सिरमा-फतेहाबाद मूमं

नशा मुक्ति टीम इंचार्ज सुंबर मुसाफिर को किया सम्मानित

> परिवेश में छात्राओं का



खबर संक्षेप

सेंट जोसफ इंटरनेशनल स्कूल में बेबी शो १६ को

फतेहाबाद। जिले के शहर टोहाना में भूना रोड स्थित सेंट जोसफ इंटरनेशनल स्कूल में हर साल की तरह इस बार बेबी शो का आयोजन किया जा रहा है। यह जानकारी देते हुए स्कूल प्राचार्या मारियालीन लुईस ने बताया कि बेबी-शो के प्रति टोहाना वासियों के हर वर्ष मिल रहे स्नेह को देखते हुए यह शो लगातार तीसरे वर्ष आयोजित किया जा रहा है।

रतिया में दो कारों के बीच हुई टक्कर, तीन घायल

रतिया। फतेहाबाद रोड पर दो कारों के बीच हुई टक्कर में तीन युवक घायल हो गए। घायलों को उपचार के लिए रतिया के सरकारी अस्पताल में भर्ती करवाया गया। इस मामले में रतिया पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में सिरसा के गांव चतरगढ़ पट्टी निवासी सचिन ने कहा है कि वह अपने दोस्त चन्द्रमोहन पुत्र बाबु राम निवासी रेलवे कालोनी सिरसा व गौरव पुत्र मनजीत निवासी चतरगढ़ पट्टी के साथ कार में सवार होकर अपने निजी काम से रतिया आ रहा था।

13 किसानों के खेतों से सैंकड़ों फुट केबल चोरी फतेहाबाद। जिले के टोहाना क्षेत्र

के गांव सिम्बलवाला में चोरों ने 13 किसानों के खेतों से सैंकड़ों फुट केबल चोरी कर ली। चोरी की इन घटनाओं से काफी रोष है। किसानों ने टोहाना पलिस को शिकायत देकर चोरों को जल्द पकडऩे की मांग की है। इस बारे पुलिस को दी शिकायत में गांव सिम्बलवाला निवासी जोरा सिंह ने कहा है कि वह खेतीबाड़ी का काम करता है।

हथियार सप्लाई करने के आरोपी को किया काब्

फतेहाबाद। नाजायज हथियार सहित पकड़े गए राजस्थान के युवक से पूछताछ के आधार पर पुलिस ने उसके साथी को भी गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए युवक की पहचान शिव कुमार उर्फ शिवा पुत्र रणधीर सिंह उर्फ धीरा निवासी दैयड के रूप में हुई है। आरोपी को अदालत में पेश कर हिसार जेल भेजा गया है। थाना शहर फतेहाबाद प्रभारी एसआई ओमप्रकाश ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 19 जनवरी को शस्त्र अधिनियम के तहत मामला दर्ज

खेत पर गए मजदूर के घर से हजारों की चोरी

सिरसा। रानियां पुलिस ने ओटू निवासी राममिलन पुत्र ओमकार की शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ चोरी व सेंधमारी का मामला दर्ज किया है। अपनी शिकायत में राममिलन ने बताया कि वह सिरसा रोड स्थित पेट्रोल पंप के सामने ठाकर हरिंद्र सिंह के ट्यबवेल पर कमरे में अपने परिवार के साथ रहता है। उसने बताया कि 10 फरवरी को वह खेत में स्पेर करने चला गया और उसकी पत्नी अभोली निवासी लखविंद्र सिंह के खेत में आलू निकालने चली गई।

जयंती समारोह में संत गुरू श्री रविदास जी को किया नमन

संत रविदास ने समानता व सामाजिक न्याय को बढ़ावा दिया: कुमारी सैलजा

हरिभूमि न्यूज 🕪 फतेहाबाद

पूर्व केंद्रीय मंत्री एवं सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा ने संत गुरू श्री रविदास की जयंती की बधाई देते हुए कहा कि वे न केवल एक आध्यात्मिक गुरु थे, बल्कि समाज में समानता और प्रेम का संदेश देने वाले महान समाज सुधारक भी थे। अपने उपदेशों के माध्यम से समाज को बिना भेदभाव के प्रेम और एकता की सीख

गुरुओं की वाणी का अनुसरण करने से समाज सेवा की भावना जगती है

कारण भक्ति मार्ग के प्रमुख संतों में गिने जाते हैं। उनकी शिक्षाएं स मा न ता विनम्रता और करुणा

दी, जिसके

मूल्यों को बढ़ावा देती हैं, जो एक अधिक समावेशी समाज बनाने के लिए आवश्यक हैं। उनके जीवन और शिक्षाओं को समझने की जरूरत है, इस राह पर चलकर ही हम अपने समाज, देश और बच्चों के भविष्य को संवार सकते हैं।

कुमारी सैलजा बुधवार को भूना में गुरू श्री रविदास समाज सेवा समिति की ओर से संत श्री गुरू रविदास मंदिर और धर्मशाला में आयोजित जयंती समारोह में उपस्थित लोगों को संबोधित कर



फतेहाबाद । भूना में रविदास जयंती समारोह को संबोधित करते सांसद कुमारी

रही थी। इस मौके पर फतेहबाद के दौलतपुरिया, भूना नगर पालिका चेयरमैन प्रतिनिधि पंकज पसरीचा, जयपाल सिंह लाली, अरविंद शर्मा, राजेश चाड़ीवाल आदि मौजूद थे। इससे पूर्व सैलजा ने सबसे पहले संत गुरू श्री रविदास के चित्र के समक्ष शीश नवाया। कुमारी सैलजा ने कहा कि इस क्षेत्र से उनके परिवार का पुराना नाता रहा है, पहले उनके पिता स्व. दलबीर सिंह को यहां की जनता का प्यार मिला इसके बाद क्षेत्र की जनता का उन्हें भी आशीर्वाद मिलता रहा है। जयंती पर आज हम संत गुरू श्री रविदास जी को और उनकी वाणी को याद कर रहे है अच्छा तो यह भी होगा

कि उन गुरूओं की वाणी का अनुसरण भी करे, ऐसा करना समाज के लिए भी अच्छा रहेगा और हमारें बच्चों के लिए भी।

उन्होंने कहा कि संत की वाणी अनंत होती है, वाणी के कारण ही संत याद किए जाते है। सैलजा ने कहा कि व्यक्ति को अच्छे कर्म करने चाहिए फल की इच्छा नहीं करनी चाहिए, व्यक्ति की पहचान उसके कर्मों से होती है। संत गुरू श्री रविदास जी एक समाज सुधारक थे जिन्होंने समानता और सामाजिक न्याय को बढावा दिया था। उनकी शिक्षाएं समानता, विनम्रता और करुणा के मूल्यों को बढ़ावा देती हैं, जो एक अधिक समावेशी समाज बनाने के लिए आवश्यक हैं।



सिरसा। संत रविदास को नमन करते विधायक शीशपाल केहरवाला।

संत रविदास की शिक्षाएं देती हैं विनमृता, समानता को बढ़ावाः शीशपाल केहरवाला

सिरसा। कालांवाली के विधायक शीशपाल केहरवाला ने बुधवार को अपने हलके के गांव भंगू, लकडांवाली, ख्योवाली, भादडा व रोड़ी आदि गए तथा वहां संत रविदास जयंती पर संत रविदास मंदिरों व उनकी प्रतिमाओं पर माल्यार्पण कर उन्हें नमन किया। इस अवसर पर उपरोक्त गांवों में पहुंचने पर ग्रामीणों ने उनका गर्मजोशी से अभिनंदन किया। इस दौरान उन्होंने संत रविदास मंदिर में संत रविदास की प्रतिमा के समक्ष नमन करते हुए कहा कि वे न केवल एक आध्यात्मिक गुरु थे, बल्कि समाज में समानता और प्रेम का संदेश देने वाले महान समाज सुधारक भी थे। अपने उपदेशों के भेद्रभाव के प्रेम और एकता की सीख दी जिसके कारण वे भक्ति मार्ग के जयंती पर संत रविदास की प्रतिमाओं पर माल्यार्पण किया

प्रमुख संतों में गिने जाते हैं। उनकी शिक्षाएं समानता, विनम्रता और करुणा के मूल्यों को बढ़ावा देती हैं जो एक अधिक समावेशी समाज बनाने के लिए आवश्यक हैं। उनके जीवन और शिक्षाओं को समझने की जरूरत है, इस राह पर चलकर ही हम अपने समाज, देश और ब'चों के भविष्य को संवार सकते हैं। विधायक शीशपाल केहरवाला ने सभी को जयंती की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि हमें संत गुरू रविदास की वाणी का अनुसरण करना चाहिए, ऐसा करना समाज के लिए भी अ'छा रहेगा और हमारी युवा पीढी के लिए भी। इस अवसर पर उनके साथ उपरोक्त गांवों के अनेक

फतेहाबाद । राज्यस्तरीय सडक्र सुरक्षा प्रश्नोतरी प्रतियोगिता में विवज मास्टर की

'क्विज मास्टर' ललित चोपड़ा को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज 🕪 फतेहाबाद

 हरियाणा के पुलिस महानिदेशक शत्रुजीत कपूर दिया यह सम्मान

मैमोरियल महाविद्यालय में कम्प्यूटर अनुदेशक के रूप में कार्यरत लेलित चोपड़ा की प्रतिभा को देखते हुए हरियाणा के पुलिस महानिदेशक शत्रुजीत कपूर और एडीजीपी एचएस दून द्वारा विशेष तौर पर सम्मानित किया गया है। हरियाणा ट्रैफिक विभाग द्वारा पंचुकला में आयोजित 7वीं हरियाणा राज्यस्तरीय सडक्र सुरक्षा

प्रश्नोतरी प्रतियोगिता के समापन कार्यक्रम में क्विज मास्टर की शानदार भूमिका निभाने पर उन्हें यह सम्मान दिया गया। ललित चोपड़ा को मिले इस सम्मान पर एमएम शिक्षण महाविद्यालय प्रबंधक कमेटी सदस्यों, प्राचार्या डॉ. जनक रानी व समस्त स्टाफ सदस्यों ने

उन्हें बधाई दी हैं।

विवन मास्टर के रूप में ५ बार हुआ चयन

बता दें कि हरियाणा ट्रैफिक पुलिस द्वारा राज्य स्तरीय सडक्र सुरक्षा प्रतियोगिता पंचकूला स्थित डायल 112 के समागार में आयोजित की गई थी। इसको लेकर हरियाणा पुलिस द्वारा एमएम शिक्षण महाविद्यालय के कम्प्यूटर अनुदेशक ललित चोपड़ा का चयन बतौर क्विज मास्टर किया गया था। अब तक आयोजित ७ राज्यस्तरीय सडक सुरक्षा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में ललित चोपड़ा का चयन एक कुशल विवज मास्टर के रुप में 5 बार हुआ है। इस प्रकार की पूर्णतय कम्पयूटराइजंड, हाईटेक सिस्टम का उपयोग व क्विज करवाने की अद्भूत शैंली के कारणें आज वे केवल हरियाणा में ही नहीं अपित् भारत के अनेक राज्यों में ऐसी प्रतियोगिताओं का सफलतापूर्वक संचालन कर चुके हैं। पंचकूला में आयोजित इस प्रतियोगिता में बतौर मुख्य अतिथि पहुंचे हरियाणा के पुलिस महानिदेशक शत्रुजीत कपूर व एडीजीपी एचएस दून भी ललित चोपडा की इस प्रतिभा से काफी प्रभावित नजर आए और ललित चोपडा वें उनकी टीम के सदस्य शिव कुमार इडी व प्रनीत नारंग की मुक्तकंठ से प्रशंसा करते हुए सभी को हरियाणा पुलिस विभाग की तरफ से स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया। ललित चोपड़ा ने इँस उपलब्धि पर महाविद्यालय के उपप्रधान संजीव बतरा व महविद्यालय प्राचार्या डॉ. जनक मैहता का विशेष तौर पर आभार जताया, जिन्होंने इस आयोजन के सफल संचालन के लिए 9 से 11 फरवरी तक पंचकुला जाने की स्वीकृति प्रदान की। साथ ही उन्होंने अश्सिटेंट डायरेक्टर सीन ऑफ क्राइम पंचकला डॉ. अजय कमार व फरीदाबाद के डीएसपी मुनीष का भी आभार व्यक्त किया जिनके दिशा निर्देशन व मार्गदर्शन के चलते वे लगातार पांचवी बार हरियाणा राज्यस्तरीय सडक्र सुरक्षा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में एक क्विज मास्टर के रूप में चयनित हुए।

तीन युवकों ने चाकू दिखाकर पर्स छीना, दो युवकों को पकड़ा

 पुलिस ने शिकायत पर कार्रवाई करते हुए नकदी बरामद की

हरिभूमि न्यूज ▶▶। फतेहाबाद

जिले के भट्टकलां क्षेत्र में तीन युवकों द्वारा चाकू दिखाकर एक व्यक्ति से पर्स छीनने का मामला सामने आया है। इस मामले में सूचना मिलते ही पुलिस टीम जांच में जुटी और कुछ ही समय में दो युवकों को गिरफ्तार कर लिया। पकडे गए युवकों की पहचान दीपक उर्फ तिपस पुत्र श्रवण व अंकित उर्फ अमनी पुत्र सलेन्द्र निवासी भट्टकलां के रूप में हुई है। पुलिस ने इनके पास से 4 हजार की नकदी बरामद कर अदालत में पेश किया जहां से इन्हें पुलिस रिमांड पर लिया जाएगा। थाना भट्टकलां प्रभारी एसआई कुलदीप सिंह ने बताया कि इस बारे ने गांव ढाबी कलां निवासी अजीत सिंह की शिकायत पर केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता के अनुसार वह गत दिवस वह एवन कालोनी भट्टकलां में अपने निजी काम से गर्या हुआ था। दोपहर को जब वह कालोनी में शनि मंदिर के पास पहुंचा तो तीन अज्ञात युवकों ने उसका रास्ता रोक लिया और बरामद की ली।



फतेहाबाद । पुलिस गिरफ्त में पकड़े गए फोटो : हरिभूमि दोनों युवक।

उसे चाकु दिखाते हुए उसकी जेब से उसका पर्स लटकर भाग गए। उसके पर्स में करीब 8 हजार रुपये की नकदी व जरूरी कागजात थे। बाद में उसे पता चला कि जिन युवकों ने उससे पर्स छीना है, उनके नाम दीपक उर्फ तिपस पुत्र श्रवण, विक्रम उर्फ विक्का पुत्र मोहन लाल निवासी धक्का बस्ती भट्टकलां व अंकित उर्फ अमनी पुत्र सलेन्द्र निवासी भट्टकलां है। जांच अधिकारी एसआई बीरबल सिंह ने आरोपियों बारे अहम सुराग जुटाते हुए दो युवकों दीपक और अंकित को उपतहसील कार्यालय के पास से गिरफ्तार कर इनके पास से 2-2 हजार रुपये की नकदी

ऐलनाबाद

के दौरान

पुलिस टीम ने

गश्त व चेकिंग

दूसरे के कागजात में छेड़छाड़ कर लिया था १५ लाख का लोन

फतेहाबाद। साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने दूसरे के कागजात में छेड़छाड़ कर बैंक लोन लेने के मामले में कार्रवाई करते हुए एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकडे गए युवक की पहचान दया शंकर उर्फ बाबा पुत्र देविका प्रशाद निवासी कानपुर, यूपी

पीड़ित की शिकायत पर की कार्रवाई

सीताराम नगर, लुहानियावास, जयपुर के रूप में हुई है। साइबर

15 लाख का पर्सनल लोन चल रहा है जोकि उसने नहीं लिया है।

थाना फतेहाबाद प्रभारी इंस्पैक्टर सतीश ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 28 अगस्त 2024 को प्रवीन कुमार पुत्र शीतल प्रसाद निवासी टिब्बा कालोनी. रतिया की शिकायत पर केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता के अनसार उसके एचडीएफसी बैंक के अकाउंट से बिना उसकी परिमशन के रुपये निकाले गए हैं जबिक बैंक की तरफ से उसे न तो कोई ओटीपी भेजा गया और न ही साइन करवाए गए हैं। जब उसने बैंक में पता किया तो उसे जानकारी मिली कि उसके नाम से

आप खिले तो हर पल खिले 7ANİSHQ डायमंड ज्वेलरी ₹15,000/- से शुरू

करीब चार लाख की १९४५ बोतल देशी शराब सहित पिकअप सवार व्यक्ति काबू पुलिस ने अवैध शराब का जखीरा बरामद किया



सिरसा। शराब से लदी पिकअप गाड़ी

हरिभूमि न्यूज≯≫। सिरसा

सीआईए ऐलनाबाद पुलिस टीम ने गश्त व चेकिंग के दौरान महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए गांव ताजिया क्षेत्र से पिकअप

सवार एक व्यक्ति के कब्जा से करीब चार लाख रुपए की 1945 बोतल देशी 🔳 सीआईए शराब बरामद की है। सीआईए ऐलनाबाद प्रभारी जगदीश चंद्र ने बताया कि गिरफ्तार किए गए व्यक्ति की पहचान हनुमान सिंह पुत्र राजकरण निवासी गांव शेरपुरा जिला सिरसा के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि गिरफ्तार किए गए व्यक्ति के खिलाफ थाना डिंग में आबकारी अधिनियम के

तहत अभियोग दर्ज कर जांच शुरु की गई है। उन्होंने बताया कि सीआईए ऐलनाबाद पुलिस की एक पुलिस टीम गश्त व चैकिंग के दौरान गांव फुलकां क्षेत्र में मौजूद थी । इसी दौरान पुलिस पार्टी को महत्वपूर्ण सूचना मिली की देशी शराब

से भरी हुई एक पिकअप गाड़ी गांव ताजिया खेड़ा के शराब ठेका पर खड़ी है। उक्त सूचना को पाकर पुलिस पार्टी ने तुरंत ताजिया खेड़ा शराब ठेका पर दिबश दी तो वहां पर एक पिकअप गाड़ी खड़ी दिखाई दी। पुलिस पार्टी ने पिकअप सवार

ड्राइवर से गाड़ी में भरी हुई देशी शराब का बेचने का लाईसेंस/परिमट व गाड़ी के कागजात दिखाने को कहा गया तो गाड़ी का ड्राइवर कोई संतोषजनक जबाव नहीं दे पाया। ऐलनाबाद सीआईए प्रभारी ने बताया कि शक के आधार पर अवैध शराब की पुलिस पार्टी ने गाड़ी की तलाशी ली तो 1945 बोतल देशी शराब बरामद हुई । ऐलनाबाद सीआईए प्रभारी ने बताया कि बताया कि गिरफ्तार किए गए व्यक्ति के

खिलाफ थाना डिंग में आबकारी अधिनियम के तहत अभियोग दर्ज कर जांच शुरु की गई है। जांच के दौरान जो भी व्यक्ति शराब तस्करी के इस नेटवर्क में संलिप्त पाया जाएगा उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

To locate your nearest store and know more 🐽 on 8147349242. Blyoutheattanishq.co.in 🏳 or Download our App 🔲 🔊 💣 'Conditions apply, For T&C visit our website

नया शोरूम : तनिष्क, बस स्टैंड के पास, हिसार रोड, सिरसा टेली. : 86077-80000



<mark>डॉ. आर. पी. सिंह</mark> सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

छोटी-छोटी बातों पर जब महसूस हो तनाव

मेरी उम्र 69 वर्ष है। मैं अकसर छोटी-छोटी बातों को लेकर तनावग्रस्त हो जाता हूं। इस वजह से मुझे ठीक से नींद नहीं आती और कभी-कभी ब्लड-प्रेशर भी बढ जाता है। कपया बताएं कि मैं अपनी इस समस्या से कैसे निजात पाऊं?

-सर्वेश्वर, रायपुर आप जो छोटी-छोटी बातों को लेकर तनावग्रस्त होते हैं, तनाव लेने के बजाय आपको उनका समाधान ढूंढना चाहिए। तनाव लेने से कुछ नहीं होगा, लेकिन समाधान से ही सब होना है। इसके साथ ही आप कोशिश करें कि कुछ क्रिएटिव काम करते रहें, क्योंकि अगर आप खाली रहेंगे तो आपका मन इधर-उधर डाइवर्ट होगा और परेशानी बढ़ सकती है। इससे भी आराम नहीं हो रहा है तो जरूर आपको एक बार मनोरोग विशेषज्ञ से संपर्क

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मैं जब भी शेव करता हं, मेरे चेहरे पर रैशेज हो जाते हैं। कई बार तो बड़े-बड़े लाल दाने भी निकल आते हैं। प्लीज इसका सॉल्यूशन बताएं।

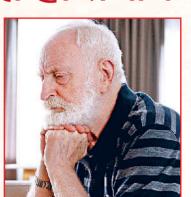
कर लेना चाहिए।

-मदित, रोहतक आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि चेहरे में हल्के दाने होंगे, जिसकी वजह से शेव करने से रैसेज पड़ जाते हैं। पहले आप किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर इसकी जांच कराएं, जिससे कारण पता चलेगा, क्योंकि अगर दाने होंगे और आप शेविंग करेंगे तो यह समस्या बनी रहेगी। हालांकि कई बार शेविंग क्रीम से इंफेक्शन की भी संभावना होती है। यह डॉक्टर जांच करने के बाद बता पाएंगे।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पेट में दर्द रहता है। भूख नहीं लगती है और कभी-कभी बुखार भी आता है। कृपया बताएं कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-कुणाल, दुर्ग आपको बगैर देर किए जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए, क्योंकि आपके लक्षण देखकर ऐसा लग रहा है कि आपको टाइफाइड हो सकता है, जिसमें बुखार भी रहता है। लेकिन बगैर जांच किए कुछ भी कहना मुश्किल है। इसलिए तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और जांच के बाद टीटमेंट कराएं। मेरी उम्र 61 वर्ष है। करीब एक साल से मुझे बैक-पेन की प्रॉब्लम है। लेटे रहने पर तों ठीक रहता है, लेकिन बैठने या खडे होने पर दर्द बढ जाता है। कपया इस समस्या का कोई समाधान बताएं।

-शंभुनाथ, महासमुंद उम्र बढ़ाने के साथ कई तरह की समस्याएं हो जाती हैं। लेकिन आप बता रहे हैं कि लेटने से



आराम मिलता है, यानी मूवमेंट करने में दिक्कत आ रही है। हालांकि कई बार कैल्शियम और विटामिन डी की कमी भी बैक पेन का कारण बनता है। एक बार आप हड्डी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर एक्स-रे करा लें. जिससे पता चल जाएगा कि हड्डियों में तो कोई दिक्कत नहीं हो रही है। साथ ही आप नियमित रूप से बैक की एक्सरसाइज करें, इसी से स्थाई रूप में राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे लगातार खांसी आ रही है। घर से बाहर यह प्रॉब्लम और भी बढ़ जाती है। प्लीज बताएं मझे क्या करना चाहिए? -रक्षित, बिलासपर

अगर आपको लंबे समय से खांसी आ रही है तो जरूर एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। लेकिन जैसा आप बता रहे हैं कि घर के बाहर समस्या और बढ़ जाती है, इससे ऐसा लग रहा है कि आपको पॉल्यूशन की वजह से ऐसी प्रॉब्लम आ रही है। इसलिए आप कोशिश करें कि घर से बाहर निकलें तो मास्क पहनकर निकलें। साथ ही एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करा लें, जिससे किसी तरह की शंका न रहे।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। मुझे बीते 3 सालों से पाइल्स की समस्या है। कृपया इसका उचित उपचार बताएं।

-एक पाठक, ईमेल से पाइल्स की समस्या का सीधा संबंध कब्ज से होता है। अगर आपको कब्ज रहती है तो यह बीमारी होने की संभावना पूरी रहती है। इससे बचाव के लिए आप नियमित रूप में पपीता खाएं। अदरक और मिर्च वाले खाने से परहेज करें। साथ ही ऑयली खाना कम से कम खाएं। रात में हल्का खाना खाएं और सोने से पहले गुनगुना दूध लें। इन प्रयासों से आपको प्रस्तुति : रिचा पांडे आराम मिलेगा। 🗱

ही में ब्रिटेन की ग्लासगो कैलेडोनियन यूनिवर्सिटी में एक

अध्ययन किया गया, जिसमें पाया गया कि एक जगह पर ज्यादा देर तक बैठने वाले लोगों में डायबिटीज, मोटापा और कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इनसे बचने के लिए प्रतिदिन एक्सरसाइज करने की जरूरत होती है। एक्सरसाइज से न केवल गंभीर बीमारियों से बच सकते हैं बल्कि लगातार बैठने के कारण अचानक होने वाली मौतों का खतरा भी 30 फीसदी तक घट सकता है। अध्ययनकर्ताओं के अनुसार 4 से 6 घंटे बैठने वालों को 12 से 18 मिनट, 6 से 8 घंटे तक बैठने वालों को 18 से 24 मिनट और 8 से 10 घंटे तक

बैठने वालों को एक्सरसाइज के लिए कम से कम

रोजाना 24 से 30 मिनट देने चाहिए। जीवनशैली है जिम्मेदार

लॉन्ग सिटिंग की वजह यह है कि पहले लोगों की जीवनशैली में गतिशीलता अधिक थी। किसी भी काम को करने के लिए उन्हें कहीं न कहीं जाना पड़ता था। आज काम करने के लिए डेस्क है। खाना खाने के दौरान टीवी सेट सामने है। मूवमेंट बहुत कम होती है। पूरा दिन लोग सिर्फ ऑनलाइन रहते हैं। खाना भी हम अपने मोबाइल फोन, टीवी या लैपटॉप के सामने बैठकर ही खाते हैं, जिससे लगातार हम बैठे ही रहते हैं और हमारा वजन बढता है। केवल प्रतिदिन 15 या 20 मिनट की आरामदायक सैर से हम इससे होने वाले तमाम खतरों को कम कर सकते हैं।

लॉन्ग सिटिंग की वजहें

कई लोगों के लिए ऑफिस वर्क का मतलब ही होता है, कई घंटों तक लगातार एक ही जगह पर बैठे रहना। वे पुरे दिन में बहुत की कम टहलने के लिए निकलते हैं बल्कि कहा जाए तो लगातार घंटों सिर्फ काम ही करते हैं। वे बैठकर लगातार काम करते हैं, बीच में खड़े भी नहीं होते। इस तरह की

कार्यशैली को हम अपने काम का एक नियमित हिस्सा मान लेते हैं और इसे आसानी से नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन विभिन्न देशों में शोधकर्ताओं के बीच यह लगातार एक चिंता का विषय बन रहा है। येल मेडिसिन फिजियाट्रिस्ट एरिक के. होल्डर 'मेरे अनुसार,

मस्कुलोस्केलेंटल क्लीनिक में लंबे समय तक बैठे रहना और उससे होने वाली कई परेशानियों

के कई मरीज आते हैं। इस एक वजह के कारण उन्हें कई अन्य और प्रकार के डॉक्टरों के पास जाना पड़ता है।' वह आगे कहते हैं, 'लोग डेस्क पर बैठे रहते हैं, लंबे समय तक कंप्यटर या टीवी के सामने बैठे रहते हैं, लगातार कार, ट्रेनों और विमानों में यात्रा करते रहते हैं। यह एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या है, जो कई पुरानी बीमारियों को जन्म दे सकती है।'

हो सकती हैं कई समस्याएं

येल मेडिसिन विशेषज्ञों के अनुसार, लगातार बैठने से हमारे पैरों के निचले हिस्से और पंजे थक जाते

आज के दौर में हम में से अधिकांश लोगों की लाइफस्टाइल में स्टेबिलिटी बढ़ रही है, फिजिकल एक्टिविटी कम होती जा रही है। जॉब की वजह से भी बहुत लोग लॉन्ग सिटिंग करते हैं। इस वजह से कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स का रिस्क बढ़ता जा रहा है। कई स्टडीज में इसके नुकसान और इससे बचाव के तरीके बताए गए हैं। आपको इनके बारे में जरूर मालूम होना चाहिए।

कई बीमारियों का रिस्क बढ़ाती है लॉन्ग सिटिंग





हैं. उनमें सजन और दर्द रहने लगती है। वहां रक्त और तरल पदार्थ जमा होने का हमें खुद एहसास होने लगता है। पैर की गहरी नसों में खन का थक्का जम जाता है और खून फेफड़ों तक न जा पाने के कारण हमारे बीमार होने की आशंका बढ़ती है।

लगातार स्थिर रहने से इस तरह की समस्या भी उत्पन्न होती है। इसके लिए अपने जोखिम को कम करने हेतु हर 30 मिनट या 1 घंटे के बाद खड़े होकर टहलें। कुछ न कुछ फिजिकल एक्टिविटी करें।

स्पाइनल कॉर्ड पर पड़ता है दुष्प्रभाव डॉक्टर होल्डर के अनुसार लंबे

इनका भी रखें ध्यान

समय तक बैठे रहने से रीढ की हड्डी के साथ-साथ कंधों और कूल्हों पर भी

अतिरिक्त दबाव पड़ता है। कंप्यूटर पर बैठने के घंटे के बाद थोड़ा उठें और चलें-फिरें। ज्यादा कुछ

दौरान आगे की ओर झक कर हम अपनी कमर को न कर सकें तो अपनी पानी की बोतल छोटी रखें, सीधा नहीं रखते, जिससे मांसपेशियों में थकान ताकि दिन में कई बार पानी भरने के लिए आपको होती है। पीठ के निचले हिस्से पर दबाव बढ़ने से वॉटर कुलर तक जाना पड़े। घर पर भी लगातार रीढ़ की हड्डी का लचीलापन कम हो जाता है। टीवी देखने के दौरान विज्ञापनों के दौरान खड़े होने उनके अनुसार 18 से 64 वर्ष की आयु के लोगों को और चलने और स्ट्रेचिंग के लिए ब्रेक लेना चाहिए।

कम से कम 150 मिनट एरोबिक एक्सरसाइज करनी चाहिए। बैठने के बुरे प्रभावों से बचने के लिए पूरे दिन में बार-बार हिलना-डुलना चाहिए।

सिटिंग के दौरान लेते रहें बेक

डॉ. होल्डर का कहना है कि अपना वर्कस्टेशन ऐसा बनाएं, जिसमें स्टैंडिंग डेस्क हो। अगर ऐसा नहीं है तो अपने लैपटॉप

या डेस्क टॉप को ऊंचे काउंटर पर रखें या हर आधे



लगातार बैठना, शारीरिक गतिविधि की कमी से हृदय रोग की आशंकाओं को बढ़ाता है। डॉ. लैंपर्ड का कहना है कि इसके लिए हर घंटे थोड़ी देर टहलना ही एकमात्र समाधान है। लगातार बैठने से वजन बढना, मोटापा, मधमेह की

आशंकाएं भी बढती हैं। इसके

अलावा काम पर लगातार बैठे रहना और गतिहीन जीवनशैली, कैंसर का भी कारण बनती है। इसलिए जितना संभव हो सके अपना काम खडे होकर करें। बीच-बीच में चलते रहें। खड़े रहने से बैठने की तुलना में दोगुनी कैलोरी बर्न

कहने का कुल सार यही है कि किसी भी वजह से लगातर बैठे रहना हमारे हेल्थ और फिटनेस के लिए बहुत हार्मफुल है। इससे बचाव के लिए हमे यहां बताई गई बातों को अमल में लाना जरूरी है। 🗱



घरेलू औषधि / वीना गौतम

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल

sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

त्तर हो या दक्षिण, पूरब हो या पश्चिम, शहर हो या गांव, घर हो या होटल, हर रसोई में मौजूद होता है तेजपत्ता। भारत में तेजपत्ते का इस्तेमाल स्वाद बढ़ाने वाले मसाले के रूप में ही नहीं बल्कि घरेलू औषधि और आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी के रूप में भी सदियों से होता रहा है। यही वजह है कि इसकी देश में बहुत ज्यादा डिमांड है और देश में ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया में मसाले के रूप में जो तेजपत्ता इस्तेमाल किया जाता है, उसमें करीब 70 फीसदी तेजपत्ता भारत से ही जाता है।

तेजपत्ता लॉरेसी परिवार का पेड है। अपने देश में इसके कई नाम प्रचलित हैं मसलन-सिन्नामोमम तमाला, मालाबार पत्ता, भारतीय छाल, भारतीय कैसिया या मालाबाथ्रम के नाम से इसे भी जानते हैं। तेजपत्ता का पेड़ भारत के अलावा बांग्लादेश, नेपाल, भूटान, चीन, फ्रांस और इटली के साथ-साथ रूस, मध्य अमेरिका, उत्तरी अमेरिका औश्र बेल्जियम में

स्वाढ बढाए रोगों से बचाए तेजपता



भी पाया जाता है। तेजपत्ता के पेड की खेती भारत के कई राज्यों में की जाती है, जैसे- उत्तर प्रदेश, बिहार, केरल, कर्नाटक, महाराष्ट्र और पूर्वोत्तर के राज्यों में भी। कइ रागां मं कारगरः तेजपत्ता के पेड़ के पत्तों में, लौंग जैसी सुगंध होती है, इसलिए इसका इस्तेमाल जहां मसालों के तौर पर खाना पकाने में किया जाता है, वहीं इसके तेल का इस्तेमाल सिरदर्द, जोड़ों के दर्द, अर्थराइटिस, सूजन आदि में रामबाण सरीखी राहत पाने के लिए किया जाता है। साथ ही तेजपत्ता के पेड़ के पत्तियों का इस्तेमाल हर्बल चाय बनाने में भी किया जाता है।

इसमें एंटीइंफ्लेमेट्री गुण होते हैं। इसलिए इसके सेवन से शारीरिक सूजन में आराम मिलता है। यह पाचक एंजाइम्स को स्टिमुलेट करता है। इस तरह पाचन में सहायक होता है और अपच, गैस जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है। इसमें प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं इसलिए इसका सेवन हमें कैंसर और हार्ट डिजीज के रिस्क से बचाने में भी सहायक होता है। तेजपत्ते में कुछ ऐसे एसेंशियल ऑयल्स पाए जाते हैं, जो सांस संबंधी समस्याओं में राहत देते हैं, सीने की जकडन को कम करते हैं। ⊁

जीवनशैली अपनाकर हम कई रोगों से बच सकते हैं।

र्धचंद्रासन या 'हाफ मून

अर्धचंद्रासन के फायदेः यह शारीरिक और मानसिक संतलन को सुधारता है, शरीर में लचीलापन बढ़ाता है। शरीर के मुख्य हिस्सों जैसे पीठ, पैर और कूल्हों को लचीला बनाने के साथ ही उन्हें मजबूत भी बनाता है। इसी तरह पैर, टखनों और कंधों को भी मजबूती देता है। इस आसन का प्रभाव पूरे शरीर पर पड़ता है और यह पूरे शरीर को एक साथ काम करने के लिए प्रेरित करता है। नियमित रूप से यह आसन करने से रीढ़ की हड्डी और पीठ दर्द से हमेशा के लिए छुटकारा मिल जाता है। यह पाचनतंत्र को सुधारता है, वजन घटाता है, सांस लेने की क्षमता को बेहतर बनाता है, टखनों, हैमस्ट्रिंग और पिंडलियों को ताकत देता है। हिप्स, चेस्ट और शोल्डर्स को खोलता है। छाती और शरीर को गठीला बनाता है। बॉडी को टोंड करता है। सिक्स पैक एब्स बनाने में मददगार है। पेल्विक मसल्स को मजबूत करता है, साथ ही यह पाचनग्रंथियों को भी स्टिमुलेट करता है।

करने की सही विधिः पहले अपने

शारीरिक और मानसिक संतुलन बनाने में अर्धचंद्रासन बहुत कारगर है। इससे कई तरह की शारीरिक समस्याओं से मुक्ति मिलती है। लेकिन इसे करते समय बहुत सावधानी रखनी चाहिए। इस आसन को करने की विधि, इससे होने वाले लाम और सावधानियों के बारे में जानिए।

शारीरिक-मानसिक संतुलन बनाने में सहायक अर्धचंद्रासन



जाएं। इस दौरान हाथ आपके कंधे के नीचे होना चाहिए। यह प्रक्रिया करते हुए एक फुट सामने की ओर देखें। अब पांच या छह इंच अपने दाहिने पैर के दाईं ओर हों और हाथों को इतना झुकाएं कि बस अंगुलियां फर्श पर रहें और दाएं पैर को उठाते हुए दाहिने पैर को सीधा करना शुरु करें। जबिक बाएं पैर को जितना संभव हो सीधा रखें। कूल्हे को खोलें, दाएं कूल्हे के शीर्ष पर बाएं कूल्हे को लेकर आएं। पैर की अंगुलियों के साथ बाएं पैर को फ्लैक्स करें। जब दायां पैर संतुलित हो जाए तो बाएं पैर को ऊपर ले जाएं। दाएं और बाएं पैर को सीधा करते हुए फर्श पर सीधी रेखा बनाएं और कम से कम पांच सांसों तक खुद को संतुलित बनाए रखें, फिर सामान्य हो जाएं।

इन बातों का रखें ध्यानः अर्धचंद्रासन करते समय ध्यान रखें कि सही मुद्रा बनाए रखना जरूरी है। अगर गलत तरीके से इस आसन को करते हैं तो आसन भले हो जाए, संतुलन सधना नहीं शुरू होगा। इसे हमेशा खाली पेट करें या तब करें जब कम से कम चार-पांच घंटे पहले खाना खाया हो। शुरुआत में दीवार या किसी सहारे की सहायता से करें। लेकिन तब यह आसन कर्ताई न करें, जब आपकी रीढ़ की हड्डी में दर्द हो, डायरिया या अस्थमा की समस्या हो। विशेषकर गर्दन में दर्द हो, कंधे में दर्द की समस्या होने पर हाथ ऊपर न उठाएं। घुटनों में दर्द या अर्थराइटिस होने पर दीवार के सहारे ही अभ्यास करें। दिल और हाई ब्लडप्रेशर के मरीज इसे न करें। 🗱

शिखर चंद जैन

ह म जो भोजन करते हैं, वो हमारे स्वास्थ्य, मन और स्वभाव को भी प्रभावित करता है। जो मन में आया, जब मन में आया ख़ा लिया यह आदत स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती है। इसलिए जरूरी है, भोजन से संबंधित कुछ नियम-कायदों का

खाना कब खाएं: सुबह 10 से 11 बजे के बीच भोजन कर लेना चाहिए ताकि दिनभर कार्य करने के लिए ऊर्जा मिल सके। दिन का भोजन शारीरिक मेहनत के अनुसार अच्छी मात्रा में लेकिन रात्रि-भोजन हल्का और सुपाच्य होना चाहिए। रात्रि भोजन, सोने से दो या तीन घंटे पहले करना चाहिए। अच्छी तरह भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिए। नाश्ता हो या लंच या डिनर, नियत समय पर करने से ही पाचन अच्छा होता है।

खाना कैसे खाएं: हाथ-पैर, मुंह धोकर व्यवस्थित रूप से बैठकर भोजन करें। खड़े-खड़े, जूते पहन कर, भोजन नहीं करना चाहिए। भोजन अच्छी तरह चबा-चबा कर करना चाहिए वरना दांतों का काम (पीसने का) आंतों को करना पड़ेगा, जिससे भोजन का पाचन सही नहीं हो पाएगा। भोजन करते 🌦 भोजन को कभी भी भूख से अधिक नहीं समय शांत रहना चाहिए। इससे भोजन में लार मिलने स्रे भोजन का पाचन अच्छा होती है। टीवी देखते या अखबार पढ़ते हुए खाना नहीं खाना चाहिए। भोजन हमेशा शांत-

अच्छे स्वास्थ्य के लिए सिर्फ भरपेट खाना या तरह-तरह के व्यंजन खाना ही पर्याप्त नहीं होता है। इसके लिए आपको भोजन संबंधी कुछ बातों का ध्यान रखना भी जरूरी है। क्या हैं वो भोजन संबंधी कायदे, आपको जरूर जानने चाहिए।

क्या आप जानते हैं भोजन करने के ये नियम



प्रसन्नचित्त होकर करना चाहिए। क्या-कब और कैसे खाएं: अगर हम अपने शरीर को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो भोजन से संबंधित इन महत्वपूर्ण बातों को

- ध्यान में रखें। खाना चाहिए। इसलिए धीरे-धीरे चबाकर खाना चाहिए और तीन-चौथाई पेट ही भोजन करना चाहिए।
- भूख लगने पर पानी और प्यास लगने पर

- अन्यथा स्वास्थ्य को हानि पहंचती है। भोजन के बीच में प्यास
- लगने पर थोड़ा-थोड़ा करके पानी पीना चाहिए। भोजन के तुरंत पहले या अंत में तुरंत पानी नहीं पीना चाहिए।
- ▶ बासी, ठंडा, कच्चा या जला हुआ और दोबारा गर्म किया हुआ भोजन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी नहीं होता
- है। इसलिए इनसे बचना चाहिए। भोजन पच जाने पर ही दूसरी बार भोजन
- करना चाहिए। प्रातः भोजन के बाद शाम को अगर अजीर्ण मालूम हो तो कुछ नर्म भोजन लिया जा सकता है। लेकिन रात्रि को भोजन के बाद प्रातः अजीर्ण हो तो बिल्कुल भोजन नहीं करना चाहिए।
- भोजन के तुरंत बाद सोना नहीं चाहिए। खाद्य सामग्री में कड़े पदार्थ पहले, नरम पदार्थ बीच में और पतले पदार्थ भोजन

- करने के अंत में खाना चाहिए। भोजन करते समय प्रारंभ में मीठे, बीच में
- नमकीन और अंत में कसैले पदार्थों को खाना चाहिए।
- भोजन करने से पहले केला और ककडी नहीं खाना चाहिए। भोजन में दूध, दही, छाछ का प्रयोग
- दीर्घजीवी बनाता है। भोजन करने के बाद न क्रोध करें, न तुरंत
- व्यायाम करें। इससे स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है।
- 🕨 डिनर के बाद दूध पीना हितकर है। भोजन के बाद क्या करें: लंच के बाद टहलना और डिनर के बाद में सौ कदम टहलकर बाईं करवट लेटने या वजासन में बैठने से भोजन का पाचन अच्छा होता है। भोजन के एक घंटे पश्चात मीठा दूध और फ्रूट लेने से भोजन का पाचन अच्छा होता है।

भोजन के बाद क्या न करें: भोजन के तुरंत बाद पानी या चाय नहीं पीना चाहिए। भोजन के पश्चात घुड़सवारी, दौड़ना, बैठना, लेटना, सोना नहीं चाहिए।

क्या-क्या न खाएं: रात्रि को दही, सत्तू, तिल और गरिष्ठ भोजन नहीं लेना चाहिए। दुध के साथ नमक, दही, खट्टे पदार्थ, मछली, कटहल का सेवन नहीं करना चाहिए। शहद और घी का समान मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए। दूध-खीर के साथ खिचड़ी नहीं खाना चाहिए। *

(डाइटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

दिव्यज्योति 'नंदन'

अ धचद्रासन पा ... पोज' हठ योग का बहुत ही महत्वपूर्ण आसन है। इस योगासन में शरीर अर्धचंद्र के आकार में आ जाता है। यह वह अवस्था है, जो सप्तमी या अष्टमी के चांद की होती है। इस आसन को करने के दौरान पूरे शरीर को सिर्फ पैर और हाथों के बीच में बैलेंस किया जाता है। यह आसन शरीर को गजब की संतुलन शक्ति देता है। अर्धचंद्रासन को कई योग शैलियों में अलग-अलग ढंग से किया जाता है। लेकिन इसका सबसे मूल प्रकार हठ योग में ही दिखता है। यह शरीर में लचीलापन लाता है।

योगा मैट पर त्रिकोणासन में खड़े हो जाएं। दायां पैर आगे रखें। अब दाहिने घुटने को मोड़ें और अपने बाएं हाथ को कुल्हे पर लाएं। दाहिने हाथ को दाहिने पैर के सामने फर्श पर ले

उत्कृष्ट कार्यों के लिए पुलिस महानिदेशक ने दिया प्रशंसा पत्र

नशा मुक्ति टीम इंचार्ज सुंदर मुसाफिर को किया सम्मानित

 प्रशंसा पत्र पाकर उत्साहित सुंदर मुसाफिर किया आभार व्यक्त

हरिभूमि न्यूज 🕪 फतेहाबाद

पंचकूला में हुए समारोह में जिला नशा मुक्ति टीम इंचार्ज उप निरीक्षक सुन्दर लाल मुसाफिर को युवाओं को नशे के खिलाफ किए गए उत्कृष्ट कार्यों के लिए पुलिस महानिदेशक शत्रुजीत कपूर द्वारा प्रथम श्रेणी प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया गया। हिसार मंडल में सभी जिला स्तर पर कार्यरत नशामक्ति टीमों की तरह फतेहाबाद में भी टीम काम कर रही है। इसका मुख्य कार्य शिक्षण संस्थाओं में जाकर युवाओं के साथ - साथ हर



फतेहाबाद । नशा मुक्ति टीम इंचार्ज सुंदर मुसाफिर को सम्मानित करते डीजीपी।

गली मोहल्ले तक पहुंचकर करके स्वास्थ्य विभाग की सहायता आमजन को भी नशे के खिलाफ जागरूक करने के बाद नशा पीड़ितों को चिन्हित करके उनका ईलाज करवाना है। टीम ने अब तक

लोग नशे का त्याग कर चुके हैं। इस सम्मान के लिए अपने 1582 ड्रग पीड़ितों को चिन्हित चयन पर खुशी व्यक्त करते हुए

से 745 पीड़ित युवाओं का ईलाज

शुरु करवा दिया है जिनमें से 287

सुन्दर लाल मुसाफिर ने पुलिस अधीक्षक आस्था मोदी का आभार जताते हुए कहा कि वह अब और भी समर्पित भाव से इस पुनीत कार्य में जुटेंगे।

उन्होंने कहा कि वह अक्सर अपनी टीम के साथियों को कहता हं कि हमने निस्वार्थ भाव से बेमौत मर रहे ड्रग पीड़ितों की जिंदगियां बचाने का हर संभव प्रयास करना है, इससे हमें उनके स्वजनों की दुआएं बिन मांगे मिलेंगी जो किसी भी रिश्वत या ईनाम से कहीं बड़ी चीज होती हैं। उन्होंने इस सम्मान अपने मार्गदर्शक उच्चाधिकारियों, कर्तव्यनिष्ठ टीम सदस्यों और अन्य सभी सहयोगियों को समर्पित किया।

गुसाईआना के 5 विद्यार्थियों ने पास की एनएमएस परीक्षा

चोपट। खंड के राजकीय माध्यमिक विद्यालय गुसाईआना के 5 विद्यार्थियों ने एनएमएस परीक्षा पास की है। पास होने वाले विद्यार्थियों को 4 वर्ष तक 12 हजार रुपये प्रतिवर्ष स्कॉलरशिप के रूप में मिलेंगे। यह जानकारी देते हए पवन कमार ने बताया कि 17 नवंबर 2024 को आयोजित हुई एनएमएमएस परीक्षा जिले के 3346 बच्चों ने दी थी। जिसका परिणाम जारी कर दिया गया है। जिसमें सिरसा जिला के 113 बच्चों ने परीक्षा उत्तीर्ण करते हुए मेरिट सूची में स्थान पाया। इसमें राजकीय माध्यमिक विद्यालय गुसाईआना के भी 16 विद्यार्थियों ने भाग लिया और 5 विद्यार्थियों ने परीक्षा पास करते हुए अपने विद्यालय को प्रथम स्थान प्राप्त करने का सौभाग्य दिया है। वहीं विद्यालय के छात्र जतिन ने 120 अंक प्राप्त करते हुए जिले में तीसरा स्थान प्राप्त 99.28, जितन 99.12 ने उल्लेखनीय

जेईई मैंस में पाई ९९.८८ परसेंटाइल

 यदुवंशी के मनीष यादव ने अपन प्रतिभा से किया प्रभावित

हरिभूमि न्यूज 🕪 महेंद्रगढ़

यदुवंशी शिक्षा निकेतन के विद्यार्थियों ने आईआईटी, जेईई मैंस (अखिल भारतीय इंजीनियरिंग) प्रवेश परीक्षा में अच्छी परसेंटाईल से रिकॉर्ड तोड़ सफलता प्राप्त कर विद्यालय व क्षेत्र को गौरवान्वित किया है। ज्ञातव्य है कि जेईई मेन एक राष्ट्रीय स्तर की प्रवेश परीक्षा है जिसके माध्यम से विद्यार्थियों को आईआईटी, एनआईटी आदि प्रतिष्ठित टेक्निकल इंस्टीट्यूट में बीई, बीटेक, बीआर्च एवं बीप्लानिंग कोर्सों में दाखिला मिलता है। विद्यालय के छात्रों ने शानदार प्रदर्शन किया। छात्र मनीष 99.88, दिव्य ९९.८७, दिपांशु ९९.६९, अमन 99.38, अनुज 99.37, अरूण सफलता हासिल की। वहीं 95



महेंद्रगढ़। प्रतियोगिता में सफलता अर्जित करने वाले विद्यार्थी।

परसेंटाइल से अधिक जय सहरावत 98.95, विशांत 98.82, मुस्कान 98.73, दिव्यांशु 98.62, श्वेत 98.48, कपिल 98.40, रितिका 98.38, साहिल सैनी 98.28, सिद्धार्थ 98.20, मोहित 97.97, अनुज 97.81, प्रियांशी 97.69, विनित 97.69, दिव्या, 97.69, एंजल 97.48, भावेश 97.48, मिलन 97.08, साहिल 96.69, अंकित 96.69, गाव्यांशी 96.42, अंकित 96.07, त्रिपति 95.99, प्रिंस 95.95, गीतिका 95.15 आदि विद्यार्थी रहे। वहीं 90 परसेंटाइल से ऊपर छविकांत 94.95, दीक्षा 94.74, पीयूष 94.52, यथार्थ रतन 94.24, अमन 94.16,

अमन राज 93.88, ऋषभ 92.95, हर्ष 93.53, विवेक 93.37, पुरूषोतम 92.74, शिवानी 92.12 कुणाल 92.01, कुमकुम 91.97, कल्पना 91.91, लोकेश 91.78, अभिजीत 91.41, योगेश 91.76, नवनीत 91.61, राहुल 91.34, आर्यन 90.38, योगेश 90.62, रूपेश 90.52, रिया 90.41, मयंक 90.15, साक्षी 90.10, प्रियांशु 90.05, गरिमा 90, रक्षित शामिल रहे। निदेशक विजय सिंह यादव व फाउंडर राजेन्द सिंह, वाइस चेयरमैन कर्ण सिंह यादव, वाइस चेयरपर्सन संगीता यादव व प्राचार्य पवन कुमार ने सभी विद्यार्थियों को हार्दिक बधाई दी।

पुलिसकर्मियों ने किया योगाभ्यास



नमस्कार अभियान के तहत आंज खानपान में विशेष सावधानी बरतनें पिलस लाइन के प्रागंण में महर्षि की भी सलाह दी । योगाचार्य ने पुलिस द्यानंद सरस्वती जयंती पर पुलिस जवानों को योगाभ्यास करवातेँ हुए जवानों ने विभिन्न प्रकार के कहा कि योग से शरीर में रक्त का योगाभ्यास किए। इस अवसर पर बेहतर ढंग संचार होता है तथा शरीर पंहचे आयष योग सहायक योगाचार्य के सभी अंग बेहतर ढंग से काम पंकज कुमार ने बताया कि योग को करते है। योग से सभी अंगो को प्राप्त प्रत्येक पुलिस जवान अपनी मात्रा में आक्सीजन व पोषक तत्व दिनचर्या में शामिल करें,ताकि वे मिलते है। उन्होंने कहा कि योग अपनी इयूटी का अच्छी तरह से करने से शारिरिक,मानसिक और निर्वहन कर सके तथा पूरी तरह से आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बढावा तनाव मुक्त रह सकें। उन्होंने कहा मिलता है। योगाचार्य ने कहा कि योग कि अगर पुलिस के जवान तनाव में शारीरिक आसन, प्राणायाम और मुक्त होगें तो वे बेहतर ढवा से अपने ध्यान की तकनीकें शामिल होती कर्तव्य का निर्वहन कर सकेंगे। इस हैं, जोकि शरीर की ताकत अवसर पर आयुष योग सहायक सहनशक्ति और लचीलेपन को योगाचार्य पंकज कुमार के द्वारा बढ़ाता है तथा योग का नियमित पुलिस जवानों को सूर्य नमस्कार के अभ्यास तनाव को कम करने और विभिन्न आसन करवाकर जीवन में मानसिक शांति प्राप्त करने में योग के महत्व पर प्रकाश डाला सहायक सिद्ध होता है।

सिरसा। हरू घर परिवार-सूर्य गया। योगाचार्य ने पुलिस जवानों को

विकास कार्यों को लेकर एससी आयोग के चेयरमैन ने ली अधिकारियों की बैठक



आयोग के चेयरमैन रविंद्र बलियाला कार्यो को लेकर प्रशासनिक अधिकारियों की बैठक ली और रतिया में रूके विकास कार्यों को जल्द पूरा करने के निर्देश दिए। उन्होंने विभिन्न विभागों के अधिकारियों के साथ बैठक में कहा कि लोगों को मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध कराने के साथ-साथ अन्य विकास कार्य कराना सुनिश्चित करें। मीटिंग में चेयरमैन रविंद्र बलियाला द्वारा अधिकारियों को रतिया हल्के की विभिन्न समस्याओं के निपटान करने के निर्देश दिए। विकास कार्यों के लिए अधिकारी बेहतर समन्वयन के साथ कार्य करें। उन्होंने कहा कि विभिन्न विभागों द्वारा लोगों को दी जाने वाली सेवाएं-सुविधाएं सही

रतिया। हरियाणा अनुसूचित जाति समय पर उपलब्ध अधिकारियों की जिम्मेदारी है। ने पीडब्ल्यूडी रेस्ट हॉउस में विकास वेयरमैन रविंद्र बलियाला ने सडक्रों की मरम्मत, गलियों, बिजली, सिवरेज व्यवस्था, पेयजल खाद्य सामग्री के वितरण के बारे में अधिकारियों से विचार विमर्श किया। इस मौके पर उन्होंने पीडब्ल्यूडी रेस्ट हॉउस में लोगों की समस्याए भी सूनी ओर अधिकारीयों को बिजली, पानी. गलियों व सडक्रों का निर्माण व मरम्मत, राशन कार्ड, बीपीएल कार्ड, स्वास्थ्य, स्कूल, पेंशन आदि की समस्याओं का जल्द समाधान करने के निर्देश दिए। इस मौके पर शहरी थाना प्रभारी रणजीत सिंह, बीडीपीओ विकास कुमार लांग्यान, मार्केट कमेटी सर्चिव राजकुमार, एसएमओ डॉ. अमित, बीएमओ संदीप बिडलान भी मौजूद रहे।

जेईई मेन में आरपीएस के 51 विद्यार्थियों ने 99 परसेंटाईल से अधिक स्कोर

हरिभूमि न्यूज▶े महेंद्रगढ़

 आरपीएस की हर्षि ने 99.99 पर्सेंटाइल प्राप्तकर अपनी प्रतीभा का सर्वश्रेष्ट प्रदर्शन किया

हाल ही में नेशनल टेस्टिंग एजेंसी द्वारा घोषित जेईई मेन के परीक्षा परिणामों में आरपीएस ग्रुप के 51 विद्यार्थियों ने 99 परसेंटाइल व इससे अधिक अंक प्राप्त कर एक नया किर्तिमान रचा। आरपीएस की हर्षि ने 99.99, परसेंटाईल, छवी यादव ने 99.92 परसेंटाईल, सुजल व पियुष ने 99.86 परसेंटाइल प्राप्त कर अंको की सर्वश्रेष्ठता का शिखर छुआ। वहीं आरपीएस की हर्षि एवं अनुज ने फिजिक्स में 100 पर्सेंटाइल प्राप्त कर पूरे भारत में अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन की अमिट छाप छोड़ी। वहीं मैथ्स में छवि ने



मैथ्स व फिजिक्स में 99.96 पर्सेंटाइल, तनिष्क व कार्तिक ने फिजिक्स में 99.96 पर्सेंटाइल, केमेस्ट्रि में हर्षि ने 99.98 पर्सेंटाइल प्राप्तकर एक नया कीर्तिमान स्थापित किया। आरपीएस ग्रुप के सीईओ इंजी मनीष राव ने बताया की हर्षि ने 99.99 परसेंटाइल, छवी यादव ने 99.92, सुजल ने 99.86, पियुष ने 99.86, हर्षित राय ने 99.80, इसान अफरिया ने 99.79, प्रणव कुमार ने 99.78, रिदम ने 99.99, हर्षि ने 99.98, इशान ने 99.77, दिव्यांशी तेवतीया ने

99.77, गुणादित्य संधू ने 99.77, चितवन ने 99.75, प्रियांशु ने 99.75, कृष ने 99.74, अनुज ने 99.69, याशिका ने 99.60, ललित ने 99.58, सुमित पहल ने 99.55, कार्तिक ने 99.52, कृष ने 99.52, श्रुति ने 99.52, द्वितिया गर्ग ने 99.51, मान्यु यादव ने 99.51, वंश ने 99.46, शुभम ने 99.46, विवान राव ने 99.42, विनय ने 99.42, लक्षिका ने 99.38, श्रेयांश रावत ने 99.38, अन्तुश्री शर्मा ने 99.37, दिव्यम ने 99.35 का स्कोर किया।

राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर का आयोजन

रतिया। शहीद दविन्द्र सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय रतिया में राष्ट्रीय सेवा योजना का द्वितीय एक दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का आयोजन राष्ट्रीय सेवा योजना की प्रथम और द्वितिय इकाई के संयोजन में किया गया। शिविर का शुभारंभ प्राचार्य परमजीत संधा ने किया। उन्होंने स्वंयसेविकाओं को एनएसएस का महत्व बताते हुए इसे अपने जीवन में अपनाने का आह्वान किया। प्रथम इकाई प्रभारी प्रो. रीतु ने स्वंयसेविकाओं को राष्ट्रीय सेवा योजना के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए सामाजिक कार्यों में बढ-चढ कर भाग लेने के प्रोत्साहित किया और राष्ट्रीय सेवा योजना के विशेष सात दिवसीय शिविर के आयोजन की जानकारी दी। प्रभारी डॉ. सीमा ने राष्ट्रीय सेवा योजना की रूपरेखा, पूरे वर्ष के कार्यक्रमों की रूपरेखा से अवगत करवाया।







बम्पर इनामी योजना-2025

नाम	गुपुत्र/सुपुत्री/पत्नी
पता	पिनपिन
जिला फोन नं	एजेंट का नाम

सामान्य क्रपन

सामान्य क्रपन

सामान्य क्रपन

सामान्य कूपन

सामान्य कुपन

सामान्य कूपन

सामान्य क्रपन

सामान्य कूपन

सामान्य कूपन

सामान्य क्रपन

सामान्य

सामान्य



मास्टर



🚾 हरिभूमि बम्पर इनामी योजना-2025 - 🥫 फरवरी 2025 से 5 अगस्त 2025 की अवधि के लिए है। 🕨 🛚 बम्पर ड्रा. में भाग लेने वाले हर प्रतिभागी को एक सुनिश्चित उपहार जीतने का अवसर होगा। 🍽 योजना में भाग लेने के लिए पाठकों को हरिभूमि में प्रकाशित प्रपत्र पर उपरोक्त अवधि के दौरान समाचार पत्र में प्रकाशित 24 कूपनों में से कुल 18 कृपन (12 सामान्य एवं 6 मास्टर कृपन) चिपकाने होंगे। 附 🛭 **हर माह के दो**

सामान्य कूपन चिपकाना अनिवार्य है। 附 फोटोकॉपी या कटे-फटे कूपन फार्मेट में मान्य नहीं होगे। 🕨 राज्य सरकार एवं केन्द्र सरकार के सभी नियम लागू होंगे। 🕪 इरिभूमि बम्पर इनामी योजना-2025 के विजेताओं को आयकर के नियम व शर्ते मान्य होगी। 🕨 यदि किसी पुरस्कार पर टी, डी. एस. की कटौती लागू होगी तो विजेता को टी.डी.एस. का भुगतान स्वंय करना होगा। 附 वाहनों के एक्स शोरूम की कीमत को हरिभूमि द्वारा वहन किया जायेगा और अन्य खर्च विजेता को देने होंगें। 附 हरिभूमि निर्णायक मंडल का निर्णय अंतिम एवं सर्वमान्य होगा। 🕨 किसी प्रकार के विवाद में न्यायालय क्षेत्र रोहतक होगा। 🕨 🖯 चित्र में दर्शाए गए उपहार वास्तविक उपहार से भिन्न हो सकते हैं। 附 🛮 हरिभमि कर्मचारी, एजेंट व उनके परिवार के सदस्य इस योजना के पात्र नहीं हो सकते। 附 प्रपत्र जमा करने की अंतिम तिथि 5 सितम्बर 2025 होगी। 🕪 पूर्णरूप से भरा हुआ मूल प्रपन्न अपने नजदीक के हरिभूमि कार्यालय या मुख्य कार्यालय में स्वंय अथवा साधारण डाक द्वारा भिजवाएं। 🕨 किसी भी कूपन और प्रपन्न की फोटोप्रति मान्य नहीं होगीं। 🕨 अंतिम तिथि के बाद प्रपत्र स्वीकार नहीं होंगे। विजेताओं का चयन डॉ द्वारा किया जायेगा। 🕨 डॉ निकालने की तिथि 5 अक्टूबर 2025 होगी। 📂 विजेताओं की सूची 10 नवम्बर से समाचार पत्र में प्रकाशित की जायेगी। 📂 प्रथम, द्वितीय, तृतीय विजेताओं को हरिभूमि मुख्यालय रोहतक से पुरस्कार प्राप्त करना होगा। अन्य सभी विजेता हरिभूमि के उनके नजदीकी कार्यालय से पुरस्कार प्राप्त कर सकेंगे। 📂 सभी विजेताओं को पुरस्कार प्राप्त करने के लिए अपनी फोटो पहचान पत्र की फोटो प्रति हरिभृमि कार्यालय में जमा करनी होगी। अपने साथ पहुंचान पत्र की मूल प्रति लाना न भूलें।

<u>सिरसाः</u> मै. सर्राफ न्यूज एजेंसी, विश्नोई मार्केट, विश्नोई धर्मशाला के पास, सिरसा, फोनः 9996441500 <u>फतेहाबादः</u> मै. मनीष न्यूज एजेंसी, मैन बाजार, पीपल वाला चौक, फतेहाबाद, फोनः 9350369523

खबर संक्षेप

नशा बेचने वालों के टिकानों पर दबिश

डबवाली। डबवाली पुलिस की टीमें व डाग स्क्वायड के साथ लगातार नशा करने व नशा बेचने वालों के ठिकानों पर छापेमारी कर रही है। इसी दौरान प्रभारी सुरक्षा शाखा सुभाष चंद्र व स्वैट टीम कमांडो पुलिस टीम ने गांव मौजगढ़ में अवैध रूप से नशा बेचने व नशा करने वालों के ठिकानों की चेकिंग की गई।

32 बोर अवैध पिस्तौल सहित युवक गिरफ्तार

सिरसा। सीआईए सिरसा पुलिस टीम ने गश्त व चेकिंग के दौरान महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए गांव कंगनपुर क्षेत्र से एक युवक को 32 बोर अवैध पिस्तौल सहित काबू किया है। सीआईए सिरसा प्रभारी प्रेम कुमार ने बताया गिरफ्तार किए गए युवक की पहचान रोहिन उर्फ समास पुत्र देवेंद्र सिंह निवासी गांव कंगनपुर जिला सिरसा के रूप में हुई है।

१४.६ ग्राम हेरोडन सहित एक को दबोचा

डबवाली। पुलिस ने देसूजोधा क्षेत्र से एक युवक को 14.6 ग्राम हेरोइन सहित काब किया है। आरोपी की पहचान अजय सिंह पुत्र सुखदेव सिंह निवासी हैबुआना के रूप में हुई है। देसुजोधा चौकी प्रभारी विजय कुमार ने बताया कि पुलिस टीम देसजोधा से गांव हैबआना रोड पर आने-जाने वाले वाहनों की चेकिंग कर रही थी।

कन्यादान महाकल्याण कार्यक्रम को लेकर बैठक

सिरसा। हारे का सहारा चैरिटेबल टस्ट व श्री अग्रवाल पार्क टस्ट के तत्वावधान में आगामी 16 फरवरी को श्री अग्रवाल पार्क में 11 कन्याओं के सामृहिक विवाह को लेकर ट्रस्ट पदाधिकारियों ने बैठक की। बैठक के सिलसिले में ट्रस्ट के परियोजना अध्यक्ष रामकृष्ण गोयल ने बताया कि ट्रस्ट के प्रधान पुरुषोत्तम गोयल, उपप्रधान कीर्ति गर्ग, पवन गोयल, सचिव अशोक बंसल व कोषाध्यक्ष सुनील जिंदल ने बैठक में आगामी कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार की।

बीएसएनएल ने शुरू की आर्डएफटीवी सेवा

सिरसा। भारत संचार निगम लिमिटेड (बीएसएनएल) के उपभोक्ताओं के लिए अच्छी खबर है। क्योंकि बीएसएनएल की ओर से जिले में इंटरनेट फाइबर आधारित लाइव टीवी यानि आईएफटीवी सेवा की शुरुआत कर दी है, जिससे यूजर्स हाई क्वालिटी वाले लाइव टीवी चैनल की सुविधा ले पाएंगे।

फतेहाबाद शहर से कार चोरी, केस दर्ज

फतेहाबाद। वाहन चोरों ने गत दिवस भट्ट रोड स्थित वेयर हाऊस गोदाम के बाहर से एक कार चोरी कर ली। इस बारे शहर फतेहाबाद पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में शिव नगर फतेहाबाद निवासी राकेश कुमार सिंगला ने कहा है कि वह इन्द्रपुरा मोहल्ला निवासी जनक कुमार से गाड़ी मांगकर लाया था।

अनापत्ति प्रमाण पत्र के लिए एकल खिडकी

सिरसा। नगर परिषद चुनाव के लिए नामांकन करने वालों की सुविधा के लिए नगर परिषद सिरसा में एकल खिडक़ी सुविधा स्थापित की गई है। रिटर्निंग अधिकारी नगर परिषद एंव एसडीएम राजेंद्र कुमार ने बताया कि राज्य चुनाव आयोग की हिदायत अनुसार नगर परिषद सिरसा के कमरा नंबर 20 में एकल खिड़की सुविधा स्थापित की गई है।

मुख्त्यार सिंह मैमोरियल कॉलेज में इग्स रैली

फतेहाबाद। गांव बहबलपुर स्थित मुख्त्यार सिंह मैमोरियल पीजी कॉलेज में आज 3 हरियाणा गल्स बटालियन एनसीसी हिसार के कमाण्डिंग ऑफिसर कर्नल ज्ञान प्रकाश पांडे के निर्देशानुसार नशा मुक्त जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। एनसीसी कैडेटस द्वारा महाविद्यालय प्रांगण से लेकर बहबलपुर गांव तक बैनर लिए एंटी ड्रग्स रैली निकाली गई।

आत्मविश्वास निर्माण पर कार्यशाला

छात्राओं का सजग व सशक्त होना जरूरी

एक खस्थ, अनुकरणीय एवं आदर्श जीवन शैली को धारण करने से ही परिपक्व निर्माण संभव हो सकता है।

हरिभुमि न्यूज▶े सिरसा

छात्राओं को अपनी चेतना के स्तर को ऊंचा उठाते हुए समाज में अपने यथा-योग्य स्थान के निर्धारण एवं अपनी जम्मिवारियों का समुचित निर्वहन करने हेत् सशक्त एवं सजग होना अनिवार्य है। यह विचार राजकीय नैशनल महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ के तत्वावधान में व्यक्तित्व विकास और आत्मविश्वास निर्माण विषय पर आयोजित दो दिवसीय कार्यशाला में संजीव शाद ने मुख्य प्रशिक्षक के तौर पर दिए प्रशिक्षण के दौरान व्यक्त किए। उन्होंने व्यक्तित्व विकास व आत्मविश्वास निर्माण हेतु विभिन्न उक्तियों, सक्तियों, महान शख्सियतों के जीवन प्रसंगों व समाज के विभिन्न क्षेत्रों के पारंगत महानुभावों के विचारों का उद्धरण देते हुए कहा कि एक स्वस्थ. उदाहरणीय, अनुकरणीय एवं आदर्श जीवन शैली को धारण करने से ही एक परिपक्व



सिरसा। मख्य अतिथि को पौंधा भेंट करते।

सर्वांगींण विकास के टिप्स दिए

महाविद्यालय के जनसंपर्क अधिकारी डा. हरविंदर सिंह ने बताया कि समापन सत्र का शुभारंभ करते हुए डा. मीत ने मुख्य प्रशिक्षक संजीव शाद, अन्य अतिथिगण एवं प्रतिभागियों का कार्यक्रम में शिरकत करने पर स्वागत किया। इस दो दिवसीय कार्यशाला में अपने प्रेरक विचारों से संजीव शाद ने छात्राओं को व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास हेतु महत्वपूर्ण टिप्स प्रदान किए। कार्यशाला में सहभागिता दर्ज करवाने वाली छात्राओं ने इस कार्यशाला को अपने लिए अनुपम, अद्भुत, अति-उपयोगी, महत्त्वपूर्ण एवं अविस्मरणीय बताया। अपने अध्यक्षीय संबोधन में प्राचार्य प्रो. हरजिंदर सिंह ने कहा कि वर्तमान परिवेश में छात्राओं का सचेत, सजग रहना व उन्हें हर क्षेत्र की समग्र जानकारी होना अति अनिवार्य है और ऐसी कार्यशालाओं के आयोजन का प्रयोजन इसी लक्ष्य को प्राप्त करना है। उन्होंने ऐसे प्रेरणाप्रद आयोजनों हेतु महिला प्रकोष्ठ को साधुवाद देते हुए इनकी निरंतरता को बनाए रखने की इच्छा व्यक्त की। इस अवसर पर डा. विक्रम बंसल, डा. हरविंदर सिंह, डा. हरविंदर कौर, डा. कर्मजीत कौर, डा. सरोज बाला, डा. शोभा, गीता, परमजीत कौर, डा. वंदना, डा. मीनाक्षी आदि मौजद रहे।

व्यक्तित्व का निर्माण संभव हो सकता है। उन्होंने कथा- कहानी. कविता इत्यादि के सजन पक्ष के आशाओं-

आकांक्षाओं पर नियंत्रण हेत् एकाग्रता एवं अन्य विधियों की सैद्धांतिक और व्यवहारिक जानकारियां प्रदान कीं।

गोदारा ने जेईई मेनस में हासिल किए 99.6% अंक

मीडिया से

दूर रहकर

रोजाना

करती थी

१८ घंटे

हरिभूमि न्यूज▶े सिरसा

इंजीनियरिंग परीक्षा जेईई मेनस में खंड ओढ़ा के गांव नुहियांवाली के किसान विजेंद्र गोदारा की बेटी विपुल गोदारा ने 99.6 फीसदी अंक प्राप्त कर सफलता हासिल की है। जिस उपलब्धि पर विपुल गोदारा के माता-पिता, रिश्तेदारों और गांववासियों ने बधाई देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की है। जानकारी के अनुसार विपुल गोदारा ने अपनी कक्षा दसवीं व बाहरवीं की पढ़ाई माता हरकी देवी स्कूल ओढ़ा से की थी। इसके बाद वो जेईई की



तैयारी के लिए दो साल तक सीकर राजस्थान चली गई। अब वो घर पर ही आन लाइन माध्यम से जेईई परीक्षा की तैयारी कर रही थी। विपल गोदारा की इच्छा आईआईटी से कंप्यूटर साइंस में इंजीनियरिंग की पढाईं करने की है।

रोजाना करीब 18 घंटे तक करती थी पढ़ाई

विपूल गोदारा ने बताया कि उसकी बचपन से ही पढ़ाई में रूचि है। वो सोशल मीडिया से दूर रहकर रोजाना करीब 18 घंटे तक पढाई करती थी। उसने बताया कि प्रतियोगों परीक्षाओं की तैयारी करने के लिए सही मार्गदर्शन और सतत अभ्यास सबसे अहम है। असफलता को ही सफलता का मार्ग बनाने की जरूरत है। खुद पर भरोसा करके लक्ष्य साधने में जूटे रहने की जरूरत है। सफलता होने की संभावनाएं कभी रुकती नहीं है। शुरुआत दौर से ही सतत अभ्यास की आदत डालने की जरूरत है। उसने कहा कि पुस्तकों से दोस्ती जरूरी है। किसी भी तरह का डाउट हो तो उसका मार्गदर्शन जरूर लें। इसमें किसी तरह की हिचक नहीं

छोटी बहन भी कर रही जेईई की तैयारी

विपुल गोदारा के पिता किसान है और माता घरेलू महिला है। उसके एक छोटी बहुन और एक छोटा भाई है। उनकी छोटी बहुन भी कक्षा ग्यारहवीं नॉन मैडीकल से कर रही है और साथ में जेईई की तैयारी कर रही है। जबकि छोटा भाई कक्षा

किरायेदार से परेशान मकान मालिक ने बुलाई पुलिस

सिरसा। महिला किरायेदार के झगड़े से परेशान मकान मालिक द्वारा डायल-112 डायल कर बलाई गई पुलिस से ही किराएदार भिड़ गई और पीएफटी डिवाइस ही तोड़ डाला। इवीआर की इंचार्ज ईएचसी हरदीप कौर की ओर से थाना शहर सिरसा में दर्ज करवाई गई शिकायत में बताया कि वह महिला थाना में इवीआर इंचार्ज के रूप में कार्यरत है। बीती एक जनवरी को रात्रि लगभग साढ़े 9 बजे कीर्तिनगर में सरकारी स्कूल के निकट रहने वाले सुरेंद्र कुमार की कॉल आई। जिस पर वह महिला सिपाही सुमित्रा व चालक रविंद्र कुमार के साथ मौके पर पहुंची। शिकायत में बताया कि मौके पर महिला किराएदार नशे की हालत में मिली। जिसे उन्होंने समझाने की कोशिश की तो हाथापाई शरू कर दी।

जेईई मेंस परीक्षा में पॉयनियर के १२ बच्चों ने बनाया शानदार रिकार्ड

हरिभूमि न्यूज🌬 फतेहाबाद

कल घोषित हए जेईई मेंस परीक्षा में पॉयनियर कन्वेंट स्कूल फतेहाबाद के 12 विद्यार्थियों ने शानदार परसेंटाइल अर्जित करते हुए सारे रिकॉर्ड ध्वस्त कर दिए। स्कूल के 5 बच्चों ने 95 परसेंटाइल से अधिक व 32 बच्चों ने 80 परसेंटाइल से अधिक अंक प्राप्त किए। केवल क्लास रूम की 2 साल की रंगुलर टीचिंग से इतना शानदार परीक्षा परिणाम न केवल बच्चों, अभिभावकों एवं स्कूल के लिए गर्व की बात है अपितु पूरे जिले के लिए गर्व का विषय है। बता दें कि ये सभी बच्चे स्कल के रेगलर विद्यार्थी है और कोई भी बच्चा ड्रॉपर या नॉन अटेंडिंग नहीं है। इस परीक्षा में सहज अनेजा 99.58. देव वधवा 99.32. समर्थ

अशोक नगर

राजकीय

माध्यमिक

प्रस्तुत करते

विद्यालय में मॉडल



मेहता 98.67, अर्श सचदेवा 98.15, गैरी सिंध 96.24, प्रांजल ग्रोवर 94.30, छवि 93.48, सुशांत 92.54. समीर 90.41. मिलन 95.59 (मैथ्स), जोया 93.79 (फिजिक्स), गजल 91.48 (केमिस्ट्री) परसेंटाइल प्राप्त कर परीक्षा में शानदार उपलब्धि हासिल की। ये बच्चे आईआईटी. एनआईटी व देश के शानदार इंजीनियरिंग कॉलेजों में दाखिले के लिये योग्य हो गए हैं। इस शानदार उपलब्धि पर स्कल प्रिंसिपल गीतिका महता, वाइस प्रिंसिपल मैत्री निर्मोही, तनु भटिया एवं डायरेक्टर निशांत निर्मोही के कुशल नेतृत्व में रोहित जुनेजा, दिलप्रीत सिंह एवं नवीन व पूरे स्टाफ की अथक मेहनत एवं मार्गदर्शन में अर्जित इस शानदार सफलता पर स्कल मैनेजिंग डायरेक्टर विजय निर्मोही एंव चेयरपर्सन शीलू निर्मोही ने सभी बच्चों, उन के अभिभावकों में सारे स्टाफ को बधाई दी व उज्जवल भविष्य की कामना की। विजय निर्मोही ने कहा कि अब जेईई, नीट परीक्षा कि तैयारी के लिए बच्चों को अब कोटा, दिल्ली, सीकर जाने की आवश्यकता नहीं है।

रोटेरियंस का इतिहास गौरवशाली



सिरसा। रोटरी क्लब डिस्ट्रिक्ट 3090 के गवर्नर डॉ. संदीप चौहान ने कहा कि समुचे विश्व में रोटरी क्लब ने जिस प्रकार मानवीय व सामाजिक सेवाओं में अपने परिश्रम से परचम लहराया है. उसी परंपरा को रोटरी क्लब सिरसा सीनियर के अध्यक्ष विष्णु सिंगला के नेतृत्व में जिलेभर में गौरव के साथ निभाया जा रहा है जो निश्चित रूप से गर्व योग्य है। वे रोटरी क्लब सिरसा सीनियर की ओर से आयोजित डिस्टिक्ट गवर्नर विजिट व पारिवारिक मिलन समारोह में बतौर मुख्यातिथि बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि वैश्विक स्तर पर जिस प्रकार पोलियो जैसे खतरनाक रोगों के शमन में रोटेरियंस का जो योगढ़ान रहा है. वह अकथ्य है। उन्होंने इस मौके पर जिला स्तर पर क्लब की तमाम सामाजिक व मानवीय सेवाओं से जुड़े कार्यों के सिलसिले में अध्यक्ष विष्णु सिंगला से जुटाई जानकारियों को अन्य सभी क्लबों के लिए आदर्श बताया।

अशोक नगर विद्यालय में विज्ञान प्रदर्शनी बच्चों ने प्रस्तुत किए शानदार मॉडल

हरिभूमि न्यूज 🕪 फतेहाबाद

अशोक नगर स्थित राजकीय माध्यमिक विद्यालय में स्टैम मंच दीक्षा के अंतर्गत विज्ञान प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। इस प्रदर्शनी में स्कूल के कक्षा छठी से आठवीं तक के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रदर्शनी की अध्यक्षता विद्यालय मुखिया श्रीराम ने की वहीं विशेष तौर पर स्कुल प्रबंधक कमेटी के सदस्य और बच्चों के अभिभावक भी मौजुद रहे। मंच के निर्धारित विषयों भोजन, सवास्थ्य, स्वच्छता, परिवहन और संचार, आपदा प्रबंधन आदि पर विद्यालय के छात्रों



ने अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन सराहना की। मंच संचालन शिक्षक करत हुए विभिन्न तरह के मॉडल राजेश कुमार ने की। प्रदर्शनी में प्रस्तुत किए। टीजीटी साइंस मानसी अव्वल रहे विद्यार्थियों को एसएमसी सदस्यों द्वारा सम्मानित भी किया मेहता के मार्गदर्शन में यह प्रदर्शनी गया। विजेता विद्यार्थियों को बधाई आयोजित की गई। एमएससी देते हुए स्कूल मुखिया श्रीराम ने सदस्यों और अभिभावकों ने प्रदर्शनी का अवलोकन किया और कहा कि बच्चों में अनेक तरह की बच्चों द्वारा प्रदर्शित मॉडलों की प्रतिभाएं छिपी होती है।



क्रेसंट स्कूल में मनाया सुरक्षित इंटरनेट दिवस

फतेहाबाद। क्रेसंट पिलक स्कल में ऑनलाइन धोखाधडी और साइब खतरों से बचाव के लिए 'सेक्योर डिजिटल इकोसिस्टम की जरूरत है' थीम के साथ सरक्षित इंटरनेट दिवस मनाया गया। इस आयोजन का मुख्य उद्देष्य विद्यार्थियों को इंटरनेट के सुरक्षित एवं जागरूक उपयोग के प्रति शिक्षित करना था। यशवी, एलविन व[ँ] हरगुन के मंच संचालन में इशानी, अनवी व यशिका ने अपने-अपने सविचारों के माध्यम से बताया कि पासवर्ड टथबश की तरह होता है, इसे किसी के साथ सांझा नहीं करना चाहिए। कुशाग्र, कुमुद एवं सीरत ने अपने सुव्याख्यानों के माध्यम से इंटरनेट के खतरों व उनसे बचाव के उपायों का वर्णन किया। खुषी, गाव्या एवं मोक्षिता ने सुरक्षित कनेक्न, सही चयन, सावधानी अपनाओ, जोखिम घटाओं कविताओं

खेलकृद प्रतियोगिता में अनीता बेस्ट एथलीट

खेल में हार – जीत नहीं होती

हरिभूमि न्यूज ▶≥। सिरसा

राजकीय महिला महाविद्यालय में 5वीं खेल कूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसका शुभारंभ कार्यकारी अभियंता कमलदीप सिंह राणा ने किया। खिलाडियों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि खेल और शारीरिक गतिविधियां केवल शरीर को स्वस्थ रखने का माध्यम नहीं हैं, बल्कि ये मानसिक रूप से भी मजबूत बनाने में मदद करती हैं। आजकल की व्यस्त जीवनशैली में विद्यार्थियों के लिए खेलों में भाग लेना बेहद महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह न केवल शारीरिक फिटनेस को बढ़ाता है,



सिरसा। प्रतियोगिता के विजेता खिलाडिय़ों को सम्मानित करते हुए।**फोटो: हरिभूमि** कि खेल, क्षमताओं को विकसित बल्कि आत्मविश्वास, टीमवर्क, और नेतृत्व कौशल को भी विकसित

प्राचार्य प्रो राम कुमार जांगड़ा ने अतिथियों का स्वागत करते हुए महाविद्यालय की छात्राओं को अधिक से अधिक खेलों में भाग लेने हेतु प्रोत्साहित किया। उन्होंने प्रतिभागियों को प्रेरित करते हुए कहा

करने का बेहतरीन मंच है। डॉ. विक्रमजीत सिंह ने अपने सम्बोधन में खेल भावना का अर्थ स्पष्ट करते हुए कहा कि खेल में हार- जीत नहीं होती बल्कि सीखना होता है यदि हम एक खेल में भी रुचि और दक्षता प्राप्त कर ले तो यह हमारे जीवन भर

१२ साल की जोयिता सिहाग ने लिखी पुस्तक सिरसा। छोटा पैकेट बड़ा धमाका।

कुछ ऐसा ही सिरसा की 12 साल की बच्ची ने कर दिया। उम्र की जिस दहलीज पर बच्चा ये सोचता हैं कि उसे भविष्य में क्या बनना हैं तो वहीं वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. गुलाब सिंह सिहाग की 12 वर्षीय पोती जोयिता सिहाग ने कुत्तों पर पुस्तक लिखी हैं। । जोयिता सिहाग की इस पुस्तक में कुत्तों की इंसान के प्रति सोच को इंगित किया गया हैं । जोयिता के . पिता डॉ. अभिषेक सिहाग ने कहा कि जोयिता को लिखने का शौक हैं । कुत्तों की दिन प्रतिदिन बदल रही स्थिति से प्रभावित होकर जोयिता ने यह पुस्तक लिखी हैं, ताकि लोगों में कुत्तो के प्रति प्रेम जागृत हो। हालाँकि कुत्तों को सबसे वफादार माना गया हैं। ऐसे में कृत्ते इंसानों के प्रति क्या सोचते हैं, लिखा गया हैं।

श्याम के भजनों पर झूमे श्रद्धालु अनाज मंडी स्थित श्री श्याम

बगीची धाम में श्री संदरकांड पाठ

हरिभूमि न्यूज▶Ы सिरसा

अनाज मंडी स्थित श्री श्याम बगीची धाम में श्री श्याम सेवा ट्रस्ट की ओर से मंदिर के तीसरे 12 दिवसीय स्थापना महोत्सव के 5वें दिन मंगलवार को श्री संदरकांड पाठ, भजन संध्या एवं भंडारे का आयोजन किया गया। मंदिर के मख्य सेवक पवन गर्ग ने बताया कि 7 फरवरी से शुरु हुआ मंदिर का तीसरा स्थापना महोत्सव 18 फरवरी तक लगतार 12 दिन तक चलेगा। उन्होंने बताया कि बाबा श्याम का प्रतिदिन कोलकाता से मंगवाए गए फूलों से भव्य श्रृंगार किया गया। राजेंद्र



सिरसा। भजन प्रस्तुत करते भजन गायक।

गनेरीवाला ने गणेश वंदना और हनुमान चालीसा से भजन संध्या का आगाज किया। गनेरीवाला ने भजन- किस्मत वालों को मिलता है। तेरा दरबार, मेरा तो श्याम से नाता है, खाटू वाले श्याम तेरी शरण में आग्यो, आज रात सुपनो आयो बाबा हेलो मारो, कृपा कर बाबा कीर्तन करवाउंगा सहित अनेक भजन

फोटो : हरिभूमि प्रस्तुत किए। इसके बाद हिसार से आएँ भजन गायक अभिनव ऐरन ने बाबा श्याम के श्री चरणों में अपनी हाजिरी लगाई। अभिनव ने भजन-किज्यों केसरी के लाल मेरो छोटो सो काम, मेरी झोपड़ी के भाग खुल जाएंगे आज राम आएंगे, हारा हूं बाबा पर तूझ पर भरोसा है, हारे के सहारे ने भक्तों को मोहा।

बैंक ने दी महिला को २ लाख की सहायता



रतिया। प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना के तहत स्टेट बैंक ऑफ इंडिया टोहाना रोड शाखा रतिया द्वारा स्थानीय निवासी तरसेम चंद्र की दुर्घटना में मृत्यु के बाद उसकी पत्नी सीमा रानी को 2 लाख रुपये का चेक प्रदान किया गया। चेक प्रदान करने के बाद शाखा प्रबंधक करण मल्होत्रा, अधिकारी गरिमा गर्ग तथा शिवानी ने बताया कि तरसेम चंद्र ने यह योजना ली थी लेकिन कुछ समय बाद् उसकी दुर्घटना में मृत्यू हो गई। शाखा द्वारा तत्काल कार्रवाई करते हुए पीड़ित परिवार को यह राशि प्रदान कर दी गई। चेक हासिल करने के बाद विधवा सीमा रानी ने बैंक की कार्य प्रणाली पर संतोष जताया तथा कहा द्धस्य यह स्कीम इस दूख की घड़ी में उनके जख्मों पर मरहम का काम करेगी। शाखा अधिकारियों ने कहा कि यह योजना प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा शुरू की गई थी जो की मात्र 20 रूपये वार्षिक देने से 2 लाख का दुर्घटना बीमा

प्रतियोगिता

की निधि बन सकता है।

फुलकां में क्रिकेट महाकुंभ का आगाज

टूर्नामंट के पहले दिन ग्रामीण युवाओं के

हरिभूमि न्यूज▶े सिरसा

नजदीकी गांव फूलकां में बुधवार को क्रिकेट महाकुंभ का आगाज हुआ। टूर्नामेंट के पहले दिन ग्रामीण युवाओं के शानदार क्रिकेट मैच हुए। ओपनिंग मैच में गिंदडा की टीम ने भगत सिंह युवा क्लब फूलकां को मात देते हुए विजयश्री प्राप्त की। वहीं दूसरे मैच में जमाल मधु ने शहीदांवाली की टीम को हराकर अगले राउंड में प्रवेश किया। इससे पहले टुर्नामेंट की अध्यक्षता करते हुए मा. धर्मेंद्र शास्त्री ने खिलाडिय़ों

गिंदड़ा ने भगत सिंह युवा क्लब व जमाल मधु ने रोचक मैच में शहीदांवाली को हराया



से रूबरू होकर उनका हौंसला बढाया। बता दें कि इस क्रिकेट महाकुंभ का आगाज करने के लिए

हैंडबॉल एसोसिएशन ऑफ इंडिया के प्रधान एवं जननायक जनता

चौटाला को पहुंचना था, किंतु उत्तरांखड के किसी कार्यक्रम के पार्टी के प्रधान महासचिव दिग्विजय चलते वे अब 14 फरवरी को

टूर्नामेंट के आयोजनकर्ता डॉ. सुनील कुलडिया व सिद्धार्थ कुलंडिया ने बताया कि इस टूर्नामेंट में तीन स्तरीय खेलों ग्रामीण क्रिकेट, ओल्ड इज गोल्ड व डॉक्टर्स इलेवन प्रतियोगिताएं आयोजित होंगी। पहला मैच गिंदड़ा व भगत सिंह युवा क्लब फूलकां के बीच खेला गया, जिसमें गिंदड़ा ने राय साहब के अर्धशतक की बदौलत मैच जीत लिया। वहीं दूसरे मैच में जमाल की टीम ने शानदार मैच खेलते हुए शहीदांवाली को हराया।