हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 14 मार्च 2024

11 उम्मीदवारों के चयन को लेकर फतेहाबाद पहुंची इनेलो...

12 पीएम के विजन के चलते भारत 2047 तक बनेगा...

खबर संक्षेप

घर के बाहर खड़ी मोटरसाइकिल चोरी

फतेहाबाद। पुलिस को दी शिकायत में इन्द्रपुरा मोहल्ला निवासी सतीश कुमार ने कहा कि गत दिवस उसने अपने मोटरसाइकिल को घर के बाहर खड़ी की थी। शाम को जब वह घर से बाहर आया तो उसने देखा कि वहां से उसकी मोटरसाइकिल गायब थी। पुलिस ने अज्ञात चोर के खिलाफ केस दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी है।

टोहाना शहर से युवती लापता, केस दर्ज

फतेहाबाद। पुलिस को दी शिकायत में डांगरा रोड टोहाना निवासी एक महिला ने कहा कि उसकी 21 वर्षीय लड़की गत दिवस शाम को बिना बताए घर से चली गई है और वापस घर नहीं लौटी है। उसने आरोप लगाया कि भाटिया नगर टोहाना निवासी मोहित नामक युवक पर उनकी लड़की को ले जाने का आरोप लगाया। जब उसके परिवार से पूछताछ करने गई तो उस युवक के परिजनों ने कुछ भी बताने से इंकार कर दिया। पुलिस ने केस दर्ज कर युवती की तलाश शुरू कर दी है।

सिलाई प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन

रतिया। रामनगर कॉलोनी में जीके मनोहर मेमोरियल सोसायटी द्वारा चलाए जा रहे निःशुल्क सिलाई प्रशिक्षण कार्यक्रम का आज समापन किया गया। समापन अवसर पर मुख्य रूप से वार्ड नंबर 14 के पार्षद गुरप्रीत गोपी और सहयोगी के रूप में परमिंदर कटारिया मौजूद रहे। बता दें कि यह सेंटर पिछले तीन महीनों से चल रहा था जिसका आज समापन किया गया। समारोह में आए स्थानीय निवासियों व सिलाई सीख चुकी और सिलाई टीचर कुलविंदर कौर ने युवा नेता तेजपाल और जीके मनोहर मेमोरियल सोसायटी का धन्यवाद किया।

प्राथमिक पाठशाला के ताले टूटे

फतेहाबाद। चोरों ने चिम्मो की प्राथमिक पाठशाला के ताले तोड़कर सामान चोरी कर लिया। इस बारे पुलिस को दी शिकायत में राजकीय प्राथमिक पाठशाला चिम्मो के हैड टीचर राम सिंह ने कहा है कि गत रात्रि अज्ञात चोर उनके ऑफिस का ताला तोड़कर अंदर जा घुसा और वहां से एक सैमसंग का टैब चोरी कर ले गया। सुबह जब वे स्कूल पहुंचे तो उन्हें चोरी का पता चला। इस पर उन्होंने गांव में इस बारे काफी तलाश की लेकिन जब कुछ पता नहीं चला तो उसने इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में रतिया पुलिस ने अज्ञात चोर के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

अब तक 234 राइस शैलरों ने एफसीआई को 52 फीसदी की चावल की डिलीवरी

एफसीआई को चावल की डिलीवरी करने में फतेहाबाद प्रदेश में रहा प्रथम

- शेष 3 लाख 11 हजार 729 एमटी चावल की डिलीवरी जून तक देने का लक्ष्य रखा गया है।

सुरेन्द्र असीजा ▸▸| फतेहाबाद

जिला में धान की चारों खरीद एजेंसियों ने राइस शैलरों में मिलिंग किए गए चावल की डिलीवरी (सीएमआर) भारतीय खाद्य निगम को देने में फतेहाबाद प्रदेशभर में प्रथम स्थान पर है। प्रदेश में अब तक 52.26 फीसदी चावल की डिलीवरी एफसीआई को मिल चुकी है। तीनों एजेंसियों ने फतेहाबाद जिले में कुल 9 लाख 64 हजार 874 एमटी धान की 234 राइस शैलरों में मिलिंग की थी, जिसकी एवज में राइस शैलरों ने विभिन्न खरीद एजेंसियों की ओर से एफसीआई को 6 लाख 52 हजार 930 एमटी चावल की डिलीवरी देनी है।

12 मार्च तक राइस शैलरों ने 3 लाख 41 हजार 201 एमटी चावल की डिलीवरी दे दी है जो कुल चावल का 52.26 फीसदी बनता है। यह प्रदेश में सबसे ज्यादा है। इनमें भी खाद्य एवं पूर्ति विभाग 55.23 फीसदी डिलीवरी देकर अव्वल रहा है। जिले में इस बार खाद्य एवं पूर्ति विभाग ने 2 लाख 3 हजार 595 एमटी धान की खरीद करके 42 राइस शैलरों में मिलिंग की थी। इसी तरह हैफेड ने 3 लाख 36 हजार 396 एमटी धान 86 राइस शैलरों में, हरियाणा वेयरहाऊस ने 4 लाख 24 हजार 882 एमटी धान की खरीद करके 106 राइस शैलरों में मिलिंग की थी। नियमानुसार इन शैलरों ने धान की एवज में 67 फीसदी चावल की सीएमआर (कस्टम मिलिंग राइस) देनी होती है। उसी के हिसाब से मार्च तक राइस शैलरों ने एफसीआई को 60 फीसदी चावलों की डिलीवरी देनी है। फूड एंड सप्लाई ने एफसीआई को मार्च तक 1 लाख 37 हजार 773 एमटी, हैफेड ने 2 लाख 27 हजार 639 व हरियाणा वेयर हाऊस ने 2 लाख 87 हजार 517 एमटी चावल की अदायगी करनी है। इनमें से 12 मार्च तक फूड एंड सप्लाई के 42 शैलरों ने 76 हजार 98 एमटी, हैफेड के 86 शैलरों ने 1 लाख 20 हजार 487 एमटी व हरियाणा वेयर हाऊस के 106 शैलरों ने 1 लाख 44 हजार 616 एमटी चावल की डिलीवरी एफसीआई को दे दी है। तीनों एजेंसियों के 234 राइस शैलरों ने मिलिंग किए गए धान की एवज में अब तक 3 लाख 41 हजार 201 एमटी चावल की डिलीवरी कर दी है। शेष 3 लाख 11 हजार 729 एमटी चावल की डिलीवरी जून तक देने का लक्ष्य रखा गया है।

फतेहाबाद। अनाज मण्डी में लगी धान की ढेरी। (फाइल फोटो)

12 मार्च तक 52.23 फीसदी चावलों की हुई डिलीवरी

प्रदेश सरकार के निर्देशानुसार इस बार जिले की तीन खरीद एजेंसियों ने 9 लाख 64 हजार 874 एमटी धान की 234 राइस शैलरों में मिलिंग की थी। नियमानुसार राइस शैलरों को धान का 67 फीसदी चावल एफसीआई को सीएमआर के रूप में देना होता है। जिसमें मार्च तक 60 फीसदी, अप्रैल में 10 फीसदी, मई में 25 फीसदी व जून में 5 फीसदी चावल की अदायगी की जानी है। 12 मार्च तक जिले में 52.26 फीसदी चावलों की डिलीवरी हो गई है, जिसमें फूड एंड सप्लाई का हिस्सा 55.23 फीसदी है। तीनों एजेंसियों की सीएमआर की डिलीवरी प्रदेश में प्रथम स्थान पर रही है।

-**विनीत जैन**, जिला खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक, फतेहाबाद

अब तक राइस शैलरों द्वारा इतने चावलों की डिलीवरी की गई

- हैफेड : हैफेड द्वारा 86 राइस शैलरों को कुल 3 लाख 36 हजार 396 एमटी धान की मिलिंग की गई थी, जिसमें से 2 लाख 27 हजार 639 एमटी चावल लौटाना है। शैलरों द्वारा 12 मार्च तक एफसीआई को 1 लाख 20 हजार 487 एमटी चावलों की अदायगी कर दी है, जोकि 52.93 फीसदी है।
- फूड एंड सप्लाई : खाद्य एवं पूर्ति विभाग द्वारा 42 राइस शैलरों को कुल 2 लाख 3 हजार 595 धान की मिलिंग की गई थी, जिसमें से 1 लाख 37 हजार 773 एमटी चावल लौटाना है। शैलरों द्वारा 12 मार्च तक एफसीआई को 76 हजार 98 एमटी चावलों की अदायगी की है जोकि 55.23 फीसदी है।
- हरियाणा वेयर हाउस : एचडब्ल्यूसी द्वारा 106 राइस शैलरों को कुल 4 लाख 24 हजार 882 एमटी धान की मिलिंग की गई थी, जिसमें से 2 लाख 87 हजार 517 एमटी चावल लौटाना है। शैलरों द्वारा 12 मार्च तक एफसीआई को 1 लाख 44 हजार 616 एमटी चावलों की अदायगी की है जोकि 50.30 फीसदी है।

फतेहाबाद। ड्रोन के साथ बुवान निवासी सुनीता। फोटो : हरिभूमि

ड्रोन दीदी सुनीता को मिला साढ़े 9 लाख का ड्रोन, अब खेतों में करेगी स्प्रे

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

हरियाणा राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के तहत प्रधानमंत्री द्वारा चलाई जा रही ड्रोन दीदी नामक योजना के तहत फतेहाबाद जिले के गांव बुवान निवासी 31 वर्षीय सुनीता का चयन हुआ है। प्रधानमंत्री मोदी द्वारा करीब साढे 9 लाख रुपए की कीमत का ड्रोन उसे आजीविका हेतु प्रदान किया गया है। इस योजना का लाभ उठाने वाली सुनीता भूना ब्लॉक की एकमात्र महिला है, जो स्वयं सहायता समूह की भी सदस्य रही है। महिला को प्रोत्साहित करने में डीपीओ सतबीर सिंह, ब्लाक कार्यक्रम अधिकारी संजय कुमार व ब्लॉक कोलेस्ट्रॉल कोऑर्डिनेटर सुशील यादव की अहम भूमिका रही है। बता दें कि स्वयं सहायता समूह की सदस्य सुनीता पत्नी दीपक कुमार बुवान गांव में घरेलू कार्य करती है। सुनीता को प्रोत्साहित करने में जिला कार्यक्रम अधिकारी सतवीर सिंह, ब्लॉक प्रोग्राम अधिकारी संजय कुमार व को-ऑर्डिनेटर सुशील यादव ने ड्रोन दीदी नामक योजना से अवगत करवाया। योजना को पूरी तरह समझने के बाद सुनीता ने गुरुग्राम में 14 से 27 जनवरी तक आयोजित ट्रेनिंग कार्यक्रम में भी भाग लिया। प्रशिक्षण पूर्ण होने के उपरांत 11 मार्च को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा दिल्ली के उषा कॉम्प्लेक्स में देश की 104 महिलाओं को ड्रोन प्रदान किया गया। इसमें सुनीता ने भी अपना नाम अंकित करवाया। सुनीता का कहना है कि ड्रोन के माध्यम से वह भुना ब्लॉक की विभिन्न खेतों में सप्रे कार्य करके अपने आजीविका व परिवार का कुशल संचालन करेगी।

जरुरतमंद कन्या की करवाई शादी

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सिरसा

अनाज मंडी स्थित श्री श्याम बगीची धाम आध्यात्मिक कार्यों के साथ-साथ सामाजिक कार्यों में भी बढ़ चढ़कर भाग ले रहा है। इसी कड़ी में बगीची धाम की ओर से एक जरुरतमंद कन्या की शादी करवाई गई। श्री श्याम बगीची धाम के सदस्य कृष्ण कुमार गर्ग, महेंद्र गोयल, अनिल आरोड़ा, धर्मपाल, अनिल मेहता, राजेश मित्तल, दीपक सेतिया, हर्षित मेहता आदि ने बताया कि प्रेम नगर निवासी कन्या की शादी के लिए मोहल्ला के लोगों ने बगीची सदस्यों से बात की थी। मोहल्लावासियों ने बताया कि कन्या के पिता की मृत्यु हो चुकी है जबकि उसकी मां दिव्यांग है। इनके कमाई का कोई जरिया नही है। बगीची सदस्यों ने बताया कि श्याम बगीची धाम आध्यात्मिक कार्यों के साथ-साथ सामाजिक कार्यों में भी अपना दायित्व निभा रहा है। पहले भी बगीची परिवार की ओर से एक जरुरतमंद कन्या की शादी करवाई गई थी। बगीची परिवार ने सामाजिक दायित्व का निर्वहन करते हुए इस कन्या की शादी बगीची परिसर में करवाई।

सिरसा। श्याम बगीची में कन्यादान की रस्म अदा करते हुए श्री श्याम बगीची के पदाधिकारी।

राम से बड़ा राम का नाम : स्वामी दिनेशानंद

- महर्षि दयानंद सरस्वती गौशाला नाथूसरी कलां में रामकथा के तीसरे दिन स्वामी दिनेशानंद महाराज ने कहा

हरिभूमि न्यूज ▸▸| चोपटा

महर्षि दयानंद सरस्वती गौशाला नाथूसरी कलां में बुधवार को रामकथा के तीसरे दिन महामंडलेश्वर योगाचार्य स्वामी भगवान देव परमहंस के शिष्य स्वामी दिनेशानंद महाराज ने कहा कि राम से बड़ा राम का नाम है राम से ज्यादा राम नाम में शक्ति हैं नाम ही है जो भक्त को भगवान से जोड़ता है। नाम भक्त का पालन पोषण ही नहीं करता बल्कि उसकी प्रत्येक क्षण रेखा भी करता है। नाम में अनेक रिद्धियां सिद्धियां विभूतिया छिपी हुई हैं ।

यह बात अखिल भारतीय धर्म सभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष महंत स्वामी दिनेशानन्द महाराज ने रामकथा के तृतीय दिवस को महर्षि दयानन्द गौशाला नापूसरी में श्रमालुओ को सम्बोधित करते हुए कही। स्वामीने राम नाम की महता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि मानव भवसागर से पार उतर सकता है, राम नाम का उल्टा जाप करके रत्नाकर डाकू एक महर्षि, दिव्य महापुरुष बन गए ने नाम जप करके ध्रुव, प्रहलाद परमात्मा का दीदार करके मुक्त हो गए। सतयुग में प्रभु प्राप्ति का साधन योगाभ्यास, त्रेता में बड़े-बड़े यज्ञ, द्वापर में भारी भरकम कर्मकाण्ड, ज्ञान विज्ञान आदि प्रधान थे, किंतु कलियुग में तो केवल राम नाम के स्मरण मात्र से कल्याण हो जाता है। जो सम्पूर्ण आश्रयों को छोड़कर मात्र प्रभु के चरणों का सहारा लेते हैं, वे निःस्संदेह भव सागर से पार हो जाते हैं।

मौके पर संतलाल, हरि सिंह कासनियां, कुलदीप, सुरेश गोयल, मदनलाल सोनी, राजेंद्र जांगड़ा, रणवीर स्वामी, प्रहलाद कासनियां, सुरजीत कड़वासरा, महेंद्र कासनियां सहित कई मौजूद रहे।

सिरसा। श्रीराम कथा में प्रवचन करते स्वामी दिनेशानंद महाराज।

6 कॉलेजों को दी सैनिटरी नैपकिन डिस्पैंसिंग व डिस्पोजल मशीनें

सिरसा। रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा जिला के 6 महाविद्यालयों को सैनिटरी नैपकिन डिस्पैंसिंग व डिस्पोजल मशीनें उपलब्ध करवाई गई है। जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सचिव लाल बहादुर बैनीवाल ने बताया कि भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी हरियाणा रा'य शाखा चंडीगढ़ से प्राप्त 6 सैनिटरी नैपकिन डिस्पैंसिंग व 6 डिस्पोजल मशीनों को उपायुक्त आरके सिंह के निर्देशानुसार जिला के 6 महाविद्यालयों में दी गई। इनमें डॉ. बी.आर. अंबेडकर राजकीय महाविद्यालय डबवाली, शहीद भगत सिंह कॉलेज ऑफ एजुकेशन कालांवाली, भगवान श्री कृष्ण कॉलेज ऑफ एजुकेशन डबवाली, श्री गुरू हरि सिंह कॉलेज श्री जीवन नगर, सी.आर.डी.ए.वी. गर्ल्ज कॉलेज ऐलनाबाद तथा सी.आर.डी.ए.वी. गर्ल्ज कॉलेज ऑफ एजुकेशन ऐलनाबाद को उपलब्ध करवाई गई हैं। उन्होंने बताया कि रा'य मुख्यालय के तकनीशियनों द्वारा उक्त सैनिटरी नैपकिन डिस्पैंसिंग व डिस्पोजल मशीनों को शीघ्र लगवा दिया जाएगा। इन मशीनों के रख-रखाव का खर्च महाविद्यालय में चल रही यूथ रेडक्रॉस यूनिट द्वारा किया जाएगा।

प्रो. दीप्ति धर्माणी बनी बंसी लाल यूनिवर्सिटी की कुलपति

सिरसा। हरियाणा के राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय ने बुधवार को प्रो. दीप्ती धर्माणी को चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय भिवानी की कुलपति के पद पर नियुक्त किया। राज्यपाल कार्यालय की ओर से अधिसूचना जारी कर दी गई है। प्रो. दीप्ति धर्माणी को तीन वर्ष के लिए नियुक्ति प्रदान की गई है। बता दें कि प्रो. दीप्ति धर्माणी सिरसा के चौधरी देवीलाल यूनिवर्सिटी के अंग्रेजी विभाग की प्राध्यापक रही हैं। इस दौरान उन्होंने विभाग की चेयरपर्सन का भी कार्यभार संभाला। सीडीएलयू में आने से पहले शहर के सीएमके कॉलेज में भी प्रो. दीप्ति धर्माणी सेवाएं दे चुकी है। सीडीएलयू में नियुक्ति के दौरान प्रो. दीप्ति धर्माणी कार्यकारी परिषद, शैक्षणिक परिषद, यूनिवर्सिटी कोर्ट और दाखिला कमेटी की भी सदस्य रही। इसके अलावा यूजीबीओएस, पीजीबीओएस की भी डीन और कन्वीनर रही। डीन ऑफ एकेडमिक अफेयर्स, डीन ऑफ ह्यूमैनिटीज, डीन ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलोजी, डीन ऑफ एजुकेशन, डीन ऑफ सोशल साइंस भी रही। प्रो. दीप्ति धर्माणी विभिन्न विभागों में चेयरपर्सन रही हैं।

साइबर क्राइम के बारे में किया जागरुक

सिरसा। राजकीय महिला महाविद्यालय में सात दिवसीय एनएसएस शिविर के पांचवें दिन साइबर क्राइम पर विस्तार व्याख्यान, मतदाता जागरूकता कैंप, मतदाता जागरूकता रैली व अन्य गतिविधियों का आयोजन किया गया। डॉ. बी आर अंबेडकर राजकीय महाविद्यालय डबवाली से कंप्यूटर विभाग से डॉ. भारती सनेजा ने साइबर क्राइम विषय पर अपना विस्तार व्याखान दिया गया। इसके उपरांत शिविर के दूसरे सत्र मतदाता जागरूकता रैली निकाली गई। मतदान करने के लिए प्रेरित भी किया गया व अपना मत देने के लिए शपथ भी दिलवाई गई। एनएसएस स्वयंसेवियों ने महाविद्यालय परिसर में सफाई की। इसके साथ साथ एनएसएस स्वयंसेवियों ने यूनियन बैंक ऑफ इंडिया का भ्रमण किया एवं वित्तीय लेनदेन की प्रक्रिया के बारे में जानकारी हासिल की। स्वयंसेवियों के साथ साथ प्रो. अंकिता मोंगा के संयोजन में प्रो. विक्रमजीत सिंह, प्रो. किरण सरदाना, प्रो. सविता दहिया, प्रो. कपिल कुमार सैनी, प्रो. रितिका व एनएसएस लिपिक ललित कुमार, विशाल कुमार आदि द्वारा सक्रिय सहयोग प्रदान किया जा रहा है।

महिला कॉलेज में साइकोलॉजिकल टेस्टिंग पर कार्यशाला का आयोजन

फतेहाबाद। राजकीय महिला कॉलेज में साइकोलॉजिकल टेस्टिंग पर आयोजित कार्यशाला में भाग लेती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

राजकीय महिला महाविद्यालय, भोडिया खेड़ा में बुधवार को मनोविज्ञान विभाग में एक साइकोलॉजिकल टेस्टिंग पर कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें मुख्य अतिथि कॉलेज प्राचार्या डॉ. लखबीर कौर रही। यह कार्यशाला पर्सनैलिटी और इंटेलिजेंस टेस्टिंग पर केंद्रित रही। विभाग की अध्यक्षा डॉ. निर्मल कौशिक ने बताया कि लगभग 70 विद्यार्थियों ने अपने व्यक्तित्व और बुद्धि की जांच करवाई। मनोविज्ञान विभाग के छात्राओं ने प्रतिभागियों को उनके व्यक्तित्व की विशेषताओं और समस्याओं से अवगत करवाया। इस कार्यशाला में राजकीय महाविद्यालय फतेहाबाद, राजकीय महिला महाविद्यालय, भोड़िया खेड़ा के विद्यार्थियों और प्रोफेसर ने भाग लिया। इस मौके पर डॉ. कविता, डॉ. ज्योति, प्रोफेसर सुमित्रा, डॉ. पूजा, डॉ. ममता, डॉ. प्रीति आदि उपस्थित रहे।

सात दिवसीय शिविर में 12 राज्यों से 200 स्वयंसेवक ले रहे हैं भाग

फतेहाबाद में एनएसएस राष्ट्रीय एकता शिविर का आगाज

फतेहाबाद। एमएम कॉलेज में राष्ट्रीय एकता शिविर के शुभारंभ पर अपने प्रदेश की सांस्कृतिक छटा प्रस्तुत करते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

फतेहाबाद। एमएम कॉलेज में राष्ट्रीय एकता शिविर के शुभारंभ पर मुख्यअतिथि को सम्मानित करते एमएम एजुकेशन सोसायटी के पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

भारत सरकार, युवा एवं खेल मंत्रालय एवं क्षेत्रीय निदेशालय एनएसएस द्वारा फतेहाबाद के एमएम कॉलेज में सात दिवसीय राष्ट्रीय एकता शिविर का आयोजन किया गया है। इस राष्ट्रीय एकता शिविर में 12 राज्यों उड़ीसा, पंजाब, असम, महाराष्ट्र, तेलंगाना, मध्य प्रदेश, राजस्थान, तमिलनाडू, गुजरात, दिल्ली, जम्मू कश्मीर व हरियाणा से कुल 200 एनएसएस स्वयंसेवक और 12 टीम लीडर भाग ले रहे हैं। इस शिविर का बुधवार को विधिवत शुभारंभ हुआ। समारोह में मुख्य अतिथि के तौर पर पहुंचे चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के कुलपति प्रो. अजमेर सिंह मलिक ने शिविर का शुभारंभ किया। कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि एनएसएस दिल्ली से रीजनल डायरेक्टर श्रवण राम, मनोज कुमार व देश राज राष्ट्रीय सेवा योजना क्षेत्रीय निदेशालय नई दिल्ली, बाबा अनंत राम जनता कॉलेज कौल कैथल के प्रिंसीपल रिशीपाल, एमएम एजुकेशन सोसायटी के चेयरमैन आत्मप्रकाश बत्रा व प्रधान राजीव बत्रा उपस्थित रहे। अध्यक्षता एमएम एजुकेशन सोसायटी के सचिव विनोद मेहता एडवोकेट ने की। मुख्यअतिथि ने दीप प्रज्जवलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। प्राचार्च डॉ. गुरचरण दास ने आए हुए अतिथियों को पौधे भेंट कर उनका स्वागत करते हुए फतेहाबाद जैसे छोटे से शहर में इस तरह के नेशनल शिविर के आयोजन को गर्व का पल बताया। शुभारंभ अवसर पर विभिन्न राज्यों से आए स्वयंसेवकों द्वारा शानदार सांस्कृतिक कार्यक्रम की प्रस्तुति देकर अपनी राज्य की संस्कृति की झलक प्रस्तुत की। सीडीएलयू के कुलपति प्रो. अजमेर सिंह मलिक ने कहा कि एमएम कॉलेज शुरू से ही सीडीएलयू की शान रहा है। इस महाविद्यालय में अब तक अनेक तरह के राष्ट्रीय स्तर के कार्यक्रम सफलतापूर्वक सम्पन्न हुए है। उन्होंने कहा कि इस तरह के शिविरों के आयोजन से विद्यार्थियों को दूसरे प्रदेशों की संस्कृति को करीब से जानने का मौका मिलता है। एनएसएस दिल्ली से रीजनल डायरेक्टर श्रवण राम ने कॉलेज में स्वयंसेवकों के लिए किए गए प्रबंधों की सराहना की। सीडीएलयू सिरसा से प्रोग्राम कोर्डिनेटर डॉ. रोहताश, एमएम कॉलेज से एनएसएस प्रोग्राम अधिकारी डॉ. विकेश सेठी व प्रो. प्रतिभा मखीजा ने 18 मार्च तक चलने वाले इस शिविर में होने वाली गतिविधियों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि एनएसएस स्वयंसेवकों के रोल, ड्यूटी और जिम्मेवारियों के बारे में जानकारी दी जाएगी। इसके अलावा आत्म निर्भर भारत में महिलाओं का योगदान, साइबर क्राइम रोकने को लेकर जागरूकता, मोबाइल फोन की बढ़ती लत, भ्रष्टाचार, नशे की बढ़ती लत, पर्सनेलिटी डेवेलपमेंट और कम्युनिकेशन स्किल, आर्ट्स ऑफ लिविंग, वोट मेरा अधिकार, मातृभाषा, राष्ट्र प्रेम, यूथ फॉर स्वाबलंबी और आत्मनिर्भर भारत, नेशनल बिल्डिंग सहित अनेक विषयों पर गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा। मौके पर 3 हरियाणा गर्ल्ज बटालियन हिसार से कर्नल ज्ञानप्रकाश पांडे, सुबेदार मेजर यशपाल सिंह, जम्मू कश्मीर से प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. दीपिका शर्मा, राजस्थान से डॉ. दशरथ सिंह शेखावत, तमिलनाडू से डॉ. शुभायन देय, उड़ीसा से डॉ. श्याना त्रिपाठी, पंजाब से डॉ. बलकार सिंह, गुजरात से आरती पराग राठौड़, महाराष्ट्र से प्रो. सोनम आदि मौजूद रहे।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब चेहरे पर नजर आए डलनेस

मेरी उम्र 33 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे चेहरे की चमक डल होती जा रही है। ऐसा क्यों हो रहा है? डाइट में क्या-क्या शामिल करूं, जिससे चेहरे की डलनेस कम हो? कृपया सजेस्ट करें?

-रंजीत, रोहतक

आप अपनी डाइट में न्यूट्रिशियस फूड आइटम्स शामिल करें। साथ ही नियमित रूप में मौसमी फलों का सेवन भी जरूर करें। दोपहर के खाने में सलाद और दही जरूर लें। अपनी डाइट में फाइबर्स अधिक शामिल करें। इस तरह कुछ समय तक न्यूट्रिशियस डाइट लेने से चेहरे पर चमक वापस आ जाएगी।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। मुझे हल्का डायबिटीज है। क्या मुझे बिल्कुल मीठा नहीं लेना चाहिए या फल ले सकता हूं? लोगों के सुझाव ने भ्रमित कर दिया है, कृपया मेरी समस्या का समाधान करें।

-भवेश, रायपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि आपको हल्की डायबिटीज है, इसलिए आप खान-पान में खास सावधानी बरतें, ताकि डायबिटीज ज्यादा ना बढ़े। खाने में आलू और चावल का सेवन कम से कम मात्रा में करें। फल में आप सेब खा सकते हैं। बहुत ज्यादा मीठे फल ना खाएं। अपना शुगर लेवल चेक करते रहें, साथ ही नियमित रूप में सुबह-शाम आप सैर जरूर करें। इससे डायबिटीज कंट्रोल में रहेगी।

मेरी उम्र 52 वर्ष है। ग्रीन टी पीने के कई फायदे सुनता-पढ़ता हूं। क्या सामान्य चाय के बजाय इसे पीना फायदेमंद है? यह भी बताएं कि ग्रीन टी दिन में कितनी बार पी सकते हैं?

-दिलजीत, भोपाल

जी बिल्कुल, सामान्य दूध वाली चाय के मुकाबले ग्रीन टी पीना फायदेमंद होता है। यह स्वास्थ्य के लिए कई तरह से लाभदायक है, इसके सेवन से ताजगी बढ़ती है, पाचन क्रिया भी दुरुस्त रहती है। इसलिए आप ग्रीन टी पी सकते हैं। एक दिन में दो से तीन बार ग्रीन टी पीना लाभदायक रहेगा।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। मुझे डिनर के बाद मीठा खाने का मन करता है। डिनर में डेजर्ट्स में क्या ले सकता हूं, जिससे वजन ना बढ़े और जो हेल्दी भी हो?

-आकाश, जबलपुर

आप रात में अगर डिनर के बाद शुगर से बनी कोई स्वीट डिश या किसी तरह की मिठाई खाएंगे तो निश्चित रूप में आपका वजन बढ़ेगा। बाजार में ड्राई फ्रूट्स से बनी बहुत सारी मिठाइयां उपलब्ध रहती हैं। आप सामान्य मिठाई के बजाय उनका सेवन कर सकते हैं। इस तरह आप स्वीट डिश खा सकते हैं और आपका वजन भी नहीं बढ़ेगा।

मेरी उम्र 59 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पैर के पंजे में सूजन दिख रही है। ऐसा क्यों हो रहा है, यह किसी गंभीर बीमारी के लक्षण तो नहीं, मुझे क्या करना चाहिए?

-हरकिशन, बिलासपुर

आपकी समस्या सुनकर लग रहा है कि आपको तुरंत शुगर की जांच करवानी चाहिए। क्योंकि शुगर बढ़ने पर पैरों में सूजन देखी जाती है। आप जनरल फिजिशियन से संपर्क करें। वह जांच करेंगे। अगर रिपोर्ट नॉर्मल आती है तो डॉक्टर और भी कुछ जांच करवाएंगे, जिससे सूजन का कारण पता चलेगा और उसका उपचार हो सकेगा।

मेरी उम्र 57 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरी सूंघने की क्षमता बहुत कम हो गई है। मुझ सर्दी और जुकाम नहीं है। ऐसा क्यों हो रहा है, मुझे किस डॉक्टर से ट्रीटमेंट करवाना चाहिए?

-धमेंद्र, महेंद्रगढ़

हालांकि मौसम बदलने के दौरान इस तरह की शिकायत काफी लोगों में देखी जाती है, लेकिन जैसा आप बता रहे हैं कि आपकी सूंघने की क्षमता कमजोर हो रही है तो बेहतर होगा कि एक बार आप जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लें। वे कुछ टेस्ट्स करवाएंगे और उस आधार पर आगे आपका ट्रीटमेंट करेंगे। वैसे अभी ऐसी चिंता की कोई बात नहीं लग रही है। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

स्पेशलः वर्ल्ड किडनी डे

डॉक्टर्स एडवाइस

गलत लाइफस्टाइल, डाइट हैबिट या अन्य कुछ बीमारियों की वजह से किडनी डिजीज के केसेस अब काफी बढ़ने लगे हैं। किडनी फंक्शन सही ना रहने से कई तरह की शारीरिक समस्याएं होने लगती हैं। ऐसे में यह बहुत जरूरी है कि किडनी संबंधी रोगों के कारण, इसके लक्षण और इससे बचाव के तरीकों के बारे में आप जानें। आपके लिए एक्सपर्ट डॉक्टर्स के सजेशंस।

किडनी डिजीज को लेकर ना बरतें जरा भी लापरवाही

किडनी इंसानी शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है। किडनी रोगों की वजह से हर साल बड़ी संख्या में लोग अपनी जान गंवा देते हैं, वहीं दूसरी तरफ किडनी फेलियर के बढ़ते मामलों के कारण किडनी ट्रांसप्लांट की जरूरत भी तेजी से बढ़ती ही जा रही है। इसीलिए इस महत्वपूर्ण अंग के महत्व को समझाने और इसकी केयर के प्रति अवेयर करने के लिए हर साल मार्च के महीने में दूसरे गुरुवार को वर्ल्ड किडनी डे मनाया जाता है। इस दिन को मनाने का मुख्य उद्देश्य, किडनी के शरीर में उल्लेखनीय कार्यों और महत्व के बारे में जागरूकता को बढ़ाना है।

किडनी रोग के कारण-लक्षण

किडनी में तरह-तरह के रोग होने के कारण और लक्षण क्या-क्या होते हैं, इस बारे में पूछने पर धर्मशिला नारायणा सुपर स्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली में डायरेक्ट एंड सीनियर कंसल्टेंट नेफ्रोलॉजी **डॉ. एल.के. झा** बताते हैं, 'किडनी के रोगग्रस्त होने के लक्षण हैं- बार-बार यूरिन आना, यूरिन पास करते समय दर्द या तेज जलन होना, यूरिन के साथ ब्लड आना, घुटनों, पैरों और अंगुलियों में सूजन होना, आंखों के आस-पास सूजन होना, कुछ भी खाने की इच्छा ना होना, शरीर की मांसपेशियों में दर्द महसूस होना आदि। जहां तक इसके कारणों का सवाल है तो घुटनों, पैरों और अंगुलियों में सूजन की वजह शरीर में यूरिन की मात्रा बढ़ना होता है। इस वजह से शरीर में यूरिक एसिड का लेवल भी बढ़ जाता है। इससे किडनी, यूरिक एसिड को फिल्टर करने में असमर्थ होने लगती है। अन्य कारणों में यूटीआई होना, किडनी स्टोन होना, डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, पुरुषों में बढ़ा हुआ प्रोस्टेट, महिलाओं में गर्भावस्था, किसी दवा या बीमारी के कारण शरीर की इम्यूनिटी का कमजोर हो जाना और खराब लाइफस्टाइल आदि किडनी रोगों के कारण हो सकते हैं। ऐसे में आपको किडनी रोगों के लक्षणों के प्रति जागरूक रहना चाहिए और बचाव के उपायों को अपनाना चाहिए।'

किडनी रोगों से बचाव के तरीके

किडनी रोगों से बचाव कैसा किया जा सकता है, इस बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में चीफ एंड सीनियर कंसल्टेंट-नेफ्रोलॉजी **डॉ. राजेश अग्रवाल** बताते हैं, 'किडनी रोगों से बचाव के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है, जैसे- पेन किलर कम से कम लें, बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए पेन किलर ना लें, मोटापे पर कंट्रोल करें, किडनी की समस्या से संबंधित अगर कोई फैमिली हिस्ट्री है तो समय-समय पर किडनी फंक्शन टेस्ट (केएफटी) करवाते रहें। साथ ही डॉक्टर से समय-समय पर परामर्श लेते रहें। शरीर को अधिक से अधिक मात्रा में हाइड्रेट रखने से किडनी को टॉक्सिंस निकालने में सहायता मिलती है, इसलिए दिन भर में आपको दो से तीन लीटर पानी जरूर पीना चाहिए। अधिक मात्रा में प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों का और प्रोटीन सप्लीमेंट्स का सेवन ना करें, ऐसा करने से आपकी किडनी पर दबाव पड़ता है और उसकी कार्य प्रणाली प्रभावित होती है। धूम्रपान और शराब का सेवन भी किडनी की क्रियाशीलता पर विपरीत प्रभाव डालता है। इसलिए किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहें।'

इन बातों का भी रखें ध्यान

किडनी रोगों से बचाव पर ही बात करते हुए नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में डायरेक्टर एंड सीनियर कंसल्टेंट-नेफ्रोलॉजी **डॉ. सुदीप सिंह सचदेव** कहते हैं, 'डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर के रोगियों को किडनी रोगों से बचाव के लिए अपने शरीर में ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर की नियमित निगरानी रखनी चाहिए। दर्द निवारक दवाइयों का अधिक सेवन भी किडनी पर नकारात्मक प्रभाव डालता है, इसलिए इससे भी बचना चाहिए। साथ ही किडनी में किसी भी तरह की समस्या महसूस होने पर नेफ्रोलॉजिस्ट डॉक्टर से संपर्क करने में देर नहीं करना चाहिए।'

डायबिटीज-हाई बीपी से गहरा संबंध

क्रॉनिक किडनी रोग का डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर के साथ गहरा संबंध है। वर्ल्ड किडनी डे, डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर वाले रोगियों की क्रॉनिक किडनी रोग के प्रति जरूरी जांच को भी प्रोत्साहित करता है। इस दिन को मनाने का प्रयास यह रहता है कि अधिक से अधिक लोग किडनी की हेल्थ के बारे में जागरूक रहें। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

उपयोगी औषधि

किडनी रोगों में कारगर है गोखरू

गोखरू या गोक्षुर एक छोटा सा क्षुप (झाड़ीनुमा पौधा) है। यह जमीन पर फैलता है और जब मानसूनी बारिश होती है, यह अपने आप उग आता है। यह एक जड़ी-बूटी है। आयुर्वेद में इसका इस्तेमाल वात, पित्त और कफ को नियंत्रित करने के लिए रामबाण के तौर पर किया जाता है। गोखरू का फल, पत्ता और तना यानी इसके करीब-करीब सभी हिस्से जबरदस्त आयुर्वेदिक औषधि का भंडार होते हैं। इस पौधे की ऊंचाई कम होती है, इसलिए इसमें कई टेढ़े-मेढ़े तने निकले होते हैं। ये ऐसे भू-भाग में उगते हैं, जहां खूब झाड़ियां होती हैं।

क्षुप के बीज को गोखरू कहते हैं और इन्हें बाजार में इसी नाम से खरीदा जा सकता है। इसका वैज्ञानिक नाम ट्रिबुलस टेरेस्ट्रिस है। गोखरू का तरह-तरह की बीमारियों में सदियों से इस्तेमाल होता रहा है। गोखरू, आयुर्वेदिक दवाइयों का महत्वपूर्ण हिस्सा होते हैं, इसलिए ये बाजार में काफी महंगे भी बिकते हैं। गोखरू के औषधीय सेवन से महिला और पुरुषों में बांझपन की समस्या दूर होती है। इस औषधि में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। जिनमें क्वेरसेटन, केंफेरोल, सैपोनिन, सोडियम, पोटैशियम मुख्य रूप से शामिल होते हैं। इसके अलावा विटामिन ए, कैल्शियम और आयरन का भी यह अच्छा स्रोत है। गोखरू सीने में दर्द, एग्जिमा और बढ़े हुए प्रोस्टेट ग्लैंड के इलाज में भी कारगर है। इन तमाम वजहों के चलते इसे हेल्दी हर्ब में शुमार किया जाता है। मूत्र संबंधी रोगों और किडनी संबंधी रोगों में इसका औषधीय सेवन बहुत कारगर होता है। आयुर्वेद के अनुसार गोखरू में पोटैशियम और नाइट्रेट की मात्रा काफी अधिक होती है और इसमें मूत्रवर्धक गुण भी पाए जाते हैं। यह किडनी की पथरी को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़कर उन्हें मूत्र मार्ग से बाहर निकालने में मदद करता है। इस तरह से देखा जाए तो गोखरू का नियमित सेवन किडनी की पथरी और किडनी से जुड़ी अन्य बीमारियों में बहुत फायदेमंद है। आयुर्वेद के दशमूल नामक दस औषधियों का जो समूह है, उसमें एक प्रमुख औषधि के रूप में गोखरू की भी मौजूदगी है। इसका इस्तेमाल क्वाथ और चूर्ण के रूप में किया जाता है। यह प्रोटीन से भरपूर जड़ी बूटी है। औषधीय इस्तेमाल के अलावा गोखरू का इस्तेमाल सौंदर्य सामग्री के रूप में भी किया जाता है और इसे स्वादिष्ट व्यंजन के रूप में भी बनाकर खाया जाता है।

ध्यान रहे, किसी भी रूप में इसका इस्तेमाल अपने आप नहीं करना चाहिए। हमेशा इसे किसी योग्य-अनुभवी आयुर्वेदाचार्य या वैद्य की सलाह पर ही सेवन किया जाना चाहिए वरना इससे कई समस्याएं भी हो सकती हैं। *

-रेखा देशराज

फिटनेस सीक्रेट / राहुल जेठवा

मेरे लिए फुटबॉल खेलना जीने का एक तरीका है

आजकल की बिजी वर्कस्टाइल में तंदुरुस्ती पर ध्यान देना, उसे बनाए रखना महत्वपूर्ण है। इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए फिजिकल एक्टिविटी वाला कोई खेल खेलना जरूरी है। खेलों से हमारी शारीरिक गतिविधि बढ़ती है, साथ ही इससे मन का तनाव दूर होता है, मजा आता है और सामाजिक जुड़ाव बनता है। एंडटीवी के सीरियल 'अटल' में अवध बिहारी वाजपेयी की भूमिका निभा रहे राहुल जेठवा भी स्वस्थ शरीर और जीवनशैली में खेलों की भूमिका को महत्वपूर्ण मानते हैं। अपने पसंदीदा खेल और तंदुरुस्ती के लिए इसके शारीरिक और मानसिक लाभ के बारे में राहुल बताते हैं, 'मेरा सबसे पसंदीदा खेल फुटबॉल है। मेरे लिए फुटबॉल सिर्फ एक खेल नहीं है, बल्कि जीने का एक तरीका है। यह मुझे स्थिर रखता है और ऊर्जा से भर देता है। इसे चाहे बीच पर मस्ती के लिए खेलूं या मैदान पर दोस्तों के साथ। फुटबॉल खेलने के कारण मैं दिनभर सक्रिय रहता हूं, इससे शरीर लचीला बनता है और मेरा स्टेमिना बढ़ता है। आज के दौर में दुनिया भर में बड़ी संख्या में लोग स्मार्टफोन, टैब या टीवी स्क्रीन पर ज्यादा समय बिताते हैं, इनएक्टिव बने रहते हैं, इससे आलस से भर जाते हैं। ऐसे में बॉल का पीछा करने का रोमांच सबसे बढ़िया होता है। इसका मतलब सिर्फ मैच जीतने से नहीं है; यह अच्छी हेल्थ और आपसी बॉन्डिंग को बढ़ावा देकर जिंदगी में जीतना सिखाता है। फुटबॉल में टीम के साथ काम करने से दोस्ती निभाने की प्रेरणा मिलती है। हर किक और दौड़ मुझे जोश से भर देती है। मुझे पता रहता है कि यह मैं अपने शरीर और दिमाग की सेहत के लिए कर रहा हूं। इससे याद रहता है कि जिंदगी की सबसे बड़ी जीत सक्रिय रहने, आउटडोर जाने, हंसी-मजाक और दोस्ती के साथ खूबसूरत पल संजोने में है।' *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

अवेयरनेस

एक समय तक बुजुर्गों में ही हृदय से जुड़े रोग हुआ करते थे। लेकिन हाल के वर्षों में यंगस्टर्स में भी हृदय से जुड़ी समस्याएं देखी जा रही हैं। युवाओं को ये समस्याएं क्यों हो रही हैं और इससे कैसे बचाव किया जा सकता है, आप जरूर जानना चाहेंगे।

यंगस्टर्स में बढ़ रहा हार्ट डिजीज का रिस्क

भारत में विभिन्न बीमारियों से होने वाली मौतों में लगभग एक तिहाई मौतें हृदय रोगों की वजह से होती हैं। पश्चिमी देशों के मुकाबले भारतीयों को अपनी सामान्य आयु या कहें वृद्धावस्था से दस साल पहले हृदय रोग प्रभावित करने लगते हैं। हाई कोलेस्ट्रॉल इस समस्या कारण है, जिससे हृदय रोगों और उससे जुड़ी बीमारियों के होने का खतरा बढ़ रहा है। बता दें कि एथेरोस्क्लोरोटिक कार्डियोवैस्कुलर डिजीज (एएससीवीडी) एक दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्या है, जहां धमनियों में कोलेस्ट्रॉल जमता है, जिससे प्लाक का निर्माण होने लगता है। इसकी वजह से हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। जीवनशैली में आए बदलावों और अन्य कारणों से अब युवाओं को भी इसका खतरा बढ़ रहा है।

यंगस्टर्स रखें हार्ट हेल्थ का खयाल

सेहतमंद जीवन के लिए युवाओं को कोलेस्ट्रॉल की भूमिका और उसे नियंत्रित करने के बारे में जानना जरूरी है। खासकर बैड कोलेस्ट्रॉल यानी लो-डेंसिटी लिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल-सी) के बारे में। इसलिए, युवाओं में जागरूकता फैलना सबसे ज्यादा जरूरी है। इस बारे में सर गंगाराम हॉस्पिटल, दिल्ली के सीनियर कंसल्टेंट कार्डियोलॉजिस्ट **डॉ. अश्विनी मेहता** बताते हैं, 'मैं हृदय रोगों से जुड़े खतरों के बारे में जल्द पता लगाने के लिए नियमित रूप से जांच करवाने की सलाह देता हूं, खासकर युवाओं को। इसका नियंत्रण जागरूकता और नियमित जांच से ही संभव हो सकता है। इससे वे खुद अपने दिल की सेहत का ख्याल रख सकते हैं। एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए युवाओं को सक्रिय रहना चाहिए, नियमित जांच करवाना और तनाव नहीं लेना चाहिए। इसके अलावा युवाओं के लिए यह बेहद जरूरी है कि वे परिवार के सदस्यों में हृदय रोगों या उससे जुड़ी परेशानियों का भी ध्यान रखें। एएससीवीडी के खतरे के लिए आनुवंशिकता की अहम भूमिका होती है, इसके लिए समय पर उपचार जरूरी है। फैमिली हिस्ट्री को समझकर और उनका हल निकालकर, युवा जीवनशैली में बदलाव को अच्छी तरह अपना पाएंगे। इससे संभावित खतरों को नियंत्रित रखने में मदद मिल सकती है। नियमित जांच और डॉक्टरों से परामर्श लेते रहने से सेहतमंद हृदय के लिए व्यक्तिगत रूप से उपचार की रणनीति तय कर पाएंगे।'

इन बातों पर करें अमल

युवाओं को एएससीवीडी को नियंत्रित करने और हार्ट हेल्थ के लिए कुछ बातें ध्यान में जरूर रखना चाहिए।

कोलेस्ट्रॉल की जांचः कोलेस्ट्रॉल की नियमित जांच से यंगस्टर्स अपनी हार्ट हेल्थ का ख्याल रख सकते हैं। इससे कोलेस्ट्रॉल के स्तर के बारे में पता चलता रहता है।

संतुलित भोजन लेंः अपनी डाइट का ध्यान रखना भी जरूरी है। संतुलित आहार लें, बहुत ऑयली-स्पाइसी और जंक फूड्स से परहेज करना जरूरी है।

रेग्युलर एक्सरसाइज करेंः हार्ट हेल्थ के लिए रेग्युलर एक्सरसाइज करना बहुत फायदेमंद होता है। व्यायाम करने से वेट मेंटेन रहता है, बीपी कंट्रोल रहता है। *

-सेहत फीचर्स

डाइट

राजकुमार दिनकर

वैसे तो सभी फल स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं। सभी में कोई ना कोई विशेष गुण होता है, लेकिन विशेष रूप से काले रंग के फल विटामिंस, एंटीबैक्टीरियल और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं। ऐसे ही कुछ काले फलों के बारे में जानिए।

स्वास्थ्य के लिए लाभकारी काले फल

आमतौर पर रंग-बिरंगे फल-सब्जियों के गुणों के बारे में खूब चर्चा होती है। लेकिन कुछ ऐसे फल भी हैं, जो देखने में काले रंग के होते हैं, लेकिन पौष्टिकता और शरीर की इम्यूनिटी के लिए ये काले रंग वाले फल किसी वरदान से कम नहीं होते हैं।

काला सेब : काला सेब को ब्लैक डायमंड एप्पल भी कहा जाता है। सेहत के लिए इसे वाकई हीरा कहें तो इसमें कोई अतिश्योक्ति नहीं है। क्योंकि काले सेब में हीरे से भी कीमती खूबियां होती हैं। यह पौष्टिक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन ए और एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को जबरदस्त ढंग से बढ़ाते हैं। यह आंखों के लिए फायदेमंद है। शरीर के बढ़े कोलेस्ट्रॉल को कम करता है, लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने और आयरन को अवशोषित करने में मददगार होता है। इस तरह काला सेब, हृदय के स्वास्थ्य के लिए बेहद शानदार माना जाता है। इसमें आयरन, विटामिन-बी12 के साथ भरपूर मात्रा में राइबोफ्लेविन भी पाया जाता है।

काले अंगूर : वैसे तो हरे अंगूर भी स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद हैं, लेकिन काले अंगूर का तो कहना ही क्या! इसमें कई तरह की खूबियां पाई जाती हैं। काले अंगूर दिल की बीमारियों के लिए फायदेमंद होते हैं। फेफड़े के कैंसर को रोकने में मददगार होते हैं। अल्जाइमर यानी याद्दाश्त गड़बड़ होने की बीमारी को रोकते हैं। काले अंगूर के सेवन से कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल में रहता है।

काले जामुन : शायद ही कोई ऐसा शख्स हो, जिसे काले जामुन खाना पसंद ना हो। बेहद स्वादिष्ट काले जामुन का हर हिस्सा भरपूर पौष्टिक होता है। इसकी गुठली बेर की तरह सख्त और ऊपर गुठली में लगा गूदा नरम और रसीला होता है। पेट के मरीजों के लिए जहां जामुन बहुत फायदेमंद होता है, वहीं डायबिटीज के मरीजों के लिए तो यह रामबाण है। जामुन ऐसा फल है, जिसका हर हिस्सा पौष्टिकता से भरपूर है। चाहे इसका गूदा हो, चाहे इसका रस हो या चाहे इसकी गुठली ही क्यों ना हो। इसलिए काले जामुन को डिवाइन फ्रूट यानी दैवीय फल भी कहा जाता है।

ब्लैकबेरीः भले खरीदने में ब्लैकबेरी बहुत महंगी हो, लेकिन इसकी कीमत को इसकी पौष्टिकता से आंकें तो यह ज्यादा नहीं लगेगी। ब्लैकबेरी में विटामिन-सी, विटामिन-ए, विटामिन-ई, विटामिन के और फाइबर भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। यह भी टाइप-2 डायबिटीज और दिल के रोगियों के लिए किसी रामबाण से कम नहीं। इसे खाने से स्तन कैंसर और सर्वाइकल कैंसर का खतरा कम होता है। ब्लैकबेरी कमाल का सुपर फ्रूट है।

काले शहतूत : काले शहतूतों में पैक्टिन नामक एक फाइबर पाया जाता है। यह फाइबर आंतों से स्टूल को आसानी से गुजरने में मदद करता है। मतलब यह कि शहतूत पाचन को दुरुस्त करता है। यह कब्ज, सूजन और पेट की ऐंठन से छुटकारा दिलाता है। काले शहतूत में विटामिन-ए, विटामिन-ई, पोटैशियम, फास्फोरस भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जिससे यह त्वचा के लिए बहुत अच्छा होता है। इसे नियमित खाने से त्वचा के दाग-धब्बे और खुरदुरापन दूर हो जाता है। *

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ 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

खबर संक्षेप

अलग-अलग स्थानों से दो मोटरसाइकिल चोरी

सिरसा। पुलिस को दी शिकायत में आशीर्वाद अस्पताल में कार्यरत अजीत कुमार ने बताया कि सुबह वह ड्यूटी पर बाइक लेकर आया था। अस्पताल के बाहर मोटरसाइकिल खड़ी कर वह अंदर चला गया। शाम को बाहर आया तो मोटरसाइकिल गायब मिली। दूसरे मामले में गांव फूलकां निवासी प्रदीप कुमार ने बताया कि उसका भाई शहर के अस्पताल में दाखिल था। वह भाई से मिलने बीती 9 मार्च की रात को अस्पताल में आया था। बाहर बाइक खड़ी कर अस्पताल में चला गया। कुछ देर बाद आया तो बाइक गायब मिली।

अग्रोहा विकास ट्रस्ट ने आभार जताया

सिरसा। अग्रोहा विकास ट्रस्ट सिरसा इकाई अग्रोहा धाम के प्रधान अनिल सर्राफ व महासचिव अश्वनी बंसल ने एक संयुक्त बयान में देशभर के समस्त अग्रवाल समाज की ओर से अग्रोहा में टीले की खुदाई को लेकर सरकार की ओर से किए गए एमओयू को लेकर सरकार का आभार व्यक्त किया है। उन्होंने बताया कि अग्रोहा में टीलेकी खुदाई की मांग अग्रवाल समाज की ओर से लंबे समय से की जा रही थी।

आरोही मॉडल स्कूल के लिए 26 तक करें आवेदन

चोपटा। नाथूसरी कलां स्थित आरोही मॉडल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में शैक्षणिक सत्र 2024-25 हेतु कक्षा छठी, 7वीं, 8वीं, 9वीं व ग्यारहवीं में प्रवेश हेतु परीक्षा का आयोजन 27 मार्च 2024 बुधवार को दो सत्रों में किया जाएगा। विद्यालय के प्राचार्य रमेश कुमार ने बताया कि आवेदन जमा कराने की अंतिम तिथि 26 मार्च है तथा आवेदन पत्र विद्यालय से प्राप्त किए जा सकते हैं।

रतिया में चावल का भंडारा लगाया

रतिया। जैन एकता मंच द्वारा आज समाजसेवी शिव लाल जैन की पहली पुण्यतिथि पर अनाज मंडी रोड जैन स्थानक के बाहर चावल का भंडारा लगाया गया जिसमें जिला प्रधान राजेंद्र मित्तल ब्लॉक प्रधान अनिल जैन एस एस जैन सभा के प्रधान संजू जिंदल व अन्य लोगों ने भंडारे में सेवा की।

उद्घोषित आरोपी को प्रोडक्शन वांरट पर लिया

हांसी। सदर थाना पुलिस ने एक उद्घोषित आरोपित को प्रोडक्शन वारंट पर लिया गया है। प्रोडक्शन वारंट पर लिए आरोपी की पहचान गांव डाटा व हाल सन्दीप उर्फ संजीव के रुप में हुई है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि आरोपी को अदालत ने सदर थाना हांसी लड़ाई-झगड़े के एक मामले में उद्घोषित अपराधी करार दिया हुआ था।

सरेआम जुआ खेलते दो आरोपी पकड़े

हांसी। थाना शहर पुलिस ने सरेआम ताश के पत्तों द्वारा जुआ खेलते हुए 2 आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। आरोपियों की पहचान प्रेम नगर हांसी निवासी रवि व मंडी सैनियान निवासी मोनू के रुप में हुई है। सूचना मिली कि हांसी बस स्टैंड के सामने दो व्यक्ति ताश के पत्तों से जुआ खेल रहे हैं। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से 2100 रुपये व ताश बरामद किए।

लोकसभा चुनाव को लेकर तैयारी तेज

उम्मीदवारों के चयन को लेकर फतेहाबाद पहुंची इनेलो की चुनाव कमेटी

जाट धर्मशाला में कमेटी के सदस्यों ने हिसार, फतेहाबाद व सिरसा तीनों जिलों के पदाधिकारियों से चर्चा की।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। हिसार व सिरसा लोकसभा चुनाव को लेकर फतेहाबाद में पदाधिकारियों की बैठक लेते इनेलो चुनाव कमेटी के सदस्य।

इनेलो ने लोकसभा चुनावों को लेकर तैयारियां तेज कर दी है। हिसार और सिरसा लोकसभा क्षेत्र में उम्मीदवारों के चयन को लेकर इनेलो सुप्रीमो एवं पूर्व मुख्यमंत्री ओमप्रकाश चौटाला व प्रधान महासचिव अभय सिंह चौटाला द्वारा गठित की गई पांच सदस्यीय कमेटी बुधवार को फतेहाबाद पहुंची। इस कमेटी में अध्यक्ष प्रकाश भारती, पूर्व विधायक शाम सिंह राणा, पूर्व विधायक नरेश शर्मा, राष्ट्रीय प्रवक्ता उमेद लोहान, कानूनी प्रकोष्ठ के प्रदेशाध्यक्ष जसबीर ढिल्लो शामिल हैं। जाट धर्मशाला में इस कमेटी के सदस्यों ने हिसार, फतेहाबाद व सिरसा तीनों जिलों के पदाधिकारियों को लेकर लोकसभा चुनावों की तैयारियों को लेकर विस्तार से चर्चा की वहीं हिसार व सिरसा लोकसभा से चुनाव लड़ने के इच्छुक पार्टी नेताओं ने उनके आवेदन भी लिए। इन दोनों सीटों से काफी संख्या में पार्टी नेताओं ने दावेदारी जताई है। इनेलो के फतेहाबाद जिला प्रधान बलविन्द्र कैरों और कार्यकारी जिला प्रधान हरि सिंह डांगरा ने कमेटी सदस्यों का फतेहाबाद पहुंचने पर स्वागत किया।

बैठक को संबोधित करते हुए चुनाव कमेटी में शामिल वरिष्ठ इनेलो नेताओं ने कहा कि लोकसभा चुनावों को लेकर इनेलो पूरी तरह तैयार है और प्रदेश की सभी 10 लोकसभा सीटों पर मजबूती से चुनाव लड़ा जाएगा। उन्होंने प्रदेश में बदले राजनीतिक हालत पर चर्चा करते हुए कहा कि भाजपा और जजपा में जो गठबंधन हुआ था, वह पहले दिन से ही स्वार्थ की बुनियाद पर टिका हुआ था। भाजपा को जहां प्रदेश में दोबारा सत्ता में आने का लालच था वहीं जेजेपी नेता अपनी तिजोरियों को भरने के लिए भाजपा का साथ दे रहे थे। ऐसे स्वार्थी गठबंधन का ऐसा ही अंत होता है। उन्होंने पार्टी पदाधिकारियों से जन-जन के बीच जाकर इनेलो की नीतियों और पूर्व में इनेलो सरकार द्वारा सभी वगार्ं के हितों को लेकर किए गए कायार्ं की जानकारी देने और उन्हें पार्टी से जोड़ने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि इनेलो के मेहनती कार्यकर्ताओं की बदौलत इनेलो प्रदेश में एक भी फिर लोकसभा व विधानसभा चुनावों में शानदार वापिसी करेगी। इस अवसर पर पूर्व मंत्री रामस्वरूप रामा, पूर्व विधायक डॉ. सीताराम, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य जसबीर जस्सा, विनोद अरोड़ा, हिसार जिला प्रधान सतबीर सिसाय, सिरसा जिला प्रधान कश्मीर सिंह करीवाला, वरिष्ठ नेता जगदीश झाझड़ा, महिला विंग जिलाध्यक्ष मंजू बाजीगर सहित अनेक नेता मौजूद रहे।

भ्रष्टाचार की उच्च स्तरीय जांच करवाएं सीएम : इनेलो

फतेहाबाद। इनेलो ने सूबे के नए मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से जेजेपी के कार्यकाल की उच्च स्तरीय जांच करवाए जाने की मांग की है। इनेलो के प्रदेश प्रवक्ता विकास मेहता ने कहा कि जेजेपी के सरकार में शामिल होने का सबसे मुख्य कारण ही अपनी व अपने चहेते को तिजोरियां भरना था। डिप्टी सीएम रहते हुए दुष्यंत चौटाला ने प्रदेश को भ्रष्टाचार का अड्डा बनाकर रख दिया था। कोरोना काल के दौरान जेजेपी नेताओं ने जमकर धन बटोरया। शराब घोटाला, धान घोटाला और रजिस्ट्री घोटाले का जिक्र करते हुए इनेलो प्रवक्ता ने कहा कि इनेलो जल्द ही इस मामले में मुख्यमंत्री से मिलेगी और घोटालों के सबूत सौंपकर जल्द कार्यवाही की मांग करेगी। उन्होंने कहा कि जेजेपी के पदाधिकारियों ने लोगों से नौकरियों के नाम पर जमकर वसूली की। ऐसा कोई टेंडर नहीं था जिसमें जेजेपी नेताओं ने कमीशन न लिया हो। इन सभी मामलों की जांच करवाई जाए तो करोड़ों रुपये के भ्रष्टाचार की पोल खोल सकती है। उन्होंने कहा कि जिन कार्यकर्ताओं की बदौलत जेजेपी ने विधानसभा चुनावों में अच्छा प्रदर्शन किया, चुनावों के बाद उन्हीं कार्यकर्ताओं की पार्टी नेतृत्व द्वारा जमकर उपेक्षा की गई। जिस कारण अनेक कार्यकर्ताओं ने पार्टी से किनारा कर लिया।

फूलों की होली खेलेगी अग्रवाल समाज की महिलाएं

- अग्र समाज महिलाओं का पहली बार होगा होली मिलन समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

अग्रवाल सभा सिरसा की महिला विंग द्वारा सिरसा की अग्रवाल समाज की महिलाओं के लिए पहली बार होली मिलन समारोह का आयोजन आगामी 23 मार्च को होटल अरोमा में किया जाएगा। महिला विंग की सचिव चंद्रिका गनेरीवाला ने बताया कि समारोह को लेकर कार्यकारिणी की मीटिंग सिरसा क्लब में मंगलवार की शाम को आयोजित की गई, जिसमें कार्यक्रम के आयोजन को लेकर विस्तार से चर्चा की गई और कार्यक्रम की पूर्ण रूपरेखा बनाई गई। उन्होंने बताया कि होली हमें आपसी भाईचारा और प्रेम का संदेश देती है। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम को लेकर सभी पदाधिकारियों की ड्यूटियां लगा दी गई है। उन्होंने बताया कि अग्रवाल सभा की ओर से पहली बार अग्रवाल समाज की महिलाओं के लिए ऐसा कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। होली समारोह में फूलों की होली खेली जाएगी, विभिन्न झांकियां एवं नाट्य प्रस्तुति की जाएगी। वहीं हास्य व मनोरंजन हेतु प्रसिद्ध हास्य कलाकार भी कार्यक्रम का हिस्सा होंगे।

इस अवसर पर कोषाध्यक्ष अंजू गोयल, कार्यकारी प्रधान डॉ. रचना अग्रवाल, उपप्रधान सोनिया मित्तल, सोनू अग्रवाल, तान्या गोयल, वसुधा बंसल, निशा खजांची, निशु रातुसरिया, राधा तायल, लीना गोयल, श्वेता गुप्ता, गोपुल जिंदल, ज्योति गुप्ता, खुशबू, अनु लालगढ़िया सहित अन्य महिला विंग की पदाधिकारी मौजूद थी।

संत बाबा लाधु नाथ की जयंती मनाई

सिरसा। अखिल भारतीय नायक सभा ने संत बाबा लाधुनाथ महाराज की जयंती पर गांव धिंगानियां में कार्यक्रम का आयोजन किया जिसमें लोकसभा सांसद सुनीता दुग्गल मुख्यअतिथि तथा हरियाणा ओबीसी मोर्चा के प्रदेश उपाध्यक्ष डॉ. विनोद स्वामी विशिष्ट अतिथि थे। उन्होंने कहा कि तरक्की करने वाले व्यक्ति को समाज का नायक कहा जाता है लेकिन आप तो सभी नायक हैं। जो कौम अपने पूर्वजों और गौरवशाली इतिहास को याद रखती है, वह निरंतर आगे बढ़ती है। उन्होंने लोगों से आह्वान किया कि वे सकारात्मक मानसिकता रखें। उन्होंने कहा कि आज हम सभी समाज में फैली नशाखोरी रोकने, बच्चों को ज्यादा से ज्यादा शिक्षित करना, बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान को बढ़ावा देने, पढ़े लिखे बच्चों को सरकार द्वारा दी जा रही सहायता से स्वयंरोजगार के लिए प्रयास करने पर फोकस करने की आवश्यकता है। इस अवसर पर पूर्व सरपंच कुलबीर पटीर, पूर्व सरपंच कन्हैया लाल, पूर्व सरपंच रंगड़ी गुरमेल, बलबीर बोयत, रामस्वरूप पटीर, माना राम पटीर, प्रताप चांवरिया, कृष्ण चांवरिया, सुरजीत गर्वा, रत्न नाथ, पाला राम, राकेश सहारण, कालू राम मोडिया सहित नायक समाज के प्रबुद्ध व्यक्ति व आमजन मौजूद थे।

मंदिर और दानपात्र का ताला तोड़ नकदी चुरा ले गए चोर

हांसी। चेता मोहल्ला स्थित राधा कृष्ण भंतीदेवी मंदिर का अज्ञात चोर बुधवार अल सुबह ताला तोड़ मंदिर परिसर में रखे दान पात्र में रखी नकदी चुरा कर ले गए। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके का निरीक्षण कर मंदिर पुजारी अनु मिश्रा की शिकायत पर अज्ञात चोरों के मामल दर्ज कर जांच आरंभ कर दी है। मंदिर में चोरी करने वाले दोनों आरोपी मंदिर परिसर के समीप एक आवास के बाहर लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गए हैं। पुलिस को दी गई शिकायत में पुजारी अनु मिश्रा ने बताया कि वह मंगलवार रात को मंदिर भवन के दोनों गेटों पर ताले लगा कर अपने घर गया था और सुबह करीब साढ़े चार बजे जब वह मंदिर पहुंचा तो मंदिर भवन के दोनों ताले टूटे हुए थे और मंदिर भवन के अंदर रखे दानपात्र का ताला भी टूटा हुआ था और दान पात्र में रखी नगदी गायब थी। मंदिर पुजारी ने बताया कि दानपात्र के अंदर 10 से 15 हजार रुपये की नकदी थी। मंदिर में चोरी की सूचना मंदिर प्रबंधन प्रधान और पुलिस को दी। मंदिर प्रधान व नप वाइस चेयरमैन अनिल बंसल मंदिर पहुंचे और पुलिस अधिकारी के साथ आसपास के मकानों पर लगे सीसीटीवी कैमरे की फूटेज चेक की।

मानसिक परेशानी के चलते युवक ने निगला जहर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

उमरा गेट के समीप एक दुकानदार ने मानसिक रूप से परेशानी के चलते जहरीले पदार्थ का सेवन कर लिया। जहरीले पदार्थ का सेवन किए जाने के बाद व्यक्ति उपचार के लिए शहर के निजी अस्पताल में भर्ती करवाया। जहां उसकी हालत गंभीर बताई जा रही है।

अस्पताल में उपचाराधीन व्यक्ति के भांजे विशाल ने बताया कि उसके मामा अनिल रामपुरा मोहल्ला का निवासी है जो पिछले कई दिनों से मानसिक रूप से परेशान चल रहा था। विशाल ने बताया कि उनके मामा की पैसों के लेन-देन का कुछ मामला है। जिसके चलते वह काफी दिनों से परेशान थे। उन्होंने बताया कि मामा ने किसी को फाइनेंस पर पैसे दिलाए थे, जो वह पैसे लेकर फरार हो गया। उन्होंने बताया कि उनके मामा ने छाबड़ा चौक पर चूड़ियों की दुकान की हुई है जो किराये पर है। बुधवार सुबह करीब 11 बजे उनके मामा ने दुकान पर ही मानसिक परेशानी के चलते जहरीले पदार्थ का सेवन कर लिया। जिससे उसकी हालत गंभीर हो गई, आसपास के दुकानदारों को पता लगने पर उन्होंने उसके मामा को शहर के निजी अस्पताल में भर्ती कराया। जहां डाक्टरों ने उसकी हालत गंभीर बताई जा रही है। जानकारी के अनुसार दुकानदार अनिल शादीशुदा है और उनका 10 साल का एक लड़का है।

आंदोलन के नाम पर रेल व सड़क मार्ग को रोकने पर तुरंत लगे प्रतिबंध : जैन

टोहाना। सीनियर सिटीजन परिषद के तत्वावधान में कल्पना चावला पार्क स्थित कार्यालय में अध्यक्ष शशिभूषण गुप्ता की अध्यक्षता में एक संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इसमें मुख्य वक्ता के रूप में प्रेस सचिव सुभाष जैन ने भाग लिया। उन्होंने कहा कि आजकल आंदोलन के नाम पर आंदोलनकारी रेलवे ट्रैक एवं सड़कों पर जाम लगाकर कई-कई दिनों एवं घंटों तक यातायात अवरोध कर देते हैं, जिससे हजारों निर्दोष लोगों को असुविधाओं का सामना करना पड़ता है, वहीं करोड़ों रुपए की आर्थिक हानि भी होती है। उन्होंने कहा कि न्यायालय एवं सरकार को सख्त निर्णय लेकर इस पर तुरंत प्रतिबंध लगाना चाहिए और ऐसा करने वालों को कड़ी से कड़ी सजा देनी चाहिए। सेवा भारती अध्यक्ष सतप्रकाश शर्मा ने कहा कि आंदोलनकारी सड़कों एवं रेल रोककर अनैतिकता की हद को पार करते हैं तथा लोगों को असुविधा पहुंचाते हैं, जोकि सरासर गलत है। अध्यक्ष शशिभूषण गुप्ता ने कहा कि आंदोलन किसी का भी संवैधानिक अधिकार है, परंतु रेल रोककर या सड़क जाम करके दूसरों को असुविधा पहुंचाना भी अनैतिकता की पराकाष्ठा है।इस अवसर पर उपाध्यक्ष गोपालदत्त शर्मा, सेवा भारती जिला सचिव तरसेम कांसल, सचिव रामजीलाल व कृष्ण गिल ने भी कहा कि ऐसे आंदोलनकारी से सख्ती से निपटने का आह्वान किया।

जेसीडी की छात्रा रवीना यूनिवर्सिटी टॉप

- एमएससी बॉटनी प्रथम वर्ष में टॉप आने पर विद्यापीठ के महानिदेशक ने दी बधाई

सिरसा। जेसीडी की छात्रा ने रवीना मायला के एमएससी बॉटनी प्रथम वर्ष में यूनिवर्सिटी टॉप करने पर विद्यापीठ के महानिदेशक डॉ. कुलदीप सिंह ढींडसा ने बधाई देते हुए कहा कि विद्यापीठ में हमेशा ही उच्च मानदंड स्थापित करना हमारा लक्ष्य रहा है और विद्यार्थियों की उपलब्धियां इस बात की तसदीक करती हैं कि हर फील्ड में यह संस्थान पूरे क्षेत्र में सर्वश्रेष्ठ है। उन्होंने बताया कि जेसीडी की एमएससी बॉटनी में रवीना ने पहला, नेहा ने दूसरा और मनीषा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। वहीं एमए इंग्लिश तृतीय वर्ष का रिजल्ट 85.71 फीसदी रहा। एमए इंग्लिश में नीतू ने प्रथम, सपना ने द्वितीय और नमन ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। वहीं एमकॉम द्वितीय वर्ष में भी रिजल्ट 81 फीसदी से उपर रहा है इसके अलावा अन्य विभागों का रिजल्ट भी अच्छा रहा। एचओडी डॉ. राकेश कुमार, चारू,अंजली और परणीत कौर ने कहा कि विभाग के समर्पित प्रयासों का यह सुखद परिणाम है।

लुधियाना एक्सप्रेस के टाइम टेबल में बदलाव की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

लुधियाना एक्सप्रेस ट्रेन को सिरसा स्टेशन से रवानगी के समय में बदलाव की मांग को लेकर सीनियर सिटीजन मनोहर लाल वर्मा ने रेल मंत्री अश्वनी कुमार व रेलवे बोर्ड की चेयरमैन जया वर्मा को एक पत्र भेजा है। मनोहरलाल वर्मा ने अपने पत्र में बताया कि लुधियाना एक्सप्रेस सिरसा स्टेशन पर सुबह 10 बजकर 35 मिनट पर आ जाती है और इस गाड़ी को वापिस 1 बजकर 15 मिनट पर हिसार की ओर रवाना किया जाता है, जोकि बहुत लेट है। वर्मा ने बताया कि सिरसा से हिसार की ओर जाने के लिए पहले सुबह 2 बजकर 55 मिनट पर सिरसा एक्सप्रैस चलती है। उसके बाद किसान एक्सप्रैस सिरसा से 6 बजकर 20 मिनट पर रवाना होती है। इसके बाद ट्रेन का कोई समय नहीं है, जोकि सिरसा से भिवानी, रेवाड़ी, रोहतक और दिल्ली जाने के लिए हो। उन्होंने बताया कि सिरसा से लुधियाना एक्सप्रैस यहां से 1 बजकर 15 मिनट पर हिसार के लिए चलती है। इसके बाद यह गाड़ी हिसार से धूरी होती हुई लुधियाना चली जाती है। सुबह 6 बजकर 20 मिनट से लेकर 1 बजकर 15 मिनट तक बीच में हिसार या आगे जाने के लिए कोई गाड़ी नहीं है। गाड़ी को सिरसा से 11 बजे से 11.15 के बीच में रवाना किया जाए।

विधि विभाग की दीक्षा ने लहराया सीडीएलयू का परचम

सिरसा। सेंट्रल यूनिवर्सिटी ऑफ हरियाणा महेंद्रगढ़ में आयोजित इंटर यूनिवर्सिटी कल्चरल फेस्ट में चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के विधि विभाग की एलएलबी फाइनल ईयर की छात्रा दीक्षा सचदेवा ने बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए यूनिवर्सिटी व सिरसा जिले का नाम रोशन किया है। फरवरी माह में आयोजित इस फेस्ट में संपूर्ण हरियाणा की अलग-अलग यूनिवर्सिटीज से आए प्रतिभागियों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय से विधि विभाग की दीक्षा ने वाद विवाद प्रतियोगिता में द्वितीय तथा भाषण प्रतियोगिता में तृतीय स्थान हासिल करते हुए अपने जिले, विभाग तथा यूनिवर्सिटी का नाम रोशन किया है।

युवा संसद में विकसित भारत पर हुई चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सीएमके नेशनल स्नातकोत्तर महाविद्यालय में नेहरू युवा केंद्र सिरसा तथा राजनीति विज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वाधान में जिला आस पड़ोस युवा संसद का आयोजन हुआ जिसका शुभारंभ कॉलेज प्राचार्य डॉ. रंजना ग्रोवर ने मां सरस्वती की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलित करके किया। प्रार्चाया रंजना ग्रोवर ने युवा संसद में भाग ले रहे विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि भारतीय लोकतंत्र का जीवंत पहलू हमारी संसद है। उन्होंने कहा कि इस युवा संसद के माध्यम से विद्यार्थियों के द्वारा देश की संसद में होने वाली गतिविधियां को हू-ब-हू दिखाने का जो प्रयास किया गया है यह सराहनीय है। युवा संसद में उपस्थित मंत्रियों व सांसदों ने नारी शक्ति वंदन अधिनियम 2023 बिल पर चर्चा की। इसमें सभापति महोदय की भूमिका विद्यार्थी हर्ष ने निभाई। बिल पेश होने के बाद संसद में मौजूद पक्ष व विपक्ष के सांसदों ने अपने-अपने विचार प्रस्तुत किए। सांसद दीर्घा में मौजूद लोगों को भी प्रश्न पूछने का अवसर दिया गया। रिसोर्स पर्सन बलदेव राज ने विकसित भारत के बारे में विस्तार से जानकारी दी और युवाओं से इस कार्यक्रम से जुड़ने का आह्वान किया। डॉ. रमा सर्राफ ने 2047 तक विकसित भारत के विजन पर आधारित डॉक्यूमेंट्री प्रस्तुत की और अपने विचार रखें।

सार्वजनिक सूचना

मैं नीति वधवा पत्नी चेतन वधवा निवासी सैक्टर 21-22, मॉडल टाऊन फतेहाबाद ब्यान करती हूं कि दिनांक 15 फरवरी 2024 को मैं फतेहाबाद के थाना रोड पर शॉपिंग करने के लिए गई थी। उस समय मेरे पास एक बैग भी था जोकि बाजार में कहीं गिर गया है। बैग में मेरे प्लाट की Conveyance Deed No. ded04010487476 और Possession Letter, Allotment Letter था। (मो. 98141-02034)

राजकीय महिला कॉलेज में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस मनाया

नारी को समानता का अधिकार प्राप्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। महिला महाविद्यालय में आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करती डा. दर्शना सिंह।

महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा बुधवार को राजकीय महिला महाविद्यालय के प्रांगण में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी अनुराधा ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी अनुराधा ने कहा कि नारी को समानता का अधिकार प्राप्त है, उन्हें अपनी क्षमता पहचान कर समाज के विकास में योगदान देना चाहिए। वैसे तो महिलाएं स्वयं काफी सशक्त हैं लेकिन आज के इस कार्यक्रम से महिलाओं में और जागरूकता आएगी। उन्होंने कहा कि यदि एक बालिका पढ़ लिख लेती है तो वह अपने परिवार का ही नहीं संपूर्ण समाज का भला करती है।

जिला कार्यक्रम अधिकारी डा. दर्शना सिंह ने कहा कि ऐसी महिलाएं जिन्होंने ने एक या दूसरी बेटी के जन्म पर ही परिवार नियोजन करवाया है वे दूसरों के लिए प्रेरणादायक है। बेटी बचाओ-बेटी पढाओं अभियान को सार्थक बनाने में इनका बहुत महत्वपूर्ण योगदान है। इसी की तर्ज पर महिला एवं बाल विकास विभाग समय-समय पर बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान पर जागरूकता अभियान करवाता रहता है।

महिलाओं को किया सम्मानित

इस कार्यक्रम के दौरान जिले के सबसे अधिक लिंगानुपात वाले गांव की सुपरवाईजरज, सभी खंडों से बेस्ट प्ले स्कूल, पोषण अभियान व सुकन्या समृद्धि योजना के तहत सर्वश्रेष्ठ योगदान देने वाली आंगनवाड़ी वर्कर व हैल्पर का सम्मानित किया गया। इसी के साथ जिन महिलायों ने वर्ष 2023-24 के दौरान एक या दो बच्चियों पर परिवार नियोजन का ऑपरेशन करवाया है, उन्हे सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में अंजु राणा, खंड शिक्षा अधिकारी बड़ागुढा मनीषा दीपा, खंड शिक्षा अधिकारी रानियां सुनिता सांई, एचवीपीएनएल अधिशाषी अभियंता चिंतन शेर, सामाजिक कार्यकर्ता रेखा, आदि मौजूद रहे।

कार्यालय जिला खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक, फतेहाबाद

वर्ष 2024-25 के लिये परिवहन व श्रम एवं ढुलाई के कार्य हेतु निविदा सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि वर्ष 2024-25 के रबी व खरीफ सीजन हेतु मुख्यालय के पत्र क्रमांक एफ.पी.-1-2024/3716 दिनांक 11.03.2024 के द्वारा मानकपुर नई मण्डी अलाट की गई है। जिला फतेहाबाद की मानकपुर मण्डी में खाद्यान्न एवं स्टाक आर्टिकल्ज के परिवहन व श्रम एवं ढुलाई के कार्य हेतु सभी खरीद एजेंसियों के लिए परिवहन व श्रम एवं ढुलाई ठेकेदारों के लिए ई-टैण्डरिंग प्रक्रिया के माध्यम से टैण्डर आमंत्रित किए जाते हैं। विस्तृत जानकारी जिला खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले नियंत्रक, फतेहाबाद/जिला प्रबंधक हैफेड व जिला प्रबंधक, एच.डब्ल्यू.सी. फतेहाबाद व क्षेत्रीय प्रबंधक भारतीय खाद्य निगम हिसार के कार्यालय से तथा Website http://www.etender.hry.nic से ली जा सकती है। नियम व शर्तें टेंडर पॉलिसी के अनुसार रहेगी।

उपरोक्त निविदाएं निम्न प्रकार से नीचे वर्णित तिथि, समय व स्थान पर आमंत्रित हैं।

S. No.	Work	Relasing/Calling of Tender	Closing of Tender	Opening of Technical Bid & Checking of Document	Opening of Financal Bid & Finalization	टैण्डर का स्थान
1	Transportation	13.03.2024 (From 2:00 p.m.)	18.03.2024 (at 2:00 p.m.)	18.03.2024 (at 3:00 p.m.)	19.03.2024 (at 2:00 p.m.)/ as per decision D.T.C.	कार्यालय जिला खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक फतेहाबाद
2	Labour and Cartage	13.03.2024 (From 2:00 p.m.)	18.03.2024 (at 2:00 p.m.)	18.03.2024 (at 3:00 p.m.)	19.03.2024 (at 2:00 p.m.)/ as per decision D.T.C.	कार्यालय जिला खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक फतेहाबाद

(विनित जैन)
जिला खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले नियंत्रक, फतेहाबाद।
दूरभाष नं. 01667-230773

खबर संक्षेप

चोरी के तीन आरोपी गिरफ्तार, केस

सिरसा। बड़ागुढ़ा थाना पुलिस ने बीते दिवस गांव भंगू के एक खेत में कृषि औजारों की हुई चोरी के मामले में तीन युवकों को गिरफ्तार किया है। बड़ागुढ़ा थाना प्रभारी अशोक कुमार ने बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान बलजिंद्र सिंह, गुरप्रीत सिंह पुत्र जगदेव सिंह व जसप्रीत सिंह पुत्र बलबीर सिंह निवासी गांव भंगू के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि गिरफ्तार किए गए तीनों आरोपियों की निशानदेही पर चोरीशुदा कृषि औजार तथा अन्य सामान बरामद कर लिया गया है।

दो युवक अवैध पिस्तौल सहित काबू

सिरसा। जिला की स्पेशल स्टॉफ पुलिस ने हुडा सेक्टर-19 व एंटी नारकोटिक्स सेल सिरसा पुलिस ने सूरतगढ़िया चौक क्षेत्र से दो युवकों को अवैध पिस्तौल सहित काबू किया है। स्पेशल स्टाफ पुलिस टीम के प्रभारी संदीप कुमार ने बताया कि पुलिस टीम गश्त व चैकिंग के दौरान शहर के हुडा सेक्टर-19 में मौजूद थी। इस दौरान सामने से पैदल आ रहे युवक ने पुलिस पार्टी को देखकर अचानक वापस मुड़कर भागने का प्रयास किया।

पहले कट मारा, फिर किया हवाई फायर

सिरसा। सिविल लाइन सिरसा पुलिस ने खन्ना कालोनी निवासी समीर पुत्र विक्रमपाल की शिकायत पर अज्ञात कार चालक के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज किया है। अपनी शिकायत में समीर ने बताया कि वह अपने मित्र अनमोल पुत्र करनैल सिंह निवासी हुडा सेक्टर-20 सिरसा के साथ अपनी कार पर सवार होकर डबवाली बाईपास से सांगवान चौक की ओर आ रहे थे। जब वे रचना पैलेस के निकट पहुंचे, तभी पीछे से एक कार आई तभी यह वारदात हुई।

छात्राओं ने निकाली मतदाता जागरूकता रैली

रतिया। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रतिया की छात्राओं ने मतदाता जागरूकता रैली निकालकर लोगों को जागरूक किया। इस रैली को रवाना करते हुए खंड शिक्षा अधिकारी अनीता बाई ने कहा कि 18 वर्ष की आयु पूरी करने वाला प्रत्येक नागरिक मतदाता बनकर अपना मतदान कर सकता है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक मतदाता को मतदान अवश्य करना चाहिए ताकि सरकार में अच्छा प्रतिनिधित्व हो सके।

अनुदान पर मिलेगा ढेंचा व मूंग बीज

सिरसा। उप कृषि निदेशक डा. सुखदेव कंबोज ने बताया कि कृषि एंव किसान कल्याण विभाग हरियाणा द्वारा ढेंचा व मूंग बीज पर अनुदान दिया जा रहा है। योजना का लाभ लेने के लिए किसान 15 अप्रैल तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। विभाग द्वारा फसल विविधिकरण सीडीपी (स्टेट प्लान) 2024-25 योजना के तहत जिला में हरी खाद को बढ़ावा देने के लिए इस वर्ष ढेंचा बीज के लिए 50 हजार एकड़ व मूंग बीज के लिए आठ हजार एकड़ का लक्ष्य प्राप्त हुआ है। इस दिशा में किसानों को प्रोत्साहित किया जाएगा।

केन्द्रीय मंत्री राव इन्द्रजीत ने आउटरीच कार्यक्रम में की शिरकत

पीएम के विजन के चलते भारत 2047 तक बनेगा विकसित राष्ट्र : राव इंद्रजीत

केंद्रीय राज्य मंत्री ने सफाई कर्मचारियों को नमस्ते आयुष्मान कार्ड व पीपीई किट वितरित की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

केन्द्रीय मंत्री राव इन्द्रजीत ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विजन के चलते भारत 2047 तक विकसित राष्ट्र की श्रेणी में शामिल होगा। भारत की तेजी से बढ़ रही आर्थिक विकास दर इस बात का प्रमाण है। वह बुधवार को फतेहाबाद के डीपीआरसी हॉल में पिछड़े व आर्थिक रूप से कमजोर वगार्ें के आउटरीच कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश भर में ऋण सहायता प्राप्त लाभार्थियों से संवाद स्थापित किया और पीएम-सूरज पोर्टल का लॉन्च किया। इसी को लेकर फतेहाबाद में जिला स्तरीय कार्यक्रम आयोजित किया गया था। केंद्रीय राज्य मंत्री ने इस अवसर पर सफाई कर्मचारियों को नमस्ते आयुष्मान कार्ड और पीपीई किट वितरित की।

फतेहाबाद। जिला स्तरीय आउटरीच कार्यक्रम को संबोधित करते केंद्रीय राज्य मंत्री राव इंद्रजीत सिंह। फोटो : हरिभूमि

जिला स्तरीय समारोह को संबोधित करते हुए केंद्रीय राज्य मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने कहा कि केंद्र व राज्य सरकार की नीतियों और कार्यक्रमों को लागू करने में दूसरे जिलों की अपेक्षा फतेहाबाद अव्वल नंबर पर है। उन्होंने कहा कि केंद्र व राज्य सरकार की योजनाओं का लाभ आमजन को मिला है। पीएम नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार का विजन बिल्कुल स्पष्ट है कि अंतिम व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ पहुंचाने का लक्ष्य ध्यान में रखकर सरकार ने कमजोर वगार्ें के उत्थान के लिए योजनाओं को लागू किया है। इस मौके पर एडीसी राहुल मोदी, सामाजिक न्याय एवं आधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार से जिला नोडल अधिकारी सहायक जनरल मैनेजर अरूण कुमार, आयुषी चौधरी, डीएमसी संजय बिश्नोई, एसडीएम राजेश कुमार, जिप सीईओ सुरेश कुमार, सीटीएम कैप्टन परमेश सिंह, एलडीएम संजय कुमार, डीआईओ रमेश शर्मा, एक्सईएन सतीश देसवाल, हरियाणा अनुसूचित जाति एवं वित्त विकास निगम की जिला प्रबंधक गीता सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी और केंद्र व राज्य सरकार की अनेक योजनाओं के लाभार्थी मौजूद रहे।

फतेहाबाद। ग्रामीणों को संबोधित करते कांग्रेस नेता विनीत पुनिया।

कांग्रेस की सरकार बनने पर गरीबों की मदद करेंगे: पुनिया

हरिभूमि न्यूज. फतेहाबाद

अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के राष्ट्रीय सचिव डॉ. विनीत पुनिया ने बताया कि कांग्रेस ने आज अपने घोषणा पत्र में नारी न्याय के लिए पांच बड़ी गारंटियों की घोषणा की है।

डॉ. पुनिया ने बताया कि नारी न्याय में पार्टी की घोषणाओं में हर गरीब परिवार में एक महिला को सालाना 1 लाख रुपये और केंद्र सरकार में सभी नई सरकारी भर्तियों में आधा हिस्सा महिलाओं के लिए आरक्षित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि शक्ति का सम्मान योजना के तहत आशा वर्कर, आंगनबाड़ी और मिड डे मील बनाने वाली महिलाओं के मासिक वेतन में केंद्र सरकार का योगदान दोगुना किया जाएगा। उन्होंने बताया कि महिला शक्ति के लिए चौथी गारंटी में अधिकारी मैत्री यानि सभी पंचायत में एक अधिकार मैत्री नियुक्त करेंगे जो महिलाओं को उनके कानूनी अधिकारों की जानकारी देंगे और इन अधिकारों को लागू करने में मदद करेंगे। पांचवीं गारंटी के अंतर्गत केंद्र सरकार देश में कामकाजी महिलाओं के लिए हॉस्टल की संख्या दोगुनी करेगी, देश के हर जिले में कम से कम एक हॉस्टल होगा।

डॉ. पुनिया ने बताया कि इससे पहले भी कांग्रेस पार्टी युवा न्याय, किसान न्याय, सामाजिक न्याय की घोषणा कर चुकी है।

फतेहाबाद। नायब सैनी को मुख्यमंत्री बनाए जाने पर लड्डू बांटते सैनी समाज के लोग।

लड्डू बांटकर मनाई खुशी

फतेहाबाद। भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष रहे लोकसभा सांसद नायब सैनी को प्रदेश का मुख्यमंत्री बनाए जाने पर जिलेभर के सैनी समाज में खुशी की लहर है। फतेहाबाद में सैनी समाज के लोगों ने बाजारों में लड्डू बांटे व एक दूसरे को बधाइयां देकर खुशी का इजहार किया। सैनी समाज के युवा नेता अनिल सैनी एवं भाजपा ओबीसी मोर्चा के जिला उपाध्यक्ष एवं गांव मताना के सरपंच दलबीर वर्मा एडवोकेट ने कहा कि ऐसा पहली बार हुआ है, जब सैनी समाज के किसी व्यक्ति इतना ऊंचा रुतबा मिला है। सैनी समाज से मुख्यमंत्री बनाए जाने से पूरे हरियाणा के सैनी समाज में खुशी की लहर पाई जा रही है। जगह-जगह समाज के लोग लड्डू बांट रहे हैं। उन्होंने कहा कि नायब सैनी को हरियाणा का मुख्यमंत्री बनाकर पूरे सैनी समाज का मान-सम्मान बढ़ाया गया है। भाजपा ने हरियाणा में उस धारणा को बदल डाला है जिसमें कहा जाता था कि पिता के बाद उसके बेटे को ही आगे की कमान मिलेगी। भाजपा ही एकमात्र ऐसी पार्टी है जिसने प्रत्येक निष्ठावान कार्यकर्ता को पूरा सम्मान दिया है। उधर रतिया में नायब सैनी को सीएम बनाए जाने से सैनी समाज में खुशी की लहर है। रतिया के वार्ड नंबर 1 के पार्षद प्रतिनिधि मिट्ठू सैनी व तरसेम सैनी द्वारा वार्ड की सैनी धर्मशाला में लड्डू बांटे।

सैनी के सीएम बनने पर कार्यकर्ताओं ने बांटी मिठाई

- भाजपा ओबीसी मोर्चा ने लड्डू बांटकर खुशी मनाई।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

भाजपा के प्रदेशाध्यक्ष नायब सिंह सैनी को हरियाणा के नए मुख्यमंत्री बनाए जाने की खुशी में आज भाजपा जिला कार्यालय में भाजपा ओबीसी मोर्चा ने लड्डू बांटकर खुशी मनाई। इस अवसर कार्यकर्ताओं ने एक दूसरे को लड्डू खिलाकर बधाई व शुभकामनाएं दीं। प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य प्रवीण जोड़ा ने खुशी जाहिर करते हुए कहा कि नायब सिंह सैनी एक सूझवान व पार्टी के निष्ठावान नेता है। पार्टी हाई कमान को उनकी योग्यता और कार्यकुशलता पर भूरा भरोसा है, इसलिए प्रदेश की सबसे बड़ी जिम्मेदारी नायब सिंह सैनी को सौंपी है। उन्होंने कहा कि नायब सिंह सैनी प्रदेश के विकास को और ऊंचा लेकर जाएंगे। जिला महामंत्री अशोक जाखड़ व जिला उपाध्यक्ष महेश शर्मा ने कहा कि नायब सिंह सैनी के सीएम बनने से प्रदेशभर के कार्यकर्ताओं में उत्साह व उमंग की लहर है। कार्यकर्ताओं में नवऊर्जा का संचार हुआ है।

फतेहाबाद। भाजपा जिला कार्यालय में लड्डू बांटते कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

उन्होंने कहा कि पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने अपने लगभग साढ़े 9 साल के कार्यकाल में प्रदेश में रिकॉर्ड तोड़ विकास करवाया गया है। हरियाणा के विकास को नम्बर वन बनाया है। उनके कार्यकाल को अंत्योदय उत्थान, प्रशासनिक सुधार, ईमानदार शासन व 36 बिरादरी की सरकार में भागीदारी के रूप में जाना जाएगा। नए मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी भी पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल की विकास और ईमानदार सरकार की परमपरा को आगे लेकर बढ़ेंगे। इस अवसर पर जगदीश शर्मा, जिला सचिव राजेन्द्र प्रजापति, विक्रम शर्मा, ओबीसी मोर्चा के जिला महामंत्री पवन वर्मा, जिला उपाध्यक्ष विजय जांगड़ा, सीताराम सोनी, पटेल सोनी, अनिल सैनी, सरपंच एडवोकेट दलबीर वर्मा, अवतार सिंह मोंगा, जगदीश नायक, नेहा मित्तल, सविता टुटेजा, सुमन बजाज, भारती सचदेवा सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद रहे।

पैदल जा रहे बुजुर्ग को बातों में उलझा कर सोने की अंगूठी छीनी

फतेहाबाद। भट्टू रोड पर पैदल जा रहे एक बुजुर्ग से कुछ युवकों द्वारा सोने की अंगूठी छीनकर फरार होने का मामला सामने आया है। इस बारे पीड़ित बुजुर्ग ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई है। पुलिस को दी शिकायत में गांव भूथनखुर्द हाल अंजली कालोनी फतेहाबाद निवासी 67 वर्षीय उमेद सिंह ने कहा है कि 12 मार्च को सुबह वह घर से पैदल किसी काम से लाल बत्ती चौक की तरफ जा रहा था। जैसे ही वह भट्टू रोड पर सिटी अस्पताल के पास पहुंचा तो एक युवक मोटरसाइकिल पर सवार होकर आया, जिसने हेलमेट लगाया हुआ था। आते ही युवक ने बीपीएल कार्ड व पेंशन बनाने वाले दफ्तर का पता पूछा। इतने में दो ओर युवक भी आ गए। इन युवकों ने उसे बातों में उलझा लिया और इसी दौरान बाईक सवार युवक ने उसके हाथ ही अंगुली में पहनी सोने की अंगूठी छीन ली और लाल बत्ती चौक की तरफ फरार हो गया।

सिरसा। वरिष्ठ महिलाओं को सम्मानित करते हुए तेरापंथ महिला मंडल। फोटो : हरिभूमि

गोष्ठी में वरिष्ठ महिलाओं को किया सम्मानित

सिरसा। अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के निर्देशानुसार महिला मंडल द्वारा तेरापंथ भवन में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस एवं अनमोल रिश्ता सास-बहू का विषय पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया जिसमें सुमन गौतम, प्राचार्य राजकीय उच्च विद्यालय बनसुधार मुख्यातिथि थी। मुख्यातिथि सुमन गौतम ने कहा कि आज के समय में नारी शक्ति के उत्थान एवं सास-बहू का अनमोल रिश्ता विषय पर अपने अनुभव प्रस्तुत किए। कार्यक्रम में रेखा गोयल, सुमन गुजराती ने अपने विचार प्रस्तुत किए। महिला मंडल की सदस्य द्वारा एक नाटक का आयोजन किया गया। अंत में शाखाध्यक्ष कुसुम लता गोयल ने सभी का आभार व्यक्त किया। मंच संचालन शाखा की मंत्री पिंकी गोलछा ने किया। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष में 75 वर्ष से अधिक आयु वाली वरिष्ठ महिला सूरज देवी धर्मपत्नी हरकचंद वैद एवं सेवा प्रकल्प के लिए विमला बोरड़ धर्मपत्नी चंपालाल बोरड को प्रशस्ति पत्र एवं शॉल ओढ़ा कर सम्मानित किया गया।

जेजेपी नेता ओपी सिहाग के छोटे भाई लेक्चरार राम मूर्ति सिहाग का निधन

चोपटा। जननायक जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता ओपी सिहाग के छोटे भाई लेक्चरार राम मूर्ति सिहाग का निधन हो गया। गांव कुम्हारिया निवासी राम मूर्ति सिहाग राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक स्कूल कागदाना में लेक्चरर के पद पर कार्यरत थे। उनके निधन से कुम्हारिया व आसपास के गांवों में शोक की लहर दौड़ गई। पैतृक गांव कुम्हारिया में अंतिम संस्कार किया गया। इस दौरान हजारों की संख्या में अध्यापकों, समाजसेवियों , राजनेताओं और ग्रामीणों ने नम आंखों से अंतिम विदाई दी। जानकारी के अनुसार लेक्चरार राम मूर्ति सिहाग 5 मार्च 2024 को गांव में ही निर्माणाधीन मकान की छत से पांव फिसलने से राम मूर्ति से गंभीर रूप से घायल हो गए थे। उनका मेदांता अस्पताल गुरुग्राम में इलाज चल रहा था जहां उपचार के दौरान उनकी मौत हो गई।

इंदिरा गांधी कालेज की दो स्वयंसेविकाएं राष्ट्रीय एनएसएस शिविर के लिए चयनित

टोहाना। फतेहाबाद के एमएम कॉलेज में शुरू हुए एनएसएस के नेशनल शिविर में टोहाना आईजी कॉलेज की दो छात्राओं गुंजन शर्मा व मुस्कान का चयन हुआ है। गत दिवस 1 से 7 मार्च तक विश्व भारती स्नातकोत्तर महाविद्यालय, सीकर, राजस्थान में भारत सरकार के युवा एवं खेलकूद मंत्रालय तथा उच्चतर शिक्षा विभाग राजस्थान सरकार के तत्वाधान में राष्ट्रीय स्तर का एनएसएस का नेशनल इंटीग्रेशन शिविर आयोजित किया गया था। इस शिविर में चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के एनएसएस कार्यक्रम कोर्डिनेटर डा. रोहताश ने यूनिवर्सिटी की तरफ से अलग-अलग कालेजों से एनएसएस वालिंटियर की टीम का चयन किया था। सात दिवसीय इस राष्ट्रीय स्तर के शिविर के समापन पर प्रमाणपत्र व स्मृति चिन्ह देकर उनके सराहनीय कार्य के लिए सम्मानित किया। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डा. नेहा गर्ग व एनएसएस वालिंटियर्स की शानदार उपलब्धि से प्रसन्न प्राचार्य डा. सतबीर सिंह ने महाविद्यालय की एनएसएस टीम को बधाई दी।

बंदरों के आतंक पर जताई चिंता

रतिया। मॉडल टाऊन वेल्फेयर एसोसिएशन की बैठक श्रीराम पार्क में एसोसिएशन के प्रधान सतपाल मंगला की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक में मॉडल टाउन में व्याप्त समस्याओं पर गहन विचार-विमर्श किया गया। बैठक में क्षेत्र में बंदरों की बढ़ती संख्या एवं बंदरों द्वारा नुकसान करने को लेकर चिंता व्यक्त की गई। इस समस्या के समाधान में प्रशासन के असहयोग पूर्ण रवैया पर खेद प्रकट किया गया और इस समस्या को गंभीर व बडी समस्या मानते इसके शीघ्र समाधान को लेकर विस्तारपूर्वक चर्चा की गई। बैठक के दौरान किन्नरों द्वारा बधाई के रुप में मननानी करने व जबरदस्ती पैसे की मांग करने की भी निंदा की गई और इसे समाज के लिए असहनीय मानते हुए इस पर सहमति बनाकर इसका हल निकालने की सभी सदस्यों ने चर्चा की।

आयुष चिकित्सा शिविर में 76 रोगियों की हुई जांच

फतेहाबाद। आयुष ग्राम के अंतर्गत गांव धांगड़ में आयोजित शिविर में नागरिकों के स्वास्थ्य की जांच करते डॉक्टर। फोटो : हरिभूमि

योग एवं प्राणायाम का करवाया अभ्यास

फतेहाबाद। राजकीय आयुर्वेदिक औषधालय/आयुष्मान आरोग्य मंदिर, धांगड़ में आयुष ग्राम के अंतर्गत शिविर का आयोजन किया गया जिसमें 76 रोगियों की जांच की गई। वृद्ध गर्भवती महिलाओं की चिकित्सा विशेष रूप से की गई। उपस्थित प्रतिभागियों को योग एवं प्राणायाम भी करवाया गया तथा प्रतिदिन योग करने के लिए प्रेरित किया। उपस्थित नागरिकों को मौसम के बदलाव के कारण हो रही बीमारियों से बचाव तथा तु परिवर्तन के दौरान किये जाने वाले रहन-सहन व खान-पान के बारे तथा बसंत तुचर्या के बारे में बताया। सभी रोगियों को निशुल्क आयुर्वेदिक औषधियां दी गई। इस शिविर में गांव में कार्यरत आशा वर्कर्स व आंगनबाड़ी वर्कर्स ने भी भाग लिया।

तीन दिवसीय अंतरराष्ट्रीय युवा विकास सम्मेलन में जुटेंगे 10 देशों के समाजसेवी

ऐलनाबाद। समाजसेवी संस्था दिव्या युवा मंच के तत्वावधान में 15 से 17 मार्च तक अग्रवाल धर्मशाला में तीन दिवसीय अंतरराष्ट्रीय युवा विकास सम्मेलन आयोजित किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए दिव्या युवा मंच के संस्थापक सुभाष चौहान ने बताया कि संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने के लिए कुछ सतत विकास लक्ष्य निर्धारित किये गए है जिनकी प्राप्ति के लिए दुनियाभर में समाजसेवी लोग दिन रात निःस्वार्थ भाव से लगे हुए हैं। इस कार्यक्त्रम में 10 देशों के युवा समाजसेवी ऐलनाबाद की धरा पर जुटेंगे और इन सतत विकास लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए किए जा रहे प्रयासों पर चर्चा करेंगे। उन्होंने बताया कि इस कार्यक्त्रम में भारत के विभिन्न रा'यों के अलावा जॉर्जिया, ताजिकिस्तान, नेपाल, बांग्लादेश, मलेशिया, श्रीलंका, लाइबेरिया, सूडान, नामीबिया सहित अन्य कई जगहों से युवा कार्यकर्ता पहुंच रहे है। जो आगामी 3 दिनों तक अपने अपने क्षेत्र में किये जा रहे समाजसेवी कार्योंर् के बारे में विस्तार से जानकारी देंगे।

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 : 9653530209, 9315429403, 9253681005

फतेहाबाद में धूमधाम से मनाई गई संत शिरोमणी लाधू नाथ महाराज की जयंती

कुरीतियों पर प्रहार कर समाज को जगाने का काम किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

संत शिरोमणि लाधुनाथ महाराज की 121वीं जयंति पर्व धूमधाम से मनाया गया। नायक धर्मशाला में आयोजित समारोह में प्रदेशभर से आए हेड़ी/नायक समाज के लोगों ने लाधुनाथ जी महाराज के चरणों में श्रद्धापुष्प अर्पित किए। कार्यक्रम की अध्यक्षता वरिष्ठ समाजसेवी जगदीश नायक ने की। कार्यक्रम में मुख्यतिथि एससी आयोग के चेयरमैन रविन्द्र बलियाला, भाजपा जिला प्रधान बलदेव ग्रोहा व वेद फुलां रहे। विशिष्ठ अतिथि के तौर पर पूर्व बीसी आयोग सदस्य अशोक माजरा मौजूद रहे। जगदीश नायक ने कहा कि लाधुनाथ जी महाराज सर्वसमाज के लिए पूजनीय है। उन्होंने बेहतरीन लेखनी से काव्य रचनाओं के साथ प्रसिद्ध पुस्तकें भी लिखी। आज समाज को एकजुट करने के साथ-साथ समाज में फैली कुरीतियों पर भी लाधुनाथ महाराज ने अपनी नई सोच से प्रहार किया। समाज के लोगों उनके दिखाए मार्ग पर चलकर अपने लक्ष्यों प्राप्त करना चाहिए। चेयरमैन रविन्द्र बलियाला ने कहा कि हरियाणा की भाजपा सरकार ने परम संतों को मान-सम्मान देने का काम किया है। हरियाणा सरकार ने अपने बजट में 12 मार्च को लाधुनाथ जी महाराज की जयंति के तौर पर शामिल किया है। उन्होंने इस मौके पर हेड़ी/नायक समाज की प्रमुख मांगों पर सरकार द्वारा किए गए कायार्ें का लेखा-जोखा भी पेश किया। इस मौके पर वरिष्ठ भाजपा नेता वेद फुलां, भाजपा जिलाध्यक्ष बलदेव ग्रोहा, अशोक माजरा, मनोहर लाल नायक, सुरेन्द्र कुमार, दलबीर आर्य, रायसिंह चौहान सहित अनेक गणमान्य लोगों ने लाधुनाथ जी महाराज द्वारा दिखाए गए मार्ग को हर समाज के लिए हितकारी बताया। इस मौके पर समाजसेवी हरदीप सिंह, सुभाष ढ़ाबी, सुल्तान सिंह पंवार, देसराज नायक, राजेश नायक, सुरेन्द्र भट्टू, पार्षद सुभाष नायक, चंद्रभान वधवा, पार्षद प्रतिनिधि पंछीराम, एडवोकेट महेन्द्र नायक, रमेश भूना, आत्माराम नायक, छबीलदास, अमर सिंह, सुशील कुमार, शीतल दास ओड सहित अनेक महिलाओं ने भी समारोह में उपस्थिति दर्ज करवाई।

फतेहाबाद। लाधू नाथ जयंती पर आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते जगदीश नायक। फोटो : हरिभूमि