हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार 1 अक्टूबर 2026

11 24 घंटे के पड़ाव के दूसरे दिन पेंशनरों का जोरदार प्रदर्शन



12 बदमाशी का भविष्य नहीं, मेहनत से लक्ष्य हासिल करें : एसपी निकिता



खबर संक्षेप

50 हजार रुपये चोरी करने वाली महिला काबू

सिरसा। पुलिस ने बस में सवार व्यक्ति की जेब से 50 हजार रुपये चोरी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए आरोपी महिला को चंद घंटों बाद ही गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी महिला के कब्जे से चोरी की गई राशि भी बरामद कर ली है। आरोपी महिला की पहचान ललिता निवासी डिंग के रूप में हुई है। डिंग थाना प्रभारी ने बताया कि गांव भावदीन निवासी निर्मल सिंह बीते दिन बस स्टैंड से डिंग जाने के लिए बस में सवार हुआ था। इसी दौरान भीड़ का फायदा उठाकर एक महिला ने उसकी जेब से 50 हजार रुपये चोरी कर लिए।

अवैध पिस्तौल व 8 जिंदा कारतूस सहित दबोचा

सिरसा। पुलिस ने युवक को एक अवैध पिस्तौल व आठ जिंदा कारतूस सहित गिरफ्तार किया है। सीआईए प्रभारी ने बताया कि सीआईए स्टाफ की एक पुलिस टीम हाउसिंग बोर्ड सिरसा के पास मौजूद थी। इसी दौरान जेसीडी बरनाला रोड की ओर से एक युवक आता दिखाई दिया। पुलिस टीम को उसकी गतिविधियां संदिग्ध लगीं। शक के आधार पर पुलिस ने युवक को रोककर उसकी तलाशी ली। तलाशी के दौरान उसकी पैंट की जेब से एक अवैध पिस्तौल और 8 जिंदा कारतूस बरामद हुए।

फार्मेसी ऑफिसर सुभाष चंद्र हुए सेवानिवृत

सिरसा। स्वास्थ्य विभाग में लंबे समय तक अपनी सेवाएं देने वाले चीफ फार्मेसी ऑफिसर सुभाष चंद्र सेवानिवृत्त हो गए। उनकी सेवानिवृत्ति पर सम्मान समारोह आयोजित किया गया। स्टाफ सदस्यों ने सर्वप्रथम सम्मान सूचक पगड़ी पहनाकर सुभाष चंद्र का स्वागत किया। इस अवसर पर सिविल सर्जन सिरसा डॉ. पवन कुमार, उप सिविल सर्जन डॉ. गौरव अरोड़ा, नोडल ऑफिसर ट्रांसपोर्ट डॉ. संदीप सिंह आदि मौजूद रहे।

शेरपुरा में आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम

डिंग। गांव शेरपुरा में आंगनबाड़ी केंद्र पर आंगन सेवा संकल्प अभियान के तहत आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में महिलाओं को अच्छे पोषण और स्वास्थ्य से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी दी गई। स्वास्थ्य कर्मियों ने महिलाओं को संतुलित एवं पौष्टिक आहार लेने के साथ परिवार के स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखने के लिए जागरूक किया। इस दौरान महिलाओं को बच्चों, गर्भवती महिलाओं तथा परिवार के अन्य सदस्यों के पोषण से जुड़ी आवश्यक बातों की जानकारी दी गई।

परमल धान की खरीद के लिए किसानों को करना पड़ सकता है एक सप्ताह इंतजार, नमी बनी अड़चन

मंडियों में पहुंच रहा 20 से 24% नमी वाला धान, सरकारी खरीद के लिए 17% तय

किसानों के लिए मण्डी 24 घंटे खुली, सुबह 6 से रात 11 बजे तक कटेंगे पास

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

प्रदेश में पीआर किस्म के धान की सरकारी खरीद शुरू हो चुकी है, लेकिन फतेहाबाद के किसानों को अपनी परमल फसल बेचने के लिए अभी करीब एक सप्ताह और इंतजार करना पड़ सकता है। खेतों में खड़ी अधिकांश फसल अभी पूरी तरह नहीं पक पाई है। दूसरी ओर मंडियों में पहुंच रहे अगेती धान में नमी की मात्रा 20 से 24 प्रतिशत तक है, जबकि सरकारी खरीद के लिए धान में अधिकतम 17 प्रतिशत नमी का मानक तय है। ऐसे में सरकारी खरीद शुरू होने की घोषणा के बावजूद फतेहाबाद मंडी में खरीद फिलहाल दूर नजर आ रही है। बुधवार शाम तक फतेहाबाद अनाज मंडी में 10,440 क्विंटल धान की आवक हो चुकी थी। इसके लिए मंडी कर्मचारियों ने 208 गेट पास काटे। जिले में अब तक करीब 20 हजार क्विंटल धान मंडियों में पहुंच चुका है। सबसे ज्यादा आवक जाखल और टोहाना क्षेत्र की मंडियों में हो रही है।

खरीद के लिए 17 प्रतिशत जरूरी

अगेती किस्म का धान मंडियों में पहुंचना शुरू हो गया है, लेकिन इसमें नमी सरकारी खरीद के निर्धारित मानक से काफी अधिक है। मंडी अधिकारियों के अनुसार अभी 20 से 24 प्रतिशत तक नमी वाला धान आ रहा है। ऐसे में किसानों को फसल सुखाकर निर्धारित मानक तक नमी लाने के बाद ही सरकारी खरीद का लाभ मिल सकेगा। मार्केट कमेटी सचिव अमित रोहिल्ला ने बताया कि अभी सोमवार तक सरकारी खरीद शुरू होने के आसार नहीं हैं। उन्होंने बताया कि फिलहाल मंडी में आने वाले धान में नमी अधिक है। साथ ही खरीद एजेंसियों की तैयारियां भी पूरी होने की प्रक्रिया में हैं।



फतेहाबाद। अनाज मण्डी में आई धान की फसल।

शैलरों का अलॉटमेंट बाकी

सरकारी खरीद के लिए एक और महत्वपूर्ण प्रक्रिया अभी पूरी नहीं हुई है। खरीद एजेंसियों को राइस शैलर अलॉट नहीं किए गए हैं। फिलहाल शैलरों की फिजिकल वेरिफिकेशन चल रही है। शैलर अलॉट होने के बाद खरीद एजेंसियों और राइस मिलों के बीच एग्रीमेंट होगा। इसके बाद खरीदे गए धान की मिलिंग की प्रक्रिया शुरू होगी।

घोषणा हो गई, व्यवस्था अभी प्रक्रिया में

सरकार ने दो दिन पहले ही पीआर धान की सरकारी खरीद शुरू करने की घोषणा कर दी थी। इसके बाद किसान अपनी फसल लेकर मंडियों का रुख करने लगे हैं, लेकिन फतेहाबाद में वास्तविक सरकारी खरीद शुरू होने में अभी समय लगने की स्थिति है।

बुधवार को 208 गेट पास काटे

किसान धीरे-धीरे मंडियों में धान लेकर आना शुरू हो गए हैं। हालांकि धान पकने में एक सप्ताह का समय लगेगा लेकिन मार्किट कमेटी ने अभी से ही तैयारियां पूरी कर ली हैं। धान लेकर आने वाले किसान परेशान न हों, इसके लिए सुबह 6 बजे ही कर्मचारी मंडी के गेट पर बैठ जाएंगे और रात 11 बजे तक गेट पास काटे जाएंगे। उसके बाद बॉयोमेट्रिक होगी और किसान फसल बेच पाएगा। बुधवार शाम तक कुल 208 गेट पास काटे गए हैं। *-प्रवेश, मण्डी सुपरवाइजर फतेहाबाद*

रिकॉर्ड दर्ज करने के बाद गेट पास होगा जारी

किसानों को मंडियों में फसल लाने में परेशानी न हो, इसके लिए मार्केट कमेटी ने गेट पास काटने के लिए कर्मचारियों की ड्यूटी लगा दी है। शहर की दोनों अनाज मंडियों के गेट पर सुबह 6 बजे से रात 11 बजे तक गेट पास काटे जाएंगे। 'मेरी फसल-मेरा ब्यौरा' पोर्टल पर पंजीकृत किसान जब धान की ट्राली लेकर मंडी पहुंचता है तो गेट पर उसके पंजीकरण नंबर का मिलान किया जाता है। ट्राली की फोटो सहित आवश्यक रिकॉर्ड दर्ज करने के बाद गेट पास जारी होता है। इसके बाद किसान की बायोमेट्रिक प्रक्रिया पूरी की जाती है और फिर संबंधित खरीद एजेंसी द्वारा धान की खरीद की जाती है।

खेतों में धान की फसल पककर तैयार, उत्तर-पश्चिमी हवाएं चलने व बादल छाने की संभावना से सहमे किसान

अगले सप्ताह तक मण्डियों में आ जाएगा धान, तेज हवा चली तो बिछ सकती है फसल

फतेहाबाद। खेतों में धान की फसल पककर तैयार है। अगले सप्ताह मण्डियों में धान की फसल आनी शुरू हो जाएगी लेकिन मौसम अचानक करवट ले रहा है। इससे किसानों की धड़कनें बढ़ गई हैं। 5 अक्टूबर तक उत्तर-पश्चिमी हवाएं चलने की संभावना से तापमान में बढ़ोतरी की भी संभावना है जबकि वातावरण में नमी की मात्रा में कमी आएगी। मौसम विभाग ने इस दौरान बादल छाये रहने की संभावना जताई है। अब जब धान पककर तैयार है, बादल छाने की भविष्यवाणी से किसानों की सांसें थम गई है। किसानों का मानना है कि जब बारिश की जरूरत थी, तब तो पानी बरसा नहीं, अब जब फसल काटने का समय आया है तो मौसम खराब होने का अंदेशा है। बुधवार को यहां का अधिकतम तापमान 34 व न्यूनतम तापमान 23 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया है। सुबह के समय कुछ समय के लिए धूप निकली, लेकिन बाद में हवा चलने से किसान परेशान हो गए। इस समय धान की कटाई का कार्य चल रहा है। उधर पछेती धान की फसल में लगातार किसान सिंचाई क रहे है। अगर वर्षा व तेज आंधी आती है तो धान की फसल खराब हो सकती है। गांव दरियापुर के किसान लखा सिंह व सुरजीत सिंह ने बताया कि अब मौसम साफ रहना चाहिए।



5 अक्टूबर तक मौसम रहेगा खुश्क

चौधरी चरणसिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार के कृषि मौसम विज्ञान विभाग ने 5 अक्टूबर तक हरियाणा के मौसम को लेकर पूर्वानुमान जारी किया है। विभागाध्यक्ष डॉ. मदन खीचड़ के अनुसार इस अवधि में प्रदेश में मौसम आमतौर पर परिवर्तनशील रहने के साथ खुश्क रहने की संभावना है। मौसम विभाग के अनुसार इस दौरान हवाओं की दिशा में बदलाव देखने को मिलेगा। हवाएं उत्तर-पूर्वी से उत्तर-पश्चिमी दिशा की ओर होने की संभावना है।

धान खरीद और पोर्टल पंजीकरण की समस्याओं को लेकर किसान संघर्ष समिति ने डीसी को सौंपा ज्ञापन

फतेहाबाद। धान के सीजन की शुरुआत के साथ ही किसानों की समस्याओं के समाधान को लेकर किसान संगठन सक्रिय हो गए हैं। बुधवार को पगड़ी सम्भाल जट्टा किसान संघर्ष समिति हरियाणा के प्रतिनिधियों ने जिला प्रधान ओम प्रकाश हसंगा के नेतृत्व में डीसी फतेहाबाद से मुलाकात कर किसानों की मांग संबंधी ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन के माध्यम से समिति ने धान खरीद प्रक्रिया में आ रही व्यावहारिक दिक्कतों की ओर प्रशासन का ध्यान आकर्षित करते हुए तत्काल समाधान की मांग की है। किसान नेताओं ने ज्ञापन में बताया कि जिले के कई किसान अभी तक 'मेरी फसल-मेरा ब्यौरा' पोर्टल पर अपना पंजीकरण नहीं करवा पाए हैं। इसके अलावा जिन किसानों ने दस्तावेज जमा करवा दिए हैं, उनका पंजीकरण भी अभी तक अटका हुआ है। संगठन ने मांग की कि पोर्टल को तुरंत दोबारा खोला जाए और सभी लंबित पंजीकरणों को स्वीकृत किया जाए। इसके साथ ही, धान खरीद पर लगाई गई प्रति एकड़ 28 क्विंटल की शर्त को तुरंत हटाने और किसानों की पूरी उपज को खरीदने की मांग की गई।



अब जाने पिछले कुछ दिनों का तापमान

तिथि	अधिकतम	न्यूनतम
20 सितंबर	31	22
21 सितंबर	29	22
22 सितंबर	34	24
23 सितंबर	35	25
24 सितंबर	35	23
25 सितंबर	35	25
26 सितंबर	35	26
27 सितंबर	35	25
28 सितंबर	33	25
29 सितंबर	33	24
30 सितंबर	34	23

(तापमान डिग्री सेल्सियस में है)

डेढ़ साल पहले टेंडर, 200 फीट की गली आज भी बदहाल

- इंटरलॉकिंग का काम अधूरा, बरसाती पानी निकासी पाइपलाइन डालने के बाद सड़क निर्माण का इंतजार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भूना

शहर में भारत फोटो स्टेट की गली से लेकर गोयल टेंट हाउस तक करीब डेढ़ वर्ष पहले इंटरलॉकिंग सड़क निर्माण का टेंडर होने के बावजूद लगभग 200 फीट हिस्सा आज भी बदहाल स्थिति में है। नगर पालिका और पब्लिक हेल्थ विभाग की ओर से बरसाती पानी की निकासी के लिए पाइपलाइन तो डाल दी गई, लेकिन इसके बाद गली में सड़क निर्माण का काम नहीं कराया गया। इससे गलीवासियों को आवागमन में परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। गलीवासियों का कहना है कि बरसात के दिनों में स्थिति और खराब हो जाती है। अधूरे निर्माण के कारण रास्ते में गड्ढे और उबड़-खाबड़ जमीन होने से पैदल चलना भी मुश्किल हो जाता है। लोगों का आरोप है कि एक तरफ कई गलियों में बार-बार निर्माण कार्य कराया जा रहा है, वहीं इस गली का काम लंबे समय से अधर में पड़ा है। गलीवासी साहिल कुमार, कृष्ण कुमार, राजेश कुमार और वेद प्रकाश सहित अन्य लोगों ने बताया कि गली निर्माण को लेकर वे कई बार संबंधित अधिकारियों और उच्चाधिकारियों को शिकायत दे चुके हैं, लेकिन समस्या जस की तस बनी हुई है। उन्होंने कहा कि शिकायतों के बावजूद ठेकेदार के खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं हुई। लोगों का आरोप है कि काम पूरा किए बिना ही भुगतान भी कर दिया गया। इस बारे नगर पालिका सचिव दीपक कुमार ने बताया कि उनके संज्ञान में ऐसा कोई मामला नहीं है।



भूना। गली की बदहाल स्थिति।

रतिया पुलिस के हत्थे चढ़े दो हिस्ट्रीशीटर, टोहाना बाइपास व नहर किनारे से अवैध असलहा सहित दबोचे

- अवैध हथियारों की तस्करी और आपराधिक गतिविधियों पर नकेल कसने के लिए चलाया जा रहा अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

अवैध हथियारों की तस्करी और आपराधिक गतिविधियों पर नकेल कसने के लिए चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत रतिया पुलिस को सफलता हाथ लगी है। सीआईए रतिया और थाना शहर रतिया पुलिस की टीमों ने दो अलग-अलग स्थानों पर घेराबंदी कर क्षेत्र के दो नामी अपराधियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने उनके कब्जे से दो देशी पिस्तौल 32 और 315 बोर, पांच जिंदा कारतूस और एक कार बरामद की है। पकड़े गए दोनों आरोपियों का लंबा-चौड़ा आपराधिक इतिहास रहा है। डीएसपी रतिया कुलवंत सिंह ने बताया कि सीआईए पुलिस की टीम टोहाना रोड बाइपास स्थित घग्घर नदी के पास गश्त पर थी। इसी दौरान बुढलाडा रोड की तरफ से आ रही एक ार का चालक पुलिस गाड़ी देखकर अचानक तेज गति में गाड़ी मोड़ने लगा, जिससे कार बंद हो गई। पुलिस ने घेराबंदी कर चालक को काबू किया। पकड़े गए आरोपी की पहचान बब्बू उर्फ पोपल निवासी पुरानी गौशाला मोहल्ला, रतिया के रूप में हुई। तलाशी लेने पर उसकी पैंट की जेब से 32 बोर का एक देशी पिस्तौल और मैगजीन में लोड 4 जिंदा कारतूस बरामद हुए। पुलिस ने आम्र्स एक्ट के तहत मामला दर्ज कर कार और हथियार को कब्जे में ले लिया है। आरोपी बब्बू उर्फ पोपल पर हत्या के प्रयास, रंगदारी, नशा तस्करी आदि मामलों में कुल 21 संगीन मुकदमे दर्ज हैं।



रतिया। अवैध हथियारों सहित पकड़े गए युवकों बारे जानकारी देते डीएसपी।

8 मुकदमों के आरोपी को पुलिस ने दबोचा

दूसरी कार्रवाई में थाना शहर रतिया पुलिस ने फतेहाबाद रोड पर सुखमणी नहर ब्रांच के पास गश्त के दौरान एक संदिग्ध युवक को पेड़ की आड़ में छिपते देखा। पुलिस ने तत्परता दिखाते हुए उसे दबोच लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम नितिश निवासी अरोड़ा कॉलोनी, रतिया बताया। तलाशी के दौरान उसकी जींस की जेब से 315 बोर का एक देशी पिस्तौल और एक जिंदा कारतूस बरामद हुआ। आरोपी नितिश के खिलाफ भी एनडीपीएस एक्ट, मारपीट, लूटपाट और आम्र्स एक्ट के कुल 8 आपराधिक मामले दर्ज हैं। डीएसपी कुलवंत सिंह ने कहा कि क्षेत्र में अवैध हथियार रखने वालों और अपराध को अंजाम देने वालों को बख्शा नहीं जाएगा। दोनों आरोपियों से गहनता से पूछताछ की जा रही है कि वे यह हथियार कहां से लाए थे और किस वारदात को अंजाम देने की फिराक में थे।

हजारों प्रतिबंधित नशीली गोलियों सहित युवक दबोचा



सिरसा। नशीली गोलियों व कैप्सूलों के साथ पकड़ा गया आरोपी।

सिरसा। पुलिस ने गश्त के दौरान अनाज मंडी क्षेत्र से एक युवक को 6970 नशीली गोलियां व कैप्सूल सहित गिरफ्तार किया है। सीआईए प्रभारी रविंद्र कुमार ने बताया कि पुलिस टीम को सूचना मिली कि अनाज मंडी सिरसा में एक युवक नशीली गोलियां बेचने की फिराक में खड़ा है। सूचना के आधार पर सीआईए टीम ने मौके पर पहुंचकर संदिग्ध युवक को काबू किया। तलाशी लेने पर उसके कब्जे से टेपनटाडोल की गोलियां तथा सिग्नोर कैप्सूल सहित कुल 6970 नशीली गोलियां व कैप्सूल बरामद हुए। आरोपी की पहचान प्रिंस कुमार पुत्र राकेश कुमार निवासी कपास मंडी सिरसा के रूप में हुई है। पुलिस टीम ने बरामद नशीली दवाइयों को कब्जे में लेकर आरोपी को आगामी कार्रवाई के लिए ड्रग्स इंस्पेक्टर केशव वशिष्ठ के हवाले कर दिया।

फतेहाबाद, भूना व रतिया अनाज मंडियों का निरीक्षण कर डीसी डॉ. विवेक भारती ने धान खरीद व्यवस्थाओं का लिया जायजा

मंडियों में उपलब्ध सुविधाओं एवं खरीद प्रक्रिया का फीडबैक लिया

सभी अनाज मंडियों में खोली जाए अटल कैंटीन, किसानों और मजदूरों को नहीं होगी भोजन की परेशानी : डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

किसानों और मजदूरों को मंडियों में भोजन की सुविधा उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से जिले की सभी अनाज मंडियों में अटल कैंटीन खोली जाएगी। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने मार्केट कमेटी के अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी मंडियों में अटल कैंटीन खोलना सुनिश्चित करें, ताकि धान खरीद सीजन के दौरान किसानों और मजदूरों को भोजन के लिए किसी प्रकार की परेशानी न हो। उपायुक्त ने बुधवार को फतेहाबाद, भूना और रतिया की अनाज मंडियों का निरीक्षण कर धान खरीद व्यवस्था का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने धान की ढेरियों की जांच करवाई तथा किसानों, आढ़तियों और संबंधित अधिकारियों से बातचीत कर मंडियों में उपलब्ध सुविधाओं एवं खरीद प्रक्रिया का फीडबैक लिया। उन्होंने किसानों की समस्याएं सुनीं और अधिकारियों को उनका प्राथमिकता के आधार पर समाधान करने के निर्देश दिए।

उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने कहा कि सरकार के निर्देशानुसार अनाज मंडियों का नियमित निरीक्षण किया जा रहा है, ताकि किसानों को अपनी फसल बेचने में किसी प्रकार की परेशानी न आए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि धान की खरीद समयबद्ध, पारदर्शी एवं निर्धारित नियमों के अनुसार हो तथा किसानों को अनावश्यक इंतजार न करना पड़े। उन्होंने विशेष रूप से गेट पास व्यवस्था को सुचारू रखने के निर्देश दिए। गेट पास विंडो पर निर्धारित प्रक्रिया के अनुसार कार्य हो और वहां सीसीटीवी कैमरे चालू स्थिति में रहें। किसानों को गेट पास बनवाने सहित खरीद प्रक्रिया से संबंधित किसी भी कार्य में परेशानी नहीं होनी चाहिए। डीसी ने मंडियों में पेयजल, शौचालय, साफ-सफाई, बिजली एवं लाइट सहित सभी मूलभूत सुविधाओं की भी जांच की और इन्हें दुरुस्त रखने के निर्देश दिए। उन्होंने खरीद एजेंसियों को निर्देश दिए कि खरीदी गई धान का उठान समय पर सुनिश्चित किया जाए, ताकि मंडियों में फसल का अनावश्यक जमाव न हो। उन्होंने कहा कि प्रत्येक अनाज मंडी में एक प्रशासनिक अधिकारी तैनात किया गया है , जो खरीद, उठान और अन्य गतिविधियों की नियमित निगरानी करेगा।



फतेहाबाद। अनाज मंडियों का निरीक्षण कर धान खरीद व्यवस्था का जायजा लेते हुए डीसी डॉ. विवेक भारती।

धान निर्धारित नमी मानकों के अनुरूप ही मंडी में लाएं किसान

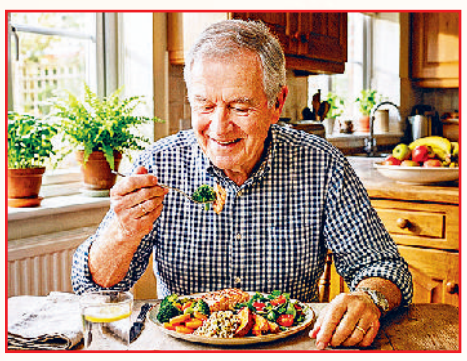
उपायुक्त ने किसानों से अपील की कि वे धान को अच्छी तरह सुखाकर तथा निर्धारित नमी मानकों के अनुरूप ही मंडी में लेकर आएं। इससे खरीद प्रक्रिया को सुचारू बनाने में मदद मिलेगी और किसानों को अपनी फसल बेचने में अनावश्यक परेशानी नहीं होगी।उन्होंने कहा कि नियमों के अनुरूप किसान की फसल की खरीद सुनिश्चित किया जाए और खरीद का उठान भी तय समय सीमा में हो जाना चाहिए। उन्होंने किसानों से धान की कटाई के बाद फसल अवशेष खेतों में न जलाने का भी आह्वान किया। इस अवसर पर एसडीएम फतेहाबाद राजेश कुमार, एसडीएम सुरेंद्र सिंह, सीईओ सुरेश कुमार, डीएमईओ अभिनव वालिया, नायब तहसीलदार बलवान सिंह, मार्केट कमेटी चेयरमैन राजकुमार, सचिव ओमप्रकाश चहल, बीडीपीओ अनिल कुमार, उपनिदेशक अमित पंवार, एएफएसओ निर्मल कांता, सोमबीर, हरीश सहित अन्य अधिकारी, आढ़ती एवं किसान मौजूद रहे।

बुजुर्गों में होने वाली अधिकांश समस्याओं को दूर करने के लिए उनकी डाइट न्यूट्रिशस और बैलेंस्ड होना बहुत जरूरी है। बुजुर्गों की डाइट कैसी होनी चाहिए, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस
1 अक्टूबर, विशेष

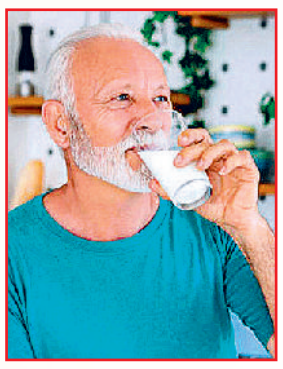
न्यूट्रिशस-बैलेंस्ड हो बुजुर्गों की डाइट

डाइट सजेशन
सवी जैन, डाइटीशियन



साठ की उम्र के बाद शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। ऐसे में उम्र से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने के लिए स्वस्थ आहार लेते रहना महत्वपूर्ण हो जाता है। इस उम्र में डाइजेशन सिस्टम धीमा हो जाता है, शारीरिक गतिविधियां कम होती हैं और हड्डियां तथा मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। ऐसे में सही और संतुलित आहार बुजुर्गों को ऊर्जावान बनाए रखने, बीमारियों से बचाने और जीवन की गुणवत्ता सुधारने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

मसल्स के लिए प्रोटीन: उम्र बढ़ने के साथ मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। इसलिए दालें, बींस, अंकुरित अनाज, सोयाबीन, दूध, दही, पनीर के रूप में पर्याप्त प्रोटीन डाइट में जरूर शामिल करें। नॉन-वेजिटेरियन हैं तो उबला अंडा या ग्रिल्ड मछली खा सकते हैं। मांसपेशियों के निर्माण, अच्छी सेहत और संतुलित पोषण के लिए मीट, सफेद मांस वाली मछली, अंडे का सफेद भाग और बींस डाइट में शामिल करें।



बोंस के लिए कैल्शियम-विटामिन डी: हड्डियों को मजबूत रखने और फ्रैक्चर के जोखिम को कम करने के लिए कैल्शियम युक्त भोजन करें। कम फैट वाले डेयरी उत्पाद जैसे टोंड दूध और पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें, क्योंकि इनमें कैल्शियम काफी मात्रा में होता है। डाइट में कम वसा वाला दूध, दही, छाछ, पनीर और रागी खाएं। थोड़ी देर सुबह की धूप में बैठें।

पाचन के लिए फाइबर: बुजुर्गों में कब्ज की समस्या आम होती है, जिससे फाइबर युक्त खाना राहत देता है। इसके लिए डाइट में ओट्स, दलिया, छिलके वाली दालें, सेब, पपीता, अमरूद और हरी सब्जियां शामिल करें। उच्च फाइबर वाले फूड्स, पोषण से भरपूर होते हैं उनके सेवन से कब्ज में राहत मिल सकती है।

इम्यूनिटी के लिए विटामिन सी: रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए ताजे फल और सब्जियां जैसे संतरे, आंवला, नीबू, पालक, ब्रोकली और टमाटर डाइट में शामिल करें।

याददाश्त के लिए: बढ़ती उम्र के साथ याददाश्त में कमी आना एक आम समस्या होती है, जिसे अकसर डिमेंशिया के रूप में जाना जाता है। इसे पूरी तरह रोकना संभव नहीं होता, लेकिन सही खानपान अपनाकर इसके प्रभाव और गति को कम जरूर किया जा सकता है। डिमेंशिया के प्रभाव और गति को कम करने के लिए रोजाना के भोजन में ताजे फल, हरी पत्तेदार सब्जियां और साबुत अनाज शामिल करें। ये दिमाग को आवश्यक एंटी-ऑक्सीडेंट्स प्रदान करते हैं।

डेली डाइट चार्ट: बुजुर्गों का डेली डाइट चार्ट कुछ ऐसा होना चाहिए। सुबह सबसे पहले 1 गिलास गुनगुना पानी, 4-5 भीगे बादाम और अखरोट। नाश्ते में ओट्स/दलिया/बेसन का चीला/पोहा/इडली और 1 कप टोंड दूध या चाय।

दोपहर के खाने में 1-2 रोटी (मल्टीग्रेन), 1 कटोरी चावल, दाल, हरी सब्जी, 1 कटोरी दही/सलाद। शाम के नाश्ते में 1 कप मखाना/भुना चना/सूप/कोई 1 मौसमी फल, मट्ठा या हर्बल-टी। रात के खाने में 1-2 रोटी, पतली दाल या लौकी/तोरई की सब्जी रात 8 बजे तक खा लें। सोने से पहले 1 छोटा गिलास हल्दी वाला गुनगुना दूध। इनके अलावा कुछ अन्य बातों पर भी ध्यान देना चाहिए।

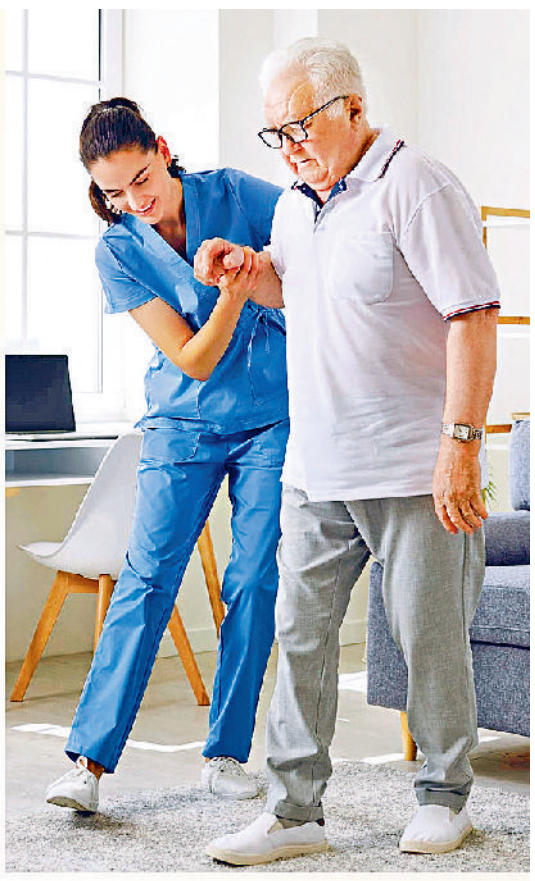
- जिन बुजुर्गों को दांतों की समस्या है या चबाने में कठिनाई होती है, उन्हें अच्छी तरह पका खाना, मैश करके दलिया/सूप के रूप में खाना चाहिए।
- ब्लड प्रेशर और डायबिटीज को कंट्रोल में रखने के लिए सीमित मात्रा में नमक और चीनी का प्रयोग करना चाहिए।
- सैचुरेटेड फैट को कम करें और तले हुए भोजन, हाई फैट वाले डेयरी और मांस को कम करें। इसके बजाय एवोकैडो, मछली और वनस्पति तेलों जैसे अनसैचुरेटेड फैट वाले फूड्स का सेवन करें।
- उम्र के साथ प्यास कम लगती है, जिससे डिहाइड्रेशन हो सकता है। इससे बचने के लिए दिनभर में 7-8 गिलास पानी या नारियल पानी, छाछ, सूप लेना चाहिए। पानी से दिमाग को हेल्दी रखने, शरीर का तापमान मेंटेन करने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुति: ललिता गोयल

वृद्धावस्था में गिरने की आशंका बहुत बढ़ जाती है। किसी बीमारी या कमजोरी से ज्यादा सही तरीके से न चलने के कारण वृद्ध अधिक गिरते हैं। ऐसे में गिरने से बचाव के लिए डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट से चलने-फिरने का सही तरीका सीखना जरूरी है। इस बारे में सभी वृद्धजनों के लिए बहुत उपयोगी सलाह दे रहे हैं।

सीख लें चलने का सही तरीका वृद्धावस्था में गिरने से होगा बचाव

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. मोहसिन वली
सीनियर फिजिशियन, सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली



अकसर लोग बढ़ती उम्र में गिरने को सामान्य घटना मान लेते हैं। लेकिन वैज्ञानिक मानते हैं कि बुजुर्गावस्था में गिरना स्वाभाविक नहीं है, इसे समय रहते पहचाना और रोका जा सकता है। बुजुर्ग कमजोरी या अधिक उम्र के बजाय शारीरिक-असंतुलन, स्थिरता, चलने-फिरने की सही तकनीक और गिरने से बचाव में की जाने वाली असावधानियों की वजह से ज्यादा गिरते हैं। जो बुजुर्ग एक विशेष तरीके से चलते हैं, वे न केवल बहुत कम गिरते हैं और कम चोटिल होते हैं और अधिक समय तक स्वतंत्र (बिना दूसरों पर निर्भर हुए) जीवन जी पाते हैं। इसलिए बुजुर्गों के लिए सही ढंग से चलना सीखना, गिरने से बचाव का सबसे प्रभावी उपायों में से एक है।



बड़ी समस्या है ओल्ड एज में गिरना: विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार गिरना दुनिया भर में अनजाने में होने वाली चोटों और उनसे होने वाली मौत का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। हर साल करीब 6 लाख 84 हजार लोगों की मौत गिरने की वजह से होती हैं। 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में गिरने से होने वाली मौतों की दर सबसे ज्यादा है। करीब 3 करोड़ 73 लाख गिरने की घटनाएं, ऐसी शारीरिक क्षमता में गिरावट की शुरुआत होती हैं, जिससे इंसान अकसर उबर नहीं पाता। ऐसे लोग एक बार बिस्तर पकड़ लेते हैं तो दुबारा अपने बल पर पूरी तरह खड़े नहीं हो पाते हैं।

क्या हैं कारण: शोध बताते हैं कि 65 साल की उम्र के बाद कदम की चौड़ाई में भिन्नता स्वाभाविक रूप से बढ़ने लगती है, क्योंकि पैरों के तलवों से मिलने वाला संवेदी फीडबैक, आंखों की दृष्टि और भीतरी कान का संतुलन-तंत्र (वेस्टीबुलर सिस्टम), ये तीनों उम्र के साथ धीरे-धीरे कमजोर पड़ते हैं। दिमाग को शरीर की स्थिति और जमीन की सतह की जानकारी सही समय पर नहीं मिल पाती, जिससे पैर रखने में मामूली चूक होने लगती है। गिरने का खतरा सिर्फ कमजोरी या उम्र से नहीं, बल्कि चलने के पैटर्न में आई सूक्ष्म अनियमितताओं से भी जुड़ा होता है। गिरना अकसर चलने के तरीके में आई एक बहुत छोटी और लगभग अदृश्य गड़बड़ी से शुरू होता है। पैर थोड़ा कम उठना, कदम का थोड़ा असमान होना या शरीर का संतुलन एक पल के लिए डगमगाना- ये सब मिलकर उस स्थिति को जन्म देते हैं, जब शरीर संभल नहीं पाता।

क्या होता है असर: गिरने की घटना बुजुर्गों के जीवन पर गहरा प्रभाव डाल सकती है। आत्मविश्वास कम होने और दोबारा गिरने का डर विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है। वे चलना-फिरना, घर से बाहर निकलना या सामान्य गतिविधियां करना कम कर देते हैं। जिससे उनकी मांसपेशियां और कमजोर होने लगती हैं, शारीरिक सक्रियता और स्वतंत्रता दोनों प्रभावित होती है, गिरने का खतरा और बढ़ जाता है।

किन्हें है ज्यादा रिस्क: कुछ लोगों में गिरने का खतरा अपेक्षाकृत अधिक होता है। इन्हें चलने की सही तकनीक सीखने के साथ-साथ नियमित तौर पर चिकित्सकीय जांच भी करानी चाहिए।

- 65 वर्ष से अधिक आयु के लोग।
- जिनकी दृष्टि कमजोर हो।
- जिन्हें गठिया या ऑस्टियोपोरोसिस हो।
- पैरों की संवेदना कम हो गई हो।
- पार्किंसन या स्ट्रोक की समस्या रही हो।
- जिन्हें बार-बार चक्कर आते हों।
- जो ऐसी दवाएं लेते हों जिनसे नींद या चक्कर आ सकते हों।

तब डॉक्टर से करें कंसल्ट: अगर किसी बुजुर्ग को बार-बार चक्कर आते हों, चलते समय पैर कांपते हों, संतुलन लगातार बिगड़ता हो या बिना कारण बार-बार गिर रहे हों, तो इसे केवल बढ़ती उम्र का असर मानकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। यह पार्किंसन रोग, स्ट्रोक, तंत्रिका संबंधी समस्या, विटामिन बी-12 की कमी, लो ब्लड प्रेशर या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत भी हो सकता है। ऐसी स्थिति में चिकित्सक या फिजियोथेरेपिस्ट से परामर्श लेना आवश्यक है।

कैसे करें बचाव: गिरने से बचाव के लिए चलने की सही तकनीक अपनाना, सही चाल विकसित करना जरूरी है। चलने की कुछ आदतों में छोटे-छोटे बदलाव करके संतुलन और आत्मविश्वास दोनों को बेहतर बनाया जा सकता है। लंबे समय तक सुरक्षित, सक्रिय और आत्मनिर्भर जीवन जिया जा सकता है।



हमेशा सामने देखें: अधिकांश बुजुर्ग चलते समय अपने पैरों या जमीन की ओर देखते रहते हैं। उन्हें लगता है कि नीचे देखने से वे गड्ढों या बाधाओं को आसानी से देख पाएंगे और गिरने से बच जाएंगे। लेकिन वास्तव में यह आदत संतुलन को कमजोर कर सकती है।

क्या करें: चलते समय सिर झुकाने के बजाय सामने देखने की आदत डालें। इससे ठोकर लगने और दूरी का गलत अनुमान लगाने की संभावना कम हो सकती है।

नियंत्रित कदमों से चलें: कुछ लोग चलते समय पैर जोर से जमीन पर पटकते हैं। यह केवल आवाज ही नहीं पैदा करता, बल्कि घुटनों, टखनों और कूल्हों पर अतिरिक्त दबाव भी डालता है। भारी कदमों से चलने पर शरीर का संतुलन बिगड़ सकता है और अचानक प्रतिक्रिया देने की क्षमता भी कम हो जाती है। जबकि कदम हल्के, मुलायम और नियंत्रित हों, तो शरीर सहज रूप से आगे बढ़ता है और पैर के जोड़ों पर कम दबाव पड़ता है।

क्या करें: धीरे-धीरे चलें। धीरे, आराम से और बिना पैरों को पटकते हुए चलने से संतुलन और चलने की स्थिरता दोनों बेहतर होती हैं।

सही पैटर्न को करें फॉलो: कई बुजुर्ग चलते समय पूरे पैर को एक साथ जमीन पर रखते हैं या पैरों को घसीटते हुए चलते हैं। इससे चाल अस्थिर हो जाती है और ठोकर लगने का खतरा बढ़ जाता है।

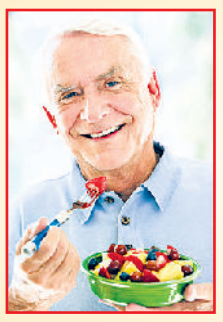
क्या करें: बुजुर्गों को फिजियोथेरेपिस्ट से सीखकर एड़ी से पंजे तक चलने की सही तकनीक अपनानी चाहिए। यानी पहले एड़ी जमीन को छुए, फिर पूरा तलवा धीरे-धीरे आगे बढ़े और अंत में पंजे के सहारे शरीर को आगे धकेला जाए। इससे पिंडली, टखने और कूल्हे की महत्वपूर्ण मांसपेशियां सक्रिय होती हैं, जो संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

खड़े होने के बाद तुरंत न चलें: कई बुजुर्ग कुर्सी, बिस्तर या सोफे से उठने के तुरंत बाद गिर जाते हैं। अचानक खड़े होने पर कुछ लोगों का रक्तचाप कुछ क्षणों के लिए कम हो जाता है। इससे चक्कर, धुंधलापन या अस्थिरता महसूस हो सकती है।

क्या करें: जब भी बैठी या लेटी हुई अवस्था से उठें, तो पहले आराम से खड़े हों और लगभग दो सेकेंड तक वहीं रुकें। जब शरीर सामान्य महसूस होने लगे, तभी चलना शुरू करें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

बरतें ये भी सावधानियां



- हड्डियों-मांसपेशियों की मजबूती और संतुलन बढ़ाने के लिए रोज 20-30 मिनट टहलें।
- फिसलन वाली चप्पल या ढीले जूते न पहनें।
- पौष्टिक और संतुलित आहार का सेवन करें। आहार में प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन-डी को पर्याप्त मात्रा में शामिल करें।
- डॉक्टर की सलाह के अनुसार विटामिन-डी और कैल्शियम सप्लीमेंट लें।
- पैरों की संवेदनशीलता का ध्यान रखें। सुन्नपन, डायबिटीज से जुड़ी न्यूरोपैथी की समस्या या तलवों की कमजोर संवेदना को नजरअंदाज न करें, ये सीधे चाल को प्रभावित करते हैं।
- आंख और कान की जांच कराएं। दृष्टि और भीतरी कान का संतुलन-तंत्र ठीक रखने से पैर रखने की सटीकता बेहतर होती है।
- दवाओं की समीक्षा करवाएं। कुछ दवाएं (जैसे नींद की गोलियां, ट्रैंक्विलाइजर) संतुलन और सतर्कता को प्रभावित करके चाल बिगाड़ सकती हैं।
- घर को सुरक्षित बनाएं। बाथरूम में ग्रैब बार (पकड़ने की रॉड) लगवाएं। फिसलन वाले फर्श पर एंटी-स्लिप मैट रखें।

सजेशन
विधि गोयल

ऐसे पूरी करें विटामिन बी-12 की कमी



विटामिन-बी12 एक ऐसा पोषक तत्व है, जिसकी मात्रा अगर शरीर में कम हो जाए, तो एक नहीं कई परेशानियां शुरू हो सकती हैं। इसकी कमी के कारण नर्व डैमेज होना, एनीमिया, थकान, कमजोरी, हाथ-पैरों में सुन्नपन या झनझनाहट, चक्कर आने और मुंह में छाले जैसे लक्षण नजर आते हैं। डाइटिशियन सवी जैन बताती हैं, विटामिन बी-12 की कमी से बोन डेंसिटी भी कम होती है, जिससे हड्डियां नाजुक हो जाती हैं और ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता है। विटामिन बी-12 रेड ब्लड सेल्स बनाने से लेकर डीएनए बनाने तक के लिए जरूरी होता है। इसकी उचित मात्रा से स्किन, बालों और आंखों को भी फायदा मिलता है।

डेयरी प्रोडक्ट्स: आहार में नियमित रूप से दूध, पनीर और दही का सेवन शरीर में विटामिन बी-12 की कमी को पूरा करता है। इससे शरीर में एनर्जी का स्तर बना रहता है और बढ़ने वाली थकान कम होने लगती है। रोज एक गिलास दूध या एक कटोरी दही, पनीर और छाछ का सेवन करने से शरीर में दिनभर की 46 फीसदी विटामिन बी-12 की कमी को पूरा किया जा सकता है।

फोर्टिफाइड फूड: बाजार में मिलने वाले ऐसे ओट्स, कॉर्न फ्लेक्स या सोया मिल्क लें, जिनमें बी-12 मिलाया गया हो।



अंडे: उबले अंडे का पीला हिस्सा विटामिन बी-12 से भरपूर होता है। इसका सेवन करने से शरीर को विटामिन बी-12 और प्रोटीन की प्राप्ति होती है। दिनभर में 2 अंडों का सेवन करने से दिन भर की 39 फीसदी विटामिन बी-12 की कमी पूरी हो जाती है। इससे विटामिन-डी भी मिलता है।

मछली और सी फूड: सैल्मन, ट्राउट और टूना जैसी मछलियां शरीर में विटामिन बी-12 की कमी को पूरा करने में मदद करती है। इसके अलावा क्लैम, केकड़े, शेलफिश भी बी-12 का बेहतरीन स्रोत हैं। मछली का सेवन करने से जहां शरीर को फैटी एसिड की प्राप्ति होती है, तो वहीं प्रोटीन की भी कमी को पूरा किया जा सकता है। कलेजी में सबसे ज्यादा बी-12 पाया जाता है। चिकन और रेड मीट भी बी-12 के अच्छे सोर्स होते हैं।

न्यूट्रिशनल यीस्ट: यह एक तरह का पावडर होता है, जिसका स्वाद चीज जैसा होता है। इसे सब्जी या सूप में डालकर खाया जा सकता है।

नट्स-सीड्स: विभिन्न प्रकार के ड्राय फ्रूट्स में भी विटामिन बी12 प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। बादाम, काजू, किशमिश, अखरोट और मूंगफली में भी विटामिन बी-12 पाया जाता है। *

हेल्थ टेक्नीक
शिखर चंद जैन

जिनको रात में अच्छी नींद नहीं आती वे इसके लिए कई उपाय आजमाते हैं। अगर आप भी अनिद्रा से परेशान हैं तो आपको कुछ देशों में अपनाई जाने वाली स्लीप टेक्नीक के बारे में बता रहे हैं। इन्हें आप भी ट्राई कर सकते हैं।

अच्छी नींद के लिए कारगर ये अलग तरह के रोचक उपाय



सब चाहते हैं कि रात को गहरी नींद सोएं। लेकिन गहरी नींद कम ही लोगों को आती है। इसीलिए दुनिया भर में लोग सोने के लिए तरह-तरह के उपाय करते हैं। कहीं बिस्तर ठंडा किया जाता है तो कहीं गरम दूध पीकर सोते हैं। कहीं झूला झूलते हैं।

जापानी तकनीक: जापान में लोग गहरी और अच्छी नींद के लिए रात को गर्म पानी से नहाना यानी ओफूरो, स्क्रीन से दूरी बनाना और मन को शांत करने वाले तौर-तरीकों का पालन करते हैं। इससे शरीर का तापमान पहले बढ़ता है और नहाने के बाद जब शरीर का तापमान कम होता है, तो मस्तिष्क को गहरी नींद का सिग्नल मिलता है। साथ ही जापानी लोग सोने से लगभग 1 घंटा पहले मोबाइल, लैपटॉप या टीवी जैसी स्क्रीन देखना बंद कर देते हैं ताकि नीली रोशनी से उनकी बायोलॉजिकल क्लॉक खराब न हो। इन सबके साथ-साथ वे फर्श पर तातामी मैट पर 'शिकिबुटन' (सूती पतला गद्देदार बिस्तर) बिछाकर सोते हैं, जो रीढ़ की हड्डी और शरीर को आराम देता है।



अलग रजाई और अच्छा वेंटिलेशन: नॉर्वे, डेनमार्क देशों में अच्छी नींद के लिए के लिए कपल्स एक ही बिस्तर पर सोते हुए भी एक बड़े कंबल की जगह दो अलग-अलग सिंगल कंबल या रजाई का इस्तेमाल करते हैं। दोनों अपनी पसंद और शरीर के तापमान के हिसाब से हल्के या भारी कंबल का चुनाव कर सकते हैं, जिससे बीच रात में नींद नहीं टूटती। साथ ही यहां माना जाता है कि स्वच्छ और ठंडी हवा सोने के लिए सबसे उत्तम है। लोग सोने से कम से कम 15 मिनट पहले या पूरी रात अपने बेडरूम की खिड़की को थोड़ा खुला छोड़ देते हैं, भले ही बाहर कड़ाके की ठंड क्यों न हो। इससे कमरे में ताजी हवा का संचार होता है और तापमान लगभग 18 डिग्री सेल्सियस के आसपास बना रहता है, जिसे गहरी नींद के लिए आदर्श माना जाता है। स्वीडन में लोग अपनी सुबह की पहली कॉफी या 'फिका' घर के अंदर बैठने के बजाय बाहर प्रकृति में टहलते हुए लेते हैं। सुबह-सुबह सूरज की रोशनी को मिलने से शरीर की जैविक घड़ी संतुलित रहती है, जिससे रात में सही समय पर प्राकृतिक रूप से नींद आती है।

मेक्सिको में हर्बल चाय: मेक्सिको में गहरी नींद के लिए लोग मुख्य रूप से पारंपरिक हर्बल चाय पीना, रात में हल्का भोजन करने और शांत दिनचर्या पर भरोसा करते हैं। मेक्सिको की पारंपरिक चिकित्सा पद्धति में नींद की कमी या मानसिक तनाव को नर्वियोस यानी नर्सों की बेचैनी माना जाता है। इसके इलाज के लिए वहां के लोग कृत्रिम दवाओं के बजाय प्राकृतिक और सदियों पुराने घरेलू नुस्खों को अपनाते हैं। कुछ चुनिंदा जड़ी-बूटियां वहां बेहद लोकप्रिय हैं। जैसे टीला जो नर्सों के खिंचाव को कम करने और दिमाग में चल रहे अनगिनत विचारों को शांत करने की सबसे भरोसेमंद जड़ी-बूटी है। तोरोनहील चिंता और मानसिक थकान को दूर कर दिमाग को सुकून देती है। पासिफ्लोरा नींद के चक्र को सुधारने और गहरी नींद को बढ़ावा देने में मदद करती है। पाचन क्रिया को आराम देने और पेट की गड़बड़ी से होने वाली बेचैनी को शांत करने के लिए मंजानिया का सेवन किया जाता है।

गरम दूध और जायफल: भारतीय घरों में सोने से पहले गर्म दूध पीने की परंपरा पुरानी है। कुछ लोग इसमें जायफल या हल्दी भी मिलाते हैं। हालांकि इन्हें नींद की निश्चित चिकित्सा मानने के बजाय पारंपरिक घरेलू उपाय माना जाता है।

ब्रिटेन में गर्म पानी की बोतल: ठंडी रातों में बिस्तर गर्म करने के लिए गर्म पानी की बोतल का इस्तेमाल ब्रिटेन समेत यूरोप के ठंडे इलाकों में लंबे समय से लोकप्रिय रहा है। सर्दी के मौसम में यह उपाय काफी कारगर होता है।

चीन में पैरों को गर्म पानी में रखना: कई शोध बताते हैं कि सोने से पहले गर्म स्नान/पैर गर्म करने से शरीर के तापमान, नियमन में फायदा मिलता है। चीन में इस तकनीक को काफी अपनाया जाता है। *

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

जब कोल्ड डिश खाने पर लगातार आने लगें छींकें



मेरी उम्र 46 वर्ष है। मैं जब भी कुछ ठंडा खाता-पीता हूं तो तुरंत छींकें आने लगती हैं। प्लीज इस समस्या का समाधान बताएं।

-संजीत, रायपुर

हालांकि आजकल मौसम बदल रहा है, इसलिए इस तरह समस्याएं काफी लोगों में दिख रही हैं। बदलते मौसम में वायरल इंफेक्शन की समस्या बढ़ रही हैं। इससे बचाव के लिए सबसे बेहतर तरीका है कि इस समय ज्यादा ठंडा या फ्रिज में रखी चीज ना खाएं। अगर समस्या हो रही है तो आपको सुबह-शाम नमक वाले पानी का गरारा करना चाहिए। फिलहाल इस तरह बचाव से राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। दो साल पहले मैंने अपने घुटने का ऑपरेशन करवाया था। पिछले कुछ समय से फिर से दर्द होना शुरू हो गया है। कृपया उचित समाधान बताएं।

-मूलचंद, बिलासपुर

सबसे पहले इस बात पर गौर करें कि आपके घुटने में कोई चोट तो नहीं लगी, क्योंकि सर्जरी के बाद चोट लगने पर इस तरह दर्द शुरू हो सकता है। अगर ऐसा नहीं है तो जरूर आपको एक बार उसी सर्जन से संपर्क करना चाहिए, जिन्होंने आपकी सर्जरी की है। क्योंकि उन्हें आपकी केस हिस्ट्री पूरी मालूम है और वी दर्द का कारण जानकर ट्रीटमेंट करेंगे। फिलहाल सीढ़ियां अधिक चढ़ना उतरना, रनिंग न करें और ज्यादा वजन न उठाएं।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मेरी सिटिंग जॉब है। पिछले कुछ महीनों से अक्सर मेरी कमर और गर्दन में अकड़न बनी रहती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-विपिन, रोहतक

आप अपनी समस्या का कारण खुद ही बता रहे हैं, क्योंकि आपकी लंबी सीटिंग जॉब है और इस वजह से यह समस्या आ रही है। मौजूदा समय में लंबी सिटिंग करने वालों में इस तरह की समस्या ज्यादा देखी जा रही है। इसका सबसे बेहतर तरीका यह होगा कि आप सुबह और शाम नियमित रूप में सर्वाइकल और कमर की एक्सरसाइज करें। इसके साथ ही ऑफिस में बीच-बीच में चहलकदमी करते रहें। एक बार आप कैल्शियम, बी-12 और विटामिन-डी की जांच जरूर करवा लें। ऑफिस में बैठने वालों को इसकी कमी हो सकती है, जिस वजह से भी दर्द शुरू होता है।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरे चेहरे और माथे पर झाइयां हो गई हैं। मार्केट में मिलने वाले कई सारे प्रोडक्ट्स यूज करने के बाद भी कोई फायदा नहीं हुआ। कृपया इसका सॉल्यूशन बताएं।

-प्रकाश, भोपाल

मार्केट में मिलने वाले तरह-तरह के प्रोडक्ट के इस्तेमाल से भी इस तरह की समस्याएं आती हैं। सबसे पहले आप बाजार में मिलने वाले प्रोडक्ट का इस्तेमाल बंद करें और कुछ समय के लिए साबुन का इस्तेमाल भी नहीं करें। आपको एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। वह फिजिकल जांच कर इसका ट्रीटमेंट बताएंगे। बगैर डॉक्टर से संपर्क किए कोई दवा या प्रोडक्ट का इस्तेमाल बिल्कुल ना करें।

मेरी उम्र 60 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरे मुंह में छाले हो रहे हैं। दवाइयां लेने पर कुछ समय ठीक रहता है, फिर वापस से छाले निकल आते हैं। प्लीज मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-किशोर, महासमुंद

सामान्य तौर पर मुंह में छाले होने का संबंध पेट की गड़बड़ी से होता है। अगर आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है तो मुंह में छाले हो जाते हैं लेकिन अगर ऐसा नहीं है तो जरूर आपको एक बार ईएनटी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। वह जांच कर इसका कारण बताएंगे और जरूरत पड़ने पर इसका ट्रीटमेंट शुरू करेंगे। बगैर डॉक्टर से संपर्क के कोई भी दवा आप न लें। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

खबर संक्षेप

जमालपुर में आयोजित हुआ सेवा सेतु कैम्प

फतेहाबाद। सेवा संकल्प अभियान के अंतर्गत जमालपुर शेखा में बुधवार को सेवा सेतु कैम्प का आयोजन किया गया। कैम्प में विभिन्न सरकारी विभागों एवं संबंधित संस्थाओं की ओर से स्टाल लगाकर आमजन को जनकल्याणकारी योजनाओं एवं सरकारी सेवाओं की जानकारी दी गई। साथ ही, पात्र नागरिकों को संबंधित योजनाओं का लाभ लेने के लिए मौके पर आवेदन करने तथा आवेदन प्रक्रिया को पूरा करने में आवश्यक सहयोग एवं मार्गदर्शन प्रदान किया गया। कैम्प में पहुंचे नागरिकों को उनकी

कालेज के विद्यार्थियों को करवाया योगाभ्यास

सिरसा। सेवा सेतु अभियान के तहत बुधवार को सीएमके कॉलेज में योग शिविर का आयोजन किया गया। एएमओ डॉ. सुरेंद्र नागर तथा योग सहायक साहिल खोथ ने विद्यार्थियों को योगाभ्यास करवाया। उन्होंने विद्यार्थियों को विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम करवाते हुए नियमित रूप से योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करने के लिए प्रेरित किया। प्रिंसिपल डॉ. रंजना ग्रोवर ने कहा कि योग शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक एकाग्रता और तनावमुक्त जीवन के

मांगों को लेकर सरकार के खिलाफ की नारेबाजी

24 घंटे के पड़ाव के दूसरे दिन पेंशनर्स का जोरदार प्रदर्शन, एसडीएम को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

आठवें वेतन आयोग का लाभ सभी सेवानिवृत्त कर्मचारी पर लागू करने सहित अन्य मांगों को लेकर रिटायर्ड कर्मचारियों द्वारा अखिल भारतीय राज्य सरकारी पेंशनर्स फेडरेशन के आह्वान पर उपायुक्त कार्यालय फतेहाबाद पर शुरू हुआ 24 घंटे का पड़ाव बुधवार को प्रदर्शन और ज्ञापन सौंपने के साथ संपन्न हो गया। पड़ाव के दूसरे दिन भारी संख्या में जुटे सेवानिवृत्त कर्मचारियों ने अपनी मांगों को लेकर सरकार के खिलाफ नारेबाजी की और प्रदर्शन करते हुए एसडीएम को अपना मांग पत्र सौंपा।

रिटायर्ड कर्मचारी संघ फतेहाबाद के जिला प्रधान भोला सिंह, कोषाध्यक्ष रघुनाथ मेहता और जिला सचिव बेगराज के नेतृत्व में आयोजित इस प्रदर्शन के दौरान वक्ताओं ने केंद्र व राज्य सरकार की नीतियों पर जमकर भड़ास निकाली। संघ के पदाधिकारियों ने टोहाना, जाखल, भूना, भट्टू व फतेहाबाद क्षेत्र से पहुंचे पेंशनरों को संबोधित करते हुए कहा कि आठवें वेतन आयोग के लाभों को लेकर सरकार का रवैया बेहद निराशाजनक है।

जिला प्रधान भोला सिंह और जिला सचिव बेगराज ने आरोप लगाया कि 31 दिसंबर 2025 से पहले और उसके बाद सेवानिवृत्त होने वाले कर्मचारियों के बीच अंतर पैदा किया जा रहा है। वित्त विधेयक 2025 के जरिए वरिष्ठ नागरिकों के प्रति अपनाए गए रुख से देशभर के पेंशनभोगियों में गहरा असंतोष है।

उन्होंने कहा कि सातवें वेतन आयोग तक पेंशनरों को स्वतः लाभ मिलता रहा है, लेकिन इतिहास में पहली बार आठवें वेतन आयोग का लाभ देने का फैसला सरकार की मर्जी पर छोड़ दिया गया है, जो पेंशनरों के अधिकारों पर सीधा हमला है।



फतेहाबाद। प्रदर्शन के बाद एसडीएम को मांग पत्र सौंपते सेवानिवृत कर्मचारी।

ज्ञापन में थी ये मांगें

एसडीएम को सौंपे ज्ञापन में मांग की गई है कि कोरोना काल के दौरान रोके गए 18 महीने के महंगाई भत्ते का बकाया भुगतान तुरंत जारी हो। 65 वर्ष की आयु पर 5 प्रतिशत, 70 वर्ष पर 10 प्रतिशत, 75 वर्ष पर 15 प्रतिशत और 80 वर्ष की उम्र पूरी होने पर 20 प्रतिशत अतिरिक्त पेंशन दी जाए। पेंशन की कम्यूट की गई राशि की कटौती 15 साल की बजाय 11 साल में पूरी मानकर बंद की जाए। पेंशनरों को बिना किसी कागजी अड़चन के वास्तविक कैशलेस इलाज मिले तथा गंभीर बीमारियों के इलाज के लिए सूचीबद्ध अस्पतालों में एडवांस पेमेंट की शर्त खत्म हो। फैमिली पेंशनर्स को एलटीसी का लाभ मिले और वरिष्ठ नागरिकों को रेल व हवाई यात्रा में पहले की तरह छूट तुरंत बहाल की जाए। संघ के नेताओं ने स्पष्ट चेतावनी दी कि यदि सरकार ने अब भी उनकी जायज मांगों पर ध्यान नहीं दिया, तो आने वाले दिनों में जिलेभर में व्यापक सदस्यता अभियान चलाकर और संघर्ष फंड जुटाकर इस आंदोलन को और उग्र रूप दिया जाएगा।

खालसा त्रि-शताब्दी महाविद्यालय में अंग्रेजी विषय परिषद का गठन

रतिया। खालसा त्रि-शताब्दी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में अंग्रेजी विषय के विद्यार्थियों की शैक्षणिक, साहित्यिक एवं रचनात्मक प्रतिभा को विकसित करने के उद्देश्य से परिषद का गठन किया गया। सोसायटी का गठन महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. सुमित्रा सांगवान के मार्गदर्शन में किया गया। प्राचार्या डॉ. सुमित्रा सांगवान ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि विषय-आधारित परिषद विद्यार्थियों को कक्षा-कक्ष की शिक्षा से आगे बढक़र अपनी प्रतिभा, रचनात्मकता, अभिव्यक्ति-कौशल और नेतृत्व क्षमता विकसित करने का अवसर प्रदान करती हैं। उन्होंने कहा कि अंग्रेजी साहित्य केवल भाषा एवं साहित्य का अध्ययन नहीं है, बल्कि यह विद्यार्थियों को विभिन्न संस्कृतियों, विचारधाराओं, मानवीय मूल्यों और सामाजिक सरोकारों को समझने का व्यापक दृष्टिकोण प्रदान करता है। उन्होंने विद्यार्थियों को परिषद की गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी करने तथा महाविद्यालय की शैक्षणिक परंपरा को समृद्ध करने के लिए प्रेरित किया। परिषद के लिए विद्यार्थियों की कार्यकारिणी का गठन भी किया गया। इसमें गुरप्रीत कौर को अध्यक्ष, मनप्रीत कौर को उपाध्यक्ष, रतनदीप कौर को सचिव, सरीना को संयुक्त सचिव तथा कोमल को कोषाध्यक्ष चुना गया।



फतेहाबाद। श्री विचार आश्रम मंदिर परिसर। फोटो : हरिभूमि

स्वामी ध्यानानंद महाराज के 37वें महा-निर्वाण दिवस पर भंडारा 8 को

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

श्री अद्वैत स्वरूप विचार आश्रम फतेहाबाद में ब्रह्मलीन स्वामी ध्यानानंद महाराज के 37वें महा-निर्वाण दिवस के अवसर पर वार्षिक भंडारे एवं धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। दो दिवसीय कार्यक्रम की शुरुआत 7 अक्टूबर बुधवार की शाम भजन संध्या से होगी, जबकि 8 अक्टूबर बृहस्पतिवार को विभिन्न धार्मिक एवं आध्यात्मिक कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। आश्रम की ओर से जारी कार्यक्रम के अनुसार 7 अक्टूबर को शाम 7 से रात 10 बजे तक भजन संध्या का आयोजन होगा। इसमें श्रद्धालु भजनों के माध्यम से गुरु महाराज का स्मरण करेंगे। कार्यक्रम में आसपास के क्षेत्रों से भी श्रद्धालुओं के पहुंचने की संभावना है।

सुबह की जाएगी आरती

8 अक्टूबर को सुबह 5:15 बजे श्री गुरुमहाराज जी की पावन आरती निकाली जाएगी। इसके बाद सुबह 6:30 से 8 बजे तक ध्यान, योग एवं सिमरन का आयोजन होगा। यह सत्र योगाचार्य संजीव जी द्वारा कराया जाएगा। आयोजन के दौरान श्रद्धालुओं को ध्यान और योग के माध्यम से आध्यात्मिक एकाग्रता एवं आत्मचिंतन का संदेश दिया जाएगा। इसके बाद सुबह 9 बजे से दोपहर 2 बजे तक धार्मिक एवं आध्यात्मिक कार्यक्रम चलेंगे। इस दौरान दरबार-ए-नंगली के तत्वावधान में आने वाले महापुरुषों द्वारा मार्मिक उपदेश दिए जाएंगे। साथ ही स्वामी श्री ध्यानानंद महाराज के महा-निर्वाण दिवस के अवसर पर श्रद्धांजलि समारोह भी आयोजित किया जाएगा। आश्रम प्रबंधन की ओर से श्रद्धालुओं से कार्यक्रम में अपने इष्ट-मित्रों एवं परिवार सहित शामिल होने का आह्वान किया गया है।

मेडिकल स्टोर के ताले तोड़कर चोरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

टोहाना रोड पर चोरी की वारदातों का सिलसिला थमने का नाम नहीं ले रहा है। अब चोरों ने गुरू फार्मेसी मेडिकल स्टोर को निशाना बनाकर दुकान के ताले तोड़ दिए और अंदर रखी नकदी, डीवीआर व एलईडी चोरी कर फरार हो गए। वारदात का पता चलने के बाद आसपास के दुकानदारों में रोष है।

मेडिकल स्टोर संचालक साहिल कुमार ने बताया कि मंगलवार रात्रि को वह दुकान बंद करने के बाद वह घर चले गए थे।



बाद में चोरों ने दुकान के ताले तोडक़र अंदर प्रवेश किया और सामान खंगाला। चोर दुकान में रखी नकदी के अलावा सीसीटीवी कैमरों का डीवीआर और एलईडी सहित करीब एक लाख का नुकसान करके चले गए मेडिकल संचालक ने बताया कि बुधवार सुबह जब वह दुकान पर आए तो देखा कि दुकान का ताला टूटा पड़ा है।

रात्रि गश्त बढ़ाने की मांग

स्थानीय दुकानदारों के अनुसार, पिछले करीब 5-6 महीनों में टोहाना रोड क्षेत्र में चोरी की कई वारदातें सामने आ चुकी हैं। लगातार हो रही चोरियों से दुकानदारों में असुरक्षा की भावना बढ़ रही है। उनका कहना है कि रात के समय क्षेत्र में पुलिस की गश्त पर्याप्त नहीं होने के कारण चोरों के हौसले बढ़ रहे हैं। दुकानदारों ने पुलिस प्रशासन से टोहाना रोड और आसपास के क्षेत्रों में रात्रि गश्त बढ़ाने, संदिग्ध लोगों पर नजर रखने और लगातार हो रही चोरी की वारदातों पर अंकुश लगाने की मांग की है।

खेलकूद प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

चोपटा। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान नाथूसरी चौपटा में खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। प्रिंसिपल बुधराम ने बताया कि प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस दौरान विद्यार्थियों की दौड़, रस्साकशी सहित विभिन्न खेलकूद प्रतियोगिताएं करवाई गईं। विद्यार्थियों ने खेल भावना के साथ प्रतियोगिताओं में हिस्सा लिया और अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में खेलों की महत्वपूर्ण भूमिका है। नियमित रूप से खेलकूद गतिविधियों में भाग लेने से विद्यार्थियों का शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है तथा उनमें अनुशासन, टीम भावना और आत्मविश्वास की भावना मजबूत होती है।



चोपटा। रस्साकशी प्रतियोगिता में भाग लेती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

महिला कॉलेज में आर्ट एंड क्राफ्ट कार्यशाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

चौधरी मनीराम गोदारा राजकीय महिला कॉलेज, भोडिया खेड़ा में गृह विज्ञान सोसाइटी व पिडीलाइट कंपनी के तत्वावधान में आर्ट एंड क्राफ्ट की तीन दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। प्राचार्य डॉ. लखबीर कौर ने छात्राओं को आकर्षक वस्तुएं बनाना सीखने पर बधाई दी। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के आयोजनों से अंदर छिपी प्रतिभाओं को पहचानने, निखारने और स्वयं की भावनाओं को चित्रित करने का अवसर प्राप्त होता है। उन्होंने कहा कि कला के इन हुनर को व्यवसाय के रूप में अपनाकर छात्राएं आत्मनिर्भर बन सकती हैं तथा अन्य लोगों को भी रोजगार उपलब्ध करवा सकती हैं। पिडीलाइट कंपनी की तरफ से मीतू सचदेवा ने छात्राओं को गृह सज्जा के विभिन्न सामान



फतेहाबाद। तीन दिवसीय कार्यशाला में भाग लेते हुए छात्राएं।

जैसे फैब्रिक पेंटिंग, ग्लास पेंटिंग, थाली सजावट व कोस्टर बनाना सिखाया। कार्यशाला में करीब 40 छात्राओं ने भाग लिया। इस अवसर पर विभागाध्यक्ष डॉ. ममता रानी, डॉ. कविता, प्रो. सोना व प्रीति ने प्रदर्शनी को सराहा और भविष्य में भी इस प्रकार की गतिविधियां करते रहने के लिए प्रोत्साहित किया।

सफाई कार्यों का लिया जायजा



रतिया। एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने बुधवार को लघु सचिवालय, रतिया नगरपालिका कार्यालय तथा शहीद उधम सिंह चौक का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने कार्यालयों व शहर में करवाए जा रहे सफाई कार्यों, सार्वजनिक सुविधाओं तथा चौक की व्यवस्थाओं का जायजा लिया। एसडीएम ने नगरपालिका अधिकारियों को शहर में साफ-सफाई व्यवस्था को बेहतर बनाए रखने तथा सार्वजनिक स्थानों पर नियमित रूप से सफाई करवाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि शहर की स्वच्छता और सुंदरता को बनाए रखना नगरपालिका की प्राथमिक जिम्मेदारी है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सफाई व्यवस्था में किसी प्रकार की लापरवाही न हो तथा नागरिकों को मूलभूत सुविधाएं सुचारू रूप से उपलब्ध करवाई जाएं। उन्होंने शहीद उधम सिंह चौक की साफ-सफाई, सौंदर्यीकरण तथा आसपास की व्यवस्थाओं की जानकारी ली। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को चौक के आसपास स्वच्छता बनाए रखने और आवश्यक व्यवस्थाओं को दुरुस्त करने के निर्देश दिए। इसके उपरांत एसडीएम सुरेंद्र सिंह लायंस क्लब रतिया सिटी एवं सीनियर सिटीजन्स वेलफेयर ट्रस्ट रतिया के सयुंक्त तत्वावधान में वरिष्ठजनों के लिए मुफ्त सहायक उपकरण वितरण कार्यक्रम में विशेष रूप से उपस्थित रहे।

सेवानिवृत्त पुलिस कर्मचारियों को दी विदाई

सिरसा। पुलिस लाइन स्थित प्रशासनिक भवन में बुधवार को सेवानिवृत्त हुए पांच पुलिसकर्मियों के सम्मान में भव्य विदाई समारोह आयोजित किया गया। समारोह में डीएसपी सुखबीर सिंह ने सेवानिवृत्त पुलिसकर्मियों को स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित किया। डीएसपी सुखबीर सिंह ने कहा कि पुलिस की नौकरी केवल एक पेशा नहीं, बल्कि जनसेवा का महत्वपूर्ण माध्यम है। पुलिस अधिकारी और कर्मचारी अपने निजी सुख-दुख से ऊपर उठकर समाज और विभाग के प्रति जिम्मेदारियों का निर्वहन करते हैं। उन्होंने कहा कि सेवानिवृत्ति सरकारी सेवा का अंत है, लेकिन समाज के प्रति जिम्मेदारियों का नहीं। सेवानिवृत्त पुलिसकर्मी आगे भी सामाजिक कार्यों में सक्रिय रहकर अपना योगदान दे सकते हैं। समारोह के दौरान ई/उप निरीक्षक ओम प्रकाश, भीरा राम, विजय सिंह, मंगत राम व बाला राम सहित पांच सेवानिवृत्त पुलिसकर्मियों को सम्मानित किया गया। डीएसपी ने कहा कि सभी कर्मचारियों ने अपने सेवाकाल के दौरान ईमानदारी, कर्तव्यनिष्ठा और समर्पण के



सिरसा। सेवानिवृत्त कर्मचारियों के साथ डीएसपी।

साथ कार्य करते हुए पुलिस विभाग का मान बढ़ाया है। उन्होंने कहा कि पुलिसकर्मियों को अपनी ड्यूटी ऐसी कार्यशैली के साथ करनी चाहिए, जिसकी पहचान लंबे समय तक लोगों के बीच बनी रहे। इस अवसर पर जिला कल्याण निरीक्षक अनिल सोढ़ी, पुलिस अधीक्षक कार्यालय के अकाउंटेंट राजेंद्र सिंह सहित अनेक पुलिस अधिकारी, कर्मचारी तथा सेवानिवृत्त पुलिसकर्मियों के परिजन मौजूद रहे।

मंडलायुक्त ने किया तहसील का निरीक्षण



चोपटा। हिसार मंडल की आयुक्त गीता भारती ने बुधवार को नाथूसरी चौपटा की तहसील कार्यालय का औचक निरीक्षण किया। उन्होंने तहसील में इंतकाल व रजिस्ट्री के संदर्भ में तहसीलदार रविंद्र कुमार मलिक से जानकारी ली। इसी के साथ ही आदेश दिए कि फाइलों को पूरी तरह व्यवस्थित ढंग से रखा जाए, रजिस्टर और फाइलों की पेज नंबरिंग की जाए और कैशबुक को लगातार अपडेट रखा जाए। वहीं उन्होंने कहा कि आम जनता के कार्यों को बिना किसी देरी के एक निश्चित समय सीमा के भीतर पूरा किया जाए ताकि किसी भी नागरिक को परेशानी न हो। तहसील परिसरों और सरकारी कार्यालयों में साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखा जाए। मंडलायुक्त ने बताया कि कार्यालय में निरीक्षण किया गया है। इस मौके पर तहसीलदार रविंद्र सिंह मलिक, पटवारी एसोसिएशन के जिला प्रधान दलबीर बिसू, चौपटा खंड के प्रधान संजय रोज, पूर्व सरपंच लादूराम पूनिया व समाजसेवी रघुबीर सिंह कड़वासरा मौजूद रहे।

प्रदर्शन कर फूंका सीईसी का पुतला



सिरसा। वोट चोरी के आरोपों को लेकर बुधवार को एनएसयूआई ने सिरसा के लघु सचिवालय में विरोध प्रदर्शन किया गया और मुख्य चुनाव आयुक्त का पुतला फूंका। कार्यकर्ताओं ने चुनावी प्रक्रिया में पारदर्शिता एवं जवाबदेही सुनिश्चित करने की मांग उठाई। आदिकर्ता माकन तंवर ने कहा कि मतदाता सूचियों और चुनावी प्रक्रिया से संबंधित जो सवाल उठाए जा रहे हैं, उनका उचित, निष्पक्ष और पारदर्शी तरीके से समाधान किया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि लोकतंत्र में मतदाता का अधिकार सर्वोपरि है और चुनावी प्रक्रिया को लेकर उठने वाले प्रत्येक सवाल का स्पष्ट जवाब मिलना जरूरी है। एनएसयूआई कार्यकर्ताओं ने मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे तथा उनके कार्यकाल में लिए गए चुनाव-संबंधी निर्णयों की व्यापक समीक्षा की मांग उठाई।

फतेहाबाद पुलिस विभाग से 5 सब-इंस्पेक्टर हुए सेवानिवृत्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद पुलिस में लंबे समय तक अपनी सेवाएं देने के उपरांत सेवानिवृत्त हुए पांच पुलिस अधिकारियों के सम्मान में विदाई समारोह का आयोजन किया गया। समारोह के दौरान सभी सेवानिवृत्त अधिकारियों को स्मृति चिह्न एवं उपहार भेंट कर ससम्मान विदाई दी गई और उनके सुखद व दीर्घायु जीवन की कामना की गई। विदाई समारोह में सेवानिवृत्त होने वाले उपनिरीक्षक बलवंत सिंह, उपनिरीक्षक निशान सिंह,



उपनिरीक्षक रमेश कुमार, उपनिरीक्षक जगदीश कुमार एवं उपनिरीक्षक दलजीत सिंह को सम्मानित किया गया। उपस्थित अधिकारियों ने बताया कि इन सभी ने अपने सेवाकाल के दौरान विभिन्न थाना क्षेत्रों और शाखाओं में पूरी ईमानदारी, अनुशासन और मुस्तैदी के साथ अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन किया। सेवानिवृत्त अधिकारियों ने भी विभाग में बिताए अपने सुनहरे पलों और अनुभवों को साझा करते हुए उच्च अधिकारियों व सहकर्मियों का आभार व्यक्त किया।

एसपी ने दी शुभकामनाएं

एसपी निकिता खट्टर ने अपने शुभकामना संदेश के माध्यम से सभी सेवानिवृत्त कर्मचारियों को बधाई दी। उन्होंने कहा कि पुलिस विभाग में लंबा समय निष्ठा और ईमानदारी से पूरा करना बेहद गर्व की बात है। उन्होंने ईश्वर से प्रार्थना की कि सेवानिवृत्ति के बाद सभी अधिकारी अपने परिजनों के साथ स्वस्थ, खुशहाल और सुखद जीवन व्यतीत करें। समारोह में डीएसपी ट्रैफिक जय सिंह सहित जिला पुलिस के अनेक अधिकारी और कर्मचारी मौजूद रहे। सभी सहकर्मियों ने सेवानिवृत्त हुए पांचों सब-इंस्पेक्टरों को फूल-मालाएं पहनाकर और आत्मीयता से विदा किया।

जिंदगी में मेडिटेशन ही दे सकता है शांति : बीके ऊषा

फतेहाबाद। अशोक नगर स्थित ब्रह्माकुमारी आश्रम में आयोजित आध्यात्मिक कार्यक्रम में माउंट आबू से पहुंची वरिष्ठ राजयोगिनी बीके ऊषा ने हजारों श्रद्धालुओं को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि आज की भागदौड़ और आपाधापी भरी जिंदगी में तनाव से मुक्ति पाने और मन को शांत रखने के लिए मेडिटेशन सबसे सशक्त और प्रभावी माध्यम है। बीके ऊषा ने अपने ओजस्वी विचारों से श्रद्धालुओं को मंत्रमुग्ध करते हुए कहा कि तनावपूर्ण जीवन के अंधकार में मेडिटेशन एक आशा और शांति की किरण बनकर उभरता है। राजयोग मेडिटेशन के नियमित अभ्यास से व्यक्ति न केवल अपने मन को एकाग्र कर सकता है, बल्कि अपने जीवन में सकारात्मक बदलाव भी ला सकता है। उन्होंने लोगों का आह्वान किया कि वे संस्था के सानिध्य में आकर राजयोग का अभ्यास करें और जीवन में अध्यात्म को अपनाएं। कार्यक्रम में एसपी निकिता खट्टर ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने आश्रम परिसर का बारीकी से अवलोकन किया और मेडिटेशन के महत्व एवं इसकी बारीकियों के बारे में जानकारी हासिल की। समारोह में शहर व आसपास के ग्रामीण अंचलों से पहुंचे हजारों श्रद्धालुओं ने पूरे श्रद्धाभाव और एकाग्रता के साथ बीके ऊषा के प्रवचनों को सुना।



आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम में पूर्व मंत्री बबली ने अपने हाथों से खिलाई पंजीरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा चलाए जा रहे आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम के अंतर्गत जाखल के गांव दीवाना में जिला कार्यक्रम अधिकारी कविता रानी की अध्यक्षता में कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में पूर्व कैबिनेट मंत्री देवेंद्र सिंह बबली ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। इस दौरान महिलाओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण तथा प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल से संबंधित विभिन्न गतिविधियां आयोजित की गई।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए पूर्व कैबिनेट मंत्री देवेंद्र सिंह बबली ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सार्वजनिक जीवन के 25 वर्षों की यात्रा सेवा, समर्पण और राष्ट्र निर्माण की भावना से जुड़ी रही है। सेवा संकल्प अभियान इसी भावना को जनभागीदारी के माध्यम से आगे बढ़ाने का माध्यम है। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा संचालित विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं और विकास कार्यों का लाभ समाज के अंतिम पंक्ति में खड़े



व्यक्ति तक पहुंचाना ही सुशासन की वास्तविक सार्थकता है। महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी स्नेहलता ने महिलाओं एवं ग्रामीणों को महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा संचालित विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं एवं कार्यक्रमों की विस्तारपूर्वक जानकारी दी। इस दौरान दौरान पूर्व कैबिनेट मंत्री देवेंद्र सिंह बबली ने बच्चों को अपने हाथों से पौष्टिक पंजीरी खिलाई। कार्यक्रम के सफल आयोजन में गांव की सरपंच सोनिया बिट्टू रोज, सुपरवाइजर मनीषा रानी, कीर्ति गिल तथा महिला एवं बाल विकास विभाग के कार्यालय स्टाफ का महत्वपूर्ण योगदान रहा।

निरीक्षण विद्यार्थियों ने किताबें पढ़कर सुनाईं और पूछे गए सवालों के जवाब दिए

एसडीएम ने मॉडल संस्कृत विद्यालय इंदाछोई का किया निरीक्षण, मिड डे मील की गुणवत्ता जांची

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

टोहाना के एसडीएम आकाश शर्मा ने राजकीय मॉडल संस्कृत वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय इंदाछोई का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने विद्यार्थियों से किताबें पढ़वाकर उनकी पठन क्षमता एवं शिक्षण स्तर का मूल्यांकन किया। साथ ही विद्यार्थियों से विज्ञान एवं अंग्रेजी विषयों से संबंधित सवाल-जवाब कर उनकी विषय संबंधी समझ का जायजा लिया। एसडीएम ने विद्यार्थियों से संवाद करते हुए यह भी जाना कि उन्हें कक्षा में पढ़ाया गया



फतेहाबाद। इंदाछोई स्कूल का निरीक्षण करते एसडीएम आकाश शर्मा।

पाठ अच्छी तरह समझ में आता है या नहीं तथा पढ़ाई के दौरान उन्हें किसी प्रकार की समस्या का सामना तो नहीं करना पड़ता। उन्होंने शिक्षकों के पढ़ाने के तरीके, कक्षाओं के नियमित संचालन तथा निर्धारित समय पर शिक्षण कार्य होने की स्थिति की भी जानकारी ली। इस दौरान विद्यार्थियों ने किताबें पढ़कर सुनाईं और पूछे गए सवालों के जवाब दिए।

विद्यालय के हाजिरी रजिस्टर की जांच की

निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने विद्यालय के हाजिरी रजिस्टर की जांच की तथा शिक्षकों की उपस्थिति का जायजा लिया। उन्होंने सभी शिक्षकों को नियमित रूप से ड्यूटी पर उपस्थित रहने और निर्धारित समय-सारणी के अनुसार नियमित कक्षाएं संचालित करने के निर्देश दिए, ताकि विद्यार्थियों की पढ़ाई प्रभावित न हो और शिक्षण कार्य सुचारू रूप से जारी रहे। एसडीएम आकाश शर्मा ने विद्यालय में विद्यार्थियों के लिए तैयार किए जा रहे मिड-डे मील का भी निरीक्षण किया। उन्होंने भोजन की गुणवत्ता, खाना पकाने के तरीके, स्वच्छता एवं साफ-सफाई की व्यवस्था का जायजा लिया। इसके साथ ही कच्चे अनाज एवं भोजन तैयार करने में इस्तेमाल होने वाली अन्य खाद्य सामग्री की गुणवत्ता भी जांची। उन्होंने भोजन तैयार करने एवं परोसने के दौरान स्वच्छता के निर्धारित मानकों का पालन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने विद्यालय परिसर में साफ-सफाई, पेयजल व्यवस्था तथा शौचालयों की स्थिति का भी निरीक्षण किया। इसके अतिरिक्त कक्षाओं में बोर्ड, रोशनी, फर्नीचर तथा विद्यार्थियों के अनुकूल शैक्षणिक वातावरण की उपलब्धता का जायजा लिया।

आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम में पूर्व मंत्री बबली ने अपने हाथों से खिलाई पंजीरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा चलाए जा रहे आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम के अंतर्गत जाखल के गांव दीवाना में जिला कार्यक्रम अधिकारी कविता रानी की अध्यक्षता में कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में पूर्व कैबिनेट मंत्री देवेंद्र सिंह बबली ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। इस दौरान महिलाओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण तथा प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल से संबंधित विभिन्न गतिविधियां आयोजित की गई।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए पूर्व कैबिनेट मंत्री देवेंद्र सिंह बबली ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सार्वजनिक जीवन के 25 वर्षों की यात्रा सेवा, समर्पण और राष्ट्र निर्माण की भावना से जुड़ी रही है। सेवा संकल्प अभियान इसी भावना को जनभागीदारी के माध्यम से आगे बढ़ाने का माध्यम है। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा संचालित विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं और विकास कार्यों का लाभ समाज के अंतिम पंक्ति में खड़े

व्यक्ति तक पहुंचाना ही सुशासन की वास्तविक सार्थकता है। महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी स्नेहलता ने महिलाओं एवं ग्रामीणों को महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा संचालित विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं एवं कार्यक्रमों की विस्तारपूर्वक जानकारी दी। इस दौरान दौरान पूर्व कैबिनेट मंत्री देवेंद्र सिंह बबली ने बच्चों को अपने हाथों से पौष्टिक पंजीरी खिलाई। कार्यक्रम के सफल आयोजन में गांव की सरपंच सोनिया बिट्टू रोज, सुपरवाइजर मनीषा रानी, कीर्ति गिल तथा महिला एवं बाल विकास विभाग के कार्यालय स्टाफ का महत्वपूर्ण योगदान रहा।

खबर संक्षेप

बाइक चोरी मामले में आरोपी युवक गिरफ्तार

फतेहाबाद। थाना सदर फतेहाबाद पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी की वारदात को सुलझाते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरीशुदा बाइक भी बरामद कर ली है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान सुनील उर्फ सेक्रेटरी पुत्र राजेंद्र निवासी गांव लहरियां के रूप में हुई है। थाना सदर प्रभारी उपनिरीक्षक सुमित ने बताया कि गांव भिरडाना निवासी रोहतास कुमार ने पुलिस में शिकायत दर्ज कराई थी।

आंगनबाड़ी केंद्रों पर कर्मियों का सम्मान

भूना। आंगन मिलन सेवा की संयोजक पूनम सिंगला की ओर से दहमान, ढाणी गोपाल और भूना के आंगनबाड़ी केंद्रों पर कार्यरत कर्मियों एवं हेल्परों को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। इस दौरान आंगनबाड़ी केंद्र संख्या 101 से 152 तक कार्यरत कर्मियों को सम्मानित कर उनके कार्यों की सराहना की गई। कार्यक्रम के दौरान आंगनबाड़ी केंद्रों पर महिलाओं और बच्चों से जुड़ी विभिन्न गतिविधियां आयोजित की गईं। गर्भवती महिलाओं की गोद भराई की रस्म कराई गई और उनके साथ खुशियां साझा की गईं।

पायल सेन, भाविष भोला बने चेस मास्टर

सिरसा। संगम स्कूल भरोखां में कक्षा 3 से 8 तक के विद्यार्थियों के लिए चैस प्रतियोगिता करवाई गई जिसमें विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए अपनी बुद्धिमत्ता, एकाग्रता और रणनीतिक क्षमता का प्रदर्शन किया। प्रतिभागियों को कनिष्ठ और वरिष्ठ वर्गों में विभाजित किया गया। वरिष्ठ वर्ग में पायल सैन और भाविष भोला ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि सुखसागर कंबोज और पर्व धंजू ने द्वितीय स्थान हासिल किया। वहीं कनिष्ठ वर्ग में नितिन गुजरान और रिया बमनिया ने प्रथम तथा हरगुण सिंह और बैविन कंबोज ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

कलयुग की महिमा का वर्णन, भक्त हुए भाव विभोर

रतिया। श्रीकृष्ण गोशाला के प्रांगण में श्रीकृष्ण गौशाला कमेटी एवं महिला मंडल द्वारा गौ सेवा हेतु पितृ पक्ष में आयोजित श्रीमद् भागवत सप्ताह ज्ञान यज्ञ के तीसरे दिन काफी संख्या में श्रद्धालु पहुंचे। प्रवचन करते हुए प्रसिद्ध कथावाचक आचार्य राम सेवक शास्त्री ने राजा परीक्षित और कलयुग की महिमा का वर्णन करके भक्तों को भाव विभोर कर दिया। इस दौरान कथा में राजा परीक्षित को ऋषि द्वारा दिए गए श्राप, सुखदेव जी संवाद की कथा प्रसंग को भी सुनाया।

2 अक्टूबर को सर्वधर्म प्रार्थना

सिरसा। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की जयंती के अवसर पर 2 अक्तूबर को सर्वधर्म प्रार्थना सभा का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम के संयोजक प्रेम कंदोई ने बताया कि अनाजमंडी स्थित गांधी पार्क में प्रातः 8 बजे सर्वधर्म प्रार्थना सभा की जाएगी, जिसमें जीअरजी स्कूल के विद्यार्थी एवं शिक्षकवृंद प्रार्थना के साथ बापू के प्रिय भजन प्रस्तुत करेंगे। समापन पर महात्मा गांधी की प्रतिमा पर माल्यार्पण किया जाएगा।

सीएमके की छात्राओं ने मेरिट सूची में पाया स्थान

सिरसा। सीएमके नेशनल स्नातकोत्तर महाविद्यालय की छात्राओं ने चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय द्वारा सत्र 2025-26 के लिए जारी बीएससी लाइफ साइंसेज की विश्वविद्यालय मेरिट सूची में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए महाविद्यालय का नाम गौरवान्वित किया है। महाविद्यालय की तीन छात्राओं नवदीप कौर ने 87.33 प्रतिशत अंक प्राप्त कर तृतीय स्थान, यामिनी शर्मा ने 85.33 प्रतिशत अंक के साथ 8वां स्थान तथा ज्योति ने भी 85.33 प्रतिशत अंक प्राप्त कर 9वां स्थान हासिल किया। महाविद्यालय प्राचार्या श्रीमती अंशु उप्पल ने छात्राओं की इस शानदार उपलब्धि पर कहा कि यदि संकल्प अर्जुन की भांति स्पष्ट हो तो हर लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है। महाविद्यालय के विद्यार्थी निरंतर अनुशासन, संयम, परिश्रम और धैर्य की बदौलत नए-नए कीर्तिमान स्थापित कर रहे हैं।

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

साइबर अपराध से विद्यार्थियों को किया जागरूक

बदमाशी का भविष्य नहीं, मेहनत से लक्ष्य हासिल करें : एसपी निकिता

नशे से सोचने-समझने की शक्ति होती है प्रभावित, इसे प्रयोग में न लाएं।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भूना



भूना। राजकीय महाविद्यालय में विद्यार्थियों को जागरूक करते हुए एसपी निकिता खट्टर।



सिरसा। एसपी राष्ट्रीय संयोजक तरूण भाटी को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित करते हुए।

राजकीय महाविद्यालय में बुधवार को नशे और साइबर अपराध के प्रति विद्यार्थियों को जागरूक करने के लिए कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए नशे से होने वाले नुकसान और साइबर अपराध से बचाव के उपायों की जानकारी दी। कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज के प्रधानाचार्य डॉक्टर सुरेंद्र कुमार ज्यानी ने की।

एसपी निकिता खट्टर ने कहा कि किसी को बदमाशी के दम पर डराना बहादुरी नहीं है। बदमाशी का कोई भविष्य नहीं होता। युवा दोस्तों के दबाव में आकर कई बार गलत रास्ते पर चल पड़ते हैं, जिसका असर उनके भविष्य और परिवार पर पड़ता है। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि गलत संगत से दूर रहें और मेहनत के दम पर अपने लक्ष्य को हासिल करें। उन्होंने कहा कि नशा व्यक्ति की सोचने-समझने की शक्ति को प्रभावित करता है। इसके साथ ही व्यक्ति की सामाजिक प्रतिष्ठा भी दांव पर लग जाती है। युवा नशे से दूर रहकर शिक्षा, खेल और रचनात्मक गतिविधियों में अपनी ऊर्जा लगाएं। साइबर अपराध के संबंध में एसपी ने विद्यार्थियों को अनजान फोन कॉल, संदेश और इंटरनेट पर मिलने वाले संदिग्ध लिंक से सावधान रहने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि साइबर ठग अलग-अलग तरीकों से लोगों को अपने जाल में फंसाते हैं। किसी के साथ बैंकिंग या निजी जानकारी साझा न करें और संदिग्ध गतिविधि होने पर तुरंत पुलिस को सूचना दें। उन्होंने विद्यार्थियों से अपील की कि वे स्वयं जागरूक बनें और अपने परिवार व आसपास के लोगों को भी नशे तथा साइबर अपराध के प्रति जागरूक करें। इस अवसर पर डीएसपी नर सिंह बिश्नोई, थानाध्यक्ष कंवर सिंह, डॉ. छोटूराम, प्रो. अमनदीप, सुनील कंबोज, डॉ. किरण, प्रो. मानवी, प्रो. अंकित कुमार, प्रवक्ता विनोद कुमार, नशा जगरूकता टीम इंचार्ज सुंदर सिंह आदि मौजूद थे।

बेटा बचाओ अभियान के प्रयास सराहनीयः दीपक

सिरसा। अखिल भारतीय सेवा संघ द्वारा नशे के प्रति जागरूकता के लिए कार्यक्रम सिरसा क्लब में आयोजित किया गया जिसमें जिला पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण मुख्यातिथि थे। पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने उपस्थितजनों को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित किया और साथ ही साइबर क्राइम के बारे में जागरूक किया। कार्यक्रम में नशे के खिलाफ बेटा बचाओ अभियान के राष्ट्रीय संयोजक तरुण भाटी ने युवाओं को बेटा बचाओ अभियान के बारे में विस्तार से समझाया। साथ ही बताया कि इस अभियान को हम कैसे बढ़ा सकते हैं और नशा पीड़ितों का कैसे इलाज कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि हम सभी को मिलकर नशे से ग्रस्त लोगों की सहायता करनी चाहिए तथा उनको समाज के मुख्य धारा में लाना ही हमारी सबसे बड़ी सेवा है। इस मौके पर पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण तथा अखिल भारतीय सेवा संघ के प्रधान डॉ. इंद्र गोयल ने बेटा बचाओ अभियान की प्रशंसा की और अन्य संस्थाओं से भी इस सामाजिक बुराई को समाज से मिटाने के लिए आगे आने का आह्वान किया। उन्होंने अभियान के राष्ट्रीय संयोजक तरूण भाटी को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया। इस मौके पर सिरसा क्लब के सचिव राजेश गोयल, सेवानिवृत्त डीएसपी रायसिंह सहारण, जिला बार एसोसिएशन की उपप्रधान मोनिका शर्मा, एडवोकेट महेश पारीक, प्रमोद सचदेवा, आकाश सैन, मुकेश वर्मा, सूरज बंसल, अशोक चाचाण, चेतन मेहता सहित अन्य गणमान्यजन उपस्थित थे।

बच्चों को धन कमाने के साथ धर्म की भी शिक्षा दें : साध्वी शांत योगानंद



फतेहाबाद। कथा के दौरान भजनों पर झूमती महिला श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

- श्रीमद्भागवत कथा के तृतीय दिवस श्रद्धालुओं को दिए संस्कारों के संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

बच्चों को बचपन से ही संस्कार और भक्ति की सीख देनी चाहिए। कलियुग में माता पिता केवल वही शिक्षा देते हैं जिस से संसारिक साधन एकत्रित हो सकें, जबकि बच्चों को समय रहते धन कमाने के साथ-साथ धर्म कमाने की भी शिक्षा देनी चाहिए। यह बात बीघड़ रोड स्थित श्री योग अनुभव मंदिर में आयोजित श्री मद्भागवत कथा के तृतीय दिवस कथा व्यास साध्वी शांत योगानंद ने उपस्थित श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कही। साध्वी शांत योगानंद ने कहा कि कमाया हुआ धन एक दिन नष्ट होना है परंतु धर्म रूपी धन सदा हमारी रक्षा करेगा। भागदौड़ भरी जिन्दगी में माता पिता को बच्चों के लिए समय भी निकालना चाहिए जिससे हम यह जान सकें कि हमारे बच्चे किस दिशा में जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि कथाओं का अभिप्राय ही समाज को धर्म के प्रति जागरूक करना है।

ध्रुव चरित्र सुनाया

ध्रुव चरित्र सुनाते हुए उन्होंने बताया कि जब ध्रुव अपने पिता की गोद में बैठने लगे तो उनकी सौतेली मां सुरूचि ने अपमानित कर ताना देते हुए कहा कि पिता की गोद प्राप्त करने के लिए तुम्हें मेरे गर्भ से जन्म लेना होगा। अपमानित होने के बाद भी उनकी वास्तविक मां सुनीति ने धैर्य नहीं खोया अपितु ध्रुव को जगत पिता भगवान की शरण में जाने को कहा। अंत में उन्होंने अजामिल आख्यान, प्रहलाद चरित्र और वामन भगवान के अवतार का वर्णन करते हुए राजा बलि से तीन पग भूमि मांगने और दो पग में सब कुछ नाप लेने के बाद जब वामन भगवान ने तीसरा पग रखने को कहा तो राजा बलि ने विनम्रतापूर्वक अपना शीश चरणों में रख दिया। इस प्रसंग के दौरान जब वामन भगवान की सुंदर मनमोहक झांकी प्रगट हुई तो सारा पंडाल वामन भगवान के जयकारों से गूंज उठा। मुख्य अतिथि के रूप में बृजभूषण मिढ़ा, मनमोहन मिढ़ा, अशोक मैहता, लक्ष्मण दास डूमड़ा, दिनेश नारंग, नरेंद्र गाबा, तनु सैन ने भाग लिया।

बच्चों ने कचरे के सामान से बनाई प्रदर्शनी लगाई

- सेवा संकल्प अभियान के अंतर्गत राजकीय मॉडल संस्कृत प्राथमिक विद्यालय चत्तरगढ़पट्टी में कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा



सिरसा। बच्चों द्वारा वेस्ट से बनाया गया सामान। फोटो : हरिभूमि

सेवा संकल्प अभियान के अंतर्गत राजकीय मॉडल संस्कृत प्राथमिक विद्यालय, चत्तरगढ़पट्टी में बुधवार को कबाड़ से जुगाड़ कचरे से कंचन बनाने का अद्भुत प्रयास के तहत प्राचार्या कृष्णा देवी कड़वासरा के नेतृत्व में बच्चों द्वारा बनाई गई कला-कृतियों की एक भव्य प्रदर्शनी लगाई गई। प्रदर्शनी की विशेषता यह रही कि विद्यालय के प्रत्येक बच्चे ने अपनी रचनात्मक प्रतिभा का प्रदर्शन किया। बाल वाटिका कक्षा के नन्हे बच्चों से लेकर पांचवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों ने अपनी कल्पनाशीलता, हुनर और आत्मविश्वास से अतिथियों को प्रभावित किया। प्रदर्शनी का अवलोकन करने के लिए भाजपा जिलाध्यक्ष यतींद्र सिंह, अंग्रेज सिंह , ललित जैन, तरसेम गोयल, अनूप गर्ग, धीरज, गर्वित ललित तथा मुख्यमंत्री सुशासन सहयोगी पुरु रोहिल्ला विद्यालय पहुंचे। विद्यालय के बच्चों ने अतिथियों का तिलक एवं पुष्पगुच्छ से आत्मीय स्वागत किया।

बच्चों में आत्मविश्वास भरा हुआ है

भाजपा जिलाध्यक्ष यतींद्र सिंह एडवोकेट ने कहा कि उन्होंने ऐसा सरकारी विद्यालय पहली बार देखा है, जहां लगभग 700 विद्यार्थी अध्ययनरत हैं और विद्यालय का रखरखाव, बच्चों का आत्मविश्वास तथा उनकी प्रतिभा देखते ही बनती है। उन्होंने कहा कि वे इस विद्यालय की उपलब्धियों और यहां के सकारात्मक वातावरण का उल्लेख शिक्षा मंत्री एवं मुख्यमंत्री के समक्ष भी करेंगे। ललित जैन एवं अनूप गर्ग ने कहा कि बच्चों की कला, उनका अनुशासन, स्टाफ की मेहनत और मुख्य शिक्षक का कुशल प्रबंधन मिलकर विद्यालय को एक अलग पहचान दे रहे हैं। पुरु रोहिल्ला ने बच्चों की प्रतिभा की सराहना करते हुए कहा कि सच में इस विद्यालय के बच्चे स्टार हैं।

विद्यार्थी अनुशासन और लगन से लक्ष्य हासिल करें : उपायुक्त

- डीसी ने राजकीय माध्यमिक विद्यालय ढाणी जाखन दादी का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया



रतिया। जाखनदादी स्कूल का निरीक्षण करते डीसी। फोटो : हरिभूमि

उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बुधवार को रतिया उपमंडल के ढाणी जाखन दादी स्थित राजकीय माध्यमिक विद्यालय का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने विद्यालय के नवनिर्मित कमरा का उद्घाटन किया और स्कूल परिसर में पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। उन्होंने विद्यालय में उपलब्ध सुविधाओं का जायजा लेते हुए मिड-डे मील व्यवस्था और कक्षाओं का निरीक्षण किया तथा विद्यार्थियों से बातचीत कर उनकी पढ़ाई और शैक्षणिक गतिविधियों के बारे में जानकारी ली। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि शिक्षा जीवन में सफलता प्राप्त करने का महत्वपूर्ण माध्यम है। सभी विद्यार्थियों को मन लगाकर पढ़ाई करनी चाहिए और अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए निरंतर मेहनत करनी चाहिए।



ऐलनाबाद। शिविर में स्टॉलों का निरीक्षण करते भाजपा नेता अमीरचंद मेहता।

सामुदायिक भवन में सेवा सेतु शिविर में दी योजनाओं की जानकारी

ऐलनाबाद। खंड के गांव तलवाड़ा खुर्द के शांति नगर में स्थित सामुदायिक केंद्र में बुधवार को सेवा सेतु शिविर आयोजित हुआ। शिविर में भाजपा नेता अमीरचंद मेहता शामिल हुए। शिविर में विभिन्न विभागों ने सरकारी योजनाओं एवं जनकल्याणकारी सेवाओं की दी जानकारी दी गई। भाजपा के सह जिला मीडिया प्रभारी सुभाष चौहान, शमिंदर कंबोज, पंचायत अधिकारी ओमप्रकाश, ग्राम सरपंच नीलम साई, भीमसेन साई, ग्राम सचिव सतपाल मील, सीएम एमिनेंट पर्सन धीरज तनेजा सहित अनेक लोग उपस्थित थे। सामुदायिक केंद्र परिसर में पौधारोपण किया वहीं गांव की कई गलियों में स्वच्छता अभियान चलाया गया जिसमें सभी ने श्रमदान किया। अमीर चंद मेहता ने कहा कि हरियाणा सरकार द्वारा आमजन को विभिन्न विभागों की जनकल्याणकारी योजनाओं एवं सेवाओं का लाभ सरल, सुगम एवं पारदर्शी तरीके से उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से सेवा सेतु शिविरों का आयोजन किया जा रहा है।

वामन अवतार, प्रह्लाद और ध्रुव की कथा से दिया भक्ति व सदाचार का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा



सिरसा। कथा श्रवण करती महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

बाबा श्योराम जन्मस्थली पर आयोजित की जा रही श्रीमद् भागवत कथा के दूसरे दिन कथाव्यास आचार्य राहुल शास्त्री ने श्रद्धालुओं को भगवान के विभिन्न अवतारों एवं भक्तों की भक्ति से जुड़े प्रेरणादायी प्रसंगों का विस्तारपूर्वक वर्णन किया। कथावाचक ने राजा बली का प्रसंग, भगवान विष्णु के वामन अवतार, भक्त प्रह्लाद तथा ध्रुव की कथा सहित देवासुर संग्राम के प्रसंगों का सुंदर वर्णन कर श्रद्धालुओं को धर्म, सत्य, भक्ति और सदाचार के मार्ग पर चलने का संदेश दिया। कथा के दौरान बताया गया कि राजा बली अपनी दानशीलता और वचनबद्धता के लिए प्रसिद्ध थे।

भगवान विष्णु ने वामन अवतार धारण कर उनसे तीन पग भूमि का दान मांगा। राजा बली द्वारा वचन देने के बाद भगवान वामन ने विराट स्वरूप धारण कर तीन पग में संपूर्ण लोकों को नाप लिया। इस प्रसंग के माध्यम से श्रद्धालुओं को त्याग, दान और वचन की महत्ता समझाई गई। इसके साथ ही भक्त प्रह्लाद की कथा का वर्णन किया।

शतरंज में प्रीति का चयन सीडीएलयू की इंटर-यूनिवर्सिटी टीम में

- 21 छात्राओं ने लिया था टीम चयन के ट्रायल में हिस्सा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

मुख्त्यार सिंह मैमोरियल डिग्री कॉलेज, बहबलपुर की छात्रा प्रीति ने अपनी बौद्धिक क्षमता का लोहा मनवाते हुए सीडीएलयू सिरसा की इंटर-यूनिवर्सिटी शतरंज महिला टीम में अपनी जगह पक्की की है। अब प्रीति आगामी नॉर्थ जोन इंटर-यूनिवर्सिटी शतरंज प्रतियोगिता में सीडीएलयू की टीम का प्रतिनिधित्व करेंगी। शतरंज टीम के चयन के लिए ट्रायल का आयोजन राजकीय नेशनल कॉलेज, सिरसा में प्राचार्या डॉ. अनीता सिंह के मार्गदर्शन में किया गया। इस चयन प्रक्रिया में विभिन्न महाविद्यालयों की कुल 21 प्रतिभावान छात्राओं ने हिस्सा लिया। चयन समिति में डॉ. बलदेव सिंह, प्रो. अशोक कुमार मलिक, डॉ. सविता धांडा, प्राचार्या डॉ. अनीता सिंह, डॉ. बबलैश झोरड़ तथा स्पोर्ट्स काउंसिल सीडीएलयू के अध्यक्ष शामिल रहे। कड़े मुकाबलों और पारदर्शी चयन प्रक्रिया के बाद एमएसएम कॉलेज की प्रीति को टीम में शामिल किया गया। विजेता खिलाड़ी अब सीजेएम यूनिवर्सिटी, कानपुर तथा एमिटी यूनिवर्सिटी, गुरुग्राम द्वारा आयोजित होने वाली नॉर्थ जोन इंटर-यूनिवर्सिटी शतरंज (पुरुष व महिला) प्रतियोगिता में हिस्सा लेंगी।

राजकीय महिला महाविद्यालय में हुई सातवीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता

छात्राओं ने दौड़, शॉटपुट, लंबी व ऊंची कूद में दिखाया दमखम

लेमन रेस, स्कीपिंग और थ्री-लेग रेस में भी लिया हिस्सा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा



सिरसा। प्रतिभागी तथा विजेताओं को सम्मानित करते मुख्य अतिथि।

राजकीय महिला महाविद्यालय, सिरसा में महाविद्यालय की सातवीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन उत्साह, उमंग एवं खेल भावना के साथ किया गया। प्रतियोगिता में छात्राओं ने 100 मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर दौड़, शॉटपुट, लंबी कूद, ऊंची कूद, स्कीपिंग रेस, लेमन रेस तथा थ्री-लेग रेस सहित विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लिया। हरियाणा कौशल रोजगार निगम के निदेशक देवकुमार शर्मा ने छात्राओं से कहा कि आज के समय में केवल डिग्री प्राप्त करना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि शिक्षा के साथ व्यवहारिक ज्ञान, कौशल विकास और आत्मनिर्भरता की दिशा में आगे बढऩा भी आवश्यक है। उन्होंने छात्राओं से स्वरोजगार एवं कौशल आधारित अवसरों को अपनाने का आह्वान किया। प्राचार्य डॉ. शत्रुजीत सिंह ने कहा कि महाविद्यालय छात्राओं के सर्वांगीण विकास के लिए शैक्षणिक गतिविधियों के साथ-साथ खेल, सांस्कृतिक, साहित्यिक एवं अन्य सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों को भी निरंतर प्रोत्साहित कर रहा है।

ये रहे मुकाबलों के परिणाम

100 मीटर दौड़ में बी.ए. तृतीय वर्ष की रितु ने प्रथम, बी.ए. प्रथम वर्ष की प्रियंका ने द्वितीय तथा बी.ए. तृतीय वर्ष की अनिता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। 200 मीटर दौड़ में रितु प्रथम, कोमल द्वितीय तथा अनीता तृतीय स्थान पर रहीं। 400 मीटर दौड़ में बी.ए. प्रथम वर्ष की आशा ने प्रथम, प्रियंका ने द्वितीय तथा अनीता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। शॉटपुट में शैली ने प्रथम, निकिता ने द्वितीय तथा रितु ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। लोंग जंप में पलक प्रथम, मनीषा द्वितीय तथा कोमल तृतीय स्थान पर रहीं। हाईजंप में रितु ने प्रथम, अनीता ने द्वितीय तथा रेणु ने तृतीय स्थान हासिल किया। स्कीपिंग रेस में पलक प्रथम, जाह्नवी द्वितीय तथा रोशनी तृतीय स्थान पर रहीं। लेमन रेस में प्रियंका ने प्रथम, आरती ने द्वितीय तथा आरजू कौर ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। थ्री-लेग रेस में छात्राओं ने जोड़ियों में भाग लिया। प्रतिभागियों ने आपसी तालमेल, संतुलन एवं टीम भावना का परिचय देते हुए दर्शकों का उत्साह बढ़ाया। इस अवसर पर महाविद्यालय के वरिष्ठ प्रोफेसर डॉ. विक्रमजीत सिंह, डॉ. दशरथ, प्रो. रूपिंद्र कौर, प्रो. प्रीत कौर, प्रो. अंकिता, प्रो. मोहिना, प्रो. किरण कालरा, प्रो. यादविंद्र सिंह प्रो. प्रदीप कुमार, प्रो. रोहताश, प्रो. मुकेश कुमार, डॉ. रमनदीप, प्रो. संदीप कुमार आदि शिक्षक मौजूद थे।