हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, जुलाई 4, 2024

11 नगर पालिका की हंगामी बैठक में 21 करोड़ का बजट पास

12 चर्चित 'गोली' हत्याकांड का मास्टरमाइंड बलराज गिरफ्तार

खबर संक्षेप

लाखों के गहने व नकदी चोरी, केस दर्ज

फतेहाबाद। चोरों ने गांव भूथनकलां में एक ढाणी में घुसकर वहां से लाखों के गहने व नकदी चोरी कर ली। इस बारे सूचना मिलते ही सदर फतेहाबाद पुलिस की टीम मौके पर पहुंच गई और जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में गांव भूथनकलां निवसी इन्द्र सैनीवाल ने कहा है कि उसकी नहर के पास ढाणी है। गत दिवस रात को वह अपने परिवार के अन्य सदस्यों के साथ घर पर सोया हुआ था। सुबह करीब साढ़े 4 बजे जब वह उठा तो उसने देखा कि घर में रखी अलमारी खुली पड़ी थी।

दो किसानों के खेतों से मोटर के स्टार्टर चोरी

ओढां। गांव बनवाला के खेतों से दो किसानों के सोलर पंपों के स्टार्टर चोरी हो गए। पुलिस को दी गई शिकायत में भरत राम पुत्र आत्मा राम निवासी बनवाला ने बताया कि मैंने अपने खेत की सिंचाई के लिये औसवाल कम्पनी का सोलर ट्युबवेल लगा रखा है। एक जुलाई की रात को कोई अज्ञात चोर मेरे ट्युबवेल का स्टार्टर चोरी करके ले गया और उसी रात को मेरे खेत के पडोसी मदन लाल पुत्र मनी राम के खेत से भी सोलर के ट्युबवेल का स्टार्टर चोरी हो गया। ओढ़ा पुलिस ने भारतीय न्याय संहिता की धारा 303 के तहत मामला दर्ज करके छानबीन शुरू कर दी है।

श्री देवी भागवत महाकथा 6 जुलाई से

सिरसा। मूर्ति स्थापना के 3 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में पुरानी हाऊसिंग बोर्ड कॉलोनी स्थित मां भगवती ईच्छा पूर्ण मंदिर में श्रीदेवी भागवत महाकथा का आयोजन किया जा रहा है। जानकारी देते हुए मुख्य सेवक कृष्ण-जतिन ने बताया कि 6 जुलाई से कथा का शुभारंभ होगा। श्री देवी भागवत महाकथा का सुमनांजलि जोशी श्री राधे बिहारी प्रेम मंडल के सान्निध्य में वाचन करेंगी। शनिवार 6 जुलाई को सुबह 7.15 बजे अखंड जोत व कलश यात्रा निकाली जाएगी, जोकि पुरानी हाऊसिंग बोर्ड कॉलोनी स्थित हनुमान मंदिर से शुरू होगी और मंदिर प्रांगण में आकर संपन्न होगी।

आषाढ़ की अमावस्या को गुरु जंभेश्वर मंदिर में हवन

डबवाली। आषाढ की अमावस्या 5 जलाई को सुबह सूयार्ेदय से पहले 4:58 बजे लगेगी व 6 जुलाई बजे उतरेगी। यह जानकारी देते हुए बिश्नोई सभा सचिव इंद्रजीत बिश्नोई ने बताया कि शुक्रवार को अमावस्या के दिन चौटाला रोड पर स्थित बिश्नोई धर्मशाला डबवाली मे सूयार्ेदय उपरांत पुजारी कपिल देव द्वारा हवन किया जाएगा व गुरु जंभेश्वर भगवान की वेदमयी वाणी के साथ 120 शब्दों का पाठ कर अमृतमयी पाहल बनाया जाएगा। इंद्रजीत बिश्नोई ने सभी इलाका निवासियों से अपील की है कि डबवाली में उक्त कार्यक्रम में ज्यादा से ज्यादा संख्या पहुंच कर हवन में आहुति दें व आंतरिक शुद्धि के लिए पाहल का प्रसाद ग्रहण करें।

महिला से आभूषण और बैग छीना

सिरसा। डबवाली रोड पर होंडा एजेंसी के पास एक वृद्घा से दो युवकों ने उसके आभूषण व नगदी वाला बैग झटक लिया और फरार हो गए। गांव गिदड़ावाली निवासी सीतोबाई पत्नी रामचंद्र ने पुलिस को बताया कि वह मंगलवार को डबवाली रोड स्थित आस्था अस्पताल में दवा लेने के लिए आई थी। दवा लेने के बाद वह बस के इंतजार में होंडा एजेंसी के पास ईंटों की छोटी दीवार पर बैठी थी। तभी दो युवक उसके पास और और बातचीत करने लगे। उन युवकों ने उसके कानों में पहनी बालियां व हाथों में पहनी सोने की चूड़ियां और उसका बैग चुरा लिया। बैग में करीब 4 हजार रुपये की नगदी और दवाईयां थी।

मुख्यमंत्री ने सिरसा को दी विकास की सौगात

13 विकास परियोजनाओं का किया उद्घाटन व शिलान्यास

10 करोड़ 35 लाख 65 हजार रुपये की 5 योजनाओं का उद्घाटन किया

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

मुख्यमंत्री नायब सिंह ने बुधवार को स्थानीय चौ. देवीलाल विश्वविद्यालय के मल्टीपर्पज हॉल में आयोजित कार्यक्रम में जिला को 78 करोड़ रुपये से अधिक राशि की 13 विकास परियोजनाओं की सौगात दी। उन्होंने 10 करोड़ 35 लाख 65 हजार रुपये की 5 परियोजनाओं का उद्घाटन व 67 करोड़ 66 लाख 72 हजार रुपये की लागत की विभिन्न 8 परियोजनाओं का शिलान्यास किया। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि हमारी सरकार निरंतर गरीबों और वंचितों की भलाई के लिए काम कर रही हैं, सरकारी साधनों पर पहला हक गरीबों का है। अंत्योदय की दिशा में लागू की गई योजनाओं से उनके जीवन में बदलाव आया है।

सिरसा। सीडीएलयू में विकास परियोजनाओं का उद्घाटन व शिलान्यास करते सीएम नायब सिंह सैनी।

व्यवस्था परिवर्तन के लिए गए निर्णयों का ही परिणाम है कि आज लोगों को बिना दफ्तरों के चक्कर काटे घर बैठे ही योजनाओं का लाभ मिल रहा है। बुजुर्गों की पेंशन स्वत बन रही है, गरीब बच्चों की शिक्षा, जरूरतमंदों के इलाज की व्यवस्था और गरीबों की आय बढ़ाने के लिए सरकार ने कई कदम उठाए हैं। मुख्यमंत्री शहरी तथा ग्रामीण आवास योजना के तहत गरीब लोगों आवास दिए जा रहे हैं। 10 करोड़ से अधिक की लागत की इन 5 परियोजनाओं का किया लोकार्पण उन्होंने हरियाणा राज्य कृषि विपणन बोर्ड की 10 करोड़ 35 लाख 65 हजार रुपये की 5 परियोजनाओं का उद्घाटन किया, इनमें 2 करोड़ 24 लाख रुपये लागत के गांव शेरपुरा में खरीद केंद्र, 2 करोड़ 61 लाख रुपये लागत के गांव पन्नीवाला रलदू से पन्ना खोखर रोड़, 1 करोड़ 87 लाख रुपये लागत का गांव सुखेरा खेड़ा से आशा खेड़ा रोड़, 1 करोड़ 68 लाख रुपये की लागत से गांव नोरंग से असीर तथा 1 करोड़ 93 लाख लागत से निर्मित गांव मलिकपुरा से जंडवाला जटान से रामपुरा बिश्नोइया रोड़ शामिल है।

इन योजनाओं को किया शामिल

67 करोड़ से अधिक की लागत की इन 8 परियोजनाओं का किया शिलान्यास इसी प्रकार मुख्यमंत्री ने 67 करोड़ 66 लाख 72 हजार रुपये की लागत की विभिन्न 8 परियोजनाओं का शिलान्यास भी किया, इनमें गोरीवाला के लंबी में 24 करोड़ रुपये की लागत से बनने वाले राजकीय महाविद्यालय, 14 करोड़ 43 लाख रुपये लागत से जिला में बनने वाले 26 उप स्वास्थ्य केंद्र, 2 करोड़ रुपये राशि से बनने वाली जनस्वास्थ्य विभाग की 4 ब्लॉक पब्लिक हेल्थ यूनिट, 14 करोड़ 84 लाख रुपये की लागत से बनने वाली अनाज मंडी, सब्जी मंडी व लक्कड़ मंडी का विस्तारीकरण, 2 करोड़ 37 लाख रुपये से अधिक राशि से बनने वाला गांव धोतड़ का खरीद केंद, गांव कमाल में 2 करोड़ 19 लाख रुपये से अधिक राशि की लागत से बनने वाला खरीद केंद्र, गांव गिदड़ खेड़ा से गंगा से गोदिकां तक 3 करोड़ 22 लाख रुपये से अधिक राशि से बनने वाला लिंक रोड़ तथा 4 करोड़ 60 लाख रुपये से अधिक राशि की लागत से बनने वाले रायपुर वॉया दूकड़ा से बरुवाली द्वितीय (पंजाब हेड) होते हुए लिंक की परियोजना शामिल है।

सरकार ने कच्चे कर्मचारियों के साथ किया मजाकः रेशम

सिरसा। सरकार के खिलाफ रोष जाहिर करते अनुबंधित कर्मचारी।

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

अनुबंधित कर्मचारी संघ के जिला अध्यक्ष रेशम सिंह बराड़ ने प्रदेश सरकार द्वारा वेतन बढ़ाने के मुद्दे पर टिप्पणी करते हुए कहा कि हरियाणा सरकार कच्चे कर्मचारियों के साथ मजाक कर रही है। उन्होंने कहा कि हरियाणा में पिछले पांच साल से एचकेआरएन व डीसी रेट पर लगे एएलएम, क्लर्क, डीईओ, एसस चपरासी, चौकीदार व अन्य पदों पर लगे सभी कर्मचारियों का वेतन बढ़ाने का दावा करती है और मीडिया में बढ़ा चढ़ा कर ढिंढोरा पीटती है कि कच्चे कर्मचारियों के वेतन में बढ़ौतरी की है, किंतु पांच साल से किसी भी कर्मचारी का कोई वेतन नहीं बढ़ा है। नियमानुसार हं वर्ष 5.10 के हिसाब से वेतन बढना चाहिए, परन्तु सरकार ने पिछले 4-5 साल में 8 प्रतिशत की मामूली बढ़ौतरी की है, जबकि लगभग सभी कर्मचारी पहले ही एचकेआरएन के रेट से ज्यादा सैलरी ले रहे हैं। और ना ही पिछले वर्षों का एरियर देने की घोषणा की, जोकि सरकार कच्चे कर्मचारियों के साथ बहुत ही भद्दा मजाक कर रही है। जब से हरियाणा सरकार ने कौशल रोजगार निगम का गठन किया है, तब से सभी जिला वाइज स्लैब बना कर कर्मचारियों के वेतन पर ब्रेक लगाने का काम किया है। बिजली विभाग मे हर दिन टेक्निकल कर्मचारी शहीद हो रहे हैं और ये सरकार सोई हुई है। ना तो बिजली विभाग मे लगे टेक्निकल कच्चे कर्मचारियों को रिस्क अलाउंस दिया जाता है और ना ही कोई मेडिकल फैसिलिटी दी जाती है। जबकि हरियाणा सरकार ने नवंबर 2023 में सभी कच्चे कर्मचारियों के वेतन से 1500-1500 रुपये की राशि चिरायु योजना के नाम से काट ली थी, लेकिन आजतक ना तो चिरायु कार्ड जारी किए गए हैं और ना ही किसी भी कर्मचारी को इस योजना का लाभ मिला है। उन्होंने ने बताया कि सरकार का विरोध किया जाएगा और आगामी 4 जुलाई को एस ई सिरसा को ज्ञापन दिया जाएगा।

पतंजलि योगग्राम में बुकिंग के नाम पर ठगी

- व्हाट्सअप पर ट्रीटमेंट के पैकेज भेजे
- धोखाधड़ी मे 42600 रुपये हड़प लिए

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

पतंजलि योगग्राम में ट्रीटमेंट के लिए बुकिंग के नाम पर शहर के एक व्यक्ति हजारों की ठगी का शिकार हो गया। पतंजलि का फर्जी लेटरहैड पर बुकिंग दिखाकर व्यक्ति से ठगी की गई। बुकिंग के बाद दम्पति जब ट्रीटमेंट के लिए हरिद्वार में पतंजलि योगग्राम में पहुंचा तो उसे अपने साथ हुई धोखाधड़ी का पता चला। इस पर उसने इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई।

पुलिस ने मामला दर्ज किया

शहर फतेहाबाद पुलिस ने धोखाधड़ी का केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में मॉडल टाऊन फतेहाबाद निवासी राजेश मेहता ने कहा है कि कुछ दिन पहले उसके मोबाइल पर फोन आया। फोन करने वाले ने कहा कि वह पतंजलि हरिद्वार का मैनेजर बोल रहा है। आपकी पतंजलि योग्राम में ट्रीटमेंट की क्वेरी है, क्या आप ट्रीटमेंट लेना चाहेंगे। जब उसने हामी भरी तो उक्त व्यक्ति ने उसके व्हाट्सअप पर ट्रीटमेंट के पैकेज भेजे। इसमें महाषि कोटे सात दिन के लिए 6 हजार रुपये प्रतिदिन की दर से 42 हजार रुपये व मेरे व मेरी पत्नी के डॉक्टर की फीस 300 रुपये प्रति व्यक्ति के हिसाब से 600 रुपये कुल मिलाकर 42600 रुपये बताए। इस पर उसने गुगप पे के माध्यम से उक्त व्यक्ति द्वारा भेजे गए बुकिंग वाउचर के अनुसार पैसे ट्रांसफर कर दिए। उसने पैमेंट का स्क्रीन शॉट पर उक्त नंबर पर भेज दिया। इसके बाद उक्त व्यक्ति ने उसकी व उसकी पत्नी की पासपोर्ट साइज फोटो मंगवाई जोकि उसने भेज दी। इसके बाद उसके पास पैमेंट की रसीद व कोटेज नंबर पतंजलि के लेटरहैड पर उसके पास भेज दिए। इसके बाद 18 जून शाम को वह अपनी पत्नी ममता के साथ पतंजलि योगग्राम हरिद्वार पहुंचा तो वहां पतंजलि के मैनेजर ने सारे कागजात देखकर कहा कि आपकी यहां पर कोई बुकिंग नहीं हुई है और यह कागजात भी उनके नहीं है। इस पर उसे अपने साथ हुई धोखाधड़ी का पता चला। उसने आरोप लगाया कि अज्ञात व्यक्ति ने उसके साथ धोखाधड़ी करते हुए उससे 42600 रुपये हड़प लिए है। इस पर उसने इस बारे साइबर पोर्टल पर ऑनलाइन शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में अब शहर फतेहाबाद पुलिस ने अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ धोखाधड़ी के आरोप में केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

ज्ञापन सौंपने जा रहे कांग्रेसी नेताओं को लिया हिरासत में

- जनसमस्याओं को लेकर कांग्रेसजन आज सीएम से मिलने के लिए रवाना हुए थे

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

शहर की बदहाल सीवरेज व सफाई व्यवस्था, भ्रष्टाचार, बिजली के अघोषित कट सहित अनेक जनसमस्याओं को लेकर कांग्रेसजन आज सीएम से मिलने के लिए रवाना हुए। पुलिस बल ने उन्हें भगवान परशुराम चौक पर रोक लिया और आगे नहीं बढ़ने दिया। विरोध करने पर पुलिस ने कांग्रेस कार्यकर्ताओं को हिरासत में ले लिया। कांग्रेस के प्रदेश प्रतिनिधि राजकुमार शर्मा के नेतृत्व में कांग्रेस कार्यकर्ता स्वर्गीय पंडित

सिरसा। कांग्रेस कार्यकर्ताओं को गिरफ्तार कर ले जाती पुलिस।

होशियारीलाल शर्मा के कार्यालय में सुबह एकत्रित हुए। शहर की विभिन्न समस्याओं को लेकर सबने मंत्रणा की। राजकुमार शर्मा ने कहा कि पूरा शहर सरकार व प्रशासन की अनदेखी के चलते नरक भोगने पर मजबूर है। यहां के विधायक करोड़ों रूपए के योजनाएं-परियोजनाएं यहां लाने की बात कहते हैं। विधायक अपने हर बयान में हलके के विकास पर पैसा पानी की तरह बहा देने के गीत गाते नहीं थकते। जबकि हकीकत यह है कि विधायक ने हलके के विकास के लिए सिवाए बयानबाजी के दूसरा कोई काम नहीं किया।

कॉलोनियों में सीवरेज उफान पर

गलियों-कालोनियों में सीवरेज उफान मार रहे हैं। बिजली मंत्री के गृहजिला में बिजली के अघोषित कट लगाए जा रहे हैं। नगरपरिषद में जमकर भ्रष्टाचार का खेल खेला जा रहा है और भाजपा सरकार भ्रष्टाचार के खिलाफ जोरो टॉलरेंस का ढोल पीटते घूम रही है। शर्मा ने कहा कि मेडिकल कॉलेज के निर्माण की प्रक्रिया अब शुरू नहीं हुई, धिंगतानिया व सलारपुर माइनर के निर्माण कार्य शीघ्र शुरू करना, और पीने के पानी की कम सप्लाई व दूषित पानी सप्लाई ज्यादा है।

ऊं नमः शिवाय पाठ का महाजप 22 जुलाई को

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

पुलिस लाइन स्थित श्री राधा-कृष्ण मंदिर में पिछले 7 वर्ष की भांति इस वर्ष भी श्रावण मास के उपलक्ष्य में 22 जुलाई से प्रातः 6 बजे से सवा करोड़ ऊँ नमः शिवाय पाठ के महाजप का आयोजन बड़ी धूमधाम से किया जाएगा। इस दिन सुबह से शाम तक प्रीति योग रहेगा। सावन की शुरूआत और समापन सोमवार से होना दुलर्भ संयोग है। मंदिर के पुजारी कमल शर्मा ने बताया कि मंदिर में महादेव का ऊँ नमऱ् शिवाय जप का आयोजन रूद्राक्ष की माला से आरंभ किया जाएगा एवं रुद्राभिषेक कार्यक्रम का आयोजन भी किया जाएगा। पंडित कमल शर्मा ने देते हुए बताया कि ओम नमऱ् शिवाय मंत्र के जाप से काया निरोगी होती है, जो इसका जाप करता है उसके जीवन से कष्ट खत्म हो जाते हैं। एक व्यक्ति के जीवन में विभिन्न प्रकार के कष्ट आते हैं, जिसका निराकरण ऊँ नमः शिवाय जाप से किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि सावन माह में अपनी सभी मनोकामनाओं की पूर्ति के लिए शिवलिंग पर रोज जल अर्पित करना चाहिए।

कृष्ण जन्मोत्सव पर झूमा कथा पंडाल

- लक्ष्मी नारायण मंदिर के प्रांगण में भागवत कथा आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

हुडा सैक्टर 20 स्थित श्री लक्ष्मी नारायण मंदिर के प्रांगण में श्रीमद् भागवत महापुराण कथा में श्री कृष्ण जन्मोत्सव का प्रसंग सुनाया गया। श्री लक्ष्मी नारायण मंदिर टैंपल के प्रधान दुर्गा सिंह राठौड ने बताया कि ट्रस्ट के 14वें स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में हो रही श्री मद् भागवत महापुराण कथा में कथा व्यास स्वामी ललित किशोर व्यास ने जब अपने मुखाविंद से श्री कृष्ण जन्मोत्सव का प्रसंग सुनाया तो पूरा

सिरसा। कथा करते कथा व्यास स्वामी ललित किशोर।

माहौल भाव-विभोर हो गया। कथा व्यास ललित किशोर ने कहा कि व्यक्ति को अहंकार नहीं करना चाहिए, अहंकार बुद्धि और ज्ञान का हरण कर लेता है। अहंकार ही मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है। उन्होंने कहा कि जब अत्याचारी कंस के पापों से धरती डोलने लगी, तो भगवान कृष्ण को अवतरित होना पड़ा। सात संतानों के बाद जब देवकी गर्भवती हुई, तो उसे अपनी इस संतान की मृत्यु का भय सता रहा था। भगवान की लीला वे स्वयं ही समझ सकते हैं।

शनिदेव की चाल से दूर होंगे कष्ट, आएंगी खुशियां

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

ज्योतिष शास्त्र के अनुसार धरती के जीवों को उनके शुभ अशुभ कमोर्ं के अनुसार फल देने वाले शनिदेव 29 जून से वक्त्री हो गए हैं, वे 139 दिन वक्त्री रहेंगे यानि उल्टी चाल चलेंगे। शनि देव 29 जून की मध्य रात्रि 12.40 बजे कुंभ राशि में वक्त्री होकर उल्टी चाल चलना प्रारंभ हुए है और आगामी 15 नवंबर को शाम 7.50 बजे से फिर से कुंभ राशि में ही मार्गी यानी सीधी चाल चलेंगे। शनिदेव की वक्त्री चाल का असर 12 राशियों पर भी प?ेगा। शनि ग्रह भाग्य विधाता है, जो जीव शनि की छत्रछाया में रहता है उसका कल्याण होता है। यह जानकारी देते हुए प्राचीन श्री शनिधाम नोहरिया बाजार के पुजारी योगेश भार्गव ने बताया कि कलयुग में भगवान शनिदेव की पूजा का और अधिक महत्व है। ये कलयुग के देवता कहलाते हैं। भगवान शिव ने इन्हें धरती का न्यायधीश मनोनीत किया है जो जीवों को उनके कमोर्ं के अनुसार फल देते है। जिन पर शनि का कुप्रभाव भी है ऐसे लोग भी यदि शनि की शरण में आ जाते हैं तो नवग्रहों के राजा उन्हें अभयदान देते हैं।

फतेहाबाद में बाढ़ से बचाव के लिए सभी ड्रेन की करवाई जा चुकी सफाई : ओपी बिश्नोई

बाढ़ से बचाव को लेकर प्रशासन सतर्क, पानी निकासी को लेकर काम पूरा

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

मानसून को देखते हुए जिले में फिर बाढ़ जैसे हालात पैदा न हो, इसको लेकर जिला प्रशासन तैयारियों को पुख्ता करने में जुटा है।

बाढ़ से निपटने के लिए सिंचाई विभाग ने अपनी तैयारी पूरी कर ली है। संबंधित अफसरों का दावा हैं कि जिला में अब किसी भी ड्रेन में कोई व्यवधान नहीं है, सभी की पुख्ता ढंग से सफाई करवा दी गई है। सफाई कार्य होने से अब किसानों द्वारा राहत की सांस ली गई है।

फतेहाबाद। रंगोई खरीफ चैनल की सफाई करते मनरेगा मजदूर।

दरअसल पहाड़ी क्षेत्रों के साथ स्थानीय क्षेत्र में बरसात अधिक होने के चलते घग्घर नदी में पानी आने के बाद, इससे जुड़े रंगोई नाले, ड्रेनों में पानी छोड़ा जाता है।

क्षेत्र के किसानों को चिंता रहती है कि अधिक पानी आने पर यदि रंगोई खरीफ चैनल टूट गया तो उनकी फसल खराब न हो जाए। किसानों का कहना था कि यदि समय रहते जहां पर सफाई न कराई गई तो रंगोई में जमा जलकुंभी जगह-जगह नाले के बहाव में बाधा उत्पन्न कर सकती थी, लेकिन इसको ध्यान में रखते हुए फतेहाबाद सिंचाई विभाग के अधिकारियों ने सफाई कार्य में तेजी दिखाते हुए चिम्मो साईफन रंगोई खरीफ चैनल में जमा जलकुंभी, खरपतवार को हटवा कर पुख्ता ढंग से सफाई कर दी है।

इससे अब किसानों को सता रहा बाढ़ का खतरा कम हो गया है। इस पर किसानों ने कहा कि सफाई होने से अब जहां रंगोई खरीफ चैनल में पानी बहाव की क्षमता बढ़ेगी और पानी अधिक आने पर भी बाढ़ की स्थिति उत्पन्न होने का खतरा कम होगा।

मनरेगा के तहत विभागीय देखरेख में करवाया गया सफाई का काम : बिश्नोई

सिंचाई विभाग फतेहाबाद ने अपने अधिकार क्षेत्र में आने वाली ड्रेन और नहरों की समुचित सफाई करवा दी है। बारिश के मौसम को देखते हुए विभाग ने पहले ही अपनी पूरी तैयारी कर ली है। जिला में अब किसी भी ड्रेन में कोई व्यवधान नहीं है, सभी की अच्छे से सफाई की जा चुकी है। सिंचाई विभाग के अधीक्षण अभियंता ओपी बिश्नोई ने बताया कि जिला में कार्यक्षेत्र अधिकार में जो ड्रेन आती है जिनका बाह्य व आन्तरिक सफाई का कार्य मनरेगा द्वारा विभागीय देख रेख में करवाया गया है। उन्होंने बताया कि रंगोई खरीफ चैनल आरडी-153600 पर सफाई का कार्य 95 प्रतिशत पूरा हो चुका है। मोहम्मदपुर पक्का ड्रेन आरडी0-8000, हिसार घग्गर मल्टी पर्पज चैनल आरडी 141023-205230, भट्टू लिंक ड्रेन आरडी0-8000 पर सफाई का काम शत प्रतिशत पूरा हो चुका है। उन्होंने बताया कि मनरेगा द्वारा सफाई कार्य सुचारु रूप से करने में प्रशासनिक अधिकारियों का बहुत सहयोग रहा है। रंगोई खरीफ चैनल आरडी 98000 -101000 गांव अयालकी, आरडी 76458 - 79000, आरडी 72000 - 74860 गांव रजाबाद, आरडी 53800-55000 गांव अहरवां, आरडी 20500 - 25000 गांव बुर्ज, आरडी 26000 - 27500 गांव मोहम्मदपुर सोत्तर व आरडी 28500-29000 गांव चंदो में जो सफाई कार्य प्रगति में है, वह इसी सप्ताह के भीतर जल्द ही पूर्ण करवा दिया जायेगा।

कैटरेक्ट के शुरुआती लक्षणों को ना करें इग्नोर

कैटरेक्ट में आंखों के नेचुरल लेंस में क्लाउडिंग होने लगती है। इसकी वजह से स्पष्ट रूप से देखने में कठिनाई होती है। लापरवाही से गंभीर दृष्टि दोष और अंधापन भी हो सकता है। ऐसे में समय रहते उपचार आवश्यक है।

प्रिकॉशन
डॉ. संजीव तनेजा
नेत्र रोग विशेषज्ञ
अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, नई दिल्ली

मोतियाबिंद या कैटरेक्ट, आंखों की एक आम समस्या है। अगर समय रहते इसका इलाज ना किया जाए तो यह समस्या गंभीर दृष्टिदोष और अंधेपन का कारण बन सकती है। इसके कारण आंखों के लेंस में धुंधलापन आ जाता है, जिससे दृष्टि पर बुरा असर पड़ता है। अकसर मोतियाबिंद की समस्या, बढ़ती उम्र के लोगों में देखने को मिलती है। लेकिन अब यह समस्या केवल वृद्ध लोगों में ही नहीं बल्कि 40 से 50 वर्ष की आयु के लोगों में भी देखी जाती है। धुंधलेपन के कारण कई लोगों में पढ़ना, लिखना, टीवी देखना, गाड़ी चलाना और अन्य कई दैनिक गतिविधियों में बाधा आने लगती है। इसलिए आंखों में धुंधलेपन की समस्या हो तो तुरंत किसी नेत्र विशेषज्ञ डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है।

रोग का कारण: उम्र का बढ़ना मोतियाबिंद का प्राथमिक कारण है। उम्र बढ़ने के साथ, आंख के लेंस में मौजूद प्रोटीन आपस में मिलकर मोतियाबिंद की परत बना देते हैं। समय के साथ जैसे-जैसे मोतियाबिंद बढ़ता है, लेंस ज्यादा अपारदर्शी या धुंधला हो जाता है। इससे व्यक्ति की दृष्टि कमजोर हो सकती है। यह आमतौर पर धीरे-धीरे विकसित होता है। हालांकि इसकी दर सभी व्यक्तियों में अलग-अलग हो सकती है। उम्र के अलावा मधुमेह, धूम्रपान, शराब, लंबे समय तक धूप में रहने और दवाओं के अधिक सेवन के कारण भी कैटरेक्ट का खतरा बढ़ता है।

मोतियाबिंद के लक्षण: आंखों में धुंधलापन, कम रोशनी में देखने में दिक्कत होना, तेज रोशनी के प्रति संवेदनशीलता, स्पष्ट रूप से देखने में कठिनाई, रंग फीका या पीला दिखाई देना, ये कैटरेक्ट के प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं।

उपचार का तरीका: मोतियाबिंद के निदान की पुष्टि करने के लिए व्यापक नेत्र परीक्षण करवाना जरूरी है। कैटरेक्ट का पता चलते ही उपचार शुरू करना चाहिए क्योंकि इस स्थिति की उपेक्षा करने से आगे और जटिलताएं हो सकती हैं, जिससे सर्जरी मुश्किल हो सकती है। इससे रिकवरी और उपचार बहुत धीमा हो सकता है। मोतियाबिंद के परिपक्व होने या पकने का इंतजार करने से ना केवल आपकी दृष्टि लंबे समय तक प्रभावित होगी, बल्कि सर्जरी और रिकवरी में भी अधिक समय लग सकता है। प्रभावित लेंस को हटाने या बदलने के लिए सर्जरी जैसे तत्काल उपचार के बिना, कैटरेक्ट परमानेंट विजन लॉस का कारण बन सकता है। शुरुआती मोतियाबिंद के लक्षणों को चश्मे का उपयोग करके या चश्मे की पावर बदलकर प्रबंधित किया जा सकता है। सर्जरी, धुंधले लेंस को हटाने और डॉक्टर द्वारा सुझाए गए कृत्रिम लेंस लगाने में मदद करती है। कैटरेक्ट, को हटाने की आवश्यकता तब होती है, जब दृष्टि हानि के कारण आपके लिए पढ़ना और गाड़ी चलाना जैसी गतिविधियां करना मुश्किल हो जाता है।

बरतें सावधानी: मोतियाबिंद से बचाव के लिए आप अपनी जीवनशैली में कुछ बातों पर अमल कर सकते हैं। धूप का चश्मा पहनें, धूम्रपान छोड़ें, हरी पत्तेदार सब्जियां और एंटीऑक्सीडेंट्स युक्त खाद्य पदार्थ जैसे गाजर, जामुन, केला, खुबानी, कद्दू और नट्स आदि का सेवन करें। इससे आंखों को स्वस्थ रखने में मदद मिलेगी। इसके साथ ही नियमित रूप से आंखों की जांच करवाते रहने से कैटरेक्ट के शुरुआती लक्षणों को पहचान कर उपचार कराया जा सकता है। *

प्रस्तुति: सेहत डेस्क

बारिश के मौसम में माइक्रोब्स से संक्रमण की आशंका कई गुना बढ़ जाती है। खासतौर पर पाचन संबंधी समस्याएं अधिक होती हैं। इनसे बचाव के लिए आपको अपने खान-पान में विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। कौन सी हैं वो सावधानियां, यहां बता रहे हैं विस्तार से।

तब बारिश के मौसम में पाचन-तंत्र रहेगा सही

डॉक्टर एडवाइस
डॉ. मोहसिन वली
जनरल फिजीशियन
सर गंगा राम अस्पताल, नई दिल्ली

हर मौसम के अनुकूल खान-पान हमारी सेहत के लिए फायदेमंद है। खासकर बारिश के मौसम में यह काफी मायने रखता है। इस मौसम में अधिकतर लोगों के लिए हेल्दी और फिट रहना काफी चुनौतीपूर्ण हो जाता है। नमी और उमस भरे वातावरण से हवा में कई तरह के वायरस और बैक्टीरिया पनपते हैं, जो भोजन या पेय पदार्थों को विषाक्त कर देते हैं। ऐसी चीजों के सेवन से ये कीटाणु, शरीर में पहुंच जाते हैं। इससे पाचन तंत्र गड़बड़ा जाता है और प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है। इससे अपच, दस्त, पेचिश, हैजा, आंत्र शोथ जैसी पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में मानसून के सुहाने मौसम को आप खुलकर एंजॉय करना चाहते हैं, तो अपने खान-पान और रहन-सहन का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। सही खान-पान जहां आपको फिट और हेल्दी रहने में अहम भूमिका निभाता है, वहीं रहन-सहन की अच्छी आदतें, कई तरह के संक्रमणों से बचाव करती हैं।

खान-पान में बरतें सावधानी: बरसात के मौसम में बीमारियों से बचने के लिए, हेल्दी डाइट लेनी चाहिए। बाहर का खाना खाने के बजाय, घर का बना ताजा खाना ही खाना चाहिए। घर पर बना हुआ खाना भी 3 घंटे से ज्यादा देर से अगर रखा है, तो खाने से बचना चाहिए। क्योंकि इस मौसम में खाने में बैक्टीरिया तेजी से विकसित होते हैं, जो पेट संबंधी इंफेक्शन की बड़ी वजह बनते हैं।

लाइट फूड लें: इस मौसम में पूरे दिन में 3 हैवी मील में भरपेट भोजन करने के बजाय तकरीबन 2 घंटे के अंतराल पर लाइट मील्स लें। इसमें फ्रूट्स, ड्राई फ्रूट्स, स्नैक्स, सूप जैसे हल्के और पौष्टिक आहार लें। ध्यान रखें कि भूख हो, तभी खाएं। वरना अपच, पेट में संक्रमण और पीलिया जैसी बीमारियों होने का खतरा रहता है।

हल्का-सुपाच्य भोजन करें: बरसात के मौसम में हल्का, सुपाच्य, संतुलित आहार का सेवन करें। गेंहू, मक्का, जौ, बाजरा जैसे साबुत सूखे अनाज और मूंग, चना जैसी दालों को शामिल करना बेहतर है। प्रोटीन, लौह और मैगनीशियम युक्त इन खाद्य पदार्थों के सेवन से वॉटर रिटेंशन कम होता है और शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार होता है।

फल-सब्जियां: अपने आहार में मौसमी फल-सब्जियों को ज्यादा से ज्यादा शामिल करें। घिया, तोरई, टिंडा, भिंडी, फ्रेंच बींस जैसी हल्की और सुपाच्य सब्जियों का सेवन करें। करेला, मूली जैसी कड़वी तासीर वाली सब्जियां संक्रमण से बचाती हैं। ताजे फलों का ही सेवन करें। जामुन, मौसंबी, अमरूद, आंवला, नाशपाती, आलू बुखारा, पपीता जैसे विटामिन-सी से भरपूर फल शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने और संक्रमण से बचाव कर हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। मुरझाए हुए, दागी, कटे-फटे या ढीले-गले हुए फल खाने से बचें, क्योंकि ऐसे फल विषाक्त हो जाते हैं और आपकी पाचन प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। विषाक्त फल खाने से बचने के लिए छीलकर खाएं। इस मौसम में तरबूज, खरबूजा जैसे जलीय फल ना खाएं। नम प्रकृति के कारण इनमें बैक्टीरिया होने की संभावना अधिक होती है।

उपयोगी मसाले: इस दौरान अपने भोजन में अदरक, लहसुन, पुदीना, धनिया, काली मिर्च, हल्दी, हींग, मेथी दानों, जायफल, तुलसी, बड़ी इलायची, सौंफ, अजवायन, करी पत्ता जैसे मसालों का उपयोग करें। ये पाचन शक्ति बढ़ाने में उपयोगी हैं।

प्रोबायोटिक फूड: गट में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाने के लिए प्रोबायोटिक फूड्स को आहार में शामिल करें। इसके लिए घर पर बने दही और सेंधा नमक, अजवायन, जीरा मिलाकर नमकीन लस्सी का सेवन कर सकते हैं। ध्यान रखें कि दही फ्रिज में रखा ठंडा ना हो। खाने से करीब 15 मिनट पहले फ्रिज से बाहर निकाल लें।

पिएं स्वच्छ-शुद्ध पानी: इस मौसम में पेयजल की शुद्धता का विशेष ध्यान रखें। घर में चाहे एक्वागार्ड या आरओ लगा हो या जल बोर्ड का पानी आता हो। बेहतर होगा कि पानी को कम से कम 2-3 मिनट तक उबालें। ठंडा होने पर छानकर ही इस्तेमाल करें। या फिर 20 लीटर पानी में 500 मिलीग्राम क्लोरीन की गोली मिलाकर पानी साफ करें। तांबे या चांदी के बर्तन में पानी पीना फायदेमंद है। इससे कीटाणुओं का नाश होता है और पानी भी स्टर्लाइज होता है। कोशिश करें, फ्रिज का ठंडा पानी इस मौसम में ना पिएं।

सूप-काढ़ा है फायदेमंद: शरीर को डिटॉक्स करने के लिए इस मौसम में लिक्विड डाइट अधिक लें। वेजिटेबल सूप, अदरक, तुलसी, काली मिर्च की चाय या काढ़ा जैसे पेय लें। हर्बल या ग्रीन टी, कॉफी जैसे गर्म पेय और रात को सोने से पहने गोल्डन मिल्क या हल्दी वाला गर्म दूध भी ले सकते हैं। इनमें मौजूद विटामिंस और मिनरल्स बारिश के मौसम में आपकी इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं।

रखें साफ-सफाई: भोजन बनाते समय सफाई का विशेष ध्यान रखें। बाजार से लाए गए फल-सब्जियों को नमक मिले गुनगुने पानी या सिरका मिले पानी से अच्छी तरह धोने के बाद ही इस्तेमाल करें। ताकि इनमें मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया खत्म हो सकें और हमारे स्वास्थ्य को किसी तरह का नुकसान ना हो। इस मौसम में संक्रमण से बचने के लिए हाइजीन का खास ख्याल रखें। छींकने-खांसने के बाद, खाना पकाने से पहले और भोजन करने से पहले हाथों को साबुन और पानी से साफ करें। वॉशरूम यूज करने के बाद या फिर बाहर से घर में आने पर हाथों को जरूर धोएं। *

प्रस्तुति:रजनी अरोड़ा

इनसे करें परहेज

बारिश के मौसम में पकौड़े और समोसे आदि खाने में बहुत मजा आता है लेकिन इनकी वजह से ब्लोटिंग यानी पेट फूलने की समस्या हो सकती है। ऑयली या फ्राइड फूड्स खाने के बजाय ग्रिल्ड और तंदूरी आहार खाएं। ऑयल कम इस्तेमाल होने के कारण इनके सेवन से पाचन संबंधी समस्याएं कम होती हैं। फ्राइड खाना बनाने के लिए सरसों, मूंगफली और तिल जैसे हैवी ऑयल के बजाय सोयाबीन, ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल करें। हैवी ऑयल पित्त बढ़ाने के अलावा शरीर को कमजोर बनाते हैं। बरसात के मौसम में इंफेक्शन से बचने के लिए आइसक्रीम, कुल्फी, जूस, मिल्क शेक जैसी ठंडी चीजों के सेवन से बचें। इनके अलावा मीट, मछली, चिकन जैसे मांसाहारी पदार्थों से भी परहेज करें। इनमें बैक्टीरिया बहुत जल्दी पनपते हैं। बहुत जरूरी हो तो पकाने से पहले अच्छी तरह साफ करें और पूरी तरह पके हुए नॉनवेज ही खाएं।

हर्बल जोन / रेखा देशराज

स्वादयुक्त-स्वास्थ्यवर्धक सोया

हालांकि सोया को स्वादिष्ट भाजी के रूप में अधिकतर स्थानों पर खाया जाता है, लेकिन इसका हर हिस्सा स्वास्थ्य के लिए भी बेहद फायदेमंद होता है। इसकी वजह इसमें मौजूद पौष्टिक तत्व होते हैं। 100 ग्राम सोया में 43 कैलोरी पाई जाती हैं। इसमें 1.1 ग्राम वसा होता है, 0 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल होता है, 61 मिलीग्राम सोडियम, 738 मिलीग्राम पोटैशियम, 7 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और 3.5 ग्राम प्रोटीन पाई जाती है। पौष्टिकता से भरपूर इन तत्वों के कारण सोया (एनेथम ग्रेवोलेंस) को स्वास्थ्यवर्धक बूटी माना जाता है। इसके पौधे की ऊंचाई आमतौर पर 16 से 24 इंच होती है। कुछ प्रजातियों की ऊंचाई 4 से 8 इंच तक ही होती है। सोया के पौधे में पीले और सफेद रंग के फूल आते हैं और इन्हीं फूलों के अंदर बाद में बीज बनते हैं। सोया की सूखी पत्तियां भी जड़ी-बूटी के रूप में इस्तेमाल होती हैं। इसकी सब्जी खाने से मेटाबॉलिज्म में सुधार होता है। ब्लोटिंग की समस्या नहीं होती और पेट में एसिडिटी और गैस से छुटकारा तो मिलता ही है।

बीज भी होते हैं फायदेमंद: सोया को अंग्रेजी डिल कहते हैं। इसके बीज भी ना सिर्फ स्वादिष्ट बल्कि अनगिनत पौष्टिक तत्वों से भरे होते हैं। इसलिए आयुर्वेद में सोया की पत्तियों और इसके बीजों को औषधियों के रूप में वर्गीकृत किया गया है। ये पाचन क्रिया में सुधार करते हैं, प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं, रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं। आजकल शहरों में ज्यादातर लोग अपनी बेतरतीब लाइफस्टाइल के कारण खराब पाचन तंत्र से परेशान रहते हैं। सोया के बीज इस समस्या से छुटकारा दिलाते हैं। इसके बीज गैस, एसिडिटी और कब्ज जैसी सामान्य समस्याओं से छुटकारा दिलाते हैं। ये हमारी हड्डियों को भी मजबूत बनाते हैं। दरअसल सोया के बीजों में भरपूर मात्रा में कैल्शियम होता है, जिससे हड्डियों के घनत्व को ये बचाकर रखते हैं। इम्यूनिटी बूस्टर के रूप में भी सोया के बीजों की ख्याति है। साथ ही ये डायरिया जैसी बीमारी में भी कारगर हैं, क्योंकि इसके बीजों में फ्लेवोनोइड्स और मोनोटेरपीन पाया जाता है, ये दोनों ही चीजें शक्तिशाली एंटीबैक्टीरियल एजेंट का काम करती हैं। अगर कोई व्यक्ति अनिद्रा से पीड़ित है तो उसे भी सोया के बीज फायदा पहुंचाते हैं, क्योंकि इसके बीजों में विटामिन-बी होता है, जो शरीर को आराम देता है और नींद में मददगार होता है। जिन लोगों के मुंह से दुर्गंध आती हो, मितली उल्टी की समस्या हो, उनके लिए भी यह एक बेहतरीन घरेलू उपचार है। हाई ब्लड प्रेशर की समस्या में भी सोया फायदेमंद है। लेकिन ध्यान रखें कि बिना किसी अनुभवी वैद्य या आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह के सोया के बीज ना खाएं, क्योंकि इसके कुछ नुकसान भी हो सकते हैं। *

हेल्थ सजेशन
मधु सिंह

जब रात में ना आए नींद

आज की बिजी लाइफस्टाइल, टेंशन और वर्क प्रेशर की वजह से कई लोग रात में गहरी नींद सो नहीं पाते हैं। अगर आप भी ऐसी समस्या का सामना कर रहे हैं तो यहां बताए जा रहे कुछ सरल उपाय आपके लिए कारगर हो सकते हैं।

विभिन्न अध्ययन और सर्वेक्षण इस बात की तस्दीक करते हैं कि हमारे लिए प्रतिदिन 8 घंटे की नींद लेना जरूरी है। नींद का मतलब गहरी नींद में सोना होता। इसका हमारे स्वास्थ्य पर गहरा असर होता है। हमारे शरीर के अंग सुचारु रूप से काम करते हैं और हम अपने वर्क परफॉर्मेंस पर अच्छी नींद की बदौलत ही फोकस कर पाते हैं।

नींद ना आने के कारण: आजकल करियर और पढ़ाई का बढ़ता दबाव हमारी बॉडी क्लॉक पर बुरा असर डाल रहा है। डेडलाइन का प्रेशर, वर्क फ्रॉम होम के कारण हमारी नींद बुरी तरह बाधित होती है, जिससे हमारी बॉडी क्लॉक में विघ्न पड़ता है। इन सबका हमारी नींद की साइकिल पर बुरा असर पड़ता है। देर रात तक मोबाइल चलाना, टीवी देखना और आने वाले दिन की चिंता के कारण रात में नींद अच्छी तरह से नहीं आती। अगर आपके साथ भी ऐसा हो तो हम आपको कुछ सिंपल हैक्स बता रहे हैं, जिनको फॉलो करके आप अच्छी नींद ले सकते हैं।

मेडिटेशन करें: रात को सोने से पहले ऑनलाइन या हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह लेकर मेडिटेशन करें। इसके लिए आजकल कई मेडिटेशन एप्स भी हैं, जो काफी कारगर तरीके बताते हैं, जिससे हमारी नींद का सर्कल बना रहता है। इसके तहत कई ऐसी एक्सरसाइज बताई जाती हैं, जिसमें आप अपने श्वास लेने की प्रक्रिया को नियंत्रित करते हैं और दिलो-दिमाग में शांति महसूस करते हैं।

सोने से पहले स्नान करें: सोने से पहले अच्छी तरह पैरों को धोना, पैरों को ठंडे पानी में थोड़ी देर भिगोकर रखना, स्नान करना, इससे हमारे शरीर को आराम मिलता है और हमें जल्दी और गहरी नींद आती है। यह काफी कारगर ट्रिक है। हालांकि अच्छी नींद के लिए स्नान करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक माना जाता है, लेकिन हम अकसर इसमें आलस करते हैं और ऐसा नहीं कर पाते।

म्यूजिक सुनें: अपनी पसंद के गाने और इंस्ट्रूमेंटल म्यूजिक की एक प्ले लिस्ट तैयार करें और रात को सोने से पहले कमरे की लाइट बुझाकर उसे सुनें। लेकिन म्यूजिक ऐसा होना चाहिए, जो आपको जल्दी दिली सुकून दे और आप आराम महसूस कर सकें।

पॉडकास्ट सुनें: पॉडकास्ट में थीम सॉन्गस सुने जा सकते हैं। इसका मुख्य उद्देश्य है, जिस समय आप सोने की प्रक्रिया में हो तो आपके इर्द-गिर्द ऐसी आवाजें हों, जिनसे आपको दिली सुकून मिले। ये कोई पॉडकास्ट भी हो सकता है, किसी का भाषण या पक्षियों और प्रकृति से जुड़ी आवाजें, जो आपको सुकून-शांति दें।

वातावरण को सुगंधित बनाएं: रात को बिस्तर पर जाने से पहले कमरे के माहौल को खुशनुमा बनाएं, जिससे आपको अच्छी नींद आए। इसके लिए सबसे आसान उपाय है कि आप सुगंधित अगरबत्ती जलाएं और घर में एक अच्छा माहौल बनाकर रखें, ताकि घर का वातावरण खुशनुमा रहे।

वर्कस्टेशन अलग रखें: अगर आप वर्क फ्रॉम होम करते हैं तो हो सकता है आप अपने बेडरूम में ही दिन के समय काम करें और इसके बाद आप वहीं सो जाएं। लेकिन यह कोई अच्छी बात नहीं है। अच्छी नींद के लिए आपके आस-पास का वातावरण बोझिल नहीं होना चाहिए। वहां का माहौल ऐसा हो, जो आपको शारीरिक और मानसिक शांति प्रदान करे।

यहां बताए गए तमाम उपाय आपको रात में अच्छी और गहरी नींद से सोने में काफी मददगार साबित हो सकते हैं। *

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

स्वस्थ दिमाग के लिए नियमित करें भुजंगासन

हालांकि हर आसन का शरीर पर बहुत लाभदायक प्रभाव पड़ता है। लेकिन कुछ आसन ऐसे हैं, जिनके अभ्यास से अनेक शारीरिक लाभों के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है। भुजंगासन ऐसा ही आसन है। इसकी विधि और लाभों के बारे में जानिए।

योग से मानसिक-शारीरिक दोनों स्वास्थ्य बेहतर होते हैं। जहां तक योग से अपने मानसिक स्वास्थ्य को दुरुस्त रखने की बात है, तो इसमें कोबरा पोज या भुजंगासन विशेष रूप से फायदेमंद हैं। चूंकि यह आसन करने से रक्तप्रवाह बढ़ता है और दिमाग की कार्यक्षमता में सुधार होता है। इसलिए भुजंगासन, मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे शानदार माना जाता है। हालांकि भुजंगासन के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योग गुरु उत्तानासन योग के नियमित अभ्यास का भी सुझाव देते हैं।

आसन की विधि: भुजंगासन करने का सही तरीका यह है कि किसी समतल और शुद्ध हवा वाली जगह पर चटाई या अपना योगा मैट बिछाकर सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं। इसके बाद अपनी हथेलियों को कंधे की चौड़ाई से अलग जमीन पर रखें और दोनों पैरों के तलवों को ऊपर की ओर रखें। साथ ही अब पैरों के अंगूठों को आपस में मिलाएं। इस दौरान खूब गहरी सांसें लें और धीरे-धीरे सिर को ऊपर उठाएं। सिर को ऊपर उठाने के साथ गर्दन को भी ऊपर उठाएं और फिर सीने को और फिर पेट को क्रमशः धीरे-धीरे ऊपर उठाने की कोशिश करें।

शुद्ध रूप से भुजंगासन करने की कसौटी यह है कि जब हम सिर और गर्दन धीरे-धीरे ऊपर उठाते हैं और फिर छाती से लेकर पेट तक को क्रमशः ऊपर उठाते चले जाते हैं, तो सिर से नाभि तक के हिस्से को ही आसन के दौरान ऊपर उठाना चाहिए। जबकि नाभि के नीचे से पैरों की उंगुलियों तक का भाग जमीन से बिल्कुल सटा रहना चाहिए। जब शरीर के अग्र भाग को ऊपर उठाएं तो इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि ये दोनों बाजुओं के सहारे ही ऊपर उठें। इस दौरान कोहनियां नहीं मुड़ी होनी चाहिए।

ऊपर की ओर देखने की कोशिश: भुजंगासन करते हुए लगातार ऊपर की ओर देखने की कोशिश करनी चाहिए। लेकिन हां, जितनी देर आसानी से हो सके, ऊपर की ओर उतनी ही देर देखने की कोशिश करनी चाहिए। अगर ज्यादा देर तक ऊपर की ओर देखना संभव ना हो तो जबरदस्ती कोशिश नहीं करनी चाहिए। गहरी सांसें लें और फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए पहले पेट, फिर छाती और सबसे बाद में सिर को भी वापस जमीन पर ले आएं।

और भी हैं फायदे: भुजंगासन का अभ्यास करने के फायदे और भी बहुत हैं। जैसे- नियमित रूप से यह आसन किए जाने से कंधों की जकड़न और पेट की चर्बी का नामो-निशान नहीं रहता। सांसों से संबंधित समस्याएं दूर होती हैं और शरीर अच्छी तरह से डिटॉक्स हो जाता है। इसके अलावा हमारा पाचन बेहतर होता है, लिवर मजबूत होता है, किडनी को अपने कार्य करने में आसानी होती है। इससे किडनी की कार्यक्षमता बेहतर होती है। यह आसन विशेषकर रीढ़ की हड्डी के लिए भी रामबाण होता है। छाती और फेफड़ों को, कंधों और पेट की मांसपेशियों के लिए भी यह बहुत लाभदायक है।

ये लोग ना करें: गर्भवती महिलाओं, मेरूदंड के रोग से पीड़ित, हर्निया, अल्सर या कोलाइटिस जैसी बीमारियों से ग्रस्त लोगों को इस को इस आसन से दूर रहना चाहिए। *

रखें ध्यान

भुजंगासन देखने में भले सरल आसन लगता हो, लेकिन यह काफी सख्त आसन है। भुजंगासन करते समय शरीर को अपनी शारीरिक क्षमताओं के मुताबिक ही तानें, क्योंकि शरीर को बहुत ज्यादा मोड़ना भी हानिकारक हो सकता है, खासकर तब जब ऐसा करने में दिक्कत हो। भुजंगासन सही से करते समय इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि इस दौरान कोहनियां बंद ना हों, कोहनी हमेशा मुड़ी होनी चाहिए। शुरुआत में सिर्फ 30 सेकेंड तक ही कोबरा पोज में रहें। फिर जैसे-जैसे शरीर को सुकून महसूस हो, इसे क्रमशः बढ़ाकर 1 मिनट तक किया जा सकता है। इससे ज्यादा देर तक करने से परहेज करना चाहिए और 4 से 5 बार पोज दोहराना चाहिए। लेकिन शुरू में 2 से 3 बार ही काफी होता है।

खबर संक्षेप

पशु चिकित्सकों ने किया पौधरोपण

उकलाना। पशु अस्पताल में पशु चिकित्सकों द्वारा पौधरोपण किया गया। इस मौके पर डॉ. जितेंद्र भाटिया ने कहा कि प्रदूषण से आज आमजन परेशान है जिस प्रकार गर्मी पड़ रही है उससे आने वाला भविष्य हमारा खतरे में है। आज हम पौधरोपण करेंगे तभी इस प्रकृति को बचा पाएंगे। इसको देखते हुए डॉ. विक्रम, केसर सिंह, बलवंत सिंह, मुकेश कुमार, सतीश, दया देवी आदि ने पौधरोपण किया।

भाजपा जिलाध्यक्ष ने किया कई गांवों का दौरा

उकलाना। भाजपा जिलाध्यक्ष आशा खेदड़ ने उकलाना विधानसभा क्षेत्र के कई गांवों का दौरा किया। इस दौरान जिलाध्यक्ष ने कहा कि भाजपा सबका साथ-सबका विकास के सिद्धांत के साथ काम कर रही है। यही कारण है कि हलके के हर गांव में विकास कार्य तेजी से जारी है। उन्होंने क्षेत्रवासियों से अपील की कि वे भाजपा का पूरजोर सहयोग व समर्थन करें। उन्होंने मुख्यमंत्री नायब सिंह द्वारा सरपंचों को 21 लाख तक के विकास कार्य करवाने की छूट दिए जाने का स्वागत किया।

आम के पौधों का वितरण उत्सव कल

हिसार। भिवानी रोहिल्ला महारानी लक्ष्मीबाई कॉलेज में 5 जुलाई को इलाके के किसान परिवारों को आम की पौधों का वितरण किया जाएगा। यह आयोजन दिल्ली के हिंदू कॉलेज और भिवानी रोहिल्ला के महारानी लक्ष्मीबाई कॉलेज का सांझा प्रयास है। इस समारोह में स्वास्थ्य मंत्री डॉ. कमल गुप्ता मुख्य अतिथि होंगे। हिसार मंडल की आयुक्त गीता भारती समारोह की अध्यक्षता करेंगी।

वार्ड 8 से हजारों की नकदी व आभूषण चोरी

बरवाला। क्षेत्र के वार्ड आठ में एक चालक के मकान को निशाना बनाते हुए चोर हजारों की नकदी व आभूषण चुरा ले गए। पुलिस को सूचना दे दी गई है। बरवाला पुलिस को दी शिकयत में वार्ड 8 निवासी कृष्ण ने बताया कि ड्राइवर है। गत दो जुलाई की रात को वह अपने परिवार के साथ घर पर सोया हुआ था। अज्ञात चोर घर के अंदर घुस कर सोने का एक हार, सोने का एक लॉकेट, चांदी की एक जोड़ी पाजेब, और करीब 18 हजार रुपये की नकदी चुरा ले गए। इसके अलावा चोर एक मोबाइल फोन भी चोरी करके ले गए।

पार्षदों ने लगाए ठेकेदारों पर मनमानी से काम करने का आरोप

नगर पालिका की हंगामी बैठक में 21 करोड़ 78 लाख रुपये का बजट पास

पार्षद सोनू जिंदल ने ठेकेदारों को ब्लैक लिस्ट करने की मांग की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

रतिया नगर पालिका की बजट मीटिंग बुधवार को प्रधान प्रीति खन्ना की अध्यक्षता में आयोजित की गई। इस मीटिंग में एसडीएम जगदीश चंद्र भी विशेष रूप से मौजूद थे। मीटिंग के दौरान पार्षदों द्वारा नगर पालिका के विकास कार्यों में भ्रष्टाचार व ठेकेदारों द्वारा मनमानी करने को लेकर काफी हंगामा किया गया लेकिन एसडीएम जगदीश चंद्र व अधिकारियों द्वारा ठेकेदारों के खिलाफ कार्रवाई करने की बात के बाद पार्षद मान गए और उन्होंने पिछले कई महीनो से रुका हुआ नगर पालिका का बजट पास कर दिया।

इसके बाद नगर पालिका द्वारा 21 करोड़ 78 लाख रुपये का बजट पास किया गया। उल्लेखनीय है कि नगर पालिका की बजट बैठक पहले पांच बार रद हो चुकी है। इस बजट मीटिंग में नगर पालिका प्रधान प्रीति खन्ना उप प्रधान जोगिंदर नंदा सचिव पंकज जून लेखाकार मनजीत कौर कनिष्ठ अभियंता हवा सिंह व एक पार्षद को छोड़कर सभी पार्षद मौजूद थे।

रतिया। बैठक में मौजूद एसडीम जगदीश चंद्र, नगर पालिका अध्यक्ष व पार्षद।

49 लाख की मंगवाई थी स्ट्रीट लाइट, अभी तक नहीं लगी

पार्षद अजय गुप्ता ने कहा कि गौशाला रोड को बनाने के लिए कई बार मांग की जा चुकी है लेकिन अभी तक रोड का निर्माण नहीं किया गया। पार्षद गौरव शर्मा व विजय कुमार ने आरोप लगाया कि रतिया नगर पालिका द्वारा 49 लाख रुपए की लागत से स्ट्रीट लाइट मंगवाई गई थी और उसको लगवाने के लिए करीबन 25 लाख रुपए का टेंडर भी लगाया गया था लेकिन टेंडर लगने के बाद भी कोई भी लाइट नगर पालिका द्वारा नहीं लगवाई गई बल्कि पार्षदों को अपने निजी खर्चे पर ही स्ट्रीट लाइट लगवानी पड़ी है इसलिए इस घोटाले की भी जांच करवाई जाए।

कई-कई दिन नहीं आती कचरा उठाने वाली गाड़ी

बैठक में पार्षद हैप्पी ने आरोप लगाया कि कचरा उठाने वाली गाड़ी कई कई दिन नहीं आती है इसलिए इसके ठेकेदार के खिलाफ भी कार्रवाई की जाए। वही सभी पार्षदों में एकजुट होकर आरोप लगाया कि सरदूलगढ़ चौक पर जो रिचार्ज बोरवेल 10 लाख रुपये की लागत से लगाया गया था उसमें भ्रष्टाचार किया गया है क्योंकि बोरवेल लगाने के बाद भी वहां से पानी की निकासी नहीं हो पाती इसलिए इसके ठेकेदार के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाए। सभी पार्षदों की बातें सुनने के बाद नगर एसडीएम जगदीश चंद्र वह नगर पालिका सचिव पंकज जून ने बताया कि पार्षदों की सभी समस्याओं का हल करवाया जाएगा और जो ठेकेदार वर्क आर्डर लेने के बाद भी कार्य नहीं करता उसको नोटिस दिया जाएगा और नोटिस का जवाब संतुष्टीजनक न पाए जाने पर उसको ब्लैक लिस्ट किया जाएगा।

रिचार्ज बोर को चलाने के लिए कमेटी गठित

सरदूलगढ़ चौक पर जो रिचार्ज बोर लगाया था उसकी पेमेंट अभी तक नहीं की गई है और रिचार्ज बोर को दोबारा के चलाने के लिए कार्यकारी अभियंता व एमई की अध्यक्षता में एक कमेटी गठित की गई है जो कि अपनी रिपोर्ट देगी उसके बाद ही आगे कार्रवाई की जाएगी। स्ट्रीट लाइट लगाने के लिए टेंडर लगाया जाएगा ताकि किसी पार्षद को अपनी जेब से खर्च नहीं करना पड़े और कचरा उठाने वाली गाड़ी को के ठेकेदार को नोटिस दिया जाएगा और उसके कार्य की भी जांच करवाई जाएगी।

मनमानी करने वाले ठेकेदार हो ब्लैक लिस्ट

मीटिंग की शुरुआत में पार्षद सोनू जिंदल व पार्षद प्रतिनिधि रमेश कुमार गर्ग उर्फ विक्की ने आरोप लगाया कि रतिया नगर पालिका के तहत काम करने वाले ठेकेदार अपनी मनमानी करते हैं। उन्होंने कहा कि पार्षदों द्वारा कई महीने पहले जो टेंडर लिए गए थे उनमें अभी तक कइयों ने काम शुरू नहीं किया गया इसलिए नगर पालिका काम शुरू न करने वाले ठेकेदारों के खिलाफ कार्रवाई करें उन्हें ब्लैक लिस्ट करें।

राजीव सेतिया नागरिक अधिकार मंच के संयोजक

- नागरिक अधिकार मंच फतेहाबाद की बैठक पटवार भवन में हुई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

नागरिक अधिकार मंच फतेहाबाद की बैठक पटवार भवन में हुई। बैठक की अध्यक्षता देवीलाल एडवोकेट ने की। बैठक में मंच की नई कार्यकारिणी का गठन किया गया और मौजूद सभी सदस्यों ने सर्वसम्मति से राजीव सेतिया को नागरिक अधिकार मंच का संयोजक, दुष्यंत शर्मा को सह संयोजक तथ बनारसी दास मोंगा को कोषाध्यक्ष की जिम्मेदारी सौंपी गई। इसके अलावा 13 सदस्यीय कमेटी का भी गठन किया गया, जिसमें नगर पार्षद मोहन लाल नारंग पूर्व संयोजक, संजीव गेरा, एडवोकेट शहनवाज, संदीप जांगड़ा, संदीप महिया, एडवोकेट सुशील बिश्नोई, भगवान सिंह भ्याना, एडवोकेट महेन्द्र धारणियां, शम्मी रत्ती, पूनम रत्ती, हरिकिशन कंबोज पूर्व कर्मचारी बिजली बोर्ड को शामिल किया गया। बता दें कि मंच के संयोजक चुने गए राजीव सेतिया लैब एसोसिएशन हरियाणा के प्रदेशाध्यक्ष और रोटरी क्लब के अस्सिस्टेंट गर्वनर भी है।

राजीव सेतिया।

सरकार बेरोजगार युवाओं के साथ कर रही छल: नवीन

- 8 फीसदी की वृद्धि को भी ऊंट के मुंह में जीरा करार दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

कांग्रेस नेता व प्रदेश कांग्रेस प्रतिनिधि नवीन केडिया ने हरियाणा सरकार पर बेरोजगार युवाओं के साथ छल करने का आरोप लगाया है। साथ ही उन्होंने कौशल रोजगार निगम के माध्यम से नौकरी कर रहे कर्मचारियों के वेतन में महज 8 फीसदी की वृद्धि को भी ऊंट के मुंह में जीरा करार दिया। यहां जारी बयान में नवीन केडिया ने कहा कि हरियाणा बेरोजगारी के मामले में पूरे देश में प्रथम स्थान पर है। पढ़े लिखे योग्य युवाओं को बहुत कम वेतन पर रोजगार देना उनके हितों पर कुठाराघात है और उनकी योग्यता का अपमान है। सरकारी स्कूल बिना शिक्षकों के चल रहे हैं और अस्पतालों में चिकित्सकों का अभाव है। कांग्रेस नेता ने कहा कि हरियाणा में भाजपा की सरकार बनने के बाद युवाओं की रोजगार के प्रति आशा टूट चुकी है। वे अपने छोटे मोटे काम धंधे करके आजीविका चलाने को विवश हैं। स्कूल कॉलेजों से पास आउट करके निकलने वाले लाखों विद्यार्थियों का भविष्य इस सरकार ने अंधकारमय कर दिया है जिससे युवाओं में निराशा के भाव पैदा हो गए हैं।

दंपती ने दिखाया विदेश भेजने का सपना लाखों ठगने के बाद सुसाइड नोट से डराया

- पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ धोखाधड़ी के आरोप में केस दर्ज कर जांच शुरू की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

विदेश भेजने के नाम पर टोहाना के एक युवक से लाखों रुपये की ठगी होने का मामला सामने आया है। पीड़ित को जब अपने साथ हुई धोखाधड़ी का पता चला तो आरोपी ने उसके व्हाटसअप पर सुसाइड नोट भेजकर डराने की भी कोशिश की। इस बारे पीड़ित युवक की शिकायत पर टोहाना पुलिस ने अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ धोखाधड़ी के आरोप में केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकयत में भूना रोड, दुर्गा कालोनी टोहाना निवासी नरेन्द्र सिंह ने कहा है कि हिमांश कुमार व उसकी पत्नी ज्योति शर्मा दोनों ऑस्ट्रेलिया में रहते हैं। हिमांशु की माता कविता रानी उससे मिली तो उसने कहा कि उसकी लड़का व पुत्रवधू दोनों विदेश में रहते हैं और वह उसके लड़के को भी विदेश में सैटल करवा देंगे। कविता की बातों पर विश्वास करके उसने अपने लड़के को आस्ट्रेलिया भेजने के लिए हां कर दी। इसके बाद 14 अगस्त 2022 को कविता के घर जाकर उन्होंने 10 लाख रुपये नकद दे दिए और 12 लाख रुपये कविता के कहे अनुसार बताए गए खाते में ट्रांसफर कर दिए। इसके बाद उन्होंने लाखों रुपये ऑनलाइन हिमांशु के नंबर पर डाले थे। 21 सितम्बर को उसके पास फोन आया कि उसके लड़के की फ्लाइट कैंसल हो गई है। नरेन्द्र ने आरोप लगाया कि हिमांशु कुमार, उसकी पत्नी ज्योति शर्मा, माता कविता रानी व मुकेश कुमार निवासी कृष्णा कालोनी, जींद ने आपस में मिलकर फर्जी दस्तावेज के आधर पर उससे लाखों रुपये हड़प लिए है। इसके बाद सुसाइड नोट बनाकर उसके व्हाटसअप पर भेजा और अपना मोबाइल नंबर बंद कर दिया। इस पर उसने पुलिस अधीक्षक को इस बारे शिकायत दी। आरोपियों के खिलाफ धोखाधड़ी के आरोप में केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

अगली सरकार कांग्रेस की बनेगी : आनंदवीर

- कार्यकर्ता सम्मेलन को लेकर दूसरे दिन भी भट्टू के गांवों में जाकर ग्रामीणों को दिया निमंत्रण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

कांग्रेस प्रदेशाध्यक्ष चौधरी उदयभान की अध्यक्षता में 12 जुलाई दोपहर 2 बजे फतेहाबाद के शीशमहल पैलेस में होने वाले जिला कार्यकर्ता सम्मेलन को लेकर कांग्रेस नेता जोर-शोर से तैयारियों में जुटे हैं। पूर्व मुख्यमंत्री भूपेन्द्र सिंह हुड्डा इस सम्मेलन में पहुंचकर लोकसभा चुनावों में की गई कड़ी मेहनत को लेकर कार्यकर्ताओं का आभार जताएंगे। सम्मेलन को लेकर पूर्व मुख्य संसदीय सचिव प्रहलाद सिंह गिलांखेड़ा बैठकें कर जहां कार्यकर्ताओं में जोश भरने का काम कर रहे हैं वहीं युवा कांग्रेस नेता आनंदवीर गिलांखेड़ा ने गांवों में जनसम्पर्क अभियान चलाया हुआ है। आनंदवीर गिलांखेड़ा ने बुधवार को गांव ठुईयां, ढाबी खुर्द, जांडवाला, दैयड़, रामसरा व गदली का दौरा किया और ग्रामीण सभाओं को संबोधित करते हुए जिला स्तरीय कार्यकर्ता सम्मेलन में बढ़चढ़ कर भाग लेने का निमंत्रण दिया। आनंदवीर गिलांखेड़ा ने कहा कि जिलेभर से हजारों कार्यकर्ता 12 जुलाई को फतेहाबाद पहुंचकर पूर्व सीएम का जोरदार स्वागत करेंगे। इसी तरह विधानसभा चुनावें में कांग्रेस कार्यकर्ता भाजपा को पूरी तरह साफ करने का काम करेंगे। प्रदेश में भूपेन्द्र सिंह हुड्डा के नेतृत्व में अगली सरकार बनेगी और पिछले 10 सालों में विकास के मामले में पिछड़ चुके हरियाणा को नंबर वन बनाने का काम किया जाएगा। आनंदवीर ने कहा कि विधानसभा चुनावों की घोषणा से पहले ही भाजपा हार मान चुकी है। कभी सीएम बदले जा रहे हैं तो कभी सरपंचों और कर्मचारियों को बरगलाने का काम किया जा रहा है। जनता भाजपा की असलिसत जान चुकी है और विधानसभा चुनावों में उसकी बातें में फंसने वाली नहीं।

फतेहाबाद। ग्रामीण दौरे के दौरान कार्यकर्ता सम्मेलन का निमंत्रण देते युवा कांग्रेस नेता आनंदवीर गिलांखेड़ा। फोटो : हरिभूमि

समाधान शिविर में प्राप्त हुई 14 शिकायतें

हांसी। उपमंडल परिसर में आयोजित समाधान शिविर में बुधवार को 14 शिकायतें प्राप्त हुई। एसडीएम मोहित महराणा ने सम्बंधित अधिकारियों को इन शिकायतों के निवारण के लिए दिशा निर्देश देते हुए कहा कि जल्द से जल्द इन शिकायतों का समाधान करके स्टेटस पोर्टल पर अपलोड करना सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि सरकार समाधान शिविर में आने वाली शिकायतों को गंभीरता से ले रही है। कोई भी अधिकारी इन शिकायतों के निपटान में लापरवाही न बरतें। एसडीएम महराणा ने बताया कि इन 14 शिकायतों में क्रीड विभाग की 8 तथा पीडब्ल्यूडी विभाग, पुलिस विभाग, पंचायत विभाग, सिंचाई विभाग, नगर परिषद और बिजली विभाग की एक-एक शिकायतें प्राप्त हुई। उन्होंने कहा कि कार्यालय स्तर पर समाधान होने वाली शिकायतों का शीघ्र समाधान करना सुनिश्चित करें और जिन शिकायतों का समाधान मुख्यालय स्तर पर होना है, उन शिकायतों को जल्द से जल्द मुख्यालय भिजवाएं। एसडीएम ने बताया कि बुधवार को समाधान शिविर में 4 बुजुर्गों की वृद्धावस्था पेंशन मौके पर बनाई गई है।

मुख्यमंत्री ने हर वर्ग का दिल जीता : भव्य

- बिश्नोई बुधवार को सेक्टर-15 स्थित आवास पर नागरिकों की समस्याएं सुनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

भाजपा युवा मोर्चा के प्रदेश प्रभारी एवं आदमपुर विधायक भव्य बिश्नोई ने कहा है कि राज्य के चहुंमुखी विकास एवं हर वर्ग के उत्थान की दूरदर्शी सोच रखने वाले मुख्यमंत्री नायब सैनी समाज के गरीब, जरूरतमंदों की हितों के कल्याण सहित किसानों, कर्मचारियों, व्यापारियों व मजदूरों के हक में ऐतिहासिक निर्णय ले रहे हैं। इससे राज्य की जनता में जनहितैषी सरकार एवं जनप्रिय मुख्यमंत्री के फैसलों के प्रति उत्साह का संचार है। भव्य बिश्नोई बुधवार को सेक्टर-15 स्थित आवास पर नागरिकों की समस्याएं सुन रहे थे। इसके उपरांत उन्होंने आदमपुर हलके के आधा दर्जन गांवों में अनेक सामाजिक कार्यक्रमों में भाग तथा गांवों में चल रहे विकास कार्यों का जायजा लिया। उन्होंने बताया कि स्थानीय लोगों की मांग को देखते हुए आदमपुर नगरपालिका तुड़वाने का कार्य भी लगभग सिरे चढ़ चुका है। इस मामले की फाइल उपायुक्त कार्यालय पहुंच चुकी है। बहुत जल्द मंडीवासियों को राहत मिलेगी। उन्होंने कहा कि कुलदीप बिश्नोई एवं उनका ध्येय आदमपुर का चहुंमुखी विकास है और क्षेत्र से जुड़ा कोई भी कार्य या मांग चाहे कितनी भी मुश्किल क्यों न हो उसको पूरा करने का हमेशा प्रयास रहता है। चाहे आदमपुर गांव नगरपालिका तुड़वाना हो, बालसमंद कॉलेज की जमीन से कब्जा हटवाना हो, कुछ घंटों के भीतर क्रांति चौक फाटक खुलवाना हो या अब आदमपुर नगरपालिका तुड़वाने का मामला हो सदैव कुलदीप बिश्नोई और वे मुश्किल दिखने वाले कार्यों को पूरा करके ही दम लेते हैं। भजनलाल परिवार और आदमपुर के 56 सालों के आपसी भाईचारे व अटूट विश्वास को जनता आगे भी मजबूती देने का काम करेगी।

हिसार। क्षेत्रवासियों की समस्याएं सुनते विधायक भव्य बिश्नोई। फोटो : हरिभूमि

समाधान शिविर में प्राप्त हुई 42 शिकायतों में से 32 क्रीड की

फतेहाबाद। उपायुक्त राहुल नरवाल ने बुधवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में आयोजित समाधान शिविर में लोगों की शिकायतें सुनी। आज इस शिविर में 42 शिकायतें प्राप्त हुई, जिन्हें संबंधित विभागों के अधिकारियों को मौके पर निपटारे के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश दिये। समाधान शिविर में कुल 42 शिकायतों में से क्रीड की 32 में से 16, समाज कल्याण विभाग की 3 में से 3, खाद्य आपूर्ति विभाग की 2 में से 2, कृषि विभाग की एक में से एक, चुनाव विभाग की एक में से एक का मौके पर समाधान किया गया। शिविर में पुलिस विभाग की 2 और स्वास्थ्य विभाग की 1 समस्या रखी गई, जो लंबित है। डीसी राहुल नरवाल ने कहा कि प्रदेश सरकार के निर्देशानुसार जिला प्रशासन द्वारा प्रति कार्य दिवस जिला व उपमंडल मुख्यालय के लघु सचिवालय में सुबह 9 से 11 बजे तक समाधान शिविर आयोजित कर लोगों की शिकायतें सुनी जा रही है। जिला प्रशासन द्वारा अधिकारियों को हिदायतें जारी की गई है कि वे इन शिविरों में प्राप्त शिकायतों का यथाशीघ्र निपटारा सुनिश्चित करें। प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह स्वयं समाधान शिविरों की समीक्षा कर रहे है। उन्होंने कहा कि अधिकारी लोगों की शिकायतें सुनने के साथ ही उन्हें समाधान के बारे में भी बताये।

सफाई कर्मियों की मानदेय बढ़ोतरी नाकाफी, 11 को करेंगे विरोध प्रदर्शन

- जिला सचिव बेगराज व कोषाध्यक्ष हरपाल सिंह ने संयुक्त प्रेस बयान जारी किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन ने मुख्यमंत्री द्वारा 2 जुलाई को ग्रामीण सफाई कर्मियों के लिए की गई 1000 रुपये मानदेय बढ़ोतरी को नाकाफी करार देते हुए इसे सफाई कर्मियों के साथ मजाक बताया है। यूनियन के जिला प्रधान बलबीर सिंह, जिला सचिव बेगराज व कोषाध्यक्ष हरपाल सिंह ने संयुक्त प्रेस ब्यान जारी करते हुए कहा कि मुख्यमंत्री ने सफाई कर्मचारी पोर्टल बनाने की घोषणा करते हुए इसी पोर्टल के माध्यम से 13 हजार रुपये मासिक मानदेय पर नए सफाई कर्मियों की नियुक्ति की घोषणा की है, जो कर्मचारी विरोधी निर्णय है। इस नई व्यवस्था से सफाई कर्मियों में गैर बराबरी और भेदभाव पैदा होगा। यूनियन नेताओं ने कहा कि मुख्यमंत्री ने मामूली सी वेतन बढ़ोतरी की घोषणा करके यह साफ कर दिया है कि पिछले 17 साल से निरंतर काम करने वाले यह सफाई कर्मी पक्के नहीं होंगे। भाजपा सरकार इन सफाई कर्मियों को हमेशा कच्चे कर्मचारी रखकर और कम वेतन भुगतान करके 17 साल के शोषण जारी रखना चाहती है। सीटू नेताओं ने कहा कि 29 नवम्बर को विकास एवं पंचायत विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव के साथ शहरी कच्चे सफाई कर्मियों के बराबर वेतन देने, वेतन में सालाना 3 प्रतिशत की बढ़ोतरी करने तथा रिटायर होने पर 2 लाख रुपये एक मुश्त सहायता देने की बनी सहमति को भी हरियाणा सरकार ने लागू नहीं किया, जिससे बिल्कुल साफ हो चुका है कि भाजपा दलित विरोधी और सफाई कर्मचारी विरोधी है। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार ऑनलाइन हाजरी लागू करने की तैयारी करके सफाई कर्मियों को गुलामी और बेगार की दलदल में धकेलकर कुछ विशेष व्यक्तियों को लाभ पहुंचाना चाहती, जिसको मंजूर नहीं किया जा सकता।

गोल्ड मेडलिस्ट बनने पर सम्मान समारोह आयोजित

महिला खिलाड़ियों का ढोल- नगाड़ों के साथ स्वागत

- पूजा ने ताई क्वांडो में फाइनल में पाया स्वर्ण पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

शहीद भगत सिंह सीनियर सेकेंडरी स्कूल नहला की 11वीं कक्षा की छात्राओं के तीसरी जूनियर नेशनल चैम्पियनशिप में गोल्ड मेडलिस्ट बनने पर बुधवार को सम्मान समारोह आयोजित किया गया। जहां स्कूल में खिलाड़ी पूजा व रेखा को नोटों की माला पहनकर सम्मानित किया और खुली जीप में बिठाकर डीजे की धमक और ढोल- नगाड़ों के साथ गांव की गलियों में बेटियों का ग्रामीणों ने स्वागत किया। स्कूल के प्रिंसिपल दीपक नारंग ने बताया कि 28 से 30 जून को जवाहरलाल नेहरु स्टेडियम, उड़ीसा में पूजा ने ताई क्वांडो में 68 किलो भार वर्ग में सेमी फाइनल में पंजाब की खिलाड़ी को हराकर फाइनल में प्रवेश किया। फाइनल के रोचक मुकाबले में उत्तर प्रदेश की खिलाड़ी को हराकर स्वर्ण पदक प्राप्त किया। सम्मान समारोह के दौरान असम के गुवाहाटी में जून में आयोजित हुई मुआ थाई नेशनल चैम्पियनशिप में मेघालय की टीम को पराजित करके रेखा ने गोल्ड मेडल हासिल किया। जब पूजा व रेखा के गोल्ड मेडलिस्ट जीतने की सूचना स्कूल प्रबंधन व विद्यार्थियों को मिली तो खुशी का माहौल बन गया है। स्कूल प्रबंधन ने बुधवार को खिलाड़ी पूजा व रेखा के विद्यालय में पहुंचने पर सम्मान समारोह का आयोजन किया। स्कूल शिक्षा समिति के अध्यक्ष विजय ढिल्लों, सचिव बंटी कटारिया, अशोक कत्याल व हरि सिंह गोदारा ने आकर्षक उपहार देकर एवं मिठाई खिलाकर उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। स्कूल प्रिंसिपल दीपक नारंग ने बताया कि पूजा व रेखा ने अपनी इस सफलता का श्रेय स्कूल मैनेजमेंट के मार्गदर्शन व कोच की मेहनत को दिया है। गोल्ड मेडलिस्ट दोनों ही महिला खिलाड़ियों ने बताया कि अंतरराष्ट्रीय चैंपियनशिप का खिताब जीतना चाहती है और इस सपने को साकार करने में माता-पिता भी अपार सहयोग कर रहे हैं।

भूना। गोल्ड मेडलिस्ट बेटियों को नोटों की माला पहनाकर सम्मानित करते प्रिंसिपल दीपक नारंग।

खबर संक्षेप

रेस्टारेंट का ताला तोड़कर चोरी

सिरसा। रानियां पुलिस ने गांव नानूआना निवासी मनोज कुमार पुत्र घनश्याम की शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ चोरी व सेंधमारी का मामला दर्ज किया है। मनोज कुमार ने बताया कि वह जीवननगर रोड बाजीगर थेहड़ी के सामने दि महफिल रेस्टारेंट का संचालन करता है। उसने बताया कि एक जुलाई की रात्रि एक बजे वे रेस्टोरेंट को ताला लगाकर सो गए। सुबह उठने पर उन्हें चोरी का पता चला। किसी ने ने रेस्टोरेंट के का शीशा तोड़कर वारदात को अंजाम दिया। चोरों ने रेस्टोरेंट में लगे सीसीटीवी कैमरे की तारे काट डाली, डीवीआर निकाल लिया और गल्ले से करीब 5500 की नकदी ले गए।

समाधान शिविर में किया शिकायतों का निपटारा

रतिया। उपमंडलाधीश जगदीश चन्द्र ने बुधवार को समाधान शिविर में आए नागरिकों की समस्या सुनी और कहा शिविर का उद्देश्य लोगों की समस्याओं का जल्द से जल्द समाधान करना है। सभी शिकायतकर्ता के पास सभी जरूरी दस्तावेज हो तो उनकी समस्या का समाधान तुरंत कर दिया जायेगा। उन्होंने सम्बंधित अधिकारीयों व कर्मचारीयों को निर्देश दिए कि नागरिकों को किसी भी प्रकार की दिक्कत नही होनी चाहिए। वें नागरिकों की समस्याओं के समाधान के प्रति पूरी तरह से संवेदनशील होकर कार्य करें। उन्होंने कहा कि शिविर में आने वाली प्रत्येक शिकायत पर कार्रवाई हो और निर्धारित समय में रिपोर्ट भी भेजी जाए।

बीएनएस के तहत चोरी का पहला मामला दर्ज

फतेहाबाद। देशभर में 1 जुलाई से लागू हुए नए आपराधिक कानूनों के तहत फतेहाबद जिले के शहर टोहाना में पहली एफआईआर दर्ज की गई है। टोहाना पुलिस ने एक मकान में हुई चोरी के मामले में भारतीय न्याय सहिंता 2023 (बीएनएस) की धारा 305 व 331(3) के तहत मामला दर्ज किया है। पुलिस के दी शिकायत में कैंची चौक, पटेल नगर टोहाना निवासी सुनील कुमार ने कहा है कि रोजाना की तरह वह और उसकी पत्नी मनीषा दोनों ड्यूटी पर चले गए थे। दोपहर को जब वह वापस घर पर आया तो उसने देखा कि उसके मकान में चोरी हो गई थी। चोर मकान से एक तोले सोने के जेवर, 15 तोले चांदी के जेवर व 20 हजार रुपये की नकदी चोरी कर ले गए है।

सेवा भारती ने मेला ग्राउंड में खोला प्रशिक्षण केंद्र

सिरसा। सेवा भारती सिरसा एवं राष्ट्रीय संस्था पर्यावरण प्रेरणा के संयुक्त तत्वावधान में मेला ग्राउंड बेगू रोड सिरसा में आराधना गोयल सिलाई एवं प्रशिक्षण केंद्र का शुभारंभ किया गया। जिसके अंगीकर्ता पर्यावरण प्रेरणा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जल स्टार रमेश गोयल एडवोकेट हैं। कार्यक्रम में जिला संघचालक डा. सुरेन्द्र मल्होत्रा, जल स्टार रमेश गोयल एडवोकेट, पर्यावरण प्रेरणा सिरसा शाखा के वरिष्ठ कार्यकर्ता राजकुमार निजात तथा सेवा भारती सिरसा के जिलाध्यक्ष सी बी कौशिक, जिला सचिव यतिन त्रिखा, नगर अध्यक्ष कुलभूषण बंसल, धर्मपाल सोमानी कोषाध्यक्ष, नगर महिला प्रमुख वृष कांता, नीतू अग्रवाल, मदन अग्रवाल व अन्य मौजूद रहे।

बिजली निगम में भर्ती होने का मौका

फतेहाबाद। राष्ट्रीय शिक्षुता प्रोत्साहन योजना के तहत दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम कार्यालय, भटटू रोड, फतेहाबाद में विभिन्न ट्रैड्स पर अप्रैंटिस रखे जाएंगे। इसके लिए आईटीआई पासशुद्धा अभ्यर्थियों से ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए है। इच्छुक अभ्यार्थी 11 जुलाई तक अप्रैंटिसशिप इंडिया पोर्टल पर अपने आवेदन ऑनलाइन कर सकते हैं। सरकारी प्रवक्ता ने बताया कि दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम अधीक्षक अभियंता परिचालन परिमंडल दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम कार्यालय, भटटू रोड फतेहाबाद के अंतर्गत आईटीआई से पास छात्र व छात्राओं के लिए वायरमैन, इलैक्ट्रैशियन व कोपा के पद एक वर्ष के लिए भरे जाने है।

वारदात के बाद आरोपी ने पंजाब व राजस्थान में काटी फरारी

चर्चित 'गोली' हत्याकांड का मास्टरमाइंड बलराज 4 शूटरों के साथ गिरफ्तार

मर्डर के बाद बदमाशों ने शहर में मचाया था जमकर उत्पात, कई घरों में की थी तोड़फोड़

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

सतीश कालोनी के पास बलराज उर्फ गोली नामक युवक की गोली मारकर हत्या करने के मामले में फतेहाबाद पुलिस को बड़ी सफलता हाथ लगी है। गोली हत्याकांड के मामले में पुलिस ने मास्टरमाइंड एवं मुख्य साजिशकर्ता बलराज उर्फ बब्लू सहित वारदात में संलिप्त चार अन्य आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। पकडे. गये आरोपियों की पहचान बलराज उर्फ बब्लू पुत्र धर्मपाल निवासी बहबलपुर, विकास उर्फ गोलू पुत्र सुरेश कुमार निवासी खेमा खाती चौक फतेहाबाद, मुकेश उर्फ मुकेशिया पुत्र गुगन राम निवासी खान मोहम्मद, संजय उर्फ संजू पुत्र बलवीर सिंह निवासी बन सुथार जिला सिरसा व बिन्दु कुमार पुत्र पप्पू राम निवासी सादूलशहर के रूप में हुई है। मुख्य आरोपी और गोली चलाने वाला आरोपी वारदात के बाद पंजाब और राजस्थान के इलाकों में भागता रहा और बिंदु ने उन्हें कुछ दिनों तक अपने यहां पनाह दी थी। पत्रकारों को जानकारी देते हुए उप-पुलिस अधीक्षक मुख्यालय जयपाल सिंह ने बताया कि 15 जून को अपैक्स स्कूल के सामने, शनि मंदिर के पास, सतीश कॉलोनी फतेहाबाद में मोटरसाइकिल सवार हमलावरों द्वारा गाड़ी में सवार बलराज उर्फ गोली पर रंजिशन गोलियां चलाई गई थी। घटना के समय उसकी पत्नी भी उसके साथ गाड़ी में थी। इस फायरिंग में गोली लगने से बलराज उर्फ गोली गंभीर रूप से घायल हो गया था जबकि उसकी पत्नी बाल-बाल बच गई थी। बाद में बलराज उर्फ गोली की मौत हो गई थी। इस बारे सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंच गई थी और अहम सबूत इकट्ठा कर मामले को गंभीरता से लेते हुए विभिन्न गंभीर धाराओं के तहत मामला अंकित किया था। बता दें कि इस मामले में आरोपियों की गिरफ्तारी को लेकर मृतक के परिजनों व अन्य लोगों ने लाल बत्ती चौक पर जाम लगाया था कि वहीं कुछ युवाओं द्वारा शहर के अनेक कालोनियों में उत्पात मचाते हुए अनेक घरों में जमकर तोड़फोड़ भी की थी। इस मामले में नागरिक अधिकार मंच ने डीसी को ज्ञापन देकर शहर में बिगड़ती कानून व्यवस्था पर सवाल उठाए थे।

फतेहाबाद। पुलिस गिरफ्तार में गोली हत्याकांड का मुख्य आरोपी व अन्य सहयोगी।

रिमांड पर लिया

डीएसपी ने बताया कि इस मामले में आरोपियों की गिरफ्तारी को लेकर को काबू करने के लिये पुलिस की 5 टीमें गठित की गई। पुलिस द्वारा अब तक इस मामले में 8 आरोपियों के गिरफ्तर कर सलाखों के पीछे भेजा का चुका है। इस हत्याकांड का मुख्य साजिशकर्ता एवं मास्टरमाइंड बलराज उर्फ बब्लू व कई आरोपी अभी तक फरार थे, जिनकी पुलिस सरगर्मी से तलाश कर रही थी। अब पुलिस ने मुख्य साजिशकर्ता बलराज उर्फ बब्लू के अलावा विकास उर्फ गोलू, मुकेश उर्फ मुकेशिया, संजय उर्फ संजू व बिन्दू कुमार को गिरफ्तार कर लिया है। पकडे गये सभी पांचों आरोपियों को कोर्ट में पेश करके पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

प्राथमिक शिक्षक संघ 12 तक करेगा प्रदर्शन

फतेहाबाद। राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ की बैठक में चर्चा करते पदाधिकारी।

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

- संघ की बैठक, उल्लास सर्वे का विरेध, पुरानी पेंशन स्कीम लागू करने की मांग

राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ हरियाणा संबंधित अखिल भारतीय प्राथमिक शिक्षक संघ जिला फतेहाबाद के सभी खंड एवं जिला कार्यकारिणी की बैठक बुलाई गई। मीटिंग में खंड रतिया, जाखल, टोहाना, भट्टू, भूना व फतेहाबाद सभी 6 खंडों से कार्यकारिणी सदस्यों ने भाग लिया। पहुंचे। राज्य कार्यकारिणी के चेयरमैन देवेंद्र दहिया एवं कानूनी सलाहकार दिलीप बिश्नोई मीटिंग में विशेष रूप से उपस्थित रहे। जिला प्रधान विकास टुटेजा, कोषाध्यक्ष पवन चमारखेड़ा, भजनलाल कंबोज व जिला उप प्रधान राकेश मदान ने जिला कार्यकारी का प्रतिनिधित्व किया। बैठक की अध्यक्षता जिला प्रधान विकास टुटेजा ने की व मंच संचालन जिला महासचिव योगेंद्र वर्मा ने किया। बैठक में सदस्यता अभियान चलाने और सभी प्राथमिक शिक्षकों को राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ के साथ सक्रिय रूप से जोड़ने की बात कही गई। जिला प्रधान विकास टुटेजा ने राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ अपनी मांगों को पूरा करवाने के लिए खंड स्तर पर 9 जुलाई से 12 जुलाई तक एवं जिला स्तर पर 16 जुलाई को विशाल धरना प्रदर्शन करेगी जिसमें खंड और जिले के सभी प्राथमिक शिक्षक भाग लेंगे। राज्य चेयरमैन देवेंद्र दहिया ने कहा कि सभी प्राथमिक शिक्षक संघ के साथ जुड़ें क्योंकि संगठन की ताकत में संख्या बल बहुत बड़ा रोल अदा करता है। खंड टोहाना के प्रधान गुरनाम सिंह ने प्राथमिक शिक्षकों की एल टी सी और मुख्य शिक्षक पदों पर प्रमोशन के मुद्दे के बारे में अपने विचार रखें। खंड भट्टू के प्रधान अजीत छाबा ने प्राथमिक शिक्षकों के मेडिकल बिलों के प्रतिपूर्ति में आ रही दिक्कत के बारे बताया वहीं खंड जाखल से जिला कार्यकारिणी सदस्य अनूप गोरा ने स्कूल मर्जिंग के कारण आ रही दिक्कतों के बारे में चर्चा की। खंड फतेहाबाद के प्रधान अशोक मिघानी ने प्राथमिक शिक्षकों की लम्बित एसीपी बारे बताया कि बहुत से प्राथमिक शिक्षकों की 2012 के सेवा नियमों के अनुसार बारहवीं में 50 प्रतिशत अंकों की अनिवार्यता के कारण एसीपी नहीं लग पा रही है उसके लिए उच्च अधिकारियों से बात करके रास्ता निकाला जाए।

प्लास्टिक बैग मुक्त दिवस मनाया

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भट्टूकलां

गांव सूलीखेड़ा स्थित राजकीय माध्यमिक विद्यालय में अंतरराष्ट्रीय प्लास्टिक बैग मुक्त दिवस मनाया गया। विज्ञान अध्यापिका सोनिया प्रजापत ने बच्चों को पलास्टिक बैग से होने वाले नुकसानों बारे जागरूक करते हुए कहा कि सभी घरों में प्लास्टिक बैग बहुतायत में मिलते हैं। जब भी हम दुकान से सामान लाते हैं, दुकानदार हमें प्लास्टिक के लिफाफे में ही सामान डालकर दे देता है। हर वर्ष 3 जुलाई को यह दिवस मनाया जाता है। उन्होंने बताया कि प्लास्टिक प्रयोग की दृष्टि से दो प्रकार का होता है, बायो डिग्रडेबल और नॉन बायो डिग्रेडेबल। नॉन बायो डिग्रेडेबल प्लास्टिक बहुत ही खतरनाक होता है। बायो डिग्रेडेबल कुछ दिनों में सड़ गल कर जमीन में मिल जाता है जबकि नॉन बायो डिग्रेडेबल कई सालों तक गलता नहीं है। उन्होंने लोगों से इसका प्रयोग न करने की अपील करते हुए कहा कि जब भी हम बाजार जाएं, अपने साथ कपड़े या अन्य प्रकार के बैग साथ लेकर जाएं। आज हम प्रण लें कि कम से कम प्रयोग करेंगे। इस मौके पर मुख्य अध्यापक जेडी भारद्वाज, देसराज माचरा, कृष्ण ऐचरा, राजेश कुमार, लादुराम बाना व अन्य मौजूद रहे।

भट्टूकलां। सूलीखेड़ा विद्यालय में बच्चों को जागरूक करते विज्ञान अध्यापिका सोनिया।

वृंदावन धाम में मनाया एकादशी का उत्सव

हिसार। श्री राधा कृष्ण बड़ा मंदिर वृंदावन धाम हिसार में एकादशी का उत्सव बड़ी ही धूमधाम से मनाया गया। महीने की प्रत्येक एकादशी को मंदिर परिसर में संकीर्तन किया जाता है, जिसमें प्रसिद्ध भजन गायक अपनी प्रस्तुति देते हैं। महीने की पहली एकादशी पर श्री बांके बिहारी संकीर्तन मंडल की ओर से शैलेंद्र शर्मा एवं पूजा शर्मा ने द्वारा भजनों की प्रस्तुति दी जाती है जिसमें गोपी गीत का पाठ विशेष तौर पर किया जाता है। मान्यता है कि जो लोग गोपी गीत का पाठ करते हैं या सुनते हैं उन्हें श्री ठाकुर जी के दर्शन अपने जीवन काल में ही हो जाते हैं। महीने की दूसरी एकादशी को संकीर्तन उत्सव तिलक वर्मा द्वारा किया जाता है। संकीर्तन के बाद ठाकुर जी का विशेष भोग प्रसाद लगाया जाता है और सभी भक्तों में वितरित किया जाता है।

सीएम की घोषणाओं को सराहा

- जनता पूर्ण बहुमत के साथ तीसरी बार बीजेपी की सरकार बनाएगी : राजपाल बैनीवाल

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

सीएम नायब सिंह सैनी द्वारा पंचायत हितों को लेकर की गई घोषणाओं का भाजपा नेताओं ने स्वागत किया है।

भाजपा जिलाध्यक्ष बलदेव सिंह सैनी ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने ग्रामीण क्षेत्र के उन्नति व प्रगति का लक्ष्य निर्धारित करते हुए पंचायतों के सशक्तिकरण की दिशा में नायाब फैसले लिए हैं। अब सरपंच बिना ई टेंडर के 21 लाख रुपये का विकास कार्य अपने आधार पर करवा सकेंगे।

सरपंचों को मिलेगा टीए व डीए

मिट्टी भरत के एस्टीमेट का भुगतान सरकार द्वारा किया जाएगा। सरपंचों को 16 रुपये प्रति कि.मी की दर से टीए डीए का लाभ दिया जाएगा। गांवों में राज्य स्तरीय कार्यक्रम आयोजित होने पर डीसी व एसपी के साथ सरपंच को भी बराबर आसन दिया जाएगा। ग्राम पंचायतों के लिए 3 हजार रुपये तक के कम्पयूटर ऑपरेटर नियुक्त किए जाएंगे। ग्राम पंचायत अब जीईएम पोर्टल से लैपटोप व प्रिंटर खरीद सकेगी। अपंजीकृत ठेकेदार एक साल में 50 लाख रुपये तक के ही कार्य कर पाएंगे। हर बड़े टेंडर की जानकारी सरपंच को एसएमएस के माध्यम से दी जाएगी। भाजपा पशुपालन एवं डेयरी प्रकोष्ठ के प्रदेश संयोजक राजपाल बैनीवाल ने कहा कि सीएम नायब सिंह सैनी लगातार ऐतिहासिक फैसले लेकर देश को उन्नति पथ पर आगे बढ़ाने काम कर रहे हैं। भाजपा सरकार ने अब हरियाणा की पंचायतों के विकास व सरपंचों के सम्मान में अभूतपूर्व ऐतिहासिक फैसले लेकर सरपंचों की बल्ले बल्ले की है। राजपाल बैनीवाल ने पंचायतों व सरपंचों के हित में सीएम द्वारा किए गए फैसलों का स्वागत करते हुए कहा कि सीएम नायब सिंह सैनी व पंचायत मंत्री महिपाल ढाण्डा ने सराहनीय फैसले लेकर ग्रामीण हरियाणा को आगे बढ़ने का अनोखा अवसर दिया है। सरकार का यह फैसला प्रदेश की उन्नति और प्रगति के हित में है। उन्होंने कहा कि प्रदेश की भाजपा सरकार तेजी से विकास कार्य कर रही है। सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं व नीतियों से प्रदेश की जनता बहुत खुश है। आने वाले विधानसभा चुनावों में जनता पूर्ण बहुमत के साथ तीसरी बार बीजेपी की सरकार बनाएगी।

विधायक सिहाग को बनाया लोक लेखा समिति का चेयरपर्सन

हरिभूमि न्यूज ▸▸ डबवाली

विधानसभा अध्यक्ष की ओर से डबवाली के युवा विधायक अमित सिहाग को लोक लेखा समिति का चेयरपर्सन बनाया गया है। उनकी नियुक्ति का पत्र आज जारी किया गया है।

पत्र जारी

अमित सिहाग की नियुक्ति आज से ही प्रभावी मानी जाएगी और वह वर्ष 2024-25 वित्त वर्ष के दौरान इस समिति के अध्यक्ष रहेंगे। अमित सिहाग की नियुक्ति से डबवाली क्षेत्र में कार्यकर्ताओं व उनके प्रशंसकों में उत्साह है। प्रशंसकों का मानना है कि कुशल प्रशासनिक कार्य शैली,काम के प्रति लगाव के मद्देनजर ही हरियाणा विधानसभा अध्यक्ष ने हलका डबवाली के विधायक अमित सिहाग को विधानसभा की सबसे मजबूत कमेटी, लोक लेखा समिति का अध्यक्ष मनोनीत किया है। इससे पहले भी अमित सिहाग के विधानसभा में सर्वश्रेष्ठ विधायक चुने जाने पर डबवाली का नाम पूरे हरियाणा में रोशन हुआ था। इस संदर्भ में जब हलका विधायक अमित सिहाग से बात की गई तो उन्होंने इस नियुक्ति के लिए सरकार व विधानसभा अध्यक्ष का आभार जताते हुए कहा कि वो दी गई जिम्मेदारी को पूरी निष्ठा के साथ निभाने का काम करेंगे।

प्रदेश में बनेगी कांग्रेस की सरकार

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

- डॉ वीरेंद्र सिंह सिवाच ले ली कार्यकर्ताओं की बैठक

विधानसभा चुनाव की तैयारी के तहत 12 जुलाई को पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा के नेतृत्व में होने वाले फतेहाबाद जिला के कार्यकर्ता सम्मेलन के लिए वरिष्ठ कांग्रेसी नेता डॉ वीरेंद्र सिंह सिवाच ने फतेहाबाद ब्लॉक के कार्यकर्ताओं की बैठक ली। डॉ. वीरेन्द्र सिवाच ने कार्यकर्ताओ को संबोधित करते हुए कहा कि भाजपा सरकार ने 10 सालों तक जनता को विकास के सब्जबाग दिखाकर झूठ की राजनीति की है। धर्म और जाति के नाम पर देशवासियों को आपस में लड़वाया। धर्म के नाम पर देश को बांट कर रख दिया है। स्वार्थ की राजनीति कर देश को लूटने का काम किया है। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार ने केवल अपने पूंजीपतियों एवं उद्योगपतियों मित्रों का उद्धार किया है। देशवासियों की गाढ़ी कमाई को अमीरों पर उड़ाया है। आज देश में गरीब और अधिक गरीब हो गया है और पूंजीपति और अधिक अमीर हो गए हैं और मध्यम वर्ग को तो भाजपा सरकार ने खत्म ही करके रख दिया है। सिवाच ने कहा कि आज देशवासियों और लोकतंत्र की सुरक्षा के लिए कांग्रेस ने बीड़ा उठाया।

फतेहाबाद। बैठक में मौजूद कांग्रेस नेता डॉ. विरेन्द्र सिवाच।

मंडी में सफाई न होने से लगे कचरे के ढेर

रतिया। अनाज मण्डी में फैला कचरा।

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रतिया

- टेंडर खत्म होने के बाद भी अभी तक दोबारा से टेंडर ना हो पाना बना चर्चा का विषय

पिछले कई दिनों से अनाज मंडी में सुचारू रूप से सफाई न होने के कारण मंडी वासियों में रोष पाया जा रहा है।

सफाई ठेकेदार का टेंडर खत्म होने के बाद भी अभी तक दोबारा से टेंडर ना हो पाना चर्चा का विषय बना हुआ है। मंडी वासियों के अलावा खेती बचाओ किसान संगठन के प्रदेश प्रवक्ता राम ने बताया कि अनाज मंडी में सफाई ठेकेदार के कर्मचारियों द्वारा सफाई सुचारू रूप से नहीं की जाती, जिस कारण मंडी में कचरे के ढेर लगे हुए हैं। भारतीय किसान यूनियन के प्रदेश प्रवक्ता ने आरोप लगाते हुए बताया कि मंडी में जो सफाई का ठेकेदार है उसमें नाम मात्र दो ही कर्मचारी रखे हुए हैं जिससे पूरी मंडी की सफाई नहीं हो पाती और कागजों में ही बिल बनाकर मार्केट कमेटी को हजारो रुपए का चूना लगाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि सफाई व्यवस्था सुचारू न होने के कारण मंडी में जगह जाए कचरे के ढेर लगे हुए हैं। उसने कहा कि सफाई ठेकेदार का टेंडर 3 महीने पहले ही खत्म हो गया था लेकिन मार्केट कमेटी के कर्मचारी पुराने ठेकेदार का ही टेंडर आगे बढ़ा रहे हैं जिसे मार्केट कमेटी को हजारों रुपए प्रति माह का चूना लग रहा है।

कांग्रेस नेता अनिल ज्याणी ने सरकार पर कसा तंज

सत्ता जाती देख सरकार को आई सरपंचों की याद

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

लोकसभा चुनावों के बाद हरियाणा में भी अपनी सत्ता खिसकते देख भाजपा सरकार को आखिरकार सरपंचों की याद आई है लेकिन प्रदेश के सरपंच सरकार द्वारा उनके साथ की गई धक्केशाही को भूले नहीं है।

सरपंच और ग्रामीण क्षेत्र के लोग सरकार की चिकनी-चुपड़ी बातों में फंसने वाले नहीं है। आगामी विधानसभा चुनावों में सरपंच अपने ऊपर पड़ी एक-एक लाठी का जवाब वोट की ताकत से देने को आतुर बैठे हैं। यह बात वरिष्ठ कांग्रेस नेता अनिल ज्याणी में हाल ही में सीएम नायब सिंह सैनी द्वारा सरपंचों को लेकर की गई घोषणाओं पर टिप्पणी करते हुए कही। कांग्रेस नेता अनिल ज्याणी ने कहा कि भाजपा सरकार ने अपने अब तक के शासनकाल में सरपंचों के अधिकार छीनने का काम किया है। भाजप ने पहले दो साल तक पंचायतों के चुनाव न करवाकर गांवों में विकास कायारें को रोके रखा और जब जनता के दबाव में चुनाव करवाए तो उसके बाद सरपंचों के हाथ बांध दिए गए। उन्हें कभी ई-टैंडरिंग, राइट टू रिकॉल का डर दिखाया गया तो कभी उन्हें चोर तक बताया गया। अपने अधिकारों को लेकर जब सरपंच सड़कों पर उतरे तो इसी भाजपा सरकार ने उन पर लाठियां बरसाने का काम किया। अनिल ज्याणी ने कहा कि लोकसभा चुनावों में प्रदेशभर में सरपंचों व ग्रामीण जनता ने भाजपाईयों का विरोध किया। उन्हें गांवों में घुसने तक नहीं दिया गया। इसके बाद अब इस तानाशाह सरकार की अकड़ कम हुई और अब वह विधानसभा चुनावों को लेकर सरपंचों को लॉलीपोप देने का काम कर रही है।

सरपंचों को अब 21 लाख तक के काम करवाने की पावर देने और उन्हें डीसी-एसपी के बराबर कुर्सी देने की बात कही जा रही है। यह सब भाजपा सरकार की बौखलाहट का परिणाम है। अनिल ज्याणी ने कहा कि प्रदेश के सरपंच साफ कर चुके हैं कि जब तक भाजपा सरकार उनके पुराने अधिकारों को पूरी तरह बहाल नहीं करती, वे चुप बैठने वाले नहीं है।

छोटी सरकार को पॉवर दी जाएगी

सरपंचों को उनके अधिकार दिलवाने को लेकर कांग्रेस पार्टी उनके साथ खड़ी है। अनिल ज्याणी ने कहा कि प्रदेश में कांग्रेस की सरकार बनने पर ग्राम पंचायतों को सभी अधिकार दिए जाएंगे। चाहे 1 रुपये का काम हो या 1 करोड़ रुपये का, सभी विकास कार्य सरपंचों के माध्यम से ही करवाएं जाएंगे। गांवों की इस छोटी सरकार को सभी तरह की पॉवर दी जाएगी।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 9315429403, 9653530209, 9253681005