हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 11 जुलाई 2024

11 पौधे लगाकर उनकी देखभाल न करना जीव हत्या से बड़ा पाप

11 युवाओं की आवाज को बुलंद कर रहा एबीवीपी

खबर संक्षेप

रतिया में राइस मिल से लाखों का बारदाना चोरी

रतिया। चोरों ने रतिया में एक राइस मिल से लाखों का बारदाना चोरी कर लिया। इस बारे सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंच गई और जांच पड़ताल में जुटी है। पुलिस को दी शिकायत में हिमांशु गर्ग ने कहा है कि वह रतिया में श्री श्याम बाबा राइस मिल को ठेके पर लेकर चलाता है। गत दिवस शाम को जब वह राइस मिल में गया और शट्टर खोला तो देखा कि वहां से करीब 10 हजार खाली बारदाना चोरी हो गया था। इस पर पहले उसने आसपास तलाश की लेकिन जब चोरों बारे कुछ पता नहीं चला तो उसने पुलिस को सूचना दी।

फतेहाबाद जिले से दो युवतियां लापता

फतेहाबाद। जिले में अलग-अलग स्थानों से दो युवतियों के लापता होने का समाचार है। पहले मामले में पुलिस को दी शिकायत में गांव धांगड़ निवासी एक व्यक्ति ने कहा है कि उसकी 16 साल की लड़की गत दिस बिना बताए घर से कहीं चली गई है और वापस नहीं लौटी है। उन्होंने उसकी काफी जगह तलाश की लेकिन जब कुछ पता नहीं चला तो उसने इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। पुलिस ने केस दर्ज कर युवती की तलाश शुरू कर दी है। दूसरे मामले में जाखल पुलिस ने गांव दिवाना निवासी महिला की शिकायत पर उसकी 19 वर्षीय लड़की के लापता होने बारे केस दर्ज किया है। उसने संदीप चौहान निवासी कलर ढाणी, कुलां पर उसकी लड़की को ले जाने का आरोप लगाया है।

चोरी की मोटरसाइकिल सहित युवक को पकड़ा

फतेहाबाद। वाहन चोरों की धरपकड़ करते हुए शहर फतेहाबाद पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार कर उसके पास से एक चोरीशुदा मोटरसाइकिल बरामद किया है। पकड़े गए युवक कीपहचान गोगा निवासी आदर्शन कालोनी फतेहाबाद के रूप में हुई है। शहर फतेहाबाद पुलिस की टीम गश्त के दौरान भट्टू रोड पर पहुंची और शक के आधार पर मोटरसाइकिल पर आ रहे युवक को रोककर उससे पूछताछ की और यह मोटरसाइकिल चोरी का पाया गया। इस बारे पुलिस ने 8 जुलाई 2024 को भोड़ियाखेड़ा निवासी महिला भतेरी की शिकायत पर घ्उसके घर के बाहर से मोटरसाइकिल चोरी होने बारे केस दर्ज किया था।

अकांवाली में दुकान से चोरी का आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। गांव अकांवाली में एक दुकान में चोरी करने के मामले में त्वरित कार्रवाई करते हुए पुलिस ने चोरी के आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए युवक की पहचान भूपेन्द्र सिंह निवासी ढेर के रूप में हुई है। इस बारे सदर टोहाना पुलिस ने 8 जुलाई को गांव अकांवाली निवासी मनोहर लाल की शिकायत पर केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता के अनुसार रतिया रोड पर उसकी कबाड़ी की दुकान से चोर गल्ले में रखी करीब 3 हजार की नकदी को चोरी कर ले गया है। इस मामले में अहम सुराग जुटाते हुए सदर टोहाना पुलिस टीम ने आरोपी भूपेन्द्र सिंह को धारसूल खुर्द के पास से गिरफ्तार कर लिया।

चोरों ने चुराई हजारों के नोटों की मालाएं व गहने

फतेहाबाद। गांव भिरड़ाना में चोरों ने एक मकान में घुसकर सोने व चांदी के गहनों के अलावा हजारों के नोटों की मालाएं चोरी कर ली। पुलिस को दी शिकायत में गांव भिरड़ाना निवासी बलविन्द्र सिंह ने कहा है कि गत दिवस वह अपने लड़के सुरजीत के साथ मजदूरी के लिए काम पर चला गया था जबकि दूसरा लड़का मकान को ताला लगाकर अपनी पत्नी के साथ हिसार गया था। शाम को जब वह वापस घर आया तो उसने देखा कि उसके मकान के दोनों कमरों के ताले टूटे पड़े थे। जब वह कमरे में गया तो वहां सारा सामान बिखरा हुआ था।

तालाबों का पानी वापिस नालियों के सहारे घरों में घुसने से लोग परेशान

बैजलपुर व नहला में रिहायशी एरिया के बीच तालाब हुए ओवरफ्लो, चिंता बढ़ी

जोहड़ के गंदे पानी के कारण पीलिया, डायरिया व मलेरिया जैसी बीमारी फैलने का खतरा बना

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भूना

गांव बैजलपुर व नहला में सबसे विकट समस्या पानी की निकासी न होना है, इसलिए दोनों ही गांव में रिहायशी एरिया के बीच तालाब ओवरफ्लो हो गए हैं। इसके कारण तालाब का पानी अब गांव की नालियों के माध्यम से वापिस लोगों के घरों में घुस रहा है। ग्राम पंचायत बैजलपुर व नहला में जोहड़ का गंदा पानी के कारण पीलिया, डायरिया व मलेरिया जैसी बीमारी फैलने का खतरा बना हुआ है। ग्रामीणों का कहना है कि गांव की समस्याओं के बारे में कई बार प्रशासन को शिकायत दे चुके है, लेकिन समस्या का समाधान नहीं हो रहा है। तालाबों का पानी निकालने के लिए दोनों ही पंचायतों के पास पर्याप्त मात्रा में संसाधन नहीं है, इसलिए आने वाले दिनों में तालाबों के गंदे पानी की समस्या ग्रामीणों के लिए मुसीबत बन सकती है। बैजलपुर के कृष्ण कुमार, सतबीर सिंह, राजेंद्र सिंह, रोहताश कुमार व नहला गांव के बलजीत सिंह, नरेश कुमार, हवा सिंह, रामकुमार आदि ने बताया कि मानसून बारिश के प्रथम चरण में ही गांव की आबादी देह क्षेत्र के बीच गंदे पानी निकासी के नहला व बैजलपुर में तालाब ओवरफ्लो हो गए हैं। तालाब भरे होने के कारण पानी का बहाव वापिस गालियों की नालियों में हो रहा है, जिसके कारण गालियां भी कीचड़ युक्त बनी हुई है। ग्रामीणों का आरोप है कि अगर थोड़ी तेज बारिश आ गई तो गंदा पानी उनके घरों में घुस जाएगा, इसलिए बारिश आने से पहले ओवरफ्लो हो चुके तालाबों का पानी निकल जाए। ग्रामीणों ने बताया कि सरपंच पंचायत के पास गंदे पानी निकासी को लेकर उचित मात्रा में संसाधन नहीं होने का हवाला देकर लीपापोती कर रहे हैं, मगर ओवरफ्लो तालाब आने वाला समय में ग्रामीणों के लिए संकट का कारण बन सकता है। दोनों ही गांव के ग्रामीणों ने खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी को शिकायत पत्र देकर समस्या समाधान की गुहार लगाई है। इस संबंध में बीडीपीओ राज सिंह ने ग्राम सचिव एवं सरपंच से समस्या को लेकर स्टेटस रिपोर्ट मांगी है।

भूना। रिहायशी एरिया के बीच ओवरफ्लो तालाब। फोटो : हरिभूमि

पानी निकालने के लिए बढ़ी मोटर की जरूरत

ग्राम पंचायत बैजलपुर के सरपंच हेमंत बैजलपुरिया ने बताया कि गांव की आबादी के बीच तालाब बारिश के पानी के कारण ओवरफ्लो हो चुके हैं। इनका पानी निकालने के लिए पंचायत अपने स्तर पर मोटर-पंखें चलाकर प्रयास कर रही है, लेकिन पानी निकालने के लिए बड़ी मोटर व पंखों की आवश्यकता है। उन्होंने बताया कि ग्रामीण उनके पास समस्या समाधान को लेकर आए थे, लेकिन उनके पास तालाब से गंदे पानी निकासी करने के लिए पर्याप्त संसाधन का अभाव है। ग्राम पंचायत नहला के सरपंच कृष्ण कुमार ढिल्लों ने बताया कि रिहायशी एरिया के बीच तीन तालाब है। जिनमें से दो तालाब ओवरफ्लो हो चुके हैं। पंचायत के पास तालाबों से पानी निकालने के लिए कोई भी व्यवस्था नहीं है। बीडीपीओ भूना से बात करके समस्या का समाधान किया जाएगा।

वाटर वर्क्स की डिग्गी के निर्माण के दौरान मिट्टी में दबकर मजदूर की मौत

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

फतेहाबाद। फतेहाबाद के आऊटर एरिया स्वामी नगर में आज वाटर वर्क्स की डिग्गी बनाने में जुटे मजदूर पर मिट्टी का तौंदा आ गिरा। उसे बचाने के लिए जेसीबी ऑपरेटर भी गड्ढे में कूदा तो वह भी मिट्टी में दब गया। हादसे में मजदूर की दर्दनाक मौत हो गई, जबकि जेसीबी ऑपरेटर पर मिट्टी गिरने से उसकी टांग टूट गई। एक अन्य को हलकी फुलकी चोटें लगी। जेसीबी ऑपरेटर को निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया, जबकि मजदूर को यहां से अग्रोहा रेफर किया गया, जिसकी मौत हो चुकी है।वार्ड पार्षद ज्ञानी राम ने बताया कि स्वामी नगर में नहरी पानी के लिए 50 बाई 50 चौड़ी और 15 फीट गहरी वाटर वक्र्स की डिग्गी बनाई जा रही है, जिसका निर्माण कार्य चल रहा है। जिसका निर्माण कार्य ठेकेदार के द्वारा करवाया जा रहा है। आज दोपहर अचानक यहां काम कर रहे मजदूर के ऊपर मिट्टी गिर गई, जबकि जेसीबी ऑपरेटर लवप्रीत उसे बचाने के लिए गया था। उन्होंने बताया कि मजदूर प्रवासी है, इस कारण अभी तक उसका पता नहीं चल पाया कि वह कहां का रहने वाला है और कौन है। उसके बारे में पता किया जा रहा है। जबकि लवप्रीत को निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। उधर रतिया चुंगी निवासी 24 वर्षीय लवप्रीत ने बताया कि वह जेसीबी चलाता है और स्वामी नगर में वाटर वक्र्स की डिग्गी के कार्य पर उसे जेसीबी चलाने के लिए बुलाया था। वह जेसीबी पर बैठा था और नीचे एक मजदूर गड्ढे में काम कर रहा था। उसके पास ही सीमेंट मिलाने वाला मिक्सर मशीन चल रही थी।

घरेलू विवाद में पत्नी के खिलाफ रची साजिश प्रॉपर्टी के चलते भाई के साथ मिलकर ड्रामा

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भूना

पत्नी पर चरित्रहीनता का आरोप लगाने व महिला पुलिस की प्रताड़ना से संबंधित सुसाइड नोट लिखकर गायब हुए व्यक्ति का पर्दाफाश हो गया है। उपरोक्त व्यक्ति को पुलिस ने सकुशलतापूर्वक तलाश लिया है और अब भाखड़ा नहर में छलांग लगाकर आत्महत्या के लिए ड्रामा करने व झूठा सुसाइड नोट लिखकर महिला पुलिस कर्मियों पर दबाव बनाने के मामले में भारतीय दंड संहिता की धारा 182 के तहत कलन्द्रा तैयार कर रही है। वही सुसाइड नोट लिखकर गायब होने वाले व्यक्ति के मिलने के बाद महिला पुलिस कर्मियों ने राहत की सांस ली है। जबकि ग्रामीणों एवं पुलिस ने लगातार पांच दिनों तक भाखड़ा नहर में गोरखपुर गांव के पुल के पास लोहे का जाल लगाकर गोताखोरों की मदद से सर्च अभियान भी चलाया था। पुलिस ने 26 जून को दर्ज हुआ गुमशुदगी का मामला कैंसिल कर दिया है और संबंधित लापता हुए व्यक्ति व उसके भाई के बयान कलमबद्ध कर लिए हैं। पुलिस अब झूठे ड्रामे को लेकर कानूनी रायशुमारी कर रही है।

भाखड़ा नहर में कूदने का ड्रामा

थाना अध्यक्ष शादी राम ने बताया कि सुसाइड नोट लिखकर भाखड़ा नहर में कूदने का ड्रामा करने वाले व्यक्ति को पुलिस ने तलाश कर लिया है। जिसने घरेलू विवाद को लेकर झूठी कहानी रची थी। प्रॉपर्टी के चलते युवक ने अपने भाई के साथ मिलकर पूरा षड्यंत्र रचा था। लेकिन भाखड़ा नहर में लगातार 6 दिनों तक सुरेंद्र सिंह के नहीं मिलने के बाद पुलिस ने दूसरी दिशा में जांच पड़ताल शुरू की तो पूरे मामले का पटाक्षेप हो गया। पुलिस अब झूठी शिकायत देने पर 182 के तहत कार्रवाई करेगी।

सुसाइड नोट लिखकर भाखड़ा नहर में कूदने का किया था ड्रामा

टोहाना रोड पर अफसर कॉलोनी के वार्ड नंबर एक निवासी धर्मेंद्र सिंह ने 26 जून को पुलिस शिकायत में बताया कि उसका भाई सुरेंद्र सिंह अपनी पत्नी के चरित्रहीनता को लेकर परेशान था। लेकिन उसकी पत्नी ने 28 मई 2024 को भूना थाना में पति सुरेंद्र द्वारा मारपीट करने व प्रॉपर्टी नाम करवाने के लिए शिकायत दी थी। जिसको लेकर 6 जून को थाना में महिला एसआई सिलोचना व सुनीता ने सुरेंद्र सिंह को कमरे में बंद कर दिया और उसके साथ मारपीट किए जाने के आरोप लगाए थे। हालांकि पुलिस ने प्रारंभिक तौर पर 26 जून को शिकायत के तुरंत बाद गुमशुदगी का मुकदमा दर्ज किया और एफआईआर में किसी भी व्यक्ति विशेष का नाम शामिल नही किया था। पुलिस व ग्रामीण 26 जून से 2 जुलाई तक भाखड़ा नहर में सुरेंद्र सिंह की तलाश करते रहे। गोताखोर सुरेंद्र सोनी ने पुलिस को बताया कि वह पिछले कई वर्षों से गोताखोर का काम कर रहा है मगर खैरी पुल से लेकर गोरखपुर डूम्मा वाले पुल तक भाखड़ा नहर के पानी में सुरेंद्र सिंह नहीं है। जिसके बाद पुलिस ने लापता सुरेंद्र सिंह की तलाश को लेकर अलग एंगल पर कार्रवाई की तो पूरे मामले का भंडाफोड़ हो गया।

पत्नी पर मुकदमा दर्ज करवाने के लिए रची थी कहानी

जांच अधिकारी सब इंस्पेक्टर दयाराम ने बताया कि 26 जून से सुसाइड नोट लिखकर लापता हुआ सुरेंद्र सिंह पुलिस को मिल गया है। सुसाइड नोट भाई के इशारे पर खुद ने लिखा था। घरेलू विवाद के चलते पत्नी के खिलाफ मुकदमा दर्ज करने के लिए महिला सब इंस्पेक्टर व हेड कांस्टेबल के खिलाफ दबाव बनाने के लिए मारपीट करने व रिश्वत का मनगढ़ंत आरोप लगाकर झूठी कहानी रची थी।

मोहनलाल बड़ौली के प्रदेशाध्यक्ष बनने पर मना जश्न

- पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं ने एक दूसरे को खिलाई मिठाई

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

भाजपा हाईकमान द्वारा सोनीपत के राई विधानसभा के विधायक मोहनलाल बड़ोली को भाजपा प्रदेशाध्यक्ष नियुक्त किए जाने की खुशी में जिलेभर में कार्यकर्ताओं ने लड्डू बांटे। भाजपा जिला कार्यालय में कार्यकर्ताओं ने जिलाध्यक्ष बलदेव सिंह ग्रोहा की मौजूदगी में लड्डू बांटकर खुशी जताई। बलदेव ग्रोहा ने कहा कि मोहनलाल बड़ोली राजनीति के अच्छे जानकार हैं व भाजपा के समर्पित कार्यकर्ता हैं। सालों से भाजपा के साथ जुड़े हैं और निस्वार्थ भाव से भाजपा की सेवा कर रहे हैं। केन्द्रीय नेतृत्व ने हरियाणा में भाजपा को ओर अधिक मजबूत बनाने की दिशा में उन्हें प्रदेशाध्यक्ष की कमान सौंपकर सराहनीय कार्य किया। इससे प्रदेश के कार्यकर्ताओं में नई ऊर्जा का संचार हुआ है। विधानसभा चुनाव से पहले कार्यकर्ताओं को अपना नया नेतृत्व मिल जाने से विधानसभा में भाजपा की जीत मजबूत हो गई है। भाजपा पशुपालन एवं डेयरी प्रकोष्ठ के प्रदेश संयोजक एवं फतेहाबाद विधानसभा के वरिष्ठ भाजपा नेता राजपाल बैनीवाल ने नए प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली को बधाई देते हुए कहा कि मोहनाल बड़ौली के नेतृत्व में भाजपा और अधिक मजबूती के साथ काम करेगी। संगठन में नई ऊर्जा शक्ति मिलेगी। कार्यकर्ता भी पूरे जोश के साथ जमीनी स्तर पर काम करेंगे।

फतेहाबाद। मोहन लाल बड़ोली के प्रदेशाध्यक्ष बनने पर लड्डू बांटते भाजपा नेता व कार्यकर्ता। *फोटो : हरिभूमि*

पुलिस ने तीन मामलों का किया खुलासा

जाखल। बीते दिनों चोरी की वारदात को अंजाम देने वाले शातिर चोरों को जाखल थाना पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। इस संबध में जाखल पुलिस थाना प्रभारी एसआई कुलदीप सिंह ने बताया कि गांव म्योंद कलां में एक सीएससी सैंटर में 1 लाख 20 हजार रूपए की चोरी होने की शिकायत सीएससी सैंटर संचालक राहुल द्वारा 24 मई को थाने में दर्ज कराई गई थी। मामला दर्ज कर पुलिस लगातार चोरों की तलाश में जुटी हुई थी। पुलिस ने एक आरोपी प्रदीप उर्फ दीपक पुत्र बलराज को गांव धारसूल खुर्द से गिरफ्तार किया है। आरोपी प्रदीप पर पहले भी चोरी के 13 मामले दर्ज है। थाना प्रभारी ने बताया कि 5 जून को खेतों में तार चोरी के मामले में दो आरोपियों को पुलिस ने पहले गिरफ्तार कर चुकी है। इस मामले में चोरी की तार खरीदने वाले आरोपी कबाड़ी दर्शनराम को बाजीगर बस्ती जाखल से गिरफ्तार कर लिया है। थाना प्रभारी ने बताया कि 2023 में रेलवे कर्मचारी एके सिंह के रेलवे क्वार्टर से लाखों रुपए की नकदी व जेवरात चोरी मामले को सुलझाते हुए आरोपी रवि पुत्र जयभगवान निवासी राजनगर टोहाना व दूसरा आरोपी सन्नी उर्फ काका पुत्र निरंजन सिंह निवासी राजनगर टोहाना को हिसार जेल से प्रोटेक्शन वारंट पर लेकर शामिल जांच किया है।

जाखल। पुलिस हिरासत में चोरी के आरोप में पकड़ा गया युवक। फोटो : हरिभूमि

पब्लिक हेल्थ कर्मचारी 25 को करेंगे मंत्री का घेराव : नरेन्द्र

- ऑल हरियाणा पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन की जिला स्तरीय कन्वेंशन

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

ऑल हरियाणा पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन सम्बंधित हरियाणा कर्मचारी महासंघ की जिला स्तरीय कन्वेंशन आज जिला प्रधान शमशेर कुंडू की अध्यक्षता में जनस्वास्थ्य विभाग कार्यालय के प्रांगण में हुई। बैठक का संचालन जिला सचिव रामकरण प्रजापति ने किया। कन्वेंशन में विशेष रूप से यूनियन के प्रदेशाध्यक्ष नरेन्द्र धीमान, महासचिव अमरीक सिंह चट्ठा व कोषाध्यक्ष पवन राजाना ने शिरकत की और सरकार की कर्मचारी विरोधी नीतियों का जमकर विरोध किया। कन्वेंशन को संबोधित करते हुए प्रदेशाध्यक्ष नरेन्द्र धीमान ने बताया कि सरकार की कर्मचारी विरोधी नीतियों से प्रदेशभर के कर्मचारी वर्ग में भारी निराशा है। विभागों का निजीकरण किया जा रहा है। कच्चे कर्मचारियों को पक्का नहीं किया जा रहा है। उन्होंने विभागों का निजीकरण तुरंत बंद करने, कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने, कौशल रोजगार निगम को भंग करके नियमित रोजगार देने, पुरानी पेंशन नीति बहाल करने की मांग की। इन मांगों को लेकर यूनियन द्वारा 25 जुलाई को जनस्वास्थ्य मंत्री डॉ. बनवारी लाल का घेराव करेंगे। आज हुई कन्वेंशन में जिला फतेहाबाद से टोहाना, रतिया, भूना व भट्टू से सभी कर्मचारी, ब्रांचों के प्रधान व पदाधिकारी मौजूद रहे।

फतेहाबाद। ऑल हरियाणा पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन की कन्वेंशन में भाग लेते कर्मचारी।

संयुक्त सचिव ने जल शक्ति अभियान की समीक्षा बैठक ली

जल शक्ति अभियान के तहत दिए लक्ष्य को पूरा करें: राजेश

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय में एकीकृत वित्त प्रभाग के संयुक्त सचिव राजेश सिंह ने जल शक्ति अभियान से संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे इस अभियान के तहत दिए गए टारगेट को निर्धारित समयावधि में पूरा करें। इसके साथ ही विभाग द्वारा करवाई जा रही गतिविधियों को गूगल शीट और भारत सरकार के पोर्टल पर अपलोड जरूर करें। इनकी जीयो टैगिंग भी जरूरी है। वे बुधवार को लघु सचिवालय में स्थित सभागार में जल शक्ति अभियान को लेकर विभिन्न विभागों के अधिकारियों की बैठक को संबोधित कर रहे थे। बैठक में संयुक्त सचिव ने कहा कि जल शक्ति अभियान एक बहुत ही महत्वाकांक्षी कार्यक्रम है, जिसके तहत प्राकृतिक जल संसाधनों का जीणारेंद्धार करना है। इसके साथ-साथ लोगों को जल संरक्षण के प्रति जागरूक करना है। बैठक के दौरान उन्होंने जल शक्ति अभियान के तहत किए जा रहे कायारें की समीक्षा की और इस अभियान से संबंधित अधिकारियों से उनके द्वारा किए जाने वाले कायारें के बारे में विस्तार से जानकारी ली। संयुक्त सचिव राजेश सिंह ने कहा कि जल शक्ति अभियान के दौरान जनस्वास्थ्य विभाग, यूएलबी, पीडब्ल्यूडी, सिंचाई, वन, कृषि, शिक्षा, महिला एवं बाल विकास, विकास एवं पंचायत विभाग आदि जनता से सीधे रूप से जुड़े विभागों को उनके विभाग से संबंधित टारगेट दिए गए हैं। उन्होंने कहा कि जल शक्ति अभियान के तहत शॉकपिट बनवाए जाने हैं, जिनको शीघ्रता से बनवाया जाए। इसी प्रकार से बारिश के पानी का संचय करने के लिए रेनवाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम बनाए जाएंगे, संबंधित विभाग इस कार्य को प्रमुखता से लें। उन्होंने कृषि विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे इस कार्यक्रम के तहत गांवों में जागरूकता अभियान चलाए। इस दौरान जिप के सीईओ सुरेश कुमार, सिंचाई विभाग के अधीक्षण अभियंता ओपी बिश्नोई, तकनीकी अधिकारी विजेश, जिला शिक्षा अधिकारी संगीता बिश्नोई, वन विभाग अधिकारी राजेश कुमार, डीडीए डॉ. राजेश सिहाग, कार्यकारी अभियंता देवेंद्र सिंह, संजीव सहारण, एनके भोला, बीडीपीओ अनिल बिशनोई, विकास लांग्यन, राजसिंह सहित संबंधित विभाग के कर्मचारी मौजूद रहे।

फतेहाबाद। जल शक्ति अभियान के तहत समीक्षा बैठक को संबोधित करते संयुक्त सचिव राजेश सिंह।

फेसबुक पर फ्रेंडशिप कर 40 हजार ठगने वाले दो गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सिरसा

साइबर क्राइम पुलिस की विशेष टीम ने बीती 21 जून को गांव पनिहारी के एक व्यक्ति के साथ हुई 40 हजार 500 रुपये की ऑनलाइन ठगी मामले में महत्वपूर्ण सुराग जुटाते हुए एक महिला तथा उसके साथी सहित दो लोगों को दिल्ली क्षेत्र से काबू करने में बड़ी सफलता हासिल की है। इस संबंध में विस्तृत जानकारी देते हुए जिला के पुलिस अधीक्षक विक्रांत भूषण ने बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान ओकाफोर क्त्रिश्चियन उर्फ ओकाये इफेयानी कलेटस पुत्र ओकाफो तथा उसकी महिला साथी दिलचे बी संगमा पुत्री अरुण संगमा निवासियान उत्तम नगरदिल्ली के रूप में हुई है। गिरफ्तार किए गए दोनों आरोपियों से दो मोबाइल फोन भी बरामद किए गए हैं। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि गिरफ्तार किए गए दोनों आरोपियो को सिरसा अदालत में पेश करके दो दिन का पुलिस रिमांड हासिल किया गया है। उन्होंने बताया कि रिमांड अवधि के दौरान दोनों आरोपियों की निशानदेही पर ठगी की राशि बरामद की जाएगी तथा इस नेटवर्क से जुड़े अन्य लोगों के बारे में जानकारी हासिल कर उनके खिलाफ भी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने बताया कि इस संबंध में गांव पनिहारी निवासी राजकुमार पुत्र भगवान चंद की शिकायत पर बीती 26 जून 2024 को साइबर क्राइम पुलिस स्टेशन सिरसा में ठगी का अभियोग दर्ज कर जांच शुरू की गई थी। उन्होंने बताया कि इस घटना को सुलझाने के लिए साइबर क्राइम पुलिस स्टेशन की एक विशेष टीम का गठन किया गया था।

डॉक्टर सजेशन
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए ना करें किसी दवा का सेवन

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मुझे कुछ दिनों से थकान-कमजोरी महसूस हो रही है। इसलिए रोज मल्टीविटामिन कैपस्यूल लेता हूं। क्या इसके कुछ साइड-इफेक्ट्स भी हो सकते हैं?

-पवन, कांकेर

जैसा आप बता रहे हैं कि पिछले कुछ दिनों से आपको थकान और कमजोरी लग रही है। सबसे पहले आपको शरीर में खून की जांच यानी एचबी की जांच करानी चाहिए, जिससे पता चलेगा कि कमजोरी किस वजह से हो रही है? कई बार खून की कमी की वजह से भी यह समस्या देखी जाती है, इसके बाद कोई उपचार किया जा सकेगा। वैसे तो मल्टीविटामिन कैप्सूल लेने से कोई साइड इफेक्ट नहीं हैं, लेकिन एक बार डॉक्टर से संपर्क करने के बाद ही कोई दवा लेनी चाहिए।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। हर साल बारिश के मौसम में मुझे अकसर जुकाम-खांसी की समस्या होने लगती है। इससे बचाव के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-नीरज, भोपाल

यह समस्या कई लोगों में देखी जाती है। जिन लोगों को एलर्जी होती है उनको बरसात में सर्दी-जुकाम होता रहता है। इसके लिए आपको अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ानी चाहिए, विटामिन सी वाले यानी खट्टे फल खाने चाहिए। साथ ही घर से बाहर निकलते समय मास्क लगाकर निकलें।

मेरी उम्र 52 वर्ष है। मेरे तलवों और एड़ियों में अकसर कुछ चुभने जैसा तेज दर्द होता है। ऐसा क्यों होता है और इसका क्या समाधान है, कृपया बताएं।

-गजेंद्र प्रताप, रायगढ़

यह समस्या उस समय होती है, जब एड़ी की हड्डी बढ़ जाती है। इसके लिए आपको ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। वे एक्सरे कराएंगे, जिससे पता चलेगा हड्डी बढ़ी हुई है या नहीं। इसके बाद आपको वह गाइड करेंगे कि बचाव के लिए क्या करना चाहिए।

मेरी उम्र 21 वर्ष है। पिछले डेढ़-दो महीने से पढ़ते वक्त मेरी आंखों से पानी आने लगता है, साथ ही तेज सिर दर्द भी शुरू हो जाता है। इस प्रॉब्लम से छुटकारा पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-राकेश, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी आंखों की रोशनी कमजोर हो रही है, जिस वजह से यह समस्या आ रही है। सबसे पहले आपको आंखों की जांच करानी चाहिए, अगर आंखें कमजोर हो रही हैं तो चश्मा बनवाना चाहिए। हां अगर आंख की रोशनी ठीक है तो जरूर आपको एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर जांच करानी चाहिए, जिससे सिर दर्द का कारण पता चलेगा।

मेरी उम्र 34 वर्ष है। मेरे चेहरे और नाक पर कई मस्से उभर आए हैं। मस्सा हटाने के लिए मुझे कोई होम-रेमेडी अपनानी चाहिए या मेडिकल ट्रीटमेंट करवाना चाहिए? कृपया उचित सलाह दें।

-आदित्य, भोपाल

इसके लिए आपको त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करना चाहिए, वही मस्से देखकर बताएंगे कि ये रिमूव हो सकते हैं या किसी क्रीम से ठीक हो सकते हैं। बगैर देखे कुछ भी कहना उचित नहीं होगा।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। दो साल पहले मैंने अपने घुटने का ऑपरेशन करवाया था। पिछले 2-3 महीनों से मेरे घुटने में फिर से दर्द हो रहा है। चलने-फिरने में काफी तकलीफ होने लगी है। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-प्रमोद, हिसार

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नी सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे।

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

जंक फूड हो या फास्ट फूड, इसका अधिक सेवन हमें कई बीमारियों से ग्रस्त कर सकता है। बावजूद इसके, आज के दौर में यंगस्टर्स इसे सबसे ज्यादा पसंद करते हैं। इससे यंगस्टर्स में मोटापा, डायबिटीज, हार्ट डिजीज समेत कई अन्य रोग फैल रहे हैं। इनके अधिक सेवन से किस तरह के नुकसान हो सकते हैं, इस बारे में हर युवा को पता होना चाहिए।

यंगस्टर्स को बना रहा बीमार
जंक फूड-फास्ट फूड

हेल्थ एडवाइस
विवेक कुमार

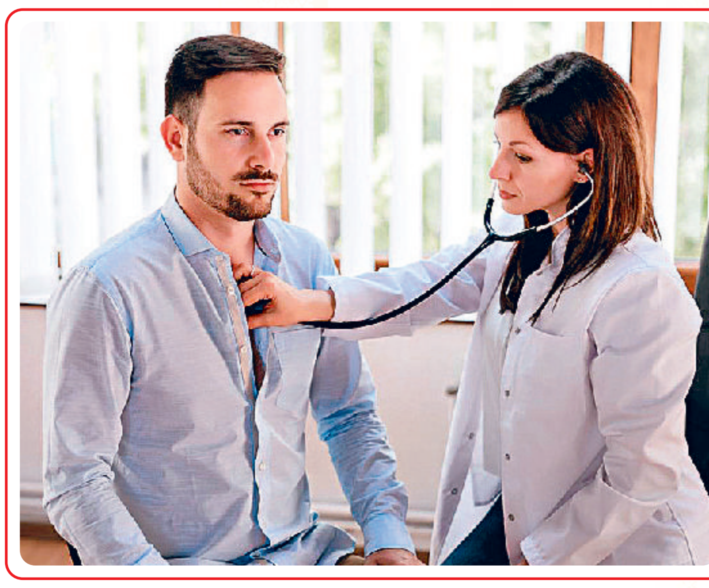
इसमें कोई दो राय नहीं है कि आज युवा वर्ग अपने स्वास्थ्य को लेकर काफी हद तक जागरूक हो चुका है। यही कारण है कि छोटे शहर हों या बड़े, हर जगह जिमों की भरमार देखी जा सकती है। शहरों में शायद ही कोई ऐसा मोहल्ला हो, जहां आज की तारीख में कोई जिम ना मौजूद हो और जहां युवाओं की अच्छी-खासी भीड़ ना देखी जाती हो। लेकिन इसके बावजूद इस दौर में युवाओं को जितनी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं, उतनी अब के पहले कभी नहीं रहीं।

युवाओं में बढ़ता मोटापा

आज पूरी दुनिया में 3.2 करोड़ से ज्यादा युवा औसत से काफी ज्यादा मोटे हैं और मोटापे की यह रफ्तार युवाओं के बीच पूरी दुनिया में बढ़ रही है। मोटापा किस तरह एक वैश्विक समस्या बनता जा रहा है, इसका अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि भारत, पाकिस्तान, श्रीलंका, भूटान, मालदीव जैसे देशों में भी जहां यूरोप और अमेरिका के मुकाबले कोल्ड ड्रिंक कम पी जाती है, पिज्जा और बर्गर भी कम खाए जाते हैं, फिर भी इन देशों में मोटापा 7 से 10 फीसदी सालाना की रफ्तार से बढ़ रहा है। साल 2000 के आस-पास भारत में जहां करीब 8 फीसदी युवा जरूरत से ज्यादा मोटे थे, वहीं आज 17 से 18 फीसदी युवा तकनीकी रूप से सामान्य से ज्यादा मोटे हैं और करीब 7 से 9 फीसदी तो बहुत ज्यादा मोटे हो रहे हैं। स्कूल जाने वाली लड़कियां भी 20 साल पहले के मुकाबले आज 15 से 17 फीसदी ज्यादा ओवरवेटेड हैं। युवाओं में तेजी से बढ़ते इस मोटापे का सबसे बड़ा कारण है-जंक फूड का अत्यधिक सेवन।

जंक फूड अधिक करते हैं पसंद

आज की तारीख में भारतीय युवाओं के पास जेब खर्च आज के 30 साल पहले के मुकाबले 5 से 6 गुना ज्यादा है, जिसका सबसे बड़ा नुकसान यह हुआ है कि आज फास्ट फूड भारतीय युवाओं के बेहद करीब पहुंच गया है। चूंकि आज कम उम्र के युवा भी कमाते हैं, इसलिए जंक फूड खाना उन्हें अपना हक लगता है। यह इसलिए भी उन्हें परेशान नहीं करता, क्योंकि उन्हें लगता है कि वे जंक फूड खाने से उन्हें जो स्वास्थ्य संबंधी नुकसान होंगे, उनकी भरपाई वे जिम में ज्यादा पसीना बहाकर कर लेंगे। लेकिन यह सही नहीं है। इसका सबसे बड़ा नुकसान दो साल पहले कोरोना महामारी के दौरान तब देखने को मिला था, जब बड़ी संख्या में युवाओं में रोग प्रतिरोधक क्षमता की बेहद कमी देखने को मिली थी।



होती हैं कई प्रॉब्लम्स

जंक फूड खाने से कोई एक तरह की समस्या नहीं होती, सिर्फ मोटापा ही जंक फूड का अकेला नुकसान नहीं है। सच बात तो यह है कि जंक फूड युवाओं की समूची सेहत पर जंग लगा रहा है। ऐसा स्वाभाविक है, क्योंकि जंक फूड में एक नहीं अनेक हानिकारक तत्व होते हैं। जैसे- इसमें बेहिसाब कैलोरी होती है, इसे नियमित खाने से इसकी लत पड़ जाती है। यह हमारे समूचे पाचनतंत्र को खराब कर डालता है। नियमित रूप से जंक फूड खाने पर हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और हृदय संबंधी कई तरह की समस्याएं पैदा हो जाती हैं। यह अकारण नहीं है कि पिछले एक दशक में युवाओं में हृदय संबंधी बीमारियां तेजी से बढ़ी हैं। आज भारत के हृदय रोगियों में 12 से 15 फीसदी युवा हैं। अब के पहले इतने युवा हृदय संबंधी बीमारियों से पीड़ित कभी नहीं होते थे। हाल के दिनों में चलते-फिरते बहुत से लोगों की जो मौत, हार्ट अटैक आने के कारण देखने को मिली है, उनमें बड़ी संख्या में युवा भी शामिल रहे हैं।

डायबिटीज की बड़ी वजह है जंक फूड

जंक फूड युवाओं को भी उसी तरह से मधुमेह या शुगर का मरीज बना रहा है, जैसे पिछले कुछ दशकों में अधेड़ों पर डायबिटीज ने अपना शिकंजा कसा है। युवाओं में आमतौर पर जो टाइप-2 मधुमेह की समस्या लगातार बढ़ती जा रही है, उसका कारण मुख्य रूप से यही जंक फूड है। सबसे बड़ी बात यह है कि जंक फूड हमारे फैटी लिवर के लिए तो जिम्मेदार है ही, इससे कई तरह के कैंसर होने की भी समस्याएं बढ़ रही हैं। कुल मिलाकर देखा जाए तो जंक फूड युवाओं पर बेहद घातक असर डाल रहा है। जंक फूड के कारण ना सिर्फ युवा बड़े पैमाने पर आलसी हो रहे हैं, उनमें मोटापा बढ़ रहा है बल्कि वे बड़ी तेजी से चिड़चिड़े भी हो रहे हैं।

पड़ जाती है जंक फूड की लत

जंक फूड खाने से इतनी सारी समस्याएं होने की वजह जंक फूड में मौजूद चीनी, नमक, मसाले और वसा की अधिकता का होना है। जंक फूड में निर्धारित मात्रा से कहीं ज्यादा कैलोरी, ट्रांसफैट चीनी और नमक होता है। जंक फूड के कारण वजन बढ़ता है, डायबिटीज हो जाती है और अधेड़ों की तरह युवाओं में जोड़ों का दर्द भी जंक फूड के कारण ही बढ़ रहा है। चूंकि इसके खाने के बाद इसका प्रभाव युवाओं के डोपामाइन सिस्टम को हाईजैक कर लेता है, इसलिए युवाओं को जंक फूड की ना सिर्फ लत पड़ जाती है बल्कि उन्हें लगने लगता है कि वे जंक फूड खाए बिना खुश रह ही नहीं सकते। जंक फूड खाने से हमारे पेट में लंबे समय तक प्रोसेस्ड फूड जमा रहता है। इस कारण भूख लगने में कमी आती है और हमारा पाचनतंत्र डिस्टर्ब हो जाता है। जंक फूड में मौजूद शुगर हमारी हड्डियों को नुकसान पहुंचाता है। इसलिए जंक फूड से दूर रहने में ही भलाई है। *

युवाओं की डाइट हो ऐसी

ऐसे में सवाल है, आखिर युवाओं के खान-पान में कैसा कॉम्बिनेशन हो, जो उन्हें भरपूर एनर्जी भी दे, उत्साही भी रखे और किसी तरह की स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां भी ना पैदा हों। इसके लिए विशेषज्ञ कहते हैं कि 15 से 25 साल तक के युवाओं के खान-पान में अधिकतम 5 फीसदी ही जंक फूड या मीठा होना चाहिए। उनकी डाइट में 40 फीसदी अनाज, 35 फीसदी फल और सब्जियां, 20 फीसदी प्रोटीन और 5 फीसदी फास्ट फूड या मिठाई होनी चाहिए। ये 5 प्रतिशत जंक फूड भी वही युवा ले सकते हैं, जो नियमित रूप से एक्सरसाइज करते हैं। जो युवा रेग्युलर एक्सरसाइज नहीं करते, उन्हें बिल्कुल भी जंक फूड या फास्ट फूड नहीं खाना चाहिए, क्योंकि इससे वे कई रोगों के शिकार हो सकते हैं।

हर्बल जोन
रेखा देशराज

मौसमी रोगों से बचाए गिलोय

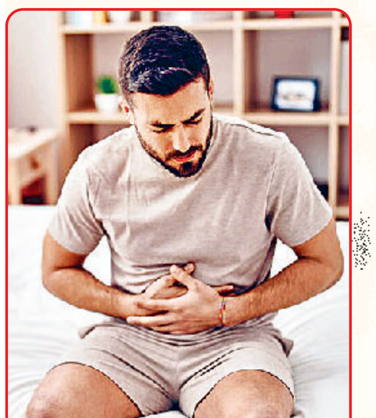
मानसून का मौसम खांसी, जुकाम, मलेरिया, चिकनगुनिया के साथ-साथ कई तरह के संक्रमणों की आशंका लेकर आता है। इसलिए इस दौरान बड़ी संख्या में लोग बीमार पड़ते हैं। इस मानसूनी संक्रमण से बचने के लिए अच्छी डाइट के साथ-साथ कुछ विशेष जड़ी-बूटियों का इस्तेमाल भी करना चाहिए, जो हमें इस मौसम में बीमार होने से बचाती हैं। गुडुची या गिलोय एक बहुत ही फायदेमंद जड़ी-बूटी है। इसको देसी भाषा में अमृता भी कहते हैं और इस नामकरण के पीछे इसके अमृत जैसे गुण ही हैं। इसे गिलोय इसलिए कहते हैं क्योंकि इसमें गिलोइन नामक ग्लूकोसाइट और टिनोस्पोरिन, पामेरिन और टिनोस्पोरिक एसिड भी पाए जाते हैं। गिलोय में कॉपर, आयरन, फास्फोरस, जिंक, कैल्शियम और मैग्नीज का भी पर्याप्त भंडार होता है।

कई रोगों में कारगरः गिलोय हमें ना सिर्फ कई तरह के संक्रमणों से बल्कि कब्ज और गैस जैसी खान-पान संबंधी बीमारियों से भी बचाती है। इसमें हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत करने का जबरदस्त गुण होता है। इसलिए कोरोना के दौरान लोगों ने इसका बहुत ज्यादा सेवन किया था। चूंकि मानसून का मौसम बेहद संक्रामक होता है, इसलिए इस मौसम में स्वस्थ रहने के लिए गुडुची का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। यह डायबिटीज की समस्या में भी हमारे लिए मददगार होती है। चूंकि इसकी तासीर गर्म होती है, इसलिए मानसून के मौसम में सुबह शाम चाय के रूप में इसके काढ़े का सेवन हमें दिनभर एनर्जेटिक बनाए रखता है और हम जो कुछ खाते हैं, वह आराम से पच जाता है। गुडुची के नियमित इस्तेमाल से हमारी भूख भी बढ़ती है। गिलोय का जूस हमारे दिल की सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। इसके इस्तेमाल से डेंगू, स्वाइन फ्लू और मलेरिया जैसी संक्रामक बीमारियों से बचाव होता है। इसका जूस सिर्फ बीमार होने पर या संक्रमित हो जाने पर ही असरकारी नहीं होता बल्कि सामान्य स्थितियों में भी इसके इस्तेमाल से हमारा शरीर फोड़े, फुंसियों, रक्तविकार और कई तरह की त्वचा संबंधी परेशानियों से बचा रहता है।

बरतें सावधानीः गिलोय बहुत उपयोगी जड़ी-बूटी है, फिर भी अपने मन से इसका सेवन करना नुकसानदायक हो सकता है। इसलिए इस बेल के पत्तों का या इसके तने का या इसके किसी भी हिस्से का इस्तेमाल करने से पहले एक बार जड़ी-बूटियों के जानकार अनुभवी वैद्य या आयुर्वेद विशेषज्ञ से राय जरूर ले लें। *

बारिश के मौसम में एसिडिटी की समस्या से अधिकतर लोग परेशान रहते हैं। क्यों होता है ऐसा और इससे कैसे करें अपना बचाव, यहां बता रहे हैं डिटेल में।

एसिडिटी से ऐसे बचें



प्रिवेंशन
विनीता

महानगरीय अस्त-व्यस्त जीवनशैली और खान-पान में लापरवाही की वजह से जो स्वास्थ्य समस्याएं पनप रही हैं, एसिडिटी भी उनमें से एक है। अगर सही समय पर इसका उपचार ना किया जाए तो यह समस्या आगे चलकर गंभीर रूप धारण कर सकती है।

क्या होती है एसिडिटीः फूड पाइप के ठीक नीचे खाने की थैली होती है, जिसे स्टमक कहा जाता है। इसकी भीतरी दीवारों की कोशिकाओं से हाइड्रोक्लोरिक एसिड का स्राव होता है, जो भोजन को पचाने का काम करता है, लेकिन कई बार स्टमक जरूरत से अधिक मात्रा में एसिड बनाने लगता है, जिसकी वजह से आपको एसिडिटी की समस्या हो सकती है।

प्रमुख लक्षणः एसिडिटी के प्रमुख लक्षणों में सीने में जलन, पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द, जी मिचलाना, उल्टियां आना, गला सूखना, भोजन में अरुचि, खट्टी डकारें आना, पेट में भारीपन, कब्ज, बेचैनी और सांस लेने में तकलीफ शामिल हैं।

समस्या की वजहः सुबह नाश्ता ना करना, लंबे समय तक खाली पेट रहना या ओवर ईटिंग, चावल, घी-तेल, मिर्च-मसाले का अधिक मात्रा में सेवन, क्रोध या मानसिक तनाव के कारण भी एसिड का सीक्रेशन बढ़ जाता है। चाय, कॉफी, एल्कोहल और सिगरेट का अधिक मात्रा में सेवन, भोजन को अच्छी तरह नहीं चबाना, खान-पान की अनियमित हैबिट, पर्याप्त नींद ना लेना, एक्सरसाइज-शारीरिक गतिविधियों में कमी, दर्द निवारक दवाओं का लगातार या अधिक मात्रा में सेवन करने से एसिडिटी की समस्या बढ़ सकती है। इनके अलावा कुछ और फैक्टर्स होते हैं, जिससे एसिडिटी की समस्या बढ़ जाती है।

जॉब नेचरः जिन लोगों को ज्यादा देर तक बैठकर काम करना पड़ता है, उनके पाचन की क्रिया धीमी हो जाती है, इस वजह से उन्हें भी एसिडिटी हो जाती है। ऐसे में उन्हें हर दो घंटे के अंतराल पर सीट से उठकर पांच मिनट के लिए टहल लेना चाहिए। पैदल चलें, लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का इस्तेमाल करें। अगर फील्ड जॉब में हों तो बिस्किट, फल, सैंडविच और जूस जैसी चीजें अपने साथ रखें, ताकि बीच में भूख लगने पर आपको बाहर की नुकसानदायक चीजें खानी ना पड़े।

प्रेग्नेंसीः इस अवस्था में महिलाओं के शरीर से कुछ हार्मोन का स्राव तेजी से होने लगता है, इसी वजह से लिवर के काम करने की गति धीमी हो जाती है। इससे भोजन पचने में काफी समय लगता है और पेट में गैस बनने लगती है। प्रेग्नेंसी के आखिरी तीन महीनों में गर्भाशय का आकार बड़ा हो जाता है, जिससे स्फिंक्टर (फूड पाइप के निचले हिस्से) व आंतों पर दबाव पड़ता है और अनपचा भोजन ऊपर की तरफ वापस आने लगता है, इससे गर्भावस्था में भी एसिडिटी और कब्ज की समस्या होती हैं। ऐसी समस्या से बचाव के लिए एक ही बार ज्यादा खाने के बजाय हर दो घंटे के अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा खाएं। भोजन अच्छी तरह चबाकर करें।

बढ़ती उम्रः बुढ़ापे में पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है, जिससे एसिडिटी और गैस की समस्या परेशान करने लगती है। इससे बचाव के लिए अपनी डाइट में फाइबर युक्त चीजों, जैसे- सूजी, दलिया, ओट्स, हरी सब्जियों और फलों को प्रमुखता से शामिल करें। अपनी दिनचर्या में योग और एक्सरसाइज को जरूर शामिल करें। *

(सर गंगाराम हॉस्पिटल, दिल्ली में एचओडी-गैस्ट्रोलॉजी, डॉ. सौमित्र रावत से बातचीत पर आधारित)

बारिश के मौसम में संक्रमण से बचाव के लिए न्यूट्रिशस डाइट और हेल्दी लाइफस्टाइल के साथ-साथ अगर आप नियमित अर्ध-मत्स्येंद्रासन का अभ्यास करें, तो भी संक्रमण से बचे रह सकते हैं। इसकी विधि और सावधानियों के बारे में जानिए।

मानसूनी संक्रमण से बचाने में कारगर अर्ध-मत्स्येंद्रासन

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

बारिश के मौसम में कई तरह के इंफेक्शन की आशंका बढ़ जाती है, क्योंकि बारिश के कारण वातावरण में हल्की ठंडक के साथ उमस भी रहती है। ऐसे मौसम में वायरस और बैक्टीरिया खूब फलते-फूलते हैं। इसलिए इन दिनों में अपनी सेहत को लेकर अतिरिक्त रूप से सजग रहने की जरूरत होती है। अगर इस दौरान हर दिन नियमित रूप से कुछ आसन, जैसे- अर्ध-मत्स्येंद्रासन (हाफ फिश पोज), हलासन, पवनमुक्तासन और सुप्त व्रजासन किए जाएं, तो ये हमें स्वस्थ रखने में मददगार होते हैं। वैसे तो ये सभी आसन महत्वपूर्ण हैं, लेकिन इनमें सबसे आसान और सबसे कारगर अर्ध-मत्स्येंद्रासन है। इसलिए अगर मानसून के मौसम में नियमित रूप से अर्ध-मत्स्येंद्रासन किया जाए, तो हम कई तरह की शारीरिक परेशानियों जैसे मांसपेशियों की जकड़न और बार-बार होने वाले वायरल इंफेक्शन से बचे रह सकते हैं।

क्यों महत्वपूर्ण है अर्ध-मत्स्येंद्रासनः महान योगी मत्स्येंद्रनाथ के नाम पर बना अर्ध-मत्स्येंद्रासन, मानसून के मौसम में हमारे शरीर को कई तरह के फायदे पहुंचाता है। यह हमारे ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाता है। मानसून के मौसम में मांसपेशियां जकड़ जाती हैं, वहीं नियमित रूप से यह आसन करने से इस मौसम में भी मांसपेशियों में अकड़न या जकड़न नहीं आती। इस मौसम में पाचन संबंधी समस्या होती है, नियमित रूप से अर्ध-मत्स्येंद्रासन करके हम इस समस्या से मुक्त हो सकते हैं। नियमित रूप से इस आसन को करने से हमारी रीढ़ की हड्डी मजबूत और लचीली बनती है। इससे पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियां दर्दरहित आराम में रहती है। इस सबके अलावा मानसून में नियमित रूप से अर्ध-मत्स्येंद्रासन करने पर हम इस मौसम में होने वाले विशेष तनाव से भी बचे रहते हैं।

आसन करने का तरीकाः अर्ध-मत्स्येंद्रासन करने के लिए योगा मैट पर अपने दो पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठ जाएं। ध्यान रखें, इस दौरान दोनों पैर साथ हों और रीढ़ की हड्डी बिल्कुल सीधी हो। इसके बाद बाएं पैर को मोड़ें और इस पैर की एड़ी को दाहिने कूल्हे के पास ले जाएं। अब दाहिने पैर को बाएं घुटने के ऊपर से सामने की तरफ रखें। कमर, कंधों और गर्दन को दाहिनी तरफ से मोड़ते हुए इसी तरफ के कंधे के ऊपर से देखें। इस अवस्था को आसानी से जितनी देर बनाए रखना संभव हो बनाए रखें, फिर लंबी और गहरी सांस लें। सांस छोड़ते ही पहले दाहिने हाथ को ढीला छोड़ें, फिर कमर, छाती और गर्दन को क्रमशः ढीला छोड़ें। इस मुद्रा में भी 20 से 30 सेकेंड तक रहें और फिर इसी प्रक्रिया को विपरीत दिशा से दोहराएं।

बरतें सावधानीः अर्ध-मत्स्येंद्रासन करते समय कुछ बातों को ध्यान रखना जरूरी होता है। मसलन, शरीर को अंतिम मुद्रा में मोड़ते समय सुनिश्चित करें कि आप सांस बाहर की तरफ छोड़ रहे हैं। ऐसा करने से आपको झुकने में आसानी रहेगी। इस बात का भी ध्यान रखें कि इस मुद्रा को खोलते समय धीरे-धीरे लेकिन गहरी सांस लें। चूंकि अर्ध-मत्स्येंद्रासन करते समय रीढ़ की हड्डी काफी मुड़ती है, इसलिए बड़ी सजगता और सावधानी से आसन करें, सिर्फ एक तरफ ना करें, दूसरी तरफ भी करें। अगर सिर्फ एक तरफ करेंगे तो इससे रीढ़ की हड्डी को परेशानी होगी। जब दोनों तरफ से करेंगे तो रीढ़ की हड्डी ज्यादा संतुलित और स्वस्थ रहेगी।

इन बातों का भी रखें ध्यानः कोशिश करें कि अर्ध-मत्स्येंद्रासन सुबह के समय करें और सुबह भी बहुत जल्दी, जब तक सूरज ना निकला हो। अगर बहुत सुबह आपके लिए संभव नहीं है तो दिन में कभी भी आसन कर सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें, इसे खाली पेट या भोजन करने के चार से छह घंटे बाद ही करें।

अगर हृदय, पेट, हड्डी या मस्तिष्क में से किसी की भी सर्जरी हुई हो तो अर्ध-मत्स्येंद्रासन करने से परहेज करें। यदि पेप्टिक अल्सर या हार्निया से पीड़ित हों, तो भूलकर भी यह आसन ना करें। रीढ़ की हड्डी में कभी चोट लगी हो तो अर्ध-मत्स्येंद्रासन करने से बचें। बहुत हल्का स्लिप डिस्क हो तो इस आसन से कुछ फायदा हो सकता है, लेकिन गंभीर हो तो भूलकर भी ना करें। आसन करने से पहले डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। *

खबर संक्षेप

विद्यार्थियों ने चलाया पौधरोपण अभियान

सिरसा। राजकीय माध्यमिक विद्यालय रंगड़ीखेड़ा के विद्यार्थियों ने स्कूल में बुधवार को पौधरोपण अभियान चलाया। अभियान के तहत स्कूली बच्चों ने एक-एक पौधा लगाकर संकल्प लिया कि वे इस पौधे के पेड़ बनने तक देखभाल करेंगे। स्कूल के हैडमास्टर स्वरूपचंद ने बच्चों को पर्यावरण के महत्व के बारे में बताया। उन्होंने बताया कि पर्यावरण का बिगड़ता संतुलन हम सभी के लिए खतरनाक है।

खेतों से हजारों की केबल चोरी

सिरसा। गांव मिट्ठीसुरेरां में चोरों ने तीन किसानों के खेतों से हजारों रुपए की विद्युत केबल चोरी कर ली। पुलिस को दी शिकायत में राजवीर ने बताया कि उसने अपने खेतों में सोलर सिस्टम लगाया हुआ है। उसने बताया कि बीती 7 जुलाई की शाम को वे घर आ गए। देर रात्रि को चोरों ने खेतों में घुसकर सोलर की करीब 40 फुट केबल, मोटर की 100 फुट, कृष्ण के खेत से सोलर की 50 फुट व मोटर की 40 फुट तार, साजन के खेत से सोलर की 60 फुट व मोटर की 80 फुट तार चोरी हो गई।

बड़ौली के प्रदेशाध्यक्ष बनाने पर जताई खुशी

सिरसा। विप्रसेना ने ब्राह्मण समाज से मोहनलाल बडोली को भाजपा का प्रदेशाध्यक्ष बनाए जाने पर परशुराम चौक पर ढोल नगाड़ों सहित लड्डू बांटकर खुशी का इजहार किया। उनकी नियुक्ति के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का आभार भी जताया। विप्रसेना के प्रदेश प्रभारी रामानंद शास्त्री ने कहा कि मोहनलाल ब्राह्मण समाज के प्रतिष्ठित चेहरे हैं, जो पूरे हरियाणा की राजनीति में अपना वर्चस्व रखते हैं।

जिले में बाइक और दो स्कूटियां चोरी

फतेहाबाद। जिले में वाहन चोरी की घटनाएं रूकने का नाम नहीं ले रही है। गत दिवस चोरों ने जिले से एक मोटरसाइकिल व दो स्कूटियां चोरी कर ली। पुलिस को दी शिकायत में भट्टूकलां निवासी मैनपाल ने कहा है कि गत दिवस वह अपने मोटरसाइकिल पर सवार होकर किसी काम से बाजार गया था। उसने अपने मोटरसाइकिल को बस अड्डे के पीछे लैब के पास खड़ा किया और अंदर चला गया। कुछ देर बाद जब वह वापस आया तो उसने देखा कि वहां से उसका मोटरसाइकिल गायब था।

श्री बालाजी मंदिर में समारोह कल

सिरसा। श्री इच्छापूर्ण श्री बालाजी मंदिर कंगनपुर रोड सिरसा में 12 जुलाई को मूर्ति प्राण प्रतिष्ठा समारोह आयोजित किया जाएगा। मंदिर के संस्थापक बजरंग सिंगला ने बताया कि मंदिर प्रांगण में बालाजी, श्याम बाबा, राधा-कृष्ण, शिव परिवार, लक्ष्मीनारायण, माता रानी, राम दरबार की मूर्तियां स्थापित की जाएंगी। उन्होंने बताया कि मंदिर प्रांगण में सुबह 9.15 बजे पूजा अर्चना व भंडारा शाम 7.15 बजे से होगा, जबकि रात्रि जागरण 8.15 बजे से शुरू होगा। जागरण में हांसी से रूपाली मेहता, सिरसा से राजेंद्र गनेरीवाला, युधिष्ठिर सूर्यवंशी अपनी मधुर आवाज से बाबा का गुणगान करेंगे।

कार्यशाला में तीन नए कानूनों की जानकारी दी

सिरसा। सीएमके नेशनल स्नातकोत्तर महाविद्यालय में तीन नए आपराधिक कानूनों के प्रचार-प्रसार व जागरूकता के लिए लीगल लिट्रेसी सेल द्वारा महाविद्यालय के सभागार में एक दिवसीय कार्यशाला आयोजित की गई। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. रंजना ग्रोवर की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम में लीगल लिट्रेसी सेल की संयोजिका संगीता नंदा ने बताया कि इस कार्यशाला में समस्त स्टाफ सदस्यों व विद्यार्थियों को 1 जुलाई 2024 से प्रभावशील होने वाले तीन नए आपराधिक कानून, भारतीय न्याय संहिता, भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता व भारतीय साक्ष्य अधिनियम के संबंध में विस्तृत रूप से जानकारी प्रदान की गई।

फतेहाबाद को हरा-भरा बनाने के लिए लोगों ने शुरू किया ग्रीन मिशन अभियान

पौधे लगाकर उनकी देखभाल न करना जीव हत्या से बड़ा पाप : ओमप्रकाश

- अभियान के चौथे चरण के तहत हिसार रोड पर विभिन्न प्रजातियों के पौधे लगाए गए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

बरसाती सीजन को पेड़-पौधे लगाने के लिए सबसे उपयुक्त समय माना गया है। इसी को देखते हुए शहर के प्रबुद्ध नागरिकों द्वारा चलाए जा रहे ग्रीन मिशन फतेहाबाद अभियान के चौथे चरण के तहत हिसार रोड पर विभिन्न प्रजातियों के पौधे लगाए गए। इस अभियान में विभिन्न विभागों के उच्चाधिकारियों, कर्मचारियों, अधिवक्ताओं सहित अनेक प्रबुद्ध लोगों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। पौधरोपण कार्यक्रम का संचालन महेन्द्र कुमार धारनियां एडवोकेट द्वारा किया गया। पौधरोपण कर लोगों को पर्यावरण बचाने की इस मुहिम से जुड़ने का आह्वान करते हुए सिंचाई विभाग के अधीक्षक अभियंता ओमप्रकाश बिश्नोई ने कहा कि हर व्यक्ति को जिंदगी में कम से कम एक पेड़ लगाकर उसकी देखभाल जरूरी करनी चाहिए। घर में जब भी कोई शुभ अवसर हो, पार्टियों पर खर्च की बजाय हम पौधरोपण करें तो पर्यावरण के प्रति यह हमारा बड़ा योगदान होगा। उन्होंने कहा कि इस समय चल रहा बरसात का मौसम पेड़-पौधे लगाने के लिए बेहद उपयुक्त है। इस सीजन में अधिक से अधिक पौधे लगाएं। उन्होंने कहा कि पौधे केवल लगाए नहीं, उसकी देखभाल जरूर करें। यदि हम उसकी देखभाल नहीं करते तो यह जीव हत्या से भी बड़ा पाप है। जनस्वास्थ्य विभाग के एसडीओ सतपाल रोज ने कहा कि स्वच्छ पर्यावरण के लिए आज हरियाली बेहद जरूरी है। स्वच्छ हवा के लिए हमें अधिक से अधिक पौधे लगाने होंगे। रिटायर्ड परियोजना अधिकारी हरनाम सिंह ने कहा कि हरियाणा पेड़-पौधे लगाने के मामले में देशभर में सबसे नीचे की श्रेणी में आता है। महेन्द्र कुमार धारनियां एडवोकेट ने कहा कि उनका लक्ष्य फतेहाबाद को हरा-भरा बनाना है, इसी के चलते इस अभियान का नाम ग्रीन मिशन रखा गया है। इस अवसर पर सुभाष चौहान उप अधीक्षक रिटायर्ड, सत्यवान जांगड़ा, विकास बिश्नोई, स्वास्थ्य विभाग से केदार जांगड़ा, संजीव कुमार प्रबंधक, कार्तिक डीएसओ, अमनदीप यादव, सुरेन्द्र पूनियां, महिला कॉलेज के पूर्व प्राचार्य राजेश मेहता, विनय गुप्ता सहित अनेक गणमान्य लोगों ने भाग लिया और पौधारोपण करते हुए इनकी देखभाल का संकल्प लिया।

फतेहाबाद। ग्रीन मिशन अभियान के तहत पौधारोपण करते शहर के प्रबुद्ध नागरिक। फोटो : हरिभूमि

भड़ोलावांली स्कूल में चलाया अभियान विद्यार्थियों व अध्यापकों ने लगाए पौधे

फतेहाबाद। पेड़-पौधे से वातावरण शुद्ध रहता है। पेड़ों के माध्यम से पर्यावरण में ऑक्सीजन प्राप्त होती है। पर्यावरण संतुलन के लिए पौधरोपण जरूरी है। हम सभी को इसके लिए जागरूक होना होगा। यह बात राजकीय उच्च विद्यालय भड़ोलांवाली में चलाए गए पौधगिरी अभियान के तहत स्कूल मुखिया सुरेन्द्र कुमार स्वामी ने विद्यार्थियों को पौधारोपण के प्रति जागरूक करते हुए कही। इस अभियान के तहत विद्यालय के स्टाफ सदस्यों और विद्यार्थियों द्वारा विद्यालय प्रांगण में विभिन्न प्रकार के पौधे लगाए गए। इस अवसर पर एसएस मास्टर होशियार सिंह, गणित अध्यापक गौरव अरोड़ा, रमनदीप, वैशाली, यादविंदर क्लर्क, सुलोचना, विनोद कुमार सेवादार सहित अनेक विद्यार्थी मौजूद रहे। पौधरोपण अभियान को लेकर विद्यार्थियों में भी काफी उत्साह नजर आया और उन्हें पौधे लगाने के साथ-साथ इनकी देखभाल करने का भी संकल्प लिया। स्कूल मुखिया सुरेन्द्र कुमार स्वामी ने कहा कि वृक्षारोपण में समाज के सभी लोगों को बढ़-चढ़कर हिस्सा लेना चाहिए। सभी मनुष्य को अपने जीवन में पौधरोपण अवश्य करना चाहिए।

भक्तों का समूह ढोल नगाड़ों के साथ पहुंचा रामदेवरा

- बाबा रामदेव के दरबार में नारियल व ध्वजा चढ़ाकर आभार व्यक्त किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

मन्नत पूरी होने पर श्रद्धालुओं का एक समूह बैंड बाजे व ढोल नगाड़ों के साथ श्री बाबा रामदेव सेवा समिति की ओर से संचालित शक्ति नगर स्थित प्राचीन बाबा रामदेव मंदिर रामदेवरा पहुंचा और बाबा रामदेव के दरबार में नारियल ध्वजा व मिष्ठान चढ़ाकर बाबा रामदेव महाराज का आभार व्यक्त किया। श्रद्धालुओं ने पावन एवं सांची जोत के साथ बाबा रामदेव महाराज की आरती में शामिल होकर बाबा रामदेव महाराज की महिमा में खूब जयकारे लगाए। आरती उपरांत बाबा रामदेव महाराज को चूरमा, मिश्री, मिष्ठान, फल, खीर, नारियल व बताशें आदि का भोग लगाकर प्रसाद श्रद्धालुओं में वितरित किया। समिति प्रधान रमेश जोइया ने बताया कि जब किसी श्रद्धालु की बाबा रामदेव महाराज मनोकामना पूरी करते है तो वह ढोल नगाड़ो के साथ बाबा रामदेव महाराज का आभार प्रकट किया।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर समिति रमेश जोइया, आर्यन आहुजा, राकेश जोइया, सुभाष गहलोत, मनोज चायल, नमन मोंगा, अलेश पंवार, पंडित दीन दयाल, सोनू शर्मा, जोनी गहलोत सहित अनेक श्रद्धालु मौजूद रहे।

स्वस्थ भारत स्वस्थ संगिनी में हुई महिलाओं की जांच

- 50 रोगियों की जांच कर उन्हें निशुल्क दवाएं दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

भारतीय वायुसेना स्थल सिरसा में बुधवार को स्वस्थ भारत स्वस्थ संगिनी कार्यक्रम के तहत स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किया गया जिसमें विशेषज्ञों ने आए हुए 50 महिला रोगियों की जांच कर उन्हें उचित परामर्श के साथ-साथ दवाएं भी निशुल्क दी। शिविर में दंतों की जांच डॉ. वनिता सुथार, गले, आंखों व सिर की जांच वायुसेना स्थल सिरसा की एसएमओ स्कवाड्रन लीडर तपस्या बिश्नोई व आधुनिक मशीनों से नेत्र जांच का कार्य रामा ऑप्टिकल्ज के संचालक रामकिशन गोयल व महिला रोगों की जांच डॉ. सैलजा बंसल व थायराइड डॉ. लाल पैथलैब के माध्यम से जांची गई। इससे पूर्व स्वास्थ्य जांच शिविर का शुभारंभ अफवा संगठन की अध्यक्ष निधि गोयल ने बतौर मुख्यातिथि किया। मुख्यातिथि निधि गोयल ने इस अवसर पर कहा कि उनका संगठन भारतीय वायुसेना कर्मियों की पत्नियों के कल्याण को समर्पित है और उसी कड़ी में बुधवार को यह निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किया गया है।

कर्मचारी 12 को करेंगे आंदोलन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

हरियाणा सरकार ने सफाई कर्मचारियों के शोषण की सभी सीमाएं पार कर दी है। सफाई कर्मचारियों को समाज की मुख्य धारा से अलग करने का षडयंत्र करते हुए सरकार ने हरियाणा कौशल रोजगार निगम की तर्ज पर सफाई कर्मचारी व सीवर मैनो के लिए अलग पोर्टल बनाने का फैसला लिया है। सरकार के ऐसे कदमों से यह कर्मचारी ताउम्र कच्चे कर्मचारी के तौर पर ही काम करेंगे। सरकार की इन दलित सफाई कर्मचारी विरोधी नीतियों के खिलाफ नगरपालिका कर्मचारी संघ ने आंदोलन का आगाज कर दिया है और चेतावनी दी है कि यदि सरकार ने 20 जुलाई तक अपने कर्मचारी विरोधी फैसलों को वापस नहीं लिया तो कर्मचारीर 21 जुलाई को रोहतक में विशाल कार्यकर्ता सम्मेलन कर राज्य स्तरीय बड़े आंदोलन की घोषणा करेंगे। यह बात नगरपालिका कर्मचारी संघ के राज्य वरिष्ठ उपप्रधान रमेश तुषामड़ ने आज फतेहाबाद में पत्रकारों से बातचीत करते हुए कही। इस अवसर पर उनके साथ जिला सचिव विजय ढाका, फतेहाबाद इकाई प्रधान नरेश राणा, सचिव ओमप्रकाश लोट भी मौजूद रहे।

काले झंडे व उलटे झाडू लेकर प्रदर्शन करेंगे

कर्मचारी नेता ने कहा कि हरियाणा सरकार ने सफाई कर्मचारियों का वेतन 16900 से 17000 कर यानि मात्र 100 रुपये बढ़ोतरी उनके साथ भद्दा मजाक किया है। भाजपा सरकार ने अपने 10 साल के कार्यकाल में एक भी सफाई कर्मचारी की नियमित भर्ती नहीं की। वर्षों से लगे कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने का पत्र जारी करने के बावजूद इन कर्मचारियों को पक्का नहीं किया जा रहा है। पूर्व की सरकारों के रिकार्ड तोड़ते हुए वर्तमान भाजपा सरकार ने गुरूग्राम के 3480 कर्मचारियों सहित प्रदेशभर में 5 हजार से ज्यादा सफाई कर्मचारियों व सीवरमैनों की छंटनी कर अपने कर्मचारी विरोधी चेहरे को उजागर करने का काम किया है। अब ऑनलाइन हाजिरी के नाम पर कर्मचारियों को परेशान किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि कर्मचारी अपनी मांगों व सरकार के तानाशाही फरमानों के खिलाफ 12 जुलाई को काले झंडे व उलटे झाडू लेकर शहरभर में प्रदर्शन करेंगे और शहरी स्थानीय निकाय विभाग द्वारा जारी पत्र की प्रतियां फूंकते हुए इन फैसलों को वापस लेने की मांग करेंगे।

श्री रामदेवजी सेवा सदन भवन निर्माण के लिए की राशि दान

चोपटा। राजस्थान की सीमा से सटे हरियाणा के पैंतालिसा क्षेत्र में दानदाताओं की कमी नहीं है। इस क्षेत्र के दानवीर गौशाला, धर्मशाला, मंदिरों व जरूरतमंदों की सेवा के लिए दिल खोलकर दान करते हैं। इसी कड़ी में गांव कुम्हारिया के समाजसेवी संदीप बैनीवाल जाखोदिया ने रुणिचा धाम रामदेवरा में श्री रामदेवजी सेवा सदन भवन निर्माण के लिए 51000 रुपए दान किए। इस सामाजिक और धार्मिक कार्य के लिए सिरसा सेवा सदन रामदेवरा कमेटी द्वारा संदीप बैनीवाल का आभार जताया है। श्री रामदेवजी सेवा सदन रुणिचा कार्यकारिणी के सदस्य कृष्ण कुमार सहारण व अन्य व्यक्तियों ने आभार जताया।

बॉडी बिल्डिंग चैंपियनशिप में प्रशिक्षार्थियों ने शानदार प्रदर्शन कर जीता स्वर्ण पदक

- कोच विवेक ने की विजेताओं के उज्जवल भविष्य की कामना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

वर्ल्ड बॉडी बिल्डिंग फिटनेस एसोसिएशन द्वारा दिल्ली में आयोजित बॉडी बिल्डिंग चैंपियनशिप में मैक्स फिटनेस जिम के तीन प्रशिक्षार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक जीते हैं। कोच विवेक ने बताया कि वर्ल्ड बॉडी बिल्डिंग फिटनेस एसोसिएशन द्वारा चेयरमैन रवि उज्जीनवाल व प्रधान काका राजोरा के मार्गदर्शन में हुई इस चैंपियनशिप में मुस्कान चिंडालिया व अक्षय राजपूत ने डेडलिफ्ट में स्वर्ण पदक जीता और डॉ. सुभाष नानुआना ने डेड लिफ्ट व बेंचप्रेस में स्वर्ण पदक हासिल किया है। कोच विवेक ने विजेताओं के उज्जवल भविष्य की कामना करते हुए कहा कि आज के समय में स्वास्थ्य का ध्यान अवश्य रखना चाहिए और निरंतर व्यायाम करना चाहिए। वहीं चेयरमैन रवि उ'जीनवाल की ओर से कोच विवेक को तलवार देकर व पटका पहनाकर सम्मानित किया गया।

मन से किए गए श्रेष्ठ कार्य भी व्रत से कम नहीं: सुमनांजली जोशी

सिरसा। श्री मां भगवती इच्छा पूर्ण मंदिर, शमशाबाद पट्टी सिरसा में श्री राधे बिहारी प्रेम मंडल के सान्निध्य में जारी श्रीदेवी भागवत कथा के पांचवें दिन कथावाचिका सुमनांजली जोशी ने कहा कि मां दुर्गा की कृपा ही हर जीव का कल्याण करती हैं। देवी पुराण में मां दुर्गा की स्तुति के साथ मां दुर्गा के विभिन्न स्वरूपों का वर्णन भी सुनने को मिलता है। उन्होंने कहा कि धन्य हैं वे लोग जो मां दुर्गा की महिमा का गुणगान देवी पुराण में सुनते हैं। देवी पुराण साक्षात मां दुर्गा हैं। जीवन में हम चाहे व्रत करें न करें, लेकिन एक व्रत हमेशा व्यक्ति को करना चाहिए। उन्होंने कहा कि यदि व्यक्ति मन की बुराइयों को त्याग दे तो यह भी किसी व्रत से कम नहीं है।

युवाओं की आवाज को बुलंद कर रहा एबीवीपी : डॉ. वर्मा

- एबीवीपी के 76वें स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद हिसार विभाग में सिरसा इकाई द्वारा एबीवीपी के 76वें स्थापना दिवस एवं राष्ट्रीय विद्यार्थी दिवस के उपलक्ष्य में संगोष्ठी व पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि डॉ. मोनिका वर्मा पर्यावरण कार्य गतिविधि प्रांत प्रमुख एकता ने शिरकत की। डॉ. मोनिका वर्मा ने कहा कि अभाविप अपने स्थापना काल से ही राष्ट्रहित, समाजहित और छात्र हित के लिए लगातार काम कर रही है। साथ ही यह संगठन राष्ट्रीय पुनर्निर्माण के कार्य में भी जुटा है। हम सभी को संकल्प लेना चाहिए कि जब यह संगठन अपना 100 वां स्थापना दिवस मनाए, तब तक हम सभी अपने देश को पुनः विश्वगुरु बनाने के लिए योगदान दें। इस मौके पर सुरेंद्र आर्य पर्यावरण कार्य गतिविधि जिला प्रमुख, डॉ. विनोद नगर उपाध्यक्ष, मांगेराम विभाग संयोजक, सुनील शास्त्री उपस्थित थे।

सिरसा। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद 76वें स्थापना दिवस पर भाग लेते।

नोडल अधिकारी ने नशे के खिलाफ चल रहे अभियान की समीक्षा की

- दस गांव को चिन्हित कर डोर-टू-डोर सर्वे का काम शुरू किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डबवाली

पुलिस ने डबवाली को ड्रग मुक्त बनाने की दिशा में पुलिस ने सक्रियता बढ़ा दी है। इस दिशा मे एडीजीपी की देखरेख मे बनाई गई टीम ने दस गांव को चिन्हित कर इन गांवों में डोर-टू-डोर सर्वे का काम शुरु कर दिया है। टीम ने नशे के मामले में संवेदनशील गांवों में 62 ऐसे लोगों की पहचान की है जो नशे की लत में पड़े हुए हैं। पुलिस की टीम ने इन युवाओं की काउंसलिंग करवाई है। इन्हें समझाया गया है कि नशे की लत एक बीमारी है, जिसका डाक्टरी उपचार सम्भव है। टीम के प्रयासों से इन लोगों ने स्वेच्छा से अपना उपचार करवाने के लिए टीम से सहयोग मांगा है। पुलिस टीम ने सरकारी अस्पताल डबवाली में मनोरोग विशेषज्ञ डाक्टर राजेश कुमार से उपचार शुरु करवा दिया है। इस कार्य के साथ-साथ पुलिस टीम ने तस्करों की भी कुंडली खंगालनी शुरु कर दी है। तस्करों की गांव अनुसार सूची तैयार की जा रही है। अब ड्रग तस्करो पर भी सख्ती से शिकंजा कसा जा सकेगा ।

डबवाली। लोहगढ़ में ग्रामीणों से बात करती टीम। फोटो : हरिभूमि

मुख्यमंत्री से मिला सलाह का प्रतिनिधिमंडल, सौंपा मांगपत्र

- कर्मचारियों की लंबित मांगों संबंधी विस्तार से जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

स्कूल कैडर लैक्चरार एसोसिएशन हरियाणा (सलाह) का एक प्रतिनिधिमंडल प्रदेशाध्यक्ष गुरदीप सैनी की अध्यक्षता में बुधवार को मुख्यमंत्री हरियाणा नायब सिंह सैनी से मिला और उन्हें एक मांगपत्र सौंपा। उनके साथ आईटी सेल प्रभारी अनिल सैनी व कार्यकारी अध्यक्ष अशोक शर्मा मौजूद रहे। गुरदीप सैनी ने मुख्यमंत्री की कर्मचारियों की लंबित मांगों संबंधी विस्तार से जानकारी दी। मुख्यमंत्री ने प्रतिनिधिमंडल से काफी देर बातचीत के बाद सभी समस्याओं पर तुरंत संज्ञान लेने का आश्वासन दिया। सलाह के मीडिया प्रभारी भूपेंद्र मलिक ने बताया कि प्रिंसिपल सहित सभी पदों की पदोन्नति सूचि जारी की जाए, ऑनलाइन ट्रांसफर ड्राइव शीघ्र खोली जाए, सेवानिवृत्ति की आयु 58 से 60 वर्ष की जाए। सभी पीजीटी/लेक्चरार को कन्फर्म किया जाए। सभी पेंशनधारकों को 65 वर्ष, 70 वर्ष, 75 व 80 वर्ष के होने पर 5 प्रतिशत वेतन वृद्धि दी जाए। उपप्रधानाचार्य का पद बनाया जाए। पीजीटी/लेक्चरार को भी गुरप सी की भांति एचसीएस/आईएएस की आंतरिक भर्ती में शामिल होने का अवसर प्रदान किया जाए।

कैंप में 650 नागरिकों ने उठाया फायदा, योजनाओं के लिए किया आवेदन

जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण ने मताना में लगाया मेगा कैम्प

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की ओर से बुधवार को ग्राम सचिवालय, मताना में लगे मेगा कैंप में 650 नागरिकों ने विभिन्न योजनाओं का फायदा उठाया। इस कैंप को लेकर लोगों में काफी उत्साह नजर आया। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव गायत्री ने इस कैंप मैं शिरकत की। कैंप के दौरान विभिन्न विभागों की ओर से लगाई गई स्टॉल तथा अधिकारियों द्वारा लोगों को योजनाओं के बारे में जानकारी दी गई। इस मेगा कैंप में जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की ओर से पैनल अधिवक्ता शाहनवाज व पैरा लीगल वॉलिंटियर ने नागरिकों के अधिकार तथा उनके कर्तव्य के बारे में जानकारी दी, वहीं वरिष्ठ नागरिक के विशेष अधिकारों के बारे में भी लोगों को जागरूक किया गया। जिला समाज कल्याण विभाग कार्यालय की ओर से डेस्क लगाया गया था जहां से 78 पेंशन धारकों ने अपनी समस्या रखी। स्वास्थ्य विभाग की ओर से राष्ट्रीय क्षय रोग उन्मूलन कार्यक्रम के बारे में जानकारी दी। कुल 130 लोगों को फ्री दवाई वितरित की गई, वहीं स्वास्थ्य चेकअप के दौरान 240 लोगों ने अपने स्वास्थ्य की जांच करवाई। राशन कार्ड के लिए भी स्टाल लगाई गई थी, इस मौके पर 132 लोगों ने अपने राशन कार्ड से संबंधित समस्या रखें। विभाग की ओर से ताराचंद की देखरेख में 47 युवाओं को विभाग द्वारा चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं बारे जानकारी दी।

फतेहाबाद। गांव मताना में आयोजित मेगा कैंप को संबोधित करते वक्तागण व उपस्थित ग्रामवासी।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर सरपंच दलबीर सिंह एडवोकेट, कृषि विकास अधिकारी अमित कुमार, खंड कृषि अधिकारी डॉ. जय कुमार, सौर ऊर्जा विभाग से इंद्राज सिंह बार एसोसिएशन प्रधान प्रदीप बेनीवाल, उप प्रधान सुधा, पैनल अधिवक्ता कमलेश कुमारी वशिष्ठ, शाहनवाज, पीएलवी बलबीर सिंह, फूड सप्लाई विभाग से संदीप कुमार आदि मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

सात लाख की नकदी और जेवर चोरी, केस

ओढां। पुलिस ने गांव खुइयानेपालपुर निवासी सुखदेव सिंह की शिकायत पर अज्ञात लोगों के खिलाफ चोरी व सेंधमारी के आरोप में मामला दर्ज किया है। सुखदेव सिंह ने बताया कि उसके छोटे भाई बिंद्र का आस्ट्रेलिया में निधन हो गया था। धार्मिक रिति रिवाज के तहत बिद्र सिंह के घर पर ही परिवार सहित रहते थे। उसका छोटा भाई गुरदीप सिंह भी बिंद्र सिंह के घर ही रहता था। उसने बताया कि 8 जुलाई की रात्रि को सारा परिवार बिंद्र सिंह के घर पर ही था। सुबह उसके छोटे भाई गुरदीप सिंह ने बताया कि उसके घर पर चोरी हो गई है। चोर घर से 40 हजार रुपये की नगदी चुरा ले गए है। जिस पर उन्होंने अपने घर को जांचा तो ताले टूटे हुए पाए। चोर घर से 45 हजार रुपये नगद,9 तौला वजनी सोने के आभूषण और 85 हजार रुपये का हस्ताक्षरित चैक चुरा ले गए।

नौकर मालिक की इनोवा गाड़ी चोरी कर फरार

ओढां। नेशनल हाईवे पर स्थित पंजाब बैष्णो ढाबे पर काम वाला नौकर मालिक की इनोवा गाड़ी चुरा कर फरार हो गया। पुलिस ने ढाबा मालिक राजेन्द्र कुमार पुत्र सतपाल निवासी ओढ़ा के ब्यान पर फरान नौकर के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है। राजिंदर कुमार उर्फ बंटी ने अपनी शिकायत में बताया कि वह डबवाली रोड़ पर ढाबा चलाता है। उसके ढाबे पर कुलदीप पुत्र बलबीर सिह निवासी जीवननगर रानियां काम करता था। बीते दिवस कुलदीप उसकी इनोवा गाड़ी लेकर फरार हो गया। सीसीटीवी कैमरे में कैद हुई घटना के अनुसार रात के 2 बजकर 47 मिनट पर कुलदीप बिना बताये गाड़ी चोरी करके ले गया। थाना प्रभारी अनिल सोढ़ी ने बताया कि शिकायत के आधार पर छानबीन जारी है और कुलदीप की तलाश की जा रही है।

दो युवक 15 ग्राम हेरोइन सहित काबू

रानियां। एंटी नारकोटिक सेल सिरसा पुलिस ने गश्त के दौरान गांव कुत्ताबढ़ क्षेत्र दो युवकों को 15 ग्राम हैरोइन के साथ काबू किया है। एंटी नारकोटिक्स सेल सिरसा के प्रभारी अजय कुमार ने बताया कि सेल की एक पुलिस टीम गश्त के दौरान गांव कुत्ताबढ़ क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान दो युवक पुलिस पार्टी को देखकर मौके से भागने का प्रयास करने लगे। पुलिस पार्टी ने शक के आधार पर उक्त दोनों युवकों को काबू कर जब नियमानुसार उनकी तलाशी ली तो उनके कब्जे से 15 ग्राम हैरोइन बरामद हुई। आरोपियों की पहचान राज सिंह पुत्र बहादुर सिंह व पूर्ण सिंह पूर्व बब्बू पुत्र फुलाराम निवासी गांव कुत्ताबढ़ जिला सिरसा के रूप में हुई है।

अलीकां हत्याकांड में चौथा आरोपी गिरफ्तार

डबवाली। थाना शहर डबवाली पुलिस ने अलीकां में एक वृद्ध की हत्या के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। पकड़े गए आरोपी की पहचान आकाश पुत्र मोहन लाल निवासी वार्ड न.18, डबवाली के रूप में हुई है। इस हत्याकांड में यह चौथी गिरफ्तारी है। इस संबंध में थाना प्रभारी शैलेन्द्र कुमार ने जानकारी देते हुए बताया कि 4 जुलाई को अलीकां में दर्शन सिंह नामक एक व्यक्ति की तेज धार हथियारों से हत्या कर दी गई थी। इसी मामले में पुलिस ने अब आकाश को गिरफ्तार किया है।

कांग्रेस नेता सतबीर भूथन ने किया जनसंपर्क

सरकार की जनविरोधी नीतियों के कारण समाज का हर वर्ग दुःखी

कुमारी सैलजा के नेतृत्व में रिकार्ड सीटों पर जीत दर्ज कर हरियाणा में सरकार बनाएगी कांग्रेस : मास्टर सतबीर भूथन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

रतिया। पद्यात्रा के दौरान गांवों में पहुंचे मास्टर सतबीर भूथन का स्वागत करते ग्रामीण। *फोटो : हरिभूमि*

प्रदेश में इन दिनों बदलाव की लहर चल रही है। जनता आज भाजपा को सत्ता से बाहर करने और कांग्रेस को सत्ता में लाने का मन बना चुकी है। आगामी विधानसभा चुनावों में हरियाणा में कांग्रेस सांसद कुमारी सैलजा के नेतृत्व में रिकार्ड सीटों पर जीत दर्ज करने के साथ पूर्ण बहुमत से सरकार बनाएगी। यह बात वरिष्ठ कांग्रेस नेता मास्टर सतबीर भूथन ने रतिया विधानसभा क्षेत्र के गांवों में जनसम्पर्क अभियान के दौरान ग्रामीणों से रूबरू होते हुए कही। मास्टर सतबीर भूथन ने विधानसभा चुनावों को लेकर रतिया में जोर-शोर से प्रचार अभियान तेज कर दिया है और पद्यात्रा शुरू की है। उन्होंने अपनी पद्यात्रा की शुरूआत गांव पिलछियां से की। इसके अलावा उन्होंने गांव महमदगी, खाई, लधुवास और लुठेरा में डोर टू डोर जाकर लोगों से सम्पर्क किया और उन्हें कांग्रेस पार्टी की कल्याणकारी नीतियों से अवगत करवाते हुए संगठन से जोड़ा। गांवों में पहुंचे मास्टर सतबीर भूथन का ग्रामीणों ने जोरदार स्वागत किया और रतिया विधानसभा से पूर्ण समर्थन देने की बात कही।

ग्रामीणों को संबोधित करते हुए मास्टर सतबीर भूथन ने कहा कि प्रदेश की भाजपा सरकार ने हर वर्ग को कुचलने का काम किया है। यह पहली ऐसी सरकार है जिससे प्रदेश का कोई भी वर्ग खुश नहीं है। किसान, मजदूर, कर्मचारी, महिलाएं, युवा, व्यापारी, दुकानदार हर वर्ग के लोग सरकार की जनविरोधी नीतियों के खिलाफ सड़कों पर उतरने को मजबूर है और इस सरकार से छुटकारा पाना चाहते हैं। उन्होंने कहा कि कांग्रेस ने हमेशा आम आदमी की आवाज को उठाने, उसे उसके अधिकार दिलवाने का काम किया है। यही कारण है कि लोकसभा चुनावों में प्रदेश ही नहीं देश की जनता ने भाजपा की तानाशाही सरकार को सबक सिखाने और कांग्रेस को समर्थन देने का काम किया है। हरियाणा में होने वाले विधानसभा चुनावों में भी जनता बदलाव के लिए कांग्रेस को वोट देगी। उन्होंने दावा किया कि विधानसभा चुनावों में भाजपा उम्मीदवारों को बुरी तरह हार का सामना करना पड़ेगा और कुमारी सैलजा के नेतृत्व में कांग्रेस रिकार्ड बहुमत हासिल करेगी। इस अवसर पर वरिष्ठ पदाधिकारी मौजूद रहे।

फतेहाबाद। जनसम्पर्क अभियान के दौरान ग्रामीणों से मिलते डॉ. विरेन्द्र सिवाच।

कांग्रेस राज में हरियाणा बनेगा हर क्षेत्र में नम्बर वन : सिवाच

- कार्यकर्ता सम्मेलन व विधानसभा चुनाव को लेकर कांग्रेस नेता ने किया गांवों का दौरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

आगामी 12 जुलाई को शीशमहल पैलेस में जिला स्तरीय कार्यकर्ता सम्मेलन का आयोजन किया जाएगा। सम्मेलन में मुख्य अतिथि के रूप में पहुंच रहे पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा कार्यकर्ताओं में नये जोश की हुंकार भरेंगें। कार्यकर्ता सम्मेलन और आगामी विधानसभा चुनाव की तैयारी में जुटे डॉ. वीरेंद्र सिवाच ने गांव गोरखपुर, मोची, चौबारा, दहमन, नहला, बैजलपुर, ढाणी गोपाल, सिंथला, बनावली, किरढान, ढांड, एमपी रोही, धांगड़, सालमखेड़ा, बीघड़, ढिंगसरा, पीलीमंदोरी, बनमंदोरी, ढाबी खुर्द आदि गांवों का दौरा किया और कार्यकर्ताओं को फतेहाबाद सम्मेलन में पहुंचने का न्योता दिया। वरिष्ठ कांग्रेसी नेता डॉ. सिवाच ने कहा कि लोग अब अगले मुख्यमंत्री के रूप में भूपेंद्र सिंह हुड्डा को देख रहे हैं क्योंकि 10 वर्ष के उनके कार्यकाल को हरियाणा के इतिहास में स्वर्णिम इतिहास कहा जा सकता है क्योंकि तब आमजन खुश था और नौकरियां परमानेंट मिल रही थी। अपराधिक घटनाएं ना के बराबर थी, अपराधी हरियाणा छोड़कर दूसरे प्रदेशों में चले गए थे। सिवाच ने कहा कि हुड्डा ने नए बिजली पैदा करने वाले संयंत्र प्रदेश में स्थापित करवाये थे, परमाणु संयंत्र उनमें से एक था। नई यूनिवर्सिटी स्थापित की गई, नये कॉलेज बनवाए गए थे।

फतेहाबाद। हेरीटेज पार्क में पौधारोपण करते जिला नगरायुक्त संजय बिश्नोई। *फोटो : हरिभूमि*

आओ मिलकर पेड़ लगाए मुहिम शुरु

फतेहाबाद। जिला नगरायुक्त संजय बिश्नोई ने बुधवार को स्थानीय हेरीटेज पार्क में पौधा लगाकर आओ मिलकर पेड़ लगाए मुहिम की शुरूआत की। उन्होंने बताया कि इस मुहिम के तहत शहर में अलग-अलग जगहों पर 500 पौधे लगाए जाएंगे। इसके साथ ही डीएमसी ने सरकार द्वारा चलाई जा रही मुहिम सफाई अपनाओ बीमारी भगाओ के बारे में भी लोगों को जागरूक किया और कहा कि वे इस अभियान में बढ़ चढ़कर हिस्सा लें। उन्होंने कहा कि पर्यावरण को बचाना हर व्यक्ति का दायित्व है। पर्यावरण पर ही मानव और जीव जंतुओं को जीवन आधारित है। उन्होंने पर्यावरण संरक्षण और पौधारोपण का संदेश देते हुए कहा कि हर व्यक्ति को अपने जीवन में एक पौधा जरूर लगाना चाहिए और उसकी देखभाल करनी चाहिए। इस मौके पर आओ मिलकर पेड़ लगाए मुहिम के तहत शहरी स्थानीय निकाय विभाग के अन्य कर्मचारियों ने भी पौधारोपण किया और पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया। कार्यक्रम में नगर परिषद की उप प्रधान सविता टूटेजा, सिटी टीम लीडर सौरी, सफाई निरीक्षक महेश कुमार और राहुल कुमार व अन्य मौजूद रहे।

ढाणी मियां खां स्कूल में किया पौधरोपण

- विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण के प्रति किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। ढाणी मियां खां स्कूल में बच्चों के साथ पौधारोपण करते सरपंच प्रतिनिधि गुरनाम सिंह। *फोटो : हरिभूमि*

राजकीय माध्यमिक विद्यालय ढाणी मियां खां, पंचायत सालमखेड़ा में ईको क्लब की ओर से पौधारोपण अभियान चलाया गया। इस अभियान के तहत विद्यालय प्रांगण में विभिन्न प्रकार के पौधे लगाए गए। कार्यक्रम की अध्यक्षता गांव सालमखेड़ा के सरपंच प्रतिनिधि गुरनाम सिंह ने की। मुख्याध्यापक जगतपाल सिंह ने मुख्यअतिथि का स्वागत करते हुए विद्यार्थियों को पौधों के महत्व के बारे में विस्तार से बताया और अपने नाम का एक पौधा अवश्य लगाने की अपील की। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए सरपंच प्रतिनिधि गुरनाम सिंह ने कहा कि पौधे लगाने का मतलब अपनी जान बचाना और वातावरण को साफ रखना है। हर व्यक्ति को जीवन में एक-एक पौधा अवश्य लगाना चाहिए। इस अवसर पर उन्होंने विद्यार्थियों को फल वितरित कर उन्हें प्रोत्साहित भी किया वहीं ग्रामीणों को भी पौधे वितरित कर उन्हें पर्यावरण संरक्षण के इस अभियान से जुड़ने का आह्वान किया। इस अवसर पर मास्टर राजपाल, विजय कुमार, मक्खन लाल, कंचन रानी, बजरंग दास, समाजसेवी भगवान दास, हरिकिशन जेबीटी, मैम्बर मनजीत कौर, एसएमसी प्रधान मुकेश कुमार, प्राइमरी एसएमसी प्रधान अनु रानी, मुलखराज आदि भी मौजूद रहे।

अपैक्स स्कूल प्राचार्य के मकान के ताले टूटे, गहने और नकदी चोरी

फतेहाबाद। चोरों ने अपैक्स स्कूल के प्राचार्य उमंग कक्कड़ के घर के ताले तोड़कर वहां से लाखों के गहने और नकदी चोरी कर ली। स्कूल के बाद प्राचार्य जब घर पहुंचे तो उन्हें चोरी का पता चला। इस पर उन्होंने इस बारे पुलिस को सूचना दी। सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंच गई और चोरों की तलाश शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में सुंदर नगर फतेहाबाद निवासी उमंग कक्कड़ ने कहा है कि वह अपैक्स कॉन्वेंट स्कूल में कार्यरत है। गत दिवस दोपहर को जब वह स्कूल से वापस घर पहुंचा तो देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था और अंदर सामान बिखरा हुआ था। जब उसने पहले आसपास के लोगों से पूछताछ की और इस बारे डायल 112 पर सूचना दी। जब उसने बैडरूम में जाकर सामान को चैक किया तो पाया कि अज्ञात चोर उसके मकान से सोने की अंगूठी, सोने के झूमे, कानों के टोपस सहित करीब अढ़ाई तोले सोने के गहने और 65 हजार रुपये की नकदी चोरी कर ले गए हैं। इस बारे पुलिस ने केस दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी है।

वरच्युस क्लब ने किया पौधरोपण, स्वर्ग भूमि में रोपे 100 पौधे

- क्लब ने चलाई पर्यावरण संरक्षण की मुहिम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डबवाली

सिरसा। पौधारोपण अभियान में हिस्सा लेते क्लब सदस्य। *फोटो : हरिभूमि*

नगर की प्रमुख संस्था वरच्युस क्लब इंडिया ने अपने स्थायी पेड़ पौधा बैंक प्रकल्प के तहत इस वर्ष भी पेड़ -पौधे रोपित व वितरित करने का अभियान बुधवार को शुरु करते हुए पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। प्रथम चरण में डबवाली के स्वर्गभूमि (राम बाग) में 100 पौधे रोपित किए गए। इस अवसर पर क्लब के क्लब प्रधान हरदेव गोरखी ने कहा कि हमे पेड़ पौधों को अपना मित्र समझना चाहिए क्योंकि मित्र ही सुखदुख का साथी होता है। हमें अधिक से अधिक पौधे लगाकर धरती माता का श्रृंगार करना चाहिए ताकि मानव जीवन व पर्यावरण में सन्तुलन बना रहे। प्रोजेक्ट चेयरमैन व पर्यावरण चिंतक डा. बीर चंद गुप्ता ने बताया कि वरच्युस क्लब द्वारा वषोंर् पूर्व पेड़ पौधा बैंक स्थापित किया था जिसके तहत लगातार हर वर्ष शहरवासियों के सहयोग से पौधारोपण व वितरित करने का कार्य किया जा रहा है। क्लब के पीआरओ सोनू बजाज ने जानकारी देते हुए बताया कि वरच्युस क्लब के पेड़ पौधा बैंक में कोई भी व्यक्ति पेड़ पौधे दे सकता है और ले भी सकता है। प्रकल्प के तहत इस सीजन में भी विभिन्न स्थानों पर सैंक?ों पौधे अलग-अलग स्थानों पर भी रोपित किए जाएंगे। सोनू बजाज ने यह भी बताया कि मानवता कल्याण को समर्पित नए सत्र में शहर के प्रमुख सीए एमएल ग्रोवर, भारत भूषण वधवा, पवन दुरेजा व विपिन बंसल ने वरच्युस क्लब में नए सदस्य के तौर पर सदस्यता ग्रहण की। इस मौके पर सचिव नरेश शर्मा,मल्ली ग्रोवर, प्रबंधक समिति से वेद परमजीत कोचर, संतोष शर्मा, अनुशासन अधिकारी मनोज शर्मा, सुखविंदर व अन्य मौजूद रहे।

सिरसा। भाजपा कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए पूर्व राज्यमंत्री कृष्ण बेदी।

कार्यकर्ता घर-घर जाकर पार्टी की नीतियों का प्रचार करें : बेदी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

पूर्व रा'यमंत्री कृष्ण बेदी ने कहा कि कार्यकर्ता किसी भी संगठन में पार्टी की रीढ होता है। कार्यकर्ता जितनी मजबूती व मेहनत के साथ पार्टी के लिए काम करेगा, उतना ही फायदा पार्टी को होगा। इसलिए कार्यकर्ता कड़ी मेहनत के साथ पार्टी को मजबूत करने में जुट जाएं। आगामी विधानसभा चुनाव की तैयारियों के मद्देनजर कार्यकर्ता घर-घर जाकर पार्टी का प्रचार प्रसार करें और लोगों को पार्टी के साथ जोड़ने का काम करें। बेदी बुधवार को स्थानीय पंचायत भवन में जिला सिरसा के विस्तारित जिला कार्यकारिणी की बैठक में संबोधित कर रहे थे। इस अवसर पर भाजपा जिलाध्यक्ष निताशा सिहाग, सीएम के पूर्व राजनीतिक सलाहकार जगदीश चोपड़ा, जिला प्रभारी वेद फुला, प्रदेश मंत्री सुरेंद्र आर्य सहित भारी संख्या में भाजपा कार्यकर्ता मौजूद रहे। पूर्व रा'यमंत्री कृष्ण बेदी ने कार्यकर्ताओं को विधायक मोहन लाल बडौली को प्रदेशाध्यक्ष बनाने पर बधाई दी और आगामी विधानसभा आम चुनाव को लेकर कार्यकर्ताओं को और अधिक मजबूती से काम करने के लिए जोश भरते हुए प्रोत्साहित किया। उन्होंने कहा कि सभी भाजपा कार्यकर्ता एकजुट होकर अभी से चुनाव की तैयारियां शुरु करते हुए लोगों से जुड़ने का आह्वान किया।

फसल नुकसान की समस्या को लेकर उपायुक्त से मिले किसान

सिरसा। भारतीय किसान एकता व अन्य किसानों ने जंगली सुअरों से होनी वाली समस्या को लेकर उपायुक्त से मुलाकात की। किसानों ने बताया कि खंड रानियां, ऐलनाबाद व बढ़ागुड़ा के कई गांवों में जंगली सुअर उनके खेतों में खड़ी फसलों को नुकसान पहुंचा रहे हैं, वही खेत मे काम करने वाले किसान व मजदूर पर भी हमला कर देते हैं। उन्होंने उपायुक्त को बताया कि किसान सुअरों की समस्या से पिछले कई दिनों से परेशान हैं, इसलिए उनकी समस्या का स्थाई समाधान किया जाए। उपायुक्त आर के सिंह ने किसानों की समस्या को ध्यानपूर्वक सुनते हुए किसानों को आश्वस्त किया कि उनकी समस्या का समाधान करवाया जाएगा। उन्होंने जिला वन अधिकारी व खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी सहित अन्य संबंधित अधिकारियों को समस्या के समाधान की दिशा में ठोस कदम उठाने बारे दिशा निर्देश दिए।

सिरसा। उपायुक्त को ज्ञापन सौंपते हुए किसान। *फोटो : हरिभूमि*

पक्का करने के लिए की नारेबाजी

- आईटीआई ओढ़ा में कार्यरत अनुबंध अनुदेशको ने पक्का करने की मांग उठाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| ओढां

सिरसा। सरकार के खिलाफ रोष जाहिर करते आईटीआई में कार्यरत अनुबंध अनुदेशक।

आगामी 12 जुलाई को मुख्यमंत्री के साथ बैठक में हमारी बात पर सरकार सहमत नहीं होती तो 20 जुलाई को सरकार के विरोध में प्रदर्शन किया जाएगा। यह बात आईटीआई ओढ़ा में सर्व अनुबंध अनुदेशक संघ के कार्यकारी सदस्य हरियाणा एवं जिलाध्यक्ष राकेश कुमार ने अपने संबोधन में कहते हुए बताया कि हम पूरे हरियाणा की आई टी आई 1070 अनुबंध अनुदेशक पिछले 10-12 वषोंर् से स्वीकृत पदो पर लगे हुए है। हमारा संगठन सर्व आईटीआई अनुबंध अनुदेशक संघ हरियाणा भारतीय मजदूर संघ हरियाणा से जुड़ा हुआ संगठन है। संगठन द्वारा नियमितीकरण पालिसी की मांग को लेकर बीएमएस की अध्यक्षता में सरकार से लगातार वार्ता करने उपरान्त भी परिणाम सार्थक नहीं रहा। इसलिए हमारे संगठन की प्रदेश कार्यकारिणी ने बीएमएस के पदाधिकारियों से वार्तालाप के बाद निर्णय लिया है कि 20 जुलाई को पिपली कुरुक्षेत्र प्रदर्शन करेंगे। उन्होंने आगे बताया कि प्रदर्शन के बाद मुख्यमंत्री आवास सेक्टर- 3 की और मार्च किया जाएगा और हमारी नियमतिकरण की मांग को लेकर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को ज्ञापन सौंपा जाएगा। इस अवसर पर अनुदेशक सुरजीत कुमार, परविंदर, ममता रानी व अन्य मौजूद रहे।

नियमित करने की मांग, सरपंचों पर भी जड़े आरोप

ग्रामीण ट्यूबवेल ऑपरेटरों ने किया प्रदर्शन, ज्ञापन सौंपा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। डीसी कार्यालय के बाहर प्रदर्शन करते ग्रामीण ट्यूबैल ऑपरेटर।

पब्लिक हैल्थ ग्रामीण ट्यूब्वैल ऑपरेटर आर्गेनाइजेशन सम्बंधित भारतीय मजदूर संघ के आह्वान पर ग्रामीण ट्यूब्वैल ऑपरेटरों ने आज अपनी मांगों को लेकर फतेहाबाद में रोष प्रदर्शन किया। प्रदर्शन करते हुए कर्मचारी उपायुक्त कार्यालय पहुंचे और डीसी राहुल नरवाल को पंचायत मंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। प्रदर्शन का नेतृत्व आर्गेनाइजेशन के जिला प्रधान बावा सिंह ने की वहीं विशेष तौर पर भारतीय मजदूर संघ से विपिन शर्मा ने भाग लिया। जिला प्रधान बावा सिंह व विपिन शर्मा ने कहा कि पंचायत विभाग द्वारा जिन मांगों पर सहमति बनी थी, उस बारे अभी तक कोई पत्र जारी नहीं किया गया है जिस कारण ट्यूब्वेल ऑपरेटरों को आर्थिक नुकसान के साथ-साथ मानसिक परेशानियों का भी सामना करना पड़ रहा है। इसके अलावा झूठी शिकायतों से विभागीय कार्यवाही का भी ट्यूब्वैल ऑपरेटर सामना कर रहे हैं। ज्ञापन में उन्होंने मांग की है कि सभी ट्यूब्वैल ऑपरेटरों को नियमितीकरण की पॉलिसी में शामिल किया जाए व नियमित न होने तक 65 वर्ष सेवा सुरक्षा के साथ समान काम-समान वेतन दिया जाए। सरपंचों द्वारा चुनावी रंजिश के कारण ट्यूब्वैल ऑपरेटरों को हटाने के लिए बार-बार अनैतिक तरीकों से दबाव बनाया जा रहा है जिस पर रोक लगे। ट्यूब्वैल ऑपरेटरों को पब्लिक हैल्थ विभाग में समायोजित करते हुए 8 घंटे ड्यूटी टाइम किया जाए। ईपीएफ व ईएसआई लागू की जाए। सभी प्रकार का मुरम्मत का काम पब्लिक हैल्थ को दिया जाए व जलकर्मियों को 26 हजार न्यूनतम वेतन दिया जाए। सरपंचों द्वारा रूकवाया गया वेतन तुरंत जारी किया जाए। अप्रैल 2020 से अगस्त 2023 तक मानदेय बढ़ोतरी का बकाया ऐरियर तुरंत दिया जाए। पंचायत विभाग के पोर्टल पर कर्मचारियों का रजिस्ट्रेशन कर बकाया वेतन मिले। हटाए गए कर्मचारियों को वापस लिया जाए। वर्दी भत्ता, औजार भत्ता व पहचान पत्र दिए जाए। रिटायरमेंट पर 10 लाख की राशि दी जाए। इस अवसर पर प्रदेश उपाध्यक्ष बलजिंदर सिंह, जिला महामंत्री बलवीर सिंह, संदीप, वकील, तेजिंदर, जगदीश, बलवान, गुरदीप, दर्शन, बलदेव, बिट्टू, अमरीक, धर्मपाल, मंगल सहित अन्य मौजूद रहे।