधुमेह को ही नहीं, बल्कि कैंसर के जोखिम को भी बढ़ा देता है। मोटापे को दूर करने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें और अपने खान-पान में नमक, चीनी और अत्यधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थ और उत्पादों का कम से कम सेवन करें। मोटापे के संदर्भ में 'बीएमआई' के बारे में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

प्रिकॉशन
डॉ. एम. वली
सीनियर फिजीशियन
सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली

हाल में कुछ प्रदेशों में कोरोना संक्रमण के कुछ मामले सामने आए। इससे लोगों का चिंतित होना स्वाभाविक है। लेकिन हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि इस मामले में बिना घबराए हुए कोरोना से बचाव के लिए सावधानी बरतना सबसे जरूरी है। इस बारे में और डिटेल में जानिए।

सामने आए हैं कोरोना के कुछ मामले रहें पूरी तरह सतर्क-बरतें सावधानी

हाल ही में आंध्र प्रदेश, महाराष्ट्र, कर्नाटक, पश्चिम बंगाल और बिहार सहित कुछ राज्यों में आए कोविड-19 के नए मामलों की खबर सुर्खियों में रहीं। इनमें अधिकांश मरीजों में हल्के लक्षण पाए गए हैं, जबकि कुछ बुजुर्गों और पहले से गंभीर बीमारियों से ग्रस्त लोगों को अस्पताल में भर्ती करना पड़ा। आंध्र प्रदेश में चार ऐसे मरीजों की मौत ने चिंता बढ़ा दी है।

डरें नहीं-सजग रहें: स्वास्थ्य विभाग का मानना है कि कोरोना संक्रमित अधिकांश मरीजों में हल्के लक्षण पाए गए हैं। कोरोना संक्रमित मरीजों की मौत की वजह केवल कोरोना संक्रमण नहीं, को-मॉबलिटी थीं। यानी ये मरीज पहले से ही डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, फेफड़ों की बीमारी, किडनी की बीमारी और दूसरी गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे थे। कमजोर इम्यूनिटी के कारण कोरोना की जंग में वे हार गए।

विशेषज्ञों का मानना है कि कोविड अब पेंडेमिक नहीं, बल्कि एंडेमिक स्टेज में पहुंच गया है। कभी पूरी तरीके से खत्म नहीं होगा। हमें कोरोना के साथ जीना है। करोना जाएगा नहीं, कोरोना के साथ रहना है। हम अकसर कोरोना प्रोटोकॉल का पालन करना भूल जाते हैं, जिसकी वजह से कोरोना के मामले देखने को मिलते हैं। कोविड-19 अब इंफ्लूएंजा (फ्लू) जैसे श्वसन संक्रमणों की श्रेणी में शामिल होता जा रहा है, जो मौसम के अनुसार समय-समय पर बढ़ सकते हैं। जैसे हर साल मौसम बदलने पर सर्दी-जुकाम या फ्लू के मामले आते हैं। वैसे ही अब कोविड के भी छिटपुट मामले समय-समय पर सामने आते रहेंगे।

नए केसेस आने की वजह: साल 2020 से 2022 तक पूरी दुनिया को प्रभावित करने वाला एसएआरएस-कॉव-2 वायरस म्यूटेशन के बाद समय-समय पर अपना स्वरूप बदलता रहता है। इसी कारण इसके नए वैरिएंट सामने आते रहते हैं। आंध्र प्रदेश में मिले अधिकांश संक्रमण ओमिक्रॉन परिवार से जुड़े हैं। इनकी आरएफ-5 ओमिक्रॉन सब-वैरिएंट के रूप में पहचान हुई है। लेकिन इन्हें 2020-21 जैसी गंभीर महामारी का संकेत नहीं माना जा रहा है। अधिकांश संक्रमण हल्के हैं और अभी तक ऐसा कोई प्रमाण नहीं है कि आरएफ-5 ओमिक्रॉन सब-वैरिएंट पहले के कोरोना वैरिएंट्स से अधिक घातक हैं। फिर भी, वायरस के लगातार बदलते स्वरूप को देखते हुए सतर्क रहना, लक्षण होने पर जांच कराना और विशेष रूप से उच्च जोखिम वाले लोगों की सुरक्षा पर ध्यान देना जरूरी है।

किन्हें है रिस्क: सबसे ज्यादा खतरा उन लोगों को है, जो कमजोर इम्यूनिटी वाले यानी छोटे बच्चे, गर्भवती महिलाएं, बुजुर्ग हैं। या फिर जो पहले से डायबिटीज, हार्ट डिजीज, सीओपीडी जैसी फेफड़ों की पुरानी बीमारी, हाइपरटेंशन, किडनी की बीमारी या कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों से ग्रसित हैं। इन लोगों में संक्रमण गंभीर रूप ले सकता है।

कोरोना वैक्सीन कितनी प्रभावी: पहले कोरोना वैक्सीन लगवा चुके लोगों को आज भी संक्रमण होने की संभावना हो सकती है। चूंकि वायरस समय के साथ बदलता रहता है और वैक्सीन से बनी संक्रमण-रोधी इम्यूनिटी या एंटीबॉडी भी धीरे-धीरे कम हो सकती है। फिर भी अधिकांश मामलों में यह वैक्सीन कोरोना से बचाव का सुरक्षा कवच है। यह भले ही इंफेक्शन को पूरी तरीके से न रोक पाए, लेकिन यह गंभीर बीमारी, अस्पताल में भर्ती होने और मृत्यु के जोखिम से काफी हद तक बचाने में मदद करती है।

क्या हैं लक्षण: संक्रमित व्यक्ति को इंफ्लूएंजा के समान लक्षण हो रहे हैं जैसे- मांसपेशियों में दर्द, बदन दर्द, बुखार, खांसी आना, नाक बहना या कंजेशन होना, गला खराब होना, कमजोरी, थकान, स्वाद और गंध में बदलाव। ध्यान न देने पर निमोनिया भी हो सकता है।

कब जाएं डॉक्टर के पास: अगर बुखार तीन से पांच दिन तक बना रहे, लगातार खांसी, गले में खराश या सांस लेने में तकलीफ हो, ऑक्सीजन स्तर कम हो, सीने में दर्द या गंभीर कमजोरी महसूस हो, तो तुरंत चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए। जल्दी पता चलने से न सिर्फ इलाज आसान होता है, बल्कि संक्रमित व्यक्ति अनजाने में दूसरों को संक्रमित करने से भी बचता है।

कैसे होता है उपचार: फिलहाल कोरोना के इस नए वैरिएंट के लिए कोई अलग या विशेष दवा उपलब्ध नहीं है। उपचार रोग की गंभीरता और मरीज के जोखिम के आधार पर किया जाता है। उपचार के दौरान जरूरी है कि संक्रमित व्यक्ति और उसके नजदीकी लोग कोरोना प्रोटोकॉल का पालन करें।

संक्रमित व्यक्ति को आइसोलेट किया जाता है। अधिकांश हल्के मामलों में मरीज के लक्षणों के अनुसार (सिंप्टोमैटिक) उपचार ही किया जाता है। यानी घर पर आराम करने, बुखार या दर्द (जैसे पैरासिटामोल), खांसी की दवा लेने, संतुलित-पोषक-सुपाच्य आहार लेने और पर्याप्त पानी पीने संबंधी सलाह दी जाती है। कोरोना का सेल्फ-लिमिटिंग नेचर (शरीर की प्रतिरक्षा के कारण स्वतः नियंत्रित होने वाला संक्रमण) होने के कारण अधिकांश मरीज 6-7 दिन में स्वस्थ हो जाते हैं। जबकि मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, फेफड़ों की बीमारी या कमजोर प्रतिरक्षा वाले हाई रिस्क कैटेगरी के मरीजों को विशेष निगरानी और चिकित्सकीय उपचार की जरूरत पड़ सकती है। उन्हें आवश्यकता पड़ने पर विशेष एंटीवायरल दवाएं भी दी जाती हैं। समय पर शुरू किया गया उपचार बीमारी के गंभीर रूप लेने के जोखिम को कम कर सकता है। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

कैसे करें बचाव

- कोरोना प्रोटोकॉल का पालन करें।
- भीड़-भाड़ में दूसरों से दूरी बनाए रखें।
- भीड़-भाड़ वाली जगह जाना जरूरी हो, तो मास्क जरूर पहनें।
- हाथों की स्वच्छता का पूरा ध्यान रखें। समय-समय पर साबुन से हाथ धोएं या सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
- वैक्सीनेशन को नजरअंदाज बिल्कुल न करें। अगर आप हाई रिस्क कैटेगरी में आते हैं तो वैक्सीनेशन को लेकर अपने डॉक्टर से बात जरूर करें। या फिर अगर इंटरनेशनल ट्रैवल पर जा रहे हों, तब बूस्टर डोज जरूर लगवाएं।

- संतुलित आहार खाएं। मौसमी और ताजे फल ज्यादा खाएं।
- नियमित वॉक करें, एक्सरसाइज करें, डीप ब्रीदिंग करें, प्राणायाम करें।
- अगर बुखार, खांसी या सांस लेने में दिक्कत हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

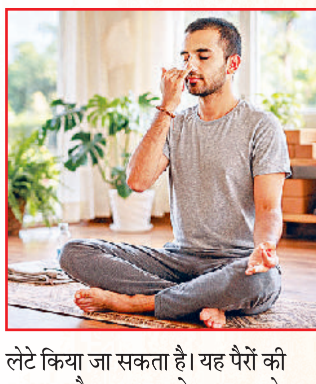
योगोपचार
ललिता गोयल

लंबे स्क्रीन टाइम और स्ट्रेस की वजह से कई बार थका हुआ होने के बाद भी रात को अनेक लोगों को नींद नहीं आती या बार-बार नींद टूटने की समस्या होती है। ऐसे में आप रेग्युलर कुछ योगासनों का अभ्यास कर सकते हैं।

क्या रात में नींद नहीं आती नियमित करें ये योगासन

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में रात को नींद न आना एक सामान्य समस्या बन गई है और आजकल अधिकांश लोग इस समस्या से जूझ रहे हैं। रात को सही से नींद न आने की वजह से न केवल अगले दिन थकान बनी रहती है बल्कि कई अन्य तरह की स्वास्थ्य समस्याएं जैसे हार्मोनल असंतुलन और इम्युनिटी पर भी नेगेटिव असर हो सकता है।

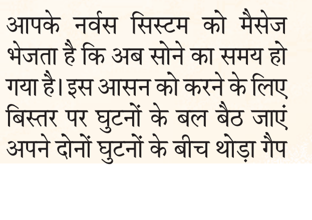
योगासन है कारगर: हर व्यक्ति को हेल्दी रहने के लिए कम से कम 7-8 घंटे की नींद लेना बेहद जरुरी होता है। योग अच्छी नींद लाने और स्ट्रेस कम करने के साथ-साथ बॉडी और माइंड को रिलैक्स करने में मदद करता है। योगासन दिनभर का तनाव भी कम करके शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर बनाता है, मांसपेशियों का तनाव दूर करता है और मन को शांत करता है। आइए जानते हैं कुछ ऐसे योगासनों और प्राणायाम के बारे में जिन्हें सोने से पहले करना भरपूर नींद के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।



अनुलोम-विलोम: यह प्राणायाम अनिद्रा भगाने में कारगर होता है। इसमें पहले बाईं नाक से सांस लेनी होती है और दाएं से छोड़नी होती है। इसी तरीके से दाएं से बाएं करना होता है। इस योगासन को आप 10 से 15 बार कर सकते हैं। अनुलोम-विलोम करने से पैरासिंपेथेटिक नर्वस सिस्टम सक्रिय हो जाता है जो दिल की धड़कन को धीमा करता है। इससे कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) का स्तर कम होता है और दिमाग शांत होता है, जिससे शरीर स्वाभाविक रूप से नींद के लिए तैयार हो जाता है।

विपरीत करणी आसन: यह आसन दिनभर की थकान को दूर करने और दिमाग को रिलैक्स करने के लिए सबसे बेहतरीन माना जाता है। इस आसन को बिस्तर पर लेटे-लेटे किया जा सकता है। यह पैरों की सूजन और थकान को कम करके मानसिक तनाव को तुरंत शांत करता है। इस आसन को करने के लिए बिस्तर के सिरहाने या दीवार के सहारे अपनी पीठ के बल लेट जाएं। फिर अपने दोनों पैरों को ऊपर की ओर उठाएं और दीवार या बेड के बैकरेस्ट से टिका दें। अपने दोनों हाथों को शरीर के बगल में आराम से फैला लें और हथेलियां ऊपर की ओर रखें। अपनी आंखें बंद करें और गहरी सांसें लें। इस पोज में 5 से 10 मिनट तक रहें।

बालासन: यह आसन रीढ़ की हड्डी के तनाव को दूर करता है, पीठ के निचले हिस्से को आराम देता है और



आपके नर्वस सिस्टम को मैसेज भेजता है कि अब सोने का समय हो गया है। इस आसन को करने के लिए बिस्तर पर घुटनों के बल बैठ जाएं अपने दोनों घुटनों के बीच थोड़ा गैप रखें, अब अपने सामने एक या दो मुलायम तकिए लंबाई में रखें। लंबी सांस खींचें और छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें, जिससे आपकी छाती और सिर तकिए पर आराम से टिक जाएं। अपने हाथों को आगे की ओर फैला लें या शरीर के पीछे आराम से छोड़ दें। इस पोजीशन में गहरी सांसें लें और कम से कम 2-3 मिनट तक रहें। इस आसन को करने से से पीठ, कंधे और गर्दन का तनाव दूर होता है और मन शांत होता है, जिससे नींद अच्छी आती है।

शवासन: शवासन योग का अंतिम और सबसे जरूरी आसन माना जाता है।

इसे करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं और हाथ-पैरों को थोड़ा फैलाकर आरामदायक स्थिति में रखें। आंखें बंद करें और गहरी सांसें लेते हुए शरीर के हर अंग को ढीला छोड़ दें। 5-10 मिनट तक इसी पोजीशन में रहें। यह आसन पूरे शरीर और मन को रिलैक्स करता है, तनाव दूर करता है और नींद न आने की समस्या को दूर करने में मददगार होता है। अगर इस आसन का रोज अभ्यास करें तो शरीर फिजिकल और मेंटल स्ट्रेस से बाहर आता है, जिससे नींद अच्छी आती है। *

(योग एक्सपर्ट हेतल शाह से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

सॉफ्टबॉल में सिरसा का प्रतिनिधित्व करेगा भरोखां

सिरसा। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भरोखां के खिलाड़ियों ने जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय को गौरवान्वित किया है। विद्यालय के प्रधानाचार्य वेद रोज ने बताया कि स्कूल के शारीरिक शिक्षा शिक्षक डॉ. देव कंबोज एवं डीपीई डॉ. ज्योति प्रीत की अथक मेहनत से विद्यालय की सॉफ्टबॉल की टीम ने जिला स्तरीय प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त करते हुए राज्य स्तर के लिए क्वालीफाई कर लिया है।

भाजपा जिला अध्यक्ष का जन्मदिवस आज

रतिया। सर्व श्री वैष्णो भजन मंडल फतेहाबाद द्वारा भाजपा के जिला अध्यक्ष प्रवीण जोड़ा के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में 30 जुलाई, वीरवार को सम्मान समारोह आयोजित किया जाएगा। कार्यक्रम सुबह 9:30 बजे मोहल्ला कृष्णापुरा स्थित राम स्वरूप पकौड़े वाली गली में आयोजित होगा। भजन मंडल से ईश मेहता ने बताया कि समारोह में प्रवीण जोड़ा का सम्मान किया जाएगा तथा समाज के गणमान्य नागरिक, सामाजिक व धार्मिक संगठनों के प्रतिनिधि तथा भाजपा कार्यकर्ता भी मौजूद रहेंगे। कार्यक्रम में वैष्णो भजन मंडल के पदाधिकारी और सदस्य भी भाग लेंगे। भजन मंडल की ओर से सभी से कार्यक्रम में पहुंचकर समारोह की शोभा बढ़ाने की अपील की।

फतेहाबाद में दम घोटने लगी हवा, एक्यूआई उछलकर 223 पहुंचा

उमस के साथ धूल के कण आसमान में घुलने से चैन की सांस लेना हो रहा दुभर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद जिले में बरसात न होने से मौसम के बदले मिजाज और प्रदूषण ने आम जनजीवन को बुरी तरह प्रभावित किया है। जिले में वायु प्रदूषण का स्तर एक्यूआई 223 पर पहुंच चुका है, जो बेहद खराब श्रेणी में आता है। हवा में नमी और सडक़ों से उठने वाले धूल के कणों ने लोगों का सांस लेना दूभर कर दिया है। इस दमघोंटू माहौल का सीधा असर स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। इन दिनों सिविल अस्पताल में उपचार के लिए दूर-दराज के गांवों से भारी संख्या में लोग पहुंच रहे हैं। इनमें सर्वाधिक स्किन, सांस व दमा के मरीज शामिल हैं। हालांकि इस समय ईएनटी के भी काफी केस अस्पताल में आ रहे हैं। बुधवार को सिविल अस्पताल की ओपीडी अचानक 800 से 1400 से एक पार पहुंच गई है। अस्पताल के ओपीडी काउंटरों और डॉक्टरों के कमरों के बाहर मरीजों की लंबी कतारें देखी जा रही हैं। उधर, बिजली की कटौती से कम्प्यूटर व्यवस्था भी ठप्प हो गई। जिस कारण ऑपरेटरों को कम्प्यूटर की बजाय मैनुअल ही मरीजों की पर्ची काटनी पड़ रही थी।

फतेहाबाद। अस्पताल में ओपीडी के लगी मरीजों की लंबी लाइन तथा बिजली न होने पर कम्प्यूटर की बजाय मैनुअल पर्ची काटते कर्मचारी।

पसीना न सूखना और डिहाइड्रेशन

वातावरण में उच्च नमी से सेहत पर यह विपरीत प्रभाव पड़ता है। उच्च नमी के कारण शरीर का पसीना प्राकृतिक रूप से नहीं सूख पाता। इससे थकावट, चक्कर आना और हीट क्रैम्प्स हो सकते हैं। सांस की नली में सूजन, हवा में मौजूद धूल के कण नमी के साथ मिलकर फेफड़ों के अंदर तक चले जाते हैं, जिससे अस्थमा अटैक और क्रोनिक ब्रोंकाइटिस की समस्या बढ़ जाती है। उमस भरा यह मौसम बैक्टीरिया और फंगस पनपने में सहायक है। प्रदूषण बढ़ने के पीछे मौसम के साथ प्रशासनिक लापरवाही भी बड़ी वजह बनी हुई है। शहर की टूटी सडक़ों से दिनभर भारी मात्रा में धूल उड़ती है। हवा में नमी की मात्रा अधिक होने के कारण यह धूल आसमान में ऊपर जाने की बजाय वायुमंडल के निचले हिस्से में ही फ्रीज यानि थम रही है। हवा भारी होने के कारण धूल और प्रदूषक कण दादरी की फिजा में ही जमे हुए हैं।

'चेंबर' जैसी स्थिति बन रही

'जिले में बुधवार को अधिकतम तापमान 37 डिग्री और न्यूनतम तापमान 29 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया है। फतेहाबाद में बरसात हुई नहीं, लेकिन हवा में नमी (आद्र्रता) की मात्रा 49 प्रतिशत तक पहुंच गई है। तापमान और भारी नमी के इस गठजोड़ से जिले में असहनीय उमसभरी गर्मी बढ़ गई है। आलम यह है कि शरीर से निकलने वाला पसीना सूख नहीं रहा है और लोग चौबीस घंटे चिपचिपी गर्मी से बेहाल हैं। शहर तो शहर अस्पताल में भी बिजली के कट लग रहे हैं, जिस कारण अस्पताल में दाखिल मरीजों को भी सांस लेने में दिक्कत आ रही है। खासकर रात के समय उनकी हालत बेहद पतली हो जाती है।

डॉक्टर की सलाह : नमी व प्रदूषण के दोहरे अटैक से बचें सद्भावना अस्पताल के डॉ. अंशुल सहगल के अनुसार, हवा में 49 प्रतिशत नमी और 223 एक्यूआई शरीर के थर्मोरेगुलेशन यानि तापमान नियंत्रण सिस्टम को बिगाड़ देता है। इस मौसम में विशेष सावधानी बरतने की जरूरत है।

फतेहाबाद। काव्या चौधरी को सम्मानित करते कॉलेज प्राचार्य व स्टाफ सदस्य।

सीबीएसई 12वीं टॉपर काव्या चौधरी बनीं एमएम कॉलेज की ब्रांड एम्बेसडर

एमएम एजुकेशन सोसायटी उठाएगी पढ़ाई का पूरा खर्च

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

सीबीएसई 12वीं की परीक्षा में 99.4 प्रतिशत अंक हासिल कर देशभर में फतेहाबाद का नाम रोशन करने वाली मेधावी छात्रा काव्या चौधरी को मनोहर मेमोरियल कॉलेज, फतेहाबाद ने अपनी 'ब्रांड एम्बेसडर' नियुक्त किया है। कॉलेज परिसर स्थित अमरजीत कौर सेमिनार हॉल में आयोजित समारोह के दौरान काव्या चौधरी का विशेष रूप से अभिनंदन एवं सम्मान किया गया। समारोह में एमएम एजुकेशन सोसायटी के प्रधान राजीव बत्रा ने बड़ी घोषणा करते हुए कहा कि काव्या चौधरी की आगामी उच्च शिक्षा के दौरान होने वाला संपूर्ण खर्च एमएम एजुकेशन सोसायटी द्वारा वहन किया जाएगा।

काव्या चौधरी को बधाई देते हुए एमएम एजुकेशन सोसायटी के प्रधान राजीव बत्रा व कोषाध्यक्ष कैलाश बत्रा ने कहा कि कॉलेज प्रशासन और प्रबंध समिति का हमेशा से यह प्रयास रहा है कि शिक्षा व अन्य क्षेत्रों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली प्रतिभाओं को उचित मंच व सम्मान प्रदान किया जाए। काव्या की यह उपलब्धि क्षेत्र के अन्य छात्र-छात्राओं के लिए भी प्रेरणास्त्रोत बनेगी।

बेटी के सम्मान पर गदगद हुए अभिभावक

समारोह में पहुंचे काव्या चौधरी के माता-पिता ने बेटी की इस ऐतिहासिक उपलब्धि और एमएम कॉलेज द्वारा दिए गए सम्मान पर गहरा आभार एवं खुशी व्यक्त की। उन्होंने कहा कि काव्या ने शुरू से ही पढ़ाई के प्रति असाधारण लगन और अनुशासन दिखाया है, और आज उसकी मेहनत का परिणाम पूरे जिले के लिए गर्व का विषय बना है। उन्होंने एमएम एजुकेशन सोसायटी की इस प्रोत्साहन पहल की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे सम्मान से बच्चों का हौसला कई गुना बढ़ जाता है।

कपास में गुलाबी सुंडी की रोकथाम के लिए फेरोमोन ट्रैप प्रभावी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

कृषि विशेषज्ञों ने बुधवार को जिला में कपास की फसल का सर्वेक्षण किया। सर्वेक्षण के दौरान किसानों को गुलाबी सुंडी सहित अन्य कीटों के प्रभावी प्रबंधन के लिए एकीकृत नाशी जीव प्रबंधन (आईपीएम) तकनीकों की जानकारी दी गई। संयुक्त कृषि निदेशक डॉ. आत्मा राम गोदारा ने बताया कि तकनीकी सहायक डॉ. रोबर्ट रोबिनसन तथा क्षेत्रीय एकीकृत नाशी जीव प्रबंधन केंद्र, फरीदाबाद के अधिकारियों ने जिले के विभिन्न क्षेत्रों का दौरा कर कपास की फसल का निरीक्षण किया। इस दौरान जिन खेतों में फेरोमोन ट्रैप लगाए गए थे, वहां किसानों से फीडबैक भी लिया गया। किसानों ने बताया कि फेरोमोन ट्रैप गुलाबी सुंडी की निगरानी एवं नियंत्रण में काफी प्रभावी साबित हो रहे हैं। इसके सकारात्मक परिणामों को देखते हुए अनेक किसानों ने अपने खेतों में बड़ी संख्या में फेरोमोन ट्रैप लगाए हैं। उन्होंने बताया कि लगभग 120 फेरोमोन ट्रैप लगाए गए हैं।

- कृषि विशेषज्ञों ने किया संयुक्त सर्वेक्षण, एनपीएसएस मोबाइल ऐप के उपयोग की भी दी जानकारी

सिरसा। कपास फसल का सर्वेक्षण करते कृषि विशेषज्ञ।

प्रति एकड़ 4 से 5 फेरोमोन ट्रैप लगाएं

इस दौरान अधिकारियों ने किसानों को सलाह दी गई कि वे खेतों में कीटों की नियमित निगरानी के लिए प्रति एकड़ 4 से 5 फेरोमोन ट्रैप लगाएं। इसके अलावा रस चूसने वाले कीटों की निगरानी एवं नियंत्रण के लिए प्रति एकड़ 20 पीले अथवा नीले स्टिकी ट्रैप लगाने की भी सलाह दी गई। अधिकारियों ने बताया कि इन ट्रैपों के माध्यम से खेतों में कीटों की संख्या का सही आकलन किया जा सकता है और समय रहते उचित प्रबंधन उपाय अपनाए जा सकते हैं। इस संयुक्त सर्वेक्षण दल में क्षेत्रीय एकीकृत नाशी जीव प्रबंधन केंद्र (डीपीपीक्यूएस-आरसीआईपीएमसी), फरीदाबाद से सहायक वनस्पति संरक्षण अधिकारी डॉ. लक्ष्मी कांत, डॉ. के.पी. शर्मा, सुरजीत बर्मन, संयुक्त कृषि निदेशक (कपास), सिरसा के तकनीकी सहायक डॉ. रोबर्ट रोबिनसन तथा कृषि विभाग के कृषि पर्यवेक्षक सहित अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

फतेहाबाद में जिला स्तरीय वन महोत्सव आज

फतेहाबाद। एक पेड़ मां के नाम अभियान के अंतर्गत वन विभाग के तत्वावधान में 30 जुलाई को राजकीय उच्च विद्यालय, भोडिया खेड़ा में 77वें जिला स्तरीय वन महोत्सव का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम का उद्देश्य पर्यावरण संरक्षण, हरित आवरण बढ़ाना तथा जन-जन को पौधरोपण के प्रति प्रेरित करना है। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में नलवा विधानसभा क्षेत्र के विधायक रणधीर पनिहार शिरकत करेंगे, जबकि उपायुक्त डॉ. विवेक भारती कार्यक्रम की अध्यक्षता करेंगे। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथिगण के रूप में रतिया विधायक जरनैल सिंह, पूर्व मंत्री देवेंद्र सिंह बबली, पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल, पूर्व विधायक दुड़ाराम, पूर्व विधायक लक्ष्मण नापा, जिला परिषद चेयरमैन सुमन खिचड़, चेयरमैन बलदेव ग्रोहा, चेयरमैन राजपाल बैनीवाल, चेयरमैन स्थानीय निकाय, चेयरमैन ब्लॉक समिति, भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा शिरकत करेंगे। सभी अतिथियों द्वारा पौधरोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया जाएगा। कार्यक्रम का शुभारंभ सुबह 11.30 बजे मुख्य अतिथि व विशिष्ट अतिथियों के आगमन से होगा।

सिरसा। बच्चों को खेल किट वितरित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

100 बच्चों को वितरित की खेल किट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

ग्राम पंचायत शेरपुरा और मगन उड़ान वेलफेयर सोसायटी के संयुक्त तत्वावधान में शेरपुरा गांव के खेल मैदान में खो-खो नर्सरी खेल किट वितरण समारोह हुआ जिसमें 100 खिलाड़ियों को खेल किट प्रदान की गई।

कार्यक्रम में मुख्यातिथि भाजपा प्रदेश कार्य समिति सदस्य मनीष सिंगला थे। उन्होंने बच्चों को खेल किट वितरित करके उनका हौसला बढ़ाया। इस दौरान मुख्यातिथि मनीष सिंगला ने खिलाड़ियों से कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में छिपी खेल प्रतिभाओं को सही अवसर और संसाधन देना बेहद आवश्यक है।

उन्होंने कहा कि मगन उड़ान वैल्फेयर सोसायटी और ग्राम पंचायत शेरपुरा का यह प्रयास सराहनीय है, जिससे युवाओं और बच्चों में खेलों के प्रति रुझान बढ़ेगा। कार्यक्रम के दौरान ग्राम पंचायत के प्रतिनिधि, मगन उड़ान वैल्फेयर सोसायटी के सदस्य, खेल प्रेमी और काफी संख्या में ग्रामीण मौजूद थे।

न्यूज डायरी

बाबा चांदी राम धाम में महोत्सव की तैयारियां शुरू

रतिया। बाबा चांदी राम धाम, पालसर के 19वें स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में 6 व 7 अगस्त को दो दिवसीय विराट महोत्सव का आयोजन किया जाएगा। यह धार्मिक आयोजन शेखुपुर रोड स्थित गांव पालसर में बाबा चांदी राम मेमोरियल ट्रस्ट द्वारा आयोजित किया जाएगा, इसको लेकर धाम के प्रांगण में तैयारियां शुरू हो गई हैं। महोत्सव के प्रथम दिन 6 अगस्त वीरवार को सुबह 10 बजे कलश स्थापना, 11 बजे कलश पूजन, दोपहर 12 बजे विशाल लंगर, सायं 3 बजे भव्य कलश यात्रा तथा शाम 4 से 6 बजे तक नगर कीर्तन का आयोजन होगा। दूसरे दिन 7 अगस्त शुक्रवार) को सुबह 6:30 बजे पूजन, 7:30 बजे भोग, 8 से 9 बजे तक चादर चढ़ाई, 9:30 बजे लंगर प्रारंभ, सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक भजन-कीर्तन होगा जिसमें धार्मिक कलाकार भजन प्रस्तुत करेंगे।

एलडीसी पॉलिसी के विरोध में 6 अधिवक्ता भूख हड़ताल पर

सिरसा। ज्वाइंट एक्शन कमेटी पंजाब एंड हरियाणा के आह्वान पर एलएडीसी पॉलिसी को रद्द करवाने के विरोध में बुधवार को जिला बार एसोसिएशन से जुड़े अधिवक्ताओं ने जिला बार संघ के अध्यक्ष गंगाराम ढाका की अध्यक्षता में बार रूम से डीएलएसए रूम व डीसी कार्यालय तक पैदल मार्च निकाला। वहीं इस कानून के विरोध में 6 अधिवक्ता भूख हड़ताल पर बैठे, जिनमें जसदीप सिंह खैरा, आरडी बिश्नोई, अशोक सहारण, अजय सैनी, विनोद बेनीवाल, सुनील बजाज शामिल रहे। पैदल मार्च में जिला बार संघ सिरसा, ऐलनाबाद, डबवाली, कालांवाली, नाथूसरी चोपटा के समस्त वकीलों ने उपस्थिति दर्ज करवाई।

जांडलीकला की बेटियां बनीं जिला चैंपियन

भूना। जिला स्तरीय स्कूली खेलकूद प्रतियोगिता में राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जांडलीकला की बेटियों ने एक बार फिर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। हैंडबॉल अंडर-17 प्रतियोगिता के फाइनल में फतेहाबाद ब्लॉक की मजबूत टीम को हराकर जांडलीकला ने जिला चैंपियन बनने का गौरव हासिल किया। शानदार जीत के बाद बुधवार को ग्राम पंचायत और विद्यालय प्रशासन ने विजेता टीम का सम्मान कर छात्राओं का उत्साह बढ़ाया। सम्मान समारोह में सरपंच शीला भैरों और विद्यालय के प्राचार्य सतीश कुमार ने विजेता खिलाड़ियों को बधाई देते हुए कहा कि यह सफलता पूरे गांव और विद्यालय के लिए गर्व का विषय है।

पंचायती भूमि पर बने आवासों को मिलेगा मालिकाना हक

फतेहाबाद। राज्य सरकार द्वारा पंचायत यानि शामलात भूमि पर बने पात्र आवासों को कानूनी मालिकाना हक प्रदान करने के उद्देश्य से समाधान पोर्टल शुरू किया गया है। इस पहल से वर्षों से पंचायत भूमि पर निवास कर रहे पात्र परिवारों को उनके आवास का वैध स्वामित्व प्राप्त करने का अवसर मिलेगा। इस योजना के तहत वर्ष 2004 से पहले पंचायत भूमि पर बने पात्र आवासों के लिए ऑनलाइन आवेदन किया जा सकता है। निर्धारित नियमों के अनुसार 500 वर्ग गज तक के मकानों का नियमितीकरण किया जाएगा। पूरी प्रक्रिया ऑनलाइन और पारदर्शी होगी, जिससे आवेदकों को कार्यालयों के चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। जिला परिषद के सीईओ सुरेश कुमार ने बताया कि आवेदन से लेकर स्वामित्व प्रमाण पत्र जारी होने तक की प्रक्रिया पांच चरणों में पूरी की जाएगी। पहले चरण में समाधान पोर्टल पर ऑनलाइन आवेदन कर आवश्यक जानकारी एवं दस्तावेज अपलोड करने होंगे।

भय व डर दिखाकर व्यापारियों को किया जा रहा नाजायज तंग : बजरंग गर्ग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने कहा कि जीएसटी विभाग के कुछ सरकारी अधिकारी अपने निजी स्वार्थ के लिए व्यापारियों को नाजायज तंग कर रहे हैं। हरियाणा में जगह-जगह चेकिंग का डर दिखा कर व्यापारियों से पैसे ऐंठने का काम किया जा रहा है। जीएसटी विभाग के अधिकारियों के खिलाफ प्रदेश के व्यापारियों में बड़ा भारी रोष है। केंद्र व प्रदेश सरकार को जीएसटी विभाग के जो भी भ्रष्ट अधिकारी है, उनके खिलाफ सख्त कार्रवाई करनी चाहिए। गर्ग बुधवार को सिरसा में पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे।

सिरसा। पत्रकारों से बात करते हुए व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग। फोटो : हरिभूमि

व्यापारी व उद्योगपति हर राज्य की रीढ़ की हड्डी होती है : गर्ग

बजरंग गर्ग ने कहा कि व्यापारी व उद्योगपति हर राज्य की रीढ़ की हड्डी होती है, अगर व्यापारी व उद्योगपति भय के वातावरण में काम करेगा तो निवेश, रोजगार और आर्थिक गतिविधियों में गलत प्रभाव पड़ेगा। सरकार को भ्रष्ट अधिकारियों पर नकेल डालनी चाहिए, ताकि व्यापारी बिना डर के व्यापार कर सकें। साथ ही उन्होंने कहा कि व्यापार मंडल टैक्स चोरी, फर्जी बिलिंग करने वालों के खिलाफ है, मगर ईमानदार व्यापारी व उद्योगपतियों को नाजायज तंग करना सरासर गलत है। उन्होंने कहा कि कुछ भ्रष्ट अधिकारियों द्वारा व्यापारियों का शोषण करने से व्यापारियों में भारी नाराजगी है जिसे किसी कीमत पर सहन नहीं किया जाएगा अगर जीएसटी विभाग के अधिकारियों ने निजी स्वार्थ के लिए प्रदेश के व्यापारियों को नाजायज तंग किया तो उसके खिलाफ व्यापार मंडल सडक़ों पर आंदोलन करेगा। बजरंग गर्ग ने कहा कि हरियाणा में लगातार अपराध बढ़ रहा है। अपराधी खुले आम व्यापारी व उद्योगपतियों से फिरौती, मंथली, लूटपाट व हत्याओं की वारदातें कर रहे हैं, जिसके कारण प्रदेश का व्यापारी अपनी जान माल की सुरक्षा के लिए पूरी तरह से भयभीत है।

वैदवाला के किसानों ने दिया धरना समझौता तोड़ने का लगाया आरोप

सिरसा। निकटवर्ती गांव वैदवाला के किसानों ने बुधवार को लघुसचिवालय में धरना दिया और सरकार के खिलाफ नारेबाजी की। किसानों का आरोप है कि उनके साथ जो समझौता हुआ था उसे तोड़ा जा रहा है। किसान नेता भूपेंद्र सिंह बुधवार को लघुसचिवालय पहुचे और किसानों के साथ धरने पर बैठ गए। उल्लेखनीय है कि भूपेंद्र सिंह वैदवाला मुआवजा बढ़ाने की मांग को लेकर बिजली टावर पर चढ़ गए थे। धरने पर बैठे ग्रामीणों ने बताया कि प्रशासन से इस मुद्दे पर बातचीत होनी है। अगर उसमें फैसला नहीं हुआ तो पक्का धरना शुरू किया जाएगा। किसानों ने बताया कि सरकार किसान को अपने ही खेत में जाने से रोक रही है और जबरदस्ती तारें खींची जा रही हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि जो समझौता हुआ था, वो तोड़ा जा रहा है। उन्होंने कहा कि जब तक समझौते के अनुसार काम नहीं होगा वे बातचीत नहीं करेंगे। किसान नेता भूपेंद्र सिंह ने बताया कि सरकार धक्काशाही कर रही है। हांडीखेड़ा, कासनखेड़ा और फरवाई तीन गांवों को कलेक्टर रेट से पांच गुना मुआवजा मिला है और हमें चार गुना ही नहीं दे रहे। गांव में कलेक्टर रेट 90 लाख रुपए है और सडक़ के नजदीक एक करोड़ से 1.10 करोड़ तक है। प्रति एकड़ जमीन चार से पांच करोड़ में बिक रही हैं। उनकी मांग है कि रि-वैल्यूएशन करवाकर चार से पांच गुना मुआवजा दिया जाए। सरकार ने कई जगह पर पॉलिसी बदली है और मुआवजा दिया है।

सिरसा। लघुसचिवालय में धरने पर बैठे किसान।

ब्लॉक व जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं में आदर्श स्कूल के विद्यार्थियों ने लहराया परचम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

आदर्श सीनियर सेकेंडरी स्कूल, दरियापुर के विद्यार्थियों ने हाल ही में आयोजित ब्लॉक एवं जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं में अपनी खेल प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया है। स्कूल के खिलाडिय़ों ने वॉलीबॉल, कुश्ती और एथलेटिक्स में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए कई पदक अपने नाम किए। अंडर-14 वर्ग की जिला स्तरीय वॉलीबॉल प्रतियोगिता में विद्यालय की टीम ने अपनी बेहतरीन रणनीति का परिचय देते हुए पहला स्थान हासिल किया। इस शानदार प्रदर्शन के दम पर टीम के खिलाड़ी हिमांशु, उज्ज्वल, समर, हेमन और यश का चयन राज्य स्तरीय टीम के लिए हुआ है। वहीं, एथलेटिक्स की लॉन्ग जंप स्पर्धा में आठवीं कक्षा के छात्र अमर ने शानदार प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

कुश्ती प्रतियोगिताओं में भी दबदबा

कुश्ती प्रतियोगिताओं में भी विद्यालय के छात्रों का दबदबा रहा। अंडर-14 वर्ग में चौथी कक्षा के छात्र दुष्यंत और ओजेश ने ब्लॉक स्तर पर पहला स्थान हासिल किया। इसके बाद जिला स्तर पर ओजेश ने द्वितीय और दुष्यंत ने तृतीय स्थान प्राप्त कर पदक जीता। इसके अलावा अंडर-17 कुश्ती स्पर्धा में आठवीं कक्षा के छात्र मनप्रीत ने ब्लॉक स्तर पर प्रथम स्थान हासिल किया। विद्यालय की चेयरपर्सन अंजलि मेहता, एमडी दर्शन मेहता, प्रधानाचार्या सीमा कोचर और निदेशक साहिल मेहता ने सभी विजेता खिलाड़ियों तथा खेल शिक्षक पवन कुमार को बधाई दी।

फतेहाबाद में भाजपा की कार्यशाला व संगठनात्मक बैठक

रविदास जी के विचारों से मजबूत होगी सामाजिक समरसता : जोड़ा

- समरसता संकल्प अभियान की बनाई रणनीति

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

भाजपा द्वारा संत शिरोमणि संत रविदास जी की 650वीं जयंती के उपलक्ष्य में समरसता संकल्प अभियान की शुरुआत की जा रही है। यह विशेष अभियान 29 जुलाई 2026 से 20 फरवरी 2027 तक चलेगा। अभियान के जरिए जिलेभर में सामाजिक समरसता, समानता, न्याय और राष्ट्रीय एकता को मजबूत करने के लिए विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। अभियान को बूथ स्तर तक प्रभावी बनाने के उद्देश्य से भाजपा जिला कार्यालय में कार्यशाला एवं संगठनात्मक बैठक का आयोजन किया गया, जिसकी अध्यक्षता भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने की।

बैठक को संबोधित करते हुए जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने कहा, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मार्गदर्शन में पार्टी संत रविदास जी के संदेशों को जन-जन तक पहुंचा रही है। संत रविदास जी ने सिखाया कि कोई भी व्यक्ति जन्म से छोटा या बड़ा नहीं होता, बल्कि उसकी वास्तविक पहचान कर्मों और मानवता के प्रति प्रेम से होती है। जातिवाद और छुआछूत को मिटाने के लिए उनका योगदान अतुलनीय है।

फतेहाबाद। बैठक को संबोधित करते भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीन जोड़ा।

पूर्व विधायक दुड़ाराम ने किया आह्वान

कार्यक्रम में पूर्व विधायक दुड़ाराम ने कार्यकर्ताओं का आह्वान करते हुए कहा कि यह अभियान केवल एक औपचारिकता नहीं, बल्कि समाज के प्रत्येक वर्ग को जोडऩे और सामाजिक सौहार्द को प्रगाढ़ करने का संकल्प है। वहीं, जिला प्रभारी सुरेंद्र आर्य ने बताया कि अभियान के तहत गांव-गांव और शहर-शहर जाकर संत रविदास जी के विचारों का व्यापक प्रचार-प्रसार किया जाएगा। बैठक में चेयरमैन प्रो. रविंद्र बलियाला, जिला उपाध्यक्ष जगदीश शर्मा, नगर परिषद वाईस चेयरमैन सविता टुटेजा, जिला परिषद चेयरमैन सुमन खिचड़, जिला महामंत्री अशोक जाखड़ व सुभाष खिचड़, पूनम सिंगला, लखमी शर्मा, रामकुमार मेहरा, शम्मी धींगड़ा, सुभाष साहू, विक्रम शर्मा, रणजीत ओड तथा जिला मीडिया प्रभारी कंवल चौधरी सहित अनेक कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

दिव्यांगों और वरिष्ठ नागरिकों के लिए लगेंगे जांच शिविर

सिरसा। जिला रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा एलिम्को के सहयोग से जिले के प्रत्येक खंड में दिव्यांग व्यक्तियों एवं वरिष्ठ नागरिकों की सहायतार्थ 3 से 9 अगस्त तक दिव्यांग जांच शिविर आयोजित किए जाएंगे। इन शिविरों में पात्र लाभार्थियों की पहचान कर उन्हें आवश्यकता अनुसार कृत्रिम अंग एवं सहायक उपकरण उपलब्ध करवाए जाएंगे। यह जानकारी जिला रेडक्रॉस सोसायटी के उप अधीक्षक पवन कुमार ने दी है।

1200 विद्यार्थियों का जांचा स्वास्थ्य

सिरसा। लायंस क्लब सिरसा ड्रीम द्वारा गवर्नमेंट मॉडल स्कूल अनाज मंडी में मेगा मेडिकल चेक-अप कैंप का आयोजन किया गया। इस शिविर में चिकित्सकों द्वारा विद्यार्थियों के लिए दांतों एवं नेत्रों की जांच निःशुल्क की गई। शिविर में लगभग 1200 विद्यार्थियों का स्वास्थ्य परीक्षण कर उन्हें आवश्यक चिकित्सकीय परामर्श भी प्रदान किया गया।

एचएसईबी डिप्लोमा इंजी. ने बनाई संघर्ष की रणनीति

सिरसा। एचएसईबी डिप्लोमा इंजीनियर हरियाणा केंद्रीय परिषद की बैठक हुई। बैठक को संबोधित करते हुए राज्य प्रधान अभिमन्यु धनखड़ व विपिन भारद्वाज महासचिव ने कहा कि बिजली निगम नूंह और गुड़गांव में निजीकरण तथा एग्रीकल्चर डिस्कॉम के प्रस्ताव के विरोध में तथा अपनी मांगों को पूरा करवाने के लिए अपनी मांगों का मांग पत्र कल 30 जुलाई से 10 अगस्त के बीच जिला उपायुक्त तथा अधीक्षण अभियंता एवं भाजपा के विभिन्न विभागों के मंत्रियों के माध्यम से मुख्यमंत्री के नाम सौंपने पर चर्चा की गई।

कांग्रेस कार्यकर्ता सम्मेलन 9 को

सिरसा। कांग्रेस भवन में 9 अगस्त को कांग्रेस कार्यकर्ता सम्मेलन होगा। सम्मेलन में पूर्व सांसद विजेंद्र सिंह मुख्य वक्ता होंगे। बुधवार को सम्मेलन की तैयारियों को लेकरबैठक हुई जिसमें पार्टी कार्यकर्ताओं की जिम्मेदारियां तय की गई। कांग्रेस की जिलाध्यक्ष संतोष बैनीवाल ने बताया कि वे इस सम्मेलन की सफलता के लिए पूरे जिले में कार्यकर्ताओं की बैठक लेंगे। इसी कड़ी में आगामी 1 अगस्त को डबवाली, 2 को कालांवाली, 4 को रानियां, 5 को ऐलनाबाद और 6 अगस्त को सिरसा विधानसभा क्षेत्र में पार्टी कार्यकर्ताओं से सीधा संवाद करेंगी।

मोबाइल गुम होते ही बरतें सावधानी

फतेहाबाद। फतेहाबाद की एसपी निकिता खट्टर ने मोबाइल गुम या चोरी होने पर लोगों से तुरंत सावधानी बरतने की अपील की है। उन्होंने कहा कि साइबर अपराधी मोबाइल में मौजूद सिम, ओटीपी, बैंक जानकारी और सोशल मीडिया अकाउंट का दुरुपयोग कर सकते हैं। मोबाइल गुम होते ही नंबर बंद करवाएं, पासवर्ड बदलें और सीईआईआर पोर्टल पर आईएमईआई नंबर से मोबाइल ब्लॉक करवाएं। इससे अनहोनी से बच सकते हैं।

गुरु पूर्णिमा पर पौधा वितरण, रक्तदान शिविर, चिकित्सा कैंप लगाया

गुरु के बिना ज्ञान की प्राप्ति नहीं हो सकती : ब्रह्मदास महाराज

सिरसा। शिविर में रक्तदानियों का हौसला बढ़ाते बाबा ब्रह्मदास महाराज। *फोटो : हरिभूमि*

फतेहाबाद। जूना अखाड़ा में महंत से आशीर्वाद लेते भाजपा नेता। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

डेरा बाबा भूमणशाह में गुरु पूर्णिमा एवं पौधा वितरण सहित अनेक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। डेरे के गद्दीनशीन संत बाबा ब्रह्मदास महाराज ने हवन यज्ञ में आहुति डालकर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस मौके पर रक्तदान कैंप भी लगाया गया, जिसमें 51 यूनिट रक्त शिव शक्ति ब्लड बैंक सिरसा की टीम द्वारा एकत्रित किया गया। इस दौरान चिकित्सा शिविर भी आयोजित किया गया, जिसमें विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा नाक, कान गला व हड्डियों के रोगों की जांच की गई। बाबा ब्रह्मदास ने कहा कि गुरु के बिना ज्ञान की प्राप्ति संभव नहीं है। गुरू मनुष्य और ईश्वर को मिलाने वाला सेतु है, जो परमात्मा का साक्षात करवाकर जन्म-मरण के बंधन से मुक्ति प्रदान करता है और हमारे जीवन को आनंदित करता है। उन्होंने कहा कि गुरू की उपाधि परमात्मा से भी उपर है और जब मनुष्य के हृदय में परमात्मा के पाने की इच्छा पैदा होती है तब वह गुरु की शरण में चला जाता है तब गुरू उसे सही मार्ग पर ले जाकर लक्ष्य तक पहुंचा देता है। इसके पश्चात बाबा ब्रह्मदास महाराज ने श्रद्धालुओं को हजारों फलदार पौधे वितरित करते हुए कहा कि पर्यावरण को बचाने के लिए अधिक से अधिक पौधारोपण करना चाहिए। पर्यावरण संरक्षण हम सब की जि मेवारी है। बाबा ब्रह्मदास महाराज ने कहा कि पौधे लगाना ही नहीं, उसके बड़ा होने तक सार-संभाल का भी संकल्प लें, ताकि हमारी आने वाली पीढ़ी स्वच्छ हवा में सांस ले सके। इस अवसर पर श्रद्धालुओं ने लंगर का प्रसाद भी ग्रहण किया।

गुरु पूर्णिमा पर भाजपा नेताओं ने जूना अखाड़ा में लिया आशीर्वाद

फतेहाबाद। गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर भारतीय जनता पार्टी द्वारा गुरु वंदन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसके अंतर्गत भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीन जोड़ा के नेतृत्व में भाजपा नेताओं ने गांव मानावाली स्थित जूना अखाड़ा समाधि स्थल पर पहुंचकर महंत राजेश गिरी का पावन आशीर्वाद प्राप्त किया। इस अवसर पर उन्होंने मंदिर में विधिवत पूजा-अर्चना कर फतेहाबाद जिले के समस्त नागरिकों के सुख, शांति, समृद्धि एवं उत्तम स्वास्थ्य की कामना की। कार्यक्रम के दौरान जिलाध्यक्ष प्रवीन जोड़ा ने कहा कि भारतीय संस्कृति में गुरु का स्थान सर्वोच्च माना गया है। गुरु ही व्यक्ति को ज्ञान, संस्कार और जीवन की सही दिशा प्रदान करते हैं। उनके मार्गदर्शन एवं आशीर्वाद से जीवन सफल, सार्थक और मूल्यवान बनता है। उन्होंने कहा कि गुरु पूर्णिमा केवल एक पर्व नहीं, बल्कि गुरु के प्रति श्रद्धा, सम्मान और कृतज्ञता व्यक्त करने का अवसर है। इस दिन गुरुजनों के प्रति सम्मान प्रकट कर उनके बताए मार्ग पर चलने का संकल्प लेना चाहिए। इस अवसर पर जिला परिषद चेयरमैन प्रतिनिधि सुभाष खिचड़, युवा मोर्चा जिलाध्यक्ष बिट्टू गुज्जर, जिला मीडिया प्रभारी कंवल चौधरी सहित अनेक श्रद्धालुगण मौजूद रहे।

फतेहाबाद। गुरू पूर्णिमा पर विचार आश्रम मंदिर में कढ़ी चावल का लंगर वितरित करते हुए।

विचार आश्रम मंदिर में श्रद्धाभाव से लगाया कढ़ी-चावल का लंगर

फतेहाबाद। गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर श्री अद्वैत स्वरूप विचार आश्रम मंदिर की ओर से श्रद्धा एवं सेवा भाव के साथ कढ़ी-चावल के विशाल लंगर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने मंदिर पहुंचकर गुरुजनों का आशीर्वाद प्राप्त किया तथा लंगर प्रसाद ग्रहण किया। संत विनीत प्रेमानंद एवं संत विशुद्ध प्रेमानंद के सान्निध्य में आयोजित इस सेवा कार्य में सभी सेवादारों ने पूरे समर्पण और उत्साह के साथ अपनी जिम्मेदारियां निभाई। श्रद्धालुओं ने गुरु पूर्णिमा के महत्व पर प्रकाश डालते हुए गुरु की महिमा का स्मरण किया और समाज में सेवा, प्रेम एवं सद्भाव का संदेश दिया। कार्यक्रम के दौरान पूरे परिसर में भक्तिमय वातावरण बना रहा। इस अवसर पर वरिष्ठ भाजपा नेता शम्मी ढींगड़ा, डॉ. गुरबचन ग्रोवर, सुरेन्द्र टुटेजा, पवन बठला, शोहित टुटेजा, अंकुश टुटेजा, मुकंदलाल टुटेजा, राजकुमार टुटेजा, राजीव टुटेजा, आयुष धमीजा तथा सतपाल सहित अन्य सेवादारों ने लंगर व्यवस्था, प्रसाद वितरण एवं श्रद्धालुओं की सेवा में सक्रिय योगदान दिया। अंत में सभी ने गुरुजनों के प्रति श्रद्धा व्यक्त करते हुए समाज में सेवा और मानवता के मार्ग पर चलने का संकल्प लिया।

श्री राम आश्रम शिव मंदिर में धूमधाम से मनाया गया गुरु पूर्णिमा

रतिया। शहर के टिब्बा कालोनी स्थित श्रीराम आश्रम शिव मंदिर परिसर में श्रीराम आश्रम शिव मंदिर कमेटी एवं शिव महिला मंडल द्वारा गुरु पूर्णिमा दिवस आज पूजा व मंत्रोच्चार के साथ श्रद्धा और हर्षोल्लास से मनाया गया। श्री राम आश्रम शिव मंदिर कमेटी के प्रधान विनोद बंसल ने बताया कि गुरु पूर्णिमा दिवस के अवसर पर आचार्य पंडित केशव शास्त्री व पंडित नवीन शास्त्री के पावन सानिध्य में श्री राम आश्रम शिव मंदिर टिब्बा कॉलोनी के संस्थापक श्री श्री 1008 स्वामी रामेश्वरानंद सरस्वती जी की विशेष पूजा की गई। महिला मंडल द्वारा स्वामी जी की महिमा का गुणगान किया गया। पंडित केशव शास्त्री ने गुरु महिमा का वर्णन करते हुए बताया कि गुरु पूर्णिमा आषाढ़ मास की पूर्णिमा को मनाई जाती है। यह गुरु-शिष्य परंपरा के सम्मान और आध्यात्मिक ज्ञान के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने का विशेष दिन है। गुरु के आशीर्वाद से ही जीवन सफल और सार्थक बनता है। गुरु की महिमा पर प्रधान विनोद बंसल ने कहा द्घस्न गुरु वह दीपक है जो अज्ञानता के अंधकार को दूर कर ज्ञान का प्रकाश फैलाता है। जीवन में गुरु का स्थान माता-पिता और ईश्वर से भी ऊपर है, क्योंकि गुरु ही हमें सही मार्ग दिखाते हैं।

गुरु पूर्णिमा पर मोचीवाली में हवन यज्ञ

डिंग। गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर गांव मोचीवाली में ग्रामीणों की ओर से विशेष हवन यज्ञ का आयोजन किया गया। धार्मिक विधि-विधान एवं वेदमंत्रों के उच्चारण के साथ आयोजित हवन यज्ञ में ग्रामीणों ने श्रद्धापूर्वक आहुतियां डालकर गांव की सुख-शांति, समृद्धि और खुशहाली की कामना की। हवन यज्ञ का आयोजन पं. श्रीकांत शास्त्री के सानिध्य में किया गया। उन्होंने वैदिक मंत्रोच्चार के साथ यज्ञ संपन्न करवाया। हवन के दौरान वातावरण भक्तिमय बना रहा तथा ग्रामीणों ने श्रद्धा एवं आस्था के साथ यज्ञ में भाग लिया। इस अवसर पर गुरु की महिमा का स्मरण करते हुए ग्रामीणों ने भारतीय संस्कृति में गुरु के महत्व पर प्रकाश डाला। ग्रामीणों ने कहा कि गुरु व्यक्ति को ज्ञान और संस्कार प्रदान कर जीवन में सही मार्ग पर चलने की प्रेरणा देते हैं। गुरु पूर्णिमा गुरुजनों के प्रति सम्मान एवं कृतज्ञता प्रकट करने का विशेष पर्व है।

जिला स्तरीय प्रतियोगिओं में होगा राज्य स्तरीय खिलाड़ियों का लिए चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

शिक्षा विभाग के तत्वावधान में शहीद भगत सिंह स्टेडियम, सिरसा में जिला स्तरीय विद्यालय खेल प्रतियोगिता का आयोजन शुरु किया गया। यह प्रतियोगिता 14 वर्ष से 19 वर्ष आयु वर्ग के बालक एवं बालिकाओं के लिए आयोजित की जा रही है, ये प्रतियोगिताएं 20 अगस्त तक चलेगी। जिला शिक्षा अधिकारी सुभाष फुटेला ने बताया कि खेलों से बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास होता है। प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों का चयन राज्य स्तरीय क्रीड़ा प्रतियोगिता के लिए किया जाएगा। प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य खिलाड़ियों में खेल भावना का विकास करना और राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए प्रतिभाओं का चयन करना है। इसमें जिले के विभिन्न सरकारी एवं निजी विद्यालयों के छात्र-छात्राएं भाग ले रहे हैं। प्रतियोगिता में बैडमिंटन, जिम्नास्टिक, फेंसिंग, टेनिस, सॉफ्टबॉल, तीरंदाजी, टेबल टेनिस, हॉकी, नेटबॉल, शतरंज, स्केटिंग, कराटे, भारोत्तोलन, क्रिकेट, एथलेटिक्स, बेसबॉल, जूडो, वॉलीबॉल, हैंडबॉल, बास्केटबॉल, साइक्लिंग, तैराकी, योगा, कुश्ती, मुक्केबाजी, शूटिंग, कबड्डी, खो-खो, ताइक्वांडो, फुटबॉल सहित विभिन्न खेलों का आयोजन किया जा रहा है।

सिरसा। खेल प्रतियोगिता में भाग लेते खिलाड़ी। *फोटो : हरिभूमि*

विशेष बच्चों ने पौधरोपण कर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

फतेहाबाद। श्री गुरु तेग बहादुर स्कूल ऑफ स्पेशल एजुकेशन, बहबलपुर में विशेष बच्चों द्वारा पौधारोपण अभियान का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में विद्यालय के विद्यार्थियों, शिक्षकों, अभिभावकों एवं समाज के अन्य सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया तथा परिसर में विभिन्न प्रकार के छायादार एवं फलदार पौधे लगाए। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य विशेष बच्चों को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक करना, उनमें सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना विकसित करना तथा समाज को हरियाली बढ़ाने का संदेश देना था। पौधारोपण के दौरान बच्चों ने स्वयं पौधे लगाए नियमित देखभाल का संकल्प भी लिया।

ग्रामीण विकास योजनाओं में लापरवाही बर्दाश्त नहीं होगी: उपायुक्त डॉ. विवेक

- शिकायतों का समाधान तय समय में करने और मूलभूत सुविधाएं सुनिश्चित करने को कहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

डीसी डॉ. विवेक भारती ने कहा कि ग्रामीण विकास राज्य सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है और इसमें किसी भी किसी भी प्रकार की देरी या लापरवाही स्वीकार नहीं की जाएगी। ग्रामीण विकास से जुड़ी योजनाओं एवं परियोजनाओं का प्रभावी रूप से क्रियान्वयन किया जाए। यह सुनिश्चित किया जाए कि योजनाओं का लाभ प्रत्येक पात्र व्यक्ति तक समय पर पहुंचे। इसी प्रकार विकास कार्यों में गुणवता सुनिश्चित करते हुए इन्हें प्राथमिकता के आधार पर पूरा करवाएं। जो परियोजनाएं अपने निर्धारित समय से पीछे चल रही हैं, उनके लिए अतिरिक्त प्रयास कर उन्हें जल्द पूरा किया जाए। संबंधित बीडीपीओ शिकायत पोर्टल पर आई शिकायतों का समयबद्ध तरीके से समाधान करें। ग्रामीण क्षेत्र में पानी, बिजली, सफाई सहित मूलभूत सुविधाओं से संबंधित समस्या आने पर समाधान सुनिश्चित किया जाए।

फतेहाबाद। बैठक के दौरान अधिकारियों को निर्देश देते हुए डीसी डॉ. विवेक भारती।

फतेहाबाद। गांव ढिंगसरा के सरकारी स्कूल में वॉटर कूलर भेंट करते हुए।

ढिंगसरा में पूर्व सरपंच परिवार ने सरकारी स्कूल को भेंट किया वाटर कूलर

फतेहाबाद। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ढिंगसरा में पूर्व सरपंच जवाहर सिंह की माता मीना देवी ने स्वर्गीय पति चंद्रपाल की स्मृति में वाटर कूलर भेंट किया। प्राचार्य रमेश कुमार ने कहा कि जल सेवा सबसे बड़ा पुण्य कार्य है। भीषण गर्मी में विद्यार्थियों को शुद्ध व ठंडा पेयजल उपलब्ध होगा। कार्यक्रम में श्री ब्रह्मानंद ब्रह्मचारी सहित अन्य गणमान्य लोगों ने दानदाता परिवार की पहल की सराहना की।इस अवसर पर पूर्व सरपंच जवाहर सिंह, अंगद ढिंगसरा, रत्न सिंह, पूर्व चेयरमैन पवन शर्मा, जसवंत सिंह, प्रमोद सिंह, कुलदीप, अंकित, सतबीर बाघेला, सुनील, जितेंद्र, रोहतास गेदर सहित विद्यालय का समस्त शिक्षण एवं गैर-शिक्षण स्टाफ मौजूद रहा।

चाहरवाला कन्या स्कूल में शुरू हुई फ्रेंच भाषा की पढ़ाई, छात्रों को मिलेंगे वैश्विक अवसर

- सिरसा के दो स्कूलों सहित प्रदेश के 26 विद्यालयों में लागू हुआ फ्रेंच कोर्स

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चोपटा

राजकीय कन्या उच्च विद्यालय चाहवाला में विद्यार्थियों को वैश्विक शिक्षा से जोड़ने के लिए फ्रेंच भाषा कोर्स शुरू किया गया। खंड शिक्षा अधिकारी सतबीर सिंह ढिडारिया और ब्लॉक समिति चेयरमैन सूरजभान बूमरा ने इसका शुभारंभ किया। उन्होंने कहा कि विदेशी भाषा का ज्ञान उच्च शिक्षा और रोजगार के नए अवसर खोलता है। प्रदेश के 26 स्कूलों में शुरू हुए इस कोर्स के तहत सिरसा के दो विद्यालय शामिल हैं। चाहवाला स्कूल में कक्षा 6 से इसकी शुरुआत की गई है। विद्यार्थियों को भाषा के साथ फ्रेंच संस्कृति की जानकारी भी दी जाएगी। इस दौरान खंड शिक्षा अधिकारी, ब्लॉक चैयरमैन, गांव के सरपंच अशोक बैनीवाल, विद्यालय के मुख्यध्यापक पृथ्वी सिंह, दलीप गोदारा, संदीप नुईया, प्रिंसीपल सुनीता, प्रहलाद राय, शारदा, सुनीता, रविंदर आदि मौजूद रहे।

चोपटा। खंड शिक्षा अधिकारी स्कूल में फ्रेंच कोर्स का शुभारंभ करते हुए।

मताना में पटवारी कृष्ण राजपूत का सरपंच व ग्रामीणों ने किया स्वागत

फतेहाबाद। भाजपा सरकार की पारदर्शी भर्ती प्रक्रिया का लाभ उठाते हुए गांव श्यामसुख निवासी कृष्ण राजपूत ने अपनी मेहनत के दम पर 'बिना खर्ची, बिना पर्ची' पटवारी का पद हासिल किया है। कृष्ण राजपूत के गांव मताना का कार्यभार संभालने पर बुधवार को सरपंच कार्यालय में स्वागत कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मतान गांव के सरपंच एडवोकेट दलबीर वर्मा एवं ग्रामीणों ने नव-नियुक्त पटवारी कृष्ण राजपूत को फूलों का गुलदस्ता भेंट कर उनका स्वागत किया और नए कार्यकाल की शुभकामनाएं दीं। सरपंच एडवोकेट दलबीर वर्मा ने कहा कि मौजूदा सरकार की पारदर्शी नीतियों की बदौलत आज ग्रामीण आंचल के होनहार युवा बिना किसी सिफारिश और भ्रष्टाचार के अपनी योग्यता के बल पर उच्च पदों पर आसीन हो रहे हैं। इस समारोह के दौरान जोगीराम भोभरिया, छोटू राम निम्बीवाल, कृष्ण कुमार निम्बीवाल, त्रिलोक चंद निम्बीवाल, सज्जन निम्बीवाल तथा गांव की बेटी राखी सहित अनेक ग्रामीण उपस्थित रहे। सभी ने पटवारी कृष्ण राजपूत के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

फतेहाबाद। पटवारी कृष्ण राजपूत का स्वागत करते सरपंच दलबीर वर्मा व अन्य ग्रामीण।

सीनियर सिटीजन की मांग, बधाई के नाम पर किन्नर समाज की धक्केशाही पर रोक लगे

रतिया। सीनियर सिटीजन वेलफेयर ट्रस्ट की मासिक मीटिंग प्रधान एडवोकेट बिक्कर सिंह की अध्यक्षता में संपन्न हुई। सचिव बलिंद्र शर्मा ने बताया कि जुलाई माह में दो सदस्यों गोपाल चंद कुलरीयां एवं सुरेश जिंदल का जन्मदिन केक काट कर हर्षोल्लास से मनाया गया। एडवोकेट बिक्कर सिंह ने कहा कि शहर में खुशी के अवसर पर बधाई के नाम पर किन्नर समाज द्वारा कड़वी भाषा बोल कर धक्के से जो लाखों रुपये उन्होंने कहा कि उनके लिए जायज बधाई राशि निर्धारित करवाने हेतु हमें इस ज्वलंत मुद्दे पर कार्य कर रही शहर की अन्य संस्थाओं का सहयोग करना चाहिए ताकि शहरवासियों को किन्नरों की मनमानी से छुटकारा मिल सके। सचिव बलिंद्र शर्मा ने आगे बताया कि 15 अगस्त को आजादी दिवस सीनियर सिटीजन होम में मनाया जाएगा। जिसके लिए प्रोजेक्ट चेयरमैन मा. कृष्ण सिंह चित्रकार के नेतृत्व में पांच सदस्यीय कमेटी बनाई गई है, जिसमें मा. गोपाल चंद कुलरीयां, शिशन पाल मंगला एवं रि. लेफ्टिनेंट हरभजन सिंह को सदस्य बनाया गया है।

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, 9253681005

एक दर्जन से अधिक अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी, तीन ओलंपियन दे चुका छोटा सा गांव

संत नगर की हॉकी परंपरा को नई उड़ान, राजेंद्र का भारतीय टीम में चयन

अब राजेंद्र सिंह बने गौरवशाली परंपरा की नई कड़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रानियां

मिडफील्डर राजेंद्र सिंह।

भारतीय हॉकी को जब भी नई प्रतिभा मिलती है, सिरसा जिले के रानियां क्षेत्र का छोटा-सा गांव संत नगर हर बार देश का ध्यान अपनी ओर खींच लेता है। दशकों से अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी तैयार कर रहा यह गांव एक बार फिर चर्चा में है। भारतीय हॉकी टीम में 24 वर्षीय मिडफील्डर राजेंद्र सिंह के हालिया चयन ने साबित कर दिया है कि संत नगर की मिट्टी आज भी देश को विश्वस्तरीय खिलाड़ी देने की अपनी गौरवशाली परंपरा को निरंतर आगे बढ़ा रही है। यही कारण है कि खेल जगत में संत नगर को हरियाणा की प्रमुख हॉकी नर्सरियों में शुमार किया जाता है।

राजेंद्र सिंह अब इस गौरवशाली खेल परंपरा की नई कड़ी बन गए हैं। उनसे पहले इस गांव के लगभग एक दर्जन खिलाड़ी अलग-अलग समय पर भारतीय हॉकी टीम का प्रतिनिधित्व कर चुके हैं, जबकि तीन खिलाडय़ों ने ओलंपिक में भारत का प्रतिनिधित्व किया है। इनमें पांच वर्षों तक भारतीय हॉकी टीम की कप्तानी करने वाले ओलंपियन सरदार सिंह, ओलंपियन हरपाल सिंह तथा ओलंपियन दीदार सिंह सीनियर प्रमुख हैं। राजेंद्र सिंह का चयन इस बात का प्रमाण है कि संत नगर की हॉकी परंपरा आज भी उतनी ही सशक्त है, जितनी सरदार सिंह के दौर में थी। भारतीय संभावित टीम में चयनित राजेंद्र सिंह इन दिनों बेंगलुरु स्थित राष्ट्रीय प्रशिक्षण शिविर में अभ्यास कर रहे हैं। खेल प्रेमियों की निगाहें अब विश्व कप के लिए घोषित होने वाली अंतिम भारतीय टीम पर टिकी हैं। उम्मीद है कि अंतिम चयन के बाद भारतीय दल नीदरलैंड में होने वाली विश्व स्तरीय प्रतियोगिता में देश का प्रतिनिधित्व करेगा। राजेंद्र सिंह का सफर संघर्ष, अनुशासन और अटूट संकल्प की मिसाल है। पिता सुखदेव सिंह पोस्टमास्टर के रूप में कार्यरत हैं, जबकि माता अमनदीप कौर गृहिणी हैं।

नामधारी हॉकी अकादमी से निकल रहे होनहार

संत नगर और आसपास के क्षेत्र में हॉकी की जो मजबूत परंपरा आज दिखाई देती है, उसके पीछे नामधारी समुदाय के प्रमुख सतगुरु उदय सिंह का दूरदर्शी मार्गदर्शन, सतत प्रोत्साहन और खिलाड़ियों के प्रति समर्पण को सबसे महत्वपूर्ण माना जाता है। प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को आगे बढ़ाने, आर्थिक रूप से कमजोर खिलाड़ियों की सहायता करने तथा बेहतर प्रशिक्षण का वातावरण उपलब्ध कराने में उनका योगदान वर्षों से प्रेरणास्रोत बना हुआ है। इसी सोच का परिणाम है कि नामधारी हॉकी अकादमी, जीवन नगर पिछले कई दशकों से लगातार देश को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी दे रही है। आज भी यहां प्रतिदिन बड़ी संख्या में बच्चे नियमित प्रशिक्षण लेकर अपने सपनों को नई उड़ान देने में जुटे हैं।

राजेंद्र तीसरी कक्षा से ही पसीना बहा रहा

कोच गुरमेज सिंह मौली बताते हैं कि राजेंद्र तीसरी कक्षा से ही नियमित रूप से अभ्यास के लिए मैदान पहुंचने लगे थे। सुबह लगभग दो घंटे और शाम तीन घंटे का कठिन अभ्यास उनकी दिनचर्या का हिस्सा था। खेल और पढ़ाई के बीच उन्होंने हमेशा संतुलन बनाए रखा। भारतीय हॉकी के महान खिलाड़ी और पूर्व कप्तान ओलंपियन सरदार सिंह उनके आदर्श रहे, जिनसे प्रेरणा लेकर उन्होंने अपने सपनों को नई दिशा दी। राजेंद्र सिंह का अगला लक्ष्य वर्ष 2028 के ओलंपिक में भारत का प्रतिनिधित्व करना है। उनका चयन केवल एक खिलाड़ी की व्यक्तिगत उपलब्धि नहीं, बल्कि उस खेल संस्कृति की जीत है जिसने दशकों से संत नगर को भारतीय हॉकी का पर्याय बना दिया है। तीन ओलंपियन और एक दर्जन से अधिक अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ियों की इस गौरवशाली विरासत में अब राजेंद्र सिंह का नाम भी जुड़ गया है।