हरिभूमि

सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, गुरुवार 7 मई 2026

13 गेहूं खरीद ने 7 साल का रिकार्ड तोड़ा अब तक 7.40 लाख एमटी खरीद

14 फतेहाबाद में सफाई व्यवस्था ध्वस्त, सड़कों पर कचरे का राज...

खबर संक्षेप

नशा तस्कर को 7 साल की सजा, 70 हजार जुर्माना

फतेहाबाद। जिला एवं सत्र न्यायालय फतेहाबाद ने नशीली दवाइयों की तस्करी से जुड़े एक मामले में अहम फैसला सुनाते हुए आरोपी को दोषी करार दिया है। अतिरिक्त एवं सत्र न्यायाधीश हेमंत यादव की अदालत ने आरोपी अजमेर सिंह उर्फ अमरीक सिंह को एनडीपीएस एक्ट की धारा 22 के तहत 7 वर्ष के कठोर कारावास तथा 70 हजार रुपये के जुर्माने की सजा सुनाई। जुर्माना अदा न करने की स्थिति में आरोपी को 7 माह का अतिरिक्त कारावास भुगतना होगा।

बाइक सवार युवक को हेरोइन सहित दबोचा

फतेहाबाद। नशा तस्करों के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान के तहत शहर टोहाना पुलिस ने दो युवकों को हेरोइन तस्करी के आरोप में गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से 6.57 ग्राम हेरोइन और तस्करी में प्रयुक्त मोटरसाइकिल बरामद की है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान अजय कुमार निवासी किला मोहल्ला टोहाना और मुख्य सप्लायर राजन निवासी वार्ड नंबर 11, टोहाना के रूप में हुई है। थाना शहर प्रभारी निरीक्षक कुलदीप ने बताया कि पुलिस टीम नया बस अड्डा के पास गश्त पर मौजूद थी। इसी दौरान गुप्त सूचना मिली कि अजय कुमार अपनी मोटरसाइकिल पर भुना रोड की तरफ नशा बेचने की फिराक में खड़ा है।

सामान चोरी के मामले में आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। गांव जल्लोपुर के खेल स्टेडियम में हुई चोरी की गुत्थी को सुलझाते हुए थाना सदर रतिया पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरी किए गए दो लकड़ी के दरवाजे भी बरामद कर लिए हैं। पकड़े गए आरोपी की पहचान गुरसेवक सिंह निवासी रोझांवाली के रूप में हुई है। थाना सदर रतिया प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने बताया कि ग्राम पंचायत जल्लोपुर ने पुलिस को शिकायत दी थी कि गांव के खेल स्टेडियम की इमारत से अज्ञात चोरों ने तीन लकड़ी के दरवाजे, बिजली फिटिंग का सामान, पानी की टोटियां, लोहे की कुर्सियां और 12 लोहे के ट्री-गार्ड चोरी कर लिए हैं।

जिला स्तरीय प्रतियोगिताएं 9 से

रतिया। गतका, तीरंदाजी, एथलेटिक्स, वॉलीबॉल, कबड्डी की जिला स्तरीय प्रतियोगिता 9 व 10 मई को गुरु नानक डिफेंस व स्पोर्ट्स अकैडमी रतिया में होगी। गतका एसोसिएशन ऑफ फतेहाबाद द्वारा गतका, फतेहाबाद तीरंदाजी संघ द्वारा तीरंदाजी जिला खेल प्रतियोगिता 9 मई को करवाई जाएगी। इसके बाद 10 ई को एथलीट्स के सारे इवेंट, वॉलीबॉल, कबड्डी, खो खो की जिला स्तरीय प्रतियोगिताएं होंगी। 9 मई को गुरु नानक डिफेंस व स्पोर्ट्स अकैडमी में प्रतियोगिता का सुबह 9 बजे शुभारंभ होगा।

14 करोड़ से शहर में होंगे विकास कार्य, 5 करोड़ वेतन व अन्य खर्चों पर होंगे खर्च

रतिया नगर पालिका के 24.83 करोड़ के बजट पर लगी मुहर

तीन बार बैठक रद्द होने के बाद आखिरकार मिली मंजूरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

शहर के विकास को लेकर पिछले काफी समय से जारी गतिरोध आखिरकार बुधवार को समाप्त हो गया। तीन बार बैठकें रद्द होने और राजनीतिक खींचतान के बाद, आखिरकार नगर पालिका रतिया का 24 करोड़ 83 लाख रुपये का बजट सर्वसम्मति से पास कर दिया गया है। नगर पालिका चेयरपर्सन प्रीति खन्ना की अध्यक्षता में आयोजित इस बैठक में बदली हुई राजनीतिक परिस्थितियों का असर साफ देखने को मिला। बजट पास होने से अब शहर में रुके हुए विकास कार्यों को दोबारा गति मिलने की उम्मीद जगी है।

नगर पालिका सचिव शुभम कुमार ने बजट के आंकड़ों की जानकारी देते हुए बताया कि कुल 24.83 करोड़ रुपये के खर्च का प्रावधान किया गया है, जिसमें 14 करोड़ रुपये के करीब शहर के विकास कार्यों पर खर्च होंगे। डेढ़ करोड़ के लगभग सफाई व्यवस्था को लेकर तथा 5 करोड रुपये कर्मचारियों का वेतन तथा अन्य खर्चो का प्रावधान है। इस वर्ष पालिका की अनुमानित आय 25.21 करोड़ रुपये रहने की उम्मीद है। नगर पालिका सचिव शुभम कुमार ने बताया कि इस बैठक में चेयरपर्सन प्रीति खन्ना, वाइस चेयरमैन जोगिंदर नंदा, मनोनीत पार्षद सुखविंदर गोयल, धीरज कुमार, हैप्पी सैनी, रेखा शर्मा, जसविंदर कौर, वीरपाल कौर, हरबंस कौर, अजय गुप्ता सहित 11 पार्षद मौजूद थे तथा कोरम पूर्ण होने के बाद बजट को बैठक में पास किया गया। नगरपालिका अधिकारियों का कहना है कि बजट पास होने के बाद अब शहर में लंबे समय से रुके हुए विकास कार्यों को जल्द शुरू किया जाएगा और नए कामों के लिए टेंडर प्रक्रिया भी तेज की जाएगी।

रतिया। नगरपालिका की बजट बैठक में मौजूद चेयरपर्सन, पार्षद व अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

बैठक में ये रहे मौजूद

इस दौरान कनिष्क अभियंता प्रदीप कुमार, सफाई निरीक्षक ओंकार सिंह, लेखाकार मनजीत कौर सहित अन्य नगर पालिका कर्मचारी मौजूद थे। बैठक के बाद नगरपालिका सचिव ने शहरवासियों को चेतावनी दी है कि जिन लोगों ने अपने घरों के बाहर अवैध रैंप बना रखे हैं, वे उन्हें जल्द हटा लें, अन्यथा कोर्ट के आदेशानुसार सख्त कार्रवाई की जाएगी।

कुछ पार्षद दिखे नाखुश

बजट पारित होने के बाद कुछ पार्षदों ने नगर पालिका की कार्यप्रणाली पर सवाल उठाए हैं। वार्ड नंबर 8 के पार्षद प्रतिनिधि जसवीर चौहान ने आरोप लगाया कि हर साल बजट तो पास होता है, लेकिन जमीनी स्तर पर विकास कार्य दिखाई नहीं देते और यह केवल कागजों तक ही सीमित रह जाता है। वार्ड नंबर 14 के पार्षद गुरप्रीत सिंह ने भी आरोप लगाया कि पिछली बैठकों में उन्होंने नगर पालिका से पिछले बजट का हिसाब-किताब मांगा था, लेकिन उन्हें कोई स्पष्ट जानकारी नहीं मिली। उन्होंने यह भी कहा कि बजट का सही उपयोग नहीं हो रहा है और शहर में अपेक्षित विकास कार्य नहीं करवाए जा रहे हैं।

बार-बार नहीं काटने पड़ेंगे तहसील के चक्कर

70 नए पटवारियों से मिलेगी राहत, फिर भी 54 पद खाली

लंबे समय से लंबित पड़े राजस्व कार्यों और फाइलों के बोझ से जूझ रहे लोगों की उम्मीद जगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिले में लंबे समय से लंबित पड़े राजस्व कार्यों और फाइलों के बोझ से जूझ रहे लोगों को अब आंशिक राहत मिलने की उम्मीद जगी है। हरियाणा सरकार द्वारा प्रदेशभर में नवचयनित 2250 पटवारियों की नियुक्ति के तहत फतेहाबाद को 70 नए पटवारी मिले हैं। इनकी तैनाती से इंतकाल, गिरदावरी, पैमाइश और प्रमाण पत्र जैसे कार्यों में तेजी आएगी और आमजन को बार-बार तहसील कार्यालयों के चक्कर नहीं काटने पड़ेंगे।

जिले में कुल 165 पटवार सर्कल हैं, जबकि लंबे समय से स्टाफ की कमी के चलते एक-एक पटवारी को 3 से 4 सर्कलों का अतिरिक्त कार्यभार संभालना पड़ रहा था। हालात तब और बिगड़ गए जब फतेहाबाद तहसील में कार्यरत 16 पटवारियों को पदोन्नत कर तहसील पटवारी बना दिया गया, जिससे करीब 30-35 हलके एक साथ खाली हो गए। ऐसे में नए आए 70 पटवारी राजस्व व्यवस्था को पटरी पर लाने में अहम भूमिका निभाएंगे। हालांकि, यह राहत अभी अधूरी मानी जा रही है। कानूनगो एवं पटवार एसोसिएशन के जिला प्रधान सुरेश कुमार के अनुसार, जिले की वास्तविक जरूरत को देखते हुए 124 पटवारियों की मांग भेजी गई थी, लेकिन फिलहाल केवल 70 की ही नियुक्ति हुई है। उन्होंने कहा कि अभी भी 54 पटवारियों की कमी बनी हुई है, जिसे पूरा करना जरूरी है ताकि सभी सर्कलों में कार्य सुचारू रूप से चल सके और जनता को परेशानी न हो।

राजस्व तंत्र होगा मजबूत

वहीं, राजस्व विभाग के सचिव डॉ. यशपाल यादव ने बताया कि नियुक्ति प्रक्रिया में पारदर्शिता बरती गई है और करीब 78.2 प्रतिशत अभ्यर्थियों को उनके गृह जिले या पसंदीदा स्थान पर तैनाती दी गई है। उन्होंने कहा कि फतेहाबाद के लिए नियुक्त 70 पटवारियों को उपायुक्त कार्यालय के माध्यम से आवश्यकता अनुसार विभिन्न तहसीलों और उप-तहसीलों में भेजा जाएगा। प्रदेश स्तर पर देखें तो सोनीपत को सर्वाधिक 166 पटवारी मिले हैं, जबकि फतेहाबाद को मिले ये 70 पटवारी निश्चित रूप से राजस्व तंत्र को मजबूती देंगे, लेकिन पूरी व्यवस्था दुरुस्त करने के लिए अभी और नियुक्तियों की जरूरत बनी हुई है।

सस्ते बुटीक मशीन का लालच पड़ा भारी महिला से 2.40 लाख की साइबर ठगी

■ व्हाट्सएप ग्रुप में दिया लालच

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

रतिया क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले गांव लाली में साइबर ठगों द्वारा एक महिला को अपना शिकार बनाने का समाचार सामने आया है। ठगों ने बुटिक मशीन बहुत ही कम कीमतों पर उपलब्ध करवाने का लुभावना जाल बिछाकर महिला के बैंक खाते से कुल 2 लाख 40 हजार रुपये की राशि उड़ा ली। ठगी का शिकार होने के बाद पीड़िता ने मामले की शिकायत साइबर सेल को दी, जिसके बाद फतेहाबाद साइबर थाना पुलिस ने बुधवार को अज्ञात आरोपी के खिलाफ संबंधित धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर अपनी कार्रवाई शुरू कर दी है। पुलिस को सौंपी गई शिकायत में पीड़िता ने बताया कि 13 नवंबर 2025 को व्हाट्सएप ग्रुप में एक वीडियो पोस्ट किया गया, जिसमें दावा किया गया कि यदि कोई नया बुटिक खोलना चाहता है या बुटिक मशीनें खरीदना चाहता है, तो उसे बहुत ही रियायती दरों पर मशीनें मिल सकती हैं।झांसे में आकर नीलम ने उसी दिन यानी 13 नवंबर को 1 लाख रुपये ट्रांसफर कर दिए। इसके कुछ दिनों बाद ठग ने दोबारा संपर्क किया और जिसके बाद 19 नवंबर को पीड़िता ने फिर से 1 लाख रुपये आरोपी द्वारा बताए गए खाते में भेज दिए। ठग ने अतिरिक्त शुल्क और अन्य खर्चों के नाम पर 12 दिसंबर को 20 हजार और 13 दिसंबर को दोबारा 20 हजार रुपये गूगल पे के माध्यम से मंगवाए। इस प्रकार विभिन्न किस्तों में पीड़िता ने कुल 2 लाख 40 हजार रुपये की राशि ठग को दे दी।

करंट लगने से बिजलीकर्मी की मौत

सिरसा। बिजली ठीक करते समय लाइनमैन की करंट लगने से मौत हो गई। साथी कर्मचारी अचेतावस्था में उसे एक निजी अस्पताल में ले गए जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। जिले के गांव दड़बी निवासी अमन (एएलएम) साथी कर्मचारियों के साथ शहर के हुडा सेक्टर 20 में बिजली फाल्ट ठीक करने गया था। बताया जा रहा है कि अमन बिजली के खंभे पर चढ़ा तो अचानक उसे जोरदार करंट लगा और वह नीचा आ गिरा, जिससे वह बेहोश हो गया। साथी कर्मचारी उसे एक निजी अस्पताल में ले गए, जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। अमन दो-ढाई साल पहले ही बिजली निगम में एएलएम लगा था और दो साल पहले ही उसकी शादी हुई थी। उसका एक साल का बेटा है। अमन के पिता मजदूरी का कार्य करते हैं। यह घटना सामने वाले घर में लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई, जिसमें अमन जैसे ही बिजली के खंभे पर चढ़ा तो अचानक जोरदार धमाका हुआ।

सीडीएलयू की यूजी परीक्षाएं शुरू

■ कुल 29 परीक्षा केंद्र स्थापित किए गए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के अंतर्गत स्नातक परीक्षाएं बुधवार से आरंभ हो गई। परीक्षाओं की निष्पक्षता एवं सुचारू संचालन सुनिश्चित करने के लिए विश्वविद्यालय प्रशासन द्वारा विशेष प्रबंध किए गए हैं। इसी क्रम में विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. सुनील कुमार, शैक्षणिक मामलों के अधिष्ठाता प्रो. सुशील कुमार तथा परीक्षा नियंत्रक प्रो. राजकुमार ने सिरसा स्थित राजकीय नेशनल कॉलेज एवं राजकीय महिला महाविद्यालय का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान परीक्षा केंद्रों पर व्यवस्थाएं संतोषजनक पाई गई। परीक्षा नियंत्रक प्रो. राजकुमार ने बताया कि परीक्षाओं को पारदर्शी एवं अनुशासित तरीके से संपन्न कराने के लिए व्यापक इंतजाम किए गए हैं। उन्होंने बताया कि सिरसा एवं फतेहाबाद जिलों के महाविद्यालयों में कुल 29 परीक्षा केंद्र स्थापित किए गए हैं। सभी केंद्रों पर पानी व बिजली का उचित प्रबंध सुनिश्चित किया गया।

सिरसा। परीक्षा केंद्र में निरीक्षण करते हुए परीक्षा नियंत्रक। फोटो : हरिभूमि

फतेहाबाद। तीन राज्यों में जीत पर मोटरसाइकिल यात्रा निकालते भाजपाई।

तीन राज्यों में भाजपा की जीत पर फतेहाबाद में निकाली मोटरसाइकिल यात्रा

फतेहाबाद। पश्चिम बंगाल, पांडिचेरी व असम में भाजपा को मिली जीत की खुशी में बुधवार को भाजपा कार्यकर्ताओं फतेहाबाद में जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा व पूर्व विधायक दुड़ाराम के नेतृत्व में मोटरसाइकिल यात्रा निकालकर जोरदार जश्न मनाया। रैली में जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा मोटरसाईकिल राईड करते दिखाई दिए, वहीं पूर्व विधायक उनके साथ पीछे बैठे कार्यकर्ताओं का उत्साह बढ़ाते दिखे। प्रवीण जोड़ा व दुड़ाराम के साथ भारी संख्या में भाजपा कार्यकर्ताओं ने मोटरसाइकिलों पर सवार होकर शहरभर में रोड शो निकाला। हाथों में भाजपा के झंडे लिए और जय श्रीराम के उद्घोषों के साथ कार्यकर्ताओं ने जीत की खुशी व्यक्त की। मोटरसाइकिल यात्रा के दौरान जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने कहा कि पश्चिम बंगाल, असम और पांडिचेरी के चुनाव परिणाम देश की बदलती सोच और जनता के भाजपा के प्रति बढ़ते विश्वास का प्रमाण हैं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश विकास, राष्ट्रवाद और सुशासन की दिशा में आगे बढ़ रहा है।

जेल लोक अदालत में एक बंदी रिहा

फतेहाबाद। विचाराधीन महिला कैदियों से जानकारी लेते हुए सीजेएम सुयशा जावा।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल के मार्गदर्शन में केंद्रीय जेल- 2 हिसार में बुधवार को जेल लोक अदालत का आयोजन हुआ, जिसकी अध्यक्षता जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी सुयशा जावा ने की। विभिन्न अदालतों में लंबित दो मामले रखे गए जिसमें एक केस में एक बंदी को रिहा किया गया। इस मामले में एक बंदी को सजा मुक्त कर दिया गया। सीजेएम ने बताया कि जेल लोक अदालत का उद्देश्य विचाराधीन बंदियों को न्याय दिलाने में तेजी लाना और उन्हें विशिष्ट श्रेणियों के मामलों में कानूनी राहत प्रदान करना है।

सिरसा में दो बंदी रिहा

सिरसा। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार स्थानीय जिला जेल में लोक अदालत का आयोजन किया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी संतोष बागोतिया ने बताया कि जेल लोक अदालत में कुल चार मामले रखे गए जिनमें से दो मामलों का निपटारा करते हुए बंदियों को रिहा किया गया। उन्होंने बताया कि जेल लोक अदालत का आयोजन प्रत्येक माह दो बार किया जाता है, जो माह के प्रथम एवं तृतीय बुधवार को आयोजित होती है। इस लोक अदालत का उद्देश्य छोटे मामलों में लंबे समय से जेल में बंद बंदियों को शीघ्र न्याय प्रदान करना है।

निष्पक्ष चुनाव के लिए सख्त आदेश लागू

पंचायत उपचुनाव: 8 मई से ड्राई डे, 10 को मतदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिला में पंचायती राज संस्थाओं के उपचुनाव को लेकर प्रशासन ने सख्त आदेश जारी किए हैं। उप जिला निर्वाचन अधिकारी (पंचायत) एवं डीडीपीओ अनूप सिंह ने बताया कि राज्य निर्वाचन आयोग, हरियाणा द्वारा जारी चुनाव कार्यक्रम के तहत 10 मई को मतदान होगा तथा आवश्यकता पड़ने पर 12 मई को पुनर्मतदान कराया जाएगा। मतगणना मतदान समाप्ति के तुरंत बाद की जाएगी। डीडीपीओ अनूप सिंह ने बताया कि चुनाव प्रक्रिया को शांतिपूर्ण एवं निष्पक्ष तरीके से संपन्न करवाने के लिए संबंधित क्षेत्रों में ड्राई डे घोषित किया गया है। आदेशों के अनुसार पंचायती राज संस्थाओं के अंतर्गत आने वाले क्षेत्रों तथा उनसे तीन किलोमीटर की परिधि में स्थित सभी शराब ठेके, बार, पब, होटल, रेस्टोरेंट व अन्य लाइसेंसधारी प्रतिष्ठान बंद रहेंगे। उन्होंने बताया कि 8 मई को शाम 6 बजे से ड्राई डे लागू हो जाएगा, जो 10 मई को मतदान समाप्ति एवं मतगणना पूरी होने तक प्रभावी रहेगा। यदि किसी क्षेत्र में पुनर्मतदान होता है तो संबंधित क्षेत्र में 12 मई तक यह प्रतिबंध जारी रहेगा। डीडीपीओ ने स्पष्ट किया कि इस अवधि के दौरान अवैध रूप से शराब के भंडारण एवं बिक्री पर कड़ी निगरानी रखी जाएगी।

लंबित मामलों के जल्द निपटारे के निर्देश

एनएच भूमि अधिग्रहण के 463 मामलों में 356 का समाधान

■ हरियाणा के मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी ने बैठक में दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

नेशनल हाईवे के लिए भूमि अधिग्रहण से जुड़े लंबित मामलों के त्वरित निपटारे को लेकर हरियाणा के मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक की। बैठक में उन्होंने निर्देश दिए कि सभी लंबित मामलों का समयबद्ध और पारदर्शी तरीके से समाधान सुनिश्चित किया जाए, ताकि विकास परियोजनाओं में किसी प्रकार की देरी न हो। वीडियो कॉफ्रेंस में सिरसा से अतिरिक्त उपायुक्त अर्पित संगल जुड़े। एडीसी ने बताया कि जिले में भूमि अधिग्रहण से संबंधित कुल 463 मामले थे, जिनमें से अब तक 356 मामलों का निवारण किया जा चुका है। उन्होंने कहा कि शेष 107 मामलों के समाधान के लिए भी प्रशासन द्वारा तेजी से कार्य किया जा रहा है। उन्होंने मुख्य सचिव को विश्वास दिलाया कि शेष मामलों का भी शीघ्र निपटारा कर लिया जाएगा। उन्होंने कहा कि नेशनल हाईवे परियोजनाएं राज्य के आर्थिक विकास और यातायात व्यवस्था को मजबूत करने में अहम भूमिका निभाती हैं। प्रगति की नियमित समीक्षा भी सुनिश्चित करें।

पितरों की आत्मा की शांति के लिए तर्पण या पिंडदान करें

16 मई को ज्येष्ठ और शनैश्चरी अमावस्या का दुर्लभ संयोग

इसी दिन हुआ था शनि देव का जन्म, गंगा स्नान और दान का विशेष महत्व

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

ज्येष्ठ अमावस्या 16 मई को है। अमावस्या वो तिथि जिसमें किए गए धार्मिक कार्य व्यक्ति को तमाम पारिवारिक, आर्थिक और मानसिक परेशानियों से मुक्ति दिला सकते हैं, क्योंकि इसे पितरों की तिथि माना जाता है। पितरों के आशीर्वाद से ही जीवन फलता फूलता है। ज्येष्ठ अमावस्या बहुत खास मानी गई है क्योंकि इस दिन शनि देव का जन्म हुआ था। ज्येष्ठ अमावस्या पर स्नान-दान और मुहूर्त का विशेष महत्व है। श्री श्याम मंदिर फतेहाबाद के पुजारी पंडित सोनू शर्मा के अनुसार ज्येष्ठ अमावस्या 16 मई को सुबह 5 बजकर 11 मिनट पर शुरू होगी और अगले दिन 17 मई को सुबह 1 बजकर 30 पर इसका समापन होगा।

पंडित सोनू शर्मा।

पंडित सोनू शर्मा ने बताया कि इस दिन सुबह जल्दी उठकर किसी पवित्र जल स्रोत जैसे गंगा नदी में स्नान करें। यदि संभव न हो, तो घर पर स्नान के जल में गंगाजल मिलाकर स्नान करें। स्नान के बाद सूर्य नारायण को जल अर्पित करें। यह पितृ दोष शांति का महत्वपूर्ण चरण माना जाता है। इसके बाद भगवान विष्णु या भगवान श्री कृष्ण की विधिवत पूजा करें और उनका आशीर्वाद प्राप्त करें। पितरों की आत्मा की शांति के लिए तर्पण या पिंडदान करें। यह कर्म पितृ ऋण से मुक्ति दिलाने में सहायक माना जाता है। सोनू शर्मा ने बताया कि इस दिन गाय और कुत्ते को रोटी खिलाएं तथा चींटियों के लिए आटे में चीनी मिलाकर डालें। यह उपाय पितरों को संतुष्ट करने का प्रतीक माना जाता है। इस दिन जरूरतमंद लोगों को अन्न, वस्त्र या धन का दान करें। इससे पितरों की कृपा और आशीर्वाद प्राप्त होता है। ज्येष्ठ अमावस्या पर वट सावित्री व्रत करने का विधान है। इस दिन सुहागिन वट वृक्ष की पूजा करें और फिर सुहाग की सामग्री का दान करें। मान्यता है इससे सौभाग्य में वृद्धि होती है और पति को लंबी आयु का वरदान मिलता है।

इन कामों से नाराज होंगे पितर, शनि देव

पंडित सोनू शर्मा के अनुसार मान्यता है कि अमावस्या की रात अमावस्या पर नकारात्मक शक्ति ऐसे लोगों पर हावी होने लगती है, जिसके कारण वह गलत कार्यों में लिप्त होकर बड़ी गलतियां करने लगता है। ऐसे में इस दिन भूलकर भी तामसिक भोजन न करें। अमावस्या पर तुलसी के पत्ते नहीं तोडने चाहिए और न ही इस दिन किसी मांगलिक या महत्वूपर्ण कार्य की शुरुआत करनी चाहिए। तिल, तेल और नमक आदि चीजों को नहीं खरीदना चाहिए और न ही इस दिन काले रंग के कपड़े पहनना नहीं चाहिए। उन्होंने बताया कि लोगों के साथ वाद-विवाद करने की बजाय मौन रहने का प्रयास करना चाहिए।

संयम रजत दीक्षा जयंती पर रक्तदान शिविर 10 को

फतेहाबाद। संयम रजत दीक्षा जयंती के अवसर पर एसएस जैन सभा, श्याम नगर फतेहाबाद द्वारा मानव सेवा को समर्पित रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। यह शिविर 10 मई को प्रातः 10 बजे से आयोजित होगा, जिसमें बड़ी संख्या में समाजसेवी एवं श्रद्धालु भाग लेंगे। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में भाजपा जिला अध्यक्ष प्रवीण जोड़ा तथा अग्रवाल सभा फतेहाबाद के संरक्षक देवीदयाल तायल शिरकत करेंगे। गुरुदरबार अनावरणकर्ता के रूप में प्रीति अजय कुमार जैन उपस्थित रहेंगी। कार्यक्रम के दौरान ध्वजारोहण ममता वजीरचंद जैन, फरीदाबाद द्वारा किया जाएगा। इसके साथ ही नन्हे-मुन्ने बच्चों द्वारा आकर्षक सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी जाएंगी, जो कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण होंगी। एसएस जैन सभा श्याम नगर के प्रधान सुरेन्द्र मित्तल ने बताया कि समारोह में विभिन्न धार्मिक एवं सामाजिक सेवाओं के लिए कई परिवारों द्वारा सहयोग दिया जा रहा है।

हेल्दी और फिट रहने के लिए केवल डाइट प्लान और वर्कआउट रूटीन को फॉलो करना पर्याप्त नहीं होता है। इसके लिए आपकी लाइफस्टाइल भी सही होनी चाहिए। आज अनेक यंगस्टर्स इसी फॉर्मूले को फॉलो कर रहे हैं।

फिटनेस के लिए यंगस्टर्स बदलें अपनी लाइफस्टाइल

फिटनेस
दिव्यज्योति 'नंदन'

आज के दौर में सुबह पार्क में दौड़ते हुए युवा, जिम में पसीना बहाती हुई युवतियां, कलाइयों पर स्मार्ट वाच और सोशल मीडिया में फिटनेस अपडेट के साथ लगातार जुड़े यंगस्टर्स, अब सिर्फ फिट नहीं रहना चाहते बल्कि फिटनेस की अपनी पूरी अवधारणा ही बदल डालना चाहते हैं यानी, अब शरीर को फिट रखने की जगह वे अपनी पूरी जीवनशैली को ही फिट बनाने में लगे हैं। इसके लिए एफर्ट से ज्यादा अपनी सोच बदलने की जरूरत होती है। अगर आप अपनी सोच में हेल्थ और फिटनेस को तरजीह देंगे तो हेल्दी-फिट लाइफ जीना आसान हो जाएगा।

स्लिम नहीं स्ट्रांग को दें इंपॉर्टेंस: एक समय था जब युवाओं का लक्ष्य फिट दिखने के नाम पर पतला और स्मार्ट दिखना होता था। लेकिन अब फिट होने का मतलब है स्ट्रांग होना। आज के युवा सिक्स पैक या जीरो फिगर से आगे बढ़कर स्ट्रेंथ, स्टेमिना और वर्क पावर पर ध्यान दे रहे हैं। ऐसी सोच ही आपको रियली फिट रहने में हेल्पफुल होती है। इसी तरह युवतियों में वेट ट्रेनिंग का तेजी से चलन बढ़ रहा है, क्योंकि फिट दिखने से ज्यादा अब वे फिट महसूस करना जरूरी मानती हैं। इसके लिए बॉडी को पॉजिटिविटी चाहिए होती है। यंगस्टर्स की सोच में आया यह बदलाव बताता है कि फिटनेस अब दिखावे से बाहर निकलकर हेल्थ का मूल मंत्र बन गया है।

मेंटल हेल्थ पर ध्यान देना भी जरूरी: पूरी तरह हेल्दी और फिट रहने के लिए यह समझना भी जरूरी है कि सिर्फ शरीर को मजबूत करना ही पर्याप्त नहीं होता है। आज के दौर में यंगस्टर्स के लिए कॉलेज, करियर और सोशल मीडिया के दबाव के बीच मेंटल हेल्थ भी एक बड़ा मुद्दा बन चुका है। इसे बनाने के लिए योगासन, ध्यान और प्राणायाम भी अब युवाओं का पसंदीदा शगल बन गया है। अनेक विशेषज्ञ कहते हैं कि मेंटल हेल्थ के लिए योग का अभ्यास कारगर होता है। इसके अलावा डिजिटल डिटॉक्स और माइंडफुलनेस भी जरूरी मंत्र हैं। अच्छी फिटनेस तनाव कम करने का माध्यम भी बन सकती है। इसलिए अब फिटनेस की पुरानी परिभाषा केवल मसल्स फिटनेस तक सीमित नहीं रही है, बल्कि मस्तिष्क का संतुलन भी जरूरी है।

डिजिटल फिटनेस भी जरूरी: फिटनेस की दुनिया अब तकनीक की गहराई से भी जुड़ती है। स्मार्ट वॉच और फिटनेस बैंड से स्टेप काउंट अब यंगस्टर्स के लिए सामान्य बात है। अच्छी नींद, हार्ट रेट और कैलोरी ट्रैकिंग अब जरूरी होता जा रहा है। मोबाइल एप्स के जरिए भी वर्कआउट प्लान बनाया जा सकता है। सही तरह से यूज किया जाए तो ये सब डिजिटल टेक्नीक्स आपको हेल्दी, फिट रखने में हेल्पफुल साबित होते हैं। इनकी मदद से आप हर दिन अपने आंकड़े पहले से बेहतर करने के लिए प्रेरित हो सकते हैं। लेकिन डेटा के प्रेशर में आने से बचने में ही समझदारी है।

फिटनेस बना सोशल फेस: आज फिटनेस केवल स्वास्थ्य गतिविधि भर नहीं है। रनिंग क्लब, साइकिलिंग ग्रुप्स, जिम कम्युनिटी का एक तरह के सोशल प्लेटफॉर्म के रूप में यूज किया जा सकता है। इससे आपके सोशल रिलेशन मजबूत होते हैं, जो आपको मेंटली रिलैक्स होने में सहायक होती है।

फिटनेस पाने के नए तरीके: फिटनेस के लिए जरूरी नहीं कि आप जिम में जाकर ही एक्सरसाइज करें। फिटनेस के लिए आप पिलेट्स, क्रॉस फिट और फंक्शनल ट्रेनिंग भी आजमा सकते हैं।

डाइट कॉन्शसनेस भी आवश्यक: फिटनेस के लिए हेल्दी डाइट का भी बड़ा रोल होता है। यही कारण है कि आज के युवा हाई प्रोटीन सप्लीमेंट्स को अपनी फिटनेस जर्नी का जरूरी हिस्सा मानते हैं। लेकिन सप्लीमेंट लेने से पहले डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। *

कुछ लोगों को बेवजह, बिना किसी गंभीर बीमारी या बिना परिश्रम किए भी हमेशा थकान महसूस होती है। वास्तव में यह भी एक शारीरिक समस्या क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम के लक्षण हो सकते हैं। **इंटरनेशनल क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम अवेयरनेस डे (12 मई)** के अवसर पर यहां दे रहे हैं इससे जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां।

जब महसूस हो हर समय थकान

अवेयरनेस
रजनी अरोड़ा

जतिन कुछ दिनों से महसूस कर रहा था कि रात को तकरीबन 7 घंटे की गहरी नींद सोने के बाद भी सुबह उठने में दिक्कत होती थी। जैसे-तैसे घर का काम निपटा कर ऑफिस चला तो जाता था। लेकिन काम करने का मन नहीं करता था। पूरा दिन सुस्ती, थकान बनी रहती थी। यहां तक कि आराम करने के लिए उसने ऑफिस से छुट्टियां भी लीं, पर थकान ने उसका पीछा नहीं छोड़ा। डॉक्टर को दिखाने और जरूरी टेस्ट करवाने पर पता चला कि मिडिल एज पर पहुंचे जतिन क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम से ग्रस्त हैं। उन्हें डॉक्टर ने हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करने और मल्टीविटामिन सप्लीमेंट्स लेने की सलाह दी।

क्या है क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम

क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम (सीएफएस) गंभीर मेडिकल कंडीशन है, जिसमें व्यक्ति बहुत ज्यादा थकान महसूस करता है और यह थकान लंबे समय यानी 6 महीने या अधिक समय तक लगातार बनी रह सकती है। इसे सेट यानी सिस्टेमिक एक्जरशन इंटोलरेंस डिजीज भी कहते हैं। यह कोई आम थकान नहीं, सुबह उठने पर व्यक्ति को ऐसा लगता है, जैसे उसकी नींद पूरी ही नहीं हुई। मसल्स, पूरा शरीर एकदम टूटा-टूटा और थका-थका-सा महसूस करता है। थोड़ा और आराम करने पर भी राहत नहीं मिल पाती। थकान सारा दिन बनी रहती है और रोजमर्रा के काम करने में भी मुश्किल होती है। क्वालिटी ऑफ लाइफ प्रभावित होती है।

आम थकान से है अलग

दिन भर फिजिकल और मेंटल एक्टिविटीज करने के कारण व्यक्ति को कमजोरी और थकावट महसूस होती ही है। अगर कुछ देर आराम मिल जाए, तो एनर्जी लेवल रिचार्ज हो जाता है और वो दुबारा अपनी एक्टिविटीज में लग जाता है। लेकिन क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम में आराम करने के बाद भी यह थकान दूर नहीं होती, सुस्ती महसूस होती है, व्यक्ति का मूड खराब रहता है।

क्या होता है असर

अकसर मरीज के परिवार वाले मरीज की इस बीमारी को समझ नहीं पाते। परिवार वालों को लगता है कि व्यक्ति को सिर्फ वहम है, काम से बचने के लिए थकावट का बहाना बना रहा है। जबकि यह बहाना नहीं, लंबे समय तक चलने वाली बीमारी है, जिसका इलाज कराना होता है और फिजिकल रिहैबिलिटेशन और दवाइयां भी लेनी होती हैं। नजरअंदाज करने पर पीड़ित व्यक्ति को फ्रस्ट्रेशन, स्ट्रेस एंगजाइटी, डिप्रेशन होने की संभावना बनी रहती है, जिनसे उबरने के लिए व्यक्ति को लंबे समय तक उपचार भी कराना पड़ सकता है।

फटीग सिंड्रोम के क्या हैं कारण

क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम होने के कई कारण हो सकते हैं। इनमें शामिल हैं-अनहेल्दी लाइफस्टाइल, अनियमित दिनचर्या के कारण स्लीप साइकल गड़बड़ाना और नींद पूरी न होना, पौष्टिक और

संतुलित आहार का सेवन न करना, कैफीन का अधिक सेवन करना, मेटाबॉलिज्म गड़बड़ाने से पाचन क्रिया प्रभावित होना, शरीर में आयरन और विटामिन बी-12 की कमी से एनीमिया या खून में हीमोग्लोबिन की कमी होना, हाइपोथायरॉइड होने पर शरीर में कमजोरी रहना, हार्मोनल असंतुलन के कारण अनियमित मासिक धर्म और उससे जुड़ी समस्याएं होना, थायरॉइड, डायबिटीज, टीबी, लिवर, किडनी जैसी गंभीर बीमारियां होना, स्ट्रेस, एंगजाइटी, डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याएं होना।

फटीग सिंड्रोम के प्रमुख लक्षण

पीड़ित व्यक्ति में गहरी नींद का अल्फा डेल्टा वेव पैटर्न डिस्टर्ब होता रहता है, जिसकी वजह से रात भर सोने के बाद भी फ्रेश महसूस नहीं करते। लो-एनर्जी होने से हर वक्त थकान रहना, आराम करने के बाद भी थकान बनी रहना, भूख न लगना, लगातार कमजोरी महसूस होना, चक्कर आना, मांसपेशियों, जोड़ों और सिर में दर्द रहना, डाइजेशन (पाचन) संबंधी समस्याएं होना, किसी काम को करने में कंसंट्रेशन कम होना जैसी समस्याएं होती हैं। मरीजों को शॉर्ट टर्म मेमोरी लॉस, याददाश्त कम होना, मूड स्विंग जैसी न्यूरोलॉजिकल समस्याएं होने की शिकायत भी रहती है। यूं तो यह बीमारी किसी भी उम्र में किसी को हो सकती है। शोधों से साबित हो गया है कि सीएफएस, महिलाओं में पुरुषों की तुलना में चार गुना ज्यादा पाया जाता है।

आजमाएं ये उपाय

बॉडी में एनर्जी बनाए रखने के लिए लाइफस्टाइल मॉडिफिकेशन जरूरी है।

- स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं। अपनी बायोलॉजिकल क्लॉक को रिसेट करें। नियत दिनचर्या बनाएं और यथासंभव उस पर अमल करें। जिसमें सोने-जागने, खाने-पीने, दिनचर्या के काम करने, पढ़ने, काम करने, एक्सरसाइज, खेलने, आराम करने का समय निर्धारित करें। ब्रेकफास्ट अवॉइड न करें और रात का खाना सोने से तकरीबन 3 घंटे पहले कर लें।
- काम और आराम में संतुलन बनाएं। लगातार एक जैसा काम करते रहने से थकान के साथ बोरियत भी महसूस होती है। इससे बचने के लिए कोई भी काम लगातार न करें। टुकड़ों में बांट लें और बीच-बीच में छोटे-छोटे ब्रेक लेकर खुद को फ्रेश करें।
- आहार का पूरा ध्यान रखें। जंक या फास्ट फूड की बजाय पोषक तत्वों से भरपूर आहार लें। एंटी-इंफ्लेमेट्री डाइट का सेवन करें। खाने में रेनबो डाइट शामिल करें। आहार में मौसमी और ताजी फल-सब्जियां ज्यादा से ज्यादा लें। ग्लूकोज कम करें। गेहूं के बजाय स्टार्च निकले चावल या ब्राउन राइस, ओट्स, मक्की की रोटी, क्नीओवा, बेसन, मल्टीग्रेन आटा बेहतर है। हेल्दी फैट्स, कॉम्प्लेक्स कार्ब्स डाइट में शामिल करें। ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर ड्राई फ्रूट्स और सीड्स का सेवन करें। दिन में एक-दो बार कैमोमाइल टी लें।
- शुगर, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट या ऑयली खाद्य पदार्थों के बजाय कैल्शियमरिच, आयरनयुक्त, प्रोटीन रिच फूड्स का सेवन करें। खाने में शुगर या कार्बोहाइड्रेट ज्यादा लेने से नींद ज्यादा आती है, जबकि प्रोटीन रिच डाइट लेने से ब्लड में शुगर धीरे-धीरे रिलीज होता है और आप ज्यादा एक्टिव रहते हैं। रात को सोने से पहले गुनगुना दूध पीना भी फायदेमंद है।
- चाय-कॉफी, एल्कोहल, सिगरेट से परहेज रखें। हालांकि लगातार काम करने की स्थिति में दिमाग थक जाता है और फ्रेश फील करने के लिए चाय-कॉफी पीना एनर्जेटिक तो फील कराती है, लेकिन ज्यादा कैफीन का सेवन सुस्ती की तरफ ले जाता है।
- स्क्रीन टाइम कम करें। शारीरिक-मानसिक थकावट दूर करने के लिए लाइट म्यूजिक सुनें। संगीत आपको पॉजिटिव ऊर्जा देगा और मूड को बेहतर बनाएगा, जिससे आप तरोताजा महसूस करेंगे और नए कार्य करने को सक्रिय होंगे।
- अपने को फिट रखने के लिए सुबह या दिन में कम से कम 30 मिनट एक्सरसाइज, वॉक, योगा जरूर करें। सुबह की ताजी हवा सुस्ती दूर करती है। वैज्ञानिक मानते हैं कि बहुत ज्यादा थकान रहने वाले लोगों को एक्सरसाइज करने से थकान का लेवल कम हो जाता है।
- कुछ समय मेंटल रिलेक्सेशन के लिए जरूर निकालें। प्रकृति के साथ कुछ समय बिताएं, बच्चों के साथ समय बिताएं। स्ट्रेस से बचने के लिए मेडिटेशन करें, घर में पेड़-पौधे लगाएं, उनसे थोड़ी पॉजिटिव एनर्जी आएगी। अपने पसंदीदा इंसान के साथ कुछ समय गुजारें।
- 7-8 घंटे की भरपूर नींद लें। यथासंभव दिन में एक पॉवर नैप लेना, खुद को रि-चार्ज कर लेने जैसा होता है। एक्टिव रहने के वास्ते नींद से समझौता बिलकुल न करें। रात को सोने से करीब एक घंटा पहले डिजिटल गैजेट्स से दूरी बना लें। अपनी पसंदीदा किताबें पढ़ें या पसंदीदा हॉबीज करें। *

(लाइव लाइफ मोर वेलनेस क्लीनिक, कनाडा के सीनियर फिजीशियन, डॉ. संदीप जस्सल और आहार विशेषज्ञ पल्लवी जस्सल से बातचीत पर आधारित)

इलाज के तरीके

सबसे पहले यह जानना जरूरी होता है कि थकान के पीछे क्या कारण हैं। इसके लिए डॉक्टर कई तरह के ब्लड टेस्ट कराते हैं जैसे- हीमोग्लोबिन, थाइरॉयड फंक्शन टेस्ट, लिवर और किडनी फंक्शन टेस्ट, ब्लड शुगर, विटामिन-डी और बी-12 लेवल का टेस्ट, चेस्ट एक्स-रे। हीमोग्लोबिन या शरीर में विटामिन और आयरन की कमी होने पर मरीज को इनके सप्लीमेंट्स दिए जाते हैं। जरूरत के हिसाब से मल्टीविटामिंस भी दिए जाते हैं। थाइरॉयड हार्मोन की गड़बड़ी, डायबिटीज जैसी गंभीर बीमारियों को कंट्रोल करने के लिए मेडिसिन दी जाती हैं।

सीजनल डाइट / शिवचरण चौहान

गर्मी में बहुत लाभकारी है छाछ

एक मिट्टी की मटकी में जमाए गए दही में पानी मिला कर काठ की मथानी से मथे गए द्रव्य को मट्ठा या छाछ कहते हैं। जिस मट्ठे की मलाई ना निकाली गई हो पानी ना डाला गया हो उसे घोल कहते हैं। मट्ठे से मक्खन निकाल लिया गया हो और उसमें पानी ना डाला गया हो उसे मति कहा जाता है। जिस दही में न पानी डालकर मथा गया हो उसे तक्र कहा गया है। गाय के दूध से जमाए गए दही को बिलोकर बनाया गया मट्ठा गर्मी के मौसम में विशेष रूप से लाभकारी होता है।

कई रोगों में कारगर: हमारे प्राचीन ग्रंथों में भी मट्ठे का उल्लेख मिलता है। भुने हुए जीरा और काला नमक मिलाकर मट्ठा पीना, गर्मियों में पेट के रोगों के लिए रामबाण का काम करता है। मट्ठा स्वादिष्ट, खट्टा, हलका, उष्ण होता है। वात शूल, आमातिसार, वायु विकार, पीलिया, बवासीर, पेट पीड़ा, उल्टी, भोजन से अरुचि, मूत्र विकार, अजीर्ण समेत कई उदर विकारों में फायदेमंद होता है। मट्ठा त्रिदोष नाशक भी माना जाता है। कई विशेषज्ञों का मानना है कि सुबह दही के साथ नाश्ता करने, दोपहर के भोजन के बाद मट्ठा पीने और शाम को हल्का गुनगुना दूध पीना बहुत लाभकारी होता है। छाछ में प्रोबायोटिक्स होते हैं, जो पाचन सुधार में सहायक होते हैं। मसालेदार भोजन करने से अगर जलन या एसिडिटी हो रही हो तो छाछ का सेवन राहत देता है। इसकी तासीर ठंडी होती है, इसलिए गर्मी के मौसम में इसे पीने से लू लगने की आशंका कम होती है। शरीर में ताजगी बनी रहती है। नियमित छाछ पीने से बोंस मजबूत बनती हैं क्योंकि इसमें कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। अगर आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो भी छाछ का सेवन फायदेमंद हो सकता है क्योंकि इसमें कैलोरीज कम होती हैं। यह शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है और इलेक्ट्रोलाइट्स को संतुलित करता है, इसलिए गर्मी में इसका सेवन विशेष रूप से फायदेमंद माना जाता है। इतना ही नहीं यह रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है।

सेवन करते समय रखें ध्यान: नियमित मट्ठे का सेवन करने से मूत्र का पीलापन समाप्त हो जाता है। मट्ठे का नित्य सेवन करने से मनुष्य लंबी उम्र पाता है। सभी उम्र के लोगों को मट्ठा बहुत फायदा पहुंचाता है। लेकिन मट्ठे का सेवन समझ-बूझकर और डॉक्टर की सलाह से ही करना चाहिए। जलोदर, यकृत विकार, सांस, खांसी, बुखार से ग्रस्त व्यक्ति को मट्ठा नहीं पीना चाहिए। *

थैलेसीमिया एक आनुवांशिक जटिल रोग है। इसके अधिकांश रोगियों को सारी उम्र ब्लड ट्रांसफ्यूजन करवाना पड़ता है। लेकिन जागरूकता से इसे काफी हद तक कंट्रोल कर सकते हैं। **विश्व थैलेसीमिया दिवस (8 मई)** के अवसर पर यहां इस रोग के संबंध में कुछ उपयोगी जानकारियां दे रहे हैं।

जागरूकता से ही संभव है थैलेसीमिया पर नियंत्रण

डिजीज
रेखा देशराज

वास्तव में थैलेसीमिया एक आनुवांशिक रक्त विकार है, जिसके चलते शरीर पर्याप्त मात्रा में हीमोग्लोबिन नहीं बना पाता। हीमोग्लोबिन, लाल रक्त कणिकाओं का मुख्य घटक होता है, जो शरीर में हर कोने तक ऑक्सीजन पहुंचाने का काम करता है। इसलिए इस रक्त विकार से पीड़ितों को बचपन से ही पूरी जिंदगी नियमित रूप से रक्त चढ़ाना पड़ता है। कुछ मामलों में बोन मैरो ट्रांसप्लांट से इस बीमारी का स्थाई इलाज किया जा सकता है।

जागरूकता की है कमी: भारत में हर साल हजारों बच्चे थैलेसीमिया विकार के साथ जन्म लेते हैं और इसका मुख्य कारण जागरूकता की कमी और विवाह के पहले आपस में शादी करने वाले जोड़ों का हेल्थ चेकअप न करवाना होता है। इसीलिए हर वर्ष विश्व थैलेसीमिया दिवस पर दुनिया भर में इस विकार से पीड़ित लोगों के लिए समय-समय पर जांच और सही नीतियों के कार्यान्वयन का अभियान चलाया जाता है, जिससे कि भविष्य में इस विकार या रोग से पीड़ित लोगों की संख्या में कमी आए।

इसलिए मनाते हैं थैलेसीमिया दिवस: साल 1994 में थैलेसीमिया इंटरनेशनल फेडरेशन ने इस दिन को मनाना शुरू किया। दरअसल 8 मई का दिन इसलिए चुना गया, क्योंकि थैलेसीमिया इंटरनेशनल फेडरेशन के संस्थापक जॉर्ज एंगलजोस के बेटे की इसी दिन इस विकार से पीड़ित होने के चलते मौत हो गई थी, इस स्मृति में यह दिन मनाया जाता है। इस दिवस को मनाए जाने के पीछे उद्देश्य यही है कि थैलेसीमिया के प्रति दुनिया में जागरूकता बढ़ाई जाए और इसके मरीजों तथा उनके परिजनों को सामाजिक और मानसिक रूप से सहयोग व समर्थन दिया जाए। आगे चलकर विश्व स्वास्थ्य संगठन और दूसरी अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं ने भी इस पहल को समर्थन दिया। जिस कारण आज यह दिन करीब-करीब पूरी दुनिया में मनाया जाता है और यह एक तरह से वैश्विक स्वास्थ्य आंदोलन का रूप ले चुका है।

जागरूकता बढ़ाने की जरूरत: विश्व थैलेसीमिया दिवस का महत्व कई तरह से समझा जा सकता है। सबसे पहले तो इस दिन का आह्वान इसकी रोकथाम पर जोर देना होता है, क्योंकि थैलेसीमिया एक ऐसी बीमारी है, जिसे सिर्फ जन्म से पहले ही रोका जा सकता है। यदि शादी से पहले दोनो पार्टनर अपना हेल्थ चेकअप कराएं, तो यह पता लग सकता है कि उनसे पैदा होने वाला बच्चा थैलेसीमिया विकार से पीड़ित होगा या नहीं। थैलेसीमिया मरीजों को नियमित रक्त चढ़ाने की जरूरत होती है। यह दिन समाज को स्वैच्छिक रक्तदान के लिए प्रेरित करता है, क्योंकि लोगों के द्वारा किए गए रक्तदान से ही इस विकार से पीड़ित लोग जिंदा रह सकते हैं। यह दिन इस बात पर भी जोर देता है कि थैलेसीमिया मरीजों को सस्ती और सुलभ चिकित्सा उपलब्ध कराई जाए, ताकि वह भी अपने जीवन के अधिकार को सही तरह से हासिल कर सकें। याद रहे, दुनिया के कई समाजों में इस बीमारी को लेकर तरह-तरह की मनगढ़ंत धारणाएं जोड़ दी गई हैं तथा यह दिन उन धारणाओं और मिथकों को तोड़ने व थैलेसीमिया के मरीजों को सम्मान देने का काम भी करता है।

बढ़ रही है सजगता: वैसे हाल के सालों में देखा गया है कि थैलेसीमिया को लेकर प्री-मैरिज टेस्टिंग में अच्छी खासी बढ़ोत्तरी हुई है। डिजिटल प्लेटफॉर्म और सोशल मीडिया के कारण भी अब इस बीमारी को लेकर लोगों में पहले के मुकाबले बेहतर जागरूकता आई है। इसलिए भारत जैसे देश में जहां बहुत बड़ी तादाद में जनसंख्या है और स्वास्थ्य संसाधन सीमित हैं, वहां यह और भी जरूरी हो जाता है कि हर नागरिक इस विषय को अच्छी तरह से समझे और शादी के पहले अपने घर के युवाओं हेतु यह सुनिश्चित करें कि थैलेसीमिया टेस्ट जरूर हो। एक छोटा सा टेस्ट इस मामले में बड़ा बदलाव ला सकता है। *

प्रिकॉशन
डॉ. माजिद अलीम

अनेक लोग अपने दांतों की सफाई को लेकर बहुत कॉन्शस नहीं रहते हैं। इससे केवल दांत संबंधी ही नहीं कई तरह की गंभीर बीमारियां भी हो सकती हैं। इन बीमारियों से कैसे बचें और अपनी ओरल हेल्थ अच्छी रखें, इस बारे में दे रहे हैं कुछ यूजफुल सजेशंस।

टीथ क्लीनिंग में लापरवाही से हो सकती है गंभीर समस्याएं

द लैंसेट रीजनल हेल्थ, साउथ ईस्ट एशिया में ओरल हेल्थ से संबंधित प्रकाशित एक लेख में इस बात की चर्चा की गई है कि हमें अपनी दांतों की सफाई के प्रति बेहद सजग और सचेत होना चाहिए, क्योंकि इसमें बरती गई लापरवाही कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी की वजह बन सकती है। ओरल हेल्थ और कैंसर के खतरे के बीच इस लेख में सिर और गर्दन के कैंसर के मामलों से भी जोड़कर बताया गया है।

बिल्कुल न बरतें लापरवाही: हम लोग अकसर मुंह की साफ-सफाई को या दांतों के स्वास्थ्य को सांस संबंधी बीमारियों से जोड़कर देखते हैं। हकीकत यह है कि कैविटी और मसूड़ों से जुड़ी बीमारियां और दांतों के रख-रखाव में बरती गई लापरवाही के कारण कैंसर और दूसरी गंभीर बीमारियों की वजह भी हो सकती है। हाल में ही एम्स द्वारा लोगों से अपील की गई है कि सुबह उठकर प्रतिदिन अपने दांत साफ करने को लेकर स्कूलों में भी बच्चों को इस बारे में सजगता बरतने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। आइए जानते हैं कि किस तरह हम ओरल हेल्थ को लेकर सजग रह सकते हैं?

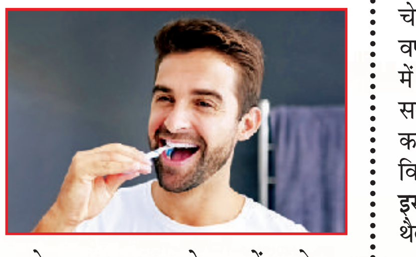
दिन में दो बार ब्रश करें: सुबह सोकर उठने के बाद और रात को सोने से पहले दांतों की सफाई जरूरी है। रात को ब्रश करने से उनमें दिनभर में जमा होने वाला प्लाक, खाने के कण दांतों में जमने से दांतों की गंदगी से होने वाली बीमारियों के खतरे कम हो जाते हैं।

टंग क्लीनर न भूलें: दांतों की सफाई के साथ-साथ प्रतिदिन जीभ की भी सफाई करें ताकि पूरा मुंह साफ रहे। जीभ पर बैक्टीरिया जमा होने से सांसों की दुर्गंध और जीभ पर अनेक बैक्टीरिया जमा हो जाते हैं, जिनकी सफाई जरूरी है।

प्रतिदिन फ्लॉस करें: फ्लॉसिंग का मतलब दांतों और मसूड़ों के बीच की साफ-सफाई से होता है। फ्लॉसिंग से दांतों में फ्लॉस का जमाव कम होता है और कैविटी के साथ ही मसूड़ों की बीमारियां कम होती हैं।

माउथ वॉश: दिन में कम से कम एक बार माउथ वॉश से मुंह की सफाई करें, ये हमारे दांतों की सुरक्षा और सांसों की बदबू को दूर करता है। खाना खाने के बाद जब हमारे मुंह में भोजन के कण लंबे समय तक बने रहते हैं तो इससे सांसों में दुर्गंध पैदा होती है, इसलिए माउथ वॉश का इस्तेमाल जरूर करें।

ब्रश करने की सही तकनीक अपनाएं: जल्दबाजी में ब्रश करने से भोजन के कण दांतों में ही फंसे रह जाते हैं, जिससे उनमें प्लाक बनता है। नरम ब्रिसल वाले टूथब्रश से सर्कुलर मोशन में लगभग दो मिनट तक मुंह की सफाई करनी चाहिए। दांतों को तेजी से न रगड़ें क्योंकि इससे उनके इनेमिल को नुकसान पहुंचता है और मसूड़े खराब होते हैं।



फ्लोराइड युक्त टूथ पेस्ट चुनें: फ्लोराइड युक्त टूथ पेस्ट दांतों के इनेमिल की रक्षा करता है और उन्हें गिरने से बचाता है। अपने टूथ पेस्ट का इस्तेमाल करते हुए ब्रांड और फ्लेवर की बजाय फ्लोराइड युक्त पेस्ट का इस्तेमाल करें।

जमकर पानी पीएं: दिन में 8 से 10 गिलास पानी जरूर पीएं, ताकि दांतों में जमा भोजन के कण पानी के साथ मिल सकें और लार बनें, क्योंकि मुंह में बनने वाले और हमारे दांतों को नुकसान पहुंचाने वाले एसिड के लिए यह सुरक्षा कवच है।

ज्यादा मीठा-एसिडिक फूड न खाएं: सोडा, चाय और सिट्रिस ड्रिंक्स दांतों की बाहरी परत को नुकसान पहुंचाते हैं। इनको कम से कम लें और मीठा या सोडा लेने के बाद पानी पीएं।

नियमित जांच कराएं: हर छह महीने के बाद अपने दांतों की जांच करवाएं और किसी प्रोफेशनल डेंटिस्ट से क्लीनिंग करवाएं। डेंटिस्ट दांतों संबंधी बीमारियों को समय रहते डायग्नोस कर ट्रीटमेंट कर देंगे। *

खबर संक्षेप

पुलिस ने युवक हेरोइन सहित युवक को किया काबू

सिरसा। पुलिस ने गश्त व चैकिंग के दौरान नजदीक अनाज मंडी रोड़ी क्षेत्र से एक युवक को 10 ग्राम 49 मिलीग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। एंटी नारकोटिक्स सेल के प्रभारी राधेश्याम ने बताया कि एंटी नारकोटिक्स सेल सिरसा की एक पुलिस टीम गश्त के दौरान अनाज मंडी रोड़ी क्षेत्र में मौजूद थी। इस दौरान सामने से एक युवक पैदल आता हुआ दिखाई दिया। उक्त युवक ने सामने पुलिस की गाड़ी को देखकर अचानक वापस मुडक़र भागने का प्रयास किया।

अवैध शराब सहित तीन आरोपी दबोचे

सिरसा। पुलिस ने अलग-अलग स्थानों से पर दबिश देकर 40 लीटर अवैध लाहन व 29 बोतल देशी शराब बरामद कर 3 आरोपियों को गिरफ्तार कर पुलिस हिरासत में लिया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि जिला की रानियां थाना पुलिस ने थैहड़ी मोहर सिंह क्षेत्र में दबिश देकर आरोपी प्रीतम सिंह निवासी थैहड़ी मोहर सिंह को प्लास्टिक के ड्रम में भरे 40 लीटर अवैध लाहन सहित गिरफ्तार किया है। जिला की शहर थाना पुलिस की दो टीमों ने महत्वपूर्ण सुचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए शहर की रंगड़ी रोड़ व ग्रीन बेल्ट सिरसा क्षेत्र से दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है।

परीक्षाओं में अव्वल रहे बच्चों को किया सम्मानित

सिरसा। राजकीय प्राथमिक पाठशाला हांडीखेड़ा में परीक्षाओं में अव्वल रहे बच्चों के लिए सम्मान समारोह आयोजित किया गया। सरपंच कपिला ने परीक्षाओं में अव्वल रहे बच्चों को ट्रॉफी व नगद पुरस्कार देकर सम्मानित किया और हमेशा मेहनत से आगे बढने के लिए प्रेरित किया। कपिला श्योराण ने कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रमों से बच्चों को प्रोत्साहन मिलता है और उनमें प्रतिस्पर्धा की भावना विकसित होती है। उन्होंने समाजसेवी डॉ. गुरचरण सिंह द्वारा किए जा रहे प्रयासों की सराहना की।

इग्नू में 31 मई तक करें असाइनमेंट जमा

सिरसा। राजकीय महिला महाविद्यालय में संचालित अध्ययन केंद्र के समन्वयक डॉ. विक्रमजीत सिंह ने बताया कि इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय द्वारा जून 2026 टर्म एंड एग्जामिनेशन के लिए असाइनमेंट जमा करने की अंतिम तिथि बढ़ा दी गई है। उन्होंने बताया कि सक्षम प्राधिकारी की स्वीकृति से ऑनलाइन कार्यक्रमों के विद्यार्थियों के लिए असाइनमेंट (हार्ड कॉपी एवं सॉफ्ट कॉपी दोनों) जमा करने की अंतिम तिथि अब 31 मई 2026 निर्धारित की गई है।

महिला कॉलेज में प्रवेश आज से आरंभ

सिरसा। राजकीय महिला महाविद्यालय सिरसा में सत्र 2026-27 के लिए स्नातक कक्षाओं में प्रवेश प्रक्रिया शुरू है। महाविद्यालय के प्रेस प्रवक्ता डॉ. कपिल कुमार सैनी बताया कि ऑनलाइन आवेदन की प्रक्रिया 7 मई से शुरू हो रही है। उन्होंने बताया कि इच्छुक छात्राएं हरियाणा उच्चतर शिक्षा विभाग की आधिकारिक वेबसाइट पर जाकर आवेदन कर सकती हैं। महाविद्यालय बीए, बी.कॉम, बी.एससी (लाइफ साइंस/फिजिकल साइंस), बीसीए, बीबीए एवं एम. कॉम कोर्सेज उपलब्ध हैं।

विद्यार्थियों के सम्मान में विदाई समारोह

सिरसा। राजकीय नेशनल महाविद्यालय सिरसा में बीए अंतिम वर्ष के विद्यार्थियों के सम्मान में विदाई समारोह आयोजित किया गया। उपप्राचार्या डॉ. अनीता मडिया ने विद्यार्थियों को इस सुंदर आयोजन के लिए बधाई दी एवं उनके उज्जवल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। कार्यक्रम के दौरान मंच का कुशल संचालन पुष्पा ने किया। विभागाध्यक्ष प्रो. सीमा रानी ने विद्यार्थियों को इस सुंदर आयोजन के लिए प्रेरित करने एवं एक सूत्र में पिरोने के लिए तबला वादक कर्मवीर कौशिक का आभार व्यक्त किया।

2020 के बाद अब हुआ बम्पर उत्पादन, 81% से अधिक लिफ्टिंग पूरी

गेहूं खरीद ने 7 साल का रिकार्ड तोड़ा अब तक 7.40 लाख एमटी खरीद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिले में रबी सीजन के दौरान गेहूं खरीद ने इस वर्ष नया आयाम छू लिया है। 5 मई तक कुल खरीद 7,40,727 मीट्रिक टन तक पहुंच गई है, जो पिछले वर्ष के मुकाबले बेहतर प्रदर्शन माना जा रहा है। खास बात यह है कि अब तक का सर्वाधिक रिकॉर्ड वर्ष 2020-21 में 7 लाख 12 हजार 551 मीट्रिक टन का था, जिसे इस बार पार कर लिया गया है। अब 7 सालों बाद गेहूं खरीद ने रिकार्ड तोड़ दिया है। 2022 एक ऐसा साल भी आया जब यहां गेहूं का उत्पादन नीचले स्तर पर आ गया। इस वर्ष यहां 4 लाख 29 हजार एमटी गेहूं की खरीद हुई जोकि अब तक की सबसे कम है। खास बात यह रही कि इस बार गेहूं बिजाई से लेकर गेहूं निकलने तक नाममात्र की बारिश हुई। कृषि विशेषज्ञ व किसान उत्पादन को लेकर संशय में थे। किसानों का मत था कि इस बार गेहूं के दाने में रस नहीं बन पाया और उत्पादन गिरेगा लेकिन मार्च के अंत व अप्रैल में पश्चिमी विक्षोभ के कारण मौसम में बढ़ी ठंडक व बूंदाबांदी से गेहूं के दिन लंबे चले गए। अंत में गर्मी ने उत्पादन में बेतहाशा बढ़ोतरी कर दी।

आंकड़ों के अनुसार, पिछले छह वर्षों में गेहूं खरीद का ग्राफ उतार-चढ़ाव भरा रहा है। कभी

फतेहाबाद। गेहूं की बोरियों से अटी मण्डी।

गिरावट तो कभी तेजी देखने को मिली, लेकिन इस बार खरीद ने नया रिकॉर्ड बनाने की दिशा में मजबूत बढ़त बनाई है। खरीद एजेंसियों की बात करें तो हैफेड और फूड सप्लाई विभाग ने सबसे ज्यादा योगदान दिया है। हैफेड ने 3,17,241 एमटी और फूड सप्लाई ने 1,75,034 एमटी गेहूं खरीदी है। इसके अलावा एचडब्ल्यूसी ने 2,31,103 एमटी और एफसीआई ने 17,349 एमटी खरीद की है। लिफ्टिंग की प्रक्रिया भी तेजी से जारी है। अब तक कुल 6,05,077 एमटी गेहूं का उठान हो चुका है, जो करीब 81.69 प्रतिशत है। विभिन्न एजेंसियों में हैफेड की लिफ्टिंग 85 प्रतिशत, फूड सप्लाई की 80 प्रतिशत और एफसीआई की 67 प्रतिशत दर्ज की गई है। किसानों को भुगतान भी तेज गति से किया जा रहा है। अब तक 71,241 किसानों को करीब 1441.31 करोड़ रुपये का भुगतान किया जा चुका है। न्यूनतम समर्थन मूल्य 2585 रुपये प्रति क्विंटल के हिसाब से यह राशि सीधे किसानों के खातों में भेजी गई है। मंडी में आवक का सिलसिला अभी जारी है। अधिकारियों का कहना है कि मौसम अनुकूल रहा तो इस वर्ष खरीद का आंकड़ा और बढ़ सकता है। कुल मिलाकर यह सीजन किसानों के लिए लाभकारी और प्रशासन के लिए उपलब्धियों भरा साबित हो रहा है। इस बार करीब 4 लाख 20 हजार एकड़ में गेहूं की बिजाई हुई थी। फतेहाबाद की कृषि योग्य जमीन में खरीफ के लिए नरमा व धान की फसल की बिजाई होती है।

पिछले वर्षों की गेहूं खरीद (एमटी

2020	7,12,551 (रिकॉर्ड)
2021	6,96,461
2022	4,29,641 (सबसे कम)
2023	6,14,656
2024	7,01,641
2025	6,61,485
2026	7,40,727 एमटी (अब तक)

जिला की मंडियों में 10.25 लाख एमटी से अधिक गेहूं की हुई खरीद

हरिभूमि न्यूज.सिरसा। जिला की विभिन्न मंडियों में खरीद एजेंसियों द्वारा न्यूनतम समर्थन मूल्य पर गेहूं की खरीद प्रक्रिया जारी है। गत दिवस तक जिला के 1,23,130 किसानों की 10,42,906 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद की जा चुकी है, जिसमें खाद्य एवं आपूर्ति विभाग द्वारा 79,102 मीट्रिक टन, हैफेड द्वारा 7,74,051 मीट्रिक टन तथा एचएसडब्ल्यूसी 1,89,753 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद की जा चुकी है। जिला खाद्य एवं आपूर्ति नियंत्रक हरवीर सिंह ने बताया कि अबूबशहर मंडी में 24,500 मीट्रिक टन, बड़ागुढा मंडी में 21,473 मीट्रिक टन, डबवाली मंडी में 54,514 मीट्रिक टन, डिंग मंडी में 25,317 मीट्रिक टन, ऐलनाबाद मंडी में 56,979 मीट्रिक टन, गंगा मंडी में 21,215 मीट्रिक टन, जीवन नगर मंडी में 32,844 मीट्रिक टन, कालांवाली मंडी में 86,614 मीट्रिक टन, नाथूसरी चोपटा मंडी में 32,302 मीट्रिक टन, औढां मंडी में 25,735 मीट्रिक टन, रानियां मंडी में 48,538 मीट्रिक टन, सिरसा मंडी में 69,793 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद दर्ज की गई।

बेहतरीन कार्य करने वाले पुलिसकर्मियों को नवाजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

पुलिस विभाग में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले और अपनी ड्यूटी को पूरी निष्ठा व ईमानदारी से निभाने वाले पुलिस कर्मचारियों को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से आज एक सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर ने पुलिस अधीक्षक कार्यालय में जिले के विभिन्न थानों व शाखाओं में तैनात 11 पुलिस कर्मचारियों को उनके द्वारा किए गए सराहनीय कार्यों के लिए प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया। सम्मानित होने वाले कर्मचारियों में ईएएसआई ऋषिपाल, ईएचसी राजेन्द्र कुमार, एचसी गीता, सिपाही राजीव, सिपाही प्रमोद, सिपाही लीलू राम, सिपाही संदीप, एसपीओ ईश्वर सिंह, एसपीओ बलविन्द्र, होमगार्ड अशोक और होमगार्ड कृष्ण शामिल हैं। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक ने सभी कर्मचारियों को बधाई दी।

फतेहाबाद। पुलिस कर्मचारियों को सम्मानित करते एसपी निकिता खट्टर।

ग्रामीण क्षेत्रों में सोलर स्ट्रीट लाइट योजना के लिए आवेदन आमंत्रित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा विभाग, हरियाणा एवं हरेडा द्वारा वर्ष 2026-27 के दौरान ग्रामीण क्षेत्रों में एसपीवी स्ट्रीट लाइटिंग फॉर रूरल एरिया योजना लागू की जा रही है। इस योजना का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रों में पारंपरिक बिजली पर निर्भरता कम करते हुए सौर ऊर्जा को बढ़ावा देना है। योजना के अंतर्गत ग्राम पंचायतों, जिला परिषदों, ब्लॉक समितियों, सरकारी विभागों एवं अन्य पात्र गैर-व्यावसायिक संस्थाओं से प्रस्ताव आमंत्रित किए गए हैं। एडीसी अनुराग ढालिया ने बताया कि योजना के तहत दो प्रकार की प्रणालियां उपलब्ध करवाई जाएंगी, जिनमें सोलर स्ट्रीट लाइट तथा सोलर हाई मास्ट लाइट शामिल हैं। विभाग द्वारा सोलर स्ट्रीट लाइट पर 4 हजार रुपये तथा सोलर हाई मास्ट लाइट पर 20 हजार रुपये की आर्थिक सहायता प्रदान की जाएगी। शेष राशि लाभार्थी अंशदान के रूप में जमा करवानी होगी। सोलर स्ट्रीट लाइट प्रणाली में 75 डब्ल्यूपी सोलर मॉड्यूल, एलईडी ल्यूमिनायर एवं आधुनिक बैटरी तकनीक का उपयोग किया जाएगा। एडीसी ने कहा कि वर्तमान में विभाग द्वारा सोलर स्ट्रीट लाइट सिस्टम हेतु वैध रेट कांट्रैक्ट जारी किया गया है। प्रति सोलर स्ट्रीट लाइट सिस्टम की कुल लागत 17 हजार रुपये निर्धारित की गई है।

टेक्सटाइल फैक्ट्री में चोरी का आरोपी वर्कर काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

पुलिस ने टेक्सटाइल फैक्ट्री में चोरी की वारदात को अंजाम देने वाले आरोपी वर्कर को गिरफ्तार कर लिया है। सदर थाना प्रभारी ने बताया कि टेक्सटाइल कंपनी के मालिक ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि झोपड़ा रोड़ पर गणेश टेक्सटाइल के नाम से फैक्ट्री है। फैक्ट्री में गांव माधोसिंघाना निवासी अमृतपाल उर्फ हैप्पी पिछले दो महिनों से काम करता है। कुछ समय पहले फैक्ट्री में काम करने वाले लड़कों को सैलरी देने के लिए फैक्ट्री में रखी अलमारी खोली तो उसमें से 50 हजार रुपए की नकदी गायब थी। फैक्ट्री मालिक ने अपने स्तर पर पूछताछ की तो अमृतपाल उर्फ हैप्पी फैक्ट्री में हाजिर नहीं मिला। उसके तुरंत बाद फैक्ट्री में रखा अन्य सामान भी चैक किया तो फैक्ट्री से करीब 100 किलो तांबे व पीतल का स्क्रेप 8 पीतल की स्लाइड तथा एक अन्य कर्मचारी का पर्स गायब होना पाया गया। उन्होंने बताया कि पीड़ित व्यक्ति की शिकायत के आधार पर नामजद आरोपी के खिलाफ चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरु की गई थी। जांच के दौरान पुलिस टीम ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए चोरी की घटना को अंजाम देने वाले आरोपी अमृतपाल गांव माधोसिंघाना को गिरफ्तार कर लिया है।

नेशनल कॉलेज को मिली 13 नए प्राध्यापकों की सौगात

सिरसा। राजकीय नेशनल महाविद्यालय सिरसा में विभिन्न विषयों में 13 नए प्राध्यापकों की नियुक्ति की गई है। महाविद्यालय के जनसंपर्क अधिकारी प्रो. रमेश सोनी ने बताया कि विगत कुछ वर्षों से लगातार पदोन्नति के चलते स्थानांतरण व रिटायरमेंट की वजह से महाविद्यालय स्टाफ की कमी से जूझ रहा था। इस नवनियुक्ति से एक तरफ जहां सभी नए प्राध्यापक इस महाविद्यालय में नियुक्ति पाकर प्रसन्न हैं, वहीं महाविद्यालय प्रशासन एवं उपस्थित स्टाफ सदस्यों में भी खुशी है। इस उपलक्ष्य में प्राचार्य डॉ. शत्रुजीत सिंह की अध्यक्षता एवं महाविद्यालय स्टाफ समिति के कुशल संयोजन में सभी नए प्राध्यापकों के सम्मान में एक भव्य स्वागत समारोह का आयोजन किया गया।

सफाई कर्मचारियों की समस्याओं पर आयोग सख्त

जिला के कर्मचारियों के साथ संवाद कार्यक्रम, वाइस चेयरमैन ने सुनीं शिकायतें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

डीपीआरसी हाल में बुधवार को हरियाणा सफाई कर्मचारी आयोग के वाइस चेयरमैन आजाद सिंह ने जिला के शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों से आए सफाई कर्मचारियों के साथ संवाद कार्यक्रम आयोजित कर उनकी समस्याएं गंभीरता से सुनीं। उन्होंने कहा कि कर्मचारियों की समस्याओं का समाधान प्राथमिकता के आधार पर किया जाएगा। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि सफाई कर्मचारियों से जुड़े मामलों का समयबद्ध निपटान सुनिश्चित किया जाए, ताकि उन्हें अनावश्यक परेशानियों का सामना न करना पड़े। उन्होंने कर्मचारियों को आश्वस्त किया कि उनकी जायज मांगों को सरकार तक प्रभावी रूप से पहुंचाया जाएगा। आजाद सिंह ने कहा कि राज्य सरकार सफाई कर्मचारियों के सामाजिक एवं आर्थिक सशक्तिकरण के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने बताया कि ईपीएफ, मासिक मानदेय में सुधार तथा आउटसोर्सिंग पॉलिसी को समाप्त करने जैसे महत्वपूर्ण कदम उठाए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि सफाई कर्मचारियों के परिवारों के लिए कौशल विकास, नशा मुक्ति अभियान और शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न योजनाएं लागू की गई हैं, ताकि आने वाली पीढ़ी को बेहतर अवसर मिल सकें।

फतेहाबाद। समस्याएं सुनते हुए हरियाणा सफाई कर्मचारी आयोग के वाइस चेयरमैन आजाद सिंह।

लिखित रूप में पहुंचाएं समस्या

उन्होंने कर्मचारियों से अपील करते हुए कहा कि वे अपनी समस्याओं को लिखित रूप में आयोग तक पहुंचाएं, ताकि उनका शीघ्र समाधान किया जा सके। इस अवसर पर डीएमसी प्रवीण कुमार, बीडीपीओ सुशील मंगला सहित संबंधित अधिकारीगण उपस्थित रहे।

भूना में बीडीपीओ सुशील मंगला ने संभाला अतिरिक्त कार्यभार, अधिकारियों ने किया स्वागत

भूना। खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी सुशील कुमार मंगला ने बुधवार को भूना ब्लॉक का अतिरिक्त कार्यभार संभाल लिया। इस अवसर पर विभागीय अधिकारियों और कर्मचारियों ने उनका स्वागत किया। कार्यभार ग्रहण करने के मौके पर कार्यवाहक एसईपीओ पुनीत पटवारी, ग्राम सचिव राजेश शर्मा, पीओ मनरेगा सौरभ कुमार, जेई रमेश कुमार, डीईओ मनरेगा विकास कुमार, स्टेनो अमित कुमार, जेई मनरेगा पवन सहित अन्य कर्मचारी उपस्थित रहे। इसके अलावा जसमेर सिंह, नवीन ऑपरेटर, ग्राम सचिव राजेश गुज्जर और जांडलीकला के सरपंच प्रतिनिधि विजय कमांडो भी कार्यक्रम में शामिल हुए। इस दौरान बीडीपीओ सुशील कुमार मंगला ने कहा कि वे सरकार की योजनाओं को पारदर्शिता और प्रभावी तरीके से लागू करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। उन्होंने अधिकारियों और कर्मचारियों से टीम भावना के साथ कार्य करने का आह्वान किया, ताकि ग्रामीण क्षेत्र में विकास कार्यों को गति मिल सके।

भूना में भाजपा जन कल्याण मंच का जन संवाद, जिला कार्यकारिणी का गठन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भूना

भाजपा जन कल्याण मंच द्वारा शहर में जन संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में प्रदेश अध्यक्ष अशोक तिलकधारी व प्रदेश महामंत्री अशोक मेहरा पहुंचे, जिनका फूल-मालाओं और पगड़ी पहनाकर स्वागत किया गया। प्रदेश अध्यक्ष अशोक तिलकधारी ने जनसमस्याओं को गंभीरता से सुना और आश्वासन दिया कि प्रत्येक समस्या का समाधान प्राथमिकता के आधार पर करवाया जाएगा। उन्होंने विशेष रूप से भूमि संबंधी मामलों को प्रशासनिक स्तर पर उठाकर समाधान कराने की बात कही। प्रदेश महामंत्री अशोक मेहरा ने कहा कि भाजपा जन कल्याण मंच का उद्देश्य समाज के अंतिम व्यक्ति तक विकास की किरण पहुंचाना है। उन्होंने इसे केवल संगठन नहीं, बल्कि जनसेवा का सशक्त माध्यम बताते हुए अधिक से अधिक लोगों से मंच से जुडने का आह्वान किया। इस दौरान मंच की जिला कार्यकारिणी का गठन भी किया गया। जिसमें ज्ञान सिंह पार्षद को फतेहाबाद जिलाध्यक्ष, फतेह सिंह भूना को उपाध्यक्ष, मास्टर महेंद्र कुमार को महामंत्री नियुक्त किया गया।

भूना। भाजपा जन कल्याण मंच की जिला कार्यकारिणी की नवगठित टीम।

एएसआई राजेश कुमार बने एसआई, एसपी ने लगाए स्टार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

पुलिस विभाग में उत्कृष्ट कार्य और बेहतर प्रदर्शन के आधार पर सीआईए टोहाना में कार्यरत सहायक उप-निरीक्षक राजेश कुमार को पदोन्नत कर उप-निरीक्षक बनाया गया है। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर ने उन्हें बधाई दी और उनके कंधों पर स्टार लगाकर सम्मानित किया। पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर ने राजेश कुमार की कर्तव्यनिष्ठा और ईमानदारी की सराहना करते हुए कहा कि समर्पित अधिकारी विभाग की असली ताकत होते हैं। उन्होंने उम्मीद जताई कि राजेश कुमार अपनी नई जिम्मेदारियों को भी उतनी ही निष्ठा और तत्परता के साथ निभाएंगे। पदोन्नत हुए अधिकारी राजेश कुमार ने इस सम्मान के लिए पुलिस अधीक्षक का आभार व्यक्त किया और भविष्य में और अधिक लगन से कार्य करने का संकल्प लिया। इस मौके पर अन्य वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों ने भी उन्हें शुभकामनाएं दीं और मिठाई बांटकर खुशी का इजहार किया।

धर्म सिंह जाखड़ बने जिला यातायात प्रभारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

पुलिस निरीक्षक धर्म सिंह जाखड़ ने जिला यातायात पुलिस प्रभारी के तौर पर अपना कार्यभार संभाल लिया है। कार्यभार संभालते ही प्रथम दिन उन्होंने बस अड्डे के समीप तिपहिया वाहन की अव्यवस्था पर कड़ा संज्ञान लेते हुए तिपहिया वाहन चालकों को यातायात अवरुद्ध न करने के लिए आवश्यक दिशा निर्देश दिए। जिला यातायात प्रभारी धर्मसिंह जाखड़ ने कहा कि किसी को भी यातायात व्यवस्था में बाधा नहीं बनने दिया जाएगा और ऐसा करने वालों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी। निरीक्षक धर्म

सिंह जाखड़ ने कहा कि बस अड्डे पर जहां एक ओर बसों के बाहरी जिलों में जाने व बाहरी जिलों से आने का सिलसिला अनवरत जारी रहता है, वहीं बस अड्डे के सामने ही हरियाणा का सबसे बड़ा महाविद्यालय है जिसमें करीब 5600 विद्यार्थी पंजीकृत हैं। इतना ही नहीं यहीं से हिसार और दिल्ली जाने वाले निजी वाहनों की संख्या में भी बहुतेरी है, ऐसे में तिपहिया वाहनों को सडक तक आने की इजाजत किसी भी तरह से नहीं दी जाएगी।

महिला आयोग की चेयरपर्सन रेणु भाटिया पहुंची सद्गुरू कृपा आश्रम

गोसेवा और मानव सेवा का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

डॉक्टर स्वामी सदानंद महाराज के सानिध्य में फतेहाबाद में बाईपास पर संचालित श्री सद्गुरू कृपा अपना घर मंगल राधिका सदानंद सेवा धाम में हरियाणा राज्य महिला आयोग की चेयरपर्सन रेणु भाटिया पहुंचीं। आश्रम पहुंचने पर संस्था के प्रमुख सेवादार विनोद तायल, अशोक भूकर, के अलावा प्रमुख समाजसेवी रामनिवास बंसल, नरेंद्र सिंगला, सुरेंद्र मित्तल, नगरपरिषद उपप्रधान सविता टुटेजा और नेहा मित्तल ने उनका स्वागत किया। चेयरपर्सन रेणु भाटिया ने सद्गुरू कृपा अपना घर, श्रीकृष्ण प्रणामी वृद्धाश्रम और महिला आश्रम की विभिन्न इकाइयों का बारीकी से अवलोकन किया। उन्होंने वहां रह रहे मंदबुद्धि, बेसहारा बुजुर्गों और महिलाओं से मुलाकात कर उन्हें फलों का प्रसाद वितरित किया। इसके उपरांत, उन्होंने श्रीकृष्ण प्रणामी गौवंश अनुसंधान संस्थान एवं गौ अस्पताल का दौरा किया। यहां केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल खट्टर के जन्मदिन के अवसर पर उन्होंने हरे चारे का केक काटकर गौमाता को खिलाया और आशीर्वाद लिया।

फतेहाबाद। 'सदगुरू कृपा अपना घर' आश्रम में महिला आयोग की चेयरपर्सन रेणु भाटिया का स्वागत करते सेवादार।

संस्था के सेवा कार्यों को सराहा

आश्रम परिवार ने भी केंद्रीय मंत्री को जन्मदिन की शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर रेणु भाटिया ने संस्था के सेवा कार्यों की सराहना करते हुए कहा, समाज के अंतिम पायदान पर खड़े बेसहारा लोगों और बुजुर्गों की सेवा करना सबसे बड़ा धर्म है। जिस प्रकार यह संस्थान मानवीय संवेदनाओं के साथ इन सेवा कार्यों को कर रहा है, वह अत्यंत प्रशंसनीय है। यहां की व्यवस्थाएं और स्वच्छता सराहनीय हैं। कार्यक्रम के अंत में आश्रम परिवार की ओर से रेणु भाटिया को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।

खबर संक्षेप

सफाई व्यवस्था पर कांग्रेस जिलाध्यक्ष ने जताई चिंता

फतेहाबाद। सरकार व स्थानीय प्रशासन की हठधर्मिता के कारण आज फतेहाबाद शहर कूड़े का ढेर बनता जा रहा है, जहां देखो गंदगी के बड़े बड़े ढेर देखने को मिल रहे हैं। शहर में जगह जगह कूड़ा कर्कट फैला हुआ है। यह बात कांग्रेस जिलाध्ययक्ष अरविन्द शर्मा ने शहर की दयनीय हालत पर चिंता व्यक्त करते हुए कही। उन्होंने कहा कि फतेहाबाद नगर परिषद के सफाई कर्मचारी अपनी मांगों को लेकर पिछले कई दिनों से निश्चितकालीन धरने पर बैठे हैं। जिस कारण पिछले कई दिनों से शहर में सफाई व्यवस्था ठप्प पड़ी है। ना तो कोई कूड़ा वाहन शहर की गलियों में आ रहे हैं, ना ही कोई सफाई कर्मचारी गली, मोहल्ले, बाजारों की सफाई करते दिख रहे हैं।

50 लाख की फिरौती मांगने वाला तीसरा आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। टोहाना के पैराडाइज पैलेस के मालिक से 50 लाख रुपये की फिरौती मांगने के मामले में पुलिस ने तीसरे मुख्य आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। पकड़े गए आरोपी की पहचान समदिश वर्मा उर्फ सन्नी निवासी बुराड़ी, उत्तरी दिल्ली के रूप में हुई है। थाना शहर टोहाना प्रभारी निरीक्षक कुलदीप ने बताया कि नवंबर 2025 में लवली सपड़ा ने पुलिस को शिकायत दी थी कि उन्हें और उनके पार्टनर्स को एक विदेशी व्हाट्सएप नंबर से धमकी भरी कॉल आई थी। कॉल करने वाले ने परिवार को जान से मारने की धमकी देकर 50 लाख रुपये की मांग की थी। पुलिस ने पहले ही दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया था।

छठे दिन भी नगर पालिका सफाई कर्मचारियों की हड़ताल जारी

फतेहाबाद में सफाई व्यवस्था ध्वस्त, सड़कों पर कचरे का राज, बदबू से आमजन बेहाल

कूड़े से शहर के मुख्य शहर बाजार बने डंपिंग प्वाइंट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

हरियाणा सरकार और नगर परिषद कर्मचारियों के बीच जारी गतिरोध के कारण अब शहर की स्थिति नारकीय होती जा रही है। नगर परिषद कर्मचारियों की हड़ताल बुधवार को छठे दिन में प्रवेश कर गई, जिसके परिणामस्वरूप पूरे शहर की सफाई व्यवस्था पूरी तरह चरमरा गई है। शहर का शायद ही कोई ऐसा कोना बचा हो जहां गंदगी के ऊंचे ढेर न लगे हों। कचरा न उठने और भीषण गर्मी के कारण सडक़ों पर सड़ांध फैल रही है, जिससे राहगीरों का निकलना दूभर हो गया है और महामारी फैलने की आशंका प्रबल हो गई है। हड़ताल के कारण शहर के मुख्य बाजारों, चौक-चौराहों और गलियों में सफाई व्यवस्था का नामोनिशान नजर नहीं आ रहा है। शहर के प्रमुख बाजार डम्पिंग प्वाइंट बन चुके हैं। शहरवासियों का कहना है कि सरकार की जिद और कर्मचारियों की अपने हकों की इस लड़ाई में आम जनता सबसे ज्यादा पिस रही है।

फतेहाबाद। नगरपरिषद कार्यालय में धरना देकर रोष प्रदर्शन करते कर्मचारी।

विभिन्न संगठनों का मिला समर्थन

आंदोलन में सेवानिवृत्त नेता ओम प्रकाश चह्वा, डॉ. रामफल, लैब टेक्नीशियन यूनियन के नेता राजीव सेतिया, पार्षद मोहन लाल नारंग, सर्व कर्मचारी संघ के ब्लॉक कैशियर प्रेम वर्मा, सचिव सुरेश कुमार व जिला प्रधान सुरजीत ने पूर्ण समर्थन दिया। उन्होंने कहा कि यदि सरकार ने कर्मचारियों की मांगों पर सकारात्मक निर्णय नहीं लिया, तो आने वाले दिनों में आंदोलन को और तेज किया जाएगा,।

प्रशासनिक दमन और पुलिस कार्रवाई पर भड़के नेता

बुधवार को फतेहाबाद इकाई प्रधान नरेश राणा की अध्यक्षता और सचिव ओम प्रकाश लोट के संचालन में आयोजित विरोध सभा के दौरान कर्मचारी नेताओं ने सरकार पर तानाशाही के आरोप लगाए। उन्होंने यह भी आरोप लगाया कि वाल्मीकि समुदाय से आने वाले मंत्री कृष्ण बेदी केवल मूकदर्शक बने हुए हैं जबकि लोग 20-20 वर्षों से कच्ची नौकरी कर रहे हैं और आज अपने अधिकारों के लिए हड़ताल पर हैं। कर्मचारी नेता विजय ढाका, रमेश तुषामड़ और वीरू रत्ती ने कहा कि सिरसा और पानीपत प्रशासन पुलिस के दम पर हड़ताल को कुचलने का प्रयास कर रहा है। उनकी प्रमुख मांग है कि ठेका प्रथा को बंद किया जाए और ठेका कर्मियों को विभाग के रोल पर लेकर पक्का किया जाए।

सफाई कर्मचारियों की हड़ताल से हालात बिगड़े, शहर में जगह-जगह कूड़े के ढेर

- डंप से कूड़ा उठाने का किया विरोध, सरकार के खिलाफ जमकर की नारेबाजी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। बस अड्डा के निकट कूड़ा उठाने का विरोध करते सफाई कर्मचारी।

मांगों को लेकर हड़ताल पर चल रहे सफाई कर्मचारियों ने बुधवार को बस अड्डा के निकट कूड़ा डंप से कूड़ा उठाने का विरोध किया। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची लेकिन विरोध के चलते कूड़ा नहीं उठाने दिया गया। कर्मचारियों ने कहा कि जब तक उनकी मांगें पूरी नहीं की जाती तब तक न तो कूड़ा उठाने देंगे और न ही काम पर लौटेंगे। हड़ताली कर्मचारियों के नेताओं नरेश कुमार और बलवंत सरवटा ने कहा कि यह आंदोलन कर्मचारियों के हक की लड़ाई है। उन्होंने बताया कि उनकी मुख्य मांगों में कच्चे कर्मचारियों को पक्का करना, वेतन में वृद्धि, ठेका प्रथा को समाप्त करना और अन्य सुविधाएं शामिल हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार और प्रशासन उनकी मांगों को लंबे समय से नजरअंदाज कर रहे हैं, जिसके चलते उन्हें हड़ताल का रास्ता अपनाना पड़ा।

सिरसा। ग्वार विशेषज्ञ किसानों को फसल के बारे में जानकारी देते हुए।

किसान मई में न करें ग्वार की बिजाई: डॉ. यादव

कृषि विभाग ने लगाए जागरूकता शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चोपटा

खरीफ की फसल के सीजन को ध्यान में रखते हुए और ग्वार की अधिक पैदावार लेने के लिए किसानों को बिजाई से पूर्व ही कृषि विभाग सिरसा के खंड नाथूसरी चौपटा के अधिकारी व ग्वार विशेषज्ञ की संयुक्त टीम जागरूक करने में जुट गई है। नाथूसरी चौपटा के एटीएम डॉ. मदन सिंह की देखरेख में ग्वार विशेषज्ञ डा. बीडी यादव के सहयोग से खंड नाथूसरी चौपटा के गांव गुसाईयाना में ग्वार की ट्रेनिंग का आयोजन किया गया, जिसमें ग्वार की समय से पहले बिजाई न करने व जड़गलन रोग की रोकथाम जो इस क्षेत्र की गंभीर समस्या है, के प्रति किसानों को जागरूक किया गया। गोष्ठी में ग्वार विशेषज्ञ डॉ. बीडी यादव ने ग्वार फसल की उन्नत किस्मों, समय पर बिजाई, बीज उपचार व संतुलित खाद का प्रयोग के बारे में किसानों को अवगत कराया। उन्होंने किसानों से कहा ग्वार की बिजाई मई महीने में कदापि न करें। ऐसा करने से फसल की बढ़वार ज्यादा हो जाएगी और नीचे की फलियां जो बनेगी वे सुकड़ कर सुख जाएंगी, उसका पैदावार पर विपरित असर आएगा। उन्होंने बताया कि ग्वार की बिजाई के लिए जून का दूसरा पखवाड़ा सबसे उचित है। सिंचित क्षेत्रों में जून के महीने में जब भी नहर के फालतू पानी की उपलब्धता हो तो ग्वार की बिजाई शुरू कर सकते हैं।

मानसून में करें बिजाई

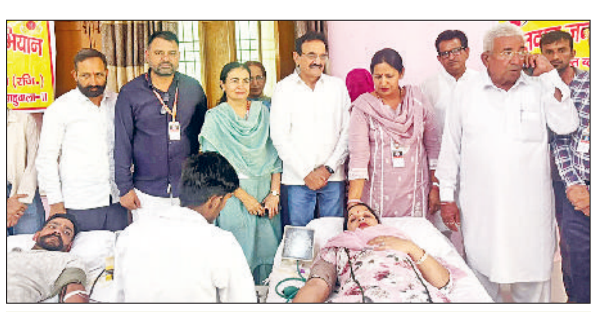
बारानी क्षेत्रों में ग्वार की बिजाई मानसून की अच्छी बारिश आने पर ही करें। ग्वार विशेषज्ञ ने किसानों को बताया कि जड़गलन रोग की फफूंद जमीन के अन्दर पनपती है, जो उगते हुए पौधों की जड़ पर आक्रमण करती है इससे पौधे की जड़ें काली पड़ जाती हैं तथा जमीन से पौधों की खुराक रूक जाती है। खंड नाथूसरी चौपटा के एटीएम डॉ. मदन सिंह ने कहा कि बिजाई से पहले अपने खेत की मिट्टी व पानी की जांच अवश्य करवायें। इसके साथ-साथ उन्होंने खेती की पुरानी पद्धति छोडक़र नई तकनीक अपनाकर खेती करने पर विशेष जोर दिया। इस अवसर पर मुन्शीराम, बृजलाल, धन्नाराम, रामस्वरूप, बुधराम, अजय पूनिया आदि किसान मौजूद थे।

पूर्व सीएम भजनलाल पर टिप्पणी दुर्भाग्यपूर्ण: सैलजा

सिरसा। सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा ने भाजपा नेताओं द्वारा पूर्व सीएम स्व. चौधरी भजनलाल पर की गई टिप्पणी को बेहद दुर्भाग्यपूर्ण और निंदनीय बताया। सांसद ने कहा कि उन्होंने पहले दिन ही स्पष्ट कर दिया था कि इस प्रकार की टिप्पणी पूरी तरह अनुचित है। सांसद ने कहा कि स्व. भजनलाल हरियाणा के अत्यंत वरिष्ठ और जनप्रिय नेता थे। ऐसे व्यक्तित्व के प्रति इस प्रकार की भाषा सार्वजनिक जीवन की गरिमा के अनुरूप नहीं कही जा सकती। सैलजा ने कहा कि सबसे आश्चर्य की बात यह है कि चौधरी भजनलाल के परिवार का एक सदस्य आज भाजपा में भी है, इसके बावजूद इस प्रकार की टिप्पणियां की जा रही हैं।

डीएसपी आदर्शदीप सिंह बने रीजिडेंट एएसपी

सिरसा। हरियाणा सरकार द्वारा 2011 बैच के डीएसपी आदर्शदीप सिंह को पुनर्नियोजन (रिडेजिग्नेशन) करते हुए एएसपी की जिम्मेदारी सौंपी है। मौके पर सिरसा के पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने उन्हें बधाई देते हुए उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि कंधों पर स्टार बढने के साथ ही जिम्मेदारियां भी बढ़ जाती हैं, इसलिए और अधिक मेहनत, समर्पण एवं लगन से अपने कर्तव्यों का निर्वहन कर समाज सेवा का अनूठा उदहारण प्रस्तुत करें। एसपी ने कहा कि पुलिस सेवा समाज सेवा का एक महत्वपूर्ण माध्यम है।



रक्तदान शिविर में 90 व्यक्तियों ने लिया भाग

सिरसा। शिव शक्ति ब्लड सेंटर द्वारा राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साहुवाला द्वितीय में रक्तदान शिविर का आयोजन किया। शिविर में साहुवाला द्वितीय के अलावा ताजिया खेड़ा, चाडीवाल, दड़बा कलां स्कूल के स्टॉफ सदस्यों ने रक्तदान किया। रक्तदान शिविर में 90 से अधिक रक्तदाताओं ने रक्तदान किया। विद्यालय के स्टाफ सदस्यों राजेश कुमार, संजीव कुमार, श्रीभगवान, दीपक कुमार, बलराम, जय प्रकाश, जोगिंद्र, रमेश, विक्रम, हरीश चंद, महावीर सिंह और महेंद्र सिंह ने भी रक्तदान किया। स्कूल की छात्राओं ने रक्तदान विषय पर एक रंगोली का आयोजन किया जो सभी का आकर्षण केंद्र रहा। ब्लड सेंटर की ओर से डॉ. वेद बेनीवाल ने सरपंच व प्राचार्या मंजू पूनिया को शॉल ओढ़ाकर और स्मृति चिह्न के साथ साथ अभिनंदन पत्र भेंट किया। प्राचार्या ने डॉ. वेद बेनीवाल व डॉ. आरएम अरोड़ा को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर गांव की सरपंच रचना राव, भूपेंद्र सिंह, अनीता राव, कृष्ण राव, लीलाधर सोनी, धर्मपाल परिहार, ओमप्रकाश, वेद प्रकाश, नंदलाल शेरपूरा, धर्मपाल खोथ सहित गणमान्य लोग मौजूद थे।

हाईटेक डेयरी स्थापना पर मिलेगा 25 % अनुदान

सिरसा। पशुपालन एवं डेयरी विभाग द्वारा प्रदेश में बेरोजगार युवाओं को स्वरोजगार से जोडऩे के उद्देश्य से हाई टेक डेयरी इकाइयों की स्थापना के लिए महत्वपूर्ण योजना क्रियांवित की जा रही है। इस योजना के तहत पात्र व्यक्तियों को डेयरी यूनिट स्थापित करने के लिए बैंक के मार्फत आर्थिक सहायता प्रदान की जाएगी। योजना के तहत 18 से 60 वर्ष आयु वर्ग के हरियाणा निवासी आवेदन कर सकते हैं। व्यक्तिगत स्तर पर ही आवेदन स्वीकार किए जाएंगे, किसी समूह, संस्था को इस योजना का लाभ नहीं मिलेगा। इस योजना के में लाभार्थियों को 4 से 10 दुधारू पशुओं की डेयरी स्थापित करने के लिए 25 प्रतिशत तक की सब्सिडी प्रदान की जाएगी।

हवा को शुद्ध करने का प्रयास, सिटीजन वाटिका में रोपे गए पॉम के 10 पौधे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शहर की सुंदरता को चार चांद लगाने और पर्यावरण को स्वच्छ बनाने की दिशा में आज सिटीजन वाटिका में पौधारोपण अभियान चलाया गया। इस कार्य में अनूप धुडिय़ा ने सराहनीय योगदान देते हुए 10 शानदार पाम के पौधे डोनेट किए। अनूप धुडिय़ा ने स्वयं अपने हाथों से पहला पौधा लगाकर इस अभियान की शुरुआत की और समाज को पर्यावरण बचाने का संदेश दिया। इस प्रयास को मजबूती देने के लिए राज डाबला ने पौधों के लिए आवश्यक खाद उपलब्ध करवाई। इस अवसर पर पार्षद मोहन लाल नारंग, राजीव सेतिया, पवन शर्मा, केदार जांगड़ा, राजेंद्र मलिक, हरबंस लाल मेहरा और नवीन कुमार मौजूद रहे। पाम के पौधे न केवल अपनी बनावट और हरियाली से किसी भी स्थान के सौंदर्य को बढ़ाते हैं, बल्कि ये पर्यावरण के लिहाज से भी अत्यंत लाभकारी हैं।

फतेहाबाद। सिटीजन वाटिका में पौधारोपण करते हुए।

रखरखाव की जरूरत नहीं

पॉम ट्री को प्राकृतिक एयर प्यूरीफायर माना जाता है, जो हवा से बेंजीन और फॉर्मल्डेहाइड जैसे हानिकारक तत्वों को सोखकर वातावरण को शुद्ध रखने में मदद करते हैं। ये पौधे धूल के कणों को रोकने और भारी मात्रा में ऑक्सीजन का उत्सर्जन करने में भी सक्षम हैं। इनकी सबसे बड़ी खूबी यह है कि इन्हें बहुत अधिक रखरखाव की आवश्यकता नहीं होती और ये लंबे समय तक वाटिका की शोभा बढ़ाते रहेंगे।

हेल्प डेस्क से लोक अदालत पर किया जागरूक

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा आगामी 9 मई को आयोजित होने वाली राष्ट्रीय लोक अदालत के प्रति आमजन को जागरूक करने के उद्देश्य से बुधवार को स्थानीय एडीआर सेंटर परिसर में हेल्प डेस्क लगाया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी संतोष बागोतिया ने जानकारी देते हुए बताया कि रिटेनर अधिवक्ता राखी रानी और राजविंद्र सिंह द्वारा इस हेल्प डेस्क के माध्यम से लोगों को लोक अदालत से संबंधित विस्तृत जानकारी दी गई। उन्होंने बताया कि लोक अदालत में न्यायालयों में लंबित वे मामलों का निपटारा आपसी सहमति के आधार पर सरल और सहज प्रक्रिया के तहत किया जाता है।

प्राणायाम से शरीर में वज्रकाय, दीर्घजीवन व प्राणशक्ति का मार्ग होता है प्रशस्त: विज्ञानानंद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद।

दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान की ओर से आरोग्य प्रकल्प के तहत अल्फा इंटरनेशनल सिटी में आयोजित तीन दिवसीय विलक्षण योग एवं ध्यान साधना शिविर के दूसरे दिन योगाचार्य स्वामी विज्ञानानंद ने प्राणायाम के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि प्राणायाम से न केवल शरीर वज्रकाय बनता है, बल्कि दीर्घजीवन और प्राणशक्ति के ऊध्र्वारोहण का मार्ग भी प्रशस्त होता है। स्वामी विज्ञानंद ने कहा कि प्राणायाम योग पद्धति का प्राण तत्व है और यह श्वास की क्रियाओं से जुड़ा हुआ है। इसका मूल उद्देश्य श्वास का दीर्घीकरण और नियंत्रण है, जिससे शरीर को आंतरिक शक्ति मिलती है और अनेक गंभीर बीमारियों से बचाव संभव होता है। उन्होंने बताया कि नियमित प्राणायाम से शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य संतुलित रहता हैऔर प्राणायाम में सिद्धि प्राप्त होने पर व्यक्ति के लिए अनंत शक्तियों के द्वार खुल जाते हैं और वह प्रकृति पर नियंत्रण पाने की दिशा में अग्रसर होता है।

शिविर में योगाभ्यास पर किया जागरूक

शिविर के दौरान स्वामी ने साधकों को कब्ज जैसी समस्याओं के समाधान के लिए अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, कपालभाति, सूर्य भेदी प्राणायाम सहित उदराकर्षण आसन, कटि चक्रासन, अर्धचंद्रासन, नौकासन व अन्य यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करवाया और उनके लाभ बताए।

रोग रहित जीवन प्रदान करता है योग: हरदयाल

भादरा पार्क में दिवसीय योग शिविर का समापन, योग के महत्व पर डाला प्रकाश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

शहर के भादरा पार्क में सिटीजंस वेलफेयर क्लब व पतंजलि योग समिति के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित पांच दिवसीय योग शिविर के पांचवें दिन पतंजलि योग समिति के राज्य प्रभारी चंद्रपाल योगी, विरेंद्र नागपाल ने उपस्थितजनों को योग के महत्व के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने इस मौके पर योग साधकों को अनेक योगिक क्रियाएं भी करवाई। इस अवसर पर सीनियर सिटीजंस वेलफेयर आगेर्नाइजेशन सिरसा के अध्यक्ष कस्तूरी छाबड़ा अपने सदस्यों के साथ उपस्थित हुए। कस्तूरी छाबड़ा ने बताया कि स्वस्थ जीवन जीने के लिए हर आयु के व्यक्ति को योग प्राणायाम करना चाहिए। योग से मन, मस्तिष्क एवं बुद्धि का विकास होता है। योग शरीर में संतुलन बनाता है। क्लब के प्रधान हरदयाल बेरी ने कहा कि व्यक्ति को रोग रहित खुशहाल जीवन प्रदान करता है। उनके साथ रमेश जींदगर, धर्मपाल सिंगला, नरेश नारंग एवं महेंद्र कुमार भी मौजूद थे। कस्तूरी छाबड़ा सभी योग साधकों को को फल वितरित किए। शिविर को सफल बनाने में जनक दाबड़ा, जगदीश गोयल, शिव कुमार मिंत्री, अशोक कुमार, विनोद कुमार, राज कुमार, राजेश सहगल, हाकम राय, नरेश कुमार, प्रदीप कुमार तथा सविता बंसल, कमलेश, दर्शन कुमार आदि अन्य सभी योग साधकों ने भूमिका अदा की।

शिविर में योगा करते हुए साधक।

भाजपा ने संवैधानिक संस्थाओं का किया दुरुपयोग: विर्क

सिरसा। भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी की बैठक बुधवार को का. कुलदीप सिंह करीवाला की अध्यक्षता में हुई। बैठक में हाल ही में हुए पांच राज्यों के चुनाव के नतीजों पर चर्चा हुई। का. स्वर्ण सिंह विर्क ने बताया कि लोकतंत्र व संविधान के खिलाफ जाकर भाजपा ने देश के सभी संवैधानिक संस्थाओं का दुरूपयोग करके सभी हथकंडों द्वारा सत्ता परिवर्तन करवाए। उन्होंने कहा कि मंडियों में अनाज खरीद के समय बायोमैट्रिक व ट्रैक्टर नंबर प्लेट जैसी ऊल-जलूल शर्तों के चलते गेहूं की तुलाई व ढुलाई जल्दी न होने की वजह से किसानों को फसल की राशि नहीं मिल रही है। यह भी निर्णय हुआ कि आगामी 7 मई को मार्किट कमेटी सचिवों के समक्ष गेहूं खरीद में होने वाली देरी पर मांग पत्र दिया जाएगा। प्रस्तावित बिजली बिलों की दरों में बढ़ोतरी, गैस, तेल की कीमत में बढ़ोतरी न करने की चेतावनी दी गई। बैठक में हरियाणा में सफाई कर्मचारी, व अग्नि शमन कर्मचारी संगठनों द्वारा चलाए जा रहे संघर्ष का समर्थन किया गया।

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, 8291554800, 7988727916

पुलिस ने परिजनों से सुरक्षित मिलवाया बच्चा

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस ने संवेदनशीलता और तत्परता का परिचय देते हुए पुराने बस स्टैंड पर अपनों से बिछड़े एक मासूम बच्चे को सुरक्षित उसके परिजनों तक पहुँचाया है। जानकारी के अनुसार, गांव हिजरावा कलां निवासी अमित कुमार पुत्र कालाराम पुराने बस स्टैंड के पास अकेला भटकता हुआ मिला। वह अपने परिजनों से बिछड़ गया था और काफी डरा हुआ था। वहां तैनात पुलिस कर्मचारी सिपाही अमन, अनिल कुमार, रविंदर और सीता राम की नजर जब बच्चे पर पड़ी, तो उन्होंने उसे संभाला और सुरक्षा में लिया। पुलिस टीम ने देखा कि बच्चे के हाथ पर एक मोबाइल नंबर लिखा हुआ था। इसी नंबर के जरिए पुलिस ने तुरंत बच्चे के परिजनों से संपर्क साधा।

14 को फतेहाबाद में बाढ़ आपदा पर मेगा मॉक ड्रिल

प्राकृतिक आपदाओं से पहले तैयारी आवश्यक : एडीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिला में 14 मई को प्रस्तावित बाढ़ आपदा से निपटने के लिए मेगा मॉक ड्रिल को लेकर प्रशासन पूरी तरह सक्रिय हो गया है। इसको लेकर लघु सचिवालय के सभागार में एडीसी अनुराग ढालिया की अध्यक्षता में जिला स्तरीय बैठक आयोजित की गई। बैठक में मॉक ड्रिल के सफल आयोजन को लेकर रणनीति तैयार की गई और इसमें शामिल सभी विभागों की भागीदारी व जिम्मेदारियों की समीक्षा की गई। एडीसी अनुराग ढालिया ने कहा कि बाढ़ जैसी प्राकृतिक आपदाएं अचानक उत्पन्न होती हैं, इसलिए सभी विभागों को पहले से तैयार रहना बेहद जरूरी है। उन्होंने निर्देश दिए कि मॉक ड्रिल के दौरान हर विभाग अपनी भूमिका का गंभीरता से निर्वहन करे, ताकि किसी भी वास्तविक आपदा के समय जान-माल के नुकसान को न्यूनतम किया जा सके। बैठक में राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग, पुलिस विभाग, स्वास्थ्य विभाग, लोक निर्माण विभाग, सिंचाई विभाग, नगर परिषद, बिजली निगम तथा आपातकालीन सेवाओं के अधिकारियों ने भाग लिया।

फतेहाबाद। बाढ़ आपदा पर मेगा मॉक ड्रिल को लेकर बैठक की अध्यक्षता करते

राहत शिविरों की होगी जांच

साथ ही राहत शिविरों की स्थापना, घायलों के उपचार, एम्बुलेंस सेवाओं की उपलब्धता, ट्रैफिक प्रबंधन और संचार व्यवस्था को भी परखा जाएगा। एडीसी ने कहा कि प्रशासन का उद्देश्य इस मॉक ड्रिल के माध्यम से आपदा प्रबंधन प्रणाली को और अधिक मजबूत बनाना, विभिन्न एजेंसियों के बीच बेहतर तालमेल स्थापित करना है। बैठक में एसडीएम फतेहाबाद राजेश कुमार, एसडीएम रतिया सुरेंद्र सिंह, आरटीए संजय बिश्नोई, डीएसपी संजय कुमार, डीआरओ श्याम लाल, अधीक्षण अभियंता राजेश कुमार, डिप्टी सीएमओ मेजर डॉ. शरद टूली, कार्यकारी अभियंता एनके भोला, डीआईओ सिकंदर, डीएफएससी कुशल बूरा, डीडीए डॉ. राजेश सिहाग आदि रहे।