हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार 4 जून 2026

11 पेड़ों की कटाई मामले में जांच तेज डीएफओ ने मौके पर जुटाए साक्ष्य

12 समस्याओं को लेकर ओटू हैड पर हुई किसानों की महापंचायत

खबर संक्षेप

खेलो इंडिया महिला सिटी लीग 7 जून को

सिरसा। खेलों इंडिया प्रतियोगिता का आयोजन आगामी 7 जून को सिरसा में होगा। जिला साइकिलिंग संघ के महासचिव दारा सिंह ने बताया कि इस प्रतियोगिता में सिर्फ महिला खिलाड़ी ही भाग ले सकती हैं। सिटी लीग मे महिला वर्ग में 19 वर्ष और उससे अधिक आयु की महिलाएं भाग ले सकती हैं। जूनियर वर्ग में 17 से 18 आयु की बालिकाएं, सब जूनियर व यूथ वर्ग में अंडर 13 से 16 वर्ष की बालिकाएं भाग ले सकती हैं। सभी आयु वर्ग में व्यक्तिगत व सामूहिक प्रतियोगिता करवाई जाएगी।

पुलिस ने हेरोइन सहित युवक को दबोचा

सिरसा। पुलिस ने रोड़ी क्षेत्र से एक युवक को हजारों रुपये की हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। एंटी नारकोटिक्स सेल के प्रभारी ने बताया कि सेल की पुलिस टीम नियमित गश्त के दौरान रोड़ी से गांव बांदरपत्ती की ओर जा रही थी। इसी दौरान सामने से बाइक पर सवार एक युवक आता दिखाई दिया। पुलिस वाहन को देखकर युवक ने अचानक बाइक मोडक़र वहां से निकलने का प्रयास किया, जिससे पुलिस को उस पर शक हुआ।

कर्मियों से हाथापाई करने वाला आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। गांव शेरपुरा में बिजली निगम के कर्मचारियों के साथ हाथापाई कर उनके सरकारी कार्य में बाधा पहुंचाने के मामले में डिंग थाना पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार आरोपी को अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया है। डिंग थाना प्रभारी देवेंद्र सिंह ने जानकारी देते हुए बताया कि बीती 12 मई को बिजली विभाग के कर्मचारी गांव शेरपुर में अपने विभागीय कार्य के सिलसिले में गए हुए थे। इसी दौरान गांव के एक युवक ने कर्मचारियों के साथ दुर्व्यवहार किया तथा उनके साथ हाथापाई कर सरकारी कार्य में बाधा उत्पन्न की।

50 लाख की फिरौती में एक और आरोपी काबू

फतेहाबाद। टोहाना के एक मशहूर पैलेस संचालक से व्हाट्सएप कॉल के जरिए 50 लाख रुपये की मोटी फिरौती मांगने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में थाना शहर टोहाना पुलिस को एक और कामयाबी मिली है। पुलिस टीम ने कार्रवाई करते हुए इस मामले में संलिप्त एक अन्य आरोपी मोनू निवासी माली, जिला जींद को काबू किया है। इस हाई-प्रोफाइल मामले में पुलिस पहले ही तीन आरोपियों को गिरफ्तार कर जेल भेज चुकी है। थाना शहर टोहाना के प्रभारी निरीक्षक कुलदीप सिंह ने बताया कि टोहाना के सपड़ा मोहल्ला निवासी लवली सपड़ा ने पुलिस में शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायत में बताया गया था कि अज्ञात बदमाशों ने उनके पैराडाइज पैलेस पर व्हाट्सएप कॉल के माध्यम से 50 लाख रुपये की रंगदारी मांगी थी।

नौतपा खत्म होते ही बदला मौसम का मिजाज, गर्मी से मिली राहत

- अधिकतम तापमान 39 डिग्री, दिन-रात के तापमान में 11 डिग्री का अंतर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

नौतपा के समापन के साथ ही जिले में मौसम का मिजाज बदला हुआ नजर आ रहा है। इस वर्ष नौतपा सामान्य रहा और शुरुआती तीन-चार दिनों को छोड़ दें तो अधिकतर दिनों में मौसम अपेक्षाकृत सुहावना बना रहा।

मई महीने के पहले पखवाड़े में लगातार सक्रिय पश्चिमी विक्षोभों के कारण बादलों की आवाजाही, तेज हवाएं, बारिश और ओलावृष्टि हुई, जिससे तापमान सामान्य से नीचे बना रहा। वहीं दूसरे पखवाड़े में मौसम प्रणालियों की कमी के चलते हीटवेव और लू ने लोगों को परेशान किया। हालांकि मई के अंतिम दिनों में एक बार फिर मौसम ने करवट ली और आंधी, बारिश व ओलावृष्टि ने भीषण गर्मी से राहत दिलाई।

फतेहाबाद। शहर में दो दिन पूर्व हुई बरसात। फोटो : हरिभूमि

हल्की या मध्यम बारिश से प्रचंड गर्मी के आसार कम

मौसम विशेषज्ञों का कहना है कि इन मौसम विभाग के अनुसार मौसम में बार-बार बदलाव होगा। इसके चलते जिले में इस बार जून में सामान्य वर्षों की तुलना में लू के दिनों की संख्या कम रहने की उम्मीद है। जून के पहले 15 दिनों में आंधी, तेज हवाएं और हल्की से मध्यम बारिश भी देखने को मिल सकती हैं। आज रात से 4 जून तक नए पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होंगे।

जुलाई के पहले सप्ताह में मानसून की झड़ी लगेगी

मौसम विभाग के अनुसार जून के अंतिम सप्ताह में प्री-मानसून गतिविधियां तेज होंगी। मानसून के जून के अंतिम दिनों अथवा जुलाई के पहले सप्ताह में हरियाणा में पहुंचने की संभावना जताई जा रही है। इससे किसानों और आमजन को गर्मी से बड़ी राहत मिलने की उम्मीद है।

वर्तमान में दिन और रात का तापमान सामान्य से काफी नीचे दर्ज किया गया है। जिस कारण से बुधवार को अधिकतम तापमान 39 डिग्री सेल्सियस तथा न्यूनतम तापमान 28 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया है। जिस कारण से दिन व रात्रि के तापमान में 11 डिग्री का अंतर रहा है।

लगातार पश्चिमी विक्षोभ से हुआ बदलाव : खिचड़

इस बार जून में तापमान सामान्य के आसपास रहने की संभावना है, जबकि वर्षा सामान्य से अधिक हो सकती है। जून माह में 7 से 8 पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय हो सकते हैं। बंगाल की खाड़ी और अरब सागर में 2 से 4 निम्न दबाव क्षेत्र बनने की संभावना है।

- डॉ. मदन लाल खिचड़
मौसम विशेषज्ञ

19 दिनों के बाद भी पोर्टल ठप ई-दिशा केंद्रों पर लोगों की भीड़

जमीन रिकॉर्ड सेवाएं प्रभावित, भीषण गर्मी में घंटों परेशान रहे लोग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिले के ई-दिशा केंद्रों पर बुधवार को 19 वें दिन भी पोर्टल बंद रहने से भारी अव्यवस्था देखने को मिली। भूमि पंजीकरण और जमीन रिकॉर्ड से जुड़े वेब हालरिश पोर्टल के धीमा चलने या बंद रहने के कारण किसानों और आम नागरिकों के जरूरी कार्य पूरे नहीं हो सके।

सुबह से ही बड़ी संख्या में किसान जमाबंदी, दाखिल-खारिज, फर्द और इंतकाल से जुड़े काम करवाने के लिए केंद्रों पर पहुंचे थे, लेकिन तकनीकी समस्या के कारण अधिकांश लोगों को घंटों इंतजार के बाद निराश होकर लौटना पड़ा। भीषण गर्मी और तेज उमस के बीच लंबी कतारों में खड़े लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। पोर्टल की तकनीकी दिक्कत का असर केवल फतेहाबाद ही नहीं बल्कि पूरे हरियाणा में देखने को मिला। ई-दिशा केंद्र के कर्मचारियों ने बताया कि भूमि रिकॉर्ड और भूमि पंजीकरण से संबंधित वेब हालरिश हरियाणा लैंड रिकॉर्ड इंफॉर्मेशन सिस्टम में नई ऑटोमेशन प्रणाली अपलोड की गई है। इसी अपडेट के बाद पोर्टल की कार्यप्रणाली प्रभावित हो गई।

पोर्टल बार-बार हैंग होने और अत्यधिक धीमा चलने के कारण ऑनलाइन सेवाएं सुचारु रूप से संचालित नहीं हो सकीं। इससे जमीन रिकॉर्ड से जुड़े अधिकांश कार्य रुक गए है। हालांकि रजिस्ट्री हो रही है लेकिन जमीन से जुड़े अन्य कार्य नहीं हो पा रहे। इस समस्या के चलते जमाबंदी की नकल, फर्द, इंतकाल की कॉपी, दाखिल-खारिज, खसरा गिरदावरी और ऋण से संबंधित दस्तावेज जारी नहीं हो पाए। कई किसान बैंक ऋण, जमीन खरीद-फरोख्त और सरकारी योजनाओं के लिए जरूरी दस्तावेज निकलवाने पहुंचे थे। दस्तावेज समय पर न मिलने से लोगों के अन्य कार्य भी प्रभावित हुए। ग्रामीण क्षेत्रों से सुबह जल्दी पहुंचे किसानों को सबसे अधिक परेशानी उठानी पड़ी। ई-दिशा केंद्रों के बाहर दिनभर लोगों की भीड़ लगी रही। तेज धूप और गर्म हवाओं के बीच बुजुर्ग, महिलाएं और किसान घंटों अपनी बारी का इंतजार करते रहे।

फतेहाबाद। ई-दिशा केन्द्र में अपने काम के लिए परेशान होते लोग। फोटो : हरिभूमि

सॉफ्टवेयर मजबूत नहीं होने पर बढ सकती है परेशानी

कई लोगों ने बताया कि सुबह से कई बार सर्वर चालू होने की उम्मीद में बैठे रहे, लेकिन काम नहीं हो पाया। केंद्रों के कर्मचारियों ने भी तकनीकी समस्या के कारण कामकाज प्रभावित होने की बात कही। जिले के किसानों का कहना है कि वर्तमान समय में फसल ऋण, जमीन रिकॉर्ड अपडेट और दाखिल-खारिज जैसे कार्यों की संख्या अधिक रहती है। ऐसे में पोर्टल के ठप होने से किसानों को आर्थिक और मानसिक परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। लोगों ने सरकार और प्रशासन से मांग की कि पोर्टल की तकनीकी खामियों को जल्द दूर किया जाए ताकि आम नागरिकों को राहत मिल सके। कुछ किसानों ने आरोप लगाया कि ऑनलाइन व्यवस्था लागू होने के बाद तकनीकी समस्याएं लगातार बढ़ रही हैं। उनका कहना है कि यदि सर्वर और सॉफ्टवेयर को मजबूत नहीं किया गया तो आने वाले दिनों में परेशानी और बढ़ सकती है। किसानों ने ई-दिशा केंद्रों पर वैकल्पिक व्यवस्था करने की भी मांग उठाई ताकि तकनीकी खराबी के दौरान लोगों के जरूरी कार्य प्रभावित न हों। ई-दिशा केंद्र के एक कर्मचारी ने बताया, नई ऑटोमेशन प्रणाली अपडेट होने के बाद पोर्टल पूरे हरियाणा में धीमा चल रहा है। तकनीकी टीम समस्या को ठीक करने में लगी हुई है।

रिश्वत कांड में जीएसटी विभाग की मुश्किलें बढ़ीं

एईटीओ सचिन कुमार भी नामजद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- स्क्रैप व्यापारी से घूस लेने के मामले में विजिलेंस की बड़ी कार्रवाई, दो आरोपी न्यायिक हिरासत में भेजे गए

स्क्रैप व्यापारी से रिश्वत लेने के मामले में जीएसटी विभाग की मुश्किलें लगातार बढ़ती जा रही हैं। विजिलेंस ब्यूरो ने जांच के दौरान मिले साक्ष्यों और आरोपियों के बयानों के आधार पर अब जीएसटी विभाग के एईटीओ सचिन कुमार को भी मामले में नामजद कर लिया है। इससे पहले विभाग के चालक धौलू राम और चपरासी सुशील को रिश्वत लेते हुए गिरफ्तार किया गया था। विजिलेंस अधिकारियों के अनुसार मामले की जांच में सामने आए तथ्यों, आरोपियों के बयानों तथा ऑडियो रिकॉर्डिंग के आधार पर एईटीओ सचिन कुमार की भूमिका संदिग्ध पाई गई है। इसी आधार पर उन्हें भी मामले में आरोपी बनाया गया है। फिलहाल एईटीओ फरार बताए जा रहे हैं और उनकी गिरफ्तारी के लिए विजिलेंस टीम लगातार दबिश दे रही है। विजिलेंस इंस्पेक्टर मनमोहन सिंह और सुरेश कुमार ने बताया कि तीनों आरोपियों के खिलाफ भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम की धारा 7, 13(1) तथा 13(2) के तहत मामला दर्ज किया गया है। बुधवार को गिरफ्तार चालक धौलू राम और चपरासी सुशील को अदालत में पेश किया गया, जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

पूछताछ के दौरान हुए महत्वपूर्ण खुलासे

जांच अधिकारियों के अनुसार पूछताछ के दौरान गिरफ्तार आरोपियों ने कई महत्वपूर्ण खुलासे किए हैं। उन्होंने बताया कि शिकायतकर्ता स्क्रैप व्यापारी बिशनदत्त से दिसंबर 2025 में भी 50 हजार रुपये की रिश्वत ली गई थी। आरोपियों के मुताबिक इस राशि में से 40 हजार रुपये एईटीओ सचिन कुमार को दिए गए थे, जबकि 5-5 हजार रुपये दोनों कर्मचारियों ने अपने पास रखे थे। विजिलेंस का कहना है कि मामले में एईटीओ की गिरफ्तारी बेहद महत्वपूर्ण है, क्योंकि उनसे पूछताछ के बाद रिश्वत की राशि और पूरे नेटवर्क के बारे में और जानकारी सामने आ सकती है। जांच एजेंसी का दावा है कि आरोपी की गिरफ्तारी के बाद रिश्वत की रकम की रिकवरी भी की जाएगी। उल्लेखनीय है कि स्क्रैप व्यापारी से कथित रूप से रिश्वत मांगने और लेने की शिकायत मिलने के बाद विजिलेंस ने कार्रवाई करते हुए विभाग के चालक और चपरासी को गिरफ्तार किया था। अब जांच का दायरा बढ़ने के साथ ही विभाग के एक अधिकारी का नाम सामने आने से मामला और गंभीर हो गया है। विजिलेंस अधिकारियों का कहना है कि जांच निष्पक्ष तरीके से जारी है और मामले में जो भी दोषी पाया जाएगा, उसके खिलाफ कानून के अनुसार कार्रवाई की जाएगी।

पुलिस चौकी से चंद कदमों की दूरी पर बिक रही थी प्रतिबंधित ई-सिगरेट, आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

बस अड्डा पुलिस चौकी के ठीक नाक के नीचे चल रहे अवैध नशे के कारोबार का पर्दाफाश हुआ है। पुलिस चौकी से महज कुछ ही कदमों

- सूचना के आधार पर पुलिस की कार्रवाई

की दूरी पर स्थित एक पान की दुकान पर धड़ल्ले से प्रतिबंधित ई-सिगरेट और विदेशी वैप बेचे जा रहे थे। मामले में कार्रवाई करते हुए बस अड्डा चौकी पुलिस ने एक युवक को रंगे हाथों काबू किया है, जिसकी पहचान शंटी कुमार पुत्र अमीर चंद के रूप में हुई है। आरोपी वर्तमान में नहर कॉलोनी की गली नंबर 1 का निवासी है। मिली जानकारी के अनुसार, बस अड्डा चौकी प्रभारी पीएसआई सुमित के नेतृत्व में पुलिस टीम थाना रोड क्षेत्र में गश्त और अपराध रोकथाम ड्यूटी पर तैनात थी। इसी दौरान मिली कि पुलिस चौकी के बिल्कुल नजदीक स्थित एक पान की दुकान पर सरकार द्वारा प्रतिबंधित इलेक्ट्रॉनिक सिगरेट (ई-सिगरेट), वैप और अवैध विदेशी सिगरेट बेची जा रही हैं। सूचना को गंभीरता से लेते हुए पुलिस टीम ने तुरंत मौके पर छापेमारी की। दुकान की तलाशी लेने पर पुलिस को वहां से 17 प्रतिबंधित ई-सिगरेट, वैप और विदेशी सिगरेट बरामद हुई, जिन्हें पुलिस ने तुरंत अपने कब्जे में ले लिया। इस मामले में कार्रवाई करते हुए थाना शहर फतेहाबाद में आरोपी के खिलाफ द प्रोहिबिशन ऑफ इलेक्ट्रॉनिक सिगरेट एक्ट, 2019 की धारा 4 व 7 और सिगरेट एंड अदर टोबैको प्रोडक्ट्स एक्ट, 2003 की धारा 20 के तहत केस दर्ज किया गया है।

फतेहाबाद। प्रतिबंधित ई-सिगरेट सहित पकड़ा गया युवक।

टोहाना में दर्दनाक हादसा

भाखड़ा नहर में नहाने गया नवविवाहित युवक तेज बहाव में बहा, एनडीआरएफ की टीम तलाश में जुटी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

टोहाना के नजदीकी गांव रहनवाली के पास भाखड़ा नहर में नहाने गया एक 21 वर्षीय युवक पानी के तेज बहाव की चपेट में आकर बह गया। हादसा मंगलवार को उस समय हुआ जब युवक अपने चचेरे भाई और दोस्तों के साथ नहर में उतरा था। सूचना मिलते ही सदर थाना पुलिस मौके पर पहुंची और स्थिति का जायजा लिया। लापता युवक की तलाश के लिए हिसार से एनडीआरएफ की विशेष टीम को बुलाया गया है, जिसने नहर में सघन सर्च ऑपरेशन शुरू कर दिया है। समाचार लिखे जाने तक युवक का कोई सुराग नहीं लग पाया था। मिली जानकारी के अनुसार, जाखल की नायक बस्ती निवासी 21 वर्षीय राहुल अपने चचेरे भाई सुमित और दोस्तों गौरव व प्रिंस के साथ गाँव रहनवाली के पास भाखड़ा नहर में नहाने आया था। चारों युवक जैसे ही नहर में उतरे, अचानक पानी का बहाव बेहद तेज हो गया और राहुल गहरे पानी के भंवर में फंस गया। उसके दोस्तों ने अपनी जान जोखिम में डालकर राहुल को बचाने का काफी प्रयास किया, लेकिन पानी की तेज धार के आगे उनकी एक न चली और राहुल देखते ही देखते आँखों से ओझल हो गया।

फतेहाबाद। नहर में डूबे युवक राहुल का फाइल फोटो तथा नहर में युवक की तलाश करते गोताखोर। फोटो : हरिभूमि

आठ महीने पहले हुई थी शादी, पत्नी है गर्भवती

इस हृदयविदारक घटना के बाद से राहुल के घर में कोहराम मचा हुआ है। उसकी माँ मंजू और अन्य परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल है। परिजनों ने बताया कि राहुल जाखल में एक कपड़े की दुकान पर नौकरी करता था, जबकि उसके पिता रामफल मजदूरी करते हैं। रामफल के चार बच्चों दो बेटियों और दो बेटों में राहुल सबसे छोटा था। राहुल की शादी आठ महीने पहले ही पंजाब के धुरी में हुई थी और उसकी पत्नी वर्तमान में गर्भवती है। इस हादसे ने पूरे परिवार को झकझोर कर रख दिया है। एडिशनल थाना प्रभारी हरदयाल सिंह ने लोगों से पुरजोर अपील की है कि मानसून के इस सीजन में नहरों और ढरियाओं में नहाने से पूरी तरह परहेज करें।

चार नशा तस्करों को किया गिरफ्तार 13.50 लाख रुपये की हेरोइन बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डबवाली

पुलिस ने नशा तस्करों पर शिकंजा करते हुए डबवाली क्षेत्र से चार नशा तस्करों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से करीब 13.50 लाख रुपये की 67 ग्राम 73 मिलीग्राम हेरोइन बरामद की है। पुलिस ने दो मोटरसाइकिल जब्त किए हैं। डबवाली पुलिस प्रवक्ता ने बुधवार को बताया कि सीआईए कालांवाली पुलिस टीम ने गश्त के दौरान गांव जगमालवाली से मोटरसाइकिल सवार व्यक्ति को 46 ग्राम 680 मिलीग्राम हेरोइन सहित काबू किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान सिरसा निवासी अवतार सिंह के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि सीआईए डबवाली पुलिस ने गांव शेरगढ़ क्षेत्र से काका सिंह को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से सात ग्राम 360 मिली ग्राम हेरोइन बरामद की है। पुलिस ने गांव कालुआना क्षेत्र में गश्त पड़ताल के दौरान मोटरसाइकिल सवार रामलाल को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से छह ग्राम 170 मिलीग्राम हेरोइन पकड़ी है।

सिरसा। हेरोइन सहित पकड़ा गया आरोपी। फोटो : हरिभूमि

गांव पहुंचने पर गाजे-बाजे के साथ हुआ स्वागत

ढाणी बींजा लाम्बा की बेटी सिमरन बनी सेना में लेफ्टिनेंट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिले के छोटे से गांव ढाणी बींजा लाम्बा की बेटी सिमरन ने भारतीय सेना में मेडिकल शाखा में लेफ्टिनेंट बनकर न केवल अपने परिवार बल्कि पूरे क्षेत्र का नाम रोशन किया है। चार वर्षों की कठिन ट्रेनिंग सफलतापूर्वक पूरी करने के बाद सिमरन को भारतीय सेना में कमीशन मिला।

उनकी इस उपलब्धि पर गांव में खुशी और गर्व का माहौल है। बुधवार को गांव पहुंचने पर ग्रामीणों, रिश्तेदारों और गणमान्य लोगों ने गाजे-बाजे के साथ उनका भव्य स्वागत किया और सम्मान समारोह आयोजित कर अभिनंदन किया। सिमरन के दादा चौधरी भगवाना राम कूंट तथा पिता नायब सूबेदार पृथ्वी सिंह ने बताया कि सिमरन बचपन से ही देश सेवा का सपना देखती थी। पढ़ाई के साथ-साथ अनुशासन और नेतृत्व क्षमता उसकी विशेष पहचान रही। स्कूली शिक्षा के दौरान वह एनसीसी की सक्रिय कैडेट रही और बी प्रमाण-पत्र भी प्राप्त किया। उसकी प्रारंभिक शिक्षा हिसार कैंट स्थित आर्मी पब्लिक स्कूल में हुई।

एमएनएस परीक्षा में देशभर में पाया था प्रथम स्थान

फतेहाबाद। भारतीय सेना में लेफ्टिनेंट बनी सिमरन को सम्मानित करते हुए हरकोफेड के चेयरमैन वेद फूला व ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

चार वर्ष की कठोर ट्रेनिंग की पूरी

परिजनों ने बताया कि वर्ष 2021 में आयोजित मिलिट्री नर्सिंग सर्विस यानि एमएनएस परीक्षा में सिमरन ने असाधारण प्रदर्शन करते हुए ऑल इंडिया स्तर पर 150 में से 150 अंक प्राप्त किए थे। इस उपलब्धि के साथ उसने देशभर में प्रथम स्थान हासिल किया। इसके बाद उसका चयन सेना की मेडिकल शाखा के लिए हुआ और उसने बेंगलुरु स्थित एयरफोर्स कमांड हॉस्पिटल में चार वर्ष की कठोर ट्रेनिंग पूरी की। सिमरन के चाचा डॉ. राकेश कूंट ने बताया कि ट्रेनिंग के दौरान भी सिमरन ने कई कार्यक्रमों में अपने समूह का नेतृत्व किया।

परिवार बोला- मेहनत और समर्पण का मिला प्रतिफल

परिजनों का कहना है कि सिमरन की सफलता उसके अथक परिश्रम, साहस, अनुशासन और देशभक्ति का परिणाम है। सेना में अधिकारी बनने के लिए उसने वर्षों तक कठिन मेहनत की और हर चुनौती का डटकर सामना किया। आज उसकी उपलब्धि पूरे क्षेत्र की बेटियों के लिए प्रेरणा बन गई है। सिमरन के गांव पहुंचने पर ढाणी बींजा लाम्बा में सम्मान समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में ग्रामीण, रिश्तेदार और क्षेत्र के गणमान्य लोग मौजूद रहे। इस अवसर पर हरकोफेड के अध्यक्ष वेद फुल्ला विशेष रूप से पहुंचे और सिमरन को शुभकामनाएं दीं।

इन दिनों सोनी सब चैनल के शो 'यादें' में दिग्विजय यानी डिग्गी के किरदार में अर्जुन पुंज नजर आ रहे हैं। वे फिटनेस को लाइफ के लिए बहुत इंपॉर्टेंट मानते हैं। यहां अपनी फिटनेस, डाइट प्लान और मेंटल हेल्थ के बारे में अर्जुन बता रहे हैं अपनी जुबानी।

फिटनेस सिर्फ बॉडी नहीं सोच-जिंदगी भी बदलती है

फिटनेस फंडा
अर्जुन पुंज

मेरा मानना है कि अच्छी जिंदगी के लिए हेल्दी और फिट रहना बहुत जरूरी है। फिटनेस सिर्फ अच्छे दिखने के लिए नहीं होती, बल्कि अंदर से स्वस्थ रहना भी उतना ही जरूरी है। शरीर एक मंदिर की तरह होता है। अगर लगातार खुद को फिट रखा जाए, तो यही शरीर बढ़ती उम्र में सबसे ज्यादा साथ देता है। हो सकता है कि अभी उसका असर तुरंत दिखाई न दे, लेकिन आगे चलकर वही फिटनेस काम आती है।

सलमान खान से मिली प्रेरणा: मेरे लिए हमेशा से सबसे बड़े फिटनेस आइडल सलमान खान रहे हैं। जब मैं पांचवीं या छठी क्लास में था, तब उनकी फिल्म 'प्यार किया तो डरना क्या' आई थी। उसमें 'ओ ओ जाने जाना' गाने में उन्हें देखकर मैं बहुत इंस्पायर हुआ था। तभी मैंने सोच लिया था कि बड़ा होकर खुद को जरूर फिट रखूंगा। और भी कलाकार फिट रहे हैं, लेकिन सलमान खान ने जिस तरह जिम और बॉडी बिल्डिंग कल्चर को लोगों के बीच लोकप्रिय बनाया, वह शानदार है। आज भी बड़ी संख्या में युवा उनको फॉलो कर रहे हैं।

एनर्जेटिक रहना भी है जरूरी: यदि प्रोफेशन की बात करें, तो टीवी इंडस्ट्री में फिट दिखना जरूरी होता है। लेकिन आम लोगों के लिए सबसे जरूरी चीज है एनर्जेटिक महसूस करना। सिर्फ दिखने के लिए खुद को भूखा रखना, बहुत ज्यादा डाइटिंग करना या हर पसंद की चीज छोड़ देना सही नहीं है। इससे इंसान बाहर से फिट दिख सकता है, लेकिन अंदर से अच्छा महसूस नहीं करता। 12-12 घंटे काम करने वाले लोगों के लिए खुद को एनर्जेटिक रखना सबसे जरूरी है। यदि इंसान अंदर से खुश और एनर्जेटिक रहेगा, तो उसका असर उसके काम और आस-पास के माहौल पर भी दिखाई देगा।

डाइट प्लान: मैं सुबह नाश्ता नहीं करता। इसे इंटरमिटेंट फास्टिंग कहते हैं। रात को सवा आठ बजे तक खाना खा लेता हूं और फिर अगले दिन सीधे लंच करता हूं। इससे शरीर को थोड़ा आराम मिलता है। हर चीज जो 24 घंटे लगातार चलती रहती है, उसे थोड़ा ब्रेक मिलना चाहिए, दिल को छोड़कर। मैं नॉन-वेजिटेरियन हूं, इसलिए लंच में दाल, रोटी, सब्जी, सलाद के साथ कभी-कभी फिश या चिकन भी शामिल होता है। शाम को ओटमील, नट्स और फल लेता हूं और रात में अच्छा डिनर करता हूं। मुझे लगता है कि अच्छा डिनर करके आराम से इंटरमिटेंट फास्टिंग करना ज्यादा बेहतर है। फिट रहने के लिए मैं खुद को किसी चीज से दूर नहीं रखता। सब खाता हूं, लेकिन लिमिट में। यदि जरूरत से ज्यादा खाएंगे, तो सिर्फ वर्कआउट से फर्क नहीं पड़ेगा। संडे को छोले-भटूरे भी खाता हूं और चीट-डे पर पिज्जा, पास्ता, बर्गर भी चलता है। जिंदगी को एंजॉय करना भी जरूरी है। अच्छा खाना नहीं मिलेगा, तो इंसान थोड़ा मायूस रहेगा और फिर काम में भी मजा नहीं आएगा।

वर्कआउट में बैलेंस जरूरी: मेरा वर्कआउट वेट ट्रेनिंग और बॉडी वेट एक्सरसाइज दोनों का मिश्रण है। डंबल्स के साथ-साथ पुशअप्स, पुलअप्स जैसी एक्सरसाइज भी करता हूं। लंबे समय तक शरीर को मजबूत रखने के लिए दोनों चीजें जरूरी हैं। यदि लगातार शरीर से काम लिया जाए, तो बढ़ती उम्र में भी हर दिन के काम आसानी से होते हैं और सहारे की जरूरत कम पड़ती है।

मेंटल हेल्थ प्लानिंग: मेंटली स्ट्रॉन्ग रहने के लिए अंदर से मजबूत होना जरूरी है। अच्छे समय में तो हर इंसान खुश रहता है, लेकिन असली परीक्षा तब होती है, जब जिंदगी में मुश्किल समय चल रहा हो। जब काम नहीं हो, चीजें समझ नहीं आ रही हों और जिंदगी उलझी हुई लगे, तब भी पॉजिटिव बने रहना बहुत जरूरी है। खुद पर और ऊपर वाले पर भरोसा रखना चाहिए कि जो होगा, अच्छे के लिए होगा। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. प्रणव घोड़गांवकर
लीड न्यूरो-सर्जन एंड ऑन्को-ब्रेन सर्जन
कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

- *10वां बड़ा कारण है ब्रेन ट्यूमर भारत में विभिन्न रोगों से होने वाली मौतों का।*
- *आंकड़ों के अनुसार 3.2 लाख से अधिक लोगों की मौतें दुनिया भर में हर साल ब्रेन ट्यूमर के कारण होती हैं।*

आधुनिक मेडिकल साइंस में हुई चमत्कारिक प्रगति के कारण मस्तिष्क या ब्रेन ट्यूमर के संदर्भ में अब घबराने की नहीं बल्कि जागरूक होने की जरूरत है। ऐसे ट्यूमर से ग्रस्त लोगों और उनके परिजनों को यह बात याद रखनी चाहिए कि समय रहते पता चलने पर ब्रेन ट्यूमर का अब समुचित उपचार संभव है।

क्या है ब्रेन ट्यूमर

जैसे शरीर के अन्य भागों में कोशिकाओं की असामान्य व अनियंत्रित वृद्धि के कारण कैंसर पनपता है, ठीक वैसे ही मस्तिष्क की कोशिकाओं (जिन्हें न्यूरॉन्स कहा जाता है) में अनियंत्रित व असामान्य वृद्धि होने से जो गांठ बन जाती है, उसे ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन कैंसर का एक स्वरूप है- ब्रेन ट्यूमर। एक अध्ययन से पता चला है कि समस्त प्रकार के ब्रेन कैंसर, ट्यूमर होते हैं, किंतु सभी ब्रेन ट्यूमर कैंसर नहीं होते हैं।

ब्रेन ट्यूमर के प्रकार

मस्तिष्क में स्थित जो ट्यूमर कैंसर रहित होते हैं, उन्हें बिनाइन ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जिन ट्यूमर्स में कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि से गांठ पड़ जाती है, उन्हें मैलिग्नेंट या 'कैंसरस' ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन ट्यूमर में मस्तिष्क के टिश्यूज असामान्य रूप से तेजी से बढ़ते हैं, जिसके परिणामस्वरूप मस्तिष्क के आंतरिक भाग में दबाव बढ़ता है। नतीजतन सिरदर्द आदि समस्याएं शुरू हो जाती हैं।

प्राइमरी और मेटास्टेटिक ट्यूमर: जो ब्रेन ट्यूमर मस्तिष्क में उत्पन्न होते हैं, उन्हें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जो ट्यूमर मस्तिष्क से परे शरीर के दूसरे अंगों जैसे किडनी, लिवर और फेफड़ों आदि के जरिए मस्तिष्क तक पहुंचते हैं, उन्हें सेकेंडरी या मेटास्टेटिक ब्रेन टयूमर कहते हैं।

ब्रेन ट्यूमर के कारण

ब्रेन ट्यूमर होने का कोई एक निश्चित व विशिष्ट कारण अभी तक ज्ञात नहीं हो सका है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार व्यक्ति की जेनेटिक प्रोग्रामिंग की सीक्वेसिंग में होने वाली गड़बड़ी या जींस से संबंधित गड़बड़ियों के कारण ज्यादातर ट्यूमर उत्पन्न होते हैं। बावजूद इसके कुछ ऐसी स्थितियां हैं, जिनके परिणामस्वरूप इसके होने का जोखिम बढ़ सकता है। जैसे-

विकिरण (रेडिएशन) युक्त अनहेल्दी माहौल: जिस माहौल में आप रहते हैं, वहां पर किसी रासायनिक या अन्य विषाक्त गैसों का रेडिएशन रिस्की हो सकता है। अगर किसी वस्तु या स्थान से रेडिएशन हो रहा है तो कालांतर में ऐसे माहौल में रहने से ब्रेन ट्यूमर का जोखिम बढ़ सकता है।

ब्रेन ट्यूमर के सामान्य लक्षण

ब्रेन ट्यूमर के कोई स्पेसिफिक लक्षण नहीं होते हैं। सिर में लगातार दर्द रहना, लेकिन कालांतर में तेज सिरदर्द होना। ब्रेन ट्यूमर का दर्द आमतौर पर सुबह के वक्त ज्यादा होता है। सिरदर्द के साथ उल्टी होना। उल्टी के बाद सिरदर्द में तात्कालिक तौर पर राहत मिल जाती है। शरीर के किसी भाग जैसे दाएं हाथ व पैर या बाएं हाथ और पैर में कमजोरी महसूस करना। बोलने में दिक्कत महसूस होना। किसी बात को समझने या फिर भाषा को समझने में दिक्कत। ट्यूमर न्यूरॉन्स को दबाते हैं, जिसके कारण मिर्गी के दौरे पड़ते हैं। नेत्र ज्योति का कम होते जाना या धुंधला दिखाई पड़ना। मेमोरी कमजोर होना। पढ़ने या लिखने में परेशानी महसूस करना। हर वस्तु का दोहरा (डबल) स्वरूप दिखाई पड़ना। शारीरिक संतुलन खोना या चक्कर आना। स्वाद व सूंघने की शक्ति का कमजोर होना जैसे लक्षण दिख सकते हैं।

ब्रेन ट्यूमर से रिलेटेड मिथ-फैक्ट

मिथ: तमाम लोगों का ऐसा मानना है कि मोबाइल फोन का अधिक इस्तेमाल कालांतर में ब्रेन ट्यूमर का कारण बन सकता है।
फैक्ट: ब्रिटेन के यूनिवर्सिटी कॉलेज, लंदन में हुए एक अध्ययन के अनुसार अभी तक दुनिया भर में जो शोध, अध्ययन हुए हैं, उनसे यह बात प्रमाणित नहीं होती कि मोबाइल फोन से ब्रेन ट्यूमर होता है। बावजूद इसके तस्वीर का दूसरा पहलू यह है कि लंबे समय तक विकिरण (रेडिएशन) के प्रभाव में रहने से शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए विकिरण रहित स्वच्छ पर्यावरण व वातावरण में रहना मानव स्वास्थ्य के लिए बहुत सुरक्षित होता है।

मिथ: तनावग्रस्त रहने से ब्रेन ट्यूमर होता है।
फैक्ट: इस तरह की धारणा बेबुनियाद है। ऐसे किसी शोध व अध्ययन से फिलहाल यह जानकारी नहीं मिली है कि तनावग्रस्त रहने से व्यक्ति ब्रेन ट्यूमर से ग्रस्त होता है।
मिथ: युवाओं को ब्रेन ट्यूमर नहीं होता।
फैक्ट: ब्रेन ट्यूमर सभी आयु वर्ग के लोगों को अपनी गिरफ्त में ले सकता है। चाहे वे युवा हों, वयस्क या फिर बुजुर्ग। इसका उम्र से कोई संबंध नहीं होता है।
मिथ: उम्र बढ़ने पर ब्रेन ट्यूमर के मामले भी बढ़ते जाते हैं। यानी ओल्ड एज में इसकी आशंका बढ़ जाती है।
फैक्ट: ऐसा कुछ भी नहीं है। किसी भी व्यक्ति के जीवनकाल में मैलिग्नेंट ब्रेन ट्यूमर होने का खतरा 1 प्रतिशत से कम होता है।

स्पेशल: वर्ल्ड ब्रेन ट्यूमर-डे, 8 जून

हर वर्ष दुनिया में कई लाख लोग ब्रेन ट्यूमर की वजह से अपनी जान गंवा देते हैं। आमतौर पर इसे लाइलाज माना जाता है, जबकि सच्चाई यह है कि अगर समय रहते इसका पता चल जाए तो पूरा ट्रीटमेंट संभव है। इसलिए जरूरी है कि इसके प्रति अवेयर रहें और इसके लक्षण दिखने पर प्रॉपर डायग्नोसिस और ट्रीटमेंट करवाया जाए। इस बारे में डिटेल में जानिए।

घबराएं नहीं-सजग रहें क्योंरेबल है ब्रेन ट्यूमर

डायग्नोसिस के तरीके

सीटी स्कैन (ब्रेन): इसकी सहायता से मस्तिष्क के आंतरिक भागों की फोटो देखकर मर्ज की स्थिति का आकलन किया जाता है।
एमआरआई (ब्रेन): इसके अंतर्गत रेडियो सिग्नल की मदद से मस्तिष्क की संरचना से संबंधित जानकारियां ली जाती हैं।
फंक्शनल एमआरआई (ब्रेन): फंक्शनल एमआरआई की जांच से ब्रेन ट्यूमर की सर्जरी अब कहीं ज्यादा बेहतर हो चुकी है। इसका कारण यह है कि इस विशिष्ट एमआरआई से मस्तिष्क के आंतरिक भाग की गतिविधियों और ट्यूमर के कारण मस्तिष्क के अमुक भाग में हुई क्षति का सटीक आकलन किया जा सकता है।

इलाज के तरीके

सर्जरी: जांचों के आधार पर न्यूरो सर्जन यह बात सुनिश्चित करते हैं कि ब्रेन ट्यूमर का आकार और उसकी स्थिति क्या है। इसके बाद ही ट्यूमर की सर्जरी का निर्णय लिया जाता है।
एंडोस्कोपिक सर्जिकल प्रक्रिया: ब्रेन ट्यूमर को हटाने में इस प्रक्रिया का भी सहारा लिया जाता है।
विकिरण (रेडिएशन) थेरेपी: इन दिनों प्रचलन में जारी लगभग सभी रेडिएशन थेरेपीज 'फोकस्ड' या 'टारगेटेड' होती हैं। फोकस्ड या टारगेटेड से यहां आशय ऐसी रेडिएशन थेरेपी से है, जिससे कैंसरग्रस्त कोशिकाओं या ट्यूमर के अलावा आसपास स्थित अन्य स्वस्थ टिश्यूज और कोशिकाओं को कोई नुकसान नहीं पहुंचता। कैंसरग्रस्त ट्यूमर को हटाने के लिए विकिरण चिकित्सा का सहारा लेते हैं।
गामा नाइफ: यह एडवांस रेडियोथेरेपी प्रोसीजर है। इस आधुनिक प्रोसीजर से ट्यूमर को खत्म करते हैं।
साइबर नाइफ रेडिएशन थेरेपी: अगर ट्यूमर का आकार टेढ़ा है या फिर अंडाकार है, तो ऐसे मामलों में साइबर नाइफ बेहतर साबित होता है।
प्रोटॉन बीम थेरेपी: कैंसर के इलाज में यह सबसे आधुनिक चिकित्सा पद्धति है। इसमें ब्रेन ट्यूमर को हटाने के लिए प्रोटॉन की किरणों का उपयोग करते हैं, जबकि ज्यादातर रेडिएशन थेरेपी में एक्स-रे का उपयोग होता है।
कीमोथेरेपी: इसके अंतर्गत ट्यूमर को समाप्त करने के लिए दवाओं का उपयोग किया जाता है।

ब्रेन ट्यूमर से बचाव

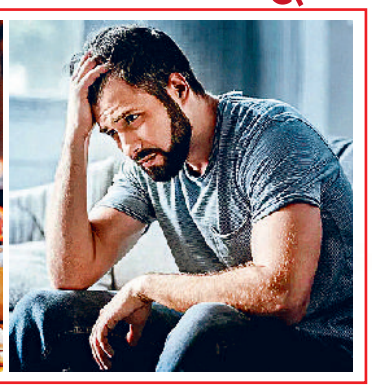
फिलहाल किसी वैक्सीन या दवा से ब्रेन ट्यूमर से बचाव संभव नहीं है। हालांकि धूम्रपान, शराब या अन्य नशों से दूर रहकर आप काफी हद तक स्वस्थ बने रह सकते हैं, लेकिन ये सब बातें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर्स से बचाव के संदर्भ में लागू नहीं होतीं। हां, सेकेंडरी ब्रेन ट्यूमर्स (मेटास्टेटिक) को परोक्ष रूप से स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल कर रोका जा सकता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

डाइट सजेशन
शिखर चंद जैन

आज की फास्ट लाइफस्टाइल में लोग अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड यानी रेडी टू ईट या फ्रोजेन या पैक्ड फूड्स का सेवन काफी करने लगे हैं। इससे फिजिकल हेल्थ पर तो कई तरह से बुरा असर पड़ता ही है, कई मेंटल प्रॉब्लम्स भी हो सकती हैं। एक स्टडी में इस बात का खुलासा हुआ है। इसलिए इस बारे में जानना बहुत जरूरी है।

मेंटल हेल्थ को प्रभावित करता है अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड



अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड के सेवन से लिवर फैट, कोलेस्ट्रॉल बढ़ने, मोटापा, माइग्रेन, हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं तो होती ही हैं। इसके अलावा इससे मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल असर पड़ता है। इस संबंध में कई शोध ऐसे हो चुके हैं जिनसे यह बात प्रमाणित होती है। ऐसे कुछ शोध अमेरिका की संस्था सैपियन लैब्स में हुए, जो वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य और मानव मस्तिष्क की कार्यप्रणाली का अध्ययन करती है। इसका मुख्य उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट के कारणों को समझना और 'ग्लोबल माइंड प्रोजेक्ट' के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य भागफल का डेटा एकत्र करना है। यह 'मेंटल हेल्थ मिलियन प्रोजेक्ट' द्वारा मानसिक स्वास्थ्य का आकलन भी करती है। सेपियन लैब्स की 2025 की 'ग्लोबल माइंड हेल्थ' रिपोर्ट में यह पाया गया कि 18-34 वर्ष के युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ने का एक मुख्य कारण अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड का अधिक सेवन है। भारत में इस आयु वर्ग के 44 प्रतिशत युवा इसका सेवन कर रहे हैं, जो अवसाद और कम भावनात्मक नियंत्रण से जुड़ा है।

क्या कहती है लेटेस्ट रिसर्च

अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड और मानसिक स्वास्थ्य के बीच के संबंध पर हालिया रिसर्च काफी चौंकाने वाली है। मानसिक स्वास्थ्य सूचकांक में गिरावट के कारणों से संबंधित रिसर्च में पाया गया कि जो लोग दिन में 3 बार या उससे अधिक अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड (जैसे चिप्स, सोडा, इंस्टेंट नूडल्स, फ्रोजन मील) खाते हैं, उनका 'मेंटल हेल्थ क्रोशेंट' उन लोगों की तुलना में बहुत कम होता है, जो इसे कभी-कभार खाते हैं।

युवाओं पर गहरा असर

संस्थान के द्वारा किए गए अध्ययन में पाया गया है कि भारत में 18-34 वर्ष के लगभग 44 प्रतिशत युवा भारी मात्रा में अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड का सेवन कर रहे हैं। इस समूह में डिप्रेशन (अवसाद), एंग्जायटी (घबराहट) और इमोशनल कंट्रोल की कमी के मामले सबसे अधिक देखे गए। इनका अधिक सेवन मस्तिष्क के उन हिस्सों को प्रभावित करता है, जो भावनाओं को नियंत्रित करते हैं।

मेंटल हेल्थ पर दुष्प्रभाव

अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड्स के मेंटल हेल्थ पर पड़ने वाले असर के बारे में वैज्ञानिकों ने इस शोध में तीन मुख्य कारण बताए हैं-

गट-ब्रेन एक्सिस: अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड में मौजूद प्रिजर्वेटिव्स और आर्टिफिशियल स्वीटनर्स, पेट के अच्छे बैक्टीरिया को खत्म कर देते हैं। चूंकि 90 प्रतिशत सेरोटोनिन (हैप्पी हार्मोन) पेट में बनता है, इसलिए खराब पाचन सीधे तौर पर खराब मूड और तनाव का कारण बनता है।
न्यूरो-इंफ्लेमेशन: अल्ट्रा प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में मौजूद 'इमल्सीफायर्स' मस्तिष्क में सूजन पैदा कर सकते हैं, जिससे सोचने-समझने की क्षमता और याददाश्त पर बुरा असर पड़ता है।
पोषक तत्वों की कमी: इस शोध में यह भी पाया गया कि अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड खाने वाले लोगों के मस्तिष्क को जरूरी ओमेगा-3 और विटामिन नहीं मिल पाते, जिससे मानसिक थकान बढ़ती है।

व्यवहार में आए बदलाव

अधिक अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड खाने वाले लोगों में 'कॉग्निटिव डिक्लाइन' (मानसिक क्षमताओं में गिरावट) के लक्षण जल्दी देखे गए हैं। इनमें छोटी-छोटी बातों पर चिड़चिड़ापन और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई यानी ब्रेन फॉग भी शामिल होता है।

समस्या का समाधान

इस रिसर्च से जुड़े वैज्ञानिकों का सुझाव है कि आहार में 70 प्रतिशत से अधिक हिस्सा 'होल फूड्स' (फल, सब्जियां, दालें, अनाज) का होना चाहिए। यदि अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड का सेवन दिन में एक बार से कम कर दिया जाए, तो मानसिक स्वास्थ्य स्कोर में 15-20 प्रतिशत तक सुधार देखा जा सकता है।

हार्मफुल अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड

शुगरी ड्रिंक्स और सोडा: कोला, एनर्जी ड्रिंक्स और पैकेट वाले 'फ्रूट जूस' (जिनमें चीनी/रंग ज्यादा होता है), सीधे तौर पर मानसिक सुस्ती और चिड़चिड़ापन बढ़ाते हैं।
इंस्टेंट नूडल्स और सूप: इनमें 'एमएसजी' यानी मोनो सोडियम ग्लूकानेट और अत्यधिक सोडियम होता है, जो मस्तिष्क की नसों पर दबाव डाल सकता है और 'ब्रेन फॉग' (मानसिक धुंधलापन) पैदा करता है।
फ्रोजन और रेडी-टू-ईट मील: फ्रोजन पिज्जा, बर्गर पेटीज और पैकेट बंद स्नैक्स आदि में 'इमल्सीफायर्स' होते हैं, जो पेट की परत को नुकसान पहुंचाकर मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।
स्वीट ब्रेकफास्ट सीरियल्स: इनमें रिफाइंड शुगर बहुत ज्यादा होती है, जिससे 'शुगर क्रैश' होता है और थकान बढ़ती है।
प्रोसेस्ड मीट: प्रोसेस्ड मीट में मौजूद 'नाइट्रेट्स' शरीर में सूजन बढ़ाते हैं।

बरतें सावधानी

यदि किसी फूड पैकेट के पीछे 5 से ज्यादा सामग्री लिखी हैं, या ऐसे नाम लिखे हुए हैं, जिन्हें आप पढ़ या समझ नहीं पा रहे तो इस बात की संभावना अधिक है कि वह फूड आइटम अल्ट्रा-प्रोसेस्ड है। *

ये हैं हेल्दी डाइट ऑप्शंस

नारियल पानी, नींबू पानी या छाछ पीने की आदत डालें। इनमें नेचुरल इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं, जो मूड सुधारते हैं। व्हाइट ब्रेड या मीठे सीरियल्स के बजाय ओट्स, दलिया या पोहा खाना फायदेमंद है क्योंकि ये धीरे-धीरे एनर्जी रिलीज करते हैं, जिससे बॉडी में शुगर लेवल स्थिर रहता है। आलू के चिप्स या कुरकुरे की बजाय भुने हुए मखाने, चने या नट्स (बादाम, अखरोट) आदि लें। नट्स में मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क के लिए सुपरफूड जैसा काम करता है। इंस्टेंट नूडल्स के विकल्प के रूप में सूजी की सिंवइयां या घर का बना पास्ता खाएं। इनमें प्रिजर्वेटिव्स नहीं होते और ये सुपाच्य होते हैं। बिस्किट या कुकीज नहीं, ताजे फल या डार्क चॉकलेट (70 प्रतिशत कोको) खाएं। कई स्टडीज में सामने आया है कि डार्क चॉकलेट तनाव कम करने वाले हार्मोन रिलीज करती हैं।

केयर
रेखा देशराज

प्रदूषण, तनाव, नींद की कमी, अनहेल्दी डाइट जैसी वजहों से इन दिनों अधिकांश लोग हेयर प्रॉब्लम्स से परेशान रहते हैं। वास्तव में हेयर प्रॉब्लम्स की वजह हमारे स्कैल्प से जुड़ी होती है। इसलिए हेयर के साथ स्कैल्प हेल्थ पर पूरा ध्यान देना जरूरी है।

जब स्कैल्प हेल्थ रहेगी सही नहीं होगी कोई हेयर प्रॉब्लम

घने, काले, मजबूत और चमकदार बालों की चाह हर कोई करता है। बालों को सुंदरता, आत्मविश्वास और व्यक्तित्व का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता रहा है। लेकिन दिलचस्प यह है कि अब ब्यूटी इंडस्ट्री का फोकस केवल बालों की लंबाई, कालेपन और उनकी चमक तक नहीं रहा बल्कि 'स्कैल्प हेल्थ' ही बालों की असली सुंदरता और मजबूती की वजह माना जाने लगा है। कई हेल्थ एक्सपर्ट्स भी स्कैल्प हेल्थ को बालों की अच्छी सेहत के लिए जरूरी मानते हैं।

हाल के सालों में पुरुषों का गंजापन पहले से बहुत ज्यादा बढ़ गया है। डैंड्रफ और हेयर क्लीनिंग की समस्या से पुरुष और महिलाएं समान रूप से परेशान रहते हैं। स्कैल्प हेल्थ कोई ब्यूटी ट्रेंड नहीं बल्कि सिर की त्वचा को लेकर बढ़ी सजगता है। क्योंकि लोग अब इस बात को समझने लगे हैं कि बालों की असली खूबसूरती इनकी बाहरी चमक में नहीं बल्कि उनकी मजबूत जड़ों में छिपी है।

क्या है स्कैल्प हेल्थ: स्कैल्प हमारे सिर की त्वचा को कहते हैं, जहां पर बाल उगते हैं। इसलिए अगर त्वचा साफ है, संतुलित है, नमीयुक्त है और स्वस्थ है, तो गारंटी है कि बाल मजबूत होंगे और घने होंगे। लेकिन यदि सिर की त्वचा में अत्यधिक तेल रहेगा, डैंड्रफ का कब्जा होगा, सूखापन होगा और संक्रमण होगा या ब्लड सर्कुलेशन की कमी होगी, तो निश्चित रूप से बालों की कई तरह की समस्याएं सामने आएंगी। ऐसे में बालों की जड़ें कमजोर होने लगती हैं और तमाम दूसरी समस्याएं भी उभरकर सामने आती हैं। इसलिए अब विशेषज्ञ बालों की समस्याओं को हेयर प्रॉब्लम की बजाय स्कैल्प प्रॉब्लम के रूप में देखने लगे हैं और इसके निवारण के लिए सिर की त्वचा को स्वस्थ बनाने के संबंध में कई तरीके बता रहे हैं।

इसलिए बढ़ी अवेयरनेस: स्कैल्प हेल्थ को लेकर सजगता इसलिए बढ़ी है क्योंकि युवाओं में हेयर फॉल की समस्या, तनाव, प्रदूषण, खराब खान-पान और हार्मोनल असंतुलन के कारण काफी ज्यादा बढ़ गई है और साधारण शैंपू के यूज से ये प्रॉब्लम दूर नहीं होती हैं। जिस तरह लोग चेहरे की त्वचा के लिए क्लीनिंग, मॉयश्चराइजिंग और सन प्रोटेक्शन का सहारा ले रहे हैं, उसी तरह अब स्कैल्प केयर जैसी सोच बालों के लिए भी जरूरी हो गई है। इसलिए एक्सपर्ट्स के अनुसार अब बालों को केवल धोना काफी नहीं रहा बल्कि स्कैल्प की सफाई, पोषण और संतुलन भी जरूरी हो गया है। आज की तेज रफ्तार जिंदगी, नींद की कमी, तनाव, मानसिक थकान, इस सबके मिले-जुले प्रभाव के कारण बालों पर घातक असर पड़ रहा है। इसलिए स्कैल्प मसाज इन दिनों काफी लोकप्रिय हो रही है।

बैलेंस्ड माइक्रोबायोम: हमारी स्कैल्प पर लाखों सूक्ष्म जीव होते हैं, जो संतुलित रहें तो स्कैल्प स्वस्थ रहता है और अगर अधिक केमिकल, बार-बार की जाने वाली स्टाइलिंग या गलत उत्पादों से इनका संतुलन बिगड़ जाता है, तो बालों की तमाम समस्याएं पैदा हो जाती हैं। इसलिए अब माइल्ड और स्कैल्प फ्रेंडली उत्पादों की मांग बढ़ गई है। साथ ही स्कैल्प की नियमित सफाई, तेल की हल्की मसाज के साथ-साथ बालों की सेहत के लिए स्वस्थ भोजन भी जरूरी है, जिसमें प्रोटीन, आयरन, विटामिन शामिल हों। *

ऐसे हेल्दी रहेगा स्कैल्प

- हफ्ते में दो से तीन बार हल्के शैंपू से बालों की सफाई करें।

- बालों को कभी भी बहुत गर्म पानी से न धोएं।
- सप्ताह में एक बार हल्की तेल मालिश जरूर करें।
- तनाव और नींद की कमी से बचें।
- स्वस्थ और पौष्टिक भोजन करें।
- जरूरत से ज्यादा केमिकल प्रोडक्ट का इस्तेमाल न करें।
- अत्यधिक हेयर फॉल हो तो विशेषज्ञ से सलाह लें।

खबर संक्षेप

हुडा सेक्टर में हुआ योग शिविर का शुभारंभ

सिरसा। हुड्डा सेक्टर स्थित भाईचारा पार्क में योगाचार्य कृष्ण सचदेवा के सान्निध्य में बुधवार से मासिक निःशुल्क योग शिविर का शुभारंभ हुआ। चमन भारतीय ने कहा कि योग ही जीवन है, वियोग ही मृत्यु है। आज की भागम-भाग दौड़ में जहां जीवन शैली बहुत तीव्र गति से चल रही है, वहां योग बहुत ही आवश्यक है। योग से न केवल हमें मानसिक शांति मिलती है, बल्कि शारीरिक गतिविधियां भी सुचारू रूप से कार्य करती है। वहीं हमारा विभिन्न प्रकार की बीमारियों से भी बचाव होता है। रक्तचाप, शुगर, कोलेस्ट्रॉल,थायराइड अन्य बीमारियां योग से दूर होती है। सुबह-सुबह ठंडी हवा में योग करने से श्वास संबंधी बीमारियां भी दूर होती है।

नाबालिग को बहलाकर ले जाने के मामले में युवक काबू

फतेहाबाद। एक नाबालिग लडक़ी को बहला-फुसलाकर ले जाने के मामले में तत्परता दिखाते हुए थाना सदर रतिया पुलिस ने एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान चिम्मो निवासी प्रिंस पुत्र बिट्टू राम के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया है। थाना सदर रतिया प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने बताया कि एक व्यक्ति ने पुलिस को शिकायत दर्ज कराई थी कि कुछ युवक उसकी नाबालिग बेटी को बहला-फुसलाकर अपने साथ ले गए हैं।

आत्मा स्कीम की गवर्निंग बोर्ड की हुई बैठक

फतेहाबाद। एग्रीकल्चर टैक्नोलोजी मैनेजमैंट एजेन्सी स्कीम के तहत सभी गतिविधियां निर्धारित समयबद्ध तरीके से पूर्ण की जाए व किसानों तक योजनाओं का लाभ पहुंचाना सुनिश्चित किया जाए। बजट की उपलब्धता सुनिश्चित करते हुए पिछले वर्ष की गई गतिविधियों के लंबित बिलों व चालू वित वर्ष के बिलों का भुगतान भी समय पर किया जाए। यह निर्देश एडीसी अनुराग ढालिया ने कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा संचालित केन्द्रीय प्रायोजित एग्रीकल्चर टैक्नोलोजी मैनेजमैंट एजेन्सी (आत्मा) स्कीम की गवर्निंग बोर्ड की बैठक की अध्यक्षता करते हुए दिए। बैठक में आत्मा स्कीम के तहत होने वाली विभिन्न गतिविधियों पर विस्तृत चर्चा हुई। एडीसी अनुराग ढालिया ने कृषि विभाग व अन्य संबंधित विभागों के अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश जारी किए।

एसआईआर-2026 को लेकर दिए सख्त निर्देश

फतेहाबाद। भारत निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों के अनुरूप विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान को पूरी गंभीरता एवं पारदर्शिता के साथ लागू किया जाए। इस अभियान का उद्देश्य मतदाता सूची को पूरी तरह सटीक एवं त्रुटिहीन बनाना है, ताकि सूची में शामिल प्रत्येक नाम पात्र और वास्तविक हो। जिला प्रशासन निर्वाचन आयोग के निर्देशों के अनुरूप पूरी प्रक्रिया को निष्पक्ष, पारदर्शी एवं व्यवस्थित ढंग से संपन्न कराने के लिए काम करें। यह निर्देश जिला निर्वाचन अधिकारी एवं डीसी डॉ. विवेक भारती ने एसआईआर-2026 की तैयारियों को लेकर निर्वाचन पंजीकरण अधिकारियों तथा सहायक निर्वाचन पंजीकरण अधिकारियों के साथ बैठक में दिए।

उच्च अधिकारियों के हस्तक्षेप के बाद शुरू हुई उच्चस्तरीय कार्रवाई

पेड़ों की कटाई मामले में जांच तेज डीएफओ ने मौके पर जुटाए साक्ष्य

मुख्य आरोपी व खेत मालिक दीपक बंसल मौके से नदारद मिला : राजेश वत्स

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। टोहाना में मनियाना रोड पर काटे गए पेड़। फोटो : हरिभूमि

जिले के शहर टोहाना के मनियाना रोड पर 18 हरे पेड़ों की अवैध कटाई का मामला अब पूरी तरह गरमा गया है। प्रदेश के उच्च अधिकारियों के हस्तक्षेप के बाद इस मामले की उच्चस्तरीय जांच शुरू हो चुकी है। वन विभाग हिसार के चीफ कंजरवेटर आर. आनंद के कड़े आदेशों पर निष्पक्ष जांच का जिम्मा भिवानी के जिला वन अधिकारी राजेश वत्स को सौंपा गया है। तय निर्देशों के तहत डीएफओ राजेश वत्स बुधवार को अपनी विशेष टीम के साथ टोहाना पहुंचे और घटनास्थल का बारीकी से मुआयना किया। टीम ने मौके से अहम साक्ष्य जुटाए हैं और स्थानीय लोगों के बयान दर्ज करने की प्रक्रिया भी शुरू कर दी है। जांच अधिकारी और डीएफओ राजेश वत्स ने बताया कि औचक निरीक्षण के दौरान मुख्य आरोपी व खेत मालिक दीपक बंसल मौके से नदारद मिला। वत्स ने स्पष्ट किया कि जांच पूरी पारदर्शिता और बिना किसी दबाव के की जा रही है। खेत मालिक के बयान दर्ज करने के लिए हमारी टीम दोबारा दबिश देगी। विस्तृत रिपोर्ट तैयार कर उच्च अधिकारियों को सौंपी जाएगी, जिसके आधार पर दोषियों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई तय है।

क्या है पूरा मामला

मामले की शुरुआत 25 मई को हुई, जब स्थानीय समाजसेवी नवजोत ढिल्लों ने मनियाना रोड पर दिनदहाड़े हरे पेड़ों की कटाई का भंडाफोड़ किया था। शिकायत के बाद फतेहाबाद के डीएफओ राजेश लीलड़ ने प्रारंभिक जांच कर आरा संचालक प्रिंस, उसके दो मजदूरों और खेत मालिक दीपक को नामजद किया था। विभाग की तहरीर पर चंडीगढ़ रोड चौकी पुलिस ने प्रिंस चावला और मजदूरों के खिलाफ मामला दर्ज किया था। मामले ने नया मोड़ तब लिया जब आरोपी आरा संचालक प्रिंस ने फतेहाबाद वन विभाग की जांच को ही कटघरे में खड़ा कर दिया। प्रिंस ने स्थानीय वन अधिकारियों पर मिलीभगत, भ्रष्टाचार और साक्ष्यों से छेड़छाड़ जैसे हरे ट्रैक्टर की जगह लाल ट्रैक्टर पकड़वाने के गंभीर आरोप लगाए। प्रिंस का दावा है कि यह पूरा खेल मोरनी और यमुनानगर के वन माफिया की तर्ज पर चल रहा है, जिसे विभागीय संरक्षण प्राप्त है।

सीएम और वन मंत्री तक पहुंची गूंज

आरोपों-प्रत्यारोपों के बाद यह मामला मुख्यमंत्री नायब सैनी, वन मंत्री राव नरबीर सिंह और पीसीएफ पंचकूला के दरबार तक पहुंच गया है। इधर, शहर के गणमान्य नागरिकों ने मुख्यमंत्री और वन मंत्री को पत्र लिखकर मांग की है कि इस पूरे सिंडिकेट का पर्दाफाश किया जाए और दोषी अधिकारियों व कर्मचारियों को तत्काल सस्पेंड कर जेल भेजा जाए। इसके बाद मामले की जांच भिवानी के डीएफओ राजेश वत्स को सौंपी गई है।

विश्व साइकिल दिवस पर गांव बैजलपुर में निकाली साइकिल रैली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। विश्व साइकिल दिवस पर गांव बैजलपुर में साइकिल रैली में भाग लेते युवा।

युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, भारत सरकार के तत्वावधान में मेरा युवा भारत द्वारा विश्व साइकिल दिवस के अवसर पर गांव बैजलपुर में साइकिल रैली निकाली गई, जिसमें खिलाडिय़ों, युवाओं, विद्यार्थियों तथा ग्रामीणों ने बढ़-चढकर भाग लिया। इस अवसर पर लोगों को साइकिल चलाने के महत्व, स्वस्थ जीवनशैली अपनाने तथा पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक किया गया। रैली के माध्यम से फिट इंडिया एवं स्वस्थ भारत के संदेश को जन-जन तक पहुंचाने का प्रयास किया गया। खेल विभाग के उपाधीक्षक बलजीत सिंह ने कहा कि नियमित रूप से साइकिल चलाने से स्वास्थ्य बेहतर रहता है, शारीरिक फिटनेस में वृद्धि होती है तथा पर्यावरण संरक्षण में भी महत्वपूर्ण योगदान मिलता है। उन्होंने युवाओं से खेलों के प्रति रुचि बढ़ाने और नशे जैसी सामाजिक बुराइयों से दूर रहने का आह्वान किया। साइकिल रैली के दौरान प्रतिभागियों ने गांव में जागरूकता संदेश प्रसारित करते हुए स्वस्थ एवं सक्रिय जीवनशैली अपनाने का संकल्प लिया। इस अवसर पर पवन, रण सिंह ओला, अजब आदि मौजूद रहे।

पौने दो किलो गांजे के साथ युवक गिरफ्तार

भूना। थाना भूना पुलिस ने नशा तस्करों के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत एक युवक को 1 किलो 884 ग्राम गांजे सहित गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान दीपक उर्फ दीपू पुत्र संजय के रूप में हुई है, जो मूल रूप से हिसार जिले के बोबुआ का रहने वाला है और वर्तमान में भूना के वार्ड नंबर 4 में रह रहा था। थाना भूना प्रभारी उपनिरीक्षक ओमप्रकाश ने बताया कि एएसआई देवेंद्र सिंह की अगुवाई में पुलिस टीम फतेहाबाद रोड क्षेत्र में गश्त और नशा रोकथाम चेकिंग पर तैनात थी। इसी दौरान मुखबिर से पुख्ता सूचना मिली कि दीपक अपने पास गांजा लेकर उसे बेचने की फिराक में घूम रहा है। सूचना के आधार पर कार्रवाई की।

जेईई एडवांस में आदित्य ने लहराया परचम

- ऑल इंडिया 245वीं रैंक हासिल कर सुपर-100 कार्यक्रम में रहे प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

आईआईटी जेईई एडवांस 2026 के घोषित परिणाम में सिरसा जिला के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए जिले का नाम रोशन किया है। हरियाणा सरकार के सुपर-100 कार्यक्रम के तहत कुरुक्षेत्र स्थित विकल्प संस्थान में अध्ययनरत आदित्य कासनियां ने ऑल इंडिया रैंक 245 हासिल कर जिले में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया है। खास बात यह रही कि सुपर-100 कार्यक्रम के तहत चयनित 100 विद्यार्थियों में भी आदित्य ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खारियां के विद्यार्थी आदित्य कासनियां पुत्र कुलदीप कासनियां की इस उपलब्धि से विद्यालय, परिवार और पूरे क्षेत्र में खुशी का माहौल है। उनकी सफलता जिला के सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों के लिए प्रेरणास्रोत बनी है। जिले के कुल चार विद्यार्थियों ने जेईई एडवांस परीक्षा उत्तीर्ण कर सफलता हासिल की है।

पंजाबियों को रिफूजी या पाकिस्तानी कहना गलत, सभी का सम्मान होना चाहिए : नरूला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शहर की विभिन्न धार्मिक एवं सामाजिक संस्थाओं से जुड़े प्रमुख समाजसेवी सुदर्शन नरूला ने पंजाबी समाज के प्रति की जाने वाली अपमानजनक टिप्पणियों पर गहरी चिंता व्यक्त करते हुए कहा है कि किसी भी पंजाबी को रिफूजी या पाकिस्तानी कहकर संबोधित करना न केवल अनुचित है बल्कि सामाजिक सौहार्द को भी नुकसान पहुंचाने वाला है। नरूला ने कहा कि भारत एक विविधताओं वाला देश है, जहां सभी धर्मों, जातियों और समुदायों का समान सम्मान किया जाता है। ऐसे में किसी भी समाज या समुदाय के प्रति अपमानजनक भाषा का प्रयोग करना सभ्य समाज की पहचान नहीं हो सकता। उन्होंने कहा कि पंजाबियों ने देश की आजादी से लेकर राष्ट्र निर्माण तक हर क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। पंजाबी समाज ने व्यापार, उद्योग, कृषि, शिक्षा, सेना, सामाजिक सेवा और देश की आर्थिक प्रगति में उल्लेखनीय भूमिका निभाई है। देश के विकास में उनके योगदान को कभी भुलाया नहीं जा सकता। ऐसे में उन्हें अपमानजनक शब्दों से संबोधित करना बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है।

एक-दूसरे के प्रति सम्मानजनक व्यवहार अपनाना चाहिए

सुदर्शन नरूला ने कहा कि समाज में भाईचारा, प्रेम और आपसी सद्भाव बनाए रखने के लिए सभी को एक-दूसरे के प्रति सम्मानजनक व्यवहार अपनाना चाहिए। हमारी भाषा और शब्द ही हमारी संस्कृति और संस्कारों को दर्शाते हैं, इसलिए हर व्यक्ति को बोलचाल में संयम और मर्यादा का पालन करना चाहिए। उन्होंने कहा कि सबका करो सम्मान, किसी का भी न हो अपमान का संदेश आज के समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है। समाज को जोडने वाले विचारों को बढ़ावा दिया जाना चाहिए, न कि लोगों को बांटने वाली मानसिकता को। सुदर्शन नरूला ने सरकार से मांग की कि किसी भी समुदाय, जाति या वर्ग के खिलाफ अपमानजनक एवं भडकाऊ टिप्पणियां करने वालों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की जाए।

एमएम कॉलेज में कर्मियों के निष्कासन का विरोध

दूसरे दिन भी धरना जारी, हरियाणा राज्य चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी यूनियन का समर्थन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। कॉलेज में धरने को समर्थन देते चतुर्थ श्रेणी सरकारी कर्मचारी यूनियन के जिला प्रधान विनोद कुमार।

शहर के एमएम कॉलेज से चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों को हटाए जाने के विरोध में धरना दूसरे दिन भी जारी रहा। हरियाणा राज्य चतुर्थ श्रेणी सरकारी कर्मचारी यूनियन के जिला प्रधान विनोद कुमार भड़ोलावाली ने आंदोलनरत कर्मचारियों को अपनी यूनियन का पूर्ण समर्थन देने का एलान किया है। उन्होंने पीड़ित कर्मचारियों को विश्वास दिलाया कि भविष्य में उनकी हर समस्या के समाधान के लिए सरकारी कर्मचारी यूनियन अग्रिम पंक्ति में खड़ी नजर आएगी। जिला प्रधान ने कॉलेज प्रशासन को दो टूक चेतावनी देते हुए कहा कि यदि समय रहते इन कर्मचारियों की समस्याओं का समाधान नहीं किया गया, तो प्रशासन के कार्यालय के समक्ष न केवल जोरदार प्रदर्शन किया जाएगा, बल्कि पुतला दहन भी होगा। उन्होंने कहा कि कर्मचारियों को हक की आवाज उठाने की सजा टर्मिनेशन के रूप में दी गई है, जिसकी जिला इकाई फतेहाबाद कठोर शब्दों में निंदा करती है।

न्याय की मांग

इधर, कॉलेज से निष्कासित किए गए कर्मचारियों का न्याय की मांग को लेकर कॉलेज के बाहर सांकेतिक धरना बुधवार को दूसरे दिन भी जारी रहा। एमएम कॉलेज के पूर्व सुपरवाइजर विनोद कुमार के नेतृत्व में माली रवि कुमार व संदीप, सेवादार संतोष व भीम, चौकीदार राजेश, सफाई कर्मचारी भूप सिंह और क्लर्क कविता ने कॉलेज प्रबंधन के खिलाफ गहरा रोष व्यक्त किया। कर्मचारियों ने दर्द बयां करते हुए कहा कि अचानक नौकरी चले जाने से अब उनके परिवारों के सामने रोजी-रोटी का संकट खड़ा हो गया है।

गुम हुए 11 मोबाइल बरामद कर मालिकों को लौटाए

आईएमईआई ट्रैकिंग और डिजिटल सर्विलांस से की रिकवरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। लोगों को उनके गुम मोबाइल सौंपते एसपी निकिता खट्टर।

जिला पुलिस की साइबर टीम ने विभिन्न शिकायतों पर कार्रवाई करते हुए गुम हुए 11 मोबाइल फोन सफलतापूर्वक रिकवर कर लिए हैं। बरामद किए गए इन सभी मोबाइल फोनों की अनुमानित कीमत लाखों रुपये आंकी जा रही है। पुलिस अधीक्षक कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम के दौरान एसपी निकिता खट्टर ने ये सभी मोबाइल फोन उनके वास्तविक मालिकों को सौंपे। अपने खोए हुए फोन दोबारा हाथों में पाकर नागरिकों के चेहरों पर खुशी लौट आई। इस पूरे ऑपरेशन को साइबर थाना प्रभारी निरीक्षक राहुल कुमार के नेतृत्व में गठित विशेष टीम ने अंजाम दिया। टीम ने आधुनिक आईएमईआई ट्रैकिंग, डिजिटल सर्विलांस और सटीक लोकेशन विश्लेषण के माध्यम से इन मोबाइलों को ढूंढ निकाला। शिकायतों की गहन जांच और तकनीकी सतर्कता के चलते पुलिस टीम फोन रिकवर करने में कामयाब रही। मोबाइल वापस मिलने पर नागरिकों ने फतेहाबाद पुलिस की कार्यप्रणाली की जमकर सराहना की और आभार व्यक्त किया। पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर ने कहा कि गुम मोबाइल फोन लौटाना केवल एक तकनीकी कामयाबी नहीं है, बल्कि यह पुलिस की संवेदनशील और जनहितैषी कार्यशैली का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि तकनीक तभी सार्थक है, जब उससे जनता को राहत मिले। साइबर थाना फतेहाबाद आमजन की समस्याओं के त्वरित समाधान के लिए पूरी प्रतिबद्धता के साथ कार्य कर रहा है।

मोबाइल प्राप्तकर्ता सूची

पुलिस द्वारा जारी सूची के अनुसार मोबाइल प्राप्त करने वाले नागरिकों में रतिया निवासी बिंदर, दरियापुर निवासी कृष्ण, राजस्थान के मेहराना निवासी रूलेराम, दुलतपुर निवासी सुंदर वर्मा, दुलतपुर निवासी सतबीर, फतेहाबाद निवासी महेंद्र प्रसाद, रतिया निवासी तेजिंदर सिंह, टोहाना निवासी मनोज कुमार, धांगड़ निवासी अतुल कुमार, झुंझुनूं निवासी सुनील सैनी और खाई निवासी हरदीप शामिल हैं।

ओटीएस स्कीम लंबित कर मामलों के निपटान में महत्वपूर्ण : अंजू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। व्यापारियों की बैठक लेती उप आबकारी एवं कराधान आयुक्त अंजू सिंह।

हरियाणा सरकार द्वारा वर्ष 2026 के लिए लागू की गई एकमुश्त निपटान स्कीम-2026 के संबंध में व्यापारियों, करदाताओं एवं अधिवक्ताओं को जागरूक करने के उद्देश्य से उप आबकारी एवं कराधान आयुक्त अंजू सिंह ने डबवाली बार एसोसिएशन के सदस्यों के साथ बैठक की। बैठक में डीईटीसी अंजू सिंह ने बताया कि सरकार द्वारा शुरू की गई ओटीएस स्कीम-2026 पुराने लंबित कर मामलों के सरल, पारदर्शी एवं त्वरित निपटान की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है। उन्होंने योजना की प्रमुख विशेषताओं, पात्रता शर्तों, कर राहत, ब्याज एवं जुर्माना माफी तथा आवेदन प्रक्रिया के संबंध में विस्तृत जानकारी प्रदान की। उन्होंने बताया कि यह योजना 1 जून से 28 सितंबर 2026 तक कुल 120 दिनों के लिए लागू रहेगी। योजना के तहत पात्र करदाताओं को बकाया कर मामलों के निपटान में विशेष राहत प्रदान की जाएगी, जिससे लंबे समय से लंबित कर विवादों का समाधान संभव हो सकेगा। उन्होंने कहा कि सरकार का उद्देश्य वर्षों से लंबित कर मामलों का निस्तारण करना, न्यायालयों में लंबित मामलों का बोझ कम करना तथा व्यापारिक समुदाय को राहत प्रदान करना है।

शिव-पार्वती विवाह की कथा में झूमे भक्त

- स्वर्णकार समाज की ओर से जारी संगीतमयी श्रीमद्भागवत कथा के तीसरे दिन सुनाया प्रसंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। कथा वाचन करते हुए कथा वाचक राधिका दीदी।

स्वर्णकार समाज की ओर से जारी संगीतमयी श्रीमद्भागवत कथा के तीसरे दिन कथावाचिका डॉ. राधिका ने ध्रुव चरित्र व शिव-पार्वती विवाह महोत्सव का प्रसंग सुनाया। उन्होंने ध्रुव चरित्र प्रसंग सुनाते हुए बताया कि कैसे मात्र पांच वर्ष की आयु में बालक ध्रुव ने माता सुरुचि के कटु वचनों से आहत होकर कठोर तपस्या की। कथावाचिका ने बताया कि ध्रुव की भक्ति से प्रसन्न होकर भगवान नारायण ने उन्हें दर्शन दिए और ब्रह्मांड में सर्वोच्च ध्रुव तारा के रूप में स्थान दिया। इसके बाद डॉ. राधिका दीदी ने भगवान शिव और माता पार्वती के विवाह का प्रसंग सुनाया। इस अवसर पर भव्य झांकियां भी सजाई गई। श्रद्धालुओं ने मंगल गीत और नृत्य कर विवाह के आनंदोत्सव में उत्सव जैसा माहौल बना दिया। उन्होंने बताया कि शिव-पार्वती का मिलन प्रकृति और पुरुष के दिव्य संतुलन का प्रतीक है, जिसे महाशिवरात्रि जैसे महापर्वों पर भी विशेष रूप से मनाया जाता है। प्रसाद वितरण के साथ ही कथा विश्राम को विश्राम दिया गया।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर सोनू गोरीवाला, गजानंद सोनी, रतन सोनी, लीलाधर सोनी, संजय सोनी, काका सोनी, राजेश सोनी, महेंद्र सोनी, राजकुमार सोनी, कृष्ण सोनी, सुरजीत सोनी, सतपाल सोनी, प्रमोद सोनी, रामप्रताप सोनी, मदन सोनी, विकास सोनी, चिरंजीलाल सोनी, राजू सोनी, रामकिशन सोनी, मनोज सोनी, काशीराम सोनी, सुखविंद्र सोनी सहित अनेक गणमान्य मौजूद थे।

उपायुक्त ने लघु सचिवालय में संबंधित अधिकारियों के साथ की बैठक

पेट्रोलियम पदार्थों की अवैध बिक्री पर निगरानी के आदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। अधिकारियों की बैठक लेते हुए डीसी डॉ. विवेक भारती।

जिला में हाई स्पीड डीजल और पेट्रोल की असामान्य बिक्री तथा अवैध अंतर्राज्यीय परिवहन को रोकने के लिए प्रशासन पूरी तरह मुस्तैद हो गया है। आम जनता को किसी भी प्रकार की परेशानी न हो, इसके लिए डीसी डॉ. विवेक भारती ने बुधवार को लघु सचिवालय में संबंधित अधिकारियों के साथ एक अहम समीक्षा बैठक की। बैठक में उन्होंने पेट्रोलियम पदार्थों की अवैध बिक्री और तस्करी पर कड़ी निगरानी रखने के पुख्ता दिशा-निर्देश दिए। बैठक के दौरान जिला खाद्य एवं आपूर्ति नियंत्रक कुशल बुरा ने बताया कि फिलहाल जिला में स्थिति पूरी तरह सामान्य है। ईंधन के रूप में डीजल का उपयोग करने वाली सभी औद्योगिक इकाइयों की लगातार सघन जांच की जा रही है कि वे किस स्रोत से ईंधन खरीद रही हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि यदि किसी भी स्तर पर लापरवाही या अनियमितता पाई गई, तो संबंधित इकाई के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। डीएफएससी ने डीसी को अवगत कराया कि जिला के सभी पेट्रोल पंपों की दैनिक बिक्री पर पैनी नजर रखी जा रही है। यदि किसी पंप पर तेल की बिक्री में अचानक असामान्य बढ़ोतरी देखी जाती है, तो विभाग द्वारा तुरंत उसका ऑडिट और औचक निरीक्षण किया जा रहा है।

मैदान में उतरीं फ्लाइंग स्क्वाड टीमें

प्रशासन यह भी सुनिश्चित कर रहा है कि पेट्रोल पंपों से अनधिकृत टैंकरों या ऐसे व्यावसायिक संस्थानों को थोक में ईंधन न दिया जाए, जिन्हें नियमों के तहत सीधे ऑयल मार्केटिंग कंपनियों से ही ईंधन खरीदना अनिवार्य है। अवैध बिक्री और कालाबाजारी पर पूरी तरह नकेल कसने के लिए जिला के अलग-अलग क्षेत्रों में विशेष फ्लाइंग स्क्वाड टीमों का गठन किया गया है। ये टीमें फील्ड में लगातार सक्रिय हैं और संदिग्ध गतिविधियों पर नजर रख रही हैं। इसके साथ ही, प्रशासन ने सभी तेल कंपनियों को सख्त निर्देश जारी किए हैं कि वे पेट्रोल पंपों पर होने वाली बड़ी ट्रांजेक्शनों का पूरा डाटा नियमित रूप से डीएफएससी कार्यालय को उपलब्ध कराएं। ऐसा इसलिए किया जा रहा है ताकि किसी भी प्रकार की कालाबाजारी पकड़े जाने पर तुरंत कड़ी कार्रवाई की जा सके।

गर्मियों में पेयजल सप्लाई के लिए जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग एक्टिव

मढ़ में पीने के पानी की लाइन से काटे 18 अवैध कनेक्शन, जल घर में सफाई अभियान शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग ने ग्रामीण क्षेत्रों में पेयजल किल्लत को दूर करने के लिए विशेष अभियान शुरू कर दिया है। इसी कड़ी में ग्राम पंचायत मढ़ में पीने के पानी की मुख्य सप्लाई लाइन पर लगे 18 अवैध और असुरक्षित कनेक्शनों को काट दिया गया है। विभाग की इस कार्रवाई से उन घरों को राहत मिलेगी जहाँ लंबे समय से पानी नहीं पहुंच पा रहा था। इसके साथ ही पेयजल की शुद्धता सुनिश्चित करने के लिए जल घर में बड़े स्तर पर सफाई अभियान भी चलाया जा रहा है। जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग फतेहाबाद के जिला सलाहकार शर्मा चंद लाली ने बताया कि मढ़ गांव के लोगों ने विभाग के सामने पीने के पानी की समस्या उठाई थी। शिकायत के समाधान के लिए जब अधिकारियों की पूरी टीम गाँव पहुंची, तो जांच में पाया गया कि कई ग्रामीणों ने मुख्य सप्लाई पर अवैध और असुरक्षित कनेक्शन ले रखे थे। इन अवैध कनेक्शनों के कारण लाइन का प्रेशर कम हो गया था और गाँव के एक बड़े हिस्से में पानी की भारी किल्लत बनी हुई थी। विभाग ने तुरंत कार्रवाई करते हुए इन सभी 18 कनेक्शनों को कटवा दिया है और लाइन को दुरुस्त करने का काम शुरू कर दिया है।

विभागीय आदेशों के तहत ग्राम पंचायत भिरड़ाना में भी पानी न पहुंचने की शिकायत पर व्यापक चेकिंग अभियान चलाया गया। कनिष्ठ अभियंता छोटू राम ने बताया कि जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा के निर्देशानुसार जिले की सभी पंचायतों में असुरक्षित कनेक्शनों को चिह्नित कर कार्रवाई की जा रही है। भिरड़ाना में टीम ने घर-घर जाकर निरीक्षण किया और जिनके कनेक्शन खुले या असुरक्षित पाए गए, उन्हें बंद करने के नोटिस जारी किए गए हैं। इसके साथ ही विभाग की टीमें उन घरों को चिह्नित कर रही हैं, जहां अवैध कनेक्शन लगे हुए है।

रतिया। गांव में चैकिंग अभियान चलाते विभाग के अधिकारी।

अवैध सर्विस स्टेशनों पर होगी सख्त कार्रवाई

जिला सलाहकार शर्मा चंद लाली ने ग्रामीण क्षेत्रों में चल रहे अवैध गाड़ी धोने वाले सर्विस स्टेशनों को सख्त चेतावनी दी है। उन्होंने कहा कि पीने के पानी से गाड़ियाँ धोने वाले सर्विस स्टेशन संचालक तुरंत प्रभाव से इन्हें बंद कर दें। विभाग जल्द ही एक विशेष टीम बनाकर ऐसे स्टेशनों को चिह्नित करेगा और उनके खिलाफ ठोस कानूनी व विभागीय कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। इसके अलावा इस अभियान के दौरान गाँवों में पाइपलाइनों की लीकेज को भी ठीक किया जा रहा है। इस मौके पर ग्रामीणों को पानी का सदुपयोग करने और उसे व्यर्थ न बहाने के लिए जागरूक भी किया गया। अभियान के दौरान कनिष्ठ अभियंता छोटू राम, सरपंच मलकीत सिंह, खंड संयोजक छिंद राम पृथ्वी सिंह, नफे सिंह, श्री राम, कला राम, संदीप कुमार, रूप सिंह और हरप्रीत सिंह सहित गांव के कई गणमान्य लोग मौजूद रहे।

सिरसा में बस स्टैंड से जेल रोड तक चलाया विशेष सफाई अभियान

सिरसा। नगर परिषद द्वारा शहर को स्वच्छ एवं धूल-मुक्त बनाने के उद्देश्य से चलाए जा रहे विशेष अभियान डस्ट फ्री रोड्स कैंपेन के तहत बुधवार को बस स्टैंड से जेल रोड तक व्यापक सफाई अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान सडक किनारे जमा धूल, मिट्टी एवं कचरे को हटाकर सडकों की विशेष सफाई की गई। नगर परिषद द्वारा यह विशेष अभियान 1 जून से 6 जून तक नगर परिषद क्षेत्र की विभिन्न प्रमुख सडकों पर संचालित किया जा रहा है। अभियान का मुख्य उद्देश्य मानसून से पूर्व सडकों पर जमी धूल एवं मिट्टी को हटाकर नागरिकों को स्वच्छ, सुंदर और स्वास्थ्यवर्धक वातावरण उपलब्ध करवाना है। नगर परिषद की कार्यकारी अधिकारी सुमन लता ने बताया कि बुधवार को बस स्टैंड से जेल रोड तक सफाई कर्मचारियों ने मशीनों एवं अन्य उपकरणों की सहायता से सडक किनारों पर जमा धूल-मिट्टी को हटाया। अभियान के दौरान नगर परिषद के वरिष्ठ अधिकारी भी मौके पर उपस्थित रहे और कार्यों की निगरानी करते हुए सफाई कर्मचारियों का उत्साहवर्धन किया।

खबर संक्षेप

पूर्व सैनिकों को बेटियों की शादी में मिलेगी सहायता

सिरसा। सैनिक एवं अर्धसैनिक कल्याण बोर्ड द्वारा पूर्व सैनिकों के परिवारों के सामाजिक एवं आर्थिक सहयोग के उद्देश्य से विभिन्न कल्याणकारी योजनाएं संचालित की जा रही हैं। हवलदार रैंक तक भूतपूर्व सैनिक अथवा उनकी विधवा आश्रित पुत्री की शादी अनुदान योजना के तहत बेटियों के विवाह पर एक लाख रुपए प्रदान किए जाते हैं। योजना के अनुसार आश्रित पुत्री, जिसकी आयु 18 वर्ष या उससे अधिक हो, इस अनुदान का लाभ प्राप्त कर सकती है। यह सहायता अधिकतम दो पुत्रियों तक प्रदान की जाती है।

महंगाई ने जनता की कमर तोड़ीः सैलजा

सिरसा। सांसद कुमारी सैलजा ने कहा है कि केंद्र की भाजपा सरकार की नीतियों के कारण किसानों, मजदूरों, कर्मचारियों, व्यापारियों और आम उपभोक्ताओं पर लगातार महंगाई का बोझ बढ़ता जा रहा है। सरकार ने एक ओर किसानों की आय दोगुनी करने के वादे किए थे, लेकिन आज स्थिति यह है कि खेती की लागत लगातार बढ़ती जा रही है और किसान आर्थिक संकट से जूझने को मजबूर हैं। कुमारी सैलजा ने कहा कि डीजल, पेट्रोल और रसोई गैस की कीमतों में लगातार बढ़ोतरी ने पहले ही आम परिवारों का बजट बिगाड़ दिया है। कमर्शियल एलपीजी सिलेंडरों के दामों में वृद्धि से छोटे व्यापारियों, होटल एवं रेस्तरां संचालकों तथा अन्य सेवा क्षेत्रों पर अतिरिक्त आर्थिक बोझ पड़ा है।

साइकिल चलाकर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के फार्मेसी विभाग द्वारा विश्व साइकिल दिवस के अवसर पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विभाग के विद्यार्थियों ने साइकिल के उपयोग को बढ़ावा देते हुए स्वास्थ्य एवं पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विजय कुमार ने अपने संदेश में कहा कि साइकिल एक सरल, सुलभ एवं पर्यावरण अनुकूल परिवहन साधन है। नियमित साइकिल चलाने से स्वास्थ्य बेहतर रहता है तथा प्रदूषण को कम करने में भी सहायता मिलती है। उन्होंने विद्यार्थियों से दैनिक जीवन में साइकिल के अधिकाधिक उपयोग का आह्वान किया। उन्होंने सभी से साइकिल चलाने का आह्वान किया।

समस्याओं को लेकर ओटू हैड पर किसानों की महापंचायत

मांगों का समाधान न होने पर सिंचाई मंत्री के आवास का करेंगे घेराव

किसानों का आरोप, बारिश में फिर बिगड़ जाएंगे हालत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

फोटो :3सिरसा08 : महापंचायत में भाग लेते किसान संगठनों के प्रतिनिधि।

किसानों की मांग को लेकर बुधवार को ओटू हेड पर किसान महापंचायत का आयोजन किया गया। महापंचायत में विभिन्न किसान संगठनों वे राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। किसानों की ओर से चेतावनी दी गई कि अगर जल्द इस दिशा में कोई कदम नहीं उठाया तो सिंचाई मंत्री के आवास को 25 जून को घेरा जाएगा। किसानों ने विभाग के अधीक्षक अभियंता राजेश बिश्नोई को मांगों से संबोधित एक ज्ञापन भी सौंपा।

किसान नेताओं स्वर्ण सिंह विर्क, सुरजीत सिंह, प्रकाश ममेरां आदि ने बताया कि संयुक्त किसान मोर्चा ऐलनाबाद के तत्वावधान में पंचायत की गई, जिसमें हिसार घग्गर मल्टीपरपज ड्रेन की मार झेल रहे भिवानी, हिसार, फतेहाबाद, सिरसा, जींद जिला के समस्त पीड़ित किसानों ने हिस्सा लिया। किसान पंचायत में जिला प्रशासन जिसमें एसडीएम और विभाग के अधीक्षक अभियंता, कार्यकारी अभियंता और एसडीओ मौके पर पहुंचे और उन्हें ज्ञापन दिया है। किसानों ने कहा कि इन मुद्दों के समाधान न होने की स्थिति में 22 जून को चौपटा में आंदोलन करने और 25 जून को सिंचाई मंत्री श्रुति चौधरी के आवास का घेराव करने का आह्वान किया है। किसानों की महापंचायत को इनेलो, कांग्रेस व जेजेपी ने अपना समर्थन दिया।

महापंचायत को संबोधित करते हुए किसान नेता बलवान पूनिया ने कहा कि किसानों की इस तबाही की जिम्मेदार हरियाणा सरकार है। इन जिलों के किसानों की फसलों और घरों को बचाने की बजाय भाजपा सरकार डुबोने के काम कर रही है।

लोगों ने बर्बादी के उस मंजर को देखा है, जिसमें उनके घर तबाह हो गए थे, सेम की समस्या के चलते खेतों में पैदावार नहीं हो रही और किसान मजदूर कर्जवान होते जा रहे हैं। जितने सोलर ट्यूबवेल लगवाए वो फेल है। किसान नेताओं ने कहा कि अब लोग चुप नहीं बैठेंगे और अगर बारिश आने से पहले सरकार ने इन मुद्दों को हल नहीं किया तो किसान संगठन इस बार सरकार और अफसरशाही के घरों को घेरने को मजबूर होंगे। किसान पंचायत को विधायक अर्जुन चौटाला, कांग्रेस जिलाध्यक्ष संतोष बैनीवाल, इंद्रजीत सिंह, संदीप धीरनवास, हरि सिंह मंडा, दीवान सिंह, अभिमन्यु, मदन खोथ, राजेंद्र बालासर, राजकुमार शेखूपुरिया, सुरेंद्र सरपंच, गुरदीप, अनिल कासनियां, बलराम सहारन, राजेश बैनीवाल, बलबीर सिंह, दीवान सहारण, दिलबाग हुडा, रणधीर जोधकां, हमजिंदर, अभिमन्यु, गुरविंदर भाटी, जसबीर भाटी ,गुरदास, राधेश्याम वर्मा, शीतल सिंह आदि ने संबोधित किया।

ये हैं किसानों की प्रमुख मांगें

ओटू हेड के पास हिसार घग्गर मल्टीपरपज ड्रेन से पानी की निकासी के लिए 1500 क्यूसिक पानी की क्षमता की स्थाई मोटरों अथवा पंप सेट का निर्माण किया जाएं। जब तक स्थाई समाधान नहीं होता विभाग इसी स्थान पर ड्रेन के पानी को घग्गर में डालने के लिए अस्थाई पंप अभी से लगाएं। हिसार घग्गर ड्रेन का पानी वापिस न चले इसके लिए अभी तुरंत प्रभाव से गेट लगाया जाएं। हिसार घग्गर ड्रेन की किसानों की निगरानी में पूरी सफाई करवाई जाएं इसकी गाद निकाली जाए और निकलने वाली गाद या मिट्टी को इधर उधर डालने की बजायें इससे इसके बांध मजबूत किए जाएं। ड्रेन के चलते अनेकों गावों में आने वाली सेम की समस्या को स्थाई हल करने के लिए ठोस कदम उठाए जाएं। हिसार घग्गर मल्टीपरपज ड्रेन में फैक्ट्रियों का गंदा पानी डालने से रोका जाएं और शहरों का गंदा पानी साफ करके इसमें डाला जाए। घग्गर से निकलने वाली नहरों की सफाई की जाएं। ड्रेन की टेल पर ट्रीटमेंट प्लांट लगाया जाए ।

न्यूज डायरी

प्रवीण सोनी ने सीएम आवास पर की भाजपा ज्वाइन

डबवाली। नगर परिषद चुनावों में जजपा की ओर से चेयरमैन पद के लिए प्रत्याशी रहे प्रवीण सोनी ने बुधवार को डबवाली जिलाध्यक्ष रेणु शर्मा के नेतृत्व में सीएम आवास पर भाजपा की सदस्यता ग्रहण की। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने पार्टी का पटका पहनाकर प्रवीण सोनी का स्वागत किया और पार्टी में पूरा मान-सम्मान देने के प्रति आश्वास्त किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि भाजपा ही एकमात्र ऐसी पार्टी है, जो छोटे से छोटे कार्यकर्ता को भी किसी भी पद पर बैठा सकती है। यहां सभी कार्यकर्ता एक परिवार की भांति रहते हैं। प्रवीण सोनी ने कहा केंद्र व प्रदेश सरकार को सराहा।

स्टॉर्म वाटर पाइप लाइन को सीएम से मिला प्रतिनिधिमंडल

सिरसा। स्टॉर्म वाटर पाइपलाइन को अनाज मंडी के अंदर से गुजारने के मामले को लेकर आढ़ती एसोसिएशन सिरसा का प्रतिनिधिमंडल मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मिला। मंडी प्रधान प्रेम बजाज ने मुख्यमंत्री को व्यापारियों, किसानों और मजदूरों को आ रही विभिन्न व्यावहारिक समस्याओं से अवगत करवाया। उन्होंने खासकर मंडी के अंदर से जो स्टॉर्म वाटर पाइपलाइन डालने के कार्य को लेकर मुख्यमंत्री के साथ विस्तारपूर्वक चर्चा की। प्रधान ने मुख्यमंत्री को बताया कि अगर यह पाइप लाइन मंडी के अंदर से डाली जाएगी तो इससे व्यापरियों और किसानों को परेशानी होगी।

ओढ़ा के 6 विद्यार्थियों ने क्वालीफाई किया जेईई एडवांस्ड

ओढां। जेईई एडवांस्ड 2026 के घोषित परिणामों में ओढ़ां क्षेत्र के विद्यार्थियों ने शानदार सफलता हासिल करते हुए क्षेत्र का नाम रौशन किया है। क्षेत्र के 6 विद्यार्थियों ने जेईई एडवांस्ड परीक्षा क्वालीफाई कर अपनी मेहनत, लगन और प्रतिभा का उत्कृष्ट परिचय दिया है। ग्लोबल स्टडी संस्थान की निदेशक किरणजीत कौर ने बताया कि सफल होने वाले विद्यार्थियों में अनमोल, गुरप्रीत, बिंदु, देवेश, नेहा तथा सुखमनदीप शामिल हैं। इन विद्यार्थियों की सफलता ने न केवल उनके परिवारों को गौरवान्वित किया है, बल्कि पूरे क्षेत्र के विद्यार्थियों के लिए प्रेरणा का स्रोत भी बनी है। इस उपलब्धि के पीछे उनकी निरंतर मेहनत, अनुशासित अध्ययन और संस्थान के अनुभवी शिक्षकों का मार्गदर्शन रहा है।

फतेहाबाद में आज से बहेगी ज्ञान की गंगा

फतेहाबाद। फतेहाबाद के भट्ठू रोड स्थित शिव नगर में अध्यात्म और भक्ति का एक बड़ा समागम होने जा रहा है। श्री राजश्यामा जी की कृपा से यहां 4 जून से भव्य 'श्रीमद् भागवत सार दिव्य प्रवचन' कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। इस धार्मिक अनुष्ठान में सुप्रसिद्ध कथा व्यास, परमहंस हिन्दू रत्न संत शिरोमणि श्री श्री 108 डॉ. स्वामी श्री सदानंद जी महाराज अपने मुखारविन्द से श्रद्धालुओं को श्री कृष्ण कथा का रसपान करवाएंगे। श्री सद्गुरू कृपा अपना घर आश्रम के प्रमुख सेवादार विनोद तायल व अशोक भुक्कर ने बताया कि यह दिव्य प्रवचन कार्यक्रम कुल तीन दिनों तक चलेगा। 4 और 5 जून को दोनों दिन कथा का समय दोपहर बाद यानी सांय 3 बजे से लेकर शाम 6 बजे तक रहेगा। 6 जून शनिवार को कार्यक्रम के अंतिम दिन सुबह 8 बजे से लेकर 10 बजे तक विशेष कथा का आयोजन किया जाएगा।

रतिया। बैठक में भाग लेते कपड़ा वर्कर यूनियन के सदस्य।

कपड़ा वर्करों ने बनाई यूनियन, रविवार को साप्ताहिक अवकाश की उठाई मांग

रतिया। शहर के कपड़ा व्यापार प्रतिष्ठानों में कार्यरत कर्मचारियों ने एकजुट होकर कपड़ा वर्कर यूनियन रतिया का गठन किया और दुकानदारों से प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक अवकाश घोषित करने की अपील की। यूनियन सदस्यों का कहना है कि लगातार काम के कारण उन्हें अपने परिवार और बच्चों के साथ समय बिताने का अवसर नहीं मिल पाता, इसलिए रविवार को अवकाश दिया जाना चाहिए। इस अवसर पर कपड़ा वर्कर यूनियन रतिया के सदस्य रिंकू गोयल, लवली, बबलू, पंकज, बिंदर, रिंका ग्रोवर, परवीन, दीपा, दलीप, गुरी रतिया, कुलदीप हड़ोली, गुरदास, विष्णु, दीपू, कम्मू अलिका, बाबू मदान, पवन तनेजा, जावेद खान, रवि हमजापुर, गोरी, प्रेम खैरपुर, राणा, राजू चंढों, जिंदर अलिका, काका कनौजिया, रिंकू धालीवाल, एनसी नागपुर, साहिल मौंगा व अन्य मौजूद रहे।

होटल पैराडाइज में हंगामा व मारपीट करने के आरोपी गिरफ्तार, केस

- कमरा बुक करने के विवाद में मैनेजर पर किया हमला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

सिरसा रोड स्थित पैराडाइज होटल में कमरा बुक करने को लेकर हुए मामूली विवाद में मैनेजर के साथ बेरहमी से मारपीट करने, होटल में तोडफ़ोड़ मचाने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने त्वरित कार्रवाई की है। थाना शहर फतेहाबाद पुलिस ने इस गुंडागर्दी के आरोप में दो युवकों को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान सुंदर नगर निवासी ललित उर्फ लिट्टी और हनुमान मंदिर के पास रहने वाले प्रदीप सिंह के रूप में हुई है। थाना शहर फतेहाबाद के प्रभारी निरीक्षक सुरेंद्रा ने बताया कि मूल रूप से हिसार के गांव सदलपुर निवासी कुलदीप, जो पैराडाइज होटल में बतौर मैनेजर कार्यरत हैं, ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायत के अनुसार, बीती रात कुछ युवक होटल में कमरा लेने आए थे। इस दौरान आईडी प्रूफ दिखाने और कमरे के किराये को लेकर युवकों का मैनेजर के साथ विवाद हो गया। देखते ही देखते विवाद इतना बढ़ गया कि आरोपियों ने अपने अन्य साथियों को बुला लिया और रिसेप्शन के अंदर जबरन घुस गए। आरोपियों ने काउंटर पर बैठे मैनेजर कुलदीप पर हमला कर दिया और उनके साथ जमकर मारपीट की। इस हुड़दंग के दौरान आरोपियों ने होटल के रिसेप्शन और संपत्ति में भी भारी तोडफ़ोड़ की।

फतेहाबाद। होटल में तोडफ़ोड़ मामले में गिरफ्तार दोनों युवक।

गेस्ट टीचर्स ने भाजपा जिलाध्यक्ष को सौंपा ज्ञापन

सिरसा। पंजाब एंड हरियाणा हाई कोर्ट द्वारा गेस्ट टीचर्स को रेगुलर करने के हक में आए फैसले को सरकार द्वारा लागू करवाने को लेकर गेस्ट टीचर्स यूनियन ने भाजपा जिलाध्यक्ष यतींद्र सिंह को भाजपा कार्यालय पहुंचकर मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। जिलाध्यक्ष यतींद्र सिंह ने गेस्ट टीचर्स के हक में आए फैसले का स्वागत किया। उन्होंने सभी राष्ट्र निमार्ताओं को मिठाई खिलाई और सरकार से टीचर्स के हक की पूरी पैरवी का आश्वासन दिया। उन्होंने कहा कि आपने बहुत लंबे समय तक संघर्ष किया है। उन्होंने कामना की कि सभी गैस्ट टीचर शीघ्र नियमित हों। गेस्ट टीचर प्रतिनिधि मंडल की तरफ से रविंद्र ख्यालिया ने कहा कि सुप्रीम कोर्ट ने तीन साल की पॉलिसी को वैध करार दिया तथा इसके बाद हाईकोर्ट में गेस्ट टीचर की नियतिकरण की मांग को सही ठहराते हुए 2 महीने में नियमित करने का सरकार को निर्देश दिया है। हरियाणा के सभी अतिथि अध्यापक मांग पत्र के माध्यम से जल्द से जल्द हाई कोर्ट के फैसले को लागू करवाया जाए।

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

डीएचबीवीएन का बड़ा कदम, उपभोक्ताओं को मिलेगी राहत

अब एक ही पोर्टल पर मिलेंगी सभी बिजली सेवाएं

व्हाट्सएप चैटबॉट, एआई तकनीक और मिस्ड कॉल से उपभोक्ताओं को मिलेगा त्वरित समाधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम ने उपभोक्ताओं की सुविधा के लिए अपने कंप्लेंट हैंडलिंग सिस्टम को और अधिक आधुनिक और सशक्त बना दिया है। विशेष ऊर्जा सचिव तथा बिजली वितरण निगमों के प्रबंध निदेशक विक्रम सिंह के निर्देशानुसार, अब उपभोक्ताओं को पारदर्शी, सरल और समयबद्ध सेवाएं देने के लिए यूनिफाइड कंज्यूमर कंप्लेंट एंड सर्विस पोर्टल को अत्याधुनिक सुविधाओं से लैस किया गया है। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के प्रबंध निदेशक विक्रम सिंह ने बताया कि एआई आधारित इस केंद्रीकृत डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से बिजली आपूर्ति, मीटरिंग, बिलिंग और शिकायत निवारण से जुड़े सभी समाधान एक ही जगह उपलब्ध कराए जा रहे हैं। अब उपभोक्ता घर बैठे अपनी शिकायतें दर्ज कराने के साथ-साथ उनकी प्रोग्रेस भी ट्रैक कर सकेंगे।

उपभोक्ता इसे प्राप्त कर सकेंगे सेवाएं का लाभ

निगम ने उपभोक्ताओं के लिए कई माध्यमों की व्यवस्था की है, जिससे लोग अपनी सुविधा के अनुसार संपर्क कर सकते हैं:

हेल्पलाइन नंबर : बिजली संबंधी समस्याओं के लिए उपभोक्ता 1912 तथा 1800-180-4334 पर कॉल कर सकते हैं।

व्हाट्सएप चैटबॉट : मोबाइल नंबर 8813999708 पर व्हाट्सएप के जरिए शिकायत दर्ज करने, नए कनेक्शन की जानकारी लेने और बिल देखने की सुविधा मिलेगी।

मिस्ड कॉल सेवा : बिजली गुल होने पर उपभोक्ता अपने पंजीकृत मोबाइल नंबर से 7669875768 पर मिस्ड कॉल देकर अपनी शिकायत अपने आप दर्ज करवा सकते हैं। इसके लिए अलग से कोई प्रक्रिया नहीं करनी होगी।

मोबाइल ऐप : डीएचबीवीएन सीएचएस ऐप के जरिए उपभोक्ता और निगम के अधिकारी, दोनों ही शिकायतों की प्रभावी निगरानी और उनका समय पर निपटारा कर सकेंगे। इस निगम की बड़ी तैयारी माना जा रहा है।

डिजिटल सेवाओं से आएगी पारदर्शिता : चुघ

बिजली निगम के प्रवक्ता संजय चुघ ने बताया कि इन डिजिटल तकनीकों, चैटबॉट और मोबाइल ऐप के माध्यम से उपभोक्ता सेवाओं को अधिक जवाबदेह और पारदर्शी बनाया जा रहा है। एआई आधारित सेवाओं से शिकायतों के निपटारे में तेजी आएगी। निगम ने हमसे जुड़ें, समाधान पाएं - हमारा प्रयास, आपका विश्वास के संदेश के साथ सभी उपभोक्ताओं से अपील की है कि वे इन डिजिटल सेवाओं और निर्धारित हेल्पलाइन नंबरों का अधिक से अधिक उपयोग करें।

6 को पुलिस लाइन में योग प्रोटोकॉल कार्यक्रम

फतेहाबाद। 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में 21 जून को फतेहाबाद के एमएम कॉलेज प्रांगण में जिला स्तरीय योग दिवस कार्यक्रम का भव्य आयोजन किया जाएगा। इसके साथ ही जिला के सभी ब्लॉकों में भी योग दिवस कार्यक्रम आयोजित होंगे। कार्यक्रम की तैयारियों को लेकर डीसी डॉ. विवेक भारती ने बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में अधिकारियों की बैठक लेकर व्यवस्थाओं की समीक्षा की और आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। 21 जून के मुख्य आयोजन से पूर्व जिला में योग जागरूकता एवं प्रशिक्षण से संबंधित विभिन्न गतिविधियां आयोजित की जाएंगी। उन्होंने कहा कि 6 जून को सुबह 6 से 8 बजे तक पुलिस लाइन में कार्यक्रम होगा।