हरिभूमि

सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, गुरुवार, 25 अप्रैल 2024

12 डाक्टर के न आने पर दिव्यांगों ने नागरिक अस्पताल का मेन गेट किया बंद

12 भाजपा व कांग्रेस विकास के नाम पर आमजन को कर रही गुमराहः अभय

खबर संक्षेप

खेत में ट्यूब्वैल का सामान चोरी, पड़ोसी पर केस दर्ज

फतेहाबाद। भूना में एक खेत से चोर हजारों रुपये का सामान चोरी कर ले गया। इस बारे पीड़ित किसान ने अपने खेत पड़ोसी पर चोरी का आरोप लगाया है और पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई है। पुलिस को दी शिकायत में वार्ड नं. 6 भूना निवासी श्याम लाल ने कहा है कि उसका भूना के पास ही खेत है। गत दिवस वह अपने खेत में ट्यूब्वैल से पानी लगाकर आया था।

ट्रक की टक्कर से स्कूटी सवार घायल

फतेहाबाद। टोहाना में एक ट्रक ने स्कूटी में टक्कर दे मारी। हादसे में स्कूटी सवार घायल हो गया। उसे उपचार के लिए हिसार के निजी अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। पुलिस को दी शिकायत में गुप्ता कालोनी टोहाना निवासी विनोद कुमार ने कहा है कि गत दिवस वह अपने घर से कैंची चौक, टोहाना में बने हनुमान मंदिर में माथा टेकने के लिए स्कूटी पर सवार होकर जा रहा था। जैसे ही वह कैंची चौक के पास पहुंचा तो पीछे से आ रहे एक ट्रक का चालक हरबंसल कम्बोज निवासी गुप्ता कालोनी अपने ट्रक को लापरवाही व तेजगति से चलाते हुए आया और उसकी स्कूटी में टक्कर दे मारी।

धारसूल अनाज मंडी से आढ़ती की 36 बैग गेहूं चोरी

फतेहाबाद। धारसूल कलां स्थित अनाज मण्डी से अज्ञात चोर एक आढ़ती की 36 बैग गेहूं चोरी कर ले गए। चोरी की वारदात वहां लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई है, जिसमें कुछ युवक रिटज कार में चक्कर लगाकर गेहूं चोरी कर ले जाते दिख रहे हैं। पुलिस को दी शिकायत में दीपक कुमार ने कहा है कि उसकी धारसूल कलां अनाज मण्डी में दीपक कुमार संजय कुमार के नाम से फर्म है। उसने करीब 400 बैग गेहूं के लेकर रखे हुए थे। गत दिवस रात को अज्ञात चोर वहां से 36 बैग गेहूं चोरी कर ले गया है।

भट्टू में दुकान में घुसकर मोबाइल चुराया

फतेहाबाद। भट्टू मण्डी में अज्ञात चोर एक दुकान में घुसकर वहां से मोबाइल फोन चोरी कर ले गया। इस बारे पुलिस को दी शिकायत में प्रताप नगर भट्टू मंडी निवासी राजबाला ने कहा है कि उसके पति रमेश चन्द्र की हमारे घर में ही परचून की दुकान है जबकि वह आंगनबाड़ी वर्कर है। गत दिवस वह दुकान पर बैठी थी तो उसने अपनो सरकारी मोबाइल फोन दुकान में रख दिया। रात को जब वह दुकान का शट्टर बंद करके पानी पीने के लिए गई तो पीछे से अज्ञात युवक शट्टर उठाकर दुकान में घुस गया और वहां से उसका मोबाइल फोन चोरी कर ले गया।

हुडा सेक्टर-20 से कार चोरी

सिरसा। शहर के हुडा सेक्टर-20 से चोर एक गाड़ी चोरी कर ले गए। पुलिस को दिए बयानों में राजेश नरूला ने बताया कि रात को उसने अपनी गाड़ी घर के बाहर खड़ी की थी। देर रात को चोर उसकी गाड़ी चोरी कर ले गए। सुबह जब उसने बाहर जाकर देखा तो गाड़ी गायब मिली। उन्होंने अपने स्तर पर आसपास के लोगों से भी काफी पूछताछ की, लेकिन कोई सुराग नहीं लगा, जिसपर पुलिस को सूचित किया गया।

नाबालिग की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत

सिरसा। जिला के गांव बप्पां में संदिग्ध परिस्थितियों में नाबालिग की मौत हो गई। सूचना के बाद बडागुढ़ा थाना पुलिस ने अस्पताल में पहुंचकर परिजनों के बयान दर्ज किए। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सौंप दिया। जानकारी के अनुसार बप्पां में एक नाबालिग युवक की तबीयत बिगड़ने के चलते परिजन उसे सिरसा के नागरिक अस्पताल में ले गए।

शहर के 21 फीडरों में दर्जनों कालोनियों को होगा फायदा

शहर से गुजर रही बिजली की डेंजर्स लाइनों को शिफ्ट करेगा निगम

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम शहरी क्षेत्र से गुजरने वाली बिजली की डेंजरस लाइनों को शीघ्र ही वहां से हटाकर दूसरी जगह शिफ्ट करने जा रहा है। इनमें अर्बन फीडर, आरडीएस व एपी फीडर शामिल हैं। इस प्रोजेक्ट पर 19 लाख 61 हजार रुपये की राशि खर्च की जाएगी। इनमें 21 फीडरों के दर्जनों घरों को फायदा होगा। प्राप्त जानकारी के अनुसार भट्टू रोड पर स्थित 132 केवी सब स्टेशन के अंतर्गत पड़ने वाले 11 केवी खान मोहम्मद फीडर में परमजीत बैनीवाल के घर के पास व हांसपुर रोड पर इन लाइनों को बदला जाएगा, जिससे 6 घरों को लाभ होगा। इसके अलावा 11 केवी खान मोहम्मद फीडर में ही हांसपुर रोड स्थित स्वामी सदानंद गौशाला, रतिया रोड पर स्थित एसबीआई बैंक के पास व बैनीवाल कालोनी में खान मोहम्मद कैंची के समीप भी लाइनों को बदलने का फैसला लिया गया है। इससे कुल 8 घरों को लाभ मिलेगा। बिजली निगम ने 11 केवी ढाणी छतरियां एपी फीडर पर रतिया रोड पर शिव मंदिर के पास लाइनें बदलने से 8 घर लाभांवित होंगे। 11केवी ढाणी छतरियां फीडर पर अग्रवाल कालोनी में बाल भारती स्कूल के पास, 11 केवी ढाणी बीकानेरी में बाल भवन व काताखेड़ी गांव में खतरनाक लाइनों को बदला जाएगा। इससे 15 घरों को राहत मिलेगी। इसके अलावा 11केवी झाड़ साहब आरडीएस फीडर में गांव चुघेअली में वॉटर वर्क्स के पास, 11केवी श्रीबाला जी आरडीएस फीडर में गांव धिड़ में 33केवी सब स्टेशन के पास व 11 केवी हुडा आरडीएस में शिव नगर, गली नं. 6 में भी ऐसी लाइनों को बदला जाएगा। इससे कुल 9 घर लाभांवित होंगे। 11 केवी ढाणी ठोबा एपी फीडर में रंगोई के नजदीक, 11केवी ढाणी छतरियां एपी फीडर में खान मोहम्मद रोड ठेके के पास, 11वी श्रीबालाजी आरडीएस फीडर में गांव धिड़ में सतनाम सिंह के घर के पास व गांव काताखेड़ी में ऐसी खतरनाक लाइनें बदली जाएंगी। इससे 10 घरों को राहत मिलेगी। 11 केवी ढाणी छतरियां एपी फीडर में ढाणी छतरियां में बलवंत यादव के घर के पास, 11केवी झाड़ साहब आरडीएस फीडर में गांव मल्हड़ में श्याम सुंदर के घर के पास, 11 केवी ढाणी ढाणी एपी फीडर में दिलबाग सिंह के घर के पास व 11 केवी रूपनगर एपी फीडर में धर्मशाला के पास खतरनाक लाइनों को बदला जाएगा। इससे 4 घर लाभांवित होंगे।

डीएवी पब्लिक स्कूल में एक दिवसीय आध्यात्मिक शिविर का आयोजन

- एक मिनट के ध्यान से व्यक्ति अपना जीवन सफल एवं सुखमय बना सकता है : डॉ. जगबीर सिंह

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

फतेहाबाद। डीएवी पुलिस स्कूल में आयोजित आध्यात्मिक शिविर में भाग लेते विद्यार्थी।

पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में ब्रह्म कुमारी आश्रम के तत्वावधान में एक दिवसीय आध्यात्मिक शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में माउन्ट आबू स्थित ब्रह्म कुमारी आश्रम, खेल विभाग से ब्रह्म कुमार डॉ. जगबीर सिंह के साथ ब्रह्म कुमार मदन विद्यालय में पहुंचे। विद्यालय परिवार द्वारा स्वागत के बाद डॉ. जगबीर सिंह ने योग एवं ध्यान पर अपने विचार रखते हुए विद्यालय के विद्यार्थियों को राजयोग ध्यान प्रक्रिया के बारे में विस्तार से जानकारी दी और विद्यार्थियों को राजयोग ध्यान प्रक्रिया का अभ्यास भी करवाया। इस अवसर पर अपने सम्बोधन में डॉ. जगबीर सिंह ने मन तथा मस्तिष्क की कार्यप्रणाली से विद्यार्थियों को अवगत करवाया और बताया कि आज की इस भागदौड़ भरी जिंदगी में किस प्रकार मात्र एक मिनट के ध्यान से व्यक्ति अपना जीवन सफल एवं सुखमय बना सकता है।

टोहाना में युवक से, क्रैडिट कार्ड के नाम पर 2 लाख हड़पे

फतेहाबाद। टोहाना में एक व्यक्ति साइबर ठगी का शिकार हो गया। बैंक क्रेडिट कार्ड के नाम पर फोन करने वाले युवक ने उसका मोबाइल हैक कर उसके क्रेडिट कार्ड से करीब 2 लाख रुपये की निकाल लिए। इस बारे पीड़ित व्यक्ति ने नेशनल साइबर क्राइम रिपोर्टिंग पोर्टल पर सूचना दी। अब साइबर थाना पुलिस फतेहाबाद ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में गिलांवाली ढाणी, भूना रोड टोहाना निवासी भगवान दास ने कहा है कि उसने आईसीआईसीआई बैंक का क्रेडिट कार्ड लिया हुआ है। 15 अप्रैल को उसके पास अज्ञात युवक ने फोन आया। युवक ने कहा कि उसने आईसीआईसीआई बैंक क्रेडिट कार्ड सर्विस के सम्बंध में फोन किया है। उसने उसके व्हाटसअप पर क्रेडिट कार्ड का फेक लिंक भेजकर उसके कार्ड की डिटेल मांगी। जब उसे उक्त लिंक पर क्लिक किया तो उसका फोन हैक कर लिया गया और उसके क्रेडिट कार्ड से कुल 1 लाख 99 हजार 138 रुपये निकाल लिए गए। इस पर उसने उक्त नंबर पर दोबारा फोन भी किया लेकिन वह नंबर नहीं मिला।

पुलिस व पैरामिलिट्री फोर्स ने शहर में निकाला फैलैग मार्च

- मताधिकार आपका अधिकार है, इसलिए आप अपने मत का निडर होकर प्रयोग जरूर करें

हरिभूमि न्यूज ▸▸| डबवाली

फतेहाबाद। डबवाली में पुलिस व पैरामिलिट्री फोर्स फलैग मार्च निकालते हुए।

पुलिस अधीक्षक डबवाली के निर्देशानुसार आगामी लोकसभा चुनाव को शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न करवाने के लिए उप पुलिस अधीक्षक जयभगवान व थाना शहर डबवाली प्रभारी शलैंद्र कुमार की मौजूदगी में जिला पुलिस डबवाली व पैरामिलिट्री फोर्स ने फ्लैग मार्च निकाला। पुलिस अधीक्षक डबवाली ने बताया कि लोकसभा चुनाव को देखते हुए डबवाली पुलिस ने पैरामिलिट्री फोर्स के साथ डबवाली शहर के क्षेत्र में लोकसभा चुनाव को शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न करवाने फलैग मार्च निकाला गया है। उन्होंने कहा कि मताधिकार आपका अधिकार है, इसलिए आप अपने मत का निडर होकर प्रयोग जरूर करें। यह फ्लैग मार्च बठिंडा गोल चौक डबवाली से चलकर कॉलोनी रोड, मीना बाजार, पजांब नैशनल बैंक फाटक तक, फाटक से कबीर चौक, बिश्नोई मंदिर से गांव शेरगढ, अलीकां, मसीतां, डबवाली गांव, जोगेवाला व देसुजोधा तक ग्रामीण क्षेत्र में निकाला गया। इस फ्लैग मार्च के द्वारा आमजन के मन में सुरक्षा व भाईचारे की भावना को बनाए रखना है। वहीं चुनाव को प्रभावित करने वाले शरारती तत्वों के खिलाफ सख्त से सख्त कार्रवाई करने का भी संदेश दिया गया। आमजन से अपील करते हुए कहा कि अगर आपको कहीं पर भी अवैध नशीला पदार्थ बिकता हुआ दिखाई दे या आपको इस बारे में कोई भी जानकारी हो तो सुचना तुरंत पुलिस को दें और लोस चुनाव को शांतिपूर्ण करवाने में डबवाली पुलिस का सहयोग करें।

जिले से छात्रा सहित दो लोग लापता, केस दर्ज

फतेहाबाद। जिले से एक छात्रा सहित दो लोगों के लापता होने का समाचार है। पहले मामले में पुलिस को दी शिकायत में इन्द्रा कालोनी टोहाना निवासी एक व्यक्ति ने कहा है कि उसकी 21 वर्षीय लड़की गत दिवस दोपहर को आईटीआई जाने की बात कहकर घर से गई थी और उसके बाद वह वापस घर नहीं लौटी है। इस पर उन्होंने उसकी काफी जगह तलाश की लेकिन जब उसका कहीं कुछ पता नहीं चला तो उसने इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। टोहाना पुलिस ने इस बारे केस दर्ज कर छात्रा की तलाश शुरू कर दी है। दूसरे मामले में जाखल पुलिस ने गांव नत्थूवाल निवासी एक व्यक्ति की शिकायत पर उसकी 25 वर्षीय लड़की के लापता होने बारे केस दर्ज किया है। शिकायतकर्ता के अनुसार उसकी लड़की अपने साथ घर से एक लाख रुपये, एक तोले सोने व 12 तोले चांदी के गहने भी ले गई है।

क्रेसेंट स्कूल में मनाया राष्ट्रीय पंचायती राज

- पंचायती राज से संबंधित सामान्य ज्ञान के प्रश्न पूछकर विद्यार्थियों का ज्ञानवर्धन किया

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

फतेहाबाद। पंचायती राज दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में भाग लेते विद्यार्थी।

क्रेसेंट पब्लिक स्कूल में राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस मनाया गया। विद्यार्थियों ने भारत में विभिन्न पंचायती राज संबंधित विषयों पर भाषण, सुविचार एवं कविता के माध्यम से स्थानीय शासन की त्रिस्तरीय प्रणाली का वर्णन किया। छात्रा दृष्टि के मंच संचालन में केशव ने सुविचार प्रस्तुत किया। सृष्टि ने अपने व्याख्यान में बताया कि सन् 1992 में संविधान के 73वें संशोधन के अधिनियम में हर वर्ष 24 अप्रैल को पंचायती राज ऐतिहासिक दिवस की याद में मनाया जाता है। डिम्पल ने पंचायती राज से संबंधित सामान्य ज्ञान के प्रश्न पूछकर विद्यार्थियों का ज्ञानवर्धन किया। छात्राओं ने प्लेकाड्र्स पर रचित नारों के माध्यम से लोकतांत्रिक प्रणाली में पंचायती राज के महत्व को समझाया। प्राइमरी विंग के अंबर और प्राची ने अपने विचारों के माध्यम से पंचायती राज की महता को समझाते हुए उत्कृष्ट प्रस्तुतियां दी। नवदीप ने अपने व्याख्यान के माध्यम से पंचायती राज के सामाजिक सहयोग और सामाजिक न्याय की महत्वपूर्णता को समझने के बारे में विस्तार से बताया। सांची ने 'आया है पंचायती राज, देखो मेरे गांव में' कविता का सस्वर वाचन किया। मयंन, गुनिका एवं हिमांशी ने पंचायती राज की त्रिस्तरीय प्रणाली का वर्णन करते हुए ग्राम पंचायतें, पंचायत समितियां एवं जिला परिषद के बारे में बताया।प्रधानाचार्या पूनम ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि विद्यालय में पंचायती राज दिवस के आयोजन से विद्यार्थियों को गांव के सामाजिक और आर्थिक उत्थान के महत्व को समझने में मदद मिलती हैं।

अधिकारी और कर्मचारी चुनाव प्रक्रिया का बारिकी से लें प्रशिक्षण

- बीएलओ व पीठासीन अधिकारियों ने लिया चुनाव प्रक्रिया का प्रशिक्षण

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सिरसा

जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त आर के सिंह ने कहा कि चुनाव से जुड़े हर अधिकारी व कर्मचारी को चुनाव प्रक्रिया की बारिकीयों की पूरी जानकारी होना बहुत जरूरी है। इसी उद्देश्य से चुनाव से पूर्व चुनाव प्रक्रिया के हर पहलू के बारे में प्रशिक्षण दिया जाता है। प्रशिक्षण के दौरान कर्मचारी पूरी तन्मयता से प्रशिक्षक की बात को समझें और उस पर ध्यान दें। इस अवसर पर स्वीप के नोडल अधिकारी एवं अतिरिक्त उपायुक्त डा. विवेक भारती, एआरओ राजेंद्र कुमार, सीटीएम पारस, चुनाव तहसीलदार रोहित सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

जिला निर्वाचन अधिकारी बुधवार को लोकसभा आम चुनाव को लेकर आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान बीएलओ व पीठासीन अधिकारियों को संबोधित कर रहे थे। अधिकारी ईवीएम का बेहतर प्रशिक्षण लें ताकि मतदान के सुचारु संचालन में कोई कठिनाई न आए।

उपायुक्त ने किया घग्घर के साइफन का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सिरसा

सिरसा। घग्घर के साइफन का निरीक्षण करते उपायुक्त।

उपायुक्त आर के सिंह ने बाढ़ बचाव प्रबंधों की तैयारियों के मद्देनजर राजस्थान सीमा के पास इंदिरा कैनाल के नीचे से गुजरने वाले घग्गर नदी के साइफन प्वाइंट का निरीक्षण करने पहुंचे। इस दौरान राजस्थान सरकार के सिंचाई विभाग के अधिकारी भी मौजूद रहे। उन्होंने कहा कि संबंधित विभाग के अधिकारी पूर्व में हुई खामियों से सबक लेते हुए कमजोर तटबंधों पर विशेष फोकस करें और समय रहते तटबंधों व चैनलों को मजबूत किया जाए। उन्होंने कहा कि बारिश के मौसम से पहले ही बाढ बचाव प्रबंधन के सभी तैयारियां पूरी की जाएं, ताकि किसी भी संभावित आपदा से सफलतापूर्वक निपटा जा सके। निरीक्षण के दौरान उनके साथ एसडीएम ऐलनाबाद डा. वेद प्रकाश बेनीवाल, सिंचाई विभाग के अधीक्षण अभियंता आत्मा राम भांभू सहित अन्य विभागों के अधिकारी भी मौजूद थे। उपायुक्त ने कहा कि पिछले वर्ष घग्घर नदी में बनें बाढ़ के हालात से मिले अनुभव के आधार पर साइफन के साथ लगते एरिया को पक्का किया जाए, ताकि अधिक पानी आने की स्थिति में कोई कटाव न हो।

पुलिस अधीक्षक ने लिया मतदान बूथों की सुरक्षा का जायजा

डबवाली। लोकसभा चुनावों के दृष्टिगत पुलिस अधीक्षक डबवाली सुमेर सिंह द्वारा बुधवार को लोकसभा की तैयारियों की कड़ी में मतदान केंद्रों और मतदान बूथों की सुरक्षा का जायजा लिया गया। इस दौरान लोगों को मतदान के लिए जागरूक किया गया। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि डबवाली पुलिस द्वारा अर्द्धसैनिक बलों के साथ अलग अलग थाना क्षेत्रों में फ्लैग मार्च भी किया जा रहा है। शहर से लेकर ग्रामीण इलाकों में फ्लैग मार्च कर लोगों को कानून का पालन करने का संदेश जा रहा है। एरिया डोमिनेशन के दौरान लोगों को निर्भीक रूप से मतदान करने की अपील की गई। साथ ही यह भी अपील की गई कि शांति व्यवस्था बनाए रखने के लिए कानून संगत कार्य करें। गड़बड़ी करने वालों को किसी भी स्थिति में बख्शा नहीं जाएगा। पुलिस अधीक्षक सुमेर सिंह ने बुधवार को डबवाली क्षेत्र के गांव डबवाली, शेरगढ़, लोहगढ़, अबूबशहर, गंगा, कालुआना व चौटाला क्षेत्र के कई संवेदन और अति संवेदनशील बूथों का बारीकी से निरीक्षण किया।

भट्टू में ट्रेन से कटकर युवक की मौत

भट्टूकलां। क्षेत्र के गांव मेहुवाला में रेल से कटकर एक युवक की मौत होने का समाचार है। मृतक

युवक का शव क्षत-विक्षप्त हालत में रेलवे लाइन पर पड़ा मिला। इस बारे जानकारी मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंच गई और मृतक युवक के शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। मिली जानकारी के अनुसार गांव सिरढान निवासी 22 वर्षीय विक्रम मजदूरी करता था और अविवाहित था। मंगलवार की देर शाम वह मेहुवाला गांव क्षेत्र में गोरखपुर धाम एक्सप्रेस ट्रेन की चपेट में आ गया, जिससे बुरी तरह कटने से उसकी मौत हो गई। युवक मानसिक रूप से परेशान बताया जा रहा है।

कार्यक्रम | अधिकारी या व्यवसायी होने से भी ज्यादा जरूरी है बेहतर इंसान बननाः प्राचार्य

बेहतर इंसान बनने का रास्ता अच्छे साहित्य से होकर गुजरता है

- कन्या विद्यालय एमपी रोही में मेधावी छात्राओं को किया गया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

फतेहाबाद। राजकीय कन्या व .मा . विद्यालय एमपी रोही में छात्राओं को सम्मानित करते प्राचार्य भगवान दत्त।

राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मोहम्मदपुर रोही में आज विभिन्न क्षेत्रों में बेहतर प्रदर्शन करने वाली प्रतिभाशाली 20 छात्राओं को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। आज सुबह विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम के दौरान इन ऊर्जावान छात्राओं खुशी, मीना, माया, अनुराधा, सूरजमुखी, सपना, डोली, मोनिका, आराधना, सलोनी, साधना, एकता, वंशिका, साक्षी, कमलजीत, अनीषा, हरमन, कोमल व मनीषा को प्राचार्य व शिक्षाविद् भगवान दत्त व स्टाफ सदस्यों ने सम्मानित किया। मंच संचालन प्राध्यापक संजय ग्रोवर ने किया। इस अवसर पर शिक्षाविद् भगवान दत्त ने कहा कि कुछ बच्चे ऐसे ऊर्जावान व सक्रिय होते हैं कि कई विधाओं में कमाल का काम करते हैं। ऐसे बच्चे जिस भी क्षेत्र में जाते हैं, कामयाब होते हैं। प्राचार्य भगवान दत्त ने कहा कि एक बड़ा अधिकारी या व्यवसायी होने से भी ज्यादा जरूरी है बेहतर इंसान बनना, क्योंकि अच्छा इंसान ही समाज व देश के बारे में अच्छा सोचता है और बेहतर इंसान बनने का रास्ता अच्छे साहित्य से होकर गुजरता है।

हमें पुस्तकें पढ़ने की आदत डालनी चाहिए, क्योंकि अच्छी पुस्तकें मनुष्य को संवेदनशील व सामाजिक बनाती है। अच्छा साहित्य हमें श्रेष्ठ बनाता है। हम पढ़ने की आदत छोड़ते जा रहे हैं इसलिए हम स्वार्थी, दुःखी व तनावग्रस्त है। उन्होंने कहा कि कल विश्व पुस्तक दिवस था, परंतु विद्यालय में हर दिन पुस्तक दिवस होता है। उन्होंने कहा कि विद्यालय में एक सप्ताह तक पुस्तक उत्सव व अध्ययन दिवस मनाया जाएगा। वरिष्ठ साहित्यकार डॉ. ओमप्रकाश कादयान ने कहा कि अच्छा साहित्य लोगों को लोगों से जोड़ता है।

अच्छा साहित्य पढ़ने वाला इंसान दूसरों का भला चाहता है। प्रकृति से लगाव रखता है। कला व संस्कृति के महत्व को समझता है। प्राचार्य ने सभी सम्मानित छात्राओं को शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर प्राध्यापिका इन्दू भारती, शशिबाला, सुनीता रानी, अनीता रानी, सुजाता रानी, धर्मबीर सिंह, रमेश शास्त्री, दिलबाग सिंह, हनुमान सिंह, सुरेन्द्र व गुरदीप आदि मौजूद रहे।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

डिहाइड्रेशन से बचने के लिए भरपूर मात्रा में पीते रहें पानी

मेरी उम्र 43 वर्ष है। मै फील्ड जॉब करता हूं। मैं यह जानना चाहता हूं कि इन गर्मियों में शरीर को हाइड्रेटेड रखने के लिए क्या तरीके अपनाने चाहिए?

-साकेत, भोपाल

फील्ड जॉब करने वाले लोगों को गर्मियों में खास सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि इस दौरान शरीर से पसीना खूब निकलता है और शरीर में पानी की कमी होने की आशंका रहती है। इसलिए पानी लगातार पीते रहें। जब घर से निकलें तो पानी पीकर निकलें। अपने साथ पानी की बोतल रखें और हर आधे घंटे बाद थोड़ा पानी पीते रहें। संभव हो तो शिकंजी का सेवन भी करते रहें, इस तरह शरीर में पानी की कमी नहीं हो पाएगी।

मेरी उम्र 34 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरी आंखों के आस-पास डार्क सर्कल्स हो गए हैं। ये लगातार गहरे होते जा रहे हैं। कृपया इस समस्या से निजात पाने का तरीका बताएं?

-राजेश, जगदलपुर

जैसा कि आप बता रहे हैं, आंखों के नीचे डार्क सर्कल गहरे होते जा रहे हैं। इसलिए आपको तुरंत शरीर में खून की जांच यानी एचबी टेस्ट करवाना चाहिए, क्योंकि शरीर में खून की कमी से यह समस्या सबसे पहले देखी जाती है। इसके साथ ही आपको किसी फिजिशियन से संपर्क करना चाहिए, जो बीमारी का कारण पता लगाकर उसका उपचार शुरू करेंगे।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। गर्मियां आते ही मेरे चेहरे पर लाल-लाल दाने निकल आते हैं। साथ ही पूरे शरीर पर रैशेज भी होने लगते हैं। प्लीज इस समस्या से बचने का कोई तरीका बताएं?

-मेहुल, दिल्ली

आपकी समस्या पढ़कर लग रहा है कि आपको धूप से एलर्जी है और घर से बाहर यानी धूप में निकलने पर आपको दाने पड़ जाते हैं। इसलिए कोशिश करें कि धूप में घर से बाहर कम से कम निकलें। अगर निकलना जरूरी है तो चेहरा और शरीर पूरी तरह ढंक कर निकलें। इसके साथ ही किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर कोई क्रीम का नाम लिखवा लें, इसे धूप में निकलने से पहले जरूर लगाएं, इस तरह आपको अपनी समस्या से काफी हद तक राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 51 वर्ष है। पिछले कुछ समय से घर से बाहर निकलने पर मुझे लगातार खांसी और छींकें आने लगती हैं। क्या ये एलर्जी के लक्षण हैं? इस समस्या से बचने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-लोकेश, रोहतक

इस तरह की समस्या काफी लोगों में देखी जा रही है। ऐसे लोगों को घर से बाहर निकलते ही छींक आना और खांसी आनी शुरू हो जाती है। इसलिए आप कोशिश करें कि घर से बाहर मास्क लगाकर निकलें। इसके अलावा सुबह और शाम गर्म पानी में नमक डालकर गरारा जरूर करें।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। मेरा पेट हमेशा भरा हुआ सा लगता है, जबकि मेरी डाइट नॉर्मल है। मोशन भी क्लीयर होता है। ऐसा क्यों हो रहा है, कृपया इसका समाधान बताएं।

-अवधेश, बिलासपुर

आपकी पाचन क्रिया प्रभावित लग रही है, क्योंकि जब पेट भरा हुआ लगता है, तो इसका मतलब यह है कि खाना ठीक से डाइजेस्ट नहीं हो रहा है। इसके लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना होगा, जैसे दोपहर में खाने के साथ सलाद और दही या छाछ जरूर लेना चाहिए। इसके अलावा नियमित रूप से एक फल खाएं। रात में डिनर करने के बाद तुरंत सोएं नहीं। सोने और डिनर के बीच में कम से कम 3 घंटे का अंतराल होना चाहिए और सुबह सैर जरूर करें। इन उपायों से आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। मेरी जीभ पर अकसर लाल दाने हो जाते हैं, इस वजह से खाना बहुत तीखा लगता है। कृपया इसका कोई उपचार बताएं।

-आकाश, हिसार

जीभ में या मुंह में दाने पड़ना पाचन क्रिया से जुड़ा होता है। आपको खाना ठीक से डाइजेस्ट नहीं हो रहा है, इसलिए आपको अधिक तला-भुना और मिर्च-मसाले वाला खाना नहीं खाना चाहिए। साथ ही खाने में सलाद, दही, छाछ जरूर लेना चाहिए। रात में हल्का खाना जैसे-दलिया या खिचड़ी खाएं। इस तरह आपको आराम मिलेगा। *

प्रस्तुति:रिचा पांडे

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

हेल्थ एडवाइस

शिखर चंद जैन

लगभग सभी डॉक्टर्स, शरीर को फिट रखने के लिए नियमित रूप से वॉक करने का सुझाव देते हैं। बहुत सारे हेल्थ कॉन्शस लोग खुद के लिए रोजाना 10,000 स्टेप्स का लक्ष्य रखते हैं। ऐसी धारणा भी है कि दिन में व्यक्ति को कम से कम 2200 स्टेप तो जरूर चलना ही चाहिए।

क्या कहती हैं स्टडीज

हाल ही में प्रकाशित ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन की रिपोर्ट कहती है कि दिन के 2200 स्टेप्स चलना, हार्ट से जुड़ी बीमारियों और डायबिटीज का जोखिम कम कर सकता है। साथ ही इसमें यह भी कहा गया है कि डेली 9000 स्टेप्स ज्यादा कारगर साबित होते हैं। लेकिन सिर्फ ज्यादा स्टेप काउंट वाली वॉकिंग से ही लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों का जोखिम कम नहीं होता है। इसलिए वॉकिंग के विभिन्न प्रकार और फायदों के बारे में जानना जरूरी है।

हार्ट की होती है एक्सरसाइज

कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर कीथ बार का कहना है कि वॉकिंग की शुरुआत में कदम गिनना अकसर मददगार होता है लेकिन जब एक बार आपकी आदत 6000 से 8000 कदमों तक पहुंच जाए तो चलने की गति पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए।

कीथ बार के अनुसार, चलने से मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं, जिससे पैरों से ब्लड हार्ट तक पहुंचता है। इससे हार्ट पर जोर पड़ता है। यानी वॉकिंग करने से समय के साथ आपका हृदय मजबूत और एक्टिव बनता है। तेज चलने का उद्देश्य केवल अधिक कैलोरी घटाना ही नहीं बल्कि हार्ट को मजबूत करना भी होता है। यही नहीं घर से बाहर जब आप प्रकृति के करीब वॉक करते हैं तो आपका तनाव भी घटता है।

करें डिफरेंट टाइप वॉकिंग

वॉकिंग करने का सबसे अच्छा फायदा यह है कि इसके साथ कई तरह के प्रयोग किए जा सकते हैं। आइए अलग-अलग एक्सपर्ट्स से जानते हैं डिफरेंट टाइप की वॉकिंग और उनसे मिलने वाले फायदे के बारे में।

इम्यूनिटी बढ़ाए टच वॉक : जब हम पेड़-पौधों को रोज टच करते हुए वॉक करते हैं तो न सिर्फ हमारा इम्यून सिस्टम मजबूत होता है बल्कि हमें

मानसिक शांति भी मिलती है। अमेरिकी वैज्ञानिक और थेरेपी एक्सपर्ट व्हिटनी कुल्टर इसकी वजह बताते हैं। उनके अनुसार, 'वॉक करते समय पेड़-पौधों को टच करना इसलिए फायदेमंद होता है क्योंकि उन पर मौजूद धूल में पाए जाने वाले बैक्टीरिया हमारे शरीर में इन्फ्लेमेशन को घटाते हैं और तनाव कम करते हैं।'

अपनी हेल्थ और फिटनेस को लेकर कॉन्शस अधिकांश लोग वॉकिंग जरूर करते हैं। लेकिन वॉकिंग को अगर सही तरीके से और अलग-अलग रूपों में किया जाए तो इससे कई तरह के फायदे मिलते हैं। विभिन्न स्टडीज और दुनिया के कई एक्सपर्ट्स की राय के आधार पर हम यहां आपको बता रहे हैं, डिफरेंट टाइप की वॉकिंग और इसके फायदों के बारे में।

तन-मन की फिटनेस मेंटेन रखे वॉकिंग

लेग्स एक्सरसाइज के लिए हिल वॉक: चढ़ाई वाले रास्तों पर चलना भी बहुत फायदेमंद होता है। शुरू-शुरू में सामान्य गति से ही हिल वॉक करें लेकिन धीरे-धीरे अपनी स्पीड बढ़ाने का प्रयास करें। जब आपकी गति बढ़ जाए तो इसके बाद आप हिल यानी वास्तविक चढ़ाई वाले रास्तों पर पैदल चलना शुरू करें। पहाड़ों पर चढ़ाई करना अपनी फिटनेस को मेंटेन करने का एक अच्छा तरीका है। सपाट रास्ते पर 12 या 15 हजार स्टेप चलने से बेहतर है कि आप चढ़ाई वाले रास्तों पर चलें। ब्रिटिश माउंटेनियरिंग काउंसिल के अनुसार, इस दौरान शरीर क्या महसूस कर रहा है और कौन-सी मांसपेशी पर ज्यादा जोर पड़ रहा है, उसे महसूस करें। कुछ मिनट के लिए ढलान पर उतरें और फिर चढ़ें। इससे पीठ, कमर, पैर, अंगुलियों, कंधों और पिंडलियों तक की बहुत अच्छी एक्सरसाइज होती है।

मूड बेहतर करे सेंट वॉक: 'जॉब फ्रॉम फियर' की लेखिका और क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट कार्लो मेरी मैनली कहती हैं, 'जब हम अपना ध्यान किसी स्पेसिफिक सेंसर जैसे कि वातावरण में उपस्थित महक पर लगाते हैं तो हम स्वाभाविक रूप से वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करते हैं। सेंट वॉक का अनुभव हमें दिमागी भाग-दौड़ से दूर करता है, इससे तनाव घटता है और मूड बेहतर बनता है।'

मेडिटेशन में हेल्पफुल स्पिरिट वॉक: चलते हुए ध्यान लगाने में स्पिरिट वॉक मददगार होता है। आस-पास सैकड़ों लोगों के मौजूद होने के बावजूद खुद अपने भीतर प्रकृति से बात करना पूजा करने जैसा महसूस होता है। स्पिरिट वॉक करने के लिए चलते समय सांसों और कदमों पर ध्यान लगाएं। इससे कुछ देर बाद आप माइंडफुलनेस की स्थिति में पहुंच जाएंगे। इसके बाद आप प्रार्थना कर सकते हैं या फिर जो भी आपके पास उपलब्ध हो, उसके लिए ईश्वर के प्रति आभार जता सकते हैं। इससे आपको सुकून मिलेगा।

हार्ट रेट इंप्रूव करे रकिंग वॉक: नॉर्थ वेस्टर्न यूनिवर्सिटी के स्कूल ऑफ मेडिसिन की डॉक्टर सादिया खान सलाह देती हैं कि चलने की तीव्रता को और अधिक बढ़ाने के लिए बैकपैक में अपनी क्षमता के अनुसार कुछ वजन लेकर चलना शुरू करें। इसे रकिंग कहते हैं। यानी कुछ भारी समान अपनी पीठ पर लेकर चलने की आदत डालें। इससे वॉकिंग के दौरान आपका हार्ट रेट बढ़ेगा, जो हार्ट की क्षमता को बेहतर करता है। हालांकि रकिंग शुरू करने से पहले एक्सपीरियंस्ड ट्रेनर से इसकी ट्रेनिंग जरूर लेनी चाहिए।

अनेक स्टडीज और दुनिया के कई एक्सपर्ट्स की राय से साबित होता है कि आप डिफरेंट टाइप की वॉकिंग से ही अपनी फिटनेस को काफी हद तक मेंटेन रख सकते हैं। *

ब्रेन बनता है फिट-कूल

तेज गति से वॉक करने की प्रक्रिया पूरे शरीर में रक्त और ऑक्सीजन के फ्लो को बढ़ाती है। 'वॉक योर वे कॉम' पुस्तक की लेखिका जेनिफर वाल्स कहती हैं, जैसे ही आप चलना शुरू करते हैं, मस्तिष्क में ब्लड फ्लो बढ़ना शुरू हो जाता है। यह न केवल दिमाग को बेहतर तरीके से काम करने में मदद करता है बल्कि नियमित वॉक से फील गुड हार्मोन एंडोर्फिन भी रिलीज होता है, जो डिप्रेशन और एंग्जायटी को कम करने में मददगार होता है। इस तरह ब्रेन फिट और कूल रहता है।

फिटनेस फंडा

जान खान

टीवी एक्टर जान खान अपनी एक्टिंग को लेकर जितने सीरियस रहते हैं, उतना ही वे अपनी फिटनेस पर भी ध्यान देते हैं। इसके लिए वे अपनी डाइट और वर्क-आउट शेड्यूल को स्ट्रिक्टली फॉलो करते हैं। यहां **हरिभूमि** को अपना फिटनेस मंत्र बता रहे हैं, जान खान अपनी जुबानी।

इन दिनों सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन पर प्रसारित हो रहे शो 'कुछ रीत जगत की ऐसी है' में नंदिनी के पति नरेन रतनशी की भूमिका एक्टर जान खान निभा रहे हैं। वह अपनी हेल्थ और फिटनेस का ध्यान कैसे रखते हैं, जानिए उन्हीं से।

मैं कितना भी बिजी रहूं एक्सरसाइज जरूर करता हूं

फिटनेस आइडियल : मेरे फिटनेस आइडियल शाहरुख खान हैं। इसकी वजह यह है कि वर्षों से यानी नब्बे के दशक से लेकर आज तक उन्होंने अपनी बॉडी को मेंटेन कर रखा है। वे अपने वेट को कंट्रोल रखते हैं। खुद को फिट और हेल्दी रखने के लिए वे अपना पूरा ध्यान रखते हैं। उनकी इस अप्रोच से मैं बहुत इंस्पायर होता हूं।

डाइट प्लान : जहां तक मेरे रूटीन डाइट प्लान की बात है तो मैं रोज सुबह म्यूसली के साथ बादाम-दूध और ड्राई फ्रूट्स जरूर लेता हूं। इसके अलावा मैं रोज सुबह च्यवनप्राश भी खाता हूं। यह हैबिट बचपन से ही है। मैं अपनी डाइट को लेकर पूरी तरह कॉन्शस रहता हूं। मैं ऐसे फूड्स नहीं खाता, जिससे आलस या सुस्ती आए। इसीलिए मैं जंक फूड्स को अवॉयड ही करता हूं।

वर्क-आउट शेड्यूल : मैं अपने वर्क-आउट शेड्यूल को लेकर स्ट्रिक्ट रहता हूं। चाहे कितना भी बिजी क्यों न रहूं, एक्सरसाइज के लिए वक्त निकाल ही लेता हूं। शूटिंग की शिफ्ट अगर सुबह नौ बजे की होती है, तो मैं सुबह सात से साढ़े आठ बजे तक वर्क-आउट करता हूं। अगर सुबह सात बजे की शिफ्ट हो, तो मैं शाम या रात में वर्क-आउट करता हूं।

मैंने अपने लिए कोई स्पेशल वर्क-आउट रूल नहीं बनाया है। मैं फिट, हेल्दी और एक्टिव रहने के लिए एक्सरसाइज करता हूं। मुझे कोई बॉडी बिल्डर भी नहीं बनना है, इसलिए वेट लिफ्टिंग या हार्डकोर एक्सरसाइज के बजाय मैं कार्डियो, पुशअप्स, चिनअप्स और बॉडी वेट एक्सरसाइज अधिक करता हूं।

मेंटल हेल्थ : मैं अपनी मेंटल हेल्थ पर भी पूरा ध्यान देता हूं। मेंटली हेल्दी रहने के लिए मैं डेली प्रेयर करता हूं। परिवार के साथ कुछ समय बिताता हूं। मेरा मानना है, 'वर्क हार्ड, पार्टी हार्डर।' इसलिए जब कभी भी मैं फ्री होता हूं, अपने फ्रेंड्स के साथ पार्टी करता हूं। इससे मैं काफी रिलैक्स फील करता हूं। मैं हर हाल में पॉजिटिव और हैप्पी रहता हूं, इससे स्ट्रेस-फ्री और मेंटली हेल्दी रहता हूं। *

प्रस्तुति: सेहत डेस्क

दुनिया भर के कई हेल्थ एक्सपर्ट्स हेल्दी-एनर्जेटिक रहने के लिए वीगन डाइट फॉलो करने की सलाह देते हैं। क्या हैं इसकी खासियतें, इस बारे में आप भी जरूर जानना चाहेंगे।

डाइट सजेशन

डॉ. सुधा मौर्य

रहें हेल्दी-एनर्जेटिक फॉलो करें वीगन डाइट

बीते कुछ वर्षों से पूरी दुनिया में वीगन और वेजीटेरियन डाइट का ट्रेंड बढ़ रहा है। वीगन डाइट पूरी तरह से प्लांट बेस्ड होता है। पौधों से प्राप्त होने वाली सब्जियों, अनाज, नट और फल को वीगन डाइट कहते हैं। इसमें डेयरी उत्पादों और अंडों सहित जानवरों से मिलने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करते हैं। वेजीटेरियन डाइट में डेयरी प्रोडक्ट और दूध का सेवन कर सकते हैं लेकिन वीगन डाइट में जानवरों से प्राप्त किसी भी खाद्य पदार्थ का सेवन नहीं किया जाता है। इसमें मटन, चिकन, मछली, अंडे, पनीर, मक्खन, दूध, क्रीम, दही, छाछ, मेयोनेज, शहद का सेवन नहीं किया जाता है।

कई रोगों से बचाने में कारगर : कई अध्ययनों से पता चलता है कि वीगन डाइट का सेवन करने से ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करना आसान होता है क्योंकि इसमें कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट की ज्यादा मात्रा होती है, जिससे हाई बीपी नियंत्रण में रहता है। नॉनवेज डाइट में सैचुरेटेड फैट होता है, जो अधिक मात्रा में खाने पर हृदय संबंधी समस्याओं को बढ़ाता है। वीगन डाइट बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) को 25% तक कम कर सकता है। साथ ही वीगन डाइट टाइप 2 डायबिटीज होने के रिस्क को 34% तक कम कर सकता है और मोटापे का रिस्क भी कम करता है। इसकी वजह यह है कि इसमें खाए गए खाद्य पदार्थ धीरे-धीरे पचते हैं, जिससे भूख कम लगती है। इस तरह यह वजन कम करने का स्वस्थ और प्रभावी तरीका है क्योंकि इसमें शरीर को कैलोरी मिलती है लेकिन फैट जमा नहीं होता है। यह कैंसर के रिस्क को भी कम करता है क्योंकि इसमें एंटी कैंसरस न्यूट्रिएंट्स विटामिन, फाइबर, फाइटोकेमिकल्स पाए जाते हैं। यह दिमाग को भी फायदा पहुंचाता है और अल्जाइमर के डेवलपमेंट को धीमा कर देता है। अध्ययन में यह पाया गया है कि प्रतिदिन 100 ग्राम फल और सब्जियां खाने से कॉगनेटिव लॉस और डिमेंशिया का जोखिम 13% तक कम हो जाता है। यह स्ट्रोक के खतरे को भी कम करता है। इसके अलावा डिप्रेशन और एंग्जाइटी की समस्या भी इस डाइट को खाने से दूर होती हैं। इसमें प्रोटीन और आयरन भरपूर मात्रा में होता है, जिससे ऊर्जा का स्तर बढ़ता है, थकावट महसूस नहीं होती और शरीर मजबूत बनता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स, कई विटामिंस और मिनरल्स की अत्यधिक मात्रा होने से शरीर डिटॉक्स होता है, जिससे हम स्वस्थ रहते हैं।

इसका भी रखें ध्यान : वीगन डाइट लेने के अनेक फायदे होने के साथ-साथ कभी-कभार इसकी वजह से एनीमिया, हार्मोन के असंतुलन, विटामिन-बी 12 की कमी और ओमेगा 3 फैटी एसिड की कमी से अवसाद समेत कुछ समस्याएं होने की आशंका रहती है। इसलिए वीगन डाइट अपनाने से पहले डॉक्टर और डाइटीशियन से कंसल्ट कर लेना चाहिए। *

बहुपयोगी जड़ी-बूटी इंडियन बोरेज

हर्बल मेडिसिन

रेखा देशराज

तमिल में एक कहावत है, 'अगर आपके घर में बच्चे हैं, तो आपको घर पर इंडियन बोरेज जरूर उगाना चाहिए।' इस कहावत में ही इस जड़ी-बूटी का महत्व छिपा हुआ है। आयुर्वेद की नजर से देखें तो यह सामान्य सी जड़ी-बूटी कई बीमारियों के लिए घरेलू दवा का काम करती है। इंडियन बोरेज को तमिल में करपूरावल्ली और हिंदी में पत्थर चूर कहते हैं। हरे, मोटे और गदबदे पत्तों वाली यह जड़ी-बूटी, गर्मियों में होने वाली एलर्जी, फ्लू, श्वांस संबंधी परेशानियों और जुकाम होने पर बहुत फायदेमंद है।

उगाना है आसान: इसे बहुत आसानी से घर के किसी भी कोने या गमले में उगाया जा सकता है। इसके पौधे की किसी परिपक्व टहनी को कटिंग करके भी इसे विकसित किया जा सकता है। इंडियन बोरेज एक ऐसी जड़ी-बूटी है, जो हाल के सालों में पूरी दुनिया में बहुत मशहूर हुई है। आयुर्वेद में इसके उपयोग से संबंधित अनेक नुस्खे दिए गए हैं। इसकी पत्तियों से कई तरह की औषधियां बनती हैं। इसके रस से कई तरह के सिरप बनाए जाते हैं।

ऐसे करें उपयोग: अगर बच्चों को बुखार आ रहा हो तो एक चम्मच इंडियन बोरेज की पत्तियों के जूस को पानी में मिलाकर पिलाने से बुखार उतर जाता है। अगर वयस्क को बुखार हो तो दो बड़े चम्मच बोरेज का जूस पीने से बुखार उतर जाता है। कई लोगों को छाती में बलगम जमा हो जाता है, उससे छुटकारा पाने में इंडियन बोरेज बहुत कारगर है। इसके लिए इसकी पत्तियों को पांच मिनट तक पानी में उबालना चाहिए, फिर उस काढ़े को हल्का गुनगुना रहते हुए पी लेना चाहिए। श्वांस नली में रुका हुआ बलगम बहुत तेजी से बाहर निकल जाता है।

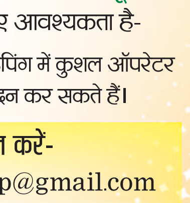
खांसी, ब्रोंकाइटिस और नाक से संबंधित परेशानियों में भी यह जड़ी-बूटी रामबाण का काम करती है। अस्थमा और एलर्जी की यह सबसे कारगर घरेलू दवा है। इसकी पत्तियों के रस को मिसरी में मिलाकर चाटने से श्वांस नली का संक्रमण सही हो जाता है। बच्चों के गले में इंफेक्शन हो गया हो या सर्दी-जुकाम हो तो उन्हें मिसरी मिलाकर इंडियन बोरेज के जूस को चटाना चाहिए।

अगर किसी कीड़े-मकोड़े ने काट लिया है तो इसकी पत्तियों से निकले रस को स्किन पर लगाना चाहिए, जिससे कीड़े-मकोड़े के काटने का सारा असर कुछ ही घंटों में दूर हो जाता है। खुजली में भी इसका रस बहुत कारगर है। इसका रस शरीर में लगे घाव और संक्रमण को आसानी से सही करता है।

जिन महिलाओं को नवजात शिशु को दूध पिलाने में दिक्कत आ रही हो, उनके स्तनों में अच्छे से दूध न उतर रहा हो, उन महिलाओं को इंडियन बोरेज की पत्तियां खानी चाहिए या इसका जूस बनाकर पीने से दूध आसानी से उतरता है।

खाना पकाने में भी इंडियन बोरेज का इस्तेमाल होता है। यह भी कई दूसरी जड़ी-बूटियों की तरह खाने के स्वाद को बढ़ाती है। लेकिन इंडियन बोरेज को दवा के रूप में इस्तेमाल करने के पहले किसी वैद्य या हर्बल एक्सपर्ट की सलाह जरूर लेनी चाहिए, अन्यथा इससे कई किस्म की समस्याएं हो सकती हैं। *

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि



अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से।

हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

जलघर से मोटर चोरी मामले में महिला काबू

हांसी। सदर थाना हांसी पुलिस ने घिराय जलघर से मोटर चोरी करने में सहयोग करने वाली एक ओर आरोपी महिला को गिरफ्तार किया है। आरोपी महिला की पहचान सुलचानी निवासी राजा उर्फ राजो के रुप में हुई है। जांच अधिकारी मुख्य सिपाही बन्नी सिंह ने बताया कि महिला ने कुछ दिन पहले अपने साथियों के साथ मिलकर घिराय गांव स्थित जनस्वास्थ्य विभाग के जलघर से गांव में पानी सप्लाई करने वाली 6 मोटर चोरी की थी। गिरफ्तार महिला को जेल भेज दिया गया। इस मामले पुलिस ने दो आरोपितों को पहले गिरफ्तार कर जेल भेज चुकी है।

सरेआम सट्टा खाइवाली करता आरोपी गिरफ्तार

हांसी। थाना शहर हांसी पुलिस ने एक व्यक्ति को सरेआम सट्टा खाइवाल करते हुए गिरफ्तार किया गया है। आरोपी की पहचान बोगा राम कालोनी निवासी हरिदास के रूप में हुई है। पुलिस प्रवक्ता कुलदीप सिंह ने बताया कि शहर थाना पुलिस को सूचना मिली थी कि हिसार रोड़ स्थित सैनी मोटर के नजदीक एक व्यक्ति सरेआम सट्टा खाईवाली कर रहा है। सूचना के आधार पर पुलिस ने बोगा राम कॉलोनी निवासी हरिदास को सरेआम सट्टा खाई वाली करते हुए 5250 रुपये सहित गिरफ्तार किया।

गुरु दक्ष आई टी आई में रोजगार मेला 30 को

हिसार। आर्यनगर स्थित गुरु दक्ष औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान के मुख्य सभागार में आगामी 30 अप्रैल मंगलवार को रोजगार मेले का आयोजन किया जा रहा है। संस्थान के प्राचार्य ओमप्रकाश वर्मा ने बताया कि इस रोजगार मेले में देश की सर्वश्रेष्ठ कंपनी आई.टी.सी. लिमिटेड, आर. आर. केबल लिमिटेड व विक्टोरा ऑटो प्राइवेट लिमिटेड भाग ले रही हैं। इसमें आई टी आई संबंधित सभी तकनीकी ट्रेडों के पासआउट छात्र-छात्राओं को अप्रेंटिसशिप, नौकरी/जॉब के अवसर मुहैया करवाए जा रहे हैं।

जुआरियों से 38 हजार 600 रुपये किए बरामद

हिसार। पुलिस की एबीवीटी टीम ने विश्वकर्मा मार्केट से जुआ खेलते हुए सात व्यक्तियों को काबू करके उनसे 38 हजार 600 रुपये बरामद किए हैं। पुलिस टीम ने सूचना के आधार पर विश्वकर्मा मार्केट में वर्मा ट्रांसपोर्ट के सामने ताश के पत्तों पर दांव लगाकर जुआ खेल रहे इन लोगों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने वहां से बालक गांव निवासी सुरेश कुमार, न्यू सुंदर नगर निवासी राकेश, न्यू सुंदर नगर निवासी राममेहर, मिजार्पुर निवासी रितेश, मिजार्पुर निवासी बसाऊ, टिब्बा दानाशेर निवासी ओमप्रकाश और खरकड़ी निवासी सतेंद्र को काबू किया।

मोटरसाइकिल चोरी के मामले में गिरफ्तार

हिसार। शहर पुलिस ने ऋषि नगर से गत सप्ताह मोटरसाइकिल चोरी के मामले में कैमरी निवासी सोहन लाल को गिरफ्तार किया है। मुख्य सिपाही विजय कुमार ने बताया कि इस संबंध में ऋषि नगर निवासी आत्माराम ने मोटरसाइकिल चोरी होने के बारे में शिकायत दी थी। पुलिस ने दी गई शिकायत पर केस दर्ज करके कैमरी निवासी सोहनलाल को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस ने मोटरसाइकिल बरामद कर लिया है। उसे अदालत से जेल भेज दिया गया।

एनकोर्ड तथा एनडीपीएस एक्ट के तहत बैठक का आयोजन

हिसार के 10 नशा तस्करों की प्रॉपर्टी फ्रिज करने की प्रक्रिया जारी

ड्रग तस्करी एवं नशीली दवाओं के इस्तेमाल पर पर अंकुश लगाने के लिए चलाए गए अभियान की समीक्षा की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। बैठक में अधिकारियों को दिशा-निर्देश देते उपायुक्त प्रदीप दहिया, हिसार एसपी मोहित हांडा एवं हांसी एसपी मकसूद अहमद। फोटो: हरिभूमि

उपायुक्त प्रदीप दहिया ने बुधवार को नशीले पदार्थों तथा अवैध नशीली दवाओं की रोकथाम के लिए अधिकारियों की बैठक ली और ऐसे पदार्थों व दवाओं की तस्करी करने वाले अपराधियों को पकड़कर उनके विरूद्घ सख्त कार्रवाई करने के निर्देश दिए। बैठक में पुलिस अधीक्षक मोहित हांडा द्वारा उपायुक्त को अवगत करवाया गया कि हिसार में 10 नशा तस्कर ऐसे हैं, जिनकी प्रॉपर्टी की पहचान की जा रही है ताकि कानून के तहत उसे फ्रिज किया जा सके। उन्होंने बताया कि 1 जनवरी 2023 से 31 मार्च 2024 तक 52 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया गया है। इनमें से 16 मामलों में नशे के सोर्स को भी ट्रैस किया गया है।

पुलिस अधीक्षक ने बताया कि इस अवधि के दौरान 1 किलो 510 ग्राम हेरोइन, 32 किलो 720 ग्राम अफीम, 11 किलो 903 ग्राम चरस/सुल्फा, 126 किलो 200 ग्राम डोडा पोस्ट, 48 किलो गांजा और बड़ी संख्या में नशीली दवाएं बरामद की गई हैं। हांसी के पुलिस अधीक्षक मकसूद अहमद ने बताया कि इसी अवधि में हांसी में 2 किलो 800 ग्राम अफीम, 7 किलो 750 ग्राम सुल्फा, 77 किलो 900 ग्राम गांजा, 85 किलो डोडा पोस्ट व नशीली दवाएं बरामद की गई हैं। कुल 14 आरोपियों को गिरफ्तार किया गया और 5 मामलों में सोर्स का भी पता लगाया गया। उपायुक्त प्रदीप दहिया ने आने वाले दिनों में पुलिस विभाग व स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को एनकोर्ड तथा एनडीपीएस एक्ट के तहत ड्रग तस्करी एवं नशीली दवाओं पर अंकुश लगाने के लिए योजनाबद्ध ढंग से ठोस कार्रवाई करने की हिदायत दी।

उन्होंने स्कूल, कॉलेज व अन्य सभी शिक्षण संस्थाओं में नशा मुक्ति की रोकथाम को लेकर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करने के भी निर्देश दिए। उन्होंने पुलिस अधिकारियों को नशे से ग्रस्त व्यक्तियों के इलाज के लिए अग्रणी कार्य कर रही संस्थाओं के साथ मिलकर नशा मुक्ति केंद्रों की सहायता से उनके परिवारों को प्रोत्साहित करने की हिदायत दी।

यह रहे उपस्थित

इस अवसर पर हिसार पुलिस अधीक्षक मोहित हांडा, हांसी पुलिस अधीक्षक मकसूद अहमद, अतिरिक्त उपायुक्त नीरज, एसीयूटी कनिका गोयल, एसडीएम हिसार जयवीर यादव, एसडीएम हांसी मोहित महराणा, नारनौंद एसडीएम प्रवीण कुमार, बरवाला एसडीएम अजय चौपड़ा, पीएमओ डॉ रत्ना भारती सहित अनेक प्रशासनिक अधिकारी मौजूद रहे।

अनसेफ बिल्डिंगों को नष्ट करेगा प्रशासन

उपायुक्त ने निर्देश दिए कि नशा करने वाले व्यक्तियों की पहचान कर नशा मुक्ति केंद्र में भेजा जाए। उपायुक्त ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि अनसेफ बिल्डिंगों की पहचान की जाए, जहां नशे से संबंधित कार्य किए जाते है, ऐसी सभी बिल्डिंगों को प्रशासन द्वारा नष्ट किया जाएगा। उन्होंने कहा कि एनडीपीएस एक्ट के तहत नशा तस्करों द्वारा अर्जित की गई संपतियों को जब्त भी किया जा सकता है।

प्रतिबंधित दवाओं को न हो ब्रिकी

उपायुक्त ने ड्रग इंस्पेक्टरों को निर्देश दिए कि वे निरंतर रूप से मेडिकल स्टोर इत्यादि का निरीक्षण करते रहे ताकि प्रतिबंधित दवाओं की बिक्री न हो सके। उन्होंने कहा कि सभी एजेंसी एवं संबंधित विभाग तालमेल के साथ कार्य कर जिले को नशा मुक्त बनाने का कार्य करे। उपायुक्त को अवगत करवाया कि माह अप्रैल में नशा मुक्त अभियान के तहत 40 कार्यक्रम आयोजित किए गए तथा 2500 लोगों की नशा छुड़ाने बारे काउंसलिंग की गई।

बाबा ब्रह्मदास महाराज ने पक्षियों के लिए लगाए पानी के सकोरे

सिरसा। बाबा ब्रह्मदास महाराज व उनके श्रद्धालुओं ने बुधवार को पक्षियों के पानी पीने के लिए मिट्टी के सकोरे लगाए व संगत को भी बांटे गए। बाबा ब्रह्मदास महाराज ने कहा कि गर्मी के मौसम में पक्षी पानी नहीं मिलने के कारण प्यास से मर जाते हैं। उन्होंने कहा कि दिनोंदिन गर्मी बढ़ती जा रही है। इस भीषण गर्मी में पशु-पक्षियों को पानी की अत्यंत आवश्यकता है। इसलिए हम सबका कर्तव्य बनता है कि हम पशु-पक्षियों के लिए पानी की व्यवस्था करें। बाबा ब्रह्मदास महाराज ने कहा कि पक्षियों के लिए पानी के सकोरे लगाना एक अच्छी पहल है। पानी के सकोरे लगाने से लोगों में पशु-पक्षियों के प्रति जागरूकता आएगी। उन्होंने कहा कि प्यासे को पानी मिल जाए गर्मी में इससे बड़ा पुण्य कोई और नहीं हो सकता।

आधार कार्ड अपडेट करने की तिथि बढ़ाई

सिरसा। उपायुक्त आर.के सिंह ने बताया कि भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण ने आधार कार्ड को अपडेट करवाने की अवधि अब 14 जून, 2024 तक बढ़ा दी है। उन्होंने कहा कि आधार कार्ड हर नागरिक के लिए एक आवश्यक दस्तावेज है। इसलिए प्रत्येक नागरिक का आधार कार्ड अपडेट होना चाहिए और उसे अपने पैन कार्ड, एलपीजी कनेक्शन, बैंक खाते के साथ लिंक करवाएं। उपायुक्त ने कहा कि भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण (यूआईडीएआइई) ने आधार कार्ड में आगामी 14 जून 2024 तक मुफ्त ऑनलाइन आधार दस्तावेज अपडेशन की सुविधा मुहैया की है। इस दौरान आधार में पहचान के प्रमाण और पते के प्रमाण के ऑनलाइन अपडेशन के लिए निवासियों का किसी प्रकार का शुल्क नहीं लगेगा। वहीं आधार केंद्र पर 50 रुपए शुल्क देना होगा। ऐसे में नागरिक खुद भी आधार पोर्टल से अपने डॉक्यूमेंट अपडेट करवा सकते है।

पुलिस अधीक्षक ने सोशल मीडिया पर हो रही साइबर ठगी से किया सावधान

- साइबर ठग आजकल भोले लोगों को टास्क पूरा करने के नाम पर चूना लगा रहे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सोशल मीडिया पर प्रतिदिन हो रही साइबर ठगी के प्रति पुलिस अधीक्षक विक्रांत भूषण ने सचेत किया है। पुलिस अधीक्षक विक्त्रांत भूषण ने लोगों को आगाह करते हुए कहा कि आधुनिकता के इस युग में हमें अपने आप को साइबर फ्रॉड से बचने के लिए जागरुक होने की जरुरत है। उन्होंने कहा कि साइबर ठग आजकल भोले लोगों को टास्क पूरा करने के नाम पर चूना लगा रहे हैं। उन्होंने कहा कि आज का युवा बिना मेहनत के शॉर्टकट तरीके से पैसा कमाना चाहता है और साइबर ठग ऐसे लोगों की तलाश में रहते हैं और इन्हें अपने चुंगल में फंसाकर टास्क पूराकर मोटा पैसा कमाने का झांसा देते हैं। उन्होंने कहा कि युवा कम समय में पैसा कमाने के लालच में आकर अपनी वषारें की कमाई गंवा बैठता है। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि साइबर ठगों की ओर से कई मामलों में किसी साइट या चैनल को सब्सक्राइब करने का टास्क देकर रुपए कमाने का लालच दिया जा रहा है। पिछले कुछ दिनों से इस तरह के मामले सामने आ रहे हैं। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि ऑनलाइन ठगी की घटनाओं को लेकर पुलिस लगातार सेमिनारों व गोष्ठियों के माध्यम से स्कूली बच्चों तथा आमजन को लगातार जागरुक कर रही है। उन्होंने कहा कि पुलिस की ओर से आमजन को जागरूक करने के लिए लगातार जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। आमजन साइबर अपराधों के प्रति जागरूक रहें तथा अपने साथियों व आसपास के लोगों को भी साइबर ठगी का शिकार होने से बचाएं। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि यदि किसी के साथ साइबर फ्रॉड हो जाता है तो तुरंत साइबर क्राइम थाना या नजदीकी पुलिस थाना में जाकर थाना में स्थापित साइबर डेस्क पर अपनी शिकायत रजिस्टर्ड करवा सकते हैं।

शांति निकेतन स्कूल में फ्रेशर पार्टी आयोजित

- तिलक लगाकर छात्रों का किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भूना

भूना। शांति निकेतन स्कूल में फ्रेशर पार्टी में डांस पर झूमते नन्हे मुन्ने बच्चे।

शांति निकेतन सीनियर सेकेंडरी स्कूल भूना में मंगलवार को नए विद्यार्थियों के प्रवेश पर फ्रेशर पार्टी का आयोजन किया गया। स्कूल प्रबंधन समिति ने विद्यार्थियों का तिलक करके तथा पारंपरिक रूप से स्वागत किया गया। स्कूल के प्रबंध निदेशक जसबीर सिंह बेनीवाल व प्रिंसिपल वनिता बंसल ने विद्यार्थियों को स्कूल प्रवेश के दौरान आशीर्वाद दिया। उन्होंने बच्चों को कहा कि माता-पिता और गुरु को प्रणाम करने से जो आशीर्वाद मिलता है, वह जीवन को सार्थक बना देता है, इसलिए बड़े बुजुगारें का सम्मान करना चाहिए। कार्यक्रम में छोटे-छोटे बच्चों ने फिल्मी गानों पर डांस किया। नर्सरी के विद्यार्थी 'छोटा बच्चा जानके' व केजी कक्षा ने 'बम बम बोले' और पहली कक्षा के विद्यार्थियों ने 'सूरज जैसे' गानों पर झूमकर अपनी मस्ती का इजहार किया। डांस मस्ती के बाद विद्यार्थियों ने केक काटकर उत्सव मनाया। प्रबंध निदेशक जसबीर बेनीवाल व प्रिंसिपल वनीता बंसल ने कहा कि स्कूल संस्था विद्यार्थियों के चहुंमुखी विकास पर बल देती है और उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए हर संभव प्रयास संस्था करती रहेगी।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर स्टाफ सदस्य राजविंदर कौर, गीता देवी, शिखा, पूनम, सुनीता, गीता, शिल्पा, श्वेता, साक्षी, तमन्ना, खुशबू, सुमन, संतोष, विक्रम, सुनील, संदीप कुमार डीपीई, अमित बेनीवाल आदि मौजूद थे।

रेडक्रॉस सोसायटी आज से शिक्षण संस्थानों में करेगी पंजीकरण कार्य

- 25 अप्रैल से जिले के सभी निजी शिक्षण संस्थानों में ऑनलाइन पंजीकरण किया जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिले के निजी शिक्षण संस्थानों के चालक व परिचालक को फर्स्ट एड होम नर्सिंग तथा कंडक्टर लाइसेंस बनवाने के लिए जिला रेडक्रॉस सोसायटी की 25 अप्रैल से शिक्षण संस्थानों में जाकर पंजीकरण करेंगे। यह जानकारी देते हुए उपायुक्त एवं जिला रेडक्रॉस सोसायटी के अध्यक्ष राहुल नरवाल ने बताया कि सभी निजी शिक्षण संस्थानों को शिक्षा विभाग की ओर से भी ईमेल की गई है और रेडक्रॉस द्वारा भी विभिन्न माध्यमों से जानकारी दी गई है कि वे चालक, परिचालक तथा हेल्पर को फर्स्ट एड ट्रेनिंग करवाकर कंडक्टर लाइसेंस बनवा लें। उन्होंने बताया कि 25 अप्रैल से जिले के सभी निजी शिक्षण संस्थानों में ऑनलाइन पंजीकरण किया जाएगा, उसके बाद ट्रेनिंग भी शुरू कर दी जाएगी। 5 मई तक पंजीकरण का कार्य किया जाएगा। पंजीकरण के लिए स्कूल संचालक रेडक्रॉस कार्यालय में संपर्क कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि जिन स्कूलों से रेडक्रॉस सोसायटी को रिक्वेस्ट आ रही है उन सभी स्कूलों में जिला प्रशिक्षण अधिकारी और टेक्निकल कॉर्डिनेटर स्वयं जाकर ऑनलाइन पंजीकरण करेंगे।

विधायक ने अनाज मंडी का लिया जायजा

- विधायक ने गेहूं खरीद व्यवस्था का लिया जायजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

रतिया। गेहूं खरीद का जायजा लेते विधायक लक्ष्मण नापा। फोटो : हरिभूमि

गेहूं की खरीद और लिफ्टिंग के बेहतर क्रियान्वयन के लिए बुधवार को विधायक लक्ष्मण नापा ने आढ़तीयों ओर जमींदारों के साथ बैठक की। इस दौरान उन्होंने गेहूं खरीद व्यवस्था का जायजा लिया और जमींदारों व आढ़तियों से बातचीत की। विधायक लक्ष्मण नापा ने अनाज मंडी में जाकर गेहूं की खरीद का जायजा भी लिया तथा व्यापारियों व मंडी में अनाज लेकर पहुंचे जमींदारों से चर्चा की। विधायक ने कहा कि गेहूं सीजन के दौरान मंडी में अनाज बेचने आए जमींदारों और आढ़तियों से खरीद को लेकर किसी प्रकार की कोई समस्या दिक्कत ना आए तो इसको लेकर भी चर्चा की गई है। इस मौके पर व्यापार मंडल प्रधान रूप गर्ग, शहरी मंडल अध्यक्ष सुखविंदर गोयल, अशोक गर्ग, सुरेंद्र प्रधान नदीशाला, खेमचंद मोंगा, दुर्गादास, सुरेंद्र गर्ग, दीपी गर्ग, पल्लेदारों के प्रधान जिले सिंह, सूखा सिंह सहित अन्य व्यापारी मौजूद रहे।

प्रो. सज्जन ने समझाया पुरातत्व की महत्वत्ता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के इतिहास व पुरात्व विभाग में पुरातत्व विज्ञान महत्व और उसमें नौकरी की संभावनाओं को लेकर एक व्याख्यान आयोजित करवाया गया। व्याख्यान के लिए दिल्ली विश्वविद्यालय से सहायक प्रो. डॉ. सज्जन कुमार को आमंत्रित किया गया था।

डॉ. सज्जन कुमार ने बताया कि पुरातत्व की महत्वत्ता को समझते हुए राखीगढ़ी जैसे महत्वपूर्ण स्थल पर संग्रहालय का निर्माण किया जा रहा है जो पुरातत्व में कैरियर प्रॉस्पेक्टस से काफी महत्वपूर्ण है। यूरोप जैसे देशों में सेटलमेंट अर्चेओलॉजी का काफी महत्व है जिससे हमें भविष्य में भारत में भी इनसे संबंधित जॉब निर्धारित होने की संभावनाएं हैं। इस प्रकार से पुरातत्व में करियर से संबंधित अनेक संभावनाओं को व्यक्त करते हुए अपना व्याख्यान दिया। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के इतिहास व पुरात्व विभाग में ऐसे व्याखान आयोजित होते रहे हैं जिनको संपन्न करवाने के लिए इतिहास विभाग की प्रभारी डॉ. नीलम रानी ने विभागाध्यक्ष प्रो. मोनिका वर्मा और विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. अजमेर सिंह मलिक का धन्यवाद व्यक्त किया।

मोबाइल की लत | शारीरिक व मानसिक प्रभाव पर मॉडल प्रेस सम्मेलन व फोटो प्रदर्शनी का आयोजन

मोबाइल का ज्यादा इस्तेमाल बढ़ा रहा तनाव और चिड़चिड़ापनः प्रो. बहमनी

गुरु जंभेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में छात्रों को किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

प्रौद्योगिकी के इस युग में मोबाइल आम जीवन का एक अहम हिस्सा बन चुका है। इसके प्रयोग से जहां एक तरफ हमारा जीवन सरल हो गया है, वहीं दूसरी तरफ आज के युवा को इसकी लत लग गई है। मोबाइल की लत युवाओं में पिछले कुछ समय से बढ़ती जा रही है। गुरु जंभेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में जनसंचार विभाग के विद्यार्थियों द्वारा मोबाइल की लत : शारीरिक व मानसिक प्रभाव के विषय पर मॉडल प्रेस सम्मेलन व फोटो प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में विषय विशेषज्ञ के तौर पर फिजियोथैरेपी विभाग की अध्यक्षा डॉ. जसप्रीत कौर व इंग्लिश विभाग के विभागाध्यक्ष तथा साइकोलॉजी के प्रोफेसर डॉ. राकेश बहमनी को विशेष रूप से आमंत्रित किया गया।

हिसार। कार्यक्रम के अतिथिगण एवं प्रतिभागी। फोटो: हरिभूमि

लेटकर मोबाइल देखने से आंखों की रोशनी होती कम

मोबाइल के ज्यादा इस्तेमाल से शरीर पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभावों के बारे में बताते हुए डॉ. जसप्रीत कौर ने कहा कि मोबाइल की लत हमारी सेहत पर बुरा असर डालती है। इससे आपके हाथ के अंगूठे से लेकर गर्दन तक खिंचाव महसूस होता है। बैठने का तरीका भी सही न होने की वजह से कमर व गर्दन की अनेक बीमारियां हो सकती हैं। इसलिए मोबाइल के अधिक उपयोग से हमें बचना चाहिए। उन्होंने विद्यार्थियों को समझाया कि लेटकर मोबाइल न देखें, इससे आंखों की रोशनी कम होती है।

दिमाग पर पड़ता गहरा असर

डॉ. राकेश बहमनी ने विद्यार्थियों से मानसिक पहलू पर चर्चा करते हुए कहा कि मोबाइल की लत से दिमाग पर गहरा असर पड़ता है। इससे ध्यान केंद्रित करने की क्षमता कम हो जाती है और युवाओं में तनाव, चिड़चिड़ापन बढ़ जाता है। बचाव के लिए जरूरी है कि हम अपनी दिनचर्या में मोबाइल को इस्तेमाल करने का समय निर्धारित करें और इसके ज्यादा इस्तेमाल से बचें। अपना बचाव हम खुद ही कर सकते हैं।

यह रहे मौजूद

इस कार्यक्रम का संचालन विभाग के शिक्षक प्रोफेसर विक्रम कौशिक के मार्गदर्शन में जनसंपर्क विषय के विद्यार्थी ईशा, लक्ष्मी, निशा, सौरभ, गीता, मनीष और राहुल द्वारा किया गया। इस अवसर पर विभाग के शिक्षक प्रोफेसर उमेश आर्य, डॉ. मिहिर रंजन पात्र, डॉ. पल्लवी, डॉ. कुसुम लता, डॉ. भूपेंद्र सहित सभी शोधार्थी व विद्यार्थी उपस्थित रहे।

राहगीरों को लूटने की योजना बनाने वाले सात दिन के रिमांड पर

हांसी। हांसी पुलिस की स्पेशल स्टाफ की टीम ने राहगीरों को लूटने की योजना बनाने वाले आरोपियों को अवैध पिस्तौल सप्लाई करने वाले दो आरोपियों को प्रोडक्शन वांरट पर लिया गया है। प्रोडक्शन वारंट पर लिए गए आरोपियों की पहचान अनीपुरा निवासी शशीकांत व जमावड़ी निवासी सौरभ उर्फ गब्बर के रूप में हुई। स्पेशल स्टाफ हांसी इंचार्ज उप निरीक्षक पवन कुमार ने बताया कि प्रोडक्शन वांरट पर लिए गए दोनों आरोपियों ने शेखपुरा रोड बाइपास पुल के नीचे राहगीरों को लूटने की योजना बनाने वाले मुख्य आरोपियों को अवैध पिस्तौल सप्लाई किए थे। उन्होंने बताया कि इस मामले में हांसी पुलिस द्वारा 11 आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। उन्होंने बताया कि प्रोडक्शन वारंट पर लिए गए दोनों आरोपियों को न्यायालय में पेश करके 7 दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

सीडीपीओ से की आंगनबाड़ी स्टाफ पर कार्रवाई की मांग

हिसार। मिलगेट रोड स्थित विनोद नगर के रहने वाले एक युवक ने बाल विकास परियोजना अधिकारी (सीडीपीओ) को पत्र भेजकर आंगनबाड़ी स्टाफ पर कार्रवाई की मांग की है। सीडीपीओ को भेजे पत्र में युवक नवीन ने आरोप लगाया कि वह अपनी पांच माह की गर्भवती पत्नी के लिए प्रधानमंत्री मातृत्व वंदना योजना (पीएमडब्ल्यूवाई) कार्ड को लेकर चक्कर काट रहा है। वह कार्ड के संबंध में अपने नजदीक के आंगनबाड़ी केन्द्र पर गए तो उन्हें एरिया का हवाला देकर दूसरी आंगनबाड़ी में जाने के लिए कहा गया। जब वह वहां गया तो वहां भी एरिया का हवाला देकर टरका दिया गया। वह अपनी पत्नी का कार्ड बनवाने के लिए आंगनबाड़ी केन्द्रों का चक्कर लगा रहा है। आंगनबाड़ी स्टाफ द्वारा कोई संतुष्ट भरा जवाब देने की बजाय टरकाया जा रहा है। उन्होंने सीडीपीओ से कार्रवाई की मांग की है।

25 मई को जिले में विश्व मलेरिया दिवस

हिसार। सिविल सर्जन डॉ सपना गहलावत ने बताया कि 25 मई को विश्व मलेरिया दिवस मनाया जाएगा। उप-सिविल सर्जन एवं उप-सिविल सर्जन एवं मलेरिया प्रभारी ने बताया कि मलेरिया व डेंगू को रोकने के लिए यह सर्वोत्तम अवसर है।

सूचना

हम, सोहन लाल पुत्र दुर्गा प्रसाद व कमलेश पत्नी सोहन लाल निवासी शेखुपुर दड़ौली (ढाणी पुरवियान) उपतहसील भट्टूकलां तहसील व जिला फतेहाबाद बयान करते हैं कि हमारा लड़का संदीप कुमार व उसकी पत्नी रिटा दोनों हमारे कहने-सुनने से बाहर हैं। हम उन्हें अपनी चल-अचल सम्पति से बेदखल करते हैं। भविष्य में उनके द्वारा किए गए लेन-देन व अच्छे-बुरे कार्य के लिए वे स्वयं जिम्मेवार होंगे। आज के बाद हमारा इनसे कोई ताल्लुक वा वास्ता नहीं है।

खबर संक्षेप

पांच किलो चूरापोस्त सहित आरोपी काबू

सिरसा। सीआईए सिरसा पुलिस ने एक व्यक्ति को हजारों रुपए की 5 किलो 100 ग्राम चूरापोस्त के साथ काबू किया है। सीआईए सिरसा प्रभारी धर्मवीर सिंह ने बताया कि सीआईए के सहायक उप निरीक्षक सुमित कुमार के नेतृत्व में एक पुलिस टीम गश्त के दौरान बड़ागुढ़ा थाना क्षेत्र के गांव कर्मगढ़ में थी। इसी दौरान एक संदिग्ध को रोककर पुलिस ने तलाशी ली तो उसके कब्जे से 5 किलो 100 ग्राम चूरापोस्त बरामद हुआ। आरोपी की पहचान प्रदीप कुमार निवासी गांव कर्मगढ़ जिला सिरसा के रूप में हुई है।

मतदान की शपथ को लेकर होंगे कार्यक्रम

सिरसा। स्वीप के नोडल अधिकारी एवं अतिरिक्त उपायुक्त डा. विवेक भारती ने बताया कि वीरवार को प्रातः 10 बजे स्थानीय लघुसचिवालय परिसर के सभागार में मतदाता शपथ कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। कार्यक्रम में उपायुक्त आर.के सिंह सिरसा का अभियान-शतप्रतिशत मतदान के तहत सिरसा जिला के अधिकारियों व कर्मचारियों को शतप्रतिशत मतदान की शपथ दिलाएंगे।

महाराजा अग्रसेन स्कूल में जागरूकता अभियान

फतेहाबाद। सिरसा रोड स्थित महाराजा अग्रसेन स्कूल में एफएसी इंडिया लिमिटेड पूर्ववत कृषि वित्त निगम नई दिल्ली द्वारा अश्वगंधा जागरूकता अभियान का आयोजन किया गया। यह अश्वगंधा जागरूकता अभियान आयुष मंत्रालय के राष्ट्रीय औषधि पादप बोर्ड भारत सरकार के सौजन्य से किया गया। इसमें 125 छात्र, छात्राओं के अलावा प्रिंसिपल किरण चौधरी व अध्यापकों ने भाग लिया।

ढाणी बीकानेरी में नकदी और गहने चोरी

फतेहाबाद। ढाणी बीकानेरी स्थित एक मकान में घुसकर अज्ञात चोर हजारों रुपये की नकदी के अलावा सोने के गहने चोरी कर ले गया। इस बारे सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंच गई और जांच शुरू कर दी है। शहर फतेहाबाद पुलिस को दी शिकायत में ढाणी बीकानेरी निवासी हरपाल सिंह ने कहा है कि गत रात्रि अज्ञात चोर खिड़की तोड़कर उसके मकान में जा घुसा। चोर ने कमरे में रखी अलमारी को तोड़कर वहां से करीब डेढ़ तोले सोने के गहनों के अलावा पेटी में रखे करीब 90 हजार रुपये चोरी कर ले गया।

लेबर के पैसों का विवाद व्यापारी पर बोला हमला

फतेहाबाद। फतेहाबाद में एक लकड़ी व्यापारी के साथ कुछ लोगों द्वारा मारपीट करने का समाचार है। लेबर के पैसों को लेकर दोनों पक्षों में विवाद था। घायल व्यापारी को उपचार के लिए सरकारी अस्पताल में भर्ती करवाया गया जहां प्राथमिक उपचार के बाद उसे अग्रोहा मेडिकल कॉलेज रेफर कर दिया गया। इस बारे पुलिस को दी शिकायत में बीमा कालोनी फतेहाबाद निवासी अरजोदन ने कहा है कि वह काठमंडी में लकड़ी का व्यापारी है।

चिकित्सक के न आने से नाराजगी

दिव्यांगों ने नागरिक अस्पताल का मेन गेट किया बंद, नारेबाजी

अस्पताल प्रशासन के खिलाफ की नारेबाजी, छह माह से काट रहे हैं चक्कर

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

सिरसा। नागरिक अस्पताल के मेन गेट बंद कर रोष जाहिर करते दिव्यांग। फोटो: हरिभूमि

नागरिक अस्पताल में बुधवार को जिलाभर से आए दिव्यांगों ने रोष जाहिर करते हुए अस्पताल का मेन गेट बंद कर दिया और अस्पताल प्रशासन के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। दिव्यांग युवक-युवतियों का कहना है कि वे जिला के दूर दराज क्षेत्र से सिविल हॉस्पिटल में दिव्यांग सर्टिफिकेट बनाने के लिए आते हैं,लेकिन अस्पताल में डॉक्टर नहीं मिलता। जानकारी के अनुसार नागरिक अस्पताल में हर बुधवार को दिव्यांग सर्टिफिकेट के लिए फार्म जमा किए जाते हैं। जिलेभर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र से सैकड़ों दिव्यांग युवक-युवतियां अस्पताल में आते हैं। बुधवार को भी सैकड़ों दिव्यांग पहुंचे। सुबह 9 बजे से लेकर 12 बजे तक दिव्यांग डॉक्टर का इंतजार करते रहे, लेकिन डॉक्टर नहीं आया। जिससे दिव्यांगों का गुस्सा फुट पड़ा और उन्होंने नारेबाजी करते हुए अस्पताल का मेन गेट बंद कर दिया। काफी देर तक मेन गेट बंद रहने से गेट पर लोगों की भीड़ जमा हो गई। गांव रूपाना बिश्नोईयां निवासी नवीन का कहना है कि वह पिछले 6 माह से विकलांगता का सर्टिफिकेट बनाने के लिए अस्पताल में आ रहा है,लेकिन कभी डॉक्टर नहीं मिलता तो कभी कहा जाता है कि अगले बुधवार आना। नवीन का कहना है कि गांव से बस में सिरसा आने और जाने का 100 रुपये बस खर्चा आता है। बार-बार चक्कर कटवाने से दिव्यांगों को काफी परेशानी होती है। इसी प्रकार सुनीता का कहना है कि वह 5 माह से सिविल अस्पताल के चक्कर काट रही है। वह सुबह 8 बजे अस्पताल आई थी,लेकिन 12 बजे तक भी डॉक्टर नहीं आया, जिस पर दिव्यांगों ने अस्पताल का मेन गेट बंद कर दिया। बाद में सीएमओ डॉ. महेंद्र भादू के निर्देश पर डॉक्टर दिव्यांगों के बीच पहुंचे और उन्हें कहा कि डॉक्टर संजीव कुमार किसी कार्यवश आज छुट्टी पर हैं। वे डबवाली से आते हैं। जितने भी दिव्यांग सर्टिफिकेट के लिए फार्म जमा करने के हेतु आए हैं। उनके फार्म जमा किए जाएंगे। इसके बाद दिव्यांगों ने गेट खोल दिया।

यूपीएससी में 884वां रैंक हासिल करने वाले हेमंत का किया स्वागत

■ हेमंत पारीक ने विद्यार्थियों को बताए सफलता के गुर

हरिभूमि न्यूज ▸▸ चौपटा

सिरसा। यूपीएससी में 884वां रैंक हासिल करने वाले हेमंत पारीक का स्वागत करते विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

हाल ही में यूपीएससी में 884वां रैंक हासिल करने वाले हेमंत पारीक का गांव कागदाना में जोरदार स्वागत किया गया। आईएएस हेमंत पारीक को श्री बालाजी स्कूल में विद्यार्थियों को प्रेरित करने के लिए आमंत्रित किया गया तथा स्कूल प्रांगण में स्कूल के संचालक संदीप बैनीवाल, अमन सहारण, रमेश सिंवर, सुरेन्द्र सुथार व विनोद राजपूत द्वारा जोरदार अभिनंदन किया गया। हेमंत पारीक ने अपने संघर्ष के बारे में बच्चों को बताया। उन्होंने यह भी बताया कि किस तरह से एक गरीब परिवार से संबंध रखते हुए, यह मुकाम हासिल किया। उनके पिता जी शारीरिक रूप से स्वस्थ नहीं है जिस कारण घर की सारी जिम्मेदारी उनकी माता जी मनरेगा में काम करके संभाल रहें हैं। इन्होंने अपनी उच्च माध्यमिक शिक्षा गाँव से की। इन सभी आर्थिक परिस्थितियों का सामना करते हुए अपनी माता जी की प्रेरणा और मित्रों और पारीक समाज के सहयोग से और अपनी कड़ी मेहनत से आज इतना ऊंचा पद प्राप्त किया। आज श्री बाला जी प्रांगण में अपनी सफलता के लिए किए गए कठिन संघर्ष के बारे में छात्रों को बताया और कहा कि जीवन में कठिनाइयों का सामना करते हुए किस तरह से सफलता प्राप्त की जा सकती है।

युवक ने घर में फंदा लगाकर दी जान

सिरसा। शहर की कीर्तिनगर क्षेत्र में एक युवक ने अपने घर के रोशनदान में रस्सी से फंदा लगा लिया। वह प्राइवेट बैंक में नौकरी करता था। पुलिस के अनुसार यहां से कुछ समय पहले ही निकाले जाने के चलते वह मानसिक रूप से परेशान चल रहा था। सदर थाना पुलिस ने मंगलवार को पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया। मृतक की पत्नी रंजना के बयानों पर इत्तफाकिया कार्रवाई की है। जानकारी के अनुसार कुसुंबी हाल कोटक महिंद्रा बैंक के सामने कीर्तिनगर निवासी 25 वर्षीय सुनील कुमार प्राइवेट बैंक में सिक्योरिटी गार्ड के तौर पर कार्यरत था। उसकी तीन वर्ष तथा दो वर्ष की दो बेटियां है। सोमवार शाम को उसकी पत्नी रंजना पड़ोस में किसी काम से गई हुई थी। इसी दौरान सुनील कुमार ने अपने कमरे को अंदर से कुंडी लगाकर रोशनदान से रस्सी लगाकर फंदा लगा लिया। जिससे उसकी मौत हो गई। पत्नी के वापिस लौटने पर घटना का पता चला। सदर थाना पुलिस को घटना की सूचना दी गई जिसके बाद पुलिस ने मृतक के शव को कब्जे में लिया।

टीबी मरीजों को प्रोटीन किट वितरित

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भट्टूकला

फतेहाबाद। भट्टूकलां में टीबी मरीजों को प्रोटीन किट वितरित करते एसएमओ।

जरूरतमंद की सहायता करना ही सच्ची सेवा सहायता होती है। प्रत्येक व्यक्ति को सामाजिक कार्यों में अपना योगदान देना चाहिए। यह बात भट्टू कलां सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र की एसएमओ डॉ. सुजाता बंसल ने कही। वह सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र भट्टूकलां में टीबी मरीजों को समाजसेवी संस्थाओं व समाजसेवी व्यक्तियों निश्चय मित्रों द्वारा उपलब्ध प्रोटीन किट वितरित कर रही थीं। उन्होंने कहा कि टीबी बीमारी के प्रति जागरूक होकर उसका सही समय पर पूरा इलाज और सही देखभाल करने से व्यक्ति ठीक हो जाता है। स्वास्थ्य विभाग द्वारा टीबी मुक्त अभियान चलाया जा रहा है, जिसमें मरीजों को दवाइयों के साथ उनके स्वास्थ्य के लिए निश्चय मित्रों द्वारा हर महीने प्रोटीन किट उपलब्ध करवाई जाती है ताकि वे जल्दी से जल्दी स्वस्थ हो सकें। उल्लेखनीय है कि भट्टूकलां की समाजसेवी संस्था खुशी नई उम्मीद सामाजिक संस्था व हम तो सेवादार है संस्था भट्टू के अन्य समाजसेवियों को इसमें शामिल कर भट्टू स्वास्थ्य केंद्र के अंतर्गत शामिल गांवों के पात्र लोगो को प्रोटीन किट वितरण करवा रहे है। मार्च से शुरू किए इस अभियान के तहत इनका इलाज चलने के 6 महीने तक उनको हर महीने यह प्रोटीन किट उपलब्ध करवाई जाएगी। इस दौरान डॉ. सुजाता बंसल, डॉ. सुरेंद्र विशु ,संदीप सावंत व अन्य मौजूद रहे।

आचार संहिता की पालना के लिए डीसी की अध्यक्षता में कमेटी गठित

फतेहाबाद। जिला में आदर्श आचार संहिता की पालना सुनिश्चित करवाने के लिये एक स्टैंडिंग कमेटी का गठन किया है। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त कमेटी के चेयरमैन होंगे और उप जिला निर्वाचन अधिकारी एवं सीटीएम कनवेनर बनाए गए है। इसके अलावा पंजीकृत राजनीतिक दलों के प्रतिनिधि भी इसमें शामिल किए गए है।

भाजपा के जिला अध्यक्ष बलदेव ग्रोहा, अखिल भारतीय कांग्रेस के को-कॉर्डिनेटर अरविंद शर्मा, जेजेपी के जिला अध्यक्ष रवींद्र बेनीवाल, आम आदमी पार्टी के जिला अध्यक्ष गुरविंद्र सिंह गरजा, इनेलो के जिला अध्यक्ष बलविंद्र सिंह कैरों, बीसपी के स्टेट सेक्रेटरी रामसिंह और सीपीआई(एम) के जिला सचिव जगतार सिंह को कमेटी का सदस्य बनाया गया है। राजनीतिक दलों और चुनाव लड़ने वाले उम्मीदवारों द्वारा आदर्श आचार संहिता की पालना सुनिश्चित करने और उस संहिता के उल्लंघन के विशिष्ट मामलों पर विचार करने के लिए इसका गठन किया गया है। कमेटी दलों पर पैनी नजर रखेगी।

लेन-देन का करवाया था निपटारा शिक्षक पर घर में घुसकर हमला

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

अल्फा सिटी में चानन सोनी व उसके परिवार द्वारा एक सरकारी अध्यापक के घर घुसकर पति-पत्नी पर हमला करने का मामला सामने आया है। हमले में घायल दम्पति को उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। सरकारी अध्यापक द्वारा आरोपियों का लेन-देन का निपटारा करवाया गया था, इसी रंजिश के चलते इन लोगों पर हमले का आरोप है। पुलिस को दी शिकायत में अल्फा सिटी फतेहाबाद निवासी प्रहलाद ने कहा है कि गांव काताखेड़ी में सरकारी अध्यापक है। गत दिवस सुबह वह अपनी पत्नी के साथ रिश्तेदारी में जाने की तैयारी कर रहा था। इसी दौरान डेविड सोनी, उसका पिता चानन, मां नीलम व चानन की मां सभी लोग उसके घर में घुस आए और आते ही उनके साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। आरोपी अपनी कार से डंडे निकाल लाए और उसपर व उसकी पत्नी पर हमला कर दिया। जब वह भागकर अपनी गाड़ी में बैठा तो उक्त लोगों ने डंडों से हमला कर उनकी कार के शीशे भी तोड़ दिए। शोर सुनकर कियरेदार मनजीत भाग कर आया तो उपरोक्त लोग उन्हें गालियां निकालते हुए व जान से मारने की धमकी देते हुए मौके से फरार हो गए। प्रहलाद ने आरोप लगाया कि मारपीट में उसकी जेब में रखे 6500 रुपये व सोने की चैन कहीं गिर गई है। उसने कहा कि उसने उक्त आरोपियों का पारिवारिक लेन-देन में निपटारा करवाया था। इसी रंजिश के चलते उस पर हमला किया गया है। बाद में पति-पत्नी को उपचार के लिए सरकारी अस्पताल में भर्ती करवाया गया जहां प्राथमिक उपचार के बाद प्रहलाद को अग्रोहा मेडिकल कॉलेज रेफर कर दिया गया। इस मामले में पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

एसोसिएट प्रो. विक्रमजीत सिंह ने हासिल की पीएचडी की डिग्री

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

राजकीय महिला महाविद्यालय सिरसा के इतिहास विभागाध्यक्ष एसोसिएट प्रो. विक्रमजीत सिंह ने राजस्थान विश्वविद्यालय जयपुर से पीएचडी की डिग्री हासिल की है। डॉ. विक्रमजीत ने बताया कि उन्होंने जैन विद्वान आचार्य अकलंक देव के ऐतिहासिक व दार्शनिक अध्ययन विषय पर उत्तर भारत के जाने माने इतिहासकार डॉ. बीएल सेठी के मार्गदर्शन में उच्च स्तरीय शोध कार्य करते हुए मानक शोध ग्रंथ तैयार किया। इस शोध कार्य के संदर्भ में अनेक ऐतिहासिक पुस्तकों का अध्ययन और स्थलों का भ्रमण भी किया गया। इससे पूर्व डॉ. विक्रमजीत सिंह ने राजस्थान विश्वविद्यालय जयपुर से इतिहास विषय में स्नातकोत्तर तथा महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय, अजमेर से एम.फिल किया। साथ ही केंद्र व रा'य स्तरीय सिविल सेवा परीक्षाओं के विविध चरणों का व्यापक अनुभव भी किया। डॉ. विक्रमजीत सिंह पिछले 20 वर्षों से हरियाणा के कई राजकीय महाविद्यालयों में अपनी सेवाएं दे चुके हैं तथा वर्तमान में राजकीय महिला महाविद्यालय सिरसा में इतिहास विभागाध्यक्ष हैं। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. रामकुमार जांगड़ा ने डॉ. विक्रमजीत सिंह को सम्मानित करते हुए आशा व्यक्त की कि उनके इस शोध कार्य का सकारात्मक प्रभाव उनके अध्यापन कार्य पर होगा जिससे उनके स्टूडेंट लाभान्वित होंगे।

कांग्रेस ने देश का कभी भला नहीं किया

■ गठबंधन जनता की कमाई को लूटकर अपना विकास करना चाहता है : नापा

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

फतेहाबाद। पत्रकारों से बातचीत करते रतिया विधायक लक्ष्मण नापा।

कांग्रेस और उसके गठबंधन की नजर अब जनता की कमाई और संपत्ति पर है। कांग्रेस ने तुष्टिकरण की राजनीति को चुनाव जीतने का हथियार बनाया। 2014 से प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने विकास का एजेंडा देश में सेट किया जिसके बाद कांग्रेस लगातार पराजित हो रही है। यह बात रतिया के विधायक लक्ष्मण नापा व बीजेपी के जिलाध्यक्ष बलदेव सिंह ग्रोहा ने बीजेपी कार्यालय में एक पत्रकारवार्ता को संबोधित करते हुए संयुक्त रूप से कही। रतिया के विधायक नापा ने कहा कि कांग्रेस व उसका इंडी गठबंधन जनता की गाढ़ी कमाई को लूटकर आपस में बांट लेने की राजनीति करने वाले हैं। इतना ही नहीं उनकी नजर अब हमारी माताओं बहनों के गहनों पर है। नौकरी-पेशा वाले लोगों ने अपने बच्चों के भविष्य के लिए जो एफडी करवाई है। कांग्रेस वाले उसकी भी जांच कराने की बात कर रहे हैं। कांग्रेस इसका सर्वे कराएगी और फिर कब्जा करेगी। इतना ही नहीं, कांग्रेस आम जनता के पैतृक घर तक को सर्वे में गिनकर लोगों से उनका पैतृक अधिकार भी छीनना चाहती है। विधायक लक्ष्मण नापा ने कहा कि कांग्रेस की सोच माओवादियों और कम्युनिस्टों जैसी है। कांग्रेस और इंडी गठबंधन इसे भारत में लागू करना चाहता है। भाजपा जिलाध्यक्ष बलदेव ग्रोहा ने कहा कि जहां आज भाजपा सरकार लोगों की कमाई बढ़ा कर देश को सशक्त करना चाहती है, वहीं कांग्रेस लोगों की कमाई जब्त करके अपना विकास करती आई है। इस अवसर पर जिला महामंत्री अशोक जाखड़, महेश शर्मा, रणजीत ओड, जगदीप मोंगा व अन्य मौजूद रहे।

श्री सालासर धाम मंदिर में भजन संध्या का आयोजन

सिरसा। श्रीराम नाम प्रभात फेरी चेरिटेबल ट्रस्ट सिरसा की ओर से श्री सालासर धाम मंदिर में श्री हनुमान जन्मोत्सव पर बीते मंगलवार रात को श्री बालाजी महाराज की भव्य भजन संध्या का आयोजन किया गया। भजन गायक गौरव दत्त तिजारा धाम और बेबी मीनू फतेहाबाद ने श्री बालाजी की महिमा का गुणगान किया जिस पर हजारों श्रद्धालु भजनों पर जमकर झूमे। मुख्य यजमान वरिष्ठ भाजपा नेता गोविंद कांडा ने पूजा अर्चना कर श्री बालाजी महाराज की 'योति प्रज्जवलित की और उनकी भव्य श्रृंगार आरती की। दरबार को फूलों से भव्य रुप से सजाया गया था। बुधवार सुबह श्रद्धालुओं में लड्डू का प्रसाद वितरित किया गया। इसके बाद मंदिर के पुजारी पंडित जलराम शर्मा, पंडित जवाहरलाल त्रिपाठी, पंडित चिरंजीलाल शर्मा, पंडित भागवत शर्मा, पंडित पुरूषोत्तम शर्मा व अन्य मौजूद रहे।

स्वीप कार्यक्रम के तहत बस स्टैंड पर किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▸▸ टोहाना

टोहाना। बस स्टैण्ड पर लोगों को मतदान के लिए जागरूक करते स्वयंसेवक।

नेहरू युवा केंद्र व खेल मंत्रालय द्वारा अतिरिक्त उपायुक्त एवं स्वीप कार्यक्रम के नोडल अधिकारी राहुल मोदी के दिशा निर्देशानुसार स्वयंसेवक पुष्पा व लखविंदर कौर ने टोहाना बस स्टैंड पर मतदाता जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। स्वयंसेवक पुष्पा रानी व लखविंदर कौर ने युवा पीढ़ी और शहरी क्षेत्र के लोगों को एकत्रित कर मतदान के प्रति जागरूक किया एवं शत प्रतिशत मतदान में भागीदारी निभाने की शपथ भी दिलाई। स्वयंसेवक पुष्पा रानी व लखविंदर कौर ने युवाओं को मतदान के प्रति जागरूक करते हुए निष्पक्ष भाव से मतदान करने के बारे में जानकारी दी। स्वयंसेवक पुष्पा रानी ने युवाओं को लोकतंत्र में वोट के महत्व के बारे में बताया। उन्होंने युवाओं को सि-विजल एप्प के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि हमें अपने आसपास हो रही अनैतिक गतिविधि को ध्यान में रखकर इस एप्प के द्वारा सूचना दे सकते हैं। स्वयंसेवक पुष्पा रानी ने युवाओं को बताया कि सरकार बनाने में युवा पीढ़ी का महत्वपूर्ण स्थान है व हमें हमारे वोट का उचित प्रयोग करना चाहिए।

पानी निकासी की लाइन टूटने से ग्रामीण परेशान

सिरसा। जिला के गांव अभोली के राजकीय स्कूल के समीप पानी निकासी की लाइन टूटने से स्कूली बच्चों तथा ग्रामवासियों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। ग्रामीण सुखविंद्र सिंह, त्रिलोक सिंह, दलजीत सिंह, पारस, बलवान सिंह, हरप्रीत, कर्मजोत, सतनाम, हरनेक, जसविंद्र सिंह आदि ने कहा कि उन्होंने इस समस्या के समाधान के लिए गांव के सरपंच शमशेर सिंह से भी शिकायत की लेकिन हर बार सरपंच भी ठेकेदार राकेश पर ठीकरा फोड़ देता है।

ग्रामीणों ने कहा कि उनकी समस्या का हल करवाना भी सरपंच का ही कर्तव्य बनता है लेकिन वह इस दिशा में पूरी तरह से उदासीन हैं। उन्होंने बताया कि ठेकेदार राकेश द्वारा लगभग एक महीना पहले अभोली गांव को नहरी पानी उपलब्ध करवाने के लिए सरकारी स्कूल के आसपास पाइप लाइन डाली गई थी।

पलटवार — इनेलो के प्रधान महासचिव अभय चौटाला ने मतदाताओं से मांगा समर्थन

भाजपा और कांग्रेस नेता विकास के नाम पर लोगों को कर रहे गुमराह : अभय चौटाला

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

सिरसा। अभय चौटाला कार्यकर्ताओं को संबोधित करते। फोटो: हरिभूमि

इनेलो के प्रधान महासचिव अभय चौटाला ने कहा कि भाजपा और कांग्रेस दोनों ही पार्टियां विकास के नाम पर लोगों को भ्रमित कर रही हैं मगर जनता अब पूरी तरह सजग है और हरियाणा में इनेलो प्रत्याशियों को रिकॉर्ड मतों से विजयी बनाएंगे। अभय चौटाला बुधवार को डबवाली रोड स्थित निजी पैलेस में इनेलो की जिला स्तरीय बैठक को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने सिरसा संसदीय सीट से इनेलो प्रत्याशी संदीप लोट के बारे में कहा कि वे कोई नए प्रत्याशी नहीं हैं और उनके पिता व दादा पुराने राजनीतिज्ञ रहे हैं। उन्होंने पार्टी कार्यकर्ताओं को जन जन के बीच जाकर इनेलो की कल्याणकारी योजनाओं को प्रचारित कर इनेलो प्रत्याशी को रिकॉर्ड मतों से विजयी बनाने में योगदान देने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि पहले चरण में 102 सीटों पर हुए मतदान में भाजपा की हालत पतली होने के कारण ही प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी बौखला गए हैं और फिर हिंदू मुसलमान के बीच खाई पैदा करने वाली बयानबाजी करने पर आमादा हैं मगर जनता इस बार परिवर्तन करने का मन बना चुकी है। चौटाला ने भाजपा नेता डॉ. अशोक तंवर व कांग्रेस नेत्री कुमारी सैलजा को मौका परस्त बताते हुए कहा कि वे कभी भी जनता के बीच नहीं गए और अब आमजन को विकास के नाम पर गुमराह करने पर तुले हैं। अभय चौटाला ने कहा कि उनका सिरसा से केवल राजनीतिक ही नहीं बल्कि पारिवारिक रिश्ता भी है और इसी कारण इनेलो प्रत्याशी की जीत के साथ ही एक बड़ा संदेश हरियाणा में जाना चाहिए। इसी संदेश का असर यह रहेगा कि आगामी विधानसभा चुनावों में हरियाणा में इनेलो की सरकार बनेगी। उन्होंने कहा कि वे स्वयं कुरुक्षेत्र संसदीय क्षेत्र से आगामी 1 मई को नामांकन दाखिल करेंगे। उन्होंने कटाक्ष किया कि कांग्रेस में रहते हुए जिस नवीन जिंदल को प्रधानमंत्री कोयला घोटाले का आरोपी बताते थे, उनके भाजपा 'वाइन करने पर मोदी ने उन्हें ही निदार्ेष मानते हुए प्रत्याशी भी घोषित कर दिया। इस अवसर पर इनेलो के सिरसा संसदीय सीट से प्रत्याशी संदीप लोट, इनेलो जिलाध्यक्ष कश्मीर सिंह करीवाला, धर्मवीर नैन, गंगाराम बजाज, जसवीर सिंह व अन्य मौजूद रहे।