

हरिभूमि सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, गुरुवार 3 सितंबर 2026

खबर संक्षेप

दुकान में चोरी मामले में आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। टोहाना में रेलवे रोड स्थित एक दुकान के ताले तोड़कर नकदी व इयरबड्स चोरी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए पुलिस चौकी चंडीगढ़ रोड टोहाना की टीम ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़ा गया आरोपी साहिल उर्फ नरवानिया, टोहाना की इंदिरा कालोनी का रहने वाला है। पुलिस ने आरोपी को न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया है। मामले में मुख्य आरोपी को पहले ही काबू किया जा चुका है।

सीआईए टोहाना ने नशा तस्क़र को दबोचा

फतेहाबाद। जिला पुलिस द्वारा चलाए जा रहे नशा विरोधी अभियान के तहत अपराध अनुसंधान शाखा टोहाना की टीम ने एक युवक को काबू किया है। पुलिस ने जापताखेड़ी बस अड्डा क्षेत्र में नाकाबंदी कर नशा तस्क़र को 50.22 ग्राम हेरोइन के साथ पकड़ा। पकड़े गए आरोपी की पहचान गुरदीप सिंह उर्फ दिप्पा पुत्र चन्भा सिंह निवासी जापताखेड़ा, टोहाना के रूप में हुई है। सीआईए टोहाना प्रभारी उप निरीक्षक अजय ने बताया कि उप निरीक्षक राजेश कुमार ने नेतृत्व में पुलिस टीम कुर्ला चौक, रतिया रोड क्षेत्र में गश्त पर तैनात थी। इसी दौरान सूचना के आधार पर कार्रवाई की।

सुनार को थप्पड़ मारकर मागा बंदर, वीडियो वायरल

फतेहाबाद। शहर के धर्मशाला रोड पर एक स्वर्णकार की दुकान में अजीब घटना हुई है। एक बंदर ने काउंटर पर बैठे दुकानदार पर अचानक हमला कर दिया। उसने दुकानदार की गर्दन पर थप्पड़ मारा और वहां से भाग गया। यह पूरी घटना दुकान में लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई है, जिसका वीडियो अब तेजी से वायरल हो रहा है। वायरल सीसीटीवी फुटेज में दिख रहा है कि स्वर्णकार बजरंग सोनी अपनी दुकान के काउंटर पर कुर्सी पर बैठे थे। वह फोन या कागजों में व्यस्त थे। तभी एक बंदर चुपके से दुकान के अंदर आ गया।

पुलिस ने साइबर ठगों से किया अलर्ट

एसपी बोले: बैंक लोन, लॉटरी, इनाम का झांसा देकर साइबर ठग लगा रहे चपट

हरिभूमि न्यूज़ ►► सिरसा

साइबर ठगी से सचेत करते हुए जिला पुलिस प्रशासन ने आमजन को अलर्ट किया है। इस कड़ी में जिला पुलिस कप्तान दीपक सहारण ने आमजन को सतर्क करते हुए कहा कि साइबर ठग अब लोगों को ठगने के लिए नए-नए तरीके अपना रहे हैं। कभी बैंक लोन मंजूर होने का झांसा, कभी लॉटरी निकलने की खुशखबरी तो कभी कार-मोटरसाइकिल सहित महंगा इनाम जीतने का लालच देकर

ये भी है ठगों का तरीका

एसपी ने बताया है कि ठगों द्वारा आमजन को डराए जाने का तरीका भी अपनया जा रहा है जिसमें वे फोन या मैसेज कर कहते हैं कि आपका बैंक खाता 24 घंटे में ब्लॉक हो जाएगा। इसके बाद एटीएम, डेबिट कार्ड, ओटीपी, पासवर्ड या बैंक खाते की जानकारी मांगी जाती है। एसपी ने कहा कि ऐसी कॉल आने पर घबराने की जरूरत नहीं है। बैंक संबंधी जानकारी के लिए केवल बैंक के आधिकारिक कस्टमर केयर नंबर पर संपर्क करें। उन्होंने बताया कि व्हाट्सएप पर आए लिंक को खोलने से पहले कई बार सोचें। उन्होंने कहा कि ई-मेल, व्हाट्सएप और सोशल मीडिया पर आने वाले अनजन व सदिग्ध लिंक पर क्लिक करने से बचें। किसी भी मैसेज को सही माने बिना उसकी सत्यता जांच लें। अनजन व्यक्ति के कहने पर कोई बैंकिंग या व्यक्तिगत जानकारी ऑनलाइन साझा न करें।

लोगों की मेहनत की कमाई पर हाथ साफ करने की जुगत में हैं। ऐसे में सभी लोगों को सावधान रहने की जरूरत है।

सतर्क रहने की अपील

एसपी दीपक सहारण ने आमजन को सतर्क रहने की अपील करते हुए बताया कि इन दिनों साइबर ठगों के जो मामले सामने आ रहे हैं उनमें पाया गया है कि साइबर ठग आमजन को फोन कर कहते हैं कि आपका बैंक लोन पास हो गया है या लॉटरी में बड़ा इनाम निकला है। इसके बाद प्रोसेसिंग फीस, टैक्स, सिवोरिटी या अन्य शुल्क के नाम पर पैसे जमा करवाने को कहते हैं। कई बार कार या बाइक जीतने का लालच देकर एडवांस रकम मांगी जाती है। ऐसे में आमजन के लिए जरूरी है कि वे लालच में आकर अनजन खाते में एक रुपया भी जमा न करवाएं।

अभियान

शहरवासियों से अवसर का जल्द से जल्द लाभ उठाने की अपील

अवैध पानी-सीवरेज कनेक्शन नियमित कराने का मौका 1,500 में दोनों कनेक्शन, रोड कट चार्ज भी माफ

हरिभूमि न्यूज़ ►► फतेहाबाद

शहर की कॉलोनियों में अवैध रूप से लगे पेयजल और सीवरेज कनेक्शनों को नियमित करवाने के लिए जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग ने विशेष अभियान शुरू किया है। विभाग की ओर से उपभोक्ताओं को कनेक्शन मंजूर करवाने के लिए विशेष छूट दी जा रही है। इसके तहत पेयजल कनेक्शन मात्र 1,000 रुपए और सीवरेज कनेक्शन 500 रुपए की फीस जमा करवाकर नियमित कराया जा सकता है। खास बात यह है कि फिलहाल रोड कट चार्ज पूरी तरह माफ किया गया है। विभाग ने शहरवासियों से इस अवसर का लाभ उठाकर जल्द कनेक्शन नियमित करवाने की अपील की है।



फतेहाबाद। भट्ट रोड स्थित जनस्वास्थ्य विभाग का कार्यालय।

अभी रोड कट चार्ज माफ, बाद में देना पड़ सकता है करीब 10 हजार

उपमंडल अभियंता सतपाल रोज ने बताया कि विभाग की ओर से वर्तमान में रोड कट चार्ज पर विशेष छूट दी जा रही है। फिलहाल उपभोक्ताओं को यह शुल्क नहीं देना होगा। भविष्य में रोड कट चार्ज दोबारा लागू किया जा सकता है, जो करीब 10 हजार रुपए तक हो सकता है। ऐसे में अवैध कनेक्शन रखने वाले उपभोक्ताओं के लिए अभी उन्हें नियमित करवाना आर्थिक रूप से भी फायदेमंद रहेगा।

उपभोक्ताओं को कितनी फीस देनी होगी	
कनेक्शन करने	नियमित की फीस
पेयजल कनेक्शन	1,000
सीवरेज कनेक्शन	500
रोड कट चार्ज	फिलहाल पूरी तरह माफ

अभी नियमित करवाना क्यों फायदेमंद

- पेयजल कनेक्शन 1,000 में नियमित होगा।
- सीवरेज कनेक्शन के लिए केवल 500 फीस।
- फिलहाल रोड कट चार्ज नहीं देना होगा।
- भविष्य में करीब 10,000 रोड कट चार्ज लग सकता है।
- नियमित कनेक्शन होने से विभागीय कार्रवाई का खतरा नहीं रहेगा।
- शहर की पेयजल और सीवरेज व्यवस्था भी व्यवस्थित होगी।

नियमित नहीं करवाया तो होगी विभागीय कार्रवाई

विभाग ने स्पष्ट किया है कि विशेष छूट का लाभ लेने के लिए उपभोक्ताओं को आगे आना होगा। जो लोग अपने अवैध पेयजल या सीवरेज कनेक्शन नियमित नहीं करवाएंगे, उनके खिलाफ विभागीय नियमों के अनुसार कार्रवाई की जाएगी। विभाग की ओर से अभियान के दौरान अवैध कनेक्शनों की पहचान भी की जाएगी। सतपाल रोज ने शहरवासियों से अपील की कि वे विभाग का सहयोग करते हुए अपने पेयजल एवं सीवरेज कनेक्शन नियमानुसार मंजूर करवाएं। इससे उपभोक्ताओं को भविष्य में विभागीय कार्रवाई से बचने के साथ अतिरिक्त आर्थिक बोझ से भी राहत मिलेगी।

11 किसान संघर्ष समिति ने डीसी कार्यालय पर किया प्रदर्शन



12 स्वाइन फ्लू की दस्तक जिले में दो पॉजिटिव केस मिले



सावन सूखा, फसलों पर सूखे का संकट



सिरसा। पानी के अभाव में खराब हुई ग्वार व कपास की फसल।



- 16 हजार हेक्टेयर में बिरानी ग्वार व बाजरे की फसल नष्ट

हरिभूमि न्यूज़ ►► चौपटा

क्षेत्र में मानसून की अच्छी बरसात नहीं हुई है। इसी के साथ किसानों को सिंचाई पानी नहीं मिल रहा है। सिंचाई विभाग द्वारा नहरी पानी में कटौती करने से 60 हजार हेक्टेयर में खड़ी सावनी की फसल पर सूखे का संकट गहराता जा रहा है। क्षेत्र में सावन के महीने में कम बारिश व आधा भादो मास सूखा बीत जाने के बाद 16000 हेक्टेयर में बिरानी ग्वार व बाजरे की फसल सूख कर नष्ट हो चुकी है। उधर कपास व नरम की फसल को सूखे से बचाने के लिए किसानों को नलकूयों द्वारा सिंचाई के लिए काफी जदोजहद करनी पड़ है। भूमिगत जल खारा होने के कारण जमीन भी खराब हो रही है। नहरी पानी प्रयाप्त मात्रा में मिल जाये तो कपास व नरम को तो बचाया जा सकता है। क्षेत्र का किसान सिर पकड़कर बैठा है और सरकार व प्रकृति से राहत की आस में दिन काट रहे हैं। नाथूसरी चौपटा

नहरों में पानी पूरा मिले तो बचाया जा सकता है कपास व नरम की

पैतालिस क्षेत्र के गांव दड़बा कलां, मानक दीवान, लुदेसर, रूपाना खुर्द, गिंगरानी, रामपुरा दिल्ली, कुम्हारिया, कागदना, खेड़ी, जसागिया, हजीरा, नाथूसरी, शाहपूरिया, वाहरवाला, शक्करमन्दौरी, रूपावास, रामपुरा नवाबाद, सहित दर्जनों गांवों में नहरी पानी की कमी व बारिश के अभाव में अकाल व सूखे की चपेट में हैं। किसानों को बरसात का इंतजार है। नहरी पानी की कमी के कारण क्षेत्र की अधिकतर जमीन बिरानी है। अब बारिश का समय निकलता जा रहा है। पानी की कमी के कारण ग्वार व बाजरे की फसल पूरी तरह सूख चुकी है।

क्षेत्र खंड में इस बार किसानों ने 25200 हेक्टेयर में नरम व कपास, 13700 हेक्टेयर में धान, 16000 हेक्टेयर में ग्वार व 1990 हेक्टेयर में बाजरे की बिजाई की है। किसानों का कहना है कि अगर नहरी पानी में इसी तरह से कटौती जारी रही तो कृषि आग वेगुनी तो क्या खेती करना ही मुश्किल हो जाएगा।

जिले में इस बार करीब 3.33 लाख एकड़ में धान की बिजाई

फतेहाबाद जिले में इस बार धान का बड़ा रकबा है। कृषि विभाग के आंकड़ों के अनुसार गैर-बासमती धान की बिजाई 2 लाख 97 हजार 729 एकड़ में हुई है। वहीं बासमती धान की बिजाई 35 हजार 228 एकड़ में हुई है। दोनों श्रेणियों को मिलाकर जिले में धान का कुल रकबा करीब 3 लाख 32 हजार 957 एकड़ है। इतने बड़े क्षेत्र में धान की बिजाई होने के कारण आने वाले दिनों में जिले की अनाज मंडियों में धान की आवक तेजी से बढ़ने की उम्मीद है। फतेहाबाद के साथ टोहाना, रतिया, भुना, भट्ट और जाखल क्षेत्र की मंडियों में भी किसानों की फसल पहुंचनी शुरू होगी। रूटीन आवक शुरू होने के बाद मंडियों में खरीद व्यवस्था और किसानों को मिलने वाले भाव पर भी सबकी नजर रहेगी।

1509 के भाव में कितना फर्क

पिछला साल	: 2,875 से 3,600 प्रति विंटल
इस बार पहली अगती आवक	: 4,000 प्रति विंटल
पिछले साल के उच्चतम भाव से अंतर	: 400 प्रति विंटल ज्यादा
रूटीन आवक	: करीब 15 दिन बाद शुरू होने की उम्मीद

इस बार जिले में धान का रकबा

गैर-बासमती	: 2,97,729 एकड़
बासमती	: 35,228 एकड़
कुल धान	: 3,32,957 एकड़

फसल की मात्रा कम रहती है, जबकि आने वाले दिनों में आवक बढ़ने पर विभिन्न किस्मों के भाव बाजार की मांग, फसल की गुणवत्ता और नमी के स्तर के आधार पर तय होंगे। किसानों के लिए इस बार शुरुआती 1509 के भाव राहत देने वाले माने जा रहे हैं।

कूड़ा उठाने वाले चालक से मारपीट, गाड़ी में तोड़फोड़

हरिभूमि न्यूज़ ►► सिरसा

सिरसा में घर-घर कूड़ा उठाने वाली गाड़ी चालक से नकाबपोश युवकों ने मारपीट कर गाड़ी के

- सीसीटीवी फुटेज के आधार पर आरोपियों की तलाश कर रही पुलिस

शोरी तोड़ दिए। हमले की सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची। इस दौरान कूड़ा उठाने वाले दो कर्मचारियों ने भागकर अपनी जान बचाई। उल्लेखनीय है कि सफाई कर्मचारियों की हड़ताल के दौरान हुई इस घटना से कूड़ा उठाने वाली गाड़ी चालकों में खौफ का माहौल है। पुलिस सीसीटीवी फुटेज के आधार पर आरोपियों की तलाश कर रही है। आरोप हड़ताली सफाई कर्मचारियों पर लगाए जा रहे हैं। बुधवार सुबह कूड़ा-कचरा उठाने वाली



सिरसा। मौके पर पहुंची पुलिस टीम।

गाड़ी शहर के मोहंता गार्डन क्षेत्र में पहुंची। इसी दौरान नकाबपोश बाइक सवार कुछ युवकों ने चालक को नीचे खींच लिया और उसके साथ मारपीट की। गाड़ी के शोरी भी तोड़ दिए। गाड़ी में कचरा डाल रहे लोग भी इस घटना से सहम गए। गाड़ी में सवार दो अन्य कर्मचारी भी डर के मारे भाग गए। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर



एंद्रोमेडा
कैंसर अस्पताल
कैंसर के इलाज में आत्मा परतेहोवें पायी



कैंसर की पूरी देखभाल आप के घर के पास

क्योंकि हर ज़िंदगी अनमोल है और अच्छे मौके की हज़रदार हैं



हमारी विशेषज्ञ सेवाएँ

सर्जिकल ऑन्कोलॉजी	मेडिकल ऑन्कोलॉजी	रेडिएशन ऑन्कोलॉजी	न्यूक्लियर मेडिसिन (पेट सीटी)	ऑन्को पैथोलॉजी	दर्द एवं पैलिटिव केयर
----------------------	---------------------	----------------------	-------------------------------------	-------------------	--------------------------

पैनल: ईएसआईसी, हरियाणा सरकार, सीजीएचएस और संबद्ध पैनल

सुघांत सिटी, कुंडली,
रसोई गाँव के पास, सोनीपत

9138111625

www.andromedahospital.in

ताक़त, हिम्मत, उम्मीद।

यह मेरी नई शुरुआत है।

स्तन कैंसर आपकी जीवन-यात्रा को बदल सकता है, लेकिन आपकी ज़िंदगी को नहीं। सही उपचार और सहयोग के साथ स्वस्थ होकर आगे बढ़ना संभव है—और एक खुशहाल, स्वस्थ कल भी संभव है।

समय पर पहचान जीवन बचा सकती है।

नियमित स्क्रीनिंग करवाएँ। एक कदम आगे रहें।

विशेषज्ञ ऑन्कोलॉजी टीम

उन्नत तकनीक

व्यापक देखभाल

“व्यक्तिगत उपचार और देखभाल के साथ, आप जल्दी स्वस्थ हो सकते हैं और एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।”

डॉ. वैशाली ज़ामरे

MBBS, MS, MCh
(ऑन्कोप्लास्टिक ब्रेस्ट सर्जरी)
FEBBS (ब्रेस्ट सर्जरी), FAIS
डायरेक्टर एवं हेड, ब्रेस्ट कैंसर सर्जरी





हेल्थ वेस्ट
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब बाएं कंधे-सीने में अकसर महसूस हो दर्द

मेरी उम्र 53 वर्ष है। पिछले कुछ समय से रात में अकसर मेरे बाएं कंधे और सीने में दर्द होता है। कुछ देर बाद ठीक हो जाता है। कृपया बताएं कि यह कोई चिंता की बात तो नहीं ?

-देवेन्द्र, बालोद
आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए, क्योंकि आप बता रहे हैं बाएं कंधे और सीने में दर्द होता है। कई बार यह दर्द हार्ट की वजह से भी होता है, लेकिन बगैर जांच कराए कुछ भी करना ठीक नहीं है। और यह भी जरूरी नहीं कि सभी दर्द हार्ट की वजह से ही होते हैं। इसलिए आप हार्ट स्पेशलिस्ट से संपर्क जरूर कर लें, वह इसकी वजह जानकर ट्रीटमेंट शुरू करेंगे।
मेरी उम्र 38 वर्ष है। हाल में ही अल्ट्रासाउंड से पता चला कि मेरी किडनी के पास कुछ सिस्ट है। क्या इसका ऑपरेशन करवाना चाहिए या दवा से ठीक हो जाएगा ? प्लीज सजेस्ट करें।

-रचित, बिलासपुर
ऐसे मामले में बगैर रिपोर्ट देखे कुछ भी कहना ठीक नहीं है। सिस्ट कैसी है किस पोजीशन में है? इसकी जानकारी जरूरी है। इसलिए बेहतर होगा कि आप किसी जनरल फिजिशियन से संपर्क करें। वह रिपोर्ट देखकर डिसाइड करेंगे। उसी के अनुसार ही आप ट्रीटमेंट कराएं। बगैर डॉक्टर से संपर्क किए कोई भी ट्रीटमेंट ना शुरू करें। इससे नुकसान हो सकता है।
मेरी उम्र 26 वर्ष है। पिछले साल खेलते समय कलाई पर मोच आ गई थी। मालिश, पट्टी से आराम मिल गया था। लेकिन कुछ दिनों से कलाई में फिर दर्द हो रहा है। अब मुझे क्या करना चाहिए ?

-लक्ष्य, बहादुरगढ़
बेहतर होगा कि आप एक बार कलाई का एक्सरे करा लें। कई बार ऐसे मामले में हेवर लाइन फ्रैक्चर होता है, जो तुरंत समझ में नहीं आता लेकिन उसका असर बाद में दिखता है और दर्द शुरू होता है। इसलिए एक्सरे कराकर आप हड्डी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें।
मेरी उम्र 32 वर्ष है। मैंने 5 महीने पहले हेयर ट्रांसप्लांट कराया था। पिछले कुछ दिनों से सिर में ईचिंग और इरिटेशन फील हो रही है। अब मुझे क्या करना चाहिए ?

-सुमित, रायपुर
आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिनसे हेयर ट्रांसप्लांट कराया हो, क्योंकि उन्हें हेयर ट्रांसप्लांट के बाद होने वाली परेशानी के बारे में पता होगा और इसका इलाज क्या होता है वही अच्छी तरह बता सकते हैं। अगर आप नए डॉक्टर से संपर्क करेंगे तो वह पहले जांच कराएंगे, इसके बाद ट्रीटमेंट शुरू होगा।

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

डाइट सजेशन
अंशु सिंह

सोशल मीडिया एवं टीवी विज्ञापन हमारे खान-पान को प्रभावित कर रहे हैं। पश्चिमी खान-पान का प्रभाव बढ़ गया है। इस कारण ही पैकेज्ड और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों की खपत में तेजी आई है। जबकि इन जंक फूड में विटामिन, खनिज और फाइबर जैसे पोषक तत्वों की भारी कमी होती है। इनमें वसा, नमक और चीनी (एचएफएसएस फूड) की मात्रा इतनी अधिक होती है कि वह स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है।
बच्चों पर बुरा असर: मीठे स्नेक्स एवं पेय अकसर दांतों की सड़न और कैविटी बढ़ाते हैं। नन्ही-सी उम्र में बच्चों के दांत खराब होने लगे हैं। वयस्क ही नहीं छोटे बच्चों को भी मधुमेह अपनी चपेट में ले रहा है। पाचन बाधित होने से पेट फूलने, कब्ज और दस्त संबंधी समस्याएं जन्म ले रही हैं। उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, डायबिटीज से लेकर मोटापे की समस्या दिनों दिन विकराल होती जा रही हैं। कुछ मामलों में कैंसर का जोखिम भी बढ़ता दिखाई दिया है। इतना ही नहीं, ये प्रोसेस्ड एवं अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड प्रतिरक्षा प्रणाली को भी कमजोर कर रहे हैं। सक्रमण जल्दी होने से बीमारियों को आने में देर नहीं लगती। शारीरिक के साथ अवसाद एवं दूसरी मानसिक समस्याएं भी उत्पन्न होने लगती हैं।

कम हो रही फल-सब्जियां: स्वस्थ रहने के लिए फल, ताजी हरी सब्जियां, दूध-दही, अनाज, पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, ड्राई फ्रूट्स एवं खनिज पदार्थों की आवश्यकता होती है। लेकिन अगर हमारी थाली से ये सारी चीजें गायब हैं। असल में जैसे-जैसे जिंदगी की रफ्तार तेज होती गई,



मेरी उम्र 59 वर्ष है। मैं एक साल से पाइल्स की समस्या से परेशान हूं। पहले यह बाढ़ी था, लेकिन पिछले कुछ समय से खून भी आने लगा है। कृपया मेरी इस समस्या का स्थाई समाधान बताने का कष्ट करें।

-एक पाठक, ईमेल से
सबसे पहले काम आप यह करें कि मिर्च मसाला वाला खाना बिल्कुल बंद कर दें। साथ में चाय में अदरक, काली मिर्च, सोंठ पावडर इसका इस्तेमाल भी न करें। आपको खाना बिल्कुल सादा खाना चाहिए। रात में हल्का खाना खाएं। साथ ही नियमित रूप में पपीता खाने में जरूर शामिल करें। इस तरह खान-पान में बदलाव कर आपको आराम मिल सकता है। ज्यादा परेशानी होने पर जरूर आपको डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए।
मेरी उम्र 45 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरे दाएं कान और उसी तरफ सिर में रह-रहकर दर्द शुरू हो जाता है। कभी-कभी टीस के साथ कानों में घरघराहट जैसी आवाज आती है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-विकास, भोपाल
आपको सबसे पहले कान के डॉक्टर से यानी ईयनटी विशेषज्ञ से कान का चेकअप करवाना चाहिए, क्योंकि कान में परेशानी होने से सिर दर्द भी शुरू होता है। अगर इस बात पर गौर करें कि हाल फिलहाल में कान में कोई चोट तो नहीं लगी थी। अगर ऐसा नहीं है तो ईयनटी विशेषज्ञ के पास जाना ठीक रहेगा। इस बात का भी ख्याल रखें कि रोड में बैठे कान साफ करने वाले से कभी कान साफ ना कराएं। यह आपके लिए और भी नुकसानदेह हो सकता है। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

सोशल मीडिया के प्रभाव, पश्चिमी खान-पान और तेज जीवनशैली जैसी वजहों से आजकल हर उम्र के लोगों की डाइट हैबिट बिगड़ रही है। फल और सब्जियों के बजाय फास्ट फूड और जंक फूड्स हमारे हेल्थ पर बुरा असर डालते हैं। इसलिए इससे बचना जरूरी है।

आपकी डेली डाइट में हों पौष्टिक फल-हरी सब्जियां



तो लोगों की प्राथमिकताएं एवं आदतें भी बदलती जा रही हैं। नौकरीपेशा अभिभावकों के लिए अपने बच्चों में हेल्दी फूड हैबिट्स यानी सेहतमंद खान-पान एक चुनौती बनने लगी। समय कम रहने से सब कुछ फास्ट करने की आदत पड़ गई। यही लत खान-पान में भी लगी। फास्ट फूड की संस्कृति ऐसी विकसित हुई कि घर में खाना बनाने की जगह फास्ट फूड रेस्टोरेंट्स से भोजन आने लगा। फल की जगह केक-पेस्ट्री, चॉकलेट ने ले ली। स्वाद नमकीन करने के लिए चिप्स, पिज्जा या बर्गर खा लिया।

यह अजीब विडंबना है कि एक तरफ देश कुपोषण की समस्या से लड़ रहा है, तो दूसरी ओर मोटापे से जूझ रहे हैं लोग भी हैं। आंकड़े कहते हैं कि वर्ष 2050 तक भारत मोटापे की राजधानी बन जाएगा। क्योंकि बाजार एवं सोशल मीडिया हमारे खान-पान को प्रभावित कर रहा है। लोग अपनी बाँझी की जरूरतों को जाने बगैर इंफ्लुएंसर्स को आंखमूंद कर फॉलो कर रहे हैं। शरीर को जहां 50 से 60 फीसदी कार्बोहाइड्रेट की जरूरत है, वहां लोग 70 से 80 फीसदी कार्बोहाइड्रेट का सेवन कर रहे हैं। एक आईएचएन वे जो 'हेल्दी थाली' की व्याख्या की है कि उसमें आभी संख्या फल, एक चौथाई कार्बोहाइड्रेट, एक चौथाई प्रोटीन, नट्स एवं थोड़े फेट होने चाहिए। उसे कोई फॉलो नहीं कर रहा, क्योंकि जागरूकता ही नहीं है। प्रोसेस्ड, जंक, स्ट्रीट फूड के पीछे भाग रहे सभी, जबकि स्ट्रीट फूड में अत्यधिक ट्रांस फेट होता है, जो सेहत को नुकसान पहुंचाता है। एक और चीज ध्यान रखने की है कि लोग अकसर सुबह का नाश्ता रिस्क करने की गलती कर बैठते हैं। ऐसा न करें, बल्कि राजाओं की तरह बैकपास्ट करें। दोपहर का लंच सामान्य एवं रात का डिनर बहुत कम मात्रा में करें। प्रोसेस्ड फूड का सेवन बिल्कुल बंद कर दें। आपकी थाली में फल एवं हरी सब्जियां हों। ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं और डाइटिशियन से संपर्क करें।

-डॉ. चारु दुआ, सीनियर डाइटिशियन, फरीदाबाद

विभिन्न वजहों से होने वाले शारीरिक दर्द और सूजन से राहत दिलाने में हाल के वर्षों में फिजियोथेरेपी बहुत कारगर साबित हो रही है। इसके अलावा कुछ न्यूरोलॉजिकल और चाइल्ड डेवलपमेंट से जुड़े मामलों में भी इफेक्टिव है। वर्ल्ड फिजियोथेरेपी डे (8 सितंबर) के अवसर पर एक्सपर्ट डॉक्टर बता रहे हैं इसके विभिन्न पहलुओं के बारे में।

फिजियोथेरेपी: बिना साइड इफेक्ट्स दर्द और सूजन में मिले रिलीफ

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. सर्वोत्तम चौहान
चीफ फिजियोथेरेपिस्ट
प्रोगनीसिया हेल्थकेयर, गुडग्यान

फिजिकल थेरेपी (फिजियोथेरेपी) ऐसी चिकित्सा विधि है, जिसमें किसी दवा का इस्तेमाल नहीं किया जाता और न ही आमतौर पर इस थेरेपी के साइड और आप्टर इफेक्ट्स होते हैं। आधुनिक फिजिकल थेरेपी जोड़ों और मांसपेशियों के दर्द के अलावा लकवाग्रस्त हो चुके मरीजों की समस्याओं को दूर करने, अन्य न्यूरोलॉजिकल प्रॉब्लम्स और दिल को स्वस्थ रखने वाले व्यायामों के जरिए राहत पहुंचाती है।

बढ़ रहा है इसका दायरा

फिजिकल थेरेपी (फिजियोथेरेपी) का दायरा दिनों-दिन बढ़ता जा रहा है। जैसे, विभिन्न प्रकार की दुर्घटनाओं के कारण जोड़ों या मांसपेशियों में लगने वाली चोटों या फिर उनसे होने वाले शारीरिक दर्द से राहत पाने के लिए फिजियोथेरेपी का सहारा अब काफी लिया जा रहा है। गौरतलब है कि जोड़ों से संबंधित कुछ बीमारियां जन्मजात होती हैं, जिनसे राहत पाने में फिजियोथेरेपी की भूमिका महत्वपूर्ण है। इसके अलावा जोड़ प्रत्यारोपण (ज्वाइंट रिप्लेसमेंट) के बाद भी फिजियोथेरेपी की जरूरत पड़ती है। खेलों के दौरान लगने वाली चोटों और उनसे राहत पाने के लिए फिजियोथेरेपी की मदद भी ली जाती है।

पूरक और एकल चिकित्सा दोनों

अनेक मामलों में फिजिकल थेरेपी पूरक चिकित्सा के तौर पर कार्य करती है तो वहीं कुछ



ऐसे भी मामले होते हैं, जहां यह मरीज को एकल चिकित्सा के तौर पर राहत प्रदान करती है। सबसे पहले फिजिकल थेरेपिस्ट मरीज के दर्द का कारण क्या है, इसे जानने का प्रयास करते हैं। कारण का पता चलने पर फिजिकल थेरेपी से इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित की जाती है।
सूजन व दर्द के नियंत्रित हो जाने के बाद फिजिकल थेरेपी की विभिन्न विधियां जैसे इलेक्ट्रोथेरेपी आदि का इस्तेमाल किया जाता है। इलेक्ट्रोथेरेपी से सूजन और दर्द में राहत मिलती है। कई तरह के इलेक्ट्रिक उपकरण हैं, जो सूजन और दर्द को कम करने में सहायक होते हैं। जैसे टीईएनएस, आईएफटी, पल्स इलेक्ट्रोमैग्नेटिक फील्ड थेरेपी, टीकार थेरेपी और अल्ट्रासोनिक थेरेपी। हाई पॉवर लेजर तकनीक फिजियोथेरेपी की आधुनिक उपचार विधि है।

सावधानी बरतना है जरूरी

शरीर के किसी भी अंग में तेज दर्द और बहुत ज्यादा सूजन होने पर फिजियोथेरेपी और इससे संबंधित गैजेट्स का इस्तेमाल नहीं किया जाता, जब तक कि तेज दर्द की स्थिति नियंत्रण में नहीं आ जाती और मरीज राहत महसूस नहीं करता। दवाओं से सूजन और दर्द कम हो जाने के बाद ही

फिजियोथेरेपी का मरीज पर इस्तेमाल किया जाता है।

अर्थराइटिस में दिलाए राहत

अर्थराइटिस का इलाज फिजियोथेरेपी से इन विधियों के जरिए अच्छी तरह से किया जाता है। विद्युतीय उपकरणों से मरीज को राहत देना, जिसे इलेक्ट्रोथेरेपी कहते हैं। ट्रांसक्यूटैनेयस इलेक्ट्रिकल नर्व स्टिम्युलेशन (टीईएनएस-टेंस), क्लास 4 हाई पॉवर लेजर थेरेपी अर्थराइटिस खासकर इम्फ्लेमेटरी अर्थराइटिस के इलाज के

फिजिकल थेरेपी और पेन मैनेजमेंट

जोड़ों में दर्द या शरीर के किसी अन्य भाग में मांसपेशियों में सूजन व दर्द को नियंत्रित करने का कार्य फिजिकल थेरेपी करती है लेकिन इसके साथ ही दर्द को नियंत्रित करने वाले विशेषज्ञ यानी पेन मैनेजमेंट स्पेशलिस्ट अपनी ओर से दवाएं और कुछ अन्य आधुनिक चिकित्साकीय विधियों का भी सहारा लेते हैं। उदाहरणस्वरूप अनेक मामलों में पेन मैनेजमेंट स्पेशलिस्ट फिजिकल थेरेपी के अलावा जोड़ों की समस्या से राहत पाने के लिए कार्टिलेज के पुनर्निर्माण (रीजेनेरेशन) के लिए मरीज के रक्त से प्लेटलेट रिच प्लाज्मा (पीआरपी) लेकर उसी के शरीर में इंजेक्ट करते हैं। इसके परिणामस्वरूप जोड़ों में कार्टिलेज के पुनर्निर्माण में मदद मिलती है या एक बार फिर से कार्टिलेज के पुनः विकास होने की संभावना बढ़ जाती है।
फिजिकल थेरेपी दर्द के प्रबंधन (पेन मैनेजमेंट) में स्वातंत्र्य रूप से भी बतौर चिकित्सा पद्धति कार्य करती है, किंतु कुछ अनेक विशेष मामलों में पेन मैनेजमेंट स्पेशलिस्ट फिजिकल थेरेपी के साथ दवाओं और आधुनिक तकनीक का सहारा लेते हैं। जैसे 'अल्ट्रासाउंड गाइडेड इंटरवेंशनल पेन मैनेजमेंट' तकनीक से किसी अंग के दर्द वाले भाग की नसों को दर्द निवारक इंजेक्शन के जरिए अवरूद्ध कर देते हैं, जिसके परिणामस्वरूप दर्द का एहसास कम हो जाता है।



योगोपचार
हेतल शाह
योग एक्सापर्ट

म सालेदार खाने के बाद होने वाली पाचन संबंधी समस्या से राहत पाने के लिए आप यहां बताए जा रहे योगासनो को अपना सकते हैं। योगासन पेट के भीररी अंगों की मालिश करते हैं, रक्त संचार बढ़ाते हैं और टोक्सिंस को बाहर निकालने में मदद करते हैं। आइए जानते हैं ऐसे प्रभावी योगासनो के बारे में।

बालासन: गलत खान-पान और असंतुलित लाइफ स्टाइल के कारण पेट में गैस और ब्लोटिंग की समस्या बढ़ने लगती है। ऐसे में यह योगासन आपके पाचन को फायदा पहुंचाएगा और कब्ज की भी समस्या दूर होगी। इस आसन को करने के लिए मैट बिछाकर उस पर पैरों के बल बैठ जाएं, अब दोनों घुटनों पर अपने हाथ टिका दें। दोनों पैरों को भी आपस में मिलाएं। रीढ़ की हड्डी को एकदम सीधा रखें। हिप्स को एडिजों के ऊपर रखें। अब आगे की ओर झुकें और सिर को जमीन पर रखकर दोनों हाथों को सीधा कर लें। आंखों को बंद रखें और इस स्थिति में 1-2 मिनट तक गहरी सांस लें। पाचन से जुड़ी हर समस्या का समाधान कारगर तरीके से करने में सक्षम ये आसन पेट के निचले हिस्से के तनाव को कम करता है और ब्लोटिंग से तुरंत राहत दिलाता है।

पवनमुक्तासन: इस आसन को करने के लिए पीठ के बल सीधे लेट जाएं। सांस छोड़ते हुए दोनों घुटनों को मोड़ें और उन्हें छाती के पास लाएं। हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसाकर घुटनों को पकड़ें। सांस छोड़ते हुए सिर उठाएं और अपनी ठोड़ी या नाक को घुटने से छूने का प्रयास करें। इस स्थिति में 20-30 सेकंड रुकें और सामान्य सांस लें। यह आसन पेट की मांसपेशियों पर दबाव डालकर आंतों में फंसी गैस को तुरंत राहत दिलाता

अगर अकसर वटपटा खाना खाने के बाद पूरे दिन आपको एसिडिटी, ब्लोटिंग, जी गिचलाना, उल्टी आना, पेट में दर्द होना, पेट का मरा हुआ महसूस होना और गैस बनने की समस्या होती है तो राहत पाने के लिए आप कुछ आसनो का अभ्यास करें।

कब्ज-गैस-ब्लोटिंग से परेशान इन आसनो से मिलेगी राहत



है और पुरानी कब्ज को दूर करता है।
सेतु बंध सर्वांगासन: सेतु बंध सर्वांगासन के अभ्यास से मेटाबॉलिज्म नियमित होने लगता है। सेतु बंधासन उन लोगों के लिए भी बेस्ट है, जो दिन भर कंप्यूटर या लेपटॉप के सामने बैठकर काम करते हैं। यह आसन गैस की समस्या से परेशान लोगों के लिए एक बेहतरीन आसन है। कमर दर्द की हिस्ट्री वाले लोगों को इस आसन को करने से बचना चाहिए।
सेतु बंध सर्वांगासन करने के लिए योग मैट पर पीठ के बल लेट जाएं। सांसों की गति सामान्य रखें। इसके बाद हाथों को बगल में रख लें। अब धीरे-धीरे अपने पैरों को घुटनों से मोड़कर हिप्स के पास ले आएँ। हिप्स को जितना हो सके फर्श से ऊपर की तरफ उठाएँ। हाथ जमीन पर ही रहेंगे। इस दौरान कुछ देर के लिए सांस को रोककर रखें। इसके बाद सांस छोड़ते हुए वापस जमीन पर आएँ। पैरों को सीधा करें और आराम करें। 10-15 सेकंड तक आराम करने के बाद फिर से दोहराएँ।
वज्रासन: यह एकमात्र ऐसा आसन

है, जिसे खाना खाने के तुरंत बाद भी किया जा सकता है। पाचन तंत्र को मजबूत बनाने के लिए यह बेहद सरल और असरदार आसन है। इस आसन को करने के लिए घुटनों के बल जमीन पर बैठ जाएँ। पैरों के अंगुठे आपस में मिले हों और एडिजों पर बैठें। अपनी रीढ़ की हड्डी को बिल्कुल सीधा रखें और दोनों हाथों को घुटनों पर रखें। आंखें बंद करके 5 से 10 मिनट तक गहरी सांस लें। इससे भोजन पचता है और गैस या ब्लोटिंग की समस्या दूर होती है।
भुजंगासन: यह आसन पेट की मांसपेशियों में खिंचाव लाता है और आंतों की कार्यप्रणाली में सुधार करता है। इस आसन को करने के लिए पेट के बल सीधे लेट जाएँ। अपनी हथेली को कंधों के नीचे रखें। सांस भरते हुए नॉथ तक के शरीर को ऊपर उठाएं और गर्दन को पीछे की ओर झुकाएँ। कुछ सेकंड इस स्थिति में रहें और सांस छोड़ते हुए वापस सामान्य स्थिति में आ जाएँ। इससे पाचन सुधरता है, जिससे कब्ज की शिकायत दूर होती है। *

प्रस्तुति: ललिताना गोयल

खबर संक्षेप

छीना-झपटी के चार आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने छीना-झपटी की वारदात को सुलझाते हुए चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से वारदात में प्रयुक्त ब्रेजा कार भी बरामद की है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान अजान नाथ, सुखदेव, अजय तथा सरदूल निवासी गांव मोरीवाला के रूप में हुई है। पुलिस को दी शिकायत में गांव रामपुरा दिल्ली निवासी सतपाल पुत्र महाबीर सिंह ने बताया कि वह बाइक पर सवार होकर गांव रुपावास से रामपुरा दिल्ली की तरफ जा रहा था। दोपहर करीब तीन बजे जब गांव जोड़ुकियां व रुपावास के बीच नहर के पास पहुंचा तो पीछे से ब्रेजा कार आकर उसके आगे रुक गई।

11 ग्राम हेरोइन सहित युवक गिरफ्तार

सिरसा। हरियाणा स्टेट नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो की सिरसा यूनिट ने गश्त के दौरान दिल्ली पुल क्षेत्र से एक युवक को 11 ग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। सिरसा यूनिट के प्रभारी उप निरीक्षक बनवारी लाल ने बताया कि पुलिस टीम दिल्ली पुल क्षेत्र में गश्त पर मौजूद थी। इसी दौरान टीम को गुप्त सूचना मिली कि शिवम नामक युवक हेरोइन की बिक्री से जुड़ा हुआ है और दिल्ली पुलिस, हुडा सेक्टर रोड, सिरसा के पास हेरोइन की सप्लाई करने की फिराक में आने वाला है। सूचना के आधार पर टीम ने तत्काल कार्रवाई करते हुए बताया गए स्थान पर निगरानी एवं नाकाबंदी की।

विश्व नारियल दिवस पर हुई वि्वज प्रतियोगिता

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के वनस्पति विज्ञान विभाग की ओर से विश्व नारियल दिवस-2026 के पर विद्यार्थियों में नारियल के खाद्य सुरक्षा, आजीविका, सतत विकास एवं अर्थव्यवस्था में महत्व के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से वि्वज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन इस वर्ष की थीम अनिश्चितता के दौर में नारियल, खाद्य, ऊर्जा एवं आजीविका की सुरक्षा के अनुरूप किया गया। प्रतियोगिता में एम.एससी. वनस्पति विज्ञान तथा बी.एससी.-एम.एससी. इंटीग्रेटेड कार्यक्रम के लगभग 43 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। वि्वज प्रतियोगिता में वनस्पति विज्ञान, नारियल की खेती आर्थिक एवं औषधीय महत्व, पोषण, जैव विविधता तथा पर्यावरणीय स्थिरता से संबंधित प्रश्न शामिल किए गए।

सड़क दुर्घटना का आरोपी कार चालक गिरफ्तार

फतेहाबाद। गांव कुम्हारिया-खाराखेड़ी मार्ग पर 28 अगस्त को हुए सड़क हादसे के मामले में पुलिस चौकी बड़ोपल की टीम ने कार्रवाई करते हुए आरोपी कार चालक को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़ा गया आरोपी अनिल, हिसार जिले के गांव साबरवास का रहने वाला है। पुलिस ने हादसे में शामिल गाड़ी को भी अपने कब्जे में ले लिया है। बड़ोपल चौकी प्रभारी उप निरीक्षक राधेश्याम ने बताया कि गांव खाराखेड़ी निवासी पीड़ित गुलाब सिंह ने शिकायत दर्ज करवाई थी। 28 अगस्त की शाम वह मजदूरी करके अपने दोस्त सुरेन्द्र के साथ कुम्हारिया से गांव लौट रहा था। रास्ते में जब वे सड़क किनारे रुके हुए थे, तो ही खाराखेड़ी की ओर से आई एक तेज रफ्तार और अनियंत्रित कार ने उनकी मोटरसाइकिल को सीधी टक्कर मार दी।

महासचिव ने किया बाल भवन का दौरा

हरिभूमि न्यूज़ ►►सिरसा

हरियाणा राज्य बाल कल्याण परिषद की महासचिव मीना कंबोज ने बुधवार को बाल भवन सिरसा का दौरा किया। महासचिव ने बाल भवन द्वारा संचालित विभिन्न गतिविधियों का निरीक्षण किया और बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए शिक्षा, खेलकूद एवं रचनात्मक गतिविधियों को बढ़ावा देने पर जोर दिया। उन्होंने डे-केयर सेंटर में बच्चों से बातचीत की और उन्हें फल वितरित किए। इस दौरान बाल भवन के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने बाल कल्याण से संबंधित विभिन्न गतिविधियों की जानकारी साझा की। महासचिव ने बाल भवन द्वारा



सिरसा। दौरे के दौरान बच्चों को फल वितरित करते हुए मीना कंबोज।

बच्चों के हित में किए जा रहे कार्यों की सराहना की। उन्होंने कहा कि बच्चों के कल्याण के लिए निरंतर प्रयास किए जाएं तथा बाल कल्याण से जुड़े कार्यक्रमों को और अधिक प्रभावी बनाया जाए, ताकि अधिक

से अधिक बच्चे इन गतिविधियों से जुड़कर लाभान्वित हो सकें। मानद सचिव ने बाल भवन को इमारत तथा लीलावर दुखी संग्रहालय के नवीनीकरण को लेकर भी आवश्यक सुझाव दिए।

15 सितंबर से परमल धान खरीद, गन्ने के बकाया भुगतान की मांग

मुख्यमंत्री के नाम सौपा सात सूत्रीय मांग-पत्र

हरिभूमि न्यूज़ ►►फतेहाबाद

पगड़ी संभाल जट्टा किसान संघर्ष समिति और हरियाणा किसान मजदूर संघर्ष मोर्चा द्वारा बुधवार को जिला मुख्यालय स्थित डीसी कार्यालय पर रोप प्रदर्शन किया गया। किसानों, खेत-मजदूरों और पशुपालकों की ज्वलंत समस्याओं को लेकर एकजुट हुए किसान प्रतिनिधियों ने जिला प्रशासन के माध्यम से हरियाणा के मुख्यमंत्री के नाम एक 7 सूत्रीय मांग-पत्र सौंपा।

इस दौरान किसान नेताओं ने चेतावनी भरे लहजे में कहा कि यदि सरकार ने उनकी जायज मांगों पर शीघ्र सकारात्मक कदम नहीं उठाए, तो मोर्चा पूरे प्रदेश में किसानों और मजदूरों को संगठित कर एक बड़ा, लोकतांत्रिक और निर्णायक जन-आंदोलन शुरू करने को मजबूर होगा।

जापान में संघर्ष समिति ने सबसे प्रमुख मांग रखते हुए कहा कि हरियाणा की सभी अनाज मंडियों में परमल धान की खरीद 15 सितंबर से आधिकारिक रूप से शुरू की जाए, ताकि किसानों को अपनी मेहनत की फसल औने-पौने दामों पर बेचने के लिए



फतेहाबाद। डीसी को ज्ञापन सौंपते किसान-मजदूर संघर्ष मोर्चा के पदाधिकारी।

बकाया भुगतान तुरंत प्रभाव से जारी करें

गन्ना किसानों के बकाया भुगतान और पशुपालकों के हितों का मुद्दा गन्ना किसानों के संकट पर बात करते हुए ज्ञापन में मांग की गई कि किसानों का बकाया भुगतान तुरंत प्रभाव से ब्याज सहित जारी किया जाए। मविष्य में भी भुगतान में देरी होने पर ब्याज देने का स्थायी प्रावधान बने और गन्ने के लामकारी मूल्य में वृद्धि की जाए। इसके अतिरिक्त, पशुपालकों के शोषण को रोकने और दुग्ध क्षेत्र में फल-फूल रही मिलावटखोरी पर कड़ा संहान लेने की मांग की गई। समिति ने मांग की कि वीटा सहित अन्य दुग्ध सस्त्राओं की कार्यप्रणाली, खरीद व्यवस्था तथा इनमें सामने आ रही वित्तीय व प्रशासनिक अनियमितताओं की निष्पक्ष उच्चस्तरीय जांच करवाकर दोषियों पर सख्त कार्रवाई की जाए। इस अवसर पर जिला प्रधान ओम प्रकाश हसंगा, महेंद्र सिंह मोवीवाली, सुखा भंडाल, लवी बाठ, अमन बाठ, राकेश हेलिक, विनोद कुमार, आत्मा राम, रघुवीर नंबरदार, कुलदीप सिंह, मनदीप सिंह सहित अनेक किसान मौजूद रहे।

विवश न होना पड़े। इसके साथ ही उन्होंने धान में 20 प्रतिशत तक नमी को स्वीकार करने तथा पूरी फसल को बिना किसी अनुचित कटौती के न्यूनतम समर्थन मूल्य पर खरीदने की सख्त

वकालत की।

किसानों ने कॉन्टन कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया के जरिए नरमा व कपास की सरकारी खरीद भी एमएसपी पर समय से शुरू करने की मांग उठाई।

फायर कर्मचारियों के निलंबन से भड़का आक्रोश नप में निलंबन आदेशों की प्रतियां व पुतला फूँका

फतेहाबाद। हरियाणा में फायर ब्रिगेड के 14 अधिकारियों व कर्मचारियों को निलंबित किए जाने के बाद से हड़ताल पर चल रहे दमकल और नगरपरिषद कर्मचारियों का गुस्सा चरम पर पहुंच गया है। इसके विरोध में बुधवार को फतेहाबाद नगरपरिषद कार्यालय परिसर में धरने पर बैठे कर्मचारियों ने हरियाणा सरकार के खिलाफ जोरदार प्रदर्शन किया। गुस्साए कर्मचारियों ने सरकार द्वारा जारी निलंबन आदेशों की प्रतियां और हरियाणा सरकार का पुतला फूंक कर कड़ा विरोध दर्ज कराया। नगर पालिका कर्मचारी संघ हरियाणा के आह्वान पर जारी यह हड़ताल 28वें दिन में प्रवेश कर चुकी है। बुधवार को धरने की अध्यक्षता इकाई प्रधान नरेश राणा ने की, जबकि मंच संचालन ओम प्रकाश लोट द्वारा किया गया। फतेहाबाद के अलावा टोहना, जाखल व रतिया में भी कर्मचारियों ने आज प्रदर्शन किए। प्रदर्शनकारी कर्मचारी नेताओं ने सरकार की मंशा पर सवाल उठाते हुए कहा कि सरकार बातचीत के जरिए समाधान निकालने के बजाय टकराव की स्थिति पैदा कर रही है। आए दिन तानाशाही फरमान जारी किए जा रहे हैं, लेकिन कर्मचारी ऐसे दमनकारी हथकंडों से डरने वाले नहीं हैं। जब तक उनकी जायज मांगें पूरी नहीं होतीं, आंदोलन पूरी मजबूती के साथ जारी रहेगा। कर्मचारी नेताओं ने आरोप लगाया कि हड़ताल के कारण शहरी में जगह-जगह गंदगी के ढेर लग चुके हैं, लेकिन सरकार कुमकर्णी नौद सोई हुई है। आंदोलन को दबाने के लिए कर्मचारियों के साथ मारपीट, उन्हें हिरासत में लेने और अब निलंबन जैसी कार्रवाई की जा रही है।



फतेहाबाद। प्रदर्शन कर हरियाणा सरकार का पुतला फूँकते कर्मचारी।

गोगामेड़ी रतिया में बाबा गोगा जाहरवीर जी का मेला 5 को

हरिभूमि न्यूज़ ►►रतिया

गोगामेड़ी रतिया में बाबा गोगा जाहरवीर के वार्षिक मेले के आयोजन को लेकर गोगामेड़ी सेवा ट्रस्ट की बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता ट्रस्ट के प्रधान रामगोपाल पाल ने की, जिसमें मेले के दौरान श्रद्धालुओं की सुविधाओं और व्यवस्थाओं पर विस्तार से विचार-विमर्श किया गया। ट्रस्ट प्रधान रामगोपाल पाल ने बताया

मेले की तैयारियां अंतिम चरण में हैं

कि संत बाबा तेजगिर महाराज के पावन सानिध्य में प्रतिवर्ष की भांति इस वर्ष भी गोगामेड़ी मंदिर में गोगा जाहरपीर जी का वार्षिक मेला 5 सितंबर को बड़े ही धूमधाम और श्रद्धाभाव से आयोजित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि मेले की तैयारियां अंतिम चरण में हैं। श्रद्धालुओं को दर्शन और माथा टेकने में कोई असुविधा न हो, इसके लिए पुख्ता प्रबंध किए जा

रहे हैं। मंदिर परिसर को रंग-बिरंगी रोशनियों, मनमोहक फूलों और धार्मिक नशानों से सजाया जा रहा है। इसके अतिरिक्त श्रद्धालुओं के लिए कतारबद्ध दर्शन, पीने के पानी और बैठने की विशेष व्यवस्था की गई है। इस पावन अवसर पर ट्रस्ट की ओर से दिनभर चलने वाले विशाल भंडारे का भी आयोजन किया जाएगा। प्रधान रामगोपाल पाल ने क्षेत्रवासियों से अपील करते हुए कहा कि यह मेला आस्था और विश्वास का महासंगम है।

बाबा गोगा जाहरवीर जी के दरबार में सच्चे मन से आने वाले हर श्रद्धालु की मनोकामनाएं पूरी होती हैं। इस बैठक के दौरान संरक्षक हरिकेश मंगला, सचिव विनोद बांसल, हरपाल ग्रोहा, अमरीक सैनी, संजय मोदी, सोनू जिन्दल, गुरलाल सिंह, राज कुमार मिश्र, राम ग्रोहा, राज कुमार सिंगला, जनक राज गोयल, अमन जैन, प्रेम बांसल, प्रवीण सिंगला आदि मौजूद रहे।

निबंध प्रतियोगिता में दिखाई रचनात्मकता

हिंदी पखवाड़ा के अंतर्गत हुई स्पर्धा, विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर लिया भाग

हरिभूमि न्यूज़ ►►ओढ़ां

हिंदी पखवाड़ा के अंतर्गत पीएमश्री स्कूल जवाहर नवोदय विद्यालय ओढ़ां में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) के दौर में हिंदी भाषा का महत्व विषय पर निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विद्यालय के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए हिंदी भाषा के वर्तमान स्वरूप, तकनीकी विकास तथा कृत्रिम बुद्धिमत्ता के क्षेत्र में हिंदी की बढ़ती संभावनाओं पर अपने विचार व्यक्त किए। प्रतियोगिता के दौरान विद्यार्थियों



ओढ़ां। नवोदय विद्यालय ओढ़ां में आयोजित प्रतियोगिता में भाग लेते हुए विद्यार्थी।

ने रचनात्मकता, भाषाई कौशल एवं तार्किक चिंतन का परिचय दिया। विद्यालय के हिंदी विभाग द्वारा विद्यार्थियों को हिंदी के प्रति रूचि विकसित करने तथा बदलते तकनीकी युग में हिंदी की उपयोगिता से परिचित कराने के उद्देश्य से गतिविधियों का आयोजन किया गया।

एमएम कॉलेज में ‘युवाओं के लिए मीडिया की भूमिका’ पर एक्सटेंशन लेक्चर का आयोजन

डिप्टी डायरेक्टर ने दिए साइबर सतर्कता व मीडिया उपयोग के गुर

हरिभूमि न्यूज़ ►►फतेहाबाद

मनोहर मेमोरियल कालेज के सेमिनार हाल में ‘युवाओं के लिए मीडिया की भूमिका’ विषय पर एक्सटेंशन लेक्चर का आयोजन किया गया। इस विशेष सत्र में सूचना एवं जनसंपर्क विभाग के उपनिदेशक अमित पंवार ने मुख्य वक्ता के रूप में शिरकत कर विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए मुख्य वक्ता उपनिदेशक अमित पंवार ने कहा कि आधुनिक युग में मीडिया केवल सूचना का माध्यम नहीं, बल्कि युवाओं के जीवन

दृष्टिकोण और विचारों को गढ़ने में सबसे प्रमुख कारक बन चुका है। उन्होंने डिजिटल और सोशल मीडिया के सकारात्मक उपयोग की वकालत करते हुए विद्यार्थियों का आह्वान किया कि वे किसी भी सूचना पर आंख मूंदकर भरोसा न करें। युवाओं को खबरों की सत्यता जांचने की आदत डालनी चाहिए और भ्रमक व फर्जी खबरों से दूर रहकर अपनी ऊर्जा को राष्ट्र निर्माण तथा करियर को संवारने में लगाना चाहिए। कार्यक्रम के दौरान सेमिनार हाल छात्र-छात्राओं से खचाखच भरा रहा। विद्यार्थियों ने न केवल



फतेहाबाद। मुख्य वक्ता का स्वागत करते प्राचार्य।

व्याख्यान को गहराई से सुना, बल्कि प्रश्नोत्तर काल के दौरान मीडिया, समाज और डिजिटल सुरक्षा से जुड़े



फतेहाबाद। जरूरतमंद परिवार की बेटी को आशीर्वाद देते डॉ. विरेन्द्र सिवाच।

400 से अधिक गरीब बेटियों के विवाह में संबल बने डॉ. सिवाच

हरिभूमि न्यूज़ ►►फतेहाबाद

समाज सेवा के क्षेत्र में निरंतर सक्रिय प्रसिद्ध चिकित्सक डॉ. वीरेंद्र सिंह सिवाच तथा समाजसेवी विनोद सोनी जरूरतमंद परिवारों के लिए सहारा बनकर सामने आ रहे हैं। दोनों समाजसेवी लंबे समय से आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों की बेटियों के विवाह में सहयोग करते आ रहे हैं। डॉ. वीरेंद्र सिंह सिवाच अब तक 400 से अधिक गरीब बेटियों के विवाह में बर्तन, गृहस्थी का आवश्यक सामान तथा आर्थिक सहायता प्रदान कर चुके हैं। बुधवार को डॉ. वीरेंद्र सिंह सिवाच और विनोद सोनी जरूरतमंद परिवार के बीच पहुंचे और नवविवाहित जोड़े को आशीर्वाद देते हुए परिवार को गृहस्थी का बर्तन सेंट, नए कपड़े तथा आभूषण भेंट किए। इस अवसर पर डॉ. वीरेंद्र सिंह सिवाच ने कहा कि बेटियां पूरे समाज की धरोहर हैं। किसी जरूरतमंद परिवार की बेटी का विवाह सम्मानपूर्वक संपन्न करवाने में सहयोग करना समाज के प्रत्येक सक्षम व्यक्ति की जिम्मेदारी है।

जरूरतमंद परिवार की बेटी के विवाह में पहुंचकर भेंट किए बर्तन, वस्त्र व आभूषण

उन्होंने कहा कि उनका प्रयास है कि आर्थिक तंगी के कारण किसी पिता को अपनी बेटी के विवाह को लेकर खुद को असहाय महसूस न करना पड़े। जरूरतमंद परिवार के सुख-दुख में साथ खड़ा होना ही सच्ची समाज सेवा है। उन्होंने कहा कि डॉ. सिवाच के साथ मिलकर जरूरतमंद परिवारों की सहायता का यह अभियान आगे भी जारी रहेगा। डॉ. वीरेंद्र सिंह सिवाच और विनोद सोनी की इस सेवा भावना की क्षेत्रवासियों ने सराहना की। लोगों का कहना है कि 400 से अधिक बेटियों के विवाह में सहयोग केवल एक आंकड़ा नहीं, बल्कि सैकड़ों परिवारों की खुशियों और सम्मान से जुड़ी पहल है।

इस अवसर पर पूर्व सरपंच मनोहर लाल, राजकुमार, गोपाल, बलबीर राजपूत, विजय राजपूत, कृष्ण, सोनू गोदारा और देवीलाल निमड़िया सहित अन्य गणमान्य लोग मौजूद रहे।

हरिभूमि न्यूज़ ►►सिरसा

रानियां रोड स्थित श्री खाटू श्याम धाम में श्री श्याम परिवार ट्रस्ट की ओर से 4 सितंबर को श्रीकृष्ण जन्माष्टमी का पर्व श्रद्धा, भक्ति और भव्यता के साथ मनाया जाएगा। मंदिर के सदस्य दीपेश गोयल ने बताया कि जन्माष्टमी महोत्सव को लेकर मंदिर परिसर में तैयारियों को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

श्रद्धालुओं को भगवान श्रीकृष्ण के जन्म से लेकर कंस वध तक की लीलाओं का सजीव एवं आकर्षक दर्शन करवाने के लिए विशेष तैयारियों की जा रही हैं। जन्माष्टमी के अवसर पर श्री खाटू श्याम बाबा का विशेष

श्रृंगार बंगलूरु से मंगवाए गए फूलों से किया जाएगा। महोत्सव के दौरान बाल स्वरूप में लड़ू गोपाल को मखमली सिंहासन पर रेशमी डोरी से सजे सुंदर पालन में विराजमान किया जाएगा। जन्माष्टमी समारोह का मुख्य आकर्षण भगवान श्रीकृष्ण की लीलाओं पर आधारित भव्य झांकियां रहेंगी। झांकियों को तैयार करने के लिए विशेष रूप से कोलकाता के कुशल कारीगरों को जिम्मेदारी दी गई है। कारीगर मिट्टी, घास-फूस और अन्य पारंपरिक सामग्री से झांकियां तैयार करेंगे, जिनमें भारतीय कला एवं पारंपरिक शिल्प की झलक देखने को मिलेगी।

सेल्समैन के बिस्तर में घुसा जहरीला करैत सांप, सूझबूझ से बची जान

हरिभूमि न्यूज़ ►►फतेहाबाद

गांव मोहम्मदपुर सोतर इलाके में भूना रोड स्थित एक शराब ठेके पर बीती रात उस वक्त हड़कंप मच गया, जब वहां सो रहे सेल्समैन के बिस्तर में भारत का सबसे जहरीला सांप कॉमन करैत जा घुसा। गनीमत यह रही कि समय रहते सेल्समैन को बिस्तर में हलचल का अहसास हो गया, जिससे उसकी जान बाल-बाल बच गई। जानकारी के अनुसार, ठेके पर कार्यरत सेल्समैन शिवम दूबे रात को बिस्तर पर सो रहा था। इसी दौरान एक कॉमन करैत सांप रंगते हुए उसके बिस्तर पर चढ़ गया और शिवम की पीठ से टकराकर बल खाने लगा। पीठ पर

खुजली महसूस होने पर जब शिवम ने हाथ से खारिश की, तो उसे हाथ में रस्सी जैसी कोई चीज महसूस हुई। अनहोनी की आशंका पर शिवम तुरंत उठकर बैठा, तो बिस्तर पर जहरीले सांप को देखकर उसके होश उड़ गए। सांप को सामने देख घबराने के बावजूद शिवम ने समझदारी दिखाई। उसने बिना कोई शोर मचाए चुपचाप मोबाइल निकालकर ठेकेदार को घटना की जानकारी दी।सूचना मिलते ही ठेकेदार ने तुरंत स्नेक मैन को मौके पर बुलाया। स्नेक मैन ने मौके पर पहुंचकर मशक्कत के बाद सांप को सुरक्षित रेस्प्यू किया, तब जाकर शिवम और आसपास के लोगों ने राहत की सांस ली।

प्राचार्य ने किया स्वागत

मंच पर प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास, डॉ. मीनाक्षी कोहली तथा डॉ. विजय गोयल विशेष तौर पर मौजूद रहे और मुख्य वक्ता का स्वागत किया। इनके साथ सहायक प्रोफेसर सरोज, पिकी, सागर, जितेन्द्र और विकास बेबीजाल ने भी कार्यक्रम में सराहनीय योगदान दिया। प्राचार्य ने मुख्य वक्ता अमित पंवार की पौधा व स्मृति चिह्न भेंट कर स्वागत किया और विद्यार्थियों को इस ज्ञानवर्धक सत्र से सीख लेने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के सफल समापन पर कॉलेज प्रशासन ने मुख्य वक्ता डिप्टी डायरेक्टर अमित पंवार और उपस्थित सभी गणमान्य व्यक्तियों का आभार व्यक्त किया।

फोटो: हरिभूमि

कई तीखे व व्यावहारिक सवाल भी पूछे, जिनका मुख्य वक्ता ने सहजता से समाधान किया।

खबर संक्षेप

राष्ट्रीय सांख्यिकी
कार्यालय करेगा सर्वे

फतेहाबाद। सांख्यिकी एवं कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय यानि एनएसओ का क्षेत्र संकार्य प्रभाग (एफओडी) वर्ष 1950 से परिवारों एवं प्रतिष्ठानों से सूचनाएं एकत्र करने का कार्य कर रहा है। इन सूचनाओं का उपयोग राष्ट्रीय एवं राज्य स्तर पर योजना निर्माण तथा नीतियों के निर्धारण में किया जाता है। वरिष्ठ सांख्यिकी अधिकारी अजीत कुमार ने बताया कि सितंबर माह के दौरान एनएसओ विवरण सर्वेक्षण किया जाएगा।

हसंगा में पराली प्रबंधन
पर किया जागरूक

रतिया। गांव हसंगा में धान की पराली के उचित प्रबंधन को लेकर एक दिवसीय किसान जागरूकता कैप का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार के अधीन कार्यरत कृषि विज्ञान केंद्र, ढाणी बीकानेरी (फतेहाबाद) तथा स्मार्ट किसान प्रोड्यूसर कम्पनी लिमिटेड, हसंगा के साझे प्रयास से संपन्न हुआ। कैप में कृषि वैज्ञानिक डॉ. ओमप्रकाश कांबोज, डॉ. सुनील कुमार बेनीवाल एवं डॉ. संतोष कुमार ने किसानों को पराली प्रबंधन के बारे में जानकारी दी।

नशा तस्करी के दोषियों
की बाइक होगी नीलाम

फतेहाबाद। नशे के कारोबार पर शिकंजा कसते हुए फतेहाबाद पुलिस ने तस्करी के खिलाफ कार्रवाई को एक कदम आगे बढ़ाया है। अफ़ीम तस्करी के मामले में दोषी ठहराए गए दो आरोपियों को अदालत से सजा मिलने के बाद अब तस्करी में इस्तेमाल की गई मोटरसाइकिल पर भी कानूनी कार्रवाई शुरू कर दी गई है। थाना सदर रतिया पुलिस ने न्यायालय के आदेश पर उक्त मोटरसाइकिल की नीलामी की प्रक्रिया शुरू की है।

उपायुक्त को सौंपा सीएम
के नाम मांगपत्र

सिरसा। हरियाणा किसान-मजदूर संघर्ष मोर्चा के आह्वान पर बुधवार को बीकेई को टीम ने मुख्यमंत्री के नाम उपायुक्त को मांगपत्र सौंपा गया। भारतीय किसान एकता के प्रदेश महासचिव अंग्रेज सिंह कोटली ने बताया कि इस मांगपत्र के माध्यम से सरकार का ध्यान किसानों और खेत-मजदूरों की लंबे समय से उपेक्षित समस्याओं की ओर आकृष्ट कराया गया है। जापन सौंपने के बाद मोर्चा के प्रमुख नेताओं ने चेतावनी दी कि यदि हरियाणा सरकार ने किसानों के हितों से जुड़ी मांगों को गंभीरता से नहीं लिया और जल्द सकारात्मक कदम नहीं उठाए, तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा।

सड़क हादसे में बाइक
सवार युवक घायल

सिरसा। जिला के गांव अलीका के समीप भारत माला पुल के पास बीती रात मौजवाढ़ से डखवाली की ओर आ रहे बाइक सवार दो युवकों की सामने से आ रही स्कॉर्पियो से टक्कर हो गई। हादसे में बाइक सवार दोनों युवक घायल हो गए। हादसे के बाद स्कॉर्पियो चालक मौके से फरार हो गया। घायलों की पहचान अमन और विशाल निवासी संभल के रूप में हुई है।

बाइक सवार युवक हेरोइन सहित दबोचा

सिरसा। एंटी नारकोटिक्स सेल सिरसा की टीम ने गश्त के दौरान खाजाखेड़ा रोड क्षेत्र से बाइक सवार युवक को 9 ग्राम 70 मिलीग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। एंटी नारकोटिक्स सेल की एक टीम गश्त के दौरान सब्जी मंडी सिरसा से होते हुए खाजाखेड़ा रोड की तरफ जा रही थी। इसी दौरान खाजाखेड़ा रोड के नजदीक पुलिस टीम को सामने से एक युवक बाइक पर आता दिखाई दिया। पुलिस की गाड़ी को देखकर युवक ने अचानक बाइक वापस मोड़कर मौके से निकलने का प्रयास किया। पुलिस टीम ने शक के आधार पर पीछा कर युवक को काबू कर लिया। नियमानुसार राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में आरोपी की तलाशी ली गई और तलाशी के दौरान उसके कब्जे से 9 ग्राम 70 मिलीग्राम हेरोइन बरामद हुई। आरोपी की पहचान कंगनपुर रोड सिरसा निवासी संदीप के रूप में हुई है। आरोपी के खिलाफ थाना शहर सिरसा में मादक पदार्थ अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया है।

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 : 8295154800, 9315429403, 9253681005

संक्रमित महिला के संपर्क में आए लोगों की स्क्रीनिंग होगी

फतेहाबाद में **स्वाइन फ्लू** की दस्तक
दो पॉजिटिव केस मिलने से हड़कंप

गोरखपुर निवासी
एक महिला की
एच।एन। रिपोर्ट
पॉजिटिव मिली, एक
मरीज हिसार के
अस्पताल में भर्ती

हरिभूमि न्यूज़ ►► फतेहाबाद

जिले में स्वाइन फ्लू का पहला मामला सामने आने के बाद स्वास्थ्य विभाग अलर्ट हो गया है। गांव गोरखपुर निवासी एक महिला की एच।एन। रिपोर्ट पॉजिटिव मिली है। वहीं शिव नगर निवासी 65 वर्षाय दुकानदार की रिपोर्ट भी स्वाइन पॉजिटिव आई है। दोनों हिसार के निजी अस्पताल मे उपचाराधीन है स्वास्थ्य विभाग को इसकी जानकारी मिलने के बाद गांव में स्क्रीनिंग टीम भेजी गई है। टीम संक्रमित महिला के संपर्क में आए परिजनों और अन्य लोगों की स्वास्थ्य जांच कर रही है। साथ ही संपर्क में आए लोगों की सूची तैयार कर उनके स्वास्थ्य पर निगरानी रखी जाएगी। स्वास्थ्य विभाग की टीम ने गांव में पहुंचकर महिला के परिवार और उसके संपर्क में रहे



फतेहाबाद। स्वाइन फ्लू को लेकर बनाया गया आइसोलेशन वार्ड।

संपर्क में आए लोगों की भी होगी निगरानी

स्वास्थ्य विभाग की टीम संक्रमित महिला के संपर्क में आए परिजनों और अन्य लोगों की स्क्रीनिंग कर रही है। स्वास्थ्य अधिकारियों के अनुसार केवल संपर्क में आने से किसी व्यक्ति के संक्रमित होने की पुष्टि नहीं होती, लेकिन ऐसे लोगों में लक्षण दिखाई देते पर विशेष सावधानी बरती जाती है। विभाग इन लोगों की जानकारी दर्ज करेगा और जरूरत के अनुसार उनकी दोबारा जांच भी कराई जाएगी। डॉ. विष्णु मित्तल ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग के पास एच।एन। की जांच के लिए सैपल लेने की किट और आवश्यक दवाइयां पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हैं। फतेहाबाद में जांच की सुविधा उपलब्ध नहीं होने के कारण संदिग्ध मरीजों के सैपल जांच के लिए अग्रोहा या करनाल भेजे जाएंगे। रिपोर्ट आने के बाद मरीज की स्थिति के अनुसार उपचार और अन्य आवश्यक कदम उठाए जाएंगे।

लोगों की जानकारी जुटानी शुरू कर दी है। टीम लोगों से फ्लू जैसे लक्षणों के बारे में जानकारी ले रही है। संपर्क में आए लोगों को एहतियात के तौर पर आवश्यक दवाइयां भी उपलब्ध कराई जाएंगी।

स्वास्थ्य विभाग आगामी दिनों में इन लोगों की स्थिति पर नजर रखेगा, ताकि किसी अन्य व्यक्ति में संक्रमण के लक्षण दिखाई देने पर समय रहते जांच और उपचार शुरू किया जा सके।

अस्पतालों में फ्लू कॉर्नर बनाने के निर्देश

जिला महामारी अधिकारी डॉ. विष्णु मित्तल ने बताया कि एच।एन। का मामला सामने आने के बाद जिले के सभी नागरिक अस्पतालों, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों और प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों को अलर्ट मोड पर रहने के निर्देश दिए गए हैं। अस्पतालों में फ्लू कॉर्नर बनाए जाएंगे, जहां खांसी, जुकाम, बुखार, गले में दर्द और सांस लेने में परेशानी जैसे लक्षणों वाले मरीजों की पहचान की जाएगी। जरूरत पड़ने पर संदिग्ध मरीजों के सैपल लेकर जांच के लिए भेजे जाएंगे। उन्होंने बताया कि अस्पतालों में आइसोलेशन वार्ड, वेंटिलेटर और अन्य जरूरी आपातकालीन सुविधाओं को तैयार रखने के निर्देश दिए गए हैं।

सैपल जांच के लिए अग्रोहा या करनाल भेजे जाएंगे

जिला महामारी अधिकारी डॉ. विष्णु मित्तल ने बताया कि फतेहाबाद में एच।एन। की जांच की सुविधा उपलब्ध नहीं है। ऐसे में संदिग्ध मरीजों के सैपल लेकर जांच के लिए अग्रोहा या करनाल भेजे जाएंगे। विभाग के पास सैपल लेने की किट और आवश्यक दवाइयां पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हैं। रिपोर्ट के आधार पर मरीज को आवश्यक उपचार दिया जाएगा।

स्वाइन फ्लू से ऐसे करें बचाव

एच।एन। इनफ्लुएंजा वायरस से होने वाला संक्रमण है। इसे आम बोलचाल में स्वाइन फ्लू कहा जाता है। यह मुख्य रूप से संक्रमित व्यक्ति के खांसने, छींकने या बात करने के दौरान निकलने वाली सांस की बूंदों के संपर्क में आने से फैल सकता है। संक्रमित व्यक्ति के नजदीकी संपर्क में रहने पर संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

ज्यादातर मामलों में लक्षण सामान्य

जिला महामारी अधिकारी ने बताया कि एच।एन। संक्रमण के अधिकांश मामलों में मरीजों को खांसी-जुकाम, बुखार, गले में खराश और शरीर में दर्द जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। कई मरीजों में लक्षण हल्के होते हैं और उपचार व सावधानी के बाद ठीक हो जाते हैं। हालांकि बुजुर्गों, छोटे बच्चों और पहले से गंभीर बीमारी से जूझ रहे लोगों में संक्रमण गंभीर रूप ले सकता है। ऐसे लोगों में फ्लू जैसे लक्षण दिखाई देते पर चिकित्सकीय सलाह लेना जरूरी है। उन्होंने लोगों से अपील की कि खांसी या छींक आने पर नुंस और नाक को ढकें, हाथों की सफाई का ध्यान रखें और फ्लू जैसे लक्षण होने पर भीड़भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें। बिना चिकित्सकीय सलाह के दवाइयां लेने से भी बचना चाहिए।

ओपन एथलेटिक्स में अहलीसदर की
मनसिरत ने जीते दो स्वर्ण पदक

- दिल्ली राज्य ओपन एथलेटिक्स प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन कर भूना का नाम रोशन किया

हरिभूमि न्यूज़ ► भूना

देव समूह द्वारा संचालित ब्राइट स्टार स्कूल, अहलीसदर की कक्षा चौथी की छात्रा मनसिरत ने दिल्ली में आयोजित दिल्ली राज्य ओपन एथलेटिक्स प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए दो स्वर्ण पदक हासिल किए। मनसिरत ने लंबी कूद और दौड़ प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय, परिवार और जिले का नाम रोशन किया। छोटी उम्र में खेल के क्षेत्र में मिली इस उपलब्धि पर देव समूह के अध्यक्ष तरसेम शर्मा और विद्यालय की प्रधानाचार्या योगिता नारंग ने मनसिरत व उसके परिवार को बधाई दी। उन्होंने कहा कि छात्रा की यह उपलब्धि पूरे जिले के लिए गर्व का विषय है। मंसिरत ने मेहनत, लगन, अनुशासन और नियमित अभ्यास के



भूना। दो स्वर्ण पदक जीतने वाली अहलीसदर की छात्रा मनसिरत।

दम पर यह सफलता हासिल की है। देव समूह के चैयरमैन तरसेम शर्मा देवागन ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में प्रतिभाओं की कोई कमी नहीं है। जरूरत केवल बच्चों को सही मंच, बेहतर मार्गदर्शन और प्रोत्साहन देने की है। उन्होंने कहा कि मनसिरत की सफलता दूसरे विद्यार्थियों के लिए भी प्रेरणादायक है।

चौ. देवीलाल जयंती को लेकर
इनेलो ने झोंकी ताकत

- 27 सितंबर को नूंह में सम्मान दिवस रैली की तैयारी

हरिभूमि न्यूज़ ►► सिरसा

जननायक चौधरी देवीलाल जयंती के अवसर पर 27 सितंबर को नूंह में होने वाली सम्मान दिवस रैली को लेकर इनेलो जिलाध्यक्ष जसवीर सिंह जस्सा के नेतृत्व में पार्टी के तमाम पदाधिकारी व कार्यकर्ताओं ने पूरी ताकत झोंकी हुई है।

इसी कड़ी में इनेलो जिलाध्यक्ष जसबीर जस्सा व उनकी पूरी गांव-गांव जाकर ग्रामीणों को इस जयंती कार्यक्रम को लेकर निमंत्रण दे रही है। इस कड़ी में बैठकों और जनसंपर्क अभियानों के माध्यम से

भी लोगों को जयंती कार्यक्रम का निमंत्रण दिया जा रहा है। पार्टी का दावा है कि सिरसा से इस बार ऐसा जनसेलाब नूंह पहुंचेगा, जिसकी गूंज पूरे हरियाणा में सुनाई देगी। जसबीर सिंह जस्सा कहते हैं कि सिरसा जिले में पिछले कुछ समय के दौरान पार्टी ने अपने संगठन को नए सिरे से मजबूत किया है। पार्टी की ओर से 20 से अधिक प्रकोष्ठों का गठन कर इन प्रकोष्ठों में जिम्मेदारी संभालने वाले पदाधिकारियों को गांव और बूथ स्तर तक सक्रिय किया जा रहा है। यही कारण है कि लंबे समय बाद सिरसा जिले में इनेलो की राजनीतिक गतिविधियां लगातार बढ़ती दिखाई दे रही हैं।

जिले में चलेगा एक माह
का सेवा संकल्प अभियान



फतेहाबाद। कार्यशाला में भाग लेते भाजपा कार्यकर्ता।

- भाजपा कार्यालय में हुई कार्यशाला, बनाई रणनीति

हरिभूमि न्यूज़ ►► फतेहाबाद

भाजपा द्वारा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में 17 सितंबर से 17 अक्टूबर तक चलाए जाने वाले एक माह के सेवा संकल्प अभियान को लेकर जिला कार्यालय में कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता जिलाध्यक्ष प्रवीन जोड़ा ने की। कार्यशाला में मुख्य वक्ता के रूप में पहुंचे भाजपा प्रदेश उपाध्यक्ष अशोक गुर्जर ने कार्यकर्ताओं को अभियान की रूपरेखा व गतिविधियों की जानकारी देते हुए इसे पूरी लगन और समर्पण के साथ सफल बनाने का आह्वान किया। प्रदेश उपाध्यक्ष अशोक गुर्जर ने कहा कि सेवा ही संगठन भाजपा का मूल मंत्र है।

प्रधानमंत्री के जन्मदिवस से शुरू होने वाला यह अभियान कार्यकर्ताओं के लिए समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचकर सेवा

सीधा संवाद करेंगे

जिलाध्यक्ष प्रवीन जोड़ा ने कहा कि भाजपा का कार्यकर्ता केवल चुनावों के समय दिखने वाला कार्यकर्ता नहीं है, बल्कि समाज की हर जरूरत और सुख-दुख में जनता के साथ खड़ा रहता है। इस अभियान के माध्यम से केंद्र व प्रदेश सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं और उपलब्धियों को जन-जन तक पहुंचाया जाएगा। जिला प्रमारी सुरेंद्र पुनिया व वरिष्ठ भाजपा नेत्री निताशा सिहाग ने कहा कि अभियान के तहत महिलाओं, युवाओं, बुजुर्गों व वंचित वर्गों से सीधा संवाद कायम किया जाएगा।

कार्य करने का सुनहरा अवसर है। उन्होंने बताया कि अभियान के दौरान जिलेभर में राष्ट्रीय इनोवेशन चैलेंज, सेवा मेरा योगदान, आंगनवाड़ी सम्मान एवं मातृ संवाद, सेवा ज्योत यात्रा, सेवा सेतु अभियान, जन सेवक महाकुंभ, नमो सेवा गाथा और विकसित भारत संकल्प यात्रा जैसी अनेक रचनात्मक व जनसेवा से जुड़ी गतिविधियां आयोजित की जाएंगी।

न्यूज़ डायरी

सिरसा : गांवों में एनएसओ करेगा सर्वेक्षण

सिरसा। सांख्यिकी एवं कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय (एनएसओ) का क्षेत्र संकार्य प्रभाग (एफओडी) वर्ष 1950 से परिवारों एवं प्रतिष्ठानों से विभिन्न प्रकार की सांख्यिकीय सूचनाएं एकत्र करने का कार्य कर रहा है। इन सूचनाओं का उपयोग राष्ट्रीय एवं राज्य स्तर पर योजना निर्माण तथा नीतियों के निर्धारण में किया जाता है। सरकार की प्रवक्ता ने बताया कि एनएसओ द्वारा वर्तमान में विभिन्न घरेलू एवं व्यवसायिक सर्वेक्षण किए जा रहे हैं। इनमें आवधिक श्रम बल सर्वेक्षण, प्रवासन सर्वेक्षण, ऋण एवं निवेश सर्वेक्षण, स्थिति मूल्यांकन सर्वेक्षण, उपभोक्ता मूल्य सूचकांक, अनइनकारपोरेटेड सर्विस एंटरप्राइजेज का वार्षिक सर्वेक्षण, थोक मूल्य सूचकांक तथा इनकारपोरेटेड सर्विस सेक्टर एंटरप्राइजेज का वार्षिक सर्वेक्षण आदि शामिल हैं।

पंजाबी कवि हरिमजन सिंह रेणु स्मृति
सम्मान से अलंकृत होंगे डॉ. हरविंद्र सिंह

सिरसा। पंजाबी लेखक सभा, सिरसा द्वारा प्रतिष्ठित पंजाबी कवि हरिमजन सिंह रेणु की स्मृति में दिया जाने वाला हरिमजन सिंह रेणु स्मृति सम्मान अखिल भारतीय प्रगतिशील लेखक संघ (प्रलेस) के राष्ट्रीय सचिवमंडल सदस्य डॉ. हरविंद्र सिंह को दिया जाएगा। यह निर्णय पंजाबी लेखक सभा, सिरसा के अध्यक्ष परमानंद शारंगी की अध्यक्षता में आयोजित हुई बैठक में लिया गया। सभा के सचिव सुरजीत सिंह सिरडी व वित्त सचिव अनीश कुमार ने बताया कि डॉ. हरविंद्र सिंह को यह सम्मान आगामी 6 सितंबर को श्री युवक साहित्य सदन, सिरसा में आयोजित किए जा रहे पुस्तक-चर्चा एवं नारी कवि दरबार कार्यक्रम में दिया जाएगा।

गीन पार्क कॉलोनी में 200 पौधे लगाने के लक्ष्य
के साथ हरियाली अभियान का हुआ शुभारंभ

फतेहाबाद। गीन पार्क कॉलोनी में पर्यावरण संरक्षण और क्षेत्र में हरियाली को बढ़ावा देने के उद्देश्य से गीन पार्क वेलफेयर सोसायटी द्वारा वीथीरोपण अभियान का शुभारंभ किया गया। अभियान की अध्यक्षता सोसायटी के प्रधान मोहित सेनी ने की, जिनकी देखरेख में कॉलोनी के विभिन्न हिस्सों में पौधे रोपने का कार्य योजनाबद्ध तरीके से शुरू हुआ। सोसायटी के महासचिव अरुण जैन ने बताया कि पूरी कॉलोनी को हरा-भरा और स्वच्छ बनाने के लिए कुल 150 से 200 पौधे लगाने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। शुभारंभ अवसर पर व्यापार मंडल के प्रधान रमेश तनेजा, सोसायटी के उपप्रधान एवं भाजपा नेता सुधीर तनेजा, राहुल गोयल, राकेश जोड़िया व अन्य मौजूद रहे।

मंडियों में किसानों को सभी आवश्यक सुविधाएं
उपलब्ध करवाना प्रशासन की प्राथमिकता : डीसी

फतेहाबाद। डीसी डा. विवेक भारती ने बुधवार को लघु सचिवालय के सभागार में खरीफ सीजन की फसलों की खरीद को तेजवर जिले की मंडियों एवं खरीद केंद्रों में की जा रही तैयारियों की समीक्षा की। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि खरीद सीजन शुरू होने से पहले मंडियों में किसानों के लिए सभी आवश्यक मूलभूत सुविधाएं सुनिश्चित की जाएं, ताकि उन्हें अपनी फसल बेचने में किसी प्रकार की परेशानी न हो, और खरीद प्रक्रिया सुचारु एवं व्यवस्थित ढंग से संपन्न हो सके। डीसी ने मंडियों में साफ-सफाई, तैल काटों की उपलब्धता, पेयजल, बिजली, शौचालय, बैकने की व्यवस्था तथा अन्य आवश्यक सुविधाओं की विस्तार से समीक्षा की।

अब तक प्रमुख पदों पर दावेदार

- प्रधान विकास कड़वासरा, विनय शर्मा, सुभाष जांगू
- सचिव शहनवाज
- उपप्रधान संजीव कुमार, संजय गुर्जर
- महिला आरक्षित उपप्रधान प्रेम परमजीत कौर
- वित्त सचिव जलेश ठक्कर
- महिला आरक्षित सह सचिव रोशनी दिल्ली

प्रधान पद पर त्रिकोणीय मुकाबले के आसार

अब तक प्रधान पद के लिए विकास कड़वासरा, विनय शर्मा और सुभाष जांगू के नाम सामने आने से इस पद पर मुकाबला त्रिकोणीय होने के आसार हैं। नामांकन के साथ ही उम्मीदवारों ने अधिवक्ताओं से संपर्क तेज कर दिया है। आने वाली दिनों में समर्थन जुटाने और चुनावी रणनीति को लेकर गतिविधियां और बढ़ने की संभावना है। जल्द ही चुनावी प्रचार गरमा जाएगा।

महिला उपप्रधान के लिए प्रेम परमजीत कौर, सामान्य उपप्रधान के लिए संजय गुर्जर ने भारी पचा

बार चुनाव: विकास कड़वासरा, विनय शर्मा और सुभाष जांगू प्रधान पद के लिए मैदान में

चुनाव शेड्यूल
नामांकन अंतिम तिथि : 3 सितंबर
नामांकन पत्रों की छंटनी : 3 सितंबर
नाम वापसी की अंतिम तिथि : 4 सितंबर

हरिभूमि न्यूज़ ►► फतेहाबाद

जिला बार एसोसिएशन के वार्षिक चुनावों को लेकर नामांकन प्रक्रिया के दूसरे दिन चुनावी सरगमियां तेज हो गईं। बुधवार को एडवोकेट सुभाष जांगू ने समर्थकों और साथी अधिवक्ताओं की मौजूदगी में प्रधान पद के लिए नामांकन पत्र दाखिल किया। उनके नामांकन के साथ ही प्रधान पद का मुकाबला और रोचक हो गया है। वहीं महिला आरक्षित

उपप्रधान पद के लिए प्रेम परमजीत कौर, सामान्य उपप्रधान पद के लिए संजय गुर्जर और महिला आरक्षित सह सचिव पद के लिए रोशनी दिल्ली ने भी पर्वे दाखिल कर चुनावी मैदान में कदम रखा। नामांकन के पहले दिन प्रधान पद के लिए विकास कड़वासरा और पूर्व बार प्रधान विनय शर्मा अपनी दावेदारी पेश कर चुके हैं। इसके अलावा सचिव पद के लिए शहनवाज, उपप्रधान पद के लिए संजीव कुमार तथा वित्त सचिव पद के लिए जलेश ठक्कर ने भी नामांकन दाखिल किया था। दो दिनों में सामने आए उम्मीदवारों के बाद विभिन्न पदों पर मुकाबले के समीकरण बनने शुरू हो गए हैं।

आज नामांकन की अंतिम तारीख, आज ही होगी छंटनी

चुनाव अधिकारी संदीप टाटिया तथा चुनाव समिति के सदस्य विकास शर्मा, योगेश गुप्ता, कपिल सुनेहा, वीरपाल कौर, सुरेंद्र छिद्रा और मनोज गिरधर ने बताया कि नामांकन पत्र दाखिल करने की अंतिम तिथि 3 सितंबर निर्धारित है। नामांकन प्रक्रिया पूरी होने के बाद इसी दिन सभी पर्वों की जांच और छंटनी की जाएगी। चुनाव समिति के अनुसार नामांकन वापस लेने के इच्छुक प्रत्याशी 4 सितंबर तक अपना नाम वापस ले सकते। इसके बाद चुनाव मैदान में रहने वाले प्रत्याशियों की अंतिम स्थिति स्पष्ट हो जाएगी और चुनावी मुकाबले की तस्वीर साफ होगी।