हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 20 फरवरी, 2025

9 सामाजिक बदलाव की मिसाल : दहेज में श्रीफल और एक रुपया स्वीकारा

10 अंतरजातीय प्रेम विवाह विवाद : तीन दुकानदारों पर दर्ज केस रद...

खबर संक्षेप

फ्री मेडिकल चेकअप कैंप व मासिक बैठक 21 को

फतेहाबाद। वरिष्ठ नागरिकों के लिए वरिष्ठ नागरिक परिषद फतेहाबाद के तत्वाधान में नागरिक अस्पताल फतेहाबाद के सीएमओ कार्यालय द्वारा फरवरी माह के तीसरे शुक्रवार 21 फरवरी को निशुल्क मेडिकल चैकअप कैम्प बाल भवन फतेहाबाद में प्रातः 10 बजे से प्रधान ईश्वर देवी सेठी की अध्यक्षता में लगाया जाएगा। यह जानकारी देते हुए सचिव सुग्रीव सिंह बिश्नोई ने बताया इस चैकअप कैम्प में सेवानिवृत डिप्टी सीएमओ के नेतृत्व में टीम वरिष्ठ नागरिकों की निःशुल्क जांच करेगी व निशुल्क दवाईयां भी वितरित की जाएगी।

टेम्पल ट्रस्ट की आम सभा की अहम बैठक 23 को

सिरसा। सेक्टर-20 स्थित श्री लक्ष्मी नारायण मंदिर का संचालन कर रही टेम्पल ट्रस्ट की आम सभा की अहम बैठक आगामी 23 फरवरी को मंदिर प्रांगण में होगी। ट्रस्ट के प्रधान दुर्गा सिंह राठौर ने बताया कि दो वर्ष पूर्व कार्यकारिणी का चुनाव किया गया था जिसका कार्यकाल आगामी 31 मार्च को समाप्त होगा। इसलिए ट्रस्ट के नियमानुसार आगामी दो वर्षों के लिए नई कार्यकारिणी का गठन किया जाना है।

दो युवक 20.23 ग्राम हेरोइन सहित काबू

डबवाली। सीआईए डबवाली पुलिस ने दो अलग-अलग मामलों में डबवाली क्षेत्र से दो युवकों को 20.23 ग्राम हेरोइन सहित काबू किया। सीआईए डबवाली प्रभारी सब इंस्पेक्टर राजपाल ने बताया कि एएसआई पालाराम पुलिस पार्टी के साथ गश्त के दौरान बठिंडा रोड से गोल चौक की ओर आ रहे थे। इस दौरान रेस्ट हाउस के समीप एक युवक खड़ा दिखाई दिया। उक्त युवक पुलिस की गाड़ी को आता देखकर एकदम घबराकर दीवार के साथ छिपने की कोशिश करने लगा। पुलिस ने शक के आधार पर युवक को काबू करके उसकी तलाशी ली तो उसके कब्जे से 8.16 ग्राम हैरोइन बरामद हुई।

पेट्रोल पंप के शुभारंभ पर वितरित किए 500 पौधे

चोपटा। गांव कागदाना में जमीदारा फिलिंग स्टेशन एचपी पेट्रोल पंप का शुभारंभ किया गया। इस दौरान पर्यावरण को बचाने के लिए 500 पौधे वितरित किए गए। संचालक मोहित बैनीवाल ने बताया कि इस अवसर पर ग्रामीणों की मांग के अनुसार एक अनोखी शुरुआत की गई। जिसमें किन्नू, माल्टा और मौसमी के 500 पौधे आए हुए अतिथियों और पेट्रोल पंप पर तेल डलवाने वालों को वितरित किए गए। इस मौके पर सरपंच संदीप बैनीवाल, शैलेंद्र सहारण, रामेश्वर बैनीवाल, मंद रुप, सुखबीर सहित कई गणमान्य मौजूद रहे।

शिवलिंग पर चढ़ा बेलपत्र उठाकर धोने के बाद फिर चढ़ा देना, मिलेगा लाखों गुना पुण्य

सिरसा। श्री बाबा तारा कुटिया में कथा करते प्रदीप मिश्रा। फोटो : हरिभूमि

- श्री बाबा तारा कुटिया में कथावाचक प्रदीप मिश्रा ने किया संबोधित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

कथावाचक पंडित प्रदीप मिश्रा महाराज ने श्री बाबा तारा कुटिया में आयोजित शिव पुराणा कथा में कहा कि शिवलिंग पर चढ़ाया गया एक लोटा जल और एक बेलपत्र सारे दुखों का नाश करता है, बेलपत्र में योगशक्ति है, शिव शक्ति है। शिवलिंग पर चढ़ाया गया बेलपत्र उठाकर उसे धोकर फिर से शिवलिंग पर चढ़ा देना, ऐसा करने से 26000 नदियों में स्नान करने, गंगासागर में स्नान करने, 12 ज्योतिर्लिंग पर जल चढ़ाने, चारों धाम की यात्रा से मिलने वाले पुण्य से लाख गुना पुण्य मिलता है। एक बेल पत्र का दान सवा मन सोना दान करने से भी हजारों गुना बड़ा है। बेल पत्र सभी बीमारियों की औषधि है। शिव के प्रति अटूट आस्था होनी चाहिए।

ओम नमः शिवाय का जाप करने के बाद पंडित प्रदीप मिश्रा महाराज ने श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कहा कि साधु, संत, तपस्वी जिस धरा पर बैठकर भगवान शिव का अखंड जाप करते, पूजन करते है वो धरा कभी साधारण नहीं हो सकती। श्री बाबा तारा जी ने इस भूमि पर भक्ति की है। संत का जन्म विश्व कल्याण के लिए होता है। जो सच्चे मन से शिव का स्मरण करता है उसके सारे संकट दूर हो जाते हैं। उन्होंने कहा कि माता-पिता, संत, गुरूजन और भगवान के भक्त की पहचान उसके जीते जी नहीं होती उसके जाने के बाद पता चलता है कि जीवन में उनका क्या महत्व था।

भगवान शिव के हुए 21 अवतार

उन्होंने कहा कि संत और बसंत एक जैसे है, संत के जीवन में आने से जीवन बदलता है तो बसंत के आने से प्रकृति बदलती हैं। जो समय भक्ति में दिया जाता है वह कभी व्यर्थ नहीं जाता, उसका लाभ जरूर मिलता है। उन्होंने कहा कि जिससे प्रेम करो उससे धन की चाह मत करो, प्रेम केवल समय चाहता है, प्रेम की सबसे बड़ी कीमत समय ही होता है। शिव भक्ति और गुरू भक्ति में दिया समय काल भी आगे बढ़ा देता है। व्यक्ति को पता होना चाहिए कि कोई उसका मालिक भी है जो हर संकट से उसे बाहर निकाल लेगा। यह भी होना चाहिए की मेरा परमात्मा और मेरा गुरू मेरे साथ है। भगवान शिव के 21 अवतार हुए है। उन्होंने कहा कि एक्टर का बेटा एक्टर नहीं बन सकता अगर बन भी गया तो उसमें उसके पिता जैसे गुण नहीं होंगे। उन्होंने कहा कि किसी के जैसा मत बनों खुद को ऐसा बनाओं की लोग आप जैसा बनना चाहे।

मार्च के पहले सप्ताह में किसानों को मिल सकता है मुआवजा

वर्ष 2022 में ओलावृष्टि से खराब हुई फसल के मुआवजे के लिए भेजी 75 करोड़ की डिमांड

- 1 लाख 5 हजार एकड़ में फसलें हुई थी खराब

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। बरसात से 2022 में खराब हुई फसल। (फाइल फोटो)

बरसात और ओलावृष्टि से वर्ष 2022 में खराब हुई खरीफ की फसल के खराबे के लिए राजस्व विभाग ने प्रदेश सरकार को करीब 75 करोड़ रुपये मुआवजा देने की मांग भेजी है। उम्मीद है कि मार्च के पहले सप्ताह में किसानों को 2022 का मुआवजा मिल जाएगा। बता दें कि इससे पूर्व 2023 में इसी फसल के लिए सरकार ने गैर बीमित किसानों के लिए 125 करोड़ रुपये की मुआवजा राशि जारी की थी लेकिन इसके तुरंत बाद प्रदेश सरकार की ओर से आदेश जारी किए गए कि मुआवजे का वितरण किसानों द्वारा उस सीजन में बेची गई फसल का मूल्यांकन करने के बाद किया जाए। इस दौरान 4 करोड़ 40 लाख रुपये मुआवजे का वितरण हो चुका था। प्रदेश सरकार के आदेशों पर जिला राजस्व विभाग ने 102 करोड़ रुपये की राशि सरकार को वापस भेज दी थी।

वर्ष 2022 में बरसात व ओलावृष्टि से जिले में 1 लाख 5 हजार एकड़ में किसानों की फसलें खराब हो गई थी। इनमें 78 हजार 77 एकड़ में नरमा, 3518 एकड़ में धान, 69 एकड़ में गन्ना व 23 हजार एकड़ में अन्य फसलें थी। सरकार के आदेश पर राजस्व विभाग ने तहसील स्तर पर पटवारियों द्वारा उस समय की गई गिरदावरी व किसानों द्वारा ई-खरीद पोर्टल पर बेची गई फसल को मैच करना शुरू कर दिया। वेरिफिकेशन का काम पूरा होते ही सरकार ने गैर बीमित किसानों के लिए अक्टूबर 2023 में 125 करोड़ रुपये की मुआवजा राशि जारी कर दी। बाद में सरकार को खुफिया रिपोर्ट मिली कि इनमें से अधिकांश किसानों की फसल खराब नहीं हुई और रिपोर्ट की पुनः समीक्षा की जाए। जिन किसानों को मुआवजा दिया जाना है, उनमें से अनेक किसानों ने अपनी फसल मण्डियों में बेची है। तब सरकार ने राजस्व विभाग को आदेश जारी किए गए जिन किसानों ने फसल बेची है, उनकी ई-खरीद पोर्टल पर जांच की जाए। बेची गई फसल की औसत निकालकर अन्य किसानों के साथ इसकी तुलनात्मक रिपोर्ट तैयार की जाए। राजस्व विभाग ने इसकी जांच होने तक मुआवजा वितरण पर रोक लगा दी। हालांकि बीमित किसानों को बीमा कम्पनी ने मुआवजा देना शुरू कर दिया जबकि नवंबर 2023 में पटवारियों की हड़ताल के चलते यह मुआवजा वितरित नहीं किया जा सका। इसमें से मात्र 4 करोड़ 40 लाख ही किसानों को वितरित किए गए, तब सरकार ने मुआवजा वितरण पर रोक लगा दी। अब राजस्व विभाग ने ई-खरीद पोर्टल पर किसानों द्वारा बेची गई फसल का ब्यौरा लेकर रिपोर्ट तैयार की है। इसमें पाया गया कि गैर बीमित किसानों का फसल खराबा 75 करोड़ रुपये बनता है। राजस्व विभाग ने इसकी डिमांड प्रदेश सरकार को भेज दी है।

हड़ताल के चलते मात्र 4.40 करोड़ का वितरण

पहले सरकार ने 125 करोड़ रुपये की मुआवजा राशि जारी की थी। पटवारियों की हड़ताल के चलते मात्र 4 करोड़ 40 लाख का ही मुआवजा वितरण हो सका। इसमें टोहाना, रतिया में हुआ नुकसान शामिल नहीं है। इसके बाद सरकार के निर्देश आए कि कुछ किसानों ने अपनी फसल बेची है। ई-खरीद पोर्टल पर मैच करके उसकी रिपोर्ट भेजी जाए और तब तक मुआवजे का वितरण न किया जाए। उसके बाद विभाग ने 102 करोड़ की राशि सरकार को वापस भेज दी थी। अब विभाग ने पूरी रिपोर्ट तैयार कर ली है, जिसमें पाया गया है कि गैर बीमित किसानों का मुआवजा 75 करोड़ रुपये बनता है। इसकी डिमांड सरकार को भेज दी है। जैसे ही मुआवजा आएगा, इसे पात्र किसानों को वितरित कर दिया जाएगा। **-श्याम लाल**, जिला राजस्व अधिकारी फतेहाबाद

जाखल में स्मैक के बढ़ते कारोबार से पंचायत चिंतित

- ग्रामीणों ने थाने में शिकायत कर कार्रवाई की मांग की

फतेहाबाद। जिले के जाखल गांव में स्मैक के बढ़ते कारोबार से चिंतित ग्राम पंचायत ने कार्रवाई की मांग की है। जाखल गांव के सरपंच अर्जुन सिंह के नेतृत्व में ग्रामीणों ने जाखल थाने में लिखित शिकायत देकर नशा के अवैध धंधे से जुड़े लोगों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करने की मांग की। थाना प्रभारी राधेश्याम ने ग्रामीणों को आश्वासन दिया है कि नगर पालिका चुनाव के तुरंत बाद नशा तस्करों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी। सरपंच अर्जुन सिंह ने बताया कि गांव में स्मैक का व्यापार आमजन के लिए परेशानी बन गया है। नशा बेचने और करने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है। इससे पहले भी गांव के लोग थाने में धरना दे चुके हैं। पुलिस ने पिछली कार्रवाई में 4-5 लोगों को नशे के साथ गिरफ्तार किया था। ग्रामीण दूला राम ने कहा कि जाखल को नशा मुक्त करने के लिए मुहिम चलाई गई है। इसमें प्रशासन का सहयोग जरूरी है। प्रशासन द्वारा दिए समय के बाद वे थाने पहुंचे हैं।

जाखल नपा अध्यक्ष पद के लिए 3 उम्मीदवार मैदान में

- अध्यक्ष पद के लिए एक और वार्ड सदस्य पद के लिए 18 ने लिया नाम वापस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। जाखल में अपने नामांकन वापस लेने पहुंचे उम्मीदवार।

जिले की जाखल नगरपालिका में प्रधान व पार्षद पदों को लेकर 2 मार्च को चुनाव होने है। मतदान को लेकर बुधवार को नामांकन वापस लेने का अंतिम दिन था। रिटर्निंग अधिकारी एवं एसडीएम प्रतीक हुड्डा ने बताया कि नगरपालिका जाखल के अध्यक्ष पद के चुनाव के लिए एक नामांकन व वार्ड सदस्य पदों के लिए प्राप्त नामांकन में से 18 ने नामांकन वापिस लिए है। इस तरह नगरपालिका जाखल प्रधान पद के लिए कुल 3 उम्मीदवार व वार्ड सदस्य पद के लिए कुल 33 शेष रह गए है। रिटर्निंग अधिकारी प्रतीक हुड्डा ने बताया कि नगरपालिका जाखल अध्यक्ष पद के लिए आनंद कुमार ने नामांकन वापिस लिया है। नगरपालिका जाखल अध्यक्ष पद के लिए सुरेन्द्र मित्तल, गीतू व विकास कुमार उम्मीदवार शेष रह गए है। नगरपालिका जाखल के 1 से 14 वार्डों के लिए 18 नामांकन वापिस लेने के बाद अब कुल 33 उम्मीदवार शेष रह गए है। उन्होंने बताया कि नामांकन पत्र वापस लेने के निर्धारित समय के उपरांत उम्मीदवारों को चुनाव चिन्ह आवंटित किए गए।

स्वामी नगर से मां-बेटी लापता, तलाश जारी

फतेहाबाद। शहर के स्वामी नगर से एक मां-बेटी के लापता होने का समाचार है। इस बारे परिजनों द्वारा पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में गांव अकांवाली निवासी एक व्यक्ति ने कहा है कि उसकी 30 वर्षीय लडक़ी फतेहाबाद के स्वामी नगर में विवाहित है गत दिवस वह अपने पति के घर स्वामी नगर से डेढ़ साल की बेटी के साथ बिना बताए कहीं चली गई है और वापस घर नहीं लौटी है। इस पर उन्होंने उसकी काफी जगह तलाश की लेकिन जब उसका कहीं कुछ पता नहीं चला तो उसने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में थाना शहर फतेहाबाद पुलिस ने केस दर्ज कर मां-बेटी की तलाश शुरू कर दी है। दूसरे मामले में सदर रतिया पुलिस ने गांव जल्लोपुर निवासी एक व्यक्ति की शिकायत पर उसकी पत्नी के लापता होने बारे केस दर्ज किया है।

न्यूड कॉल कर हजारों लूटे, आरोपी गिरफ्तार

- व्हाट्सएप के माध्यम से की कॉल, 94,500 की लगाई चपत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। ठगी करने का आरोपी पुलिस हिरासत में। फोटो : हरिभूमि

जिला पुलिस ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए व्हाट्सएप के माध्यम से न्यूड कॉल कर 94500 रुपए की चपत लगाने के मामलें में एक आरोपी को नई दिल्ली द्वारका क्षेत्र से काबू कर लिया है। पुलिस अधीक्षक विक्रांत भूषण ने बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान सज्जन कुमार उर्फ संजू पुत्र तेजनारायण निवासी कुतुबविहार नई दिल्ली के रुप में हुई है। बीते वर्ष गोबिंद नगर सिरसा निवासी घनश्याम पुत्र मातादीन ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 27 जनवरी 2024 की रात्रि करीब 10 बजे अज्ञात नंबरों से उसके व्हाट्सएप पर विडियो कॉल आई जिसमें एक लडक़ी दिखाई दे रही थी और कहने लगी की वह उससे बात करना चाहती है, फिर मैने फोन काट दिया। उसके बाद 2 फरवरी की दोपहर में अज्ञात नंबरों से फिर कॉल आई और फोन पर बात करने वाले व्यक्ति ने अपने आप को दिल्ली पुलिस में एसीपी रोहिणी साइबर क्राइम बताया और कहने लगा कि एक लडक़ी ने आपके खिलाफ यौन शोषण के प्रयास का आपत्तिजनक वीडियो पेश कर शिकायत दर्ज करवाई है, आपको दिल्ली आना होगा। नहीं तो खाते में पांच लाख रुपए ट्रांसफर कर दो और वीडियो वायरल करने की धमकी देने लगे। बदनामी के डर से मैने दो बार उनके खाते में 94500 रुपए की राशि भेज दी थी।

साइबर अपराधियों से रहें सावधान : एसपी

पुलिस अधीक्षक विक्रांत भूषण ने बताया कि शिकायत के आधार पर साइबर क्राइम पुलिस स्टेशन सिरसा में साइबर ठगी का अभियोग दर्ज कर जांच शुरू की गई थी। जांच के दौरान साइबर क्राइम पुलिस स्टेशन की विशेष टीम ने महत्वपूर्ण सुराग जुटाते हुए घटना में संलिप्त आरोपी सज्जन कुमार उर्फ संजू को नई दिल्ली द्वारका क्षेत्र से काबू कर लिया है। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपी को अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में जेल भेजा गया है। उन्होंने बताया कि अभियोग की जांच जारी है और जांच के दौरान जो भी व्यक्ति ठगी के इस नेटवर्क में संलिप्त पाया गया उसके खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जाएगी। पुलिस अधीक्षक ने आमजन को अगाह करते हुए कहा कि आधुनिकता के इस युग में साइबर अपराधियों द्वारा लोगों को गुमराह करने के लिए ठगी के नए-नए तरीके अपना रहे है,इसलिए सावधानी व सतर्कता ही साइबर ठगी से बचने का बेहतर उपाय है। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि यदि किसी भी व्यक्ति के साथ साइबर धोखाधड़ी हो जाती है तो बेझिझक साइबर क्राइम थाना या नजदीकी पुलिस स्टेशन में जाकर सहायता ले सकते है,इसके अलावा राष्ट्रीय हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल कर शिकायत दर्ज करवा सकते हैं।

एसडीएम ने की स्कूल बसों की जांच

- स्कूलों द्वारा संचालित बसों के दस्तावेजों की विस्तृत जांच की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। स्कूल बसों के दस्तावेजों की जांच करते एसडीएम राजेश कुमार।

सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी के प्रभावी क्रियान्वयन को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से एसडीएम राजेश कुमार ने बुधवार को दूसरे दिन भी शहर फतेहाबाद स्थित डीएवी स्कूल सहित अन्य निजी स्कूलों द्वारा संचालित बसों के दस्तावेजों की विस्तृत जांच की। इस दौरान एसडीएम ने संबंधित स्कूल प्रशासन को जल्द से जल्द आवश्यक दस्तावेज पूर्ण करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि स्कूल बसों की चेकिंग का यह अभियान आगे भी जारी रहेगा, जिससे छात्रों को सुरक्षित परिवहन सुविधा उपलब्ध कराई जा सके।

एसडीएम ने बताया कि यह कार्रवाई छात्रों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए की जा रही है। स्कूल बसों की फिटनेस, पंजीकरण, बीमा, परमिट, प्रदूषण प्रमाणपत्र, जीपीएस एवं अन्य अनिवार्य दस्तावेजों की जांच की गई। जिन वाहनों के दस्तावेज अधूरे या मानकों के अनुरूप नहीं पाए गए, उन्हें निर्धारित समय सीमा में अपडेट करने के निर्देश दिए गए हैं। उन्होंने कहा कि स्कूल संचालकों को स्कूली वाहनों की सुरक्षा के प्रति अति संवेदनशील रहना चाहिए, क्योंकि थोड़ी सी लापरवाही किसी भी हादसे का कारण बन सकती है। एसडीएम ने स्पष्ट किया कि सुरक्षा मानकों का पालन न करने वाले वाहनों के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। अभिभावकों और विद्यालय प्रबंधन से भी अपील की कि वे बच्चों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए परिवहन नियमों का पालन करें।

चर्चा दुकानों के रेट कम करने को लेकर हुआ विवाद, एनओसी के नाम पर हो रहा भ्रष्टाचार

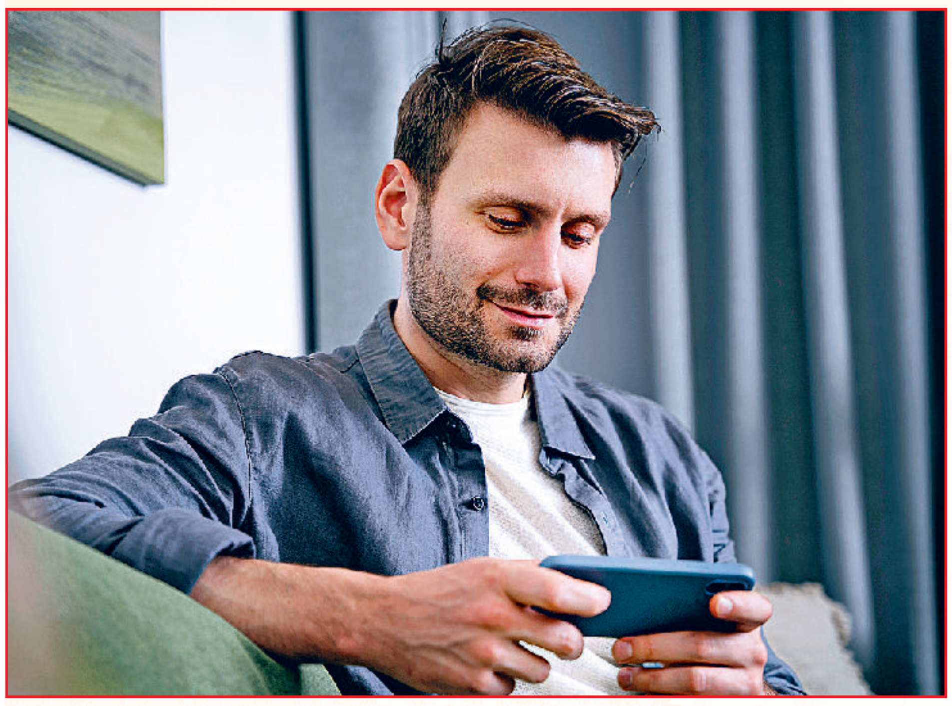
पार्षदों ने बजट पास करने से फिर किया इनकार बोले : पहले विकास को लेकर टेंडर लगाओ

चेयरपर्सन प्रीति खन्ना की अध्यक्षता में नपा कार्यालय में बैठक आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

रतिया। नगरपालिका की बैठक में भाग लेते पार्षद। फोटो : हरिभूमि

नगर पालिका कार्यालय में बुधवार दोपहर बाद बजट बैठक चेयरपर्सन प्रीति खन्ना की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक में पार्षदों में अधिकारियों और ठेकेदारों पर पार्षदों को तवज्जो न दिए जाने के आरोप लगाते हुए जमकर भड़ास निकाली और कहा कि पहले उनके वार्डों में विकास कार्यों के टेंडर लगाए जाए, उसके बाद ही वह बजट पास करेंगे। बैठक में 21 करोड़ 43 लाख रुपये का बजट पास किया जाना था। जिसमें 8 करोड़ 85 लाख रुपये विकास कार्य और 3 लाख रुपये मरम्मत कार्यों पर खर्च किए जाने थे। आज हुई बैठक में प्रधान प्रीति खन्ना, उप प्रधान जोगिंदर नंदा, सचिव शुभम कुमार, लेखाकार अनिल मित्तल, कार्यकारी अभियंता हवा सिंह के अलावा पार्षद विजय गर्ग, रेखा शर्मा, सतपाल, वीरपाल कौर, धीरज कुमार, गौरव शर्मा, गुरप्रीत गोपी, अजमेर सिंह, अजय गुप्ता, पिंकी रानी, हरबंस कौर, हैप्पी सैनी सहित 13 पार्षद मौजूद थे। बैठक में पार्षदों ने कहा कि उन्हें पार्षद बने हुए 3 साल हो गए हैं लेकिन विकास के नाम पर उनके वार्ड की गलियों में 1 रुपया भी नहीं लगाया गया इसलिए जब तक उनके वार्ड की गालियां और लाइट व्यवस्था दुरुस्त नहीं की जाती, तब तक वह बजट पास नहीं करेंगे। पार्षदों ने कहा कि अधिकारी पहले टेंडर लगाकर वर्क आर्डर जारी करें, उसके बाद ही बजट को लेकर बैठक बुलाई जाए। पार्षद ने कहा कि किसी भी वार्ड में अगर काम किया जाता है तो ठेकेदार पार्षदों की सुनवाई नहीं करता इसलिए बिना पार्षदों की मंजूरी के किसी भी ठेकेदार को पेमेंट ना की जाए। बैठक में मौजूद सभी पार्षदों ने एनओसी के नाम पर नगर पालिका में हो रही घपलेबाजी को ही आड़े हाथों लेते हुए कहा कि एनओसी के नाम पर नगर पालिका में भारी भ्रष्टाचार का खेल चल रहा है, जिसकी जांच करवाई जानी चाहिए। पार्षदों ने अवैध कॉलोनी में गलियां बनाकर कॉलोनाइजर को फायदा पहुंचाने सहित घोटाले करने के आरोप लगाए। इसके बाद पार्षदों ने बजट पास करने से इन्कार कर दिया। बैठक के दौरान पार्षद विजय कुमार व पार्षद अजमेर सिंह ने कहा कि नगर पालिका की कई विवादित दुकानें व अन्य जमीन का मामला नगर पालिका अदालतों में जीत चुकी है, इसके बावजूद भी उन जगहों पर कब्जा नहीं लिया जा रहा है। टोहाना रोड पर नगर पालिका बैठक में छाया रहा।



आज के दौर में मोबाइल, टैबलेट और लैपटॉप जैसे गैजेट्स पर बढ़ती निर्भरता के कारण हर उम्र के लोगों का स्क्रीन टाइम बढ़ता जा रहा है। इसका सीधा असर हमारे शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। नतीजा, कई तरह की बीमारियों के चंगुल में हम फंसते जा रहे हैं। ऐसी समस्याओं से बचने के लिए किन बातों का ध्यान रखें, इस बारे में बहुत जरूरी सुझाव।

कई बीमारियों की वजह बढ़ता स्क्रीन टाइम

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. हर्षल साल्वे
एडिशनल प्रोफेसर-सेंटर फॉर कम्युनिटी मेडिसिन, एम्स, दिल्ली

चाहे ऑफिस से जुड़ा काम-काज हो या करनी हो स्टडी, ऑनलाइन शॉपिंग करनी हो या फिर अपनों के साथ चैटिंग, ऐसी अनेक एक्टिविटीज की वजह से लोगों का स्क्रीन टाइम बढ़ता जा रहा है। यह सेहत के लिए बहुत नुकसानदेह साबित होता है। इसकी वजह से लोगों को कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं घेरने लगती हैं। इनके बारे में जरूर पता होना चाहिए, ताकि इनसे बचाव किया जा सके।

सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस

कंप्यूटर या लैपटॉप के साथ लगातार घंटों काम करते समय अधिकतर लोगों को अपने सही पोस्चर का ध्यान नहीं रहता। टाइपिंग करते समय अकसर लोगों की गर्दन झुक जाती है, इससे उनकी गर्दन और कंधे में दर्द की समस्या होने लगती है। अगर लंबे समय तक ध्यान न दिया जाए तो इससे सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या हो सकती है।

बचाव के उपाय: कंप्यूटर, लैपटॉप या मोबाइल पर टाइप

करते समय अपनी गर्दन सीधी रखें। लगातार बहुत देर तक काम न करें। हर एक घंटे के अंतराल पर बीच में उठकर पांच से दस मिनट का ब्रेक लें। इससे गर्दन में दर्द की समस्या नहीं होगी।

ओवरवेट यानी ओबेसिटी

जो लोग इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स के साथ ज्यादा वक्त बिताते हैं, उनकी शारीरिक गतिविधियां सीमित हो जाती हैं। साथ ही काम के दौरान होने वाली बोरियत को दूर करने के लिए अधिकतर लोग बिस्किट, चॉकलेट, चिप्स, वेफर्स या जंक फूड्स जैसी अधिक कैलोरी वाली चीजों का सेवन करते हैं, इससे उनका वजन बढ़ जाता है और ओबेसिटी जैसी समस्या परेशान करने लगती है।

बचाव के उपाय: चाहे कितनी भी व्यस्तता हो, नियमित एक्सरसाइज और वॉक के लिए समय जरूर निकालें। काम के दौरान अगर बीच में हल्की भूख लगे तो मंचिंग के लिए हाई कैलोरी वाले जंक फूड के बजाय फल, भुने चने और मुरमुरे जैसी चीजों का सेवन करें।

पीठ और कमर में दर्द

कंप्यूटर या लैपटॉप पर टाइप करते हुए अधिकतर लोग अपनी पीठ और कमर के सही पोस्चर का भी ध्यान नहीं रखते हैं। इसी वजह से उनकी पीठ और कमर में दर्द की समस्या होती है। लगातार एक ही मुद्रा में बैठकर काम करना या पीठ को सीधी न रखना इस समस्या की बड़ी वजह है।

बचाव के उपाय: चाहे आप बेड पर बैठें या कुर्सी पर आपकी पीठ हमेशा सीधी होनी चाहिए। कुर्सी टेबल पर बैठकर काम करते समय तकिए या कुशन का सहारा लेना चाहिए। इससे पीठ और कमर में दर्द नहीं होगा।

डायबिटीज-हाई ब्लडप्रेशर-कोलेस्ट्रॉल

स्क्रीन के साथ ज्यादा वक्त बिना किसी फिजिकल एक्टिविटी के बिताने वाले लोगों के शरीर में अतिरिक्त कैलोरी और फैट का संग्रह होने लगता है। इसी वजह से उनमें डायबिटीज, हाई ब्लडप्रेशर और कोलेस्ट्रॉल की आशंका भी बढ़ जाती है।

बचाव के उपाय: घी-तेल और चीनी से बने फूड आइटम्स से दूर रहें। नियमित रूप से एक्सरसाइज और वॉक के लिए समय जरूर निकालें।

कलाई और अंगुलियों में दर्द

आजकल लोग घंटों तक मोबाइल पर चैटिंग करते हैं या स्क्रीन स्क्रॉल करके रील्स देखते रहते हैं। इससे उन्हें अंगुलियों और कलाई में दर्द की समस्या भी होती है।

बचाव के उपाय: मोबाइल देखने के समय में कटौती करें, जहां तक संभव हो लोगों को टेक्स्ट मैसेज भेजने के बजाय वॉयस नोट भेजें।

अनिद्रा की समस्या

सोशल मीडिया पर एक्टिव रहने और रील्स देखने की लत के कारण अधिकतर लोग देर रात तक जागते हैं, जिससे उनकी नींद पूरी नहीं होती। इससे उनमें चिड़चिड़ापन, थकान और आंखों में जलन जैसी समस्याएं भी होती हैं। नींद की कमी के कारण स्मरण शक्ति भी कमजोर पड़ने लगती है। पाचन संबंधी समस्याएं भी परेशान करती हैं।

बचाव के उपाय: रोजाना कम से कम आठ घंटे की नींद जरूर लें। रात को सोने से एक घंटे पहले से मोबाइल को स्विच ऑफ कर दें, लैपटॉप और टीवी स्क्रीन से भी दूर रहें। रात को सोते समय मोबाइल को बेडरूम से बाहर रखें।

सिर में दर्द

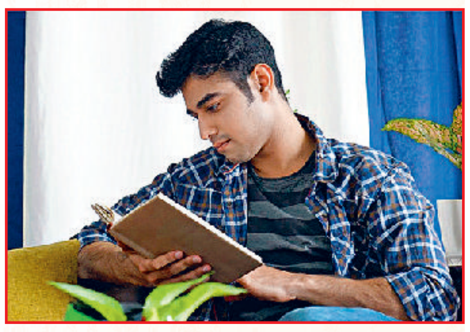
मोबइल पर लगातार चैटिंग करने से लोगों को सिर में दर्द की समस्या भी होती है। लगातार रील्स स्क्रॉल करते रहने की आदत ब्रेन की सेहत के लिए नुकसानदेह होती है। इससे खास तरह की न्यूरोलॉजिकल समस्या होती है, जिसे ब्रेन रोट प्रॉब्लम कहते हैं। इसमें लोगों को ध्यान केंद्रित करने और सोचने-समझने की क्षमता में गिरावट आती है।

बचाव के उपाय: अपने मोबाइल में सोशल मीडिया के नोटिफिकेशन के बटन को ऑफ रखें। मनोरंजन के लिए किताबें पढ़ना या टीवी देखना ज्यादा बेहतर विकल्प हैं। इसलिए जहां तक संभव हो मोबाइल से दूर रहें।

मेंटल हेल्थ पर बुरा असर

लंबे समय तक लगातार सोशल मीडिया पर एक्टिव रहने और मोबाइल, लैपटॉप के साथ ज्यादा वक्त बिताने के कारण लोगों में एंग्जायटी, स्ट्रेस, उदासी और डिप्रेशन जैसी मनोवैज्ञानिक समस्याओं की आशंका बढ़ जाती है। ऐसा करने वाले लोग इंट्रोवर्ट और उदास रहने लगते हैं। ज्यादा रील्स देखने से सोचने-समझने और निर्णय लेने की क्षमता घटने लगती है।

बचाव के उपाय: सचेत तरीके से अपना स्क्रीन टाइम घटाने की कोशिश करें। खाली समय में अकेलापन या उदासी दूर करने के लिए मोबाइल स्क्रॉल करने से बचें, बल्कि खुद को कुकिंग, बागवानी, पेंटिंग और लेखन जैसे रचनात्मक कार्यों में व्यस्त रखने की कोशिश करें। अपनों से मिलने-जुलने और बातचीत के लिए समय निकालें। ध्यान



रहे, जब भी आप किसी से मिलने जाएं, उस दौरान मोबाइल को अपने पर्स में रख दें। इससे आपके स्क्रीन टाइम में कटौती होगी और आप अपनों के साथ क्वॉलिटी टाइम बिता पाएंगे।

अगर आप यहां बताई गई बातों का ध्यान रखेंगे तो मोबाइल और गैजेट्स के सीमित इस्तेमाल के वाबजूद आपको कोई स्वास्थ्य समस्या नहीं होगी। *

प्रस्तुतिः विनीता

बच्चों का भी बढ़ रहा स्क्रीन टाइम

आजकल एक-दो साल की उम्र से ही लोग रोते बच्चों को बहलाने के लिए उनके हाथों में मोबाइल पकड़ा देते हैं।

इसी वजह से उन्हें मोबाइल की लत लग जाती है और अकसर वे मोबाइल देखे बिना खाना तक नहीं खाते। ऑनलाइन क्लास और स्टडी की वजह से भी बच्चे लैपटॉप और स्मार्टफोन के साथ काफी वक्त गुजारते हैं। मोबाइल के स्क्रीन से ब्लू लाइट वैसे तो बड़ों के लिए भी नुकसानदेह होती है, लेकिन बच्चों की कोमल आंखों पर इसका ज्यादा बुरा असर पड़ता है।

बचाव के उपायः दो वर्ष से कम उम्र के बच्चों को स्क्रीन से पूरी तरह दूर रखें। पांच वर्ष के बाद बच्चे मोबाइल तो देख सकते हैं, लेकिन उनका स्क्रीन टाइम 2 घंटे से अधिक नहीं होना चाहिए। अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ पीडियाट्रिक्स के अनुसार बच्चों को सोने से एक घंटे पहले से ही स्क्रीन न देखने दें। अगर परिवार में बड़े भी यह नियम अपनाएं तो यह उनके लिए फायदेमंद साबित होगा।

आंखों के लिए भी है बहुत हार्मफुल

स्क्रीन टाइम बढ़ने का बुरा असर आंखों पर भी बहुत अधिक पड़ रहा है। मोबाइल, लैपटॉप, कंप्यूटर या टीवी स्क्रीन के साथ ज्यादा वक्त बिताने की वजह से लोगों की आंखों की मांसपेशियों में खिंचाव और दर्द महसूस होता है। स्क्रीन पर लगातार देखने के कारण पलकें झपकाने का मौका नहीं मिलता, इससे आंखों की नमी सूखने लगती है। आंखों में ड्राइनेस की समस्या के कारण खुजली, जलन और लालिमा जैसी परेशानियां हो सकती हैं।

बचाव के उपायः आंखों को स्क्रीन से होने वाले नुकसान से बचाने के लिए 20: 20: 20 का फॉर्मूला अपनाएं। यानी, हर 20 मिनट के अंतराल पर 20 सेकेंड का ब्रेक लेकर 20 फीट की दूरी पर रखी किसी वस्तु को

देखें। इसके अलावा फोन के स्क्रीन को ज्यादा नजदीक से न देखें। लैपटॉप का स्क्रीन भी लगभग डेढ़ फीट की दूरी पर होना चाहिए। लैपटॉप पर काम करते समय हर 20 मिनट के अंतराल पर अपनी दोनों हथेलियां बंद पलकों पर रखें, इससे आंखों की थकान दूर होगी। ब्राइट लाइट का रिफ्लेक्शन सीधे स्क्रीन पर नहीं होना चाहिए। आप जिस कमरे में रहते हैं, वहां की प्रकाश व्यवस्था संतुलित होनी चाहिए।

ज्यादा तेज या बहुत हल्की रोशनी दोनों ही आंखों के लिए नुकसानदेह होती है, अपने कमरे में हमेशा मीडियम रोशनी का प्रबंध रखें। अगर आंखों में कोई तकलीफ न हो तो भी साल में एक बार आई चेकअप अवश्य कराएं।

- सर गंगाराम हॉस्पिटल, नई दिल्ली की सीनियर आई स्पेशलिस्ट डॉ. इकेदा लाल

त्रिदोष नाशक कच्ची हल्दी

घरेलू औषधि / रेखा देशराज

हल्दी, भारतीय रसोई के सबसे लोकप्रिय मसालों में से एक है। लेकिन यह एक प्रभावी जड़ी-बूटी भी है। जी हां, आयुर्वेद में हल्दी के सैकड़ों तरह के औषधीय उपयोग हजारों सालों से मौजूद हैं।

त्रिदोष को करती है दूरः आयुर्वेद में हल्दी को 'त्रिदोष नाशक' माना गया है। बहुत कम ऐसी चीजें होती हैं, जिनमें वात, पित्त और कफ को संतुलित करने की क्षमता होती है। हल्दी कुछ गिनी-चुनी औषधियों में से है, जिसमें इन तीनों को संतुलित करने का गुण पाया जाता है। इसलिए हल्दी को त्रिदोष नाशक कहा जाता है।

होते हैं अनेक औषधीय गुणः जिन्हें सूजन से संबंधित परेशानियां होती हैं, जैसे गठिया आदि में अपने एंटीइंफ्लेमेट्री गुण के कारण हल्दी सूजन को कम करती है और परेशानी से राहत पहुंचाती है। हल्दी में एंटीऑक्सीडेंट्स भी पाए जाते हैं, जो शरीर को फ्री-रेडिकल्स से बचाते हैं। हल्दी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है। हल्दी के सेवन से पाचन में सुधार होता है। यह गैस, अपच और पेट फूलने जैसी समस्याओं में बेहद

फायदेमंद है। कहीं कट-फट जाए तो हल्दी का पेस्ट ऐसे घावों और संक्रमण को तेजी से ठीक करने में मददगार होती है। दाग, धब्बों, मुहांसों और त्वचा संबंधी दूसरी परेशानियों को हल्दी दूर करती है। हल्दी रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रण करने में मदद करती है। इसमें पाया जाने वाला यौगिक करक्यूमिन कैंसररोधी होता है। इसलिए हल्दी के सेवन से कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकने में मदद मिलती है। हल्दी का पेस्ट त्वचा की जलन, खुजली, एग्जिमा और सोरायसिस जैसी समस्याओं में फायदेमंद होता है। हल्दी को दूध में मिलाकर या काढ़े के रूप में पीने से गले की खराश दूर होती है। सर्दी लगने पर भी फायदेमंद होती है।

इन बीमारियों में भी है कारगरः जिन्हें लगातार अपच, एसिडिटी और पेट दर्द की शिकायत रहती है, उन्हें अदरक के साथ मिलाकर कच्ची हल्दी भूनकर चूसना चाहिए या दांतों से चबाकर उसका रस पीना चाहिए। इससे पेट संबंधी ये सारी शिकायतें खत्म हो जाती हैं। हल्दी लिवर को डिटॉक्स करने में और इसकी कार्यक्षमता को बढ़ाने में बहुत मददगार होती है। जो घाव लंबे समय से भर न रहा हो, उसमें शुद्ध शहद में हल्दी के पावडर को मिलाकर लेप करना चाहिए। डायबिटीज की समस्या में कच्ची हल्दी के रस का सेवन फायदेमंद होता है, क्योंकि यह इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाता है। हल्दी रक्त में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी नियंत्रित करती है। क्योंकि हल्दी दिमाग की सूजन को कम करती है, इसलिए यह याद्दाश्त सुधारने में मददगार होती है। जिन्हें अस्थमा और ब्रोंकाइटिस की समस्या हो, उन्हें हल्दी का सेवन करना चाहिए। *

अवेयरनेस
डॉ. माजिद अलीम

हालांकि ब्लड डोनेशन को लेकर समाज में कई तरह के मिथ प्रचलित हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि ब्लड डोनेशन से कोई नुकसान नहीं होता। इससे कई तरह के फायदे ही होते हैं। इस बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए।

ब्लड डोनेशन से नहीं होता किसी तरह का नुकसान

समय-समय पर रक्तदान करना यानी ब्लड डोनेशन के बारे में आप जरूर जानते होंगे। इसमें रक्तदान आयोजित करने वाले कैंप्स में ब्लड ग्रुप के अनुसार ब्लड एकत्रित किया जाता है और जब किसी को रक्त की जरूरत हो, तो उसे यह रक्त चढ़ाया जाता है।

प्रचलित हैं भ्रांतियांः यह बहुत हैरत की बात है कि रक्तदान करने के नाम पर हमारे समाज में कई मिथ और धारणाएं प्रचलित हैं कि रक्तदान करने से शरीर में कमजोरी आ जाती है और अपने रक्त को किसी को यूं ही क्यों दान दे दिया जाए की सोच के चलते लोग रक्तदान करने से कतराते हैं। हकीकत में ऐसा नहीं है। रक्तदान करने का मतलब है, किसी को जीवनदान देना। रक्तदान एक ऐसा दान है, जिसे कोई भी स्वस्थ व्यक्ति कर सकता है। क्या आपको पता है कि आपके एक यूनिट रक्तदान करने से तीन लोगों की जान बचाई जा सकती है?

क्या है रक्तदानः रक्तदान करने से पहले रक्तदान करने वाले यानी डोनर के शरीर की कुछ विशेष किस्म की जांच की जाती है और उसके रक्त की गुणवत्ता की जांच करने के बाद ही उससे रक्तदान कराया जाता है। इसमें डोनर के ब्लड के करीब ढाई सौ मिलीलीटर रक्त की मात्रा को मशीन की सहायता से एक बैग में जमा किया जाता है। इस बैग को परीक्षणों के बाद ब्लड बैंकों में स्टोर कर दिया जाता है और इस जमा ब्लड को मरीज की जरूरत के अनुसार दिया जाता है।

इसका रखें ध्यानः अगर आप रक्तदान करना चाहते हैं, तो इसके लिए समय-समय पर विभिन्न स्वयं सेवी संगठनों द्वारा विभिन्न अस्पतालों में या डिस्पेंसरीज में रक्तदान के कैंप आयोजित किए जाते हैं। जहां जाकर आप रक्तदान कर सकते हैं, इसके लिए रजिस्ट्रेशन कराना होता है। चिकित्सक मेडिकल चेकअप के बाद आपका ब्लड लेते हैं। इस प्रक्रिया में 10 से 15 मिनट लगते हैं।

कौन कर सकता है रक्तदानः रक्तदान करने के लिए रक्तदाता का सेहतमंद होना जरूरी है। उसका वजन कम से कम 50 किलोग्राम हो और उम्र कम से कम 18 और अधिकतम 65 साल होनी चाहिए। कोई भी स्वस्थ व्यक्ति हर तीन महीने पर रक्तदान कर सकता है। यदि उस व्यक्ति के घर में किसी को इमरजेंसी में रक्त की जरूरत हो तो एक महीने के बाद भी डॉक्टर उसे रक्तदान की इजाजत दे देते हैं। रक्तदान करते समय रक्त देने वाले का ब्लड प्रेशर, तापमान और नाड़ी की गति सामान्य होनी चाहिए। हीमोग्लोबिन लेवल भी 12.5 से कम नहीं होना चाहिए।

कौन नहीं कर सकता रक्तदानः हेपेटाइटेस बी, सी, टीबी, लैप्रोसी, एचआईवी, अस्थमा के मरीज, दिल के मरीज रक्तदान नहीं कर सकते। यदि किसी महिला की डिलीवरी हुई हो या वह बच्चे को दूध पिला रही हो तो उसका भी रक्तदान स्वीकार नहीं होता। मासिक धर्म के दौरान, मिस कैरेज के 6 महीने के भीतर, टैटू, पियर्सिंग कराने के 6 महीने के भीतर ब्लड डोनेट नहीं किया जा सकता। वैक्सीनेशन, एंटीबॉयाटिक, आयुर्वेद, होम्योपैथिक दवाइयों का नियमित सेवन करने वालों को भी रक्तदान के लिए पात्र नहीं समझा जाता।

ब्लड डोनेशन के फायदेः विभिन्न अध्ययन भी इस बात की पुष्टि करते हैं कि नियमित रक्तदान करने वालों में कोलेस्ट्रॉल लेवल कम होता है। ब्लड प्रेशर में भी कमी आती है, जिससे हार्ट अटैक के खतरे कम होते हैं। यह कार्डियोवैस्कुलर बीमारियों के जोखिम को भी कम करता है। रक्तदान करने से पहले बहुत सारी जांचें की जाती हैं, जिससे शरीर में किसी भी किस्म के विकार का पता चल जाता है। रक्तदान का सबसे बड़ा लाभ तो यह होता है कि मन में फील गुड आता है कि हमने समाज के लिए कुछ अच्छा कार्य किया है और हमारे रक्त से अगर किसी की जान बच जाती है तो यह भी एक पुण्य का कार्य है। *

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

वैसे तो अधिकांश आसन युवा लोग कर सकते हैं, इसके लाभ उठा सकते हैं। लेकिन पार्श्व उपविष्ठ कोणासन, ऐसा आसन है, जिसे युवा बहुत पसंद करते हैं। इसकी क्या वजह है, इसे करने की विधि, लाभ और सावधानियों के बारे में जानिए।

युवाओं का पसंदीदा योगासन पार्श्व उपविष्ठ कोणासन

पार्श्व उपविष्ठ कोणासन, जिसे अंग्रेजी में वाइड एंगल सीटेड फॉरवर्ड वेंड पोज या संक्षेप में साइड सीटेड एंगल पोज भी कहते हैं, युवाओं को सूर्य नमस्कार की तरह सबसे ज्यादा पसंदीदा आसनों में से एक है। शायद इसकी वजह यह भी है कि यह एक ऐसा आसन है, जिसे ज्यादा बूढ़े या अधेड़ लोग मुश्किल से कर पाते हैं और बच्चों को इसे करने की जरूरत नहीं होती। इस तरह यह मूलतः युवाओं का ही आसन माना जाता है, क्योंकि इस आसन के लिए जितनी फ्लेक्सिबिलिटी की जरूरत होती है, उतनी लोच-लचक आमतौर पर युवाओं में ही आसानी से मिलती है।

इससे होने वाले फायदेः नियमित रूप से उपविष्ठ कोणासन करने से कई तरह के फायदे होते हैं। इस आसन से पैरों के निचले और भीतरी हिस्से को अच्छा स्ट्रेच मिलता है, जिससे वे सुडौल और टोंड दिखती हैं। इसे करने से पेट के भीतरी अंग भी टोंड और स्टिमुलेट होते हैं। यह रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है। शरीर को रिलैक्स और दिमाग को शांत करता है। इससे साइटिका और अर्थराइटिस की समस्या दूर होती है। इसके अभ्यास से किडनी स्वस्थ और सक्रिय रहती है। यह युवाओं के लिए विशेष रूप से सिक्स पैक एब्स हासिल करने में मददगार होता है। यह अस्थमा से राहत दिलाता है। इससे लोअर बॉडी का फैट कम होता है तथा वजन को कम करता है।

करने का सही तरीकाः सबसे पहले अपने योगा मैट पर बिल्कुल सीधे होकर बैठ जाएं। अब दोनों पैरों को जितना संभव हो, एक-दूसरे के विपरीत 90 डिग्री के कोण में फैलाने की कोशिश करें। इस दौरान अपने दोनों पैरों के पंजों को आगे की तरफ झुकाए रखें और दोनों पैरों को जितना सहा जा सकता हो, उतना सीधा करें। इस अवस्था में कमर के नीचे के हिस्से में जितना झुकाव महसूस होगा, उतना ही अच्छे से यह आसन होगा। लेकिन इसे करने के पहले इस बात पर ध्यान दें कि सारे योगाचार्यों ने इस आसन के बारे में खासतौर पर कहा है कि अगर असुविधा महसूस हो रही हो तो इसे तुरंत बंद कर दें। शुरुआती दौर में यह करने के लिए मुलायम गद्दी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इस आसन में अपनी दोनों हथेलियों को हिप्स के पीछे योगा मैट पर रखें और लंबी-गहरी सांसें भीतर की तरफ खींचें। कुछ सेकेंड तक इस स्थिति में रुकें और फिर जब पैरों को अच्छा स्ट्रेच महसूस होने लगे, तब सांस छोड़ते हुए पेट को भीतर की तरफ खींचें और सामने की तरफ झुक जाएं। अब अपने दोनों हाथों को भी धीरे-धीरे सामने की तरफ लाएं। स्पाइन को जितना हो सके स्ट्रेच करें। एक मिनट से ज्यादा इसे न करें। एक मिनट के बाद धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए पुरानी सामान्य स्थिति में वापस आएं। घुटनों को मोड़ें और पैरों को फिर से एक साथ सीध में लाएं।

बरतें सावधानीः उपविष्ठ कोणासन करते समय कुछ बातों का जरूर ध्यान रखें। इसे तब बिल्कुल न करें, जब रीढ़ की हड्डी में दर्द हो। अगर किसी तरह की गंभीर बीमारी से गुजर रहे हैं तो भी इसे न करें। गर्दन में दर्द हो, कंधों में दर्द की समस्या रहती हो, घुटनों में दर्द या अर्थराइटिस हो तो यह आसन करने से बचें और करें भी तो किसी योग्य योगाचार्य की मौजूदगी में ही करें। जब तक अच्छी तरह सीख न जाएं, तब तक उपविष्ठ कोणासन योगा ट्रेनर की मौजूदगी में ही करें, कभी अपने आप न करें। जब दक्ष हो जाएं तब अकेले करें। *

खबर संक्षेप

मुनीम पर हमला कर नकदी व मोबाइल लूटा

फतेहाबाद। रतिया क्षेत्र में एक मुनीम पर हमला कर दो युवक उससे नकदी और मोबाइल फोन लूटकर फरार हो गए। इस मामले में घायल युवक को उपचार के लिए रतिया के निजी अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। इस मामले में रतिया पुलिस ने केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में गांव टिब्बी निवासी रोहित ने कहा है कि वह रतिया अनाज मण्डी में मुनीमी का काम करता है। गत दिवस वह दुकान से काम करके मोटरसाइकिल पर सवार होकर वापस अपने गांव जा रहा था। जैसे ही वह भूना रोड पर बड़ी नहर पुल के पास पहुंचा तो मोटरसाइकिल पर आए तीन युवकों में से एक युवक ने उसके सिर में डंडा दे मारा जिससे वह मोटरसाइकिल सहित सडक़ पर जा गिरा और बेहोश हो गया। इसके बाद अज्ञात युवक उसकी जेब से 2 हजार रुपय की नकदी व उसका मोबाइल फोन छीनकर मौके से फरार हो गए। जब उसे होश आया तो उसने अपने परिवार को सूचना दी।

जाट कॉलेज के विद्यार्थियों का उत्कृष्ट प्रदर्शन

हिसार। राजकीय महाविद्यालय हांसी में आयोजित अंतर महाविद्यालय जिलास्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी प्रतियोगिता में छाजूराम मैमोरियल जाट कॉलेज के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में 20 महाविद्यालयों की टीमों ने प्रतिभागिता की। जाट कॉलेज के विद्यार्थियों ने भूगोल तथा वनस्पति विज्ञान विषय श्रेणी में दूसरा स्थान प्राप्त किया।

11 लाख 11 हजार 111 रुपये लेने से किया इंकार

सामाजिक बदलाव की मिसाल : दहेज में श्रीफल और एक रुपया स्वीकारा

गुलाब सिंह नैन के लिए गए इस सराहनीय फैसले की ग्रामीणों ने खुलकर की प्रशंसा

फतेहाबाद। गांव किरढ़ान में शादी में दहेज के रूप में श्रीफल और एक रुपया स्वीकार करते नैन परिवार के लोग।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

अक्सर देखने व सुनने को मिलता है कि कई बार दहेज न देने पर दरवाजे से बारात लौट जाती है लेकिन क्षेत्र के गांव किरढ़ान में बारात लेकर पहुंचे सरकारी अध्यापक ने दहेज में दिए जा रहे लाखों रुपये को ठोकर मारकर समाज के सामने नई मिसाल पेश की है। उन्होंने अपने बेटे की शादी में उन्होंने दहेज के रूप में श्रीफल और एक रुपया स्वीकार कर समाज में सकारात्मक बदलाव का संदेश दिया है। गांव के गुलाब सिंह नैन द्वारा लिए गए इस सराहनीय फैसले की ग्रामीण भी खुलकर प्रशंसा कर रहे हैं। ग्रामीणों का कहना है कि दहेज कुप्रथा को खत्म करने के लिए यह कदम प्रेरणादायक साबित होगा।

बता दें कि हिसार जिले के गांव मात्रश्याम निवासी गुलाब सिंह नैन के बेटे जितेन्द्र की बारात लेकर गांव किरढ़ान में पहुंचे थे। यहां जितेन्द्र का विवाह स्वर्गीय राजेन्द्र ज्याणी की पुत्री रचना के साथ हिन्दू रीति-रिवाजों के साथ सम्पन्न हुआ। विवाह में दुल्हन पक्ष की ओर से 11 लाख 11 हजार 111 रुपये नकद दहेज दुल्हे पक्ष को दिया जाना था। इस पर दुल्हे के पिता गुलाब सिंह तथा उनके स्वजनों ने दहेज को एक सामाजिक बुराई बताते हुए बड़ी ही विनम्रता के साथ यह दहेज लेने से इंकार कर दिया और इसे दुल्हन पक्ष को वापस लौटा दिया। साथ ही उन्होंने दहेज के रूप में मात्र एक नारियल और एक रुपया लेकर समाज के सामने एक अनूठी मिसाल पेश की। इस मौके पर दहेज लोभियों को संदेश देते हुए मास्टर गुलाब सिंह ने कहा कि एक परिवार के लिए उसका सबसे बड़ा धन उसकी बेटी होती है, जोकि शादी के बाद अपना घर छोडक़र दूसरे घर की बहू बन जाती है। उन्होंने कहा कि समाज में फैली दहेज रूपी कुरीति को दूर करने के लिए युवाओं को आगे आना चाहिए। दहेज की रकम वापस लौटाने पर दुल्हन के भाई अनिल ज्याणी व परिवार के साथ किरढ़ान गांव के लोगों ने दुल्हा पक्ष द्वारा उठाए गए इस कदम की जमकर सराहना की और कहा कि उन्हें खुशी है कि उनकी बेटी एक ऐसे परिवार की बहू बनकर जा रही है जिसका बेटी को सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है।

भात में भी 5 लाख की नकदी लौटाई

बता दें कि नैन परिवार ने दहेज ही नहीं भात में भी लाखों रुपये लेने से इंकार कर दिया था। मास्टर गुलाब सिंह की ससुराल फतेहाबाद जिले के गांव पालसर में है। ननिहाल पक्ष से लक्ष्मण सैनीवाल व उनके परिजनों ने भात में 5 लाख रुपये रखे। इस पर गुलाब सिंह ने ननिहाल पक्ष से हाथ जोडक़र विनम्र भाव से एक रुपये उठाकर बाकी 5 लाख की राशि ननिहाल पक्ष को वापस लौटा दी। इस पर लक्ष्मण सैनीवाल व स्वजनों ने नैन परिवार द्वारा लिए गए निर्णय की सराहना की।

नगराधीश गौरव गुप्ता ने समाधान शिविर में सुनी जनसमस्याएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- सरकार की योजनाओं का लाभ प्रत्येक नागरिक तक पहुंचाना जिम्मेदारी : नगराधीश

नगराधीश गौरव गुप्ता ने बुधवार को लघु सचिवालय के सभागार में आयोजित समाधान शिविर में नागरिकों की समस्याएं सुनीं और संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे शिकायतों का निवारण तुरंत करें। उन्होंने कहा कि सरकार की योजनाओं का लाभ प्रत्येक नागरिक तक आसानी से पहुंचे, यह प्रशासन की प्राथमिक जिम्मेदारी है। बुधवार को समाधान शिविर में 6 शिकायतें प्राप्त हुई जिनमें से मौके पर 2 शिकायतों का निपटान किया गया जबकि शेष समस्याओं के समाधान के लिए अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए। नगराधीश ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि समाधान शिविर में प्राप्त होने वाली शिकायतों का त्वरित और प्रभावी समाधान किया जाए, ताकि नागरिकों को किसी भी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े।

उन्होंने कहा कि सरकार की मंशा है कि आम जनता की समस्याओं का समाधान प्राथमिकता के आधार पर हो और प्रशासन की कार्यशैली पारदर्शी व जनहितकारी बनी रहे।इस अवसर पर डीएसपी जगदीश काजला, डीडीपीओ अनूप सिंह, एसडीओ गजेंद्र सिंह, कष्ट निवारण समिति सदस्य जगदीश राय शर्मा सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

फतेहाबाद। एडीआर सेंटर में हरदीप सिंह को प्रशंसा प्रमाण पत्र भेंट करती न्यायिक दंडाधिकारी गायत्री। फोटो : हरिभूमि

सामाजिक कार्यकर्ता हरदीप को न्यायाधीश ने नवाजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- सामाजिक गतिविधियों में उनके योगदान के लिए मिला सम्मान

जिला स्तर एवं न्यायिक दंडाधिकारी गायत्री देवी ने समाज सेवा के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले जिन्दगी संस्था के अध्यक्ष हरदीप सिंह को एडीआर सेंटर में प्रशंसा प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया। यह सम्मान उन्हें नशे के खिलाफ जागरूकता अभियान चलाने के अलावा जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के स्वच्छता और पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने, महिला अधिकारों के प्रति जागरूकता अभियानों जैसी सामाजिक गतिविधियों में उनके योगदान के लिए दिया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव गायत्री देवी ने हरदीप सिंह को प्रोत्साहित करते हुए कहा समाज सुधार के लिए समर्पित व्यक्तियों का योगदान अनुकरणीय है। लघु सचिवालय परिसर स्थित कन्हैया पार्क में हरदीप सिंह और उनकी टीम की मेहनत से बदली पार्क की तस्वीर इसका प्रत्यक्ष उदाहरण है। जंगल सी दिखने वाली पार्क में अब अधिकारी और कर्मी अगर घूमने लगे हैं तो उसका श्रेय जिन्दगी संस्था व हरदीप सिंह को ही जाता है। इनके जैसे जागरूक नागरिकों से प्रेरणा लेकर अधिक से अधिक लोगों को समाज कल्याण कार्यों में आगे आना चाहिए। हरदीप सिंह ने इस सम्मान के लिए धन्यवाद देते हुए कहा कि यह सम्मान उनके कार्यों को और अधिक ऊर्जा देगा। उन्होंने समाज में नशे की बढ़ती समस्या पर चिंता जताई और इसके उन्मूलन के लिए सामूहिक प्रयास की आवश्यकता पर बल दिया। इस अवसर पर एडीआर सेंटर के देवेन्द्र शर्मा के अलावा टीम जिन्दगी से मुकेश भदरेचा, अनिल कंबोज आदि उपस्थित रहे।

लायंस क्लब रतिया सिटी ने आंखों की नि:शुल्क जांच एवं ऑपरेशन कैंप का किया आयोजन

- 59 मरीजों की जांच व 30 को ऑपरेशन के लिए किया चिन्हित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

रतिया। ऑपरेशन वाले मरीजों से मिलते लायंस क्लब के सदस्य।

लायंस क्लब रतिया सिटी द्वारा आंखों का नि:शुल्क जांच एवं ऑपरेशन कैंप का आयोजन किया गया। क्लब अध्यक्ष प्रदीप बंसल ने बताया कि हर वर्ष की तरह इस साल भी आंखों का निशुल्क जांच एवं ऑपरेशन कैंप का सफल आयोजन किया गया, जिसमें 59 मरीजों की आंखों की जांच की गई और 30 मरीजों को मोतियाबिंद के ऑपरेशन के लिए चिन्हित किया गया। इनमें तीन मरीजों का शुगर लेवल ज्यादा होने के कारण 27 मरीजों की आंखों का ऑपरेशन ही किया गया। इस कैंप में डॉ. संदीप तायल, आई स्पेशलिस्ट पीजीआई चंडीगढ़ ने ऑपरेशन किये। गुरु नानक आई केयर हॉस्पिटल, रतिया के संचालक कुलदीप सिंह चहल और उनकी टीम द्वारा मरीजों की आंखों की जांच करके मरीजों को चिन्हित किया। प्रोजेक्ट चेयरमैन शिव कुमार गर्ग ने बताया कि इस सभी का खर्चा क्लब के सदस्यों द्वारा वहन किया गया। प्रोजेक्ट चेयरमैन सुखचरन दास अरोड़ा ने 11 मरीजों की ऑपरेशन के खर्चे का जिम्मा उठाया। क्लब सचिव गोपाल चंद कुलरियाँ ने बताया कि क्लब हर वर्ष फरवरी महीने में आंखों के ऑपरेशन के कैंप का आयोजन करता है और आगे भी करता रहेगा। क्लब उपाध्यक्ष हरवीर जौड़ा ने बताया कि मरीजों को चश्मा निशुल्क जीवन रहेजा प्रदान करेंगे।

आध्यात्मिक भक्तिमय मार्ग को केवल मुरादें पूरी करने का मार्ग मत बनाओ : दिव्यानंद

- शिव महापुराण कथा में श्रद्धालुओं को दिए प्रवचन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। श्री गीता मंदिर में पूजा अर्चना करवाते स्वामी दिव्यानंद जी महाराज।

गीता ज्ञानेश्वर डॉ.स्वामी दिव्यानंद महाराज ने कहा कि भगवान और सज्जन भक्तों की कथाएं सुनकर अपने भीतर भी झांकना चाहिए, क्या हम भी ऐसे हैं, अन्यथा साधना प्रयास करना चाहिए वैसे होने का। दर्पण देखते हैं तो चेहरा ही नहीं, चेहरे पर पड़ी मेल भी देखते हैं और फिर धोने का प्रयास करते हैं। स्वामी दिव्यानंद श्री गीता भवन, मॉडल टाऊन फतेहाबाद में महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित शिव महापुराण कथा में श्रद्धालुओं को प्रवचन कर रहे थे। डॉ.स्वामी दिव्यानंद जी महाराज ने कहा कि हम स्वयं न सुधरें, तो किसी की कृपा से शांति मिलने वाली नहीं। भगवत् कृपा भी हमें बदलेगी, हम स्वयं को दुर्गुणों से मुक्त कर पाएंगे। उन्होंने कहा कि प्रभु नाम जाप और संकीर्तन भी स्वयं को बदलने की रस साधना है। नाम रस में डूबा भक्त और सांसारिक रसों का गुलाम नहीं हो सकता।

क्या मणि छोड़ कोई कांच के पीछे भागेगा। आध्यात्मिक मार्ग को कोरा मुरादें पूरी करने वाला क्षुद्र मार्ग मत बनाओ। आज इस अवसर पर शिव जलाभिषेक हुआ। बैंगलोर से तरण नाइक, संजय बतरा, यजुर एवं ऋषि बतरा, विनायक चौधरी, राजीव बतरा, हुकुम नारंग, नागेंद्र चौधरी, सुशील बिश्नोई और आरना जताना ने पूजा कर आशीर्वाद लिया।

विशेष बच्चों के लिए मेडिकल कैंप आयोजित

- 100 से अधिक बच्चों के स्वास्थ्य जांच की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। विशेष बच्चों की जांच करते चिकित्सक। फोटो : हरिभूमि

जिला समाज कल्याण विभाग द्वारा संचालित प्रयास मेंटली चैलेंज्ड चिल्ड्रन स्कूल व हेलेन केलर दृष्टिबाधितार्थ विद्यालय में सिविल अस्पताल की राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरबीएसके) टीम द्वारा विशेष बच्चों की स्वास्थ्य जांच के लिए मेडिकल कैंप का आयोजन किया गया। इस मेडिकल कैंप में दोनों स्कूलों के 100 से अधिक बच्चों का स्वास्थ्य जांचकर आर.बी.एस.के. कार्ड भी मौके पर ही बनाए गए। जिला समाज कल्याण अधिकारी सत्यवान ने कैंप का उद्घाटन किया। उन्होंने संबोधित करते हुए कहा कि भविष्य में भी इन स्कूलों में इस तरह के कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि विशेष बच्चों के समग्र विकास के लिए स्वच्छता, खेल व मनोरंजनात्मक गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा, जिससे वे समाज की मुख्यधारा से जुड़ सकें और उनका सामाजिक व मानसिक विकास सुनिश्चित हो सके। मेडिकल कैंप के दौरान सिविल अस्पताल टीम से डॉ. अंकुर कटारिया, मनोचिकित्सक डॉ. पवन व अन्य सहयोगी सदस्यों ने विशेष रूप से बच्चों का चिकित्सा परीक्षण किया।

मुख्त्यार सिंह कॉलेज ने विश्वविद्यालय की टॉप-10 की सूची में रचा इतिहास

- प्रथम सेमेस्टर में टॉप-10 की सूची में सुखप्रीत कौर ने रहा प्रथम

फतेहाबाद। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय, सिरसा द्वारा दिसंबर 2024 में आयोजित प्रथम, तृतीय व पांचवें सत्र की परीक्षा की युजी, पीजी की मैरिट लिस्ट जारी की गई। इसमें मुख्त्यार सिंह मैमोरियल पीजी कॉलेज बहबलपुर के विद्यार्थियों ने फिर से कीर्तिमान स्थापित किया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. ओ.पी नागपाल ने बताया कि एम.ए. पंजाबी प्रथम सेमेस्टर में टॉप-10 की सूची में सुखप्रीत कौर ने प्रथम, सुनीता रानी ने द्वितीय, मीनू ने छठा तथा अमनदीप कौर ने सातवां स्थान, एम.ए. इतिहास तृतीय सेमेस्टर में प्रतिभा ने दूसरा, सुनीता ने पांचवा और जशनदीप कौर ने सातवां स्थान प्राप्त किया। इसी प्रकार एम.ए. राजनीति विज्ञान प्रथम सेमेस्टर में अंजू ने सातवां और एम.ए पंजाबी तृतीय सेमेस्टर में शरणप्रीत कौर ने दसवां स्थान प्राप्त किया। बी.सी.ए. तृतीय सेमेस्टर में शरणजीत कौर ने प्रथम, नवजीत कौर ने द्वितीय व नीतिशा ने छठा स्थान, जबकि बी.एस.सी. मेडिकल पांचवें सेमेस्टर में पुनीत कौर ने दूसरा व रूबल ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। बी.कॉम पांचवें सेमेस्टर में नेहा रानी ने चौथा स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया। उल्लेखनीय है कि महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने गत वर्षो की भान्ति इस वर्ष भी विश्वविद्यालय की टॉप-10 की सूची में अपना वर्चस्व कायम रखा है।

सड़क पर मिला मोबाइल लौटाया

- मोबाइल मालिक ने सुमित का धन्यवाद किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

रतिया। सूरज को मोबाइल लौटाते हुए सुमित इन्सां। फोटो : हरिभूमि

डेरा सच्चा सौदा सिरसा के शाह सतनाम जी ग्रीन एस संगठन के सदस्य एवं गांव नंगल निवासी सुमित कुमार पुत्र तुलसी दास पूर्व सरपंच ने इमानदारी का परिचय देते हुए सड़क पर गिरे हुए मोबाइल को उसके असली मालिक तक पहुंचाया।

गांव नंगल निवासी सूरज का गांव से रतिया जाते समय रास्ते में मोबाइल गिर गया था। इस बीच नंगल निवासी सुमित जब खेत से घर लौट रहा था तो उसे सडक़ पर गिरा हुआ मोबाइल मिला। इसके बाद सुमित इन्सां ने डेरा सच्चा सौदा के संत गुरमीत राम रहीम सिंह इन्सां की शिक्षाओं पर चलते असली मालिक का पता लगा कर मोबाइल उसे लौटा दिया। मोबाइल मालिक ने हुए सुमित का धन्यवाद किया।

आत्मा स्कीम के तहत गांव लेहराथेह में प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- मधुमक्खी पालन, मशरूम ट्रै आदि पर 85 प्रतिशत अनुदान दिए जाने से कराया अवगत

उद्यान विभाग द्वारा ब्लॉक जाखल के गांव लेहराथेह में आत्मा स्कीम के अंतर्गत अनुसूचित जाति किसानों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम में जिला उद्यान अधिकारी डॉ. श्रवण कुमार ने अनुसूचित जाति किसानों को अवगत करवाया कि बागवानी विभाग द्वारा मधुमक्खी पालन, मशरूम ट्रै, मशरूम हट, बांस के सहारे सब्जी की खेती, संरक्षित खेती मदें पर 85 प्रतिशत अनुदान दिया जा रहा है। उद्यान विकास अधिकारी विवेक बैनीवाल ने अनुसूचित जाति किसानों को बागवानी विभाग द्वारा एससीएसपी स्कीम के तहत बांस के सहारे सब्जी की खेती पर 53125 रुपये प्रति एकड़, एकीकृत सब्जी उत्पादन पर 25500 रुपये प्रति एकड़, 100 मशरूम ट्रै पर 25500 रुपये व एक मशरूम झोपड़ी पर 25500 रुपये तक अनुदान प्रदान किया जा रहा है। सभी स्कीमों का लाभ पहले आओ पहले पाओ के आधार पर दिया जा रहा है। लाभार्थी को स्कीम का लाभ लेने हेतु होर्टनैट पोर्टल पर स्वयं को पंजीकरण करते हुए मेरी फसल मेरा ब्योरा के विवरण सहित सभी दस्तावेज उद्यान विकास अधिकारी कार्यालय में प्रस्तुत करने होंगे।

प्रतियोगिता खेलों से होता है मानसिक व शारीरिक विकास : बिश्नोई

गोला फेंक में प्रियंका व राहुल और डिस्क थ्रो में परमिंदर व संदीप कौर ने मारी बाजी

लार्ड शिवा कालेज की 41वीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का समापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। खेलकूद प्रतियोगिता में भाग लेते प्रतिभागी।

लार्ड शिवा ग्रुप आफ इंस्टीटयूट में चल रही 41वीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता बुधवार को संपन्न हो गई। समापन समारोह में मुख्यातिथि संस्था के महासचिव एडवोकेट सोमप्रकाश बिश्नोई थे। कालेज प्रवक्ता विष्णु शर्मा ने बताया कि सुबह के सत्र में एथलेटिक गेम्स करवाए गए जिसमें लड़कियों की गोला फेंक प्रतियोगिता में डीफार्म प्रथम वर्ष की प्रियंका ने पहला, एएनएम प्रथम वर्ष की संदीप कौर ने दूसरा व जीएनएम प्रथम वर्ष की प्रवीण कौर ने तीसरा स्थान हासिल किया। वहीं लडक़ों की गोला फेंक प्रतियोगिता में डीएमएलटी चतुर्थ सेमेस्टर के राहुल ग्रोवर ने प्रथम, डीएमएलटी चतुर्थ सेमेस्टर के अमित कुमार ने द्वितीय व बीफार्म पांचवे सेमेस्टर के रिशब कासनिया ने तृतीय स्थान हासिल किया। लडक़ों की डिस्क थ्रो प्रतियोगिता में बीफार्म प्रथम सेमेस्टर के परमिंदर ने पहला, डीएमएलटी चतुर्थ सेमेस्टर के राहुल ग्रोवर ने दूसरा व पंकज सिंह ने तीसरा स्थान हासिल किया। उधर लड़कियों की डिस्क थ्रो में एएनएम प्रथम वर्ष की संदीप कौर ने प्रथम, डीफार्म प्रथम वर्ष की प्रियंका ने द्वितीय व जीएनएम प्रथम वर्ष की प्रवीण कौर ने तृतीय स्थान हासिल किया। लडक़ों की रस्सकस्सी प्रतियोगिता में फार्मेसी के खिलाडिय़ों ने अपना दमखम दिखाकर जीत हासिल की। लड़कियों की रस्सा-कस्सी प्रतियोगिता में नर्सिंग व फार्मेसी टीम के मध्य हुआ जिसमें फार्मेसी की छात्राओं ने बाजी मारी। विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान हासिल करने वाले सभी विजेता प्रतिभागियों को मेडल व प्रशस्ति पत्र देकर संस्था के महासचिव सोमप्रकाश एडवोकेट, संस्था के उपप्रधान इंजीनीयर लोकेश बिश्नोई एवं प्रिंसिपल प्रो. जितेन्द्र सिंह द्वारा पारीतोषित किया गया।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर श्री बिश्नोई ने कहा कि खेल विद्यार्थी जीवन का एक अभिन्न अंग है और खेलों से मानसिक व शारीरिक विकास दोनों होता है। इस मौके पर संस्था के उपप्रधान इंजीनीयर लोकेश बिश्नोई, प्रिंसिपल प्रो. जितेन्द्र सिंह, डा. जगतार सिंह चौहान, डा. प्रीति व नर्सिंग स्कूल की प्रिंसिपल मधु विश्नोई व सुधांशु पांडेय, डा.गौतम, हरपिन्द्र शर्मा, शुभम सचदेवा आदि मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

टोहाना में मोबाइल छीनकर भागे दो युवक

फतेहाबाद। टोहाना में दो युवक साइकिल पर जा रहे एक युवक से उसका मोबाइल फोन छीनकर फरार हो गए। पुलिस को दी शिकायत में गिलां वाली ढाणी, भूना रोड टोहाना निवासी अमन कुमार ने कहा है कि गत दिवस रात को वह रेलवे रोड टोहाना से साइकिल पर सवार होकर अपने घर आ रहा था। रास्ते में दो अज्ञात युवक उसके कान पर लगे उसके मोबाइल फोन को छीकर मौके से फरार हो गए।

गल्ले से हजारों रुपये चुराकर भागे युवक

फतेहाबाद। रतिया में टोहाना रोड स्थित एक इलैक्ट्रोनिक्स की दुकान से दो युवक दुकानदार को बातों में उलझा कर गल्ले में रखी हजारों रुपये की नकदी चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में वार्ड नं. 2, पुराना बाजार रतिया निवासी रमेश कुमार ने कहा है कि उसकी टोहाना रोड पर सेठी इलैक्ट्रोनिक्स के नाम से दुकान है। गत दिवस शाम को जब वह दुकान पर बैठा था तो उसी समय दुकान पर दो अज्ञात युवक आए और गल्ले से पैसे लेकर फरार हो गए।

घर से हजारों की नकदी और आभूषण चोरी

सिरसा। ऐलनाबाद पुलिस ने वार्ड नंबर-15 नोहर रोड निवासी भागवंती देवी पत्नी हरीराम की शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ चोरी व सेंधमारी का मामला दर्ज किया है। अपनी शिकायत में भागवंती देवी ने बताया कि वह परिवार के साथ 16 फरवरी को रिश्तेदारी में विवाह कार्यक्रम में गई हुई थी। अगले दिन जब वे घर लौटे तो बाहर का ताला सही सलामत था। लेकिन भीतर कमरों के ताले टूटे हुए थे।

टोहाना शहर से मोटरसाइकिल चोरी

फतेहाबाद। वाहन चोरों ने गत दिवस टोहाना से एक मोटरसाइकिल चोरी कर लिया। इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में जमालपुर रोड, टोहाना निवासी चन्द्रभान चावला ने कहा है कि गत दिवस उसने अपने मोटरसाइकिल को रतिया रोड पर इंडियन बैंक के पास खड़ा किया और अपने घर चला गया। कुछ देर बाद जब वह वापस आया तो उसने देखा कि वहां से उसका मोटरसाइकिल गायब था। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

बीच-बचाव का रास्ता निकाल लिया जाएगा : दुड़ाराम

अंतरजातीय प्रेम विवाह विवाद पूर्व विधायक से मिले लोग

बोले, दो परिवारों का मामला, दुकानदारों को बेवजह घसीटा जा रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। पूर्व विधायक से बातचीत करते भूना क्षेत्र के लोग। फोटो : हरिभूमि

ढाणी भोजराज में अंतरजातीय प्रेम विवाह विवाद में तीन दुकानदारों पर दर्ज केस रद्द करने की मांग को लेकर भूना के दर्जनों लोग आज पूर्व विधायक व वरिष्ठ भाजपा नेता दुड़ाराम से मिले। पीड़ित लोगों ने उन्हें बताया कि मामला अलग-अलग समुदाय के दो परिवारों के बीच है लेकिन दुकानदारों को बेवजह इसमें घसीटा जा रहा है। तीन दुकानदारों पर केस दर्ज कर दिया गया।

आरोप है कि उन्होंने एक समुदाय के लोगों को बहिष्कार होने की बात कहकर सामान नहीं दिया। इस पर दुड़ाराम ने मौके पर एसपी आस्था मोदी से बात की। पूर्व विधायक ने प्रतिनिधिमंडल को आश्वासन दिया कि एसपी ने उन्हें एक-दो दिन में बीच जा रास्ता निकालने की बात कही है। दुड़ाराम को समाज के लोगों को आश्वस्त किया कि अगर वह चाहें तो उन्हें सीएम से मुलाकात का टाइम दिलवा देंगे।

बता दें कि ढाणी भोजराज गांव में 31 जनवरी की रात को 26 वर्षीय रेनू व 22 वर्षीय सचिन घर से भाग गए थे। लडक़ी के पिता ने 2 फरवरी को गुमशुदगी का मुकदमा दर्ज करवाया था। 4 फरवरी को रेनू व सचिन ने अंतरजातीय प्रेम विवाह कर लिया और अपनी सुरक्षा को लेकर हाई कोर्ट के माध्यम से पुलिस के पास पत्र भी भेजा। गांव में अंतरजातीय प्रेम विवाह को लेकर कुछ लोगों ने इस गांव का सामाजिक ताना-बाना खराब करने को लेकर चिंगारी सुलगा दी। पुलिस को दी शिकायत में साधु राम का आरोप था कि उसका गांव में सामाजिक बहिष्कार कर दिया गया और गांव छोडऩे तथा जान से मारने की धमकियां मिल रही थी। उन्होंने बताया कि गांव में दुकानदारों ने घरेलू सामान तक देने से इनकार कर दिया। शिकायतकर्ता का आरोप था कि गांव के एक समुदाय के लोगों ने फैसला किया कि कोई भी दुकानदार दूसरे समुदाय के लोगों को दुकान से सामान बेचता है तो उस पर 21 हजार का जुर्माना लगाया जाएगा। इस शिकायत के आधार पर पुलिस ने तीन दुकानदारों मुकेश मित्तल, रामप्रसाद जांगड़ा व रोहताश मित्तल को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया था। प्रतिनिधिमंडल ने पूर्व विधायक दुड़ाराम को बताया कि गांव के ही एक व्यक्ति ने पूरा षडयंत्र रचा है। जब कुछ लोग दुकान पर सामान खरीदने गए तो षडयंत्रकारी व्यक्ति ने सामान न देने की रिकार्डिंग कर ली, जिसमें खरीददार पूछ रहे हैं कि सामान इसलिए नहीं दे रहे क्योंकि वह पिछड़े वर्ग से है। इस पर दुकानदार कहता है कि गांव में उस समुदाय को सामान देने पर 21 हजार जुर्माने का फैसला है। इसी रिकार्डिंग के आधार पर पुलिस ने केस दर्ज किया है।

नशा मुक्ति अभियान चलाया

- सरपंच सुनीता गोदारा ने प्रशासन के सहयोग पर आभार जताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। नशामुक्ति को लेकर गदली में आयोजित समारोह को संबोधित करते डीएसपी। फोटो : हरिभूमि

जिले के गांव गदली में नशा मुक्त अभियान चलाया गया। ग्राम पंचायत सरपंच सुनीता गोदारा की अध्यक्षता में कार्यक्रम का आयोजन हुआ। इस मौके पर डीएसपी नर सिंह एवं एसएचओ कुलदीप सिंह ने ग्रामीणों को नशे के प्रति जागरूक करते हुए कहा कि नशा एक गंभीर बीमारी है, इसे समाप्त करने के लिए ग्रामीणों को प्रशासन एवं सरकार का सहयोग करना चाहिए ताकि इस नशा मुक्त से जल्द से जल्दी छुटकारा मिल सके। उन्होंने कहा कि सरकार एवं हिसार के एडीजीपी एम.रवि कुमार के दिशा निर्देशानुसार समय समय पर ग्रामीण क्षेत्र में नुक्कड सभाएं एवं सेमिनारों के माध्यम से नशा मुक्त को लेकर लोगों को जागरूक किया जा रहा है। इस मौके पर सरपंच सुनीता गोदारा ने कहा कि महिलाओं को नशे के खिलाफ आगे आकर लड़ाई लडऩी चाहिए और युवाओं को नशा न करने की शपथ दिलानी चाहिए। सरकार एवं प्रशासन के सहयोग से ग्राम पंचायत गदली में घर-घर जाकर नशे खिलाफ अभियान चलाकर लोगों को जागरूक किया जा रहा है। इस मौके पर अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

आढ़ती एसो. चुनावः प्रधान पद के लिए आए तीन आवेदन

सिरसा। आढ़ती एसोसिएशन सिरसा के चुनाव के लिए नामांकन दाखिल करने के अंतिम दिन बुधवार को प्रधान पद के लिए तीन आवेदन आए हैं। प्रधान मनोहर मेहता ने बताया कि प्रधान पद के लिए तीन आवेदन आए हैं, जिनमें कीर्ति गर्ग, कृष्ण मेहता व प्रेम बजाज शामिल है। इसी प्रकार उपप्रधान पद के लिए एक आवेदन राजू सुधा का आया है। सचिव पद के लिए विपिन बंसल ने नामांकन पत्र भरा है। कोषाध्यक्ष पद के लिए भी एक आवेदन कृष्ण गोयल ने किया है। उन्होंने बताया कि सचिव पद के लिए गत दिवस राजेंद्र कुमार लड्डा ने आवेदन किया था। सचिव पद के लिए भी दो आवेदन आए है।

युवती को झांसा देकर एक लाख से ज्यादा की ठगी

फतेहाबाद। साइबर ठगों ने शहर की एक युवती को बातों में उलझा कर और टास्क पूरा कर कमाई करने का लालच देकर उससे 1 लाख से अधिक की राशि हड़प ली। पुलिस को दी शिकायत में मॉडल टाऊन फतेहाबाद निवासी ज्योति ग्रोवर ने कहा है कि वह शहर में एक अल्ट्रासाऊंड सैंटर पर नौकरी करती है। गत दिवस उसके मोबाइल पर कॉल आई। फोन करने वाले ने उसे रिव्यु देने का टास्क पूरा करने का काम दिया और कहा कि एक टास्क पूरा करने पर उसे 150 रुपये मिलेंगे। इसके बाद उसने उसके पास एक यूपीआई आईडी भेजी और कहा कि वह इसमें 5 हजार रुपये जमा करवा दे। इसके बाद उसने बताए गए नंबर पर 5 हजार रुपये गुगल पे कर दिए। इसके बाद उसके वॉलेट में 6250 रुपये दिखाने लगा। इसके बाद उक्त लोगों ने उसके पास एक ओर यूपीआई आईडी भेजी और कहा कि वह इस पर 23500 रुपये भेज दे। इसके बाद उसने 23500 रुपये भी बताए गए नंबर पर ट्रांसफर कर दिए। इसके बाद उसके वॉलेट में 32500 रुपये दिखाने लगा। इसके बाद उसे एक ओर टास्क दिया और एक ओर यूपीआई आईडी पर 28 हजार रुपये भेजने को कहा। इसके बाद उसने बताई गई आईडी पर 28 हजार रुपये भी ट्रांसफर कर दिए। इसके बाद उसके वॉलेट में 92500 रुपये दिखाने लगा। बाद में पैसे देने से इनकार कर दिया।

शगुन ने तलवारबाजी में जीता कांस्य पदक

- उत्तराखंड के हल्द्वानी में हुए 38वीं नेशनल गेम्स में जमाया रंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। मेडल विजेता शगुन।

38वीं नैशनल गेम्स का आयोजन 6 से 14 फरवरी 2025 तक उत्तराखंड हल्द्वानी में किया गया। इस बारे जिला खेल अधिकारी जगदीप सिंह ने बताया कि मॉडर्न पैंथलॉन में हरियाणा का प्रतिनिधित्व करते हुए सिरसा की खिलाड़ी शगुन ने ब्रॉन्ज मैडल प्राप्त किया। उन्होंने शगुन को ब्रांज मैडल जीतने पर बधाई व भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। उन्होंने बताया कि मॉडर्न पैंथलॉन में तीन इवेंट तलवारबाजी, तैराकी और दौड़ होते हैं। शगुन शहीद भगत सिंह खेल परिसर सिरसा में खेल विभाग द्वारा चलाई जा रही तलवारबाजी की खेल नर्सरी की खिलाड़ी है। तलवारबाजी की खेल नर्सरी में मुनीश सिंह राणा युवाओं को तलवारबाजी का प्रशिक्षण देते हैं।

नवोदय के विद्यार्थियों ने किया शैक्षिक भ्रमण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। हिसार में शैक्षिक भ्रमण में शामिल जवाहर नवोदय विद्यालय, खारा खेड़ी के विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

शैक्षिक भ्रमण के अंतर्गत पीएम श्री जवाहर नवोदय विद्यालय, खारा खेड़ी की कक्षा 11वीं के 68 विद्यार्थियों के दल ने हिसार में आयोजित किए गए कृषि मेला 2025 में भाग लिया। इस दौरान विद्यार्थियों ने मेले में आयोजित विभिन्न कंपनियों द्वारा प्रदर्शित उत्पादों, उपकरणों के बारे में नवीन जानकारियां प्राप्त की। इसके साथ ही विद्यार्थियों ने सौर ऊर्जा से संचालित ट्रैक्टर, ट्यूबवेल, सोलर बैटरी व अन्य विभिन्न उपकरणों के विभिन्न कंपनियों के उत्पादों के प्रतिनिधियों से मिलकर उनके नई तकनीकी व कार्य प्रणाली की रोचक जानकारियां भी प्राप्त की। खेती की नई पहल में वर्मी कंपोस्ट का महत्व, जैविक खेती व बागवानी के स्टॉल का भी विद्यार्थियों ने अवलोकन किया। विद्यालय के विद्यार्थियों में मनप्रीत व रीनू ने पंजा प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। ट्रैक्टर कंपनी के आयोजन स्थल पर गायन प्रतियोगिता में अमन ने प्रथम स्थान, हैमर फोर्स प्रतियोगिता में मनप्रीत ने भी प्रथम पुरस्कार को पाने का गौरव पाया। मोटरसाइकिल कंपनी के स्पिन व्हील प्रतियोगिता में कंचन, अंशुल, प्रवीण, अमन, चैरी, आरती, ज्योति ने भी उपहार प्राप्त किए। टायर कंपनी की म्यूजिकल बॉल प्रतियोगिता में विद्यालय के छात्रा वर्ग का प्रदर्शन मेले में सभी के आकर्षण का केंद्र रहा, जिसमें कनिका प्रथम स्थान पर रही। वहीं छात्र वर्ग प्रतियोगिता में छात्रों ने भी बढक़र भाग लिया जहां सक्षम प्रथम रहा। छात्रों के समूह द्वारा एक गीत प्रस्तुत किया गया। सभी प्रतियोगियों को कंपनी प्रतिनिधियों ने प्रोत्साहन पुरस्कार प्रदान कर उनका उत्साहवर्धन किया।

इसके अलावा विद्यार्थियों ने कृषि विश्वविद्यालय में अनेक विभागों का भ्रमण किया। प्रयोगशालाओं और वहां होने वाले विभिन्न कोर्स के बारे में अलग-अलग व्याख्याता से इसके बारे में जानकारी प्राप्त की। इस मौके पर शिक्षक भी मौजूद रहे।

शिक्षक संघ का धरना लाया रंग

सिरसा। राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ द्वारा 5 फरवरी को बीईओ कार्यालय में लगाया गया धरना आखिरकार रंग लाया। खंड प्रधान संदीप रूंडला ने बताया कि शिक्षकों की कुछ समस्याओं को लेकर खंड शिक्षा अधिकारी के कार्यालय समक्ष धरना लगाया गया था। धरने के उपरांत बीईओ ने सभी समस्याओं को सुलझाने का आश्वासन दिया था। उन्होंने बताया कि तीन सालों से लंबित सर्विस ब्रेक का मामला सुलझा दिया गया है। इसमें 6 शिक्षकों का सर्विस ब्रेक लगा था। तीन शिक्षकों का सर्विस ब्रेक हटाकर नियमित कर दिया गया है, बाकि तीनों के अन्य जिले में चले जाने के कारण प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। संदीप रूंडला ने बताया कि खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय के लिपिक की शिकायत पर भी खंड शिक्षा अधिकारी ने अंकुश लगाने का आश्वासन दिया था।

ट्विनिंग कार्यक्रम के तहत किया भ्रमण

- विद्यार्थियों ने किया दीप सिंह इंस्टिट्यूशन अहरवां का भ्रमण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। दीप सिंह इंस्टिट्यूशन अहरवां में रत्ताखेड़ा के विद्यार्थियों को जानकारी देते प्रवक्ता। फोटो : हरिभूमि

राजकीय बरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रत्ताखेड़ा के विद्यार्थियों द्वारा ट्विनिंग कार्यक्रम के तहत शहीद बाबा दीप सिंह ग्रुप ऑफ इंस्टिट्यूशन अहरवां का भ्रमण किया गया। इसका नेतृत्व विद्यालय के अध्यापक नीरज कुमार, राकेश कुमार व संतोष रानी पीटीआई ने किया। संस्था की चेयरपर्सन शरणजीत कौर व सचिव हरमीत सिंह ने अध्यापकों व विद्यार्थियों का स्वागत करते हुए कहा कि हमारे शिक्षण संस्थान में बी.एड., डीएलएड, नर्सिंग कोर्स के अलावा वेटरनरी कोर्स के भी कोर्स करवाए जाते हैं। विद्यार्थियों की प्लेसमेंट भी संस्था के द्वारा करवाई जाती है। स्कूल के विद्यार्थियों ने कॉलेज की आईसीटी लैब, साइकोलॉजी लैब, कला लैब व कम्प्यूटर लैब का भ्रमण किया। इनके बारे में वेटरनरी महाविद्यालय प्रवक्ता डॉ. काशीराम, शिक्षण महाविद्यालय प्रवक्ता रसपाल सिंह व नर्सिंग महाविद्यालय प्रवक्ता किरण कौर ने विस्तार पूर्वक बताया। शिक्षण महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. ममता चौधरी ने विद्यार्थियों को बी.एड. व डीएलएड कोर्स के बारे में जानकारी दी।

नहर के निर्माण में घटिया सामग्री लगाने का आरोप

सिरसा। सदेवा नहर के नवनिर्माण में लापरवाही को लेकर किसानों ने रोष प्रकट करते हुए गंभीर आरोप लगाए हैं। किसानों ने सिंचाई विभाग के अधिकारियों और जिला प्रशासन को शिकायत भेजी है। किसान मुखराम भादू, भाल सिंह, सुरजीत सिंह दारेवाला, कंटी सिंह, विजय भादू, गिरधारी लाल और ओमप्रकाश ने कई गंभीर आरोप लगाए हैं। उनका कहना है कि नहर के निर्माण में घटिया सामग्री का इस्तेमाल किया जा रहा है। निर्माण के दौरान अधिकारियों की अनुपस्थिति के कारण ठेकेदार मनमर्जी से काम करवा रहा है। मंगलवार रात की घटना को लेकर किसानों ने बताया कि ठेकेदार के मजदूरों ने शराब के नशे में काम किया। विभागीय मानकों का पालन नहीं किया गया। नहर में कई जगह मिट्टी और बजरी के ढेर साफ दिखाई दे रहे हैं। जब किसानों ने कनिष्ठ अभियंता से शिकायत की, तो उन्होंने किसानों को ही फटकार लगा दी। इससे नाराज किसानों ने बुधवार सुबह भारतीय किसान यूनियन नेता लखविंदर सिंह से मुलाकात की। सिंचाई विभाग के कार्यकारी अभियंता संदीप शर्मा ने लापरवाही के आरोपों को खारिज कर दिया है। हालांकि जांच के आदेश दिए।

अंजलि बेस्ट रीडर अवार्ड से सम्मानित

- एमएम कॉलेज में बीए द्वितीय वर्ष की छात्रा रही विजेता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। एमएम कॉलेज में अंजलि को बेस्ट रीडर अवार्ड से सम्मानित करते प्राचार्य, साथ हैं पुस्तकालय अध्यक्ष डॉ. संध्या अग्रवाल। फोटो : हरिभूमि

विद्यार्थी जीवन में लाइब्रेरी का बहुत महत्व है। पढऩा सबसे महत्वपूर्ण आदतों में से एक है और लाइब्रेरी वह स्थान है जहां पढऩे की आदत को प्रोत्साहित किया जाता है। पढऩे की चाह रखने वाले छात्रों को हजारों पुस्तकों के रूप में सभी तरह की जानकारियां यहां मिलती है। यह बात मनोहर मेमोरियल कॉलेज में पुस्तकालय विभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास ने कही। पुस्तकालय अध्यक्ष डॉ. संध्या अग्रवाल की अध्यक्षता में आयोजित इस कार्यक्रम में प्राचार्य ने कॉलेज की बीए द्वितीय वर्ष की छात्रा अंजलि को बेस्ट रीडर के अवार्ड से सम्मानित किया। अंजलि के पुस्तकों के प्रति प्रेम और लाइब्रेरी में अधिक समय बीताकर पुस्तकें पढक़र ज्ञान अर्जित करने पर राजीव गांधी लाइब्रेरी द्वारा छात्रा को सम्मानित किया गया। डॉ. संध्या अग्रवाल ने विद्यार्थियों को लाइब्रेरी से जुडऩे के प्रति प्रेरित करते हुए कहा कि किताबें हमारे जीवन का अहम हिस्सा है। ज्ञान का भंडार इन्हीं पुस्तकों में समाहित है। इस मौके पर शिक्षक मौजूद रहे।

क्लीनिक से लैपटॉप चोरी करने के आरोप में दो युवक गिरफ्तार

लैपटॉप सहित पकड़े गए आरोपी।

सिरसा। पुलिस ने गांव बेगू में एक क्लीनिक से हुई लैपटॉप चोरी की घटना को सुलझाते हुए दो युवकों को काबू कर लिया है। इस संबंध में जानकारी देते हुए सदर थाना प्रभारी सब इंस्पेक्टर संदीप कुमार ने बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान बलविंद्र सिंह पुत्र बूटा सिंह व राजपाल उर्फ राजा पुत्र मांगे राम निवासियान गांव शाहपुर बेगू जिला सिरसा के रुप में हुई है । थाना प्रभारी ने बताया कि रज कुमार पुत्र महेन्द्र पाल निवासी सैक्टर-20 हुड्डा सिरसा ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गांव बेगू में कृष्णा हैल्थ केयर के नाम से उसका बेटा एक क्लीनिक चलाता है,बीती 4 फरवरी की रात्रि को अज्ञात युवक घर में बने क्लीनिक में घुस कर लैपटॉप चोरी करके ले गए। थाना प्रभारी ने बताया कि शिकायत के आधार पर सदर थाना सिरसा में अज्ञात लोगों के खिलाफ चोरी का अभियोग दर्ज कर जांच शुरु की गई। उन्होंने बताया कि सदर थाना पुलिस टीम ने जांच के दौरान महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए आरोपीय को शाहपुर बेगू क्षेत्र से पकड़ा।

दमखम | नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन में हुई खेलकूद प्रतियोगिताएं

लड़कों की सौ मीटर रेस में रमेश कुमार व लड़कियों में सवीना ने बाजी मारी, रस्सीकूद में ज्योति रही अव्वल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। प्रतियोगिता में भाग लेते खिलाड़ी।

नेशनल कॉलेज आर्फ एजुकेशन में बुधवार को स्पोर्टस क्लब तथा हेल्थ एंड फिटनेस कमेटी की ओर से खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन हुआ। कॉलेज प्राचार्या डॉ. पूनम मिगलानी ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। प्राचार्या ने कहा कि इस प्रकार के अवसर विद्यार्थियों को अपनी प्रतिभाओं को निखारने व उनका प्रदर्शन करने के लिए एक उपयुक्त मंच प्राप्त होगा जो विद्यार्थियों के आने वाले जीवन की सफलताओं को दिशा निर्धारित करने में सहायता करेगा। नीलम वर्मा ने सभी खिलाडिय़ों को खेल को खेल की भावना से खेलने की शपथ दिलाई। प्रतियोगिता में लडक़ों की सौ मीटर दौड में रमेश कुमार, चंद्रभान व सहजप्रीत सिंह ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय, लड़कियों की सौ मीटर दौड़ में सवीना, कविता व प्रिया ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान प्राप्त किया। लडक़ों की वन लेग रेस प्रतियोगिता में चंद्रभान, सहजप्रीत सिंह व हरपाल ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय तथा लड़कियों की वन लेग रेस प्रतियोगिता में सविना, मंजू बाला व प्रिया ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान प्राप्त किया। लड़कियों की रस्सीकूद प्रतियोगिता में ज्योति प्रथम, सविना द्वितीय व मंजू बाला तृतीय, लड़कियों की सैक रेस में सविना प्रथम, सृष्टि द्वितीय व कविता तृतीय, लडक़ों की फ्रोग रेस प्रतियोगिता में रमेश प्रथम, सहजप्रीत द्वितीय, चंद्रभान तृतीय, लड़कियों की फ्रोग रेस में सविना ने प्रथम, कविता ने द्वितीय व अलका ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। शिक्षक व गैर-शिक्षक वर्ग के पुरूष वर्ग की हरडल रेस प्रतियोगिता में डॉ. संदीप शर्मा, नीतेश व कुलविंद्र ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान प्राप्त किया। लडक़ों में रमेश कुमार व लड़कियों में सविना ने बेस्ट एथलीट का खिताब हासिल किया। सभी विजेताओं को मैडल, स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया।