



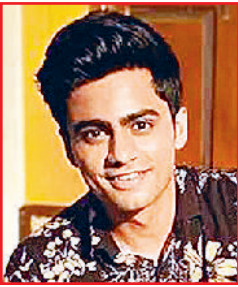
टीवी आर्टिस्ट्स

न्यू ईयर हेल्थ रेजॉल्यूशंस

न्यू ईयर पर रेजॉल्यूशन लेने का ट्रेंड है। टीवी के कुछ आर्टिस्ट भी न्यू ईयर पर रेजॉल्यूशन लेते हैं। **हरिभूमि** को तीन टीवी आर्टिस्ट बता रहे हैं अपना न्यू ईयर हेल्थ रेजॉल्यूशन।

नए साल में अपनी फिटनेस पर फोकस करूंगा: दर्शन गुर्जर

सोनी सब के सीरियल ‘पुष्पा इंपॉसिबल’ में दर्शन गुर्जर, चिराग की भूमिका निभा रहे हैं। न्यू ईयर पर वह क्या रेजॉल्यूशन लेने वाले हैं, सवाल पूछने पर कहते हैं, ‘मैं सकारात्मक बदलावों के बारे में सोच रहा हूं। इस साल मैं मुख्य रूप से अपनी फिटनेस को पटरी पर लाने पर फोकस करूंगा। मेरा बॉडी बिल्डर बनने के लिए कोई टारगेट नहीं है। मैं ऐसे काम करना चाहता हूं, जिनसे मुझे खुशी मिले। सुबह पुशअप और पुलअपस करना एक ताजगी देने वाली एक्टिविटी है। मैं नए साल से ये एक्टिविटी करूंगा। साथ ही इसी महीने से मैं अपने डाइट के प्रति अधिक एलर्ट हो गया हूं। मुझे इंटरमिटेंट फास्टिंग शुरू करने से बेहतर महसूस होता है, जिससे मेरे शरीर और दिमाग दोनों को पॉजिटिव एनर्जी मिलती है। मैं नए साल में भी इसे करता रहूंगा। हमें जिंदगी में काम के साथ-साथ अपनी सेहत का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी होता है, स्वास्थ्य सही होगा तभी हम दैनिक दिनचर्या में काम करने के लिए सक्षम रहेंगे। काम और जिंदगी के बीच एक हेल्दी बैलेंस बनाए रखने के लिए मैं खुद को अपनी सीमा से बाहर ज्यादा खींचने की कोशिश नहीं करूंगा।’ *



सुबह जल्द उठकर करूंगा सूर्य नमस्कार: आशुतोष कुलकर्णी

एंडटीवी के सीरियल ‘अटल’ में कृष्ण बिहारी वाजपेयी की भूमिका में आशुतोष कुलकर्णी नजर आ रहे हैं। नए साल पर वह क्या रेजॉल्यूशन लेने वाले हैं, पूछने पर आशुतोष जवाब देते हैं, ‘मैंने न्यू ईयर रेजॉल्यूशन लिया है कि नए साल के पहले दिन से ही अपने सेहत और मानसिक शांति के लिए सुबह सूर्योदय से एक घंटा पहले उठूंगा। उस एक घंटे में मॉडिटेशन और कुछ सिंपल से व्यायाम करूंगा। ऐसा करने से एकाग्रता बढ़ेगी, मन शांत होगा और हर परिस्थिति में मेरा मन स्थिर रहेगा। शांत मन और शरीर ना केवल मेरे शारीरिक स्वास्थ्य को बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी अच्छा रखेगा। स्वास्थ्य, मेरे लिए मूल रूप से मन, शरीर और आत्मा की एक खुशहाल स्थिति है। मैं पहले से थोड़ा-थोड़ा जिम में एक्ससाइज करता हूं। अब मैं जल्दी उठूंगा तो ध्यान के बाद सूर्य नमस्कार भी करूंगा। अभी मैं चार बार सूर्य नमस्कार करता हूं, नए साल से रोजाना बारह बार करूंगा। नए साल साल से इन सबकी शुरुआत करूंगा, ईमानदारी से करूंगा। इससे मेरा शारीरिक और मानसिक संतुलन बना रहेगा। मैं सभी को यही कहना चाहूंगा कि आज के तनाव भरे जीवन में किसी को अपने स्वास्थ्य को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।’ *



डाइट का ध्यान रखूंगा-कमी झूठ नहीं बोल्गूंगा: विनीत कुमार चौधरी

शोमाक टीवी पर हाल ही में शुरू हुए सीरियल ‘कर्माधिकारी शनिदेव’ में शनिदेव का किरदार विनीत कुमार चौधरी निभा रहे हैं। न्यू ईयर पर उन्होंने क्या रेजॉल्यूशन लिया है, पूछने पर वे बताते हैं, ‘मैं हमेशा से अपने फिटनेस को लेकर बहुत ज्यादा कॉन्सस रहा हूं। मेरा मानना है कि मुझे अपनी डाइट में ज्यादा बदलाव नहीं करना चाहिए। इसलिए मैं अपनी डाइट को सरल बनाए रखने की कोशिश करता हूं। साथ ही समय पर व्यायाम करता हूं, पूरी नींद लेता हूं, सही मात्रा में पोषक तत्वों का सेवन करता हूं। अपने खाने में शकरकंद और शहद का सेवन जरूर करता हूं। मैं इस बात का ख्याल रखता हूं कि मिठाइयों से दूर रहूँ क्योंकि यह मुझे बहुत ज्यादा पसंद है। नए साल पर इन चीजों का ख्याल रखूंगा। साथ ही मैं ड्रिंक नहीं करूंगा और झूठ नहीं बोल्गूंगा। वैसे भी शनिदेव का किरदार को निभाने के बाद, मेरे मुंह से झूठ निकलता ही नहीं है। मुझे लगता है, नए साल पर सभी को अपने जीवन में ऐसा कोई खास प्रण जरूर लेना चाहिए, जिससे उनके जीवन में कोई बड़ा बदलाव आए।’ *



प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

नया साल 2024 शुरू होने वाला है। आप जरूर चाहेंगे कि आने वाले साल में आप शारीरिक के साथ ही मानसिक रूप से भी स्वस्थ, ऊर्जावान और सकारात्मक रहें। इसके लिए आपको अपनी जीवनशैली में बदलाव से जुड़े कुछ संकल्प लेने होंगे। इन संकल्पों को लेकर अगर आप इन पर अमल करेंगे तो पूरे साल मानसिक रूप से स्वस्थ रहेंगे।

तन-मन रहेगा स्वस्थ नए साल पर लें ये 5 संकल्प

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. ज्योति कापूर
साइकोलॉजिस्ट, नई दिल्ली

आने वाले नए साल की शुरुआत अपने जीवन में कुछ अच्छी आदतों को अपना कर करें तो इससे आपका मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों ही बेहतर रहेगा। आपका मन स्वस्थ है तो आप किसी भी जिम्मेदारी को आसानी से ले सकते हैं, उसे बोझ नहीं समझेंगे और बेहतर तरीके से निभा भी सकेंगे। कहा जाता है कि मन से शरीर का संबंध बहुत गहरा होता है। मन शांत और प्रसन्नचित हो तो शरीर भी तंदुरुस्त रहता है। इसलिए अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए नए साल के लिए पांच रेजॉल्यूशन यानी संकल्प लें।

सोच को रखेंगे सकारात्मक

यदि आप किसी भी परिस्थिति में अपनी सोच को सकारात्मक रखते हैं तो इससे आप अपनी समस्या का निदान ही नहीं करते हैं, बल्कि उस समस्या का प्रभाव आपके व्यक्तित्व पर भी नहीं पड़ता है। आप उस परेशानी में उलझने से सदा के लिए बच जाते हैं। कई बार हम दूसरे से अपनी तुलना करने लगते हैं, जो हमारी सेहत के लिए भी ठीक नहीं होता है। यह जरूरी नहीं है कि जो चीज हमारे पास है, वह दूसरे के पास भी हो। दूसरे के अगर पास वो चीज नहीं है तो इससे हमारे अंदर अहंकार पैदा होता है। यदि अपने पास वो चीज नहीं है तो दूसरे को देखकर ईर्ष्या होने लगती है। ये दोनों ही आदतें हमारी मानसिक शांति और सुकून को छीन लेती हैं। इससे बचने के लिए यह जरूरी है कि इस नए साल में हम अपनी सोच को हर दश में सकारात्मक रखने का संकल्प लें।

हॉबी को देंगे समय

हर व्यक्ति की कोई ना कोई हॉबी जरूर होती है। डांसिंग, सिंगिंग, रीडिंग, प्लेयिंग, पेंटिंग या टूरिज्म जैसी कोई ना कोई हॉबी आपको भी जरूर होगी। अपने घर, परिवार की जिम्मेदारियों और काम से समय निकाल कर अपनी हॉबी को जरूर समय दें। इससे आपका आत्मविश्वास तो बढ़ता ही है, साथ ही एक नया दृष्टिकोण भी मिलता है। हॉबी से हमारी रचनात्मक क्षमता बढ़ती है और हमें खुशी भी मिलती है, जिसके कारण हमारे ब्रेन से हैप्पी केमिकल निकलता है। इसीलिए हमारे जीवन में एक हॉबी का होना बहुत जरूरी है। वैसे भी जिस काम में हमारा मन लगता है, जिसमें हमें खुशी मिलती है,



लिए नए वर्ष में अपनी फैमिली के साथ समय बिताने, अपनी पर्सनल और वर्क लाइफ में बैलेंस करने का भी रेजॉल्यूशन जरूर लें।

गैजेट्स एडिक्शन से रहेंगे दूर

इंटरनेट, मोबाइल, टैबलेट और लैपटॉप से एक तरफ हमारे जीवन में कई तरह की सुविधाएं मिल गई हैं तो इनका एडिक्शन एक बड़ी समस्या बनती जा रही है। इसका दुष्प्रभाव समाज के सभी वर्ग के लोगों पर पड़ रहा है। हमारी मानसिकता पर तो इसका प्रभाव पड़ ही

हेल्थ एडवाइस

डॉ. माणिक अलीम

जो लोग जोड़ों के दर्द से पीड़ित होते हैं, सर्दियों उनके लिए बहुत कष्टदायक होती हैं। क्योंकि सर्दियां आते ही जोड़ों का दर्द बढ़ जाता है। इसके पीछे का कारण होता है शरीर में बढ़ा हुआ यूरिक एसिड। इसलिए जिनको बढ़े हुए यूरिक एसिड की शिकायत हो, उन्हें सर्दियों में कुछ विशेष तरह की सावधानियां बरतनी चाहिए। **गुनगुने पानी का सेवन करें** : अगर आपको बढ़े हुए यूरिक एसिड की शिकायत रहती है तो इस मौसम में लगातार गुनगुना पानी पीना चाहिए। इससे हड्डियों और जोड़ों में जमा यूरट क्रिस्टल धीरे-धीरे पिघल कर मूत्र के रास्ते शरीर से बाहर निकल जाता है। लब्बोलुआब यह कि ऐसे लोगों को सर्दियों में गुनगुना पानी पीना चाहिए, ताकि उनके जोड़ों का दर्द कंट्रोल में रहे। सर्दियों में कम पानी पीने की भूल कतई ना करें। सर्दियों में कम पानी पीएंगे तो यूरिक एसिड और ज्यादा परेशान करेगा। दरअसल, यह भी एक किस्म का विषाक्त पदार्थ है, जो गुनगुने पानी के सेवन करने से शरीर से बाहर निकलता रहता है। अब सवाल है कितना पानी पीना चाहिए? इसका कोई तय नियम नहीं है। आमतौर पर ढाई से तीन लीटर के बीच प्रतिदिन पानी पीना पर्याप्त माना जाता है।

खट्टे फलों का सेवन: खट्टे फल मसलन नीबू, संतरा, आंवला, अनानास, चेरी, स्ट्रॉबेरी, मौसंबी और पपीता आदि विटामिन सी से भरपूर होते हैं। खट्टे फलों के नियमित सेवन से इनमें मौजूद विटामिन सी शरीर के अंदर यूरिक एसिड को क्रिस्टल के रूप में जमा नहीं होने देती। इसलिए ये सभी फल प्राकृतिक रूप से यूरिक एसिड को कम करने में मददगार होते हैं। खासकर जिन लोगों को हड्डियों-जोड़ों में दर्द और यूरिक एसिड बढ़ा हुआ हो, उन्हें तो खट्टे फलों को अपनी नियमित खुराक का हिस्सा बना लेना चाहिए। इनमें सबसे ज्यादा फायदेमंद है आंवला।

इन सब्जियों का करें सेवन: खट्टे फल की तरह कई सब्जियां भी यूरिक एसिड को नियंत्रित करने में सहायक होती हैं। इनमें कद्दू, टमाटर, खीरा, मशरूम, परवल आदि विशेष रूप से फायदेमंद सब्जियां हैं। ये सब्जियां शरीर में सूजन और ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करती हैं, जिससे यूरिक एसिड का लेवल कम हो जाता है। कद्दू में विटामिन सी, बीटा कैरोटिन, ल्यूटिन जैसे एंटी-ऑक्सीडेंट तत्व होते हैं। इसमें मौजूद फाइबर मेटाबॉलिज्म को



रहा है, यहां तक कि यह हमारे संबंधों को भी खराब कर रहा है। अकसर हम इंटरनेट, मोबाइल के जरिए सोशल मीडिया में इतना समय बर्बाद करते हैं कि हमारे आस-पास क्या हो रहा है उस तरफ हमारा ध्यान ही नहीं जाता है। इतना ही नहीं यह एडिक्शन हमारी रचनात्मक क्षमताओं पर भी प्रभाव डालता है। इसलिए यह ध्यान रखना जरूरी है कि इंटरनेट और मोबाइल हमारे जीवन के कामों को सरल बनाने के साधन हैं। अपने काम के लिए इसका उपयोग जरूर करें, लेकिन इनका दुरुपयोग या अत्यधिक उपयोग करने से बचें। इसलिए एक संकल्प यह भी लें कि नए वर्ष में इंटरनेट और गैजेट्स का लिमिटेड यूज करेंगे। इसके एडिक्शन से बचेंगे।

निःस्वार्थ भाव से सेवा करेंगे

जब हम बिना किसी स्वार्थ के कोई काम करते हैं तो हमें उस काम को करने से आंतरिक खुशी मिलती है, क्योंकि जब हम कोई नैक काम करते हैं और उसमें हमारी कोई आसक्ति (जैसे हमें उससे नाम, पैसा या मान मिले) नहीं रहती है तो हम उस काम को दिल से करते हैं। उसमें हमारा कोई स्वार्थ नहीं होता है तो हमें स्वतः ही अपार खुशी का अनुभव होता है। जब हम अपने घर-परिवार के लिए काम करते हैं तो यह हमारी जिम्मेदारी होती है। हमें लगता है कि इसे हम नहीं करेंगे तो कौन करेगा? जब हमारी र्थि निःस्वार्थ सेवा करने में होती है तो हम उस काम को बोझ नहीं समझते हैं। तब हम सबके प्रति अच्छा सोचते हैं, शुभ भावना और शुभकामना रखते हैं। इसीलिए किसी अनाथालय या ओल्ड एज होम में जाकर बच्चों के साथ समय बिताएं या बुजुर्गों की सेवा जरूर करें। इससे आपको दुआएं मिलेंगी और अपने काम से संतुष्टि भी। इससे सारा मानसिक तनाव दूर होगा, आत्मिक शांति मिलेगी। नए वर्ष में ऐसी कोई हैबिट जरूर शुरू करें। *

प्रस्तुति : संध्या रानी

एलर्जिक्स

पूरे विश्व में कोहराम मचाने वाली कोरोना महामारी को लेकर अभी भी खतरा कम नहीं हुआ है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने नए जेएन.1 कोरोना वायरस स्ट्रेन को ‘वेरिएंट ऑफ़ इंटरेस्ट’ घोषित किया है। भले ही लोगों ने बढ़-चढ़कर वैक्सीनेशन कराया है लेकिन समय-समय पर कोरोना वायरस के नए वेरिएंट्स के सामने आने से खतरा कम होता नजर नहीं आ रहा है। एक बार फिर से खतरे की घंटी बजी है और इसका एक और नया सब वेरिएंट जेएन.1 देश-दुनिया में लोगों को संक्रमित कर रहा है। केरल में हाल ही में इस सब वेरिएंट जेएन.1 की पुष्टि की गई है। इसलिए इसके बारे में जानना और सावधान रहना बहुत जरूरी है। **क्या है सब वेरिएंट जेएन.1** : कोरोना का यह नया सब वेरिएंट इतनी तेजी से कैसे फैल रहा है? इस बारे में पूछने पर श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट- पल्मोनोलॉजी-डॉ. **अनिमेष आर्या** बताते हैं, ‘सबसे पहले यह समझना बहुत जरूरी है कि अखिर यह नया सब वेरिएंट है क्या? दरअसल डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन सेंटर (सीडीसी) के मुताबिक कोरोना का यह सब वेरिएंट, ओमिक्रॉन सब वेरिएंट बीए2.86 का ही नेक्स्ट जेनरेशन है और इसे दूसरी भाषा में

फिर बढ़ रहा कोरोना संक्रमण सतर्क रहें-बरतें सावधानी



पियोला भी कहा जाता है। यदि विशेषज्ञों की नजरों से समझें तो जेएन.1 और बीए.2.86 के बीच केवल एक ही अंतर है- स्पाइक प्रोटीन में बदलाव, जिस कारण इस वायरस का संक्रमण अन्य वायरस की तुलना में तेजी से फैलने में सक्षम है। इस नए सब वेरिएंट से सावधान रहने के लिए आपको बहुत ही सावधानी बरतने की आवश्यकता है। **जेएन.1 संक्रमण के लक्षण** : कोरोना के इस नए सब वेरिएंट से संक्रमित होने के लक्षणों के बारे में धर्मशिला नारायण, सुपरस्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली में

सीनियर कंसल्टेंट- पल्मोनोलॉजी और स्लीप मेडिसिन, **डॉ. नवनीत सूद** बताते हैं, ‘पिछले कोरोना वेरिएंट्स की ही तरह इसमें भी मिलते-जुलते लक्षण दिखाई दे रहे हैं। जैसे- लगातार बुखार आना, खांसी आना, नाक जाम हो जाना, नाक से पानी बहना, जल्द थकान, सिर दर्द, स्वाद या गंध का सेंस कम होना, गला खराब होना, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं आदि। डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन सेंटर के मुताबिक कोई खास लक्षण अलग से नजर नहीं आए हैं, जिसकी वजह से यह पता लगा पाना

मुश्किल है कि लक्षण पिछले कोरोना वेरिएंट के मुकाबले अलग हैं या नहीं, इसलिए अगर आपको ऐसे लक्षण दिखाई दे रहे हैं तो तुरंत नजदीकी अस्पताल में अपनी जांच कराएं, मार्क लगाकर रखें और लोगों से दूरी भी बनाकर रखें।

संक्रमण से बचाव के उपाय : कोरोना से बचाव के उपाय के बारे में नारायणा सुपरस्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट- इंटरनल मेडिसिन, **डॉ. पंकज वर्मा** बताते हैं, कुछ विशेषज्ञों की मानें और सीडीसी के मुताबिक फिलहाल इसका कोई सबूत नहीं है कि यह नया वेरिएंट बहुत खतरनाक है। फिर भी जिस प्रकार से इसका संक्रमण वैश्विक स्तर पर तेजी से फैल रहा है, उसको देखते हुए बहुत ही सावधान रहने की आवश्यकता है। **► यदि आपने अभी तक वैक्सीनेशन नहीं कराया है तो तुरंत वैक्सीनेशन कराएं।** **► सोशल डिस्टेंसिंग बनाकर रखें, भीड़-भाड़ वाले इलाकों में जाने से बचें।** **► कोरोना के कोई लक्षण दिखें तो तुरंत अपनी जांच करवाएं।** रिपोर्ट पॉजिटिव आने पर संक्रमित को अलग रहने दें और कोरोना नियमों का पालन करें। **► घर से बाहर जाते समय मास्क और हैंड सेनीटाइजर का इस्तेमाल करें।** **► अपने हाथ साबुन से धोते रहें। ***

प्रस्तुति: सेहत डेस्क

लगाने से डेंड्रुफ और सिर के बाल झड़ने जैसी समस्याओं से राहत मिलती है। सिर पर फूसियां होती हैं या खुजाने से बांझी पर घाव हो जाता है तो भी इसके बीज का पेस्ट फायदेमंद है। **► गले की बीमारी गलशुंडी से परेशान हैं तो इसकी जड़ को चबाने से गले को आराम मिलता है।** **► नाक या कान से खून आता हो तो इसकी जड़ अच्छी तरह धोकर चबाने से राहत मिलती है।** **► बार-बार पेशाब आने से परेशान हैं तो इसके पत्ते, जड़ और फूल को मिलाकर काढ़ा बनाकर दो से चार चम्मच दिन में दो बार लेना फायदेमंद हो सकता है।** **► शरीर में दर्द वाले स्थान पर इसके पत्तों को पीस कर गुनगुना करके दर्द वाले स्थान पर लगाने से दर्द से राहत मिलती है।** **► दाद से परेशान हों तो इसके पत्तों को पीस कर रस निकाल कर दाद पर लगाएं, आराम मिलेगा।**

यहां बताए गए उक्त सभी उपाय, उपचार सामान्य हैं। प्रयोग करने से पहले अपने अनुभवों वेंध या आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य करें। *

-वैद्य हरिकृष्ण पांडेय ‘हरिश’

औषधीय गुणों से भरपूर पारिजात



सेवन का तरीका: अब पारिजात के सेवन के तरीके के बारे में जान लेते हैं।

► डेंड्रुफ से परेशान हैं या दूषित खान-पान, कार्य की व्यस्तता, पोषक तत्वों की कमी के कारण सिर के बाल झड़ रहे हैं। ऐसे में पारिजात के बीजों का पेस्ट सिर पर

सर्दों के मौसम में अधिकतर बुजुर्ग लोग, जोड़ों के दर्द से परेशान रहते हैं। शरीर में यूरिक एसिड का स्तर बढ़ने से यह समस्या होती है। इसे कंट्रोल करने के लिए कुछ सरल उपायों से आपको राहत मिल सकती है।

सर्दियों में जोड़ों का दर्द इन उपायों से मिलेगी राहत



सक्रिय करता है, जिससे पाचनशक्ति बेहतर रहती है और यूरिक एसिड नियंत्रित रहता है। टमाटर भी विटामिन सी का भंडार है, जबकि खीरा फाइबर के भंडार होने के साथ-साथ पानी से भी भरपूर है, जिससे किडनी में गांठ की समस्या से बचाव होता है। मशरूम में बीटा-ग्लूटेक्स होता है, जो यूरिक एसिड की समस्या से निजात दिलाता है। परवल रूप से भी फायदा देती है। दरअसल, यूरिक एसिड शरीर में एक गंदगी की तरह जमा हो जाता है, इसे कुछ मसालों के खाने से शरीर से बाहर करने में मदद मिलती है। हल्दी, अदरक, अजवाइन और अलसी खाने से यूरिक एसिड की समस्या में फायदा होता है। अजवाइन इनमें सबसे ज्यादा फायदेमंद होती है, क्योंकि अजवाइन में एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं, इस कारण यह शरीर में बनने वाले यूरिक एसिड के क्रिस्टल को तोड़ती है और इस तरह जोड़ों के दर्द से मुक्ति दिलाता है। *

आमंत्रित है लेख...

स्वयं डॉक्टरत्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनाथ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत

129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

ख़बर संक्षेप

पांच देवियों से लाई गई पवित्र ज्योति सिरसा पहुंची
सिरसा। बाबा हैदरशेख सेवा समिति सिरसा द्वारा गद्दीनशीन संत हेमंत बाबा के सान्निध्य में 5 देवियों से ज्योति सिरसा लाई गई। विनोद फ्रंड एंड पार्टी ने ढोल नगाड़ों के साथ भजनों की प्रस्तुति दी और पावन ज्योति का स्वागत किया। एडवोकेट दीपम ग़ोवर ने यह जानकारी दी।

जिला स्तरीय समीक्षा समिति की हुई बैठक सिरसा। लघु सचिवालय के सभागार कक्ष में जिला स्तरीय समीक्षा समिति की तिमाही बैठक हुई जिसकी अध्यक्षता सीटीएम अजय सिंह ने की। इस अवसर पर डीडीएम नाबार्ड रोबिन सिंह द्वारा तैयार की गई पीएलपी बुकलेट वित्तीय वर्ष 2024-25 का विमोचन सीटीएम अजय सिंह ने किया।

दुकान में तोड़फोड़ करने के मामले में तीन काबू
जाखल। ज़िंदल रोड स्थित एक इलेक्ट्रॉनिक्स की दुकान में घुसकर तोड़फोड़ करने और दुकान पर काम करने वाले वर्कर के साथ मारपीट करने के मामले में जाखल पुलिस ने तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए तीनों आरोपी गांव चांदपुरा के रहने वाले हैं जिनके नाम गुरस्थान, बलविन्द्र व सोकी खान बताए हैं।

92 कर्मचारियों पर शहर की सफाई का जिम्मेवार
फतेहाबाद। नगरपालिका कर्मचारी संघ फतेहाबाद की बैठक आज युनियन कार्यालय में इकाई प्रधान नरेश राणा की अध्यक्षता में हुई। बैठक का संचालन सचिव ओमप्रकाश लोट ने किया। बैठक के बाद संघ द्वारा प्रधान नरेश राणा की अगुवाई में कर्मचारियों की विभिन्न मांगों को लेकर नगरपरिषद के कार्यकारी अधिकारी व प्रधान को ज्ञापन भी सौंपा गया और इन मांगों का जल्द समाधान की मांग की है।

शौचालयों सफाई करने वाली एजेंसी पर जुर्माना
फतेहाबाद। प्रदेश के विकास एवं पंचायत मंत्री देवेन्द्र सिंह बबली द्वारा फतेहाबाद शहर के किए गए दौरे के दौरान सार्वजनिक शौचालयों की बदहाल सफाई व्यवस्था को लेकर नगरपरिषद अधिकारियों को लगाई गई फटकार का असर होता नजर आ रहा है। इसको लेकर नगरपरिषद के कार्यकारी अधिकारी द्वारा शौचालय सफाई एवं मुरम्त एजेंसी दि सिरसा भोले शंकर कोऑपरेटिव सोसाइटी को अंतिम नोटिस जारी कर दिया है वहीं एजेंसी पर 8 हजार रुपये का जुर्माना भी लगाया है। ईओ ने नोटिस में एजेंसी को नोटिस जारी करते हुए कहा कि नगरपरिषद ने एक सप्ताह में ही एजेंसी को दूसरी नोटिस जारी किया है।



फतेहाबाद। प्रदेश के विकास एवं पंचायत मंत्री देवेन्द्र सिंह बबली द्वारा फतेहाबाद शहर के किए गए दौरे के दौरान सार्वजनिक शौचालयों की बदहाल सफाई व्यवस्था को लेकर नगरपरिषद अधिकारियों को लगाई गई फटकार का असर होता नजर आ रहा है। इसको लेकर नगरपरिषद के कार्यकारी अधिकारी द्वारा शौचालय सफाई एवं मुरम्त एजेंसी दि सिरसा भोले शंकर कोऑपरेटिव सोसाइटी को अंतिम नोटिस जारी कर दिया है वहीं एजेंसी पर 8 हजार रुपये का जुर्माना भी लगाया है। ईओ ने नोटिस में एजेंसी को नोटिस जारी करते हुए कहा कि नगरपरिषद ने एक सप्ताह में ही एजेंसी को दूसरी नोटिस जारी किया है।

बिजली मंत्री ने किया गांवों का दौरा

- गांव चौरमार, धोतड़, डेरा बाबा भूमणशाह, भावदीन का दौरा किया
- बाबा अमरनाथ गौशाला में चल रही रामकथा में भाग लिया

हरिभूमि न्यूज़ ►► सिरसा

हरियाणा के बिजली मंत्री रणजीत सिंह ने बुधवार को जिला के गांव चौरमार, धोतड़, डेरा बाबा भूमणशाह, भावदीन का दौरा किया और अनेक कार्यक्रमों में शिरकत की। बिजली मंत्री ने गांव चौरमार में श्री अखंड पाठ में शामिल होकर गुरुघर में माथा टेका। तत्पश्चात उन्होंने गांव धोतड़ में बाबा अमरनाथ गौशाला में चल रही रामकथा में भाग लिया। इसके उपरांत बिजली मंत्री ने डेरा बाबा भूमणशाह में आयोजित मेले में

भूना को जलभराव की समस्या से मुक्त करने के लिए मास्टर प्लान तैयार अंडरग्राउंड पाइप लाइन दबाकर रंगोली नाले में डाला जाएगा दूषित पानी

जन स्वास्थ्य अभियांत्रिक विभाग जलभराव की स्थिति से निपटने के लिए 30 करोड़ रुपये खर्च होंगे

हरिभूमि न्यूज़ ►► भूना

सितंबर 2022 में जलभराव से भूना शहरवासियों को त्रासदी से गुजरना पड़ा था, जिससे प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से करोड़ों रुपये का नुकसान हुआ। भविष्य में शहर बाढ़ की चपेट में ना आये, इसको लेकर नगरपालिका व जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग ने संयुक्त रूप से जल भराव की स्थिति से निपटने के लिए मास्टर प्लान तैयार किया है। इस पर 30 करोड़ रुपये खर्च होंगे और पानी 17 किलोमीटर लंबी अंडरग्राउंड पाइप लाइन दबाकर एमपी सोतर गांव से आगे रंगोई नाले में डाला जाएगा। जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अध्यक्ष अभियंता जसवंत सिंह व नगर पालिका चेयरपर्सन अर्पणा पंकज पसरीजा ने बताया कि 23 सितंबर से लेकर 25 सितंबर 2022 तक



भूना। शहर में सितंबर 2022 में जलभराव से सड़कों के हालात।

लगातार बारिश के कारण भूना में बाढ़ जैसे हालात बन गए थे। शहर में जलभराव से प्रभावित इलाकों में भारी नुकसान उठाना पड़ा था और लोगों को कई दिनों तक घरों से पलायन करना पड़ा था। क्योंकि घर पानी से डूब गए थे और सड़कों पर किरस्तियां चल रही थी। जलभराव के कारण 30 करोड़ से अधिक का नुकसान हुआ था। सरकार ने 15 करोड़ का मुआवजा देकर शहर के कुछ लोगों को राहत जरूर दी है। अनाज मंडी के दुकानदारों व

मिनी बैंक के पास बनेगा कंट्रोल रूम

नगर पालिका चेयरपर्सन अर्पणा पंकज पसरीजा ने बताया कि जलभराव की समस्या समाधान के लिए मिनी बैंक के पास नगर पालिका ने पानी स्टोरेज कंट्रोल रूम बनाने के लिए जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग को मुफ्त जमीन दी है। जहां पर गंदे पानी की निकासी व्यवस्था को लेकर मुख्य कंट्रोल रूम होगा। उपरोक्त जगह से अंडरग्राउंड पाइप रंगोई नाले तक डालकर गंदे पानी निकासी व्यवस्था का पूर्ण रूप से समाधान होगा। इसकी अतिरिक्त 10 करोड़ रुपये की लागत से शहर में पीने के पानी की पाइपलाइन डालने का भी टेंडर लग चुका है। शहर भूना में जहां पहले सौंदर्य नदी डाली गई थी, उस एरिया में 4 करोड़ रुपये की लागत से सौंदर्य पाइपलाइन भी बिछाई जाएगी। चेयरपर्सन ने कहा कि मुख्यमंत्री मनोहर लाल व विधायक दुड़ा राम के प्रयासों से उपरोक्त सभी कार्य की राशि मंजूर होकर टेंडर लग चुके हैं और जल्द ही शहर के लोगों को सुविधा उपलब्ध होगी।

व्यापारियों को मुआवजा मिलने की उम्मीदें अभी बची हुई हैं। सरकार ने भविष्य में शहर जलभराव की

समस्या समाधान के लिए जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के मास्टर प्लान को मंजू दे दी है और

17 किलोमीटर लंबी अंडरग्राउंड पाइपलाइन डाले जाने का टेंडर भी लग चुका है।

तीन छात्रों को किया सम्मानित

- हिसार में आयोजित एक समारोह में एडीजीपी श्रीकांत जाधव ने प्रथम आगे पर सम्मानित किया
- इंदिरा गांधी राजकीय महाविद्यालय के थे छात्र

हरिभूमि न्यूज़ ►► टोहना

इंदिरा गांधी राजकीय महाविद्यालय के रोड सेप्टी क्लब के तीन विद्यार्थियों को हिसार में आयोजित एक समारोह में एडीजीपी श्रीकांत जाधव ने प्रथम आने पर सम्मानित किया है। यह प्रतियोगिता पुलिस द्वारा रेंज लेवल फॉर कालेज के तहत सड़क सुरक्षा पर आयोजित की गई थी, जिसमें प्रीति तायल, नीरू तायल तथा दिशा की टीम ने पहले जिला स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त किया था। अब यह प्रतियोगिता



टोहना। इंदिरा गांधी कालेज के विद्यार्थियों को सम्मानित करते एडीजीपी श्रीकांत जाधव।

हिसार में आयोजित हुई थी, जिसमें छह जिलों के विभिन्न कालेजों के विद्यार्थियों ने भाग लिया। इसमें इंदिरा गांधी राजकीय महाविद्यालय की टीम द्वारा प्रथम स्थान प्राप्त किया। विद्यार्थियों को उपहार स्वरुप एक घड़ी और शील्ड प्रदान की गई। विद्यार्थियों का

महाविद्यालय पहुंचने पर जोरदार स्वागत किया गया। प्राचार्य सतबीर सांगा ने विजेताओं को बधाई देते हुए आगे ऐसी प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए प्रेरित भी किया। इस अवसर पर रोड सेप्टी के संयोजक राजेंद्र कुमार एवं सुनील कुमार ने भी विद्यार्थियों को बधाई दी।

नायक सभा की नई कार्यकारिणी गठित

हरिभूमि न्यूज़ ►► सिरसा

अखिल भारतीय नायक सभा की बैठक बुधवार को नगरपालिका कार्क में हुई, जिसमें ब्लॉक रानिया की कार्यकारणी गठित की गई जिसकी अध्यक्षता डॉ. श्रीराम बाहिया ने की। बैठक में संदीप कुमार को प्रभारी, बनवारीलाल को प्रधान, रामजीलाल को उपप्रधान, विकास कुमार को कोषाध्यक्ष, मांगेयम को महासचिव, कृष्ण कुमार को सचिव, शीशपाल को सहसचिव व मनिंद्र सिंह को मीडिया प्रभारी नियुक्ति किया गया। बैठक में नवनियुक्त पदाधिकारियों का फूलमालाओं से स्वागत किया गया। नवनियुक्त

प्रधान बनवारीलाल ने बताया कि गांव स्तर पर पिछले पदाधिकारियों का संगठन का समय पूर्ण हो चुका है, इसलिए अब गांवों में भी नई कमेटियों का गठन किया जाएगा। मेनपाल लोहरा ने कहा कि हम भी इसी क्रम में आने वाले रविवार को अंबेडकर भवन में ऐलानाबाद ब्लॉक कार्यकारिणी गठित की जाएगी। प्रदेश युवा प्रभारी संजय नायक ने कहा कि हम नायक समाज को अनुसूचित जाति में शामिल करवाने के लिए सरकार को अवगत करवा रहे हैं। मौके पर मा. कृष्ण मीरपुर ब्लॉक प्रधान सिरसा, हंसराज बाहिया, मदनलाल पंच, प्रताप बाहिया आदि मौजूद रहे।

ट्रैफिक लाइट बनी परेशानी का सबब

- लाइट के चलते लग रहा लंबा जाम, वाहन चालकों की बढ़ी परेशानी
- गोल चौक में लाखों की लागत से लगी है ट्रैफिक लाइट

हरिभूमि न्यूज़ ►► डबवाली

डबवाली नगर परिषद ने लाखों रुपए खर्च करके गोल चौक में ट्रैफिक लाइट लगवाई। अब यह लाइट वाहन चालकों के लिए परेशानी का सबक बन गई है। लोग कह रहे हैं कि नगर परिषद ने लाखों रुपए खर्च करके वाहन चालकों के लिए क्या परेशानी मोल ली है। अब हलका डबवाली के विधायक अमित सिहाग ने भी गोल चौक पर ट्रैफिक कंट्रोल लाइट के कारण लगने वाले लंबे जाम का संज्ञान लेते हुए

लाइट को बंद करने की चर्चा की जाएगी

उन्होंने कहा है कि हाल ही में कुछ दिन पहले प्रशासन द्वारा ट्रैफिक को और बेहतर नियंत्रण करने की सोच से जो ट्रैफिक लाइट लगाई गई थी, वह सुविधा की जगह है असुविधा का कारण बन गई है और वहां पहले से भी 'यादा जाम लगने लगा है। उन्होंने कहा कि प्रशासन को लाइट लगाने से पहले इसका पूरा विश्लेषण करवाना चाहिए था तथा चौक पर लाइट लगाने भी उचित नहीं है। विधायक ने मांग की है कि ट्रैफिक रोकने के लिए रखेंगे स्टॉपेज टाइम को रेशनलाइज करके आवागमन को सुचारु करने के लिए एक प्रयोग किया जाए और अगर उससे भी लंबे ट्रैफिक जाम की समस्या का समाधान नहीं होता, तो जब तक शहर का बाईपास नहीं बन जाता तब तक ट्रैफिक लाइट सिस्टम को स्थगित कर मैनुअल तरीके से ट्रैफिक कर्मचारी वहां नियुक्त करके ट्रैफिक कंट्रोल किया जाए ताकि आमजन को सहूलियत मिल सके। पुलिस जिला डबवाली के एसपी ने आज ट्रैफिक पुलिस की मीटिंग बुलाकर इस विषय पर चर्चा करने की बात कही। उन्होंने विधायक के प्रस्ताव पर ट्रैफिक लाइट के समय को राशनलाइज करने के प्रयोग करने की बात मान ली है और अगर फिर भी समाधान नहीं निकला तो नगर परिषद के अधिकारियों से मीटिंग कर इसको बंद करने पर चर्चा की जाएगी।

डबवाली पुलिस जिला के एसपी को मांग पत्र भेज इसके समाधान की मांग की है। भेजे गए मांगपत्र के माध्यम से तथा दुर्भाष पर सिहाग ने एसपी को कहा है कि डबवाली शहर

के गोल चौक पर लगने वाले ट्रैफिक जाम के समाधान के लिए गोल चौक को छोटा करवा रिलफ रोड की व्यवस्था करवाई थी। ट्रैफिक जाम की समस्या से निजात मिली थी।



सिरसा। जनसंवाद कार्यक्रम के दौरान पात्र लोगों को गैस बूल्हे वितरित करते भाजपा नेता।

फोटो : हरिभूमि

वंचित वर्ग के लोगों को मिल रहा योजनाओं का लाभ

हरिभूमि न्यूज़ ►► सिरसा

केंद्र व हरियाणा सरकार की योजनाओं को पात्र लोगों के घर द्वार पर लाभ प्रदान करने के लिए विकसित भारत संकल्प यात्रा बुधवार को जिला के गांव रोड़ी, सुलतानपुरिया, नानुआना, मलड़ी, डिंग, जोधकां, रामगढ व रताखेड़ा पहुंची।

गांव रोड़ी में मुख्यमंत्री के पूर्व राजनीतिक सलाहकार जगदीश चोपड़ा, गांव सुलतानपुरिया में बलवान जांगड़ा, नानुआना में पूर्व विधायक रामचंद्र कंबोज, मलड़ी में पूर्व विधायक बलकौर सिंह, गांव डिंग में जिला महामंत्री अमन चोपड़ा व गांव जोधकां में भूपेश मेहता, गांव रामगढ व रताखेड़ा में अनिरुद्ध देवीलाल ने यात्रा का स्वागत किया। उन्होंने कार्यक्रमों में विभिन्न विभागों द्वारा लगाई गई स्टॉलों का अवलोकन करते हुए अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे कार्यक्रम में अपने वाले पात्र लोगों को मौके पर ही लाभ प्रदान करना सुनिश्चित करें। मुख्यमंत्री के पूर्व राजनीतिक सलाहकार जगदीश चोपड़ा ने कहा

- गांव रोड़ी, सुलतानपुरिया, नानुआना, मलड़ी, डिंग, जोधकां, रामगढ व रताखेड़ा में पहुंची विकसित भारत संकल्प यात्रा

कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व मुख्यमंत्री मनोहर लाल की दूरदर्शी विजन के साथ देश व प्रदेश दिन-दोगुनी रात चौगुनी उन्नति कर रहे हैं। प्रधानमंत्री और मुख्यमंत्री का सपना है कि समाज का अंतिम व वंचित व्यक्ति खुशहाल बने, जिसको पूरा करने के लिए वे लगातार लोगों के हक में ऐतिहासिक फैसले ले रहे हैं। उन्होंने कहा कि इस यात्रा के माध्यम से गरीब व पिछड़े लाभार्थी केन्द्र और राज्य सरकार की योजनाओं लाभ उठाकर समाज की मुख्यधारा में शामिल हो रहे हैं। सरकार का मानना है कि अंतिम व वंचित व्यक्ति विकास के बिना 'आत्मनिर्भर व विकसित' भारत की कल्पना संभव नहीं। देश तभी 'आत्मनिर्भर व विकसित' बनेगा जब इसके नागरिक 'आत्मनिर्भर व विकसित' होंगे। सरकार समाज के अंतिम व वंचित वर्ग को विकास में बराबर का भागीदार बना रही है।

दो युवाओं की नशे की वजह से संदिग्ध मौत, परिवारजनों ने बताया बीमारी

- गांव गंगा में दो युवकों की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत
- मृतक युवक आपस में दोस्त थे और लंबे समय से नशे के आदि थे

हरिभूमि न्यूज़ ►► डबवाली

नशे का नासूर डबवाली इलाके में युवा जिंदगियां लील गया है। नशे से ही रही मौतों का सिलसिला लगातार जारी है। विडम्बना यह है कि नशे की अधिकांश मौतों में परिजन किसी लफड़े में न पड़ने की बात कह कर पुलिस कार्रवाई से परहेज करते हैं। ताजा मामला गांव गंगा में चर्चा में आया है। यहां भी बताया जा रहा है कि दो युवकों की संदिग्ध

अब भी धड़ल्ले से बिकता है मेडिकल नशा

डबवाली इलाके में हर प्रकार का नशा बिकता है। लेकिन लंबे समय से गरीब व मध्यम वर्ग के लोग मेडिकल नशे की गिरफ्त में आ रहे हैं। खासकर मजदूर रबका इसका 'यादा शिकार' हो रहा है। सरकार ने डबवाली क्षेत्र में बढ़ते हुए नशे को देखते हुए, इसकी रोकथाम के लिए डबवाली को पुलिस जिला बनाया था। डबवाली जिला पुलिस ने नशा रोकने के प्रयास भी किया। लेकिन बताते हैं कि मेडिकल नशा बेचने वालों का नेटवर्क पुलिस से भी 'यादा मजबूत है। डबवाली शहर की बात करें तो यहां अभी भी सरेआम मेडिकल नशा बिकता है। मेडिकल नशा बेचने वाले इन लोगों का नेटवर्क इतना तेज है कि इन पर की गई किसी कार्रवाई का परिणाम बेअसर ही रहता है। सरकार ने अब डबवाली के लिए अलग से ड्रग इंस्पेक्टर भी नियुक्त किया है। लोगों को उम्मीद है कि आने वाले दिनों में पुलिस प्रशासन सख्त कार्रवाई करेगा।

परिस्थितियों में मौत हो गई है। मृतक युवक आपस में दोस्त थे और लंबे समय से नशे के आदि थे। हालांकि पुलिस ने इनका नशा छुड़वाने का प्रयास भी किया, लेकिन कोई सार्थक परिणाम सामने नहीं आया।

कृषि यंत्रों पर अनुदान के लिए 31 तक करें आवेदन

हरिभूमि न्यूज़ ►► सिरसा

कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा वर्ष 2023-24 के दौरान एएसएमएम व एनएसएसएम स्कीम के तहत व्यक्तिगत श्रेणी के किसानों को 40 से 50 प्रतिशत तक कृषि यंत्रों पर अनुदान दिया जा रहा है। उप निदेशक कृषि डा. सुखदेव सिंह ने बताया कि विभाग द्वारा 29 तरह के कृषि यंत्र जैसे बैटरी / इलेक्ट्रिक / सौर संचालित पावर वीडर, सेल्फ प्रोपेल्ड मल्टी टूल बार, स्व-चालित उच्च क्लियरेंस बूम स्प्रेयर, लोडर / भूसा कटर के साथ उच्च क्षमता वाला चारा काटने वाला यंत्र, ट्रैक्टर चालित सिलेज पैकिंग मशीन/

ट्रैक्टर चालित सिलेज बेलर (1400-1500 किग्रा/ घंटा), बैटरी चालित उर्वरक प्रसारक, ब्रिकेट बनाने की मशीन (500-1000 किलोग्राम / घंटा क्षमता) / बायोमास पेलेटिंग मशीन, ट्रैक्टर चालित उर्वरक प्रसारक, ट्रैक्टर संचालित हाइड्रोलिक प्रेस स्ट्रॉ बेलर, एमबी प्लोउ, सब सोइलर, मल्टी क्राप बेंड प्लान्टर/रेड बेंड प्लान्टर, स्वचालित चावल ट्रांसप्लान्ट (4 पंक्ति), ट्रैक्टर चालित विनोईंग मशीन ग्राम क्लीनर सह ग्रेडर/विनोईंग फैन, ट्रैक्टर पर लगे रीपर कम बाईंडर, बाजरा मशीन / बाजरा मिल, मक्का श्रेसर (ट्रैक्टर चालित) अनुदान पर मिल रहा है।

मेहनाखेड़ा में आयोजित खेल प्रतियोगिता में एसपी ने किया संबोधित

नशे के खिलाफ अभियान में निभाएं भूमिका

हरिभूमि न्यूज़ ►► सिरसा

पुलिस अधीक्षक ने कहा कि सभी युवा अपनी ऊर्जा शिक्षा तथा खेलों में लगाएं तथा बेहतर प्रतिभा का प्रदर्शन कर अपने मां-बाप के सपनों को साकार कर अपने इलाके का नाम रोशन करें। एसपी विक्रांत भूषण बुधवार को गांव मेहनाखेड़ा में आयोजित खेल प्रतियोगिता में ग्रामीणों को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने ग्रामीणों से आह्वान किया कि नशे के खिलाफ चलाए जा रही मुहिम में प्रत्येक अपनी अग्रणी भूमिका निभाए ताकि नशे को समाज से पूरी तरह से नष्ट किया जा सके।



सिरसा। विद्यार्थियों को संबोधित करते एसपी विक्रांत भूषण।

उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे नीरज चोपड़ा जैसे अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ियों को अपना आदर्श मानकर निरंतर आगे बढ़ने के लिए

प्रयास करें। उन्होंने कहा कि अब जिला पुलिस सभी गांवों में युवाओं को खेल गतिविधियों से जोड़ेगी तथा समूचे जिले में विभिन्न खेल

प्रतियोगिताएं आयोजन करवाकर युवाओं को नशे से दूर रहने का संदेश दिया जा रहा है। उन्होंने कहा कि जिलाभर में युवाओं को खेलों से जोड़ने के लिए जिला स्तर पर वॉलीबॉल, हैंडबॉल, कबड्डी व बास्केटबॉल आदि की टीमों का गठन किया गया है और पुलिस जवान लगातार गांव दर गांव जाकर युवाओं के साथ खेल गतिविधियों में भाग लेकर उन्हें नशे से दूर रहने का संदेश दे रहे हैं, जो काफी सार्थक साबित हो रहा है। उन्होंने बताया कि जिला पुलिस नशे के खिलाफ लगातार विशेष अभियान चलाए हुए हैं और इसी

मुहिम के तहत युवाओं तथा आम लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक करने के लिए लगातार सेमिनार व गोष्ठियों तथा खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जा रहा है।

सार्वजनिक सूचना

मैं, चन्द्रप्रति पत्नी स्व. मेहेन्द्र पाल गोयल निवासी प्रोफेसर गली, मॉडल टाउन, नरवाना जिला जींद बयान करती हूँ कि मेरा लड़का राम गोपाल व उसकी पत्नी महक दोनों मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं और मेरे से अलग रहते हैं। मैं इन्हें अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेखल करती हूँ। भविष्य में इनके द्वारा किए गए लेन-देन व अच्छे-बुरे कार्य के लिए वे स्वयं जिम्मेवार होंगे। मेरा व मेरे परिवार का इनसे कोई ताल्लुक वा वास्ता नहीं रहा है।

खबर संक्षेप

टोहाना एसडीएम के ड्राइवर की संदिग्ध हालत में मौत
फतेहाबाद। टोहाना के एसडीएम प्रतीक हुड्डा की गाड़ी के ड्राइवर की बुधवार को ड्यूटी के दौरान अचानक मौत हो गई। शव को पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल नरवाना ले जाया गया है। मौत का कारण फिलहाल हार्ट अटैक माना जा रहा है। मिली जानकारी के अनुसार नरवाना तहसील के गांव खडवाल निवासी 45 वर्षीय शमशेर सिंह टोहाना में एसडीएम की गाड़ी पर ड्राइवर था। आज सुबह वह एसडीएम प्रतीक हुड्डा को लाने के लिए रोहतक जा रहा था।



श्रीराम मंदिर उद्घाटन पर फतेहाबाद शहर भी होगा जगमग : खिच्ची
फतेहाबाद। अयोध्या में भगवान श्रीराम मंदिर के उद्घाटन अवसर पर फतेहाबाद शहर भी जगमग होगा। यहां भी दीवाली की तरह पर्व मनाया जाएगा। यह बात नगर परिषद के प्रधान राजेंद्र सिंह खिच्ची ने अपने कार्यालय में अधिकारियों और पार्षदों के साथ बैठक करते हुए कही। इस दौरान नगर परिषद ईओ ऋषिकेश चौधरी, एमई नरेंद्र पंवार, पार्षद मोहन लाल नारंग, पार्षद प्रतिनिधि योगी हंसराज, राजेंद्र आहुजा, एसआई महेश कुमार आदि मौजूद रहे।

7 हजार की सद्वाराशि सहित गिरफ्तार

सिरसा। सीआईएफ स्टाफ डबवाली टीम द्वारा मोजगढ़ से सड़ता खाईवाली करने पर एक व्यक्ति को 7000 रुपए के साथ काबू किया है। सीआईएफ स्टाफ डबवाली प्रभारी विरेंद्र सिंह ने बताया कि पकड़े गए व्यक्ति की पहचान भीमसेन वासी मौजगढ़ रुप में हुई है। अन्य मामले में थाना सदर डबवाली पुलिस ने भी गांव पटदादू से सड़ता खाईवाली के आरोप 1140 की राशि के साथ एक को पकड़ा।



फतेहाबाद। क्रेसंट स्कूल में अंतर कक्षीय शतरंज प्रतियोगिता के विजेताओं को सम्मानित करते प्राचार्य। फोटो : हरिभूमि

क्रेसंट स्कूल में अंतर कक्षीय शतरंज प्रतियोगिता का आयोजन

फतेहाबाद। क्रेसंट पब्लिक स्कूल ने छात्रों में उनकी ताकिक सोच, विश्लेषणात्मक तर्क और समस्या समाधान को परखने हेतु ओपन हाउस शतरंज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें रिकॉर्ड स्तर पर विद्यार्थियों ने भाग लिया। कक्षा दूसरी से नौवीं तक 106 खिलाड़ियों ने भाग लेकर अपनी-अपनी प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता को दिखाया। इस प्रतियोगिता को दो श्रेणियों में परखा गया। कक्षा दूसरी से पांचवीं तक के छात्रों को जूनियर श्रेणी में रखा गया तथा कक्षा 6 से कक्षा नौवीं तक के खिलाड़ियों को सीनियर श्रेणी में रखा गया। विद्यार्थियों की एकाग्रित होकर एकाग्रता और संयमित आचरण के साथ दिग्विजय की तरह अपनी चालें चलते देखना वास्तव में काफी उत्साहजनक था। प्रतियोगिता के विजेता छात्रों में जूनियर वर्ग में जीनत प्रथम, चिराग द्वितीय, पवित्र तृतीय, विहान चतुर्थ और विक्रान्त पंचम स्थान पर रहे। वहीं सीनियर वर्ग में अमिलाषा, अरुणराज, देवांश, प्रथम और अजंत कनकशः प्रथम से पंचम स्थान पर रहे। यह प्रतियोगिता शतरंज के अंतरराष्ट्रीय नियमों के

बहबलपुर कॉलेज के अंकित ने नार्थ ईस्ट ऑल इंडिया बॉक्सिंग प्रतियोगिता में जीता

फतेहाबाद। मुख्यार सिंह मैमोरियल पीजी कॉलेज, बहबलपुर के बीए द्वितीय वर्ष के छात्र अंकित ने 86-92 के भार में नार्थ ईस्ट ऑल इंडिया इंटर पंजाब यूनिवर्सिटी चण्डीगढ़ में आयोजित 20 से 23 दिसम्बर बॉक्सिंग चैम्पियनशिप प्रतियोगिता में सिल्वर मेडल जीत कर चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय, सिरसा व महाविद्यालय का नाम रोशन किया। यह महाविद्यालय के लिए बड़े ही गौरव का विषय और

हरिभूमि

आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो वह निम्न टेलीफोन नम्बरों पर कार्यालय समय पर सूचित करें :-

हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 9315429403, 9653530207, 9253681005

फीडरों को प्राइवेट एजेंसियों को सौंपने के खिलाफ खोला मोर्चा
बिजली मंत्री की वादा खिलाफी के विरोध में कर्मचारियों का प्रदर्शन



फतेहाबाद। बिजली मंत्री की वायदा खिलाफी व फीडरों को प्राइवेट एजेंसियों को सौंपने के खिलाफ प्रदर्शन करते कर्मचारी।

संचालन सचिव विकास शर्मा ने किया। आज फतेहाबाद, रतिया, भट्ट व बड़ोपल सब यूनिटों में विरोध गेट मीटिंग कर नारेबाजी की गई। विरोध प्रदर्शन के दौरान कर्मचारियों को संबोधित करते हुए यूनिट सचिव रामनिवास शर्मा ने कहा कि केंद्र सरकार बिजली बिल संशोधन कानून 2023 पास करने का भरसक प्रयास कर रही है। बिजली बिल संशोधन कानून पास होने के बाद

किसान, मजदूर, गरीब, आम आदमी को मिलने वाली स्लेव सिस्टम के तहत सब्सिडी खत्म हो जाएगी। भविष्य में इस बिल के भंयकर परिणाम होंगे। स्मार्ट मीटर लगाने के बाद आम उपभोक्ता को बिजली महंगी मिलेगी। रीडिंग स्लेव पर सब्सिडी की छूट खत्म हो जाएगी। प्राइवेट पूंजीपतियों के मनमानी रेट वसूलेंगे। इस कानून के बाद रोजगार के अवसर खत्म होंगे

व बिजली का पूरा नियंत्रण प्राइवेट हाथों में हो जाएगा। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार लगातार किसान, मजदूर, कर्मचारियों के हक में बने कानून को खत्म करने का काम कर रही है इसको लेकर बड़े आंदोलन की घोषणा जल्द ही की जाएगी। यूनिट सचिव ने बताया कि बिजली मंत्री के आवास के बाहर लगातार अक्टूबर मास में महापड़ाव लगाया गया। महापड़ाव के दौरान बिजली

मंत्री ने यूनिनयन से काफ़ी मांगों पर सहमति जताते हुए लागू करने का आश्वासन दिया परन्तु लगभग दो माह बितने के बाद एक भी पत्र जारी नहीं किया जिससे कर्मचारियों में भारी रोष है। बिजली मंत्री की वायदा खिलाफी व फीडरों को प्राइवेट कंपनियों को सौंपने के खिलाफ पूरे प्रदेश का बिजली कर्मचारी 27 दिसम्बर को सब डिविजन स्तर पर काले बिल्ले लगाकर विरोध प्रदर्शन कर रहे हैं। 3 जनवरी को पूरे प्रदेश में कार्यकारी अभियंताओं के कार्यालय के बाहर पूरा दिन काले झण्डों व बिल्लों के साथ धरना दिया जाएगा वहीं 23 जनवरी को सभी अधीक्षक अभियंताओं के कार्यालय के बाहर धरना देकर विरोध जताएंगे। बैठक में योगेश, अनिल, हनुमान सिंह, राजबीर सिंह, विक्रम सिंह, संजय कुमार, भेरा राम, उन्नत बैनीवाल, मंजूषा रानी व अनिता रानी आदि ने सम्बोधित किया व सरकार की नीतियों की आलोचना की।

समाज व परिवार की धूरी होती महिला

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय धौलपालिया में रोल मॉडल कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज़ ॥ सिरसा

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय धौलपालिया में रोल मॉडल कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें रोल मॉडल के रूप में बिमला कसवा पहुंचा। बिमला कसवा महिला सशक्तिकरण का बेहतरीन उदाहरण है। उन्हें ब्लड वूमन ऑफ इंडिया भी कहा जाता है। उन्होंने 53 बार रक्तदान किया है, जोकि एक रिकॉर्ड है। उन्होंने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि आज विश्व आबादी का आधा भाग हमारा है, जिसके कारण हमें अपनी शक्ति और सामर्थ्य को पहचानने की आवश्यकता है। 21वीं



सिरसा। स्कूल में आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते वक्ता।

सदी महिलाओं की सदी है, यदि हम पढ़ लिखकर आगे बढ़ेंगी तभी देश और समाज उन्नति के पथ पर अग्रसर होगा। महिला समाज और परिवार की धूरी होती है, जिसके कारण समाज के निर्णयों में भी उसकी अग्रणी भूमिका होती है। हमें हर क्षेत्र में अपनी क्षमता का परिचय देना होगा। आप एक समावेशी समाज बनेंगी, आप छात्राएं देश का भविष्य हैं। इस अवसर पर एएनएम जसवीर ने छात्राओं को स्वास्थ्य के

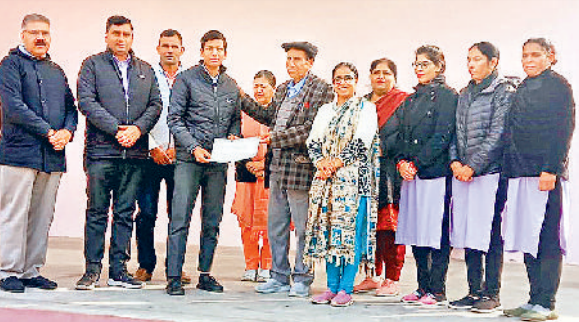
बारे में जानकारी दी। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता रोशनी देवी ने पोषाहार के बारे में बताया। कविता शर्मा ने इस अवसर पर छात्राओं को तनाव रहित रहने के टिप्स बताए, ताकि उनमें परीक्षा को लेकर कोई भी तनाव न रहे। कार्यकारी प्राचार्य द्वारा सभी का धन्यवाद किया गया। इस अवसर पर अनुल, भीमसेन कुलवंत कसवां, विजय कुमार, लखविंद्र, नरेश, सीमा, किरण, अनिता व रवि उपस्थित रहे।

स्कूलों में बच्चों को पौधागिरी और प्राण वायु देवता पेंशन योजना स्क्रीम के बारे में बताया

स्कूलों में जैव विविधता जागरूकता कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज़ ॥ फतेहाबाद

हरियाणा राज्य जैव विविधता बोर्ड के सदस्य सचिव चनश्याम शुक्ला औरवन मंडल अधिकारी राजेश कुमार लीलड़ के मार्गदर्शन में फतेहाबाद के टैगोर मॉडल स्कूल, अपेक्स पब्लिक स्कूल, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बोस्टी के स्कूलों में जैव विविधता जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर हरियाणा राज्य जैव विविधता बोर्ड की जिला



फतेहाबाद। टैगोर स्कूल में विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए जैव विविधता बोर्ड के अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

समन्वयक भारती अरोड़ा ने कहा कि मनुष्य और पर्यावरण एक दूसरे पर निर्भर है और आज के युग में पर्यावरण बहुत तेजी से प्रदूषित होता जा रहा है। बढ़ती जनसंख्या और

बड़ी-बड़ी इमारतों के कारण पर्यावरण नष्ट होता जा रहा है। हर जगह घने वृक्ष काटकर बड़ी-बड़ी इमारतों का निर्माण करना पर्यावरण और प्रकृति के साथ छेड़छाड़ है।

जंगल, जानवर, जमीन और जल के बिना इस जीवन की कल्पना भी संभव नहीं है इसलिए हर नागरिक को पर्यावरण संरक्षण में अपना योगदान देना होगा। इस मौके पर उन्होंने पौधागिरी और प्राण वायु देवता पेंशन योजना स्क्रीम के बारे में भी बच्चों को जानकारी दी। कार्यक्रम में समाजसेवक बनवारी लाल असीजा को अपने स्तर पर पौधापोषण और जागरूकता कार्यक्रम करने पर बोर्ड द्वारा सम्मानित किया गया। इसके अलावा प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय, तृतीय स्थान पर आने वाले बच्चों को हरियाणा राज्य बोर्ड द्वारा प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया।

जिला स्तरीय वैज्ञानिक प्रदर्शनी, रोल प्ले व पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में 210 विद्यार्थियों ने लिया भाग

सिरसा। शहर के राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में जिला स्तरीय बाल वैज्ञानिक प्रदर्शनी, रोल प्ले व पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें जिलेभर के सात खंडों के विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। प्रत्येक खंड से 30 विद्यार्थियों ने भाग लिया। वहीं कुल 210 विद्यार्थियों ने प्रतियोगिता के दौरान अपनी प्रतिभा दिखाई। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मेला ग्राउंड में प्रतियोगिता का आयोजन

किया गया। जिसकी अध्यक्षता प्राचार्या जसबीर कौर ने की। इस दौरान खंड शिक्षा अधिकारी कृष्ण कुमार ने प्रदर्शनी का अवलोकन किया। जिला स्तरीय बाल वैज्ञानिक प्रदर्शनी सत्र 2023-24 के लिए मुख्य विषय समाज के लिए विज्ञान और प्रौद्योगिकी और उपविषय स्वास्थ्य, जीवन (पर्यावरण के लिए जीवन शैली), कृषि, संचार एवं परिवहन और कम्प्यूटेशनल सोच रखे गए। इससे पहले शिक्षा विभाग की ओर से खंड स्तर पर ग्रुप प्रतियोगिता करवाई गई थी। इस स्तर की प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थियों ने जिला स्तरीय प्रतियोगिता में हिस्सा लिया।



सिरसा। डेरा बाबा भूमणशाह रक्तदान शिविर का शुभारंभ करते एडीजीपी श्रीकांत जाधव। फोटो : हरिभूमि

एडीजीपी ने रक्तदान शिविर में शिरकत कर लिया बाबा से आशीर्वाद

सिरसा। महापरिनिर्वाण दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित रक्तदान शिविर में एडीजीपी हिसार रेंज श्रीकांत जाधव ने शिरकत की और मुख्य डेरा बाबा भूमणशाह के गद्दीनशीं संत बाबा बरहमदास महाराज को महापरिनिर्वाण दिवस की बधाई दी और आशीर्वाद लिया। एडीजीपी ने कहा कि युवा वर्ग को संतों के बताए हुए मार्ग पर चलते हुए अपने लक्ष्य को प्राप्त करना चाहिए। उन्होंने कहा कि युवाओं को नशे से दूर रहना चाहिए। नशा नाश का द्वार

है। डेरे के सेवक सचिव विनोद एडवोकेट ने बताया कि मुख्य डेरा बाबा भूमणशाह वाम बाबा भूमणशाह संगरसाधा सिरसा में चल रहे महान उदासीन संत बाबा भूमणशाह के 276वें महापरिनिर्वाण दिवस पर आयोजित होने वाले धार्मिक कार्यक्रमों में श्रद्धालु देश-विदेश से ढोल नगाड़ों की थाप पर दंडवत प्रणाम करते हुए विभिन्न धार्मिक कार्यक्रमों में शिरकत कर रहे हैं। डेरे में दिवंगम शिष्यों की व्रतघटहट से पूरा वातावरण भक्तिमय रहा।

निशांत बने सर्वसम्मति से युवा अग्रवाल समाज प्रधान

टोहाना। एडवोकेट निशांत जैन को सर्वसम्मति से युवा अग्रवाल समाज का प्रधान मनोनीत किया गया है। इस संदर्भ में आयोजित बैठक में चुनाव प्रक्रिया करवाने के लिए 6 सदस्यीय कमेटी का गठन किया गया, जिसमें गजेश अग्रवाल, कपिल गर्ग, जीवन बंसल, विकी गर्ग, अमित जैन व अश्वनी बंसल को शामिल किया गया। उक्त गठित कमेटी की देखरेख में सर्वसम्मति से चुनाव करवाए गए, जिसमें अमन सिंगला उपप्रधान, डॉ. गगनदीप गर्ग महासचिव, मनीष गोयल कोषाध्यक्ष, मुकेश बंसल को संरक्षक चुने गए। नवनियुक्त पदाधिकारियों ने अपनी नियुक्ति पर गठित कमेटी का आभार जताया। पूर्व प्रधान कपिल गर्ग ने अपनी कार्यकारिणी को विधिवत रुप से मंग करने की घोषणा की। कोषाध्यक्ष मनीष गोयल ने लेखा-जोखा पेश किया। इस मौके पर पूर्व प्रधान जीवन जैन, पूर्व प्रधान सुशील सिंगला, पूर्व उपप्रधान गौरव बंसल, कपिल बंसल, रितेश गर्ग, पूर्व संरक्षक विजय बंसल, धीरज गोयल, गजेश अग्रवाल, जीवन बंसल, विकी गर्ग आदि मौजूद रहे।

निशांत बने सर्वसम्मति से युवा अग्रवाल समाज प्रधान

टोहाना। एडवोकेट निशांत जैन को सर्वसम्मति से युवा अग्रवाल समाज का प्रधान मनोनीत किया गया है। इस संदर्भ में आयोजित बैठक में चुनाव प्रक्रिया करवाने के लिए 6 सदस्यीय कमेटी का गठन किया गया, जिसमें गजेश अग्रवाल, कपिल गर्ग, जीवन बंसल, विकी गर्ग, अमित जैन व अश्वनी बंसल को शामिल किया गया। उक्त गठित कमेटी की देखरेख में सर्वसम्मति से चुनाव करवाए गए, जिसमें अमन सिंगला उपप्रधान, डॉ. गगनदीप गर्ग महासचिव, मनीष गोयल कोषाध्यक्ष, मुकेश बंसल को संरक्षक चुने गए। नवनियुक्त पदाधिकारियों ने अपनी नियुक्ति पर गठित कमेटी का आभार जताया। पूर्व प्रधान कपिल गर्ग ने अपनी कार्यकारिणी को विधिवत रुप से मंग करने की घोषणा की। कोषाध्यक्ष मनीष गोयल ने लेखा-जोखा पेश किया। इस मौके पर पूर्व प्रधान जीवन जैन, पूर्व प्रधान सुशील सिंगला, पूर्व उपप्रधान गौरव बंसल, कपिल बंसल, रितेश गर्ग, पूर्व संरक्षक विजय बंसल, धीरज गोयल, गजेश अग्रवाल, जीवन बंसल, विकी गर्ग आदि मौजूद रहे।

श्रद्धालुओं ने 22 जनवरी को दीपावली के रूप में मनाने का संकल्प
मंदिरों में पहुंच रही पूजित अक्षत कलश यात्रा



फतेहाबाद। पूजित अक्षत कलश यात्रा निकालते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

संजय सोलंकी, मनोज शास्त्री, गणेश गौतम शास्त्री सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित थे। इसके अलावा पूजित अक्षत कलश यात्रा श्री हनुमान मंदिर सुंदर नगर से बहुत

ही भव्य तरीके से निकली गई। इससे पूर्व श्री हनुमान मंदिर में सुंदरकाण्ड का पाठ और भजन कीर्तन हुआ। इसके उपरान्त पूजित अक्षतों की आरती की गई। जब संगत की पता

चला कि मंदिर में अयोध्या जी से अक्षत कलश आए हैं तो सारी संगत में उत्साह की लहर दौड़ गई। सभी ने मिठाई बांट कर खुशी प्रकट की। उपरांत मंदिर से शोभा यात्रा सुंदर

नगर से योग नगर होते हुए रतिया कॉलोनी में निर्माणधीन श्री राम मंदिर, होते हुए श्री संकट मोचन हनुमान मंदिर जगजीवनपुरा में पहुंची। जहां पर यात्रा का भव्य स्वागत हुआ। उपस्थित श्रद्धालुओं ने 22 जनवरी को दीपावली के रूप में मनाने का संकल्प लिया। यात्रा का नेतृत्व हरीश वर्मा नगर अध्यक्ष विहिष ने किया।