हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 11 जनवरी 2024

11 मिट्टी उठाने के कार्य को खनन विभाग से बाहर करें

12 योजनाओं का लाभ हर पात्र तक पहुंचाना प्राथमिकता

खबर संक्षेप

संगठन की मजबूती के लिए करेंगे काम: मनीष

ऐलनाबाद। पार्टी हाईकमान की ओर से जो भी जिम्मेदारी दी गई है, उसे पूरी निष्ठा से निभाने का प्रयास रहेगा। यह बात रानियां विधानसभा प्रभारी बनाए गए मनीष ढिल्लों जोधपुरिया ने पत्रकारों से बातचीत करते हुए कही। जोधपुरिया ने कहा कि पार्टी की ओर से नेतृत्व मिशन अभियान शुरू किया गया है, जिसके तहत एसटी, एससी व ओबीसी के युवाओं को अधिक से अधिक पार्टी से जोडकर राजनीति में भागीदार बनाया जाएगा।

थाना के पीछे वाली गली से बाइक चोरी

सिरसा। थाना शहर सिरसा पुलिस ने गली ठाकरां वाली निवासी हिमांशु पुत्र देवराज की शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ मोटरसाइकिल चोरी का मामला दर्ज किया है। हिमांशु ने बताया कि वह सिटी थाना के पीछे गली ठाकरां वाली का निवासी है। सोमवार 8 जनवरी की रात 9 बजे उसने अपना मोटरसाइकिल घर के बाहर लॉक लगाकर खड़ी की। लगभग डेढ़ घंटे बाद उसने अपना मोटरसाइकिल संभाला तो वह गायब मिला।

युवक को पिस्तौल सहित किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। पुलिस ने फतेहाबाद शहर से सिरसा के एक युवक को नाजायज पिस्तौल सहित गिरफ्तार किया है। सीआईए स्टाफ फतेहाबाद पुलिस की टीम एएसआई प्रवीन कुमार के नेतृत्व में जीटी रोड की तरफ से एक युवक को शक के आधार पर काबू कर लिया। उसने अपना नाम साहिल उर्फ नन्नु निवासी दड़बा कलां जिला सिरसा बताया। तलाशी के दौरान उसके पास से एक नाजायज पिस्तौल 32 बोर और एक जिंदा कारतूस बरामद हुआ।

ट्यूबवैलों से चुराई केबल, केस दर्ज

फतेहाबाद। गांव हिजरावां कलां में चोरों ने कई किसानों के ट्यूबवैलों से केबल चोरी कर ली। एक किसान के मौके पर आने पर तीन युवक अपना ई-रिक्शा वहीं छोड़कर मौके से फरार हो गए। इस बारे किसानों ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई है। गांव हिजरावां कलां निवासी जयभगवान ने कहा कि वह अपने ट्यूबवैल के पास पहुंचा तो देखा कि उसके ट्यूब्वैल से तीन युवक तार काट रहे थे। उसे देखते ही तीनों युवक तार लेकर मौके से भाग गए।

खेत से किसान की मोटरसाइकिल चोरी

फतेहाबाद। रतिया पुलिस को दी शिकायत में गांव ब्राह्मणवाला निवासी दिलबाग सिंह ने कहा कि गत दिवस वह अपनी बाइक से खेत गया था। मोटरसाइकिल को खेत में बने कमरे के पास खड़ी कर खेत चला गया। कुछ देर बाद जब वह वापस आया तो उसने देखा कि वहां से उसकी मोटरसाइकिल गायब थी।

भूना में मकान से हजारों का सामान चुराया

फतेहाबाद। पुलिस को दी शिकायत में टोहाना रोड, भूना निवासी तरसेम कौर ने कहा है कि गत दिवस वह किसी काम से बाहर गए हुए थे। जब वे वापस घर आए तो देखा कि उनके घर का ताला टूटा हुआ था और अंदर कमरे में सारा सामान बिखरा पड़ा था। जब उन्होंने पाया कि चोर उसके मकान से एक एलईडी, घरेलू सामान, कपड़े, बिस्तर आदि गायब थे।

दुकान से हजारों की नगदी व सामान चुराया

फतेहाबाद। पुलिस को दी शिकायत में गुप्ता कालोनी टोहाना निवासी विनोद कुमार ने कहा है कि उसकी घर में ही किराने की दुकान है। रात अज्ञात युवक छत के रास्ते आया और दुकान का कुंडा व ताला तोड़कर अंदर जा घुसा। करीब 10 हजार रुपये की नगदी के अलावा किरयाणे का अन्य सामान चोरी कर ले गया।

सड़क हादसे में सब इंस्पेक्टर महमड़ा चौकी इंचार्ज समेत तीन लोगों की गई जान

बुढलाडा रोड पर हादसे में युवक की मौत, वाहन चालक की गिरफ्तारी की मांग को लेकर ग्रामीणों ने किया स्टेट हाइवे जाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

बुढलाडा रोड पर कमाना मोड़ के समीप मंगलवार देर शाम हुए सड़क हादसे में 28 वर्षीय गुरतेज की मौत हो गई। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर मामले की जांच शुरू कर दी। मृतक के भाई मिट्ठू सिंह की शिकायत पर पुलिस ने अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया था। युवक की मौत के बाद गांव में शोक की लहर दौड़ गई। दुर्घटना करने वाले अज्ञात वाहन चालक की गिरफ्तारी को लेकर बुधवार को ग्रामीणों द्वारा रतिया-बुढलाडा स्टेट हाईवे मार्ग पर जाम लगा दिया। जाम के कारण सड़क पर यातायात अवरूद्ध हो गया। इस बारे सूचना मिलते ही रतिया पुलिस की टीम मौके पर पहुंच गई। शहर थाना अध्यक्ष जयसिंह ने ग्रामीणों को इस मामले में उचित कार्रवाई का आश्वासन दिया जिसके पश्चात ग्रामीणों ने जाम खोला।

मिली जानकारी के अनुसार रतिया में मेहनत मजदूरी का कार्य करने वाला गांव कमाना निवासी 28 वर्षीय गुरतेज सिंह मंगलवार देर शाम रतिया से पैदल अपने गांव की ओर जा रहा था कि कमाना मोड़ के पास किसी अज्ञात सफेद रंग की स्विफ्ट कार द्वारा उसे टक्कर मार दी। इसके चलते गुरतेज सिंह जमीन पर नीचे जा गिरा। आसपास के दुकानदारों ने जब गुरदेव सिंह को जमीन पर घायल पड़ा हुआ देखा तो उन्होंने उक्त मामले की सूचना एंबुलेंस और पुलिस को दी। एंबुलेंस की गाड़ी द्वारा गुरदेव सिंह को रतिया नागरिक अस्पताल लाया गया। जहां चिकित्सकों ने घायल गुरतेज सिंह को मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर मामले की जांच शुरू करते हुए मृतक गुरतेज के बड़े भाई मिट्ठू सिंह की शिकायत पर लापरवाही से कर चलाने वाले अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया। इस मामले में दुर्घटना करने वाले वाहन चालक की गिरफ्तारी को लेकर दर्जनों ग्रामीणों द्वारा बुधवार सुबह रतिया-बुढलाडा स्टेट हाईवे मार्ग पर जाम लगा दिया। ग्रामीणों का आरोप था कि पुलिस उक्त मामले में कार चालक को गिरफ्तार नहीं कर रही जबकि सीसीटीवी फुटेज और आसपास के दुकानदार कार चालक और कार के नंबर को पहचान सकते हैं, इसलिए आरोपित को तुरंत गिरफ्तार किया जाए। ग्रामीणों ने चेतावनी दी कि अगर उक्त मामले में उचित कार्रवाई न हुई तो वह बड़ा आंदोलन करेंगे। जाम की सूचना मिलने पर शहर थाना अध्यक्ष जयसिंह व अन्य प्रशासनिक अधिकारी मौके पर पहुंचे। उन्होंने आश्वासन दिया कि शीघ्र ही दुर्घटना को अंजाम देने वाले कर चालक को गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

रतिया। आरोपी चालक की गिरफ्तारी की मांग को लेकर रोड जाम करते ग्रामवासी। फोटो : हरिभूमि

चौकी इंचार्ज बलदेव सिंह की सड़क दुर्घटना में मौत

रतिया। महमड़ा चौकी इंचार्ज 58 वर्षीय सब इंस्पेक्टर बलदेव सिंह की बुधवार सुबह बुढलाडा रोड पर अज्ञात स्विफ्ट कार की टक्कर से सड़क दुर्घटना में मौत हो गई। सब इंस्पेक्टर के सड़क दुर्घटना में मौत होने की सूचना मिलने पर शहर थाना प्रभारी जय सिंह व सदर थाना प्रभारी सुरेंद्र कंबोज मौके पर पहुंचे और मृतक सब इंस्पेक्टर के शव को नागरिक अस्पताल के मोर्चरी हाउस में भिजवाया। महमड़ा चौकी में तैनात ईएसआई जागीर सिंह के बयान के आधार पर अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ लापरवाही से वाहन चलाने सहित विभिन्न धाराओं के साथ मामला दर्ज कर वाहन चालक की तलाश शुरू कर दी है। सब इंस्पेक्टर की मौत की सूचना मिलने पर पुलिस कर्मचारियों में मातम छा गया और शहर थाना प्रभारी जय सिंह व सदर थाना प्रभारी सुरेंद्र कंबोज सहित डीएसपी वीरेंद्र सिंह व अन्य कर्मचारी नागरिक अस्पताल में पहुंच गए। पुलिस को दी शिकायत में ईएसआई जागीर सिंह ने बताया कि वह महमड़ा चौकी में तैनात है तथा बुधवार को चौकी इंचार्ज सब इंस्पेक्टर बलदेव सिंह ने उन्हें बताया कि सदर थाना में पूर्व में दर्ज एक मामले में गिरफ्तार किए गए दो आरोपियों को सदर थाना से लेकर अदालत में पेश लेकर जाना है। इसके चलते वह दोनों सब इंस्पेक्टर की कार से महमड़ा रवाना हो गए। अभी वे बुढलाडा रोड, कमाना मोड पर पहुंचे थे कि पीछे से आ रही एक स्विफ्ट कार ने पीछे से टक्कर मार दी और मौके से फरार हो गया। जागीर सिंह ने शिकायत में बताया कि स्विफ्ट कार की टक्कर लगने से हमारा संतुलन बिगड़ गया। जागीर सिंह ने बताया कि उसने तुरंत चौकी इंचार्ज को कार से बाहर निकल कर पुलिस अधिकारियों को सूचित किया और उन्हें अस्पताल में पहुंचाया। चिकित्सकों ने चौकी इंचार्ज बलदेव सिंह को मृत घोषित कर दिया। सिरसा के गांव वेदवाला निवासी सब इंस्पेक्टर बलदेव सिंह लगभग 3 महीने पूर्व ही महमड़ा पुलिस चौकी में इंचार्ज बने थे।

रतिया। मृतक सब इंस्पेक्टर बलदेव सिंह का फाइल फोटो।

पैदल जा रहे मजदूर को बाइक ने पीछे से मारी टक्कर, मौत

टोहाना। खेत से पैदल जा रहे एक मजदूर को मोटरसाइकिल ने पीछे से टक्कर दे मारी। इस हादसे में घायल मजदूर ने दम तोड़ दिया। इस मामले में टोहाना पुलिस ने मोटरसाइकिल चालक के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में गांव गुल्लरवाला निवासी सुरेश ने कहा है कि उसका भाई रमेश गांव अकांवाली निवासी रघुबीर सिंह के खेत में मजदूरी का काम करता था और खेत में बनी ढाणी में ही रहता था। रात को वह अपने भाई रमेश के साथ निजी काम के लिए पैदल टोहाना रोड से बस अड्डा अकांवाली की तरफ जा रहे थे। इसी दौरान पीछे से एक मोटरसाइकिल का चालक मोटरसाइकिल को लापरवाही व तेजगति से चलाते हुए आया और रमेश को पीछे से सीधी टक्कर दे मारी। इस हादसे में रमश गंभीर रूप से घायल हो गया। टक्कर के बाद बाईक सवार भी वहीं गिर गया। उसने अपना नाम हरप्रीत सिंह निवासी अकांवाली बताया और बाद में वह मोटरसाइकिल लेकर मौके से फरार हो गया। उसने गंभीर रूप से घायल रमेश को उपचार के लिए टोहाना के सरकारी अस्पताल में भर्ती करवाया जहां हालत गंभीर होने पर चिकित्सकों ने उसे अग्रोहा रेफर कर दिया। जहां से निजी अस्पताल से इलाज कराकर घर लौटे। तबियत बिगड़ने से उसकी मौत हो गई।

श्रीराम मंदिर मूर्ति प्राण प्रतिष्ठा का दिया न्योता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

वरिष्ठ भाजपा नेत्री नेहा मित्तल ने आज अनाजमण्डी में डोर टू डोर अभियान चलाकर लोगों को अयोध्या में श्रीराम मंदिर के उद्घाटन एवं मूर्ति प्राण प्रतिष्ठा समारोह के लिए आमन्त्रित किया तथा पीले चावल व निमंत्रण पत्र वितरित किए। नेहा मित्तल ने बताया कि पहला निमंत्रण पत्र एवं अक्षत अनाजमण्डी स्थित श्री हनुमान मंदिर में श्री गणेश जी एवं श्री हनुमान जी महाराज को अर्पित किया व इसके बाद अभियान शुरू किया। उन्होंने लोगों को नित्रमंण देने के साथ-साथ आह्वान किया कि आप 22 जनवरी के दिन को दीपावली की तरह मनाएं तथा घर-घर में दीप जलाएं, रंग-बिरंगी रोशनियां करें। उन्होंने कहा कि आप लोग इस दिन को त्यौहार की तरह मनाएं व मंदिरों में दर्शनों को जाएं। भजन-कीर्तन आदि करें। इस अवसर पर उनके साथ डॉ. सन्ध्या अग्रवाल, अनु गोयल, अन्जू असीजा, अनिल असीजा, संदीप सिंगला, कुलदीप गर्ग, नरेश बंसल, संजीव गोयल, श्रीभगवान, पंडित राजकुमार, मोनिका प्रजापत, अपूर्व अग्रवाल, आयूष मित्तल, मोनिका अग्रवाल आदि मौजूद रहे।

फतेहाबाद। प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम को लेकर लोगोंा को निमंत्रण देती नेहा मित्तल।

पानी निकासी की मांग को लेकर धरना शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चोपटा

नाथूसरी चोपटा में पानी निकासी की मांग को लेकर चोपटा के निवासियों ने अनिश्चितकालीन कालीन धरना शुरू कर दिया है। चोपटा के चौधरी देवीलाल चौक पर धरनारत लोगों का कहना है कि चोपटा की मुख्य समस्याओं का कोई समाधान नहीं हो रहा है। ऐसे में पानी निकासी की समस्या को लेकर धरना शुरू किया गया है और जब तक पानी की निकासी की समस्या हल नहीं होगी धरना जारी रहेगा। अनिश्चितकालीन धरने पर बैठे संत पूर्ण दास, पूर्व ब्लाक समिति सदस्य सतवीर सहारण, वार्ड पंच प्रेम मेहता, जेपी कस्वां, लक्ष्मण स्वामी, लालचंद सोनी, पवन कुमार, अमर सिंह सोनी सहित कई लोगों ने बताया कि चोपटा में पानी निकासी की समस्या, शौचालय की समस्या सहित कई समस्याएं वर्षों से हल नहीं हो पा रही है। वर्तमान में सिरसा भादरा रोड का निर्माण किया जा रहा है लेकिन पानी निकासी के लिए कोई प्रबंध नहीं किया गया है।

इनका कहना है कि रोड के निर्माण से पहले चोपटा में शिविर लाइन डालकर पानी निकासी का प्रबंध किया जाए। जिससे नए रोड का लोगों को फायदा होगा। अगर पानी निकासी की समस्या का कोई हल नहीं किया गया तो बारिश का मौसम आते ही रोड पर पानी खड़ा हो जाएगा। और रोड फिर से टूट जाएगा।

इनका कहना है कि पानी निकासी की समस्या को लेकर मुख्यमंत्री, सांसद सुनीता दुग्गल, बिजली मंत्री रणजीत सिंह और सभी अधिकारियों को कई बार अवगत करवाया जा चुका है। लेकिन समस्या जस की तस बनी हुई है इनका कहना है कि अब सड़क निर्माण से पहले पानी निकासी की व्यवस्था नहीं की गई तो उनका धरना जारी रहेगा।

सिरसा। पानी निकवासी की मांग को लेकर धरना देते लोग। फोटो : हरिभूमि

ओटीएस योजना के तहत हेल्प डेस्क का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

डीईटीसी अंजू सिंह बुधवार को लघु सचिवालय के द्वितीय फेज में ओटीएस योजना के तहत हेल्प डेस्क का रिबन काटकर शुभारंभ किया। उन्होंने कहा कि ओटीएस योजना को लेकर व्यापारी वर्ग में बहुत उत्साह है। योजना का जिला में शुभारंभ होने पर टैक्स बार, विभिन्न विभागों के अधिकारियों, व्यापारी वर्ग आपस में सहयोग कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि बिना विवाद वाले मामलों में करदाताओं को देय राशि का 100 प्रतिशत बिना दंड या ब्याज के भुगतान करना होगा। 50 लाख रुपये से कम के विवादित करों के लिए करदाताओं को बकाया राशि का 30 प्रतिशत भुगतान करना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि विभाग द्वारा निर्धारित निर्विवाद करों के लिए करदाताओं को जुर्माने और ब्याज से राहत के साथ 50 लाख रुपये से कम की राशि के लिए 40 प्रतिशत या 50 लाख रुपये से अधिक की राशि के लिए 60 प्रतिशत का भुगतान करना होगा। कर दर अंतर के कारण बकाया राशि के लिए करदाताओं को कुल देय राशि का केवल 30 प्रतिशत ही भुगतान करना होगा। मौके पर व्यापार प्रकोष्ठ के जिला प्रधान राधेश्याम, व्यापार मंडल अनाज मंडी के प्रधान जगदीश भादु, व्यापार कल्याण बोर्ड के जिला सदस्य दीपक टांटिया, पाइप एसोसिएशन के प्रधान सुरेश मिड्ढा आदि मौजूद रहे।

फतेहाबाद। ओटीएस योजना का शुभारंभ करती डीईओसी अंजू सिंह।

पोस्टर मेकिंग में पूनम रही प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चोपटा

राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान नाथूसरी चौपटा में जिला बाल कल्याण परिषद सिरसा द्वारा संचालित नशा मुक्ति एवं पुनर्वास केंद्र कालांवाली के द्वारा एकदिवसीय नशा मुक्ति जन जागरूकता शिविर व पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में ड्राफ्ट्स मैन सिविल ट्रेड की छात्रा पूनम ने प्रथम स्थान हासिल किया। कोपा ट्रेड की छात्रा रचना वर्मा ने द्वितीय व इरा खान ने तृतीय स्थान हासिल किया। विजेता प्रतिभागियों को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। मनोविज्ञान चिकित्सक राजेंद्र सिंह ने नशे के दुष्प्रभाव पर प्रकाश डालते हुए कहा कि नशा, मानव के लिए बहुत खतरनाक है। बच्चों को नशे के विरुद्ध जागरूकता की शपथ दिलाई गई। मौके पर वर्ग अनुदेशक मनमोहन सिंह, वर्ग अनुदेशक अमनदीप, अनूप कुमार, त्रिलोचन सिंह, किरण बाला, सुनीता रानी सहित विद्यार्थी मौजूद रहे।

सिरसा। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता के विजेताओं को सम्मानित करते हुए।

13 व 14 जनवरी को हल्के बादल छाए रहेंगे, धुंध की आशंका

फतेहाबाद में 15 दिन बाद निकली धूप, खिले चेहरे

- मंगलवार रात फतेहबाद में रात और दिन के तापमान में सिर्फ 0.8 डिग्री का ही अंतर रह गया था

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद मे 15 दिन बाद बुधवार को धूप निकली तो पिछले कई दिनों से भीषण ठंड का सामना कर रहे लोगों के चेहरे भी खिल उठे। कंपकपाती ठंड में अब तक घरों में दुबके लोगों ने घरों से बाहर निकल कर पार्कों में धूप का मजा लिया। इससे पूर्व यहां 5 दिनों से बादल छाए हुए थे। सूर्य देवता के दर्शन तक लोगों को नहीं हो पा रहे थे। दरअसल मंगलवार रात फतेहबाद में रात और दिन के तापमान में सिर्फ 0.8 डिग्री का ही अंतर रह गया था। यहां न्यूनतम तापमान 8.4 और अधिकतम तापमान 9.4 दर्ज किया गया। यह सामान्य से 7.5 डिग्री कम है। बादल छाए रहने से रात का तापमान 4.1 डिग्री बढ़ गया। बता दें कि मौसम विभाग ने बारिश की भविष्यवाणी की थी लेकिन पश्चिमी विक्षोभ के कमजोर होने से पिछले दिनों बारिश तो नहीं हुई लेकिन हलकी फुहारों से ठंडक काफी बढ़ गई थी।

पिछले 15 दिनों से धुंध कोहरे और बादलवाही के कारण लोग घरों में दुबके थे। जनजीवन अस्त व्यस्त होकर रह गया था। रेलगाड़ियां या तो देरी से पहुंच रही हैं या फिर रद्द हो गई हैं। ठंडक बढ़ने से अस्पताल में भी मरीजों की संख्या बढ़ गई है। बुधवार को कुछ समय के लिए धूप निकलने से लोगों को कुछ राहत जरूर मिली है।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय हिसार के कृषि मौसम विज्ञान विभाग के अध्यक्ष डॉ. मदन खीचड़ ने बताया कि हरियाणा राज्य में आमतौर पर 15 जनवरी तक मौसम खुश्क रहने की संभावना है।

13 व 14 जनवरी को हल्के बादल छाए रहेंगे। इस दौरान उत्तर पश्चिमी शीत हवाएं चलने से राज्य में दिन के तापमान में हल्की बढ़ोतरी रहने परंतु रात्रि तापमान में हलकी गिरावट होने की संभावना है। इस दौरान ज्यादातर क्षेत्रों में अलसुबह धुंध छाए रहने की संभावना है। ठंड में हल्की राहत मिलने की संभावन बन सकती है।

फतेहाबाद। पार्क में बैठकर धूप का आनंद लेते लोग। फोटो : हरिभूमि

सीएम अपने स्तर पर करवाएं जांच: जगदीप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय में छात्रों ने गुमनाम लेटर के माध्यम से प्रोफेसरों पर लगाए गए आरोपों को लेकर चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के छात्रों ने मिलकर भाजपा प्रदेश सचिव सुरेंद्र आर्य, भाजपा जिला अध्यक्ष निताशा सिहाग एवं पूर्व सलाहकार जगदीश चोपड़ा को मांग पत्र सौंपा। छात्र नेता नितिन एवं राजेंद्र कुमार ने कहा कि सीडीएलयू में छात्राओं के साथ घटी घृणित अश्लीलता की जांच सीएम स्तर पर सीएम विजिलेंस से जिले से बाहर करवाई जाए, ताकि जांच प्रभावित न हो। यदि सीडीएलयू में जांच होती है या सीडीएलयू का कोई कर्मचारी जांच कमेटी के साथ रहता है तो कोई तथ्य निकलकर नहीं आयेगा, क्योंकि सीडीएलयू में ऐसे प्रभावशाली लोगों का दबाव है कि कोई छात्रा निष्पक्ष जांच में सहयोग नहीं करेगी, इसलिए जांच सिरसा से बाहर के उच्च अधिकारियों द्वारा गुप्त स्थान पर की जाए, ताकि छात्राएं खुलकर आप बीती बता सकें और दोषियों को सख्त से सख्त सजा मिल सके। ताकि शिक्षा के मंदिर को पापियों के चंगुल से मुक्त करवाकर इसकी पवित्रता बनाई जा सके। छात्र नेताओं ने चेतावनी देते हुए कहा कि अगर जल्द इसकी पारदर्शिता से जांच नहीं हुई तो आगामी छात्र संगठनों को मजबूरन लड़ाई लडने के लिए तैयार होना पड़ेग। मौके पर सुभाष, दीक्षित, केवल, पवन, आदित्य, राघव, गौरव आदि थे।

शरीर को एक्टिव और फिट बनाए रखने के लिए आजकल लोगों में जिम जाने का ट्रेंड बढ़ा है। लेकिन कई बार सही जानकारी के अभाव में इससे फायदे के बजाय नुकसान हो जाता है। वर्कआउट करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, जानिए।

जिम इंजरी से ऐसे बचें

प्रिकॉशन

विनीता

कई बार जिम में एक्सरसाइजं के दौरान होने वाली छोटी-छोटी गलतियां बड़ी परेशानी की वजह बन जाती हैं। वर्कआउट के दौरान लोगों को किस तरह की इंजरी हो सकती हैं और उससे बचाव के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, आइए यहां डिटेल में जानते हैं।

मसल्स में खिंचाव: शुरुआती दौर में वर्कआउट करने वाले लोगों को अकसर कंधे, हाथ, गर्दन और कमर की मांसपेशियों में खिंचाव महसूस होता है। इसकी वजह से उन्हें झुकने, उठने, बैठने या हाथों से कोई सामान उठाने में तकलीफ होती है।

क्या करें: आमतौर पर प्रैक्टिस से धीरे-धीरे यह समस्या दूर हो जाती है। फिर भी दर्द ज्यादा हो तो तुरंत अपने ट्रेनर को इसकी जानकारी दें।

ओवर यूज स्ट्रेस: कुछ लोग जिम में देर तक वर्कआउट करते हैं, जिससे उनके पूरे शरीर में तेज दर्द होने लगता है। इसी समस्या को ओवर यूज स्ट्रेस कहा जाता है।

क्या करें: एक ही दिन में अपनी क्षमता से अधिक वर्कआउट करने की कोशिश ना करें, इससे फायदे के बजाय नुकसान होता है। प्रैक्टिस के साथ धीरे-धीरे अपने वर्कआउट की टाइमिंग बढ़ाएं।

कार्टिलेज टियर्स: जोड़ों की सुरक्षा के लिए उनके आस-पास सॉफ्ट टिश्यूज का कुशन सा बना होता है। बार-बार गलत तरीके से एक्सरसाइज करने के कारण जोड़ों में स्पेस बन जाता है, जिसे कार्टिलेज टियर्स कहा जाता है।

क्या करें: बिना देर किए अस्थि रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। चोट गहरी है तो लेप्रोस्कोपी के जरिए क्षतिग्रस्त टिश्यूज की मरम्मत की जरूरत पड़ती है।

शोल्डर इंपिजमेंट: एक्सरसाइज के दौरान कुछ लोग कंधे पर बहुत ज्यादा जोर डालते हैं, जिससे कमजोर मांसपेशियां अकड़ जाती हैं। कंधे की इन मसल्स को रोटेटर कफ कहा जाता है। जब ये मांसपेशियां कंधे पर दबाव डालती हैं तो इससे दर्द होता है। इसी समस्या को शोल्डर इंपिजमेंट कहा जाता है।

क्या करें: कंधे के दर्द को अनदेखा ना करें, कई बार टूटी-फूटी मसल्स को जोड़ने के लिए लेप्रोस्कोपी सर्जरी की भी जरूरत पड़ती है।

एंकल या रिस्ट में खिंचाव: कुछ लोग सही फिटिंग के जूते नहीं पहनते, इसलिए वॉर्मअप के लिए दौड़ते समय उनके टखने में मोच आ जाती है। इसी तरह कई बार झटके के साथ वेट लिफ्टिंग करने वाले लागों की कलाई में मोच आ जाती है।

क्या करें: हमेशा सही फिटिंग के जूते पहनें और पहली बार में अधिक वजन उठाने की कोशिश ना करें।

कमर में दर्द: वेट लिफ्टिंग करने वाले लोग अगर अपनी क्षमता से अधिक वजन उठा लें तो उनके कमर में दर्द या स्लिप डिस्क की समस्या हो सकती है।

क्या करें: अगर कमर में दर्द हो तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें और उनके सभी निर्देशों का पालन करें।

इनका भी रखें ध्यान: अच्छी तरह जांचने-परखने के बाद ही किसी जिम का चुनाव करें।

- शुरुआत में 15 मिनट तक वार्मअप और बीच में थोड़ा रिलैक्स करना ना भूलें।
- रोजाना एक ही तरह की एक्सरसाइज करने के बजाय अपनी जरूरत के अनुसार अलग-अलग तरीके का वर्कआउट करें।
- वेट लिफ्टिंग के लिए हमेशा कम वजन से शुरुआत करें और धीरे-धीरे वजन बढ़ाएं।
- जिम में एक्सरसाइज करने के लिए शरीर को पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन की जरूरत होती है, लेकिन इसके लिए डिब्बाबंद प्रोटीन का चुनाव न करें बल्कि अपनी डाइट में अंडा, चिकन, फिश, चना, दालों, स्प्राउट और पनीर की मात्रा बढ़ाकर प्राकृतिक स्रोत से प्रोटीन की जरूरत को पूरा करें। *

(मैक्स हॉस्पिटल दिल्ली के ऑर्थोपेडिक डिपार्टमेंट के डायरेक्टर डॉ. एल. तोमर से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस

हाल के कुछ समय में कोरोना वायरस के नए सब वेरिएंट जेएन.1 संक्रमण के मामले कई राज्यों में आ रहे हैं। हालांकि विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस वायरस के गंभीर होने की संभावना को कम बताया है, लेकिन इसका प्रसार तेजी से हो सकता है, इसलिए बचाव के लिए सतर्क रहना बहुत जरूरी है। ऐसे में कोरोना के इस नए सब वेरिएंट से बचने के लिए सावधानी बरतने की जरूरत है। साथ ही आपको अपने इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाने की आवश्यकता है।

ऐसे बढ़ाएं इम्यूनिटी

शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए क्या करना चाहिए, इस बारे में पूछने पर नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन-**डॉ. पंकज वर्मा** बताते हैं, 'किसी भी तरह की बीमारी से बचाव के लिए आपको अपने इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। इसके लिए आप अपनी डेली डाइट में विटामिन ई से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करें। क्योंकि इनमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो आपके शरीर को घातक वायरस और संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करने में मदद करते हैं। इसके लिए अपनी डाइट में बादाम, मूंगफली, एवोकाडो और चुकंदर जैसे खाद्य पदार्थों को शामिल करें। रेस्पिरेटरी सिस्टम को मजबूत और बेहतर बनाने के लिए आपको विटामिन सी से युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे- नीबू, संतरा, स्ट्रॉबेरी, आंवला और केले आदि को डाइट में शामिल करें। इसके अलावा इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए विटामिन ए से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे- शकरकंद, हरी सब्जियां, ब्रोकली और शिमला मिर्च आदि डाइट में शामिल करें।'

डॉ. पंकज आगे बताते हैं, 'खान-पान के अलावा वैक्सीनेशन बहुत जरूरी है। वैक्सीनेशन की मदद से आप अपने इम्यून सिस्टम को काफी मजबूत कर सकते हैं। इसलिए वैक्सीनेशन की सभी डोज अगर नहीं ली है तो जरूर लें। इसके अलावा आपको संक्रमण से सुरक्षा के लिए अपने नाक, कान और गले को साफ रखना जरूरी है। अपने हाथों को लगातार साफ करते रहना है। साथ ही नियमित योग अभ्यास और एक्सरसाइज करते रहें।'

साफ-सफाई का रखें ख्याल

कोविड इंफेक्शन के बचने के लिए हाइजीन का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। इस बारे में धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी और स्लीप मेडिसिन- **डॉ. नवनीत सूद** सलाह देते हैं, 'संक्रमण से सुरक्षा के लिए आप अपने नाक और गले को अच्छी तरह साफ रखें, क्योंकि कोरोना का संक्रमण नाक और गले के माध्यम से ही अधिकांशतः फैलता है। रात में सोने से पहले और सुबह उठने के बाद अपने गले और नाक की अच्छी तरह सफाई करें। सोने से पहले स्टीम का प्रयोग काफी लाभकारी साबित होता है। उसके साथ ही आंख, मुंह और नाक की भी सफाई अच्छी तरह से करें। हाथों को भी अच्छी तरह साफ करें। इसके लिए कुछ अंतराल पर हाथों को साबुन से धोते रहें या सैनिटाइजर से साफ करें। तुलसी और अदरक के काढ़े का सेवन करें और गर्म पानी के गरारे भी करते रहें। साथ ही इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए आपको नियमित रूप से व्यायाम और योग करते रहना चाहिए। रोजाना एक्सरसाइज के लिए 30 से 45 मिनट जरूर दें। किसी भी तरह के तनाव से दूर रहें क्योंकि कई बार मानसिक तनाव और अवसाद इम्यून सिस्टम पर बुरा प्रभाव डालते हैं।'

सर्दी-फ्लू से बचाव के तरीके

कोरोना वायरस के संक्रमण के अलावा सामान्य सर्दी और फ्लू से बचना भी जरूरी है। ऐसा क्यों, इस बारे में पूछने पर श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी- **डॉ. अनिमेष आर्या** बताते हैं, 'अपनी इम्यूनिटी स्ट्रॉन्ग बनाए रखने के लिए इस मौसम में आप खुद को सामान्य फ्लू से भी बचाने की कोशिश करें, क्योंकि इससे भी इम्यून सिस्टम को नुकसान पहुंचता है। साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। बाहर से आने के बाद घर में घुसते ही सबसे पहले हाथों को अच्छे से धोएं। उसके बाद आंख, मुंह और नाक की भी सफाई अच्छी तरह से करें। सामान्य पानी पीने की बजाय गुनगुने पानी का ही सेवन करें। थोड़ी-थोड़ी देर पर हाथों को सैनिटाइज करें। सर्दी-जुकाम होने पर गर्म पानी के गरारे करें।

कोरोना वायरस हो या अन्य कोई घातक बीमारी, किसी भी तरह की बीमारी से बचाव के लिए आपका इम्यून सिस्टम मजबूत होना बहुत जरूरी है। अगर आपको बहुत जल्दी जुकाम या फ्लू हो जाता है तो डॉक्टर से कंसल्ट करके फ्लू की वैक्सीन लगवा लें। बच्चे, बुजुर्ग, प्रेग्नेंट महिलाएं और कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों को खास सावधानी बरतनी चाहिए। अगर आपको कोरोना से जुड़े लक्षण महसूस हों तो बिना देर किए नजदीकी अस्पताल में संपर्क करें और जरूरी जांच भी अवश्य करवाएं। इससे समय रहते आपका ट्रीटमेंट हो जाएगा। *

प्रस्तुति : सेहत फीचर्स

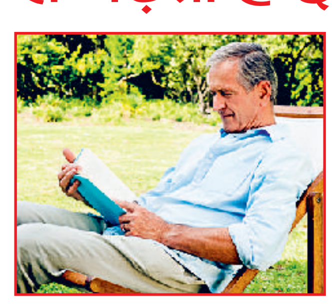
देश के कई राज्यों में कोरोना वायरस के नए सब-वेरिएंट जेएन.1 के मामले आने से लोग डरे हुए हैं, लेकिन घबराने की बात नहीं है। कोरोना वायरस के इस नए सब-वेरिएंट से सुरक्षा के लिए आपको अपनी इम्यूनिटी को मजबूत बनाना होगा। साथ ही कुछ सावधानियों पर अमल भी करें। इस बारे में जानिए एक्सपर्ट डॉक्टर्स की राय।

कोविड इंफेक्शन से बचाव के लिए इम्यून सिस्टम को बनाएं स्ट्रॉन्ग

सजेशन

धूप लेने से बढ़ती है इम्यूनिटी

सर्दी के दिनों में कुछ देर धूप में बैठने से भी इम्यूनिटी बढ़ती है। सर्दियों की गुनगुनी धूप स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होती है। इस बारे में राम मनोहर लाहिया हॉस्पिटल, नई दिल्ली में डायटीशियन **अंजलि** बताती हैं, 'घंटों धूप में बैठकर बातें करना, काम करना या नींद लेना काफी फायदेमंद होता है। अब से कुछ दशक पहले तक पहले ये कॉमन एक्टिविटीज हुआ करती थीं। लेकिन आजकल की व्यस्त जीवनशैली में लोगों के पास धूप लेने का समय ही नहीं है। ऐसा करना स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह साबित हो सकता है। शरीर को स्वस्थ रखने और इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए जिस प्रकार संतुलित भोजन जरूरी है। ठीक उसी प्रकार शरीर की इम्यूनिटी को मजबूत बनाने और उसे बढ़ाने के लिए सर्दियों में कुछ देर धूप में बैठना जरूरी है। सर्दियों में धूप संकने से नींद बेहतर होती है। दरअसल, सूरज की रोशनी की वजह से हमारे शरीर में मौजूद मेलाटोनिन केमिकल कंट्रोल होता है, जो नींद को बेहतर बनाने में सहायक होता है। धूप सेंकने से हमारे शरीर की सरकेडियन रिदम (प्राकृतिक आंतरिक घड़ी) सुधरती है। ठंड में धूप में बैठने से अंदर से खुशी मिलती है, क्योंकि इससे शरीर में हैप्पी हार्मोन सेरोटोनिन का लेवल बढ़ता है। यह हार्मोन डिप्रेशन को कम करके हमें क्षुश रखता है। सर्दियों में धूप सेंकने से फोकस बढ़ता है और याददाश्त अच्छी होती है। धूप सेंकने से विटामिन डी बनता है। शरीर को स्वस्थ रखने में विटामिन डी बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। विटामिन-डी से इम्यूनिटी बढ़ती है और हड्डियां मजबूत होती हैं। सर्दियों में धूप सेंकने से डायबिटीज, हार्ट डिजीज और कुछ तरह के कैंसर का खतरा कम होता है। विटामिन-डी ऑस्टियोपोरोसिस के रिस्क को भी कम करता है। सर्दियों में धूप सेंकने से आलस दूर होता है, तनाव, नींद की समस्या, फोबिया, सिजोफ्रेनिया जैसी समस्याएं कम हो सकती हैं। इससे सफेद रक्त कोशिकाओं का उत्पादन बढ़ता है, इससे संक्रमण से बचने में मदद मिलती है।' *



-अजेश कुमार

हेल्थ स्टडी

जब यूज करें अलार्म क्लॉक

हम में से बहुत लोग सुबह जल्द उठने के लिए अलार्म क्लॉक का यूज करते हैं। हालांकि आजकल अधिकांश लोग अलार्म क्लॉक के बजाय मोबाइल में अलार्म फिट करके सोते हैं। इनसे हमें समय पर उठने और अपनी रूटीन को सही वक्त पर शुरू करने में मदद मिलती है। लेकिन जापान की नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ इंडस्ट्रियल हेल्थ के वैज्ञानिकों ने अपने अध्ययन मे पाया है कि अलार्म क्लॉक की मदद से जागने पर हार्ट रेट बढ़ने और हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। सुबह गहरी नींद में अचानक तेज अलार्म बजने से स्ट्रेस लेवल भी बढ़ता है। अगर आप अलार्म क्लॉक के बिना समय पर नहीं उठ सकते हैं तो फिर इसे अपने सिर से कम से कम एक मीटर दूर रखें और आवाज धीमी और मधुर टोन रखें। कई महिलाएं मानती हैं कि शादी, ब्याह या ईवनिंग पार्टीज में ग्लिटर वाली आईशैडो लगाए बिना मेकअप कंप्लीट नहीं हो पाता है। ग्लिटर आईशैडो से चेहरे के सौंदर्य में चार चांद लग जाते हैं। लेकिन नेत्र रोग विशेषज्ञों का मानना है कि ग्लिटर आईशैडो आंखों को नुकसान पहुंचा सकती है। इससे आंखों में इंफेक्शन, ड्राई आई सिंड्रोम और कॉर्निया में इरिटेशन की समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए अगर आपको कोई आइज प्रॉब्लम है तो ग्लिटर आईशैडो लगाने से बचें। अगर आपकी आइज हेल्दी हैं तो भी ग्लिटर आईशैडो प्रयोग करने से पहले आई प्राइमर लगाना ठीक रहता है ताकि ये अपनी जगह पर टिकी रहे। *

-शिखर चंद जैन

एलर्टनेस

संध्या सिंह

अगर आप हार्ट पेशेंट हैं तो इस कड़ाके की सर्दी में हार्ट अटैक का रिस्क बढ़ सकता है। ऐसे में इसकी प्रॉपर केयर करनी जरूरी है। जानिए हार्ट अटैक के संकेत, बचाव के तरीकों के बारे में।

सर्दी के इस मौसम में हार्ट की करें प्रॉपर केयर

सर्दी के मौसम में गर्मी की तुलना में हार्ट अटैक का खतरा 25 फीसदी बढ़ जाता है। लेकिन हम में से ज्यादातर लोग यह बात नहीं जानते कि ऐसा क्यों होता है? आइए, इस बारे में जान लेते हैं।

हार्ट अटैक अधिक होने की वजहें

सर्दी के मौसम में हार्मोनल बदलाव, ब्लड में कोलेस्ट्रॉल लेवल को बढ़ाते हैं। इसकी वजह से ब्लड उस स्थान पर पहुंचने में परेशानी महसूस करता है, जहां उसे वास्तव में जाना होता है। इसलिए लोगों को हार्ट अटैक इस मौसम में कहीं ज्यादा होता है। इसकी एक वजह यह भी है कि सर्दी के मौसम में सबका रक्तचाप बढ़ा होता है, जिस कारण कोरोनरी धमनियां संकुचित हो जाती हैं। इससे हृदय और उसकी मांसपेशियों में रक्त और ऑक्सीजन का प्रवाह कम हो जाता है। इसलिए भी इस मौसम में दिल का दौरा बाकी मौसमों की तुलना में ज्यादा पड़ता है।

ऐसे पहचानें संकेत

हार्ट अटैक के चार प्रमुख संकेत होते हैं। इनके बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए।

- जब भी सीने में जकड़न और बेचैनी महसूस हो तो सावधान हो जाएं, यह दिल के दौरे का मूक संकेत हो सकता है।
- जब सांसें अचानक बहुत तेजी से चलने लगें और कोशिश करने के बाद भी नियंत्रण में ना आएं, तो मान लेना चाहिए कि दिल में कुछ गड़बड़ है।
- जब चक्कर आ रहा हो। साथ में बिना किसी वजह के पसीना भी बह रहा हो, तो इसे चिंतित करने वाला लक्षण समझना चाहिए। यह दिल के दौरे का सूचक हो सकता है।
- नब्ज कमजोर हो रही हो, साथ में बेचैनी भी बढ़ रही हो तो यह हार्ट अटैक का मूक संकेत हो सकता है।

इनके अलावा भी कई तरह के संकेत हो सकते हैं। मसलन पीठ, जबड़े या बाईं बांह में अचानक बहुत कमजोरी और पैरालिसिस की फीलिंग का होना। कभी-कभी यह दर्द दाईं बांह तक भी फैल जाता है। इस समय कई बार सीने में बिल्कुल दर्द नहीं होता। लेकिन यह भी दिल के दौरे का दर्द हो सकता है।

बचाव के उपाय

अगर आपकी या आपके घर में किसी सदस्य की हार्ट डिजीज की हिस्ट्री रही हो, तो ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल की जांच हर छह महीने में करवाएं। फिर जांच के आधार पर डॉक्टर जिन भी दवाईयों का सेवन करने के लिए कहें, उसे लेते रहें।

- इस मौसम में अपने शरीर को ज्यादातर समय ऊनी कपड़ों से ढंककर रखें। भले बहुत सर्दी ना लग रही हो, लेकिन फिर भी सर्दी से बचाव का पूरा इंतजाम करके रखें।
- ऐसी जगहों और कार्यक्रमों में जाने से बचें, जहां देर तक खुले में यानी सीधे ठंड की जद में रहना हो।
- सर्दियों में नियमित व्यायाम करें। जिम जाना संभव ना हो, तो घर में ही थोड़ा बहुत व्यायाम जरूर करें।
- खाने में मौसमी फलों और सब्जियों को शामिल करें।
- इस मौसम में कम पानी पीने की भूल ना करें, कम से कम दिन में दो से तीन लीटर पानी जरूर पीएं और संभव हो तो गुनगुना पानी पीएं।
- अपने वजन के बढ़ने पर नियंत्रण रखें।
- दिमाग में किसी भी तरह के तनाव को हावी ना होने दें। जितना हो सके दोस्तों या जिन लोगों से भावनात्मक रिश्ते महसूस करते हों, उनके साथ अच्छा समय बिताएं।
- इस मौसम में एक साथ ज्यादा खाना ना खाएं, बल्कि कई बार मील लें। इससे शरीर में ऊर्जा की निरंतरता बनी रहती है।

इन बातों का भी ध्यान रखें

- अगर आपको हार्ट प्रॉब्लम है तो सर्दियों के मौसम में जब सुबह घर से निकलें तो खुद को पूरी तरह से ढंककर जाएं।
- अगर आप ब्लड प्रेशर के मरीज हैं तो इस मौसम में ब्लड प्रेशर की दवा लेना कतई ना भूलें। हार्ट और ब्लड प्रेशर दोनों के मरीज हैं, तो इस मौसम में ब्लड थिनर अवश्य लें।

कुल मिलाकर कहने की बात यह है कि सर्दियों में विशेष रूप से अपने हृदय की सेहत का ध्यान रखें, क्योंकि सर्दियां इसके लिए खतरनाक होती है। *

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

अगर सर्दी के मौसम में आपको बार-बार पेशाब के लिए जाना पड़ता है। यहां तक कि जोर से हंसने या छींक आने भर से पेशाब निकल जाती है, तो इसका मतलब है कि आपका ब्लैडर ओवरएक्टिव है। ऐसे में मलासन करना फायदेमंद है।

कूल्हे की मसल्स मजबूत बनाए मलासन

अगर आपका ब्लैडर यानी मूत्राशय ओवरएक्टिव है तो इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन कुछ योगासनों के जरिए इस पर काबू पाया जा सकता है। क्योंकि इस समस्या का कारण होता है पेल्विक फ्लोर की मसल्स का कमजोर होना। पेल्विक फ्लोर दरअसल, उन सभी मांसपेशियों का समूह है, जो मूत्राशय, गर्भाशय, प्रोस्टेट, योनि, मलाशय और गुदा से जुड़ी रहती हैं। पेल्विक क्षेत्र जांघ के ऊपर और नाभि के नीचे मौजूद होता है। नियमित योगासन एक ऐसा उपाय है, जिससे आप अपने पेल्विक फ्लोर को मजबूत कर सकते हैं। पेल्विक फ्लोर की मसल्स को मजबूत करने से बढ़े हुए प्रोस्टेट के लक्षणों में भी सुधार होता है, तनाव कम होता है और समग्र स्वास्थ्य बेहतर होता है। वैसे तो पेल्विक मसल्स को मजबूत करने के लिए कई योगासन हैं, जिनकी मदद ली जा सकती है जैसे- सूर्य नमस्कार, वज्रासन, वीरभद्रासन, भू-नमन आसन और मलासन। लेकिन इनमें जो सबसे आसान और प्रभावी आसन है, वह है-मलासन। इस योगासन को गारलैंड पोज के रूप में भी जाना जाता है।

मलासन की विधि : मलासन एक बेहद सरल योगासन है। आपको बस इतना करना है कि अपनी एड़ी पर जितना संभव हो उतना करीब बैठना है और अपनी जांघों को शरीर से अलग रखना है। पहले योगा मैट पर बिल्कुल सीधे खड़े हो जाएं। रीढ़ की हड्डी में खिंचाव के साथ पेट को अंदर की ओर ले जाएं और कंधों को खींचते हुए गहरी सांस लें। अब हाथों को प्रणाम की मुद्रा में लें और सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे घुटनों के बल बैठ जाएं। ध्यान रखें इस समय आपको अपने दोनों हाथों की कोहनियों को घुटनों पर टिकाना है और हथेलियों को बिल्कुल नमस्कार की मुद्रा में ले आना है। कुछ क्षणों बाद धीरे-धीरे सांस अंदर की ओर ले जाएं और फिर कुछ और सेकेंड बाद आसन को विराम दें। कम से कम दो या तीन बार इसे दोहराएं। शुरू में किसी सहारे के साथ करें। धीरे-धीरे बिना सहारे के आप इसे करने लगेंगे।

मलासन के फायदे : मलासन हमारे कूल्हों को खोलने में मदद करता है। यह कमर और आंतरिक जांघ की मसल्स को फैलाने और सिकोड़ने में भी मदद करता है। यह कूल्हों और आंतरिक जांघों के क्षेत्र में खिंचाव पैदा करता है। शरीर के निचले हिस्से को अनिवार्य रूप से स्ट्रेच करता है। इस योगासन से यूट्रस, ब्लैडर, छोटी आंत और रेक्टम आदि को मजबूती मिलती है। इसलिए इसे नियमित रूप से करने पर मूत्राशय पर नियंत्रण बेहतर होता है।

यह मूत्राशय पर हमारा नियंत्रण तो बढ़ाता ही है, इसके अन्य भी कई फायदे हैं। यह कूल्हों और जांघों की परेशानियों से निजात दिलाता है। इससे एकाग्रता बढ़ती है, जिन्हें सिक्स पैक एब्स बनाने का शौक होता है, उन्हें इस आसन के जरिए बहुत मदद मिलती है। इससे डाइजेशन सही रहता है। मेटाबॉलिज्म की कार्यक्षमता बढ़ती है। कब्ज की समस्या से छुटकारा मिलता है। पेट की मांसपेशियां टोन होती हैं। साथ ही यह घुटनों और टखनों को लचीला बनाता है।

बरतें सावधानी : यदि आपके घुटनों या रीढ़ की हड्डी में चोट लगी है तो इस आसन को भूलकर ना करें वरना आपका दर्द बढ़ जाएगा। बिना मल त्यागे कभी मलासन ना करें। मलासन करते समय अगर जरा भी परेशानी हो तो बेहतर संतुलन के लिए एड़ियों के नीचे शुरुआत में कोई मोटा सपोर्ट रख लें। अगर आपका वजन ज्यादा है तो शुरुआत में ऐसी जगह में इस आसन को करें, जहां अपना संतुलन बनाए रखने के लिए आप किसी चीज को पकड़ सकें वरना चोट लगने का डर रहता है। *

आमंत्रित हैं लेख...
स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें
हरिभूमि- संपादक-सेहत
129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

प्राचीन शनिदेव मंदिर अब कहलाएगा शनि धाम

सिरसा। नोहरिया बाजार स्थित प्राचीन शनिदेव मंदिर जिलावासियों के सहयोग से जीणोद्धार के बाद भव्य रूप ले चुका है। उत्तर भारत के सबसे बड़े शनिदेव मंदिर के रूप में इसको सजाया जा रहा है तथा इसे प्राचीन श्री शनि धाम के नाम से अलंकृत किया गया है।

पिस्तौल के साथ फेसबुक पर डाली फोटो

फतेहाबाद। टोहाना पुलिस की टीम एएसआई मनीष के नेतृत्व में गश्त के दौरान मनियाना रोड पर पहुंची तो उन्हें सूचना मिली कि लखविन्द्र उर्फ लख्खु निवासी राजनगर टोहाना फेसबुक पर खुद की फोटो के साथ हाथ में अवैध पिस्टल लेकर लोगों में दहशत फैला रहा है। पुलिस ने फेसबुक से उसका स्क्रीन शॉट लेकर प्रिंट निकलवाया। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ मामला दर्ज किया।

राइफल शूटिंग में नरेन ने जीता गोल्ड मेडल

फतेहाबाद। राइफल शूटिंग में फतेहाबाद के युवा खिलाड़ी नरेन कुलड़िया ने हरियाणा को एक ओर गोल्ड मेडल दिलवाते हुए प्रथम स्थान हासिल किया है। फरीदाबाद के सैक्टर 14 स्थित डीएवी स्कूल में हुई डीएवी स्कूल नेशनल राइफल शूटिंग प्रतियोगिता में नरेन ने ह गोल्ड मेडल हासिल कर प्रदेश का नाम देशभर में रोशन किया है।

नेशनल स्पोर्ट्स में डीएवी के छात्रों ने मारी बाजी

फतेहाबाद। डीएवी नेशनल स्पोर्ट्स 2023 के अंतर्गत नोएडा में आयोजित विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में पुलिस लाइन फतेहाबाद स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों का जलवा रहा। इस स्कूल के खिलाड़ियों ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में अव्वल प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम रोशन किया।

डिस्ट्रीब्यूटरी की रिमॉडलिंग पर खर्च होंगे 1534 लाख

ऐलनाबाद। भाजपा सिरसा जिलाध्यक्ष निताशा राकेश सिहाग ने कहा है कि शेरांवाली डिस्ट्रीब्यूटरी की रिमॉडलिंग पर 1534.39 लाख रुपए खर्च होंगे। गांव ढाणी शेरावाली, कर्मशाणा, मिठनपुरा, किशनपुरा, खारी सुरेरां, मिट्ठी सुरेरां, पोहड़का, भूर्टवाला से बकरियां वाली तक पड़ने वाले सभी टेल के दर्जनों गांवों की चिरलंबित मांग थी।

सरकार के नियमों के विरोध में किया प्रदर्शन

मिट्टी उठाने के कार्य को खनन विभाग से बाहर करें

अर्थ मूवर्स एसोसिएशन के सदस्यों ने मांगों को लेकर जिला उपायुक्त को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। अपनी मांगों को लेकर प्रदर्शन करते अर्थ मूवर्स एसोसिएशन के सदस्य। *फोटो : हरिभूमि*

खेतों से मिट्टी उठाने का कार्य करने वाले लोगों ने आज सरकार के नियमों के विरोध में आज लघु सचिवालय पहुंचकर रोष प्रदर्शन किया तथा अपनी मांगों को लेकर उपायुक्त को ज्ञापन भी सौंपा। प्रदर्शन का नेतृत्व ऑल हरियाणा अर्थ मूवर्स एसोसिएशन के डॉ. निर्मल सिंह ने किया। प्रतिनिधि मंडल ने मिट्टी उठान के कायार्ें में विभागों द्वारा की जा रही मनमानी का कड़ा विरोध जताया। इस मौके पर ट्रैक्टर-ट्राली चालकों के साथ कई जमींदार व किसान भी शामिल रहे। निर्मल सिंह ने बताया कि एसोसिएशन के जुड़े लोग खेतों से मिट्टी उठाने का काम करते हैं। सभी लोगों ने भारी लोन पर टैक्टर ट्राली, जेसीबी इत्यादि मशीनें ली हैं ताकि मिट्टी उठान का कार्य करके अपना परिवार चला सकें। हरियाणा सरकार द्वारा खेतों से मिट्टी उठान के लिए कड़े नियम व कानून बनाए गए हैं, साथ ही सिंचाई विभाग, विजिलेंस व खनन विभाग को इसमें शाामिल कर दिया है। इस कारण मिट्टी उठाने वाले कामगारों, मिट्टी उठवाने वाले जमींदारों तथा मिट्टी मंगवाने वाले लोगों को परेशानी उठानी पड़ रही है क्योंकि सरकार के नियमानुसार मिट्टी उठाने के लिए कई परमिशन लेनी पड़ती है, जिसके लिए कई-कई दिन तक अफसरों के चक्कर काटने पड़ते हैं। अधिकारी भी छोटी-छोटी बात पर लाखों रुपये का जुर्माना तक ठोक देते हैं। इसी के विरोध में आज प्रदेश भर में ऑल हरियाणा अर्थ मूवर्स एसोसिएशन अपने अपने स्तर पर प्रशासनिक अधिकारियों से मिलकर अपनी शिकायत रख रहे हैं। उनकी मांग है कि मिट्टी उठाने के कार्य को खनन विभाग से बाहर किया जाए। जिस किसान की जमीन की मिट्टी उपजाऊ नहीं रह जाती, उसे उठाने में ना तो किसान को हर्ज है और ना ही उठाने वाले को तो विभाग द्वारा इसमें हस्ताक्षेप करने का मतलब नहीं होना चाहिए।

वार्ड 19 के शिव नगर में गलियों का निर्माण शुरु

डबवाली। भाजपा पदाधिकारियों द्वारा नगरपरिषद चुनावों में वार्ड न. 19 में जनता से किए वायदों को एक-एक कर पूरा किया जा रहा है। इस क?ी में वार्ड के शिव नगर व पटेल नगर इलाके में गलियों को पक्का करने का कार्य बुधवार को वार्ड 19 के पार्षद हरजिंद्र सिंह व भाजपा के जिला सचिव पूर्व पार्षद शाम लाल कुक्क? ने शुरु करवाया। इस दौरान भाजपा ओबीसी मोर्चा मंडल डबवाली के अध्यक्ष सुखजीवन सिंह, महामंत्री कुलदीप सिंह, उपाध्यक्ष बलविंद्र सिंह कान्हा, वरिष्ठ कार्यकर्ता डा.दर्शन सिंह व जोगिंद्र सिंह लड्डू भी साथ थे। इस संबंध में सुखजीवन सिंह ने बताया कि वार्ड न. 19 के शिव नगर इलाके में 6 गलियों का निर्माण किया जाना है जिनमें से 3 गलियां बनाई जा चुकी हैं जबकि शेष 3 का काम शुरू करवा दिया गया है। इसी वार्ड के पटेल नगर इलाके में भी 6 गलियों का निर्माण शुरु कर दिया गया है। महामंत्री कुलदीप सिंह ने बताया कि इससे पहले हर घर नल-हर घर जल योजना के तहत पूरे शिव नगर इलाके में पाइप लाइन बिछाकर पेयजल सप्लाई भी चालू की जा चुकी है। पार्षद हरजिंद्र सिंह ने कहा कि वार्ड 19 में विकास कार्य लगातार जारी रहेंगे व कोई समस्या रहने नहीं दी जाएगी। वार्डवासियों ने भी गलियों का निर्माण शुरु होने पर खुशी जताई। मौके पर वरिष्ठ कार्यकर्ता सुखमंद्र सिंह, सतपाल सिंह, गुरमेल सिंह फौजी, इंद्रजीत सिंह, पप्पू राम, लाल चंद आदि मौजूद थे।

गांवों में मिलेगी शहर जैसी सुविधाएं

- भोड़ियाखेड़ा और ढाणी ईसर में डिप्टी सीएम ने ग्रामीणों को किया संबोधित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला ने मंगलवार देर सायं गांव भोडिया खेड़ा व गांव ढाणी ईसर में नागरिकों से अपील की कि वे संगठित होकर आगे बढ़े और गांवों के चहुंमुखी विकास के लिए कार्य करें। उन्होंने कहा कि प्रदेश के गांवों में शहरों जैसी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करवाने के लिए सरकार द्वारा अथक प्रयास किए जा रहे हैं। विकास कायार्ें के लिए गठबंधन सरकार की ओर से धन की कमी नहीं आने दी जाएगी। उपमुख्यमंत्री ने गांव ढाणी ईसर में गौशाला की चारदीवारी, जलघर बनाने और गांव में बस लगवाने बारे रखी मांगों को मंजूर किया। गांव भोडिया खेड़ा में उपमुख्यमंत्री ने ग्राम सचिवालय का विस्तार एवं सौंदर्यीकरण, शमशान घाट में हॉल का निर्माण, गौशाला की चारदीवारी बनाने की घोषणा की। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे स्कूल के दरवाजों का एस्टीमेट बनाकर चंडीगढ़ भिजवाए ताकि आगामी कार्यवाही की जा सके। ग्रामीणों ने पगड़ी पहनाकर उपमुख्यमंत्री का मान-सम्मान किया।

जिला स्तरीय भाषण प्रतियोगिता में मनमोहिनी ने पाया प्रथम स्थान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

नेहरू युवा केंद्र संगठन द्वारा युवा मामले एवं खेल मंत्रालय, भारत सरकार के निर्देशानुसार एसजी मेमोरियल एकेडमी में मेरा भारत-विकसित भारत 2047 विषय पर भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान मनमोहिनी, द्वितीय स्थान मानसी और तृतीय स्थान विवेक ने प्राप्त किया। कार्यक्रम में विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। इस दौरान सभी प्रतिभागियों ने बड़े उत्साह के साथ विकसित भारत थीम पर अपने विचार व्यक्त किए। नेहरू युवा केंद्र की जिला युवा अधिकारी पूनम कुमारी ने बताया कि कार्यक्रम के दौरान सीएमजी राजकीय महिला महाविद्यालय भोडिया खेड़ा से डॉ. कविता, डाइट मताना से डॉ. ईश्वर व सिलोद ने निर्णायक मंडल की भूमिका अदा की। जिला स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त करने वाला प्रतिभागी अब स्टेट लेवल प्रतियोगिता में भाग लेंगे और अपने जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे।

आज सिरसा शहर में पहुंचेगी विकसित भारत संकल्प यात्रा

सिरसा। विकसित भारत संकल्प यात्रा वीरवार से सिरसा में प्रवेश करेगी। यात्रा को लेकर डीएमसी कार्यालय में डीएमसी की अध्यक्षता में मीटिंग आयोजित की गई। मीटिंग में ईओ अतर सिंह, लि महामंत्री भाजपा अमन चोपड़ा, नारायणपाल मंडल अध्यक्ष, सुनील बह मंडल अध्यक्ष, अंबर मेहता मंडल महामंत्री उपस्थित थे। यात्रा संबंधी जानकारी देते हुए अमन चोपड़ा ने बताया कि 11 जनवरी को सुबह 9 बज से 1 बजे तक वार्ड नंबर 2 व 3 में पुलिस लाइन में स्थित डीएवी स्कूल में यात्रा पहुंचेगी। वार्ड 4, 5, 7 व 8 में दोपहर 2 बजे से सांय 5 बजे तक राजकीय उच्च विद्यालय खैरपुर में पहुंचेगी। उन्होंने बताया कि 12 जनवरी को वार्ड नंबर 9, 10, 11 व 14 के तहत राजकीय उच्च विद्यालय कीर्तिनगर में यात्रा सुबह 9 बजे से दोपहर 1 बजे तक चलेगी। इसी प्रकार वार्ड नंबर 12, 13 व 15 की यात्रा महाराजा अग्रसैन स्कूल में दोपहर 2 बजे से सांय 5 बजे तक आयोजित होगी।

गांवों में सार्वजनिक शौचालय खंडहर में तब्दील

- ओडीएफ घोषित गांव के लोग खुले में जाते हैं शौच

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जाखल

नई ग्राम पंचायतों का गठन हुए सालभर से अधिक समय बीत चुका है। नवनियुक्त इन ग्राम पंचायतों में हालांकि बजट के हिसाब से विकास कार्य भी किए जा रहे हैं लेकिन घनी आबादी वाले गांव कुलां और धारसूल स्वच्छता के अभाव में पिछड़ते नजर आ रहे हैं। तत्कालीन ग्राम पंचायतों द्वारा यहां जनसुविधा के लिए लाखों रुपए खर्च कर बनवाएं गए सार्वजनिक शौचालय देखरेख के अभाव में खंडहर हो गए हैं। स्थिति ये है कि स्वच्छ भारत मिशन के तहत घोषित की गई ओडीएफ पंचायतों में रहने वाले लोग आज भी मजबूरन खुले में शौच जा रहे हैं। देखरेख के अभाव में शौचालय खंडहर बने और गंदगी से लबालब भरे हुए हैं। प्रशासन की लापरवाही से कुलां में जाखल रोड पर यात्री प्रतीक्षालय पर बने शौचालयों में ताले लगे हुए हैं।

जाखल। शौचालयों में लगे ताले व फैली गंदगी। *फोटो : हरिभूमि*

लोग खुले में शौच करने को मजबूर

बता दें कि उपतहसील मुख्यालय गांव कुलां में विभिन्न सरकारी और गैर सरकारी कार्यालय होने के साथ-साथ चौक के ईद गिर्द सैंकड़ो दुकानें बनी है। ऐसे में स्थानीय दुकानदारों सहित यहां अपने कायार्ें और खरीदारी करने आने वाले लोगों को विवश होकर खुले में शौच जाना पड़ रहा है। कुलां-जाखल मार्ग पर स्थित घनी आबादी वाला गांव धारसूल साफ-सफाई के नजरिए में गंदगी युक्त माहौल गांव में प्रवेश करने से पहले ही खुद व खुद बयां हो जाता हैं। जहां तत्कालीन ग्राम पंचायत द्वारा बनवाएं गए सार्वजनिक शौचालय में बजट के अभाव में सफाई व्यवस्था शून्य होने से शौचालय में इस कदर गंदगी फैली हैं कि इनका इस्तेमाल करना तो दूर की बात, जबकि गंदगी के कारण इनसे उठ रहीं दुर्गंध और सडांद के कारण शौचालयों के पास खड़े होना भी मुश्किल हैं। बदहाली की भेंट चढ़े ग्रामीण क्षेत्र के सार्वजनिक शौचालयों की विभाग द्वारा कोई सुध नहीं ली जा रही हैं। आलम ये हैं कि अपने कार्यालय में चैन से बैठे पंचायत विभाग के अधिकारियों द्वारा कभी गांवों में आकर शौचायलयों का निरीक्षण करने की जहमत नहीं उठाई है।

क्या कहते हैं सरपंच :- इस बारे में जब गांव के मुखिया वकील सिंह से बात की गई तो उन्होंने बताया कि कुछ शरारती तत्व शौचालय में शराब पीकर बोतले शौच सीट में फेंक देते हैं, इसलिए कुछ दिन शौचालय के गेट को ताले लगाकर बंद किया गया था। अब शौचालय के गेट खुले हैं। उन्होंने बताया कि शौचालय में कुछ मुरम्मत का कार्य भी होने वाला हैं। जल्द ही शौचालय की पुख्ता ढंग से मरम्मत व सफाई भी करा दी जाएगी। रहीं बात नियमित सफाई की तो इसके लिए सफाई कर्मी नियुक्त करने के लिए पंचायत के पास अलग से कोई बजट ही नहीं है। स्वच्छता को लेकर विभाग को इस ओर ध्यान देना आवश्यक हैं।

खट्टर सरकार ने हरियाणा की शिक्षा व्यवस्था चौपट की : डॉ. संदीप पाठक

फतेहाबाद। आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय महामंत्री (संगठन) और राज्यसभा सांसद डॉ. संदीप पाठक ने बुधवार को फतेहाबाद में फतेहाबाद, हिसार अर्बन और सिरसा के पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं के साथ बैठक ली। इस मौके उनके साथ आम आदमी पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष और राज्यसभा सांसद डॉ. सुशील गुप्ता और वरिष्ठ प्रदेश उपाध्यक्ष अनुराग ढांडा मौजूद रहे। उन्होंने हरियाणा में शिक्षा व्यवस्था को लेकर हरियाणा सरकार को घेरा। डॉ. संदीप पाठक ने कहा कि हरियाणा में शिक्षा व्यवस्था पूरी तरह से चौपट हो चुकी है। प्रदेश में मर्जर के नाम पर 832 स्कूलों को बंद किया जा रहा है, जिससे लगभग 7349 बच्चों का भविष्य अंधकारमय है। इसके अलावा 1032 निजी स्कूलों की मान्यता रद्द कर दी है, जिससे लगभग 60 हजार बच्चों का भविष्य अंधकार में है। उन्होंने कहा कि 28 जनवरी को जींद में होने वाली बदलाव रैली ऐतिहासिक होगी। इस रैली को दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल और पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान संबोधित करेंगे।

किसानों के सवालों पर भाग रहे भाजपा नेता

- भूमि सुधार आंदोलन के बैनर तले भट्टू में सेम समस्या के समाधान को लेकर अनिश्चितकालीन धरने पर बैठे हैं किसान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भट्टूकलां

भट्टूकलां। किसानों के धरने को संबोधित करते युवा कांग्रेस नेता आनंदवीर गिलांखेड़ा। *फोटो : हरिभूमि*

फतेहाबाद जिले के गांवों खासकर भट्टू क्षेत्र के कई गांवों में सेम की समस्या ने किसानों को बर्बाद करके रख दिया है। चुनावों से पहले इस समस्या से किसानों को निजात दिलवाने के दावा करने वाले भाजपा के नेता आज किसानों के सवालों पर भाग रहे हैं। किसानों के सवालों पर भागने की बजाय सरकार के नुमाईंदों को इस समस्या का स्थाई समाधान करवाकर किसानों से किए अपने वायदे को पूरा करना चाहिए। यह बात युवा कांग्रेस नेता आनंदवीर गिलांखेड़ा ने फतेहाबाद के भट्टू में उपतहसील कार्यालय के सामने सेम समस्या के स्थाई समाधान की मांग को लेकर अनिश्चितकालीन धरने पर बैठे किसानों को संबोधित करते हुए कही। युवा कांग्रेस नेता ने किसानों के भूमि सुधार आंदोलन को अपना समर्थन दिया और किसानों को आश्वासन दिया कि प्रदेश में भूपेन्द्र सिंह हुड्डा की सरकार बनते ही यहां के किसानों को इस समस्या से हर कीमत पर निजात दिलवाई जाएगी। बता दें कि फतेहाबाद जिले के गांवों में सेम की समस्या के कारण किसानों को हर साल करोड़ों का नुकसान हो रहा है। पिछले विधानसभा चुनावों में भी किसानों का यह मुद्दा काफी छाया रहा था। अब किसान 21 नवम्बर 2023 से भट्टू में उपतहसील कार्यालय के बाहर भूमि सुधार आंदोलन के बैनर तले कमल बीसला के नेतृत्व में अनिश्चितकालीन धरने पर बैठे हैं। धरने को समर्थन देने पहुंचे युवा कांग्रेस नेता आनंदवीर गिलांखेड़ा ने कहा कि चुनावों में भाजपा के नेताओं ने किसान हितों को लेकर बड़े-बड़े दावे किए थे लेकिन आज भाजपा के सभी दावों की पोल जनता के बीच खुल चुकी है। किसानों को राहत देने की बजाय भाजपा सरकार आए किसानों को बर्बाद करने वाली नीतियों को लागू कर रही है। खेती को बर्बाद करने के लिए पहले भाजपा सरकार द्वारा तीन काले कृषि कानून लाए गए। किसानों के जबरदस्त विरोध के बाद भाजपा सरकार बैकफुट पर आई।

मोबाइल को छोड़ने वाले छात्रों को उपायुक्त करेंगे सम्मानित

- 18 जनवरी को लघु सचिवालय में छात्रों को देंगे विशेष स्मृति चिह्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

बचपन बचाओ मुहिम-मोबाइल को बाय कार्यक्रम के तहत उपायुक्त अजय सिंह तोमर 18 जनवरी को लघु सचिवालय में भविष्य के होनहार मोबाइल को छोड़ने वाले विद्यार्थियों को विशेष स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित करेंगे। इस दौरान उपायुक्त द्वारा बनावाली गांव की काईरा, नहर कालोनी के युवान गोयल, जगजीवनपुरा की निकुंज, बनावाली के प्रिंस, मोहम्मपुर रोही की ख्वाहिश, बड़ोपल गांव के जन्नत, फतेहाबाद के गैविन बतरा, नाढ़ोडी गांव के मुकुंद, टोहाना के ईमान मितल को सम्मानित करेंगे। उपायुक्त अजय सिंह तोमर ने बताया कि हरियाणा में पहली बार रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा बचपन बचाओ अभियान के अंतर्गत अनूठी पहल शुरू की गई है, जो विद्यार्थियों को मोबाइल के प्रति झुकाव को कम करने की कवायद है और मोबाइल को बाय कहने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित करने का बीड़ा उठाया है जिससे की बच्चों की आंखें और दिमाग दोनों की सुरक्षा हो सके और बच्चे पढ़ाई के प्रति अपना रूझान बढ़ाएं। जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सचिव श्याम सुंदर ज ने बताया कि उपायुक्त से स्वीकृति और मार्गदर्शन मिलने कार्यक्रम शुरू किया।

शहरों की तर्ज पर हो रहा गांव का विकास

- बिजली मंत्री रणजीत सिंह ने कई गांवों का दौरा किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। गांव केहरवाला विकास कार्यों का उद्घाटन करते मंत्री रणजीत सिंह।

हरियाणा के बिजली मंत्री रणजीत सिंह ने कहा कि मुख्यमंत्री मनोहर लाल के नेतृत्व में प्रदेश के कौने-कौने में विकास की लहर चल रही है। रानियां विधानसभा क्षेत्र में करोड़ों रुपये के विकास कार्य करवाए जा चुके हैं और अभी भी अनेकों कार्य प्रगति पर है। सरकार द्वारा गांवों का विकास शहरों की तर्ज पर किया जा रहा है। लोगों की सुविधाओं के लिए सेवाओं को ऑनलाइन किए जाने से मनमानी और भ्रष्टाचार पर अंकुश लगा है। बिजली मंत्री बुधवार को जिला के गांव साहुआला प्रथम, मोडांवाली, पीरखेड़ा, केहरवाला, मत्तुवाला, कुस्सर, ढाणी बंगी में अपने दौरे के दौरान ग्रामीणों को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने ग्रामीणों की समस्या भी सुनीं। बिजली मंत्री ने गांव मोडियांवाली में 5 लाख रुपये की लागत से गांव के पार्क के सौंदर्यकरणी कार्य का उद्घाटन किया। साथ ही गांव पीरखेड़ा में 23.52 लाख रुपये की लागत से निर्मित स्टेडियम की चार दिवारी, 6.50 लाख रुपये की लागत से नवनिर्मित पिछड़ा वर्ग चौपाल की चार दिवारी, 18.87 लाख रुपये की लागत से जोधपुरिया रोड़ से छतरपाल की ढाणी तक निर्मित रास्ते, गांव केहरवाला में 15.50 लाख रुपये की लागत से आईपीबी गलियों के निर्माण कार्य का उद्घाटन किया।

गांव मसीतां में चल रही जननायक ग्रामीण क्रिकेट प्रतियोगिता

नशे से दूर रखने के लिए खेलों से बड़ा कोई मंच नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ डबवाली

सिरसा। गांव मसीत में खिलाड़ियों का उत्साह बढ़ाते दिग्विजय सिंह चौटाला।

जननायक जनता पार्टी के प्रदेश प्रधान महासचिव दिग्विजय सिंह चौटाला ने कहा कि जेजेपी द्वारा ग्रामीण आंचल में आरंभ की गई विशाल क्रिकेट प्रतियोगिता का जनमानस में व्यापक संदेश गया है। इस प्रकार का आयोजन करके पार्टी अपना सामाजिक दायित्व भी बखूबी निभा रही है। वे बुधवार को गांव मसीतां में चल रही जननायक ग्रामीण क्रिकेट प्रतियोगिता में बतौर मुख्यातिथि खिलाड़ियों व उपस्थिति को संबोधित कर रहे थे। क्रिकेट खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करते हुए उन्होंने कहा कि इस प्रतियोगिता के माध्यम से 20 हजार युवा खेल से जुड़ा हुआ है। उन्होंने कहा कि खेल न केवल युवाओं को शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ बनाता है बल्कि खेलों से वह अपने जीवन को रोजगार के क्षेत्र में भी सफल बना सकता है। जेजेपी नेता दिग्विजय सिंह चौटाला ने इस सफल आयोजन के लिए जिले के तमाम लोगों के सामूहिक प्रयासों को सराहा।

उन्होंने कहा कि युवाओं को नशे से दूर रखने के लिए खेलों से बड़ा कोई मंच नहीं है। उन्होंने कहा कि पार्टी कार्यकर्ता भविष्य में भी इस प्रकार के आयोजन करते रहेंगे। इस अवसर पर दिग्विजय सिंह चौटाला ने खेल प्रतियोगिता के इंतजामों में जुटे सभी वालंटियर्स को भी बधाई दी।

उन्होंने कहा कि प्रतियोगिता गांवों की प्रतिभा को आगे लाने में सहायक सिद्ध हो रही है। इस दौरान पंजाबी के मशहूर कलाकार गीता जैलदार ने भी रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किया। इस मौके पर जेजेपी के जिलाध्यक्ष अशोक वर्मा, जेजेपी के अल्पसंख्यक प्रकोष्ठ के प्रदेश संयोजक सर्वजीत सिंह मसीतां, जेजेपी जिला कार्यालय प्रभारी हरिसिंह भारी, युवा जेजेपी के जिलाध्यक्ष रणदीप सिंह मटदादू, हलका प्रधान नरेंद्र बराड़, जगरूप सिंह सकताखेड़ा, गुरपाल गंगा,जगसीर सिंह मांगेआना मंजीत सिंह पन्नीवाला रूलदु, मंदर सिहाग,गुरप्रीत पाना, विपिन मोंगा, अमर नाथ बाग, हरसिमरन बब्बू, संदीप बिडासर,संदीप मेहता, जगतार चोरमार, बिट्टू मौजगढ़ व कुलदीप ढबास आदि मौजूद थे।

खबर संक्षेप

युवती से छीनाझपटी का आरोपित गिरफ्तार

टोहाना। रेलवे रोड पर एक एटीएम से पैसे निकलवाने आई युवती के हाथों से नकदी छीनने के मामले में टोहाना पुलिस ने आरोपी युवक को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने उसके कब्जे से छीने गए रुपये भी बरामद कर लिए हैं। पकड़े गए युवक की पहचान संजीव निवासी सुंदर नगर टोहाना के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के आज कोर्ट में पेश किया जहां से उसे न्यायिक हिरासत में हिसार भेजा गया।

सात दिवसीय एनएसएस कैम्प का शुभारंभ

ओढां। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पन्नीवाला मोटा में सात दिवसीय एनएसएस कैम्प का शुभारंभ किया गया। कैंप के पहले दिन सर्वप्रथम प्रार्थना सभा से शुरूआत की गई। उसके उपरांत एनएसएस प्रभारी शीशपाल गोदारा ने सभी स्वयं सेवकों को एनएसएस के इतिहास तथा इससे जुड़े सभी प्रकार के फायदों के बारे में बताया। इसके बाद विद्यालय की प्रधानाचार्य प्राचार्या अंजू देवी ने स्वयंसेवकों को बताया कि एनएसएस एक सेवा का माध्यम है।

वन टाइम सैटलमेंट योजना का उठाए लाभ

सिरसा। उपायुक्त पार्थ गुप्ता ने बताया कि हरियाणा सरकार ने व्यापारियों के लिए वन टाइम सैटलमेंट योजना के माध्यम से 30 जून 2017 से पहले के बकाया करों पर ब्याज व जुर्माना माफ करने का व्यापारियों को सुनहरी अवसर प्रदान किया है। जिन व्यापारियों का जीएसटी लागू होने से पहले का कर बकाया है वे विभाग से सैटलमेंट कर एक मुश्त राशि का भुगतान कर सकते हैं।

कंबोज बने कॉर्नहोल एसोसिएशन के प्रदेशाध्यक्ष

सिरसा। हरियाणा कॉर्नहोल एसोसिएशन की कार्यकारिणी की मीटिंग आयोजित की गई। मीटिंग में सर्वसम्मति से कश्मीर कंबोज को प्रदेशाध्यक्ष नियुक्त किया गया। इंडियन कॉर्नहोल एसोसिएशन के राष्ट्रीय अध्यक्ष नंद सिंह कौड़ी ने कश्मीर कंबोज को प्रदेशाध्यक्ष बनाए जाने पर बधाई दी। कश्मीर कंबोज ने अपनी नियुक्ति पर राष्ट्रीय कार्यकारिणी का आभार व्यक्त किया और कहा कि जो जिम्मेदारी उन्हें सौंपी गई है, उसे पूरी निष्ठा से निभाएंगे।

अरोड़ा व छाबड़ा ने पार्टी का आभार जताया

डबवाली। इनेलो ने हलका प्रभारियों की नियुक्ति करते हुए लिस्ट जारी की है। इस संबंध में जानकारी देते हुए कार्यालय प्रभारी अजनीश धारणिया कनेडी व इनेलो के प्रैस प्रवक्ता सुखविंद्र सूर्या ने बताया कि औमप्रकाश चौटाला एवं अभय सिंह चौटाला द्वारा मंगलवार को जारी दूसरी लिस्ट के अनुसार हल्का अध्यक्ष विनोद अरोड़ा एवं नगर परिषद डबवाली के चेयरमैन टेक चंद छाबड़ा को डबवाली का हल्का प्रभारी नियुक्त किया गया है।

ओढ़ा में अक्षत व परपत्र घर घर बांटे- बांटे जा रहे

ओढां। रामलल्ला प्राण प्रतिष्ठा अभियान के चलते खंड संघचालक आत्मा राम गेदर व सह संयोजक योगेश जोशी ने अभियान को हर घर तक पहुंचने के लिए खंड के विभिन्न गांवों में बैठके की व धार्मिक संगठनों के प्रमुख व्यक्तियों से मुलाकात की है। उन्होंने आज बुधवार को गांव ओढ़ा के घरों में अक्षत व परपत्र घर घर वितरित करने की शुरुआत गांव के सबसे पुराने रामभक्त पवन गर्ग के घर से की।

व्यापारी सम्मेलन 11 को टोहाना में, तैयारियां शुरू

टोहाना। हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल राज्य स्तरीय व्यापारी सम्मेलन 11 फरवरी को भाटिया भवन में सुबह 11 बजे से आयोजित किया जाएगा। सम्मेलन में मुख्यातिथि के तौर पर हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष व हरियाणा कान्फैड के पूर्व चेयरमैन बजरंग गर्ग शिरकत करेंगे। इस सम्मेलन में व्यापार मंडल के जिला, शहरी, ब्लाक प्रधान सहित प्रदेश के प्रतिनिधि भारी संख्या में भाग लेंगे।

सांसद दुग्गल ने जनसंवाद कार्यक्रम में की शिरकत

योजनाओं का लाभ हर पात्र तक पहुंचाना प्राथमिकता

आयुष्मान कार्ड बनवाने के लिए प्रेरित किया। स्टॉलों का निरीक्षण कर आधिकारियों को दिशा निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सांसद सुनीता दुग्गल ने कहा कि केंद्र व प्रदेश सरकार द्वारा चलाई जा रही जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ हर पात्र व्यक्ति तक पहुंचाना प्रशासन का प्राथमिक दायित्व है। विकसित भारत संकल्प यात्रा जनसंवाद का उद्देश्य भी यहीं है कि ग्रामीणों को उनके गांव में ही योजनाओं की जानकारी दी जाए और पात्रों को लाभ मिले। सांसद सुनीता दुग्गल ने जिला के गांव खुइयां नेपालपुर व पाना में विकसित भारत संकल्प यात्रा जनसंवाद कार्यक्रम में भागीदारी करते हुए यह बात कही। इस अवसर पर उनके साथ सीओएसएएमबी के राष्ट्रीय चेयरमैन आदित्य देवीलाल भी मौजूद रहे। उन्होंने ग्रामीणों से सीधा संवाद करते हुए कहा कि सरकार की जीवन सुरक्षा बीमा योजना व

सिरसा। जनसंवाद कार्यक्रम में ग्रामीणों की शिकायतें सुनती सांसद सुनीता दुग्गल।

जीवन 'योति सुरक्षा बीमा योजना जैसी कल्याणकारी योजनाओं का लाभ हर पात्र व्यक्ति को लेना चाहिए।

उन्होंने कहा कि एक लाख 80 हजार से तीन लाख रुपये तक वार्षिक आय वाले परिवार भी मात्र 1500 रुपये वार्षिक जमा करवाकर आयुष्मान चिरायु योजना का लाभ ले सकते हैं। सांसद ने ग्रामीणों को विकसित भारत बनाने के संकल्प की शपथ दिलाई। उन्होंने कहा कि देश के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी और प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री मनोहर लाल के नेतृत्व में आमजन तक सरकार की नीतियों का लाभ पहुंचाने के लिए विकसित भारत संकल्प यात्रा जनसंवाद कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं, ताकि कोई भी पात्र व्यक्ति योजना के लाभ से वंचित न रहने पाए। सरकार की नीति के अनुसार मौके पर ही पात्रों को लाभ प्रदान किया जा रहा है। सांसद ने उपस्थित नागरिकों से आह्वान किया कि वे कार्यक्रम के दौरान उपलब्ध स्टालों पर योजनाओं की जानकारी अवश्य लें,साथ ही अपने परिवारजनों, पड़ोसी और मित्रगण को सूचित करें।

यह हमारी सामाजिक जिम्मेदारी भी बनती है। इस अवसर पर सरपंच अंजनी गांधी, राधे श्याम गांधी, मंडल अध्यक्ष पवन गोयल, बंसीलाल,ओम प्रकाश नंबरदार मौजूद रहे।

वाहनों को लगाए रिफ्लेक्टर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

रोटरी क्लब रतिया डायनामिक द्वारा बुधवार को शहर में यातायात नियमों की पालना करते हुए यातायात सुरक्षा अभियान चलाया गया। क्लब के अध्यक्ष मोहनलाल ग्रोवर की अध्यक्षता में चलाए गए इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि सिटी थाना प्रभारी जय सिंह व विशेष अतिथि के रूप में प्रमुख समाजसेवी अशोक मदान ने शिरकत की। इस मौके पर क्लब द्वारा रोड एक्सीडैंट को रोकने के लिए अनेक वाहनों पर रिफ्लैक्टर लगाए गए वहीं चालकों को रोड एक्सीडैंट से बचाव बारे में जागरूक किया। सिटी थाना प्रभारी जय सिंह ने बताया कि लोगों को यातायात नियमों का पालन करना

रतिया। वाहनों पर रिफ्लेक्टर लगाते सिटी थाना प्रभारी जय सिंह व रोटरी क्लब सदस्य।

चाहिए और धुंध व कोहरे के समय में गाड़ी धीरे चलाएं, इंडिकेटर का प्रयोग करें। उन्होंने कहा कि गाड़ी चलाते समय गाड़ी में ज्यादा आवाज में गाने न चलाएं और डिपर का प्रयोग करें। इस दौरान उन्होंने क्लब के इस कार्य की जमकर सहराहना करते हुए कहा कि यह समाज सेवा में एक अहम कार्य है। वाहन पर रिफ्लैक्टर लगे हो तो दूर से गाड़ी का पता चलता है। इस मौके पर क्लब के सचिव मास्टर देवीलाल, कोषाध्यक्ष राजपाल ग्रोवर, एडवोकेट देवेंद्र ग्रोवर, एडवोकेट राजेश गोदारा, एडवोकेट पवन चौहान व अन्य मौजूद रहे।

सीडीएलयू गुमनाम पत्र मामला: एएसपी जांच के लिए विवि में पहुंची

सिरसा। चौ. देवीलाल विश्वविद्यालय के प्रोफेसरों पर गुमनाम पत्र के जरिये लगाए गए गंभीर आरोपों की जांच को लेकर बुधवार को एएसपी दीप्ति गर्ग विश्वविद्यालय में पहुंची और विभिन्न एंगलों से जांच की। दीप्ति गर्ग सबसे पहले वीसी कार्यालय में पहुंची और यहां करीब दो घंटे तक आरोपित प्रोफेसरों के चाल-चलन व अन्य जानकारी हासिल की। एएसपी ने छात्राओं से भी जानकारी हासिल की। उधर, सीडीएलयू ने इस मामले की जांच आईसीसी को सौंपी है, जो अपने स्तर पर जांच कर रही है। मामले की निष्पक्ष जांच की मांग को लेकर विश्वविद्यालय के टीचिंग व नॉन टीचिंग एसोसिएशन ने भी बैठक कर मामले की निष्पक्ष जांच की मांग की। छात्र संगठन भी लगातार प्रोफेसर पर लगाए गए आरोपों की जांच की मांग कर रहे हैं।

ललौदा का क्रिकेट खिलाड़ी पटना में दिखाएगा प्रतिभा

टोहाना। गांव ललौदा के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय का एक होनहार खिलाडी बादल राष्ट्र स्तरीय क्रिकेट प्रतियोगिता में हरियाणा का नेतृत्व करते हुए अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करेगा। स्कूल के डीपीई डॉ. बलबीर भारी ने बताया कि यह हमारे लिए बहुत बड़ी उपलब्धि है, जब क्रिकेट जैसे खेल में एक गांव के सामान्य परिवार का लड़का राष्ट्र स्तर पर आयोजित प्रतियोगिता में हरियाणा का नेतृत्व करेगा। उन्होंने बताया कि बादल बहुत ही प्रतिभाशाली खिलाड़ी है, जिसने अपनी प्रतिभा के दम पर पिछले दिनों झज्जर में आयोजित राज्यस्तरीय प्रतियोगिता में शानदार

प्रदर्शन करते हुए फतेहाबाद जिले को प्रथम स्थान दिलवाया था। उन्होंने बताया कि इस प्रतियोगिता में बादल द्वारा किये गये शानदार खेल प्रदर्शन की वजह से उसका चयन राष्ट्र स्तर पर बिहार राज्य के पटना में 17 जनवरी से शुरू होने वाली क्रिकेट प्रतियोगिता के लिए हुआ है। प्राचार्य सत्यवान घनघस ने बादल की इस उपलब्धि पर उसे व उसके माता-पिता तथा स्कूल के डीपीई बलबीर भारी व गांव के क्रिकेट कोच मंदीप ने बधाई दी है।

गोसेवा को बनाए जा रहे लड्डू

- मकर संक्रांति पर गोवंश को खिलाने के लिए बनाये जा रहे है तिल व गुड़ के लड्डू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ टोहाना

कड़ाके की सर्दी के चलते जहां आदमी कमरे से बाहर निकालने की चेष्टा नहीं करता और अपने घर में ही दुबक कर बैठा है, वही गोवंशों के लिए भी यह सर्दी बड़ी ही खतरनाक होती है। ऐसे में उन्हें गर्माहट देने के लिए गुड, तिल जैसे पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। नंदीशाला में लोहड़ी व मकर संक्रांति के पर्व पर गौवंशों के लिए बाजरे, तिल व गुड़ से लड्डु तैयार किये जा रहे है। नंदीशाला संयोजक धर्मपाल सैनी ने बताया कि मकर संक्रांति का दिन

टोहाना। मकर संक्रांति पर गायाऐं को खिलाने के लिए तिल व गुड़ के लड्डू बनाते गौसेवक।

दान के लिए विशेष दिन है इसलिए नंदीशाला में गायों को सर्दियों से बचाव के लिए स्वादिष्ट लड्डू तैयार किए हैं। इन लड्डुओं में बाजरे का आटा, गुड़, तिल, अजवाइन व सौंफ आदि अच्छी तरह मिलाकर व भूनकर इन्हें तैयार किया गया है। उन्होंने बताया कि यह लड-डू गायों को खिलाने के लिए लोगों को लोहड़ी व मकर संक्रांति पर दिए जाएंगे। नंदीशाला में इन लड्डूओं को तैयार करने में भीम सैनी व सरदारा राम, बलजीत सैनी, महावीर सिंह, महेंद्र सैनी व अन्य मौजूद रहे।

एनएसएस शिविर में स्वयंसेवकों ने किया योगासन व मेडिटेशन

भूना। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भूना में चल रहे राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के तृतीय दिवस का शुभारंभ योगासन और मेडिटेशन के द्वारा किया गया। शिविर के तीसरे दिन मुख्य अतिथि के रूप में चंबल फर्टीलाइजर के डिप्टी जनरल मैनेजर प्रकाश शर्मा ने बतौर मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। विशिष्ट अतिथि के रूप में जिला मैनेजर कपिल चौधरी व भूना डीलर श्यामलाल बंसल शामिल हुए। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य नरेश शर्मा ने और संचालन कार्यक्रम अधिकारी राजकुमार सुथार ने किया। डिप्टी जनरल मैनेजर प्रकाश शर्मा ने प्रोत्साहित किया।

पर्स लौटाकर दिया ईमानदारी का परिचय

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जाखल

जाखल से रतिया रूट पर चलने वाली एक हरियाणा रोडवेज बस के चालक-परिचालक ने एक सवारी को उसका पैसे से भरा पर्स लौटाकर ईमानदारी का परिचय दिया है। रोडवेज स्टाफ की ईमानदारी की प्रशंसा हो रही है। जाखल क्षेत्र के गांव चांदपुरा निवासी महिला मनजीत कौर बुधवार को अपने गांव से बस में सवार होकर जाखल आई थी। बस से उतरने के बाद वो चली गई, लेकिन उसका पर्स वहीं बस में गिर गया। जिसका महिला को पता तक न चला। बस से सवारियों के उतरने के बाद जब बस चालक व परिचालक की निगाह पर्स पर पड़ी तो उन्होंने पर्स खोलकर देखा कि

जाखल। पर्स लौटाकर ईमानदारी का परिचय देते चालक व अन्य स्टाफ।

उसमें 4100 रुपए नकदी व जरूरी दस्तावेज थे। इस पर बस चालक मनोज सिंह व परिचालक महेंद्र सिंह ने बिना किसी लालच के पर्स के, आधार कार्ड व अन्य दस्तावेजों के आधार पर पर्स के असल मालिक की पहचान की और उसे संदेश भिजवाया। इसके बाद महिला जाखल बस स्टैंड पर आई तो बस चालक, परिचालक ने महिला को उसका पर्स उसे दे दिया। इसे लेकर यहां महिला ने बस चालक और परिचालक की ईमानदारी की प्रशंसा करते हुए उनका आभार प्रकट किया। बस स्टैंड के सब प्रबंधक मिट्ठू सिंह ने कहा कि ऐसी ईमानदारी आज के समय में बहुत कम ही देखने को मिलती हैं।

युवक को बहरापन इलाज के लिए 6 लाख 12 हजार की राशि दी गई

रतिया। राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत बेहरापन इलाज के लिए गांव मोचीवाली के एक युवक को 6 लाख 12 हजार की राशि उपलब्ध करवाई गई है। उप सिविल सर्जन द्वारा बताया गया कि गांव मोचीवाली निवासी हर्ष का इलाज सेक्टर-32 चंडीगढ़ में करवाया जाना हैं। उसके इलाज के लिए चिकित्सक द्वारा 6 लाख 12 हजार रुपये का खर्च बताया गया है। यह राशि राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत अदा की गई है। उप सिविल सर्जन डॉ. लाजवंती गौरी द्वारा राशि वितरण का पत्र दिया गया। इस अवसर पर जिला प्रारम्भिक हस्तक्षेप केंद्र के मैनेजर सुखदेव सिंह, स्पेशल एजुकेटर सुभाष यादव, कमलेश रानी नेत्र जांच सहायक भी मौजूद थे। मैनेजर सुखदेव सिंह ने बताया कि जिस बच्चे की आयु 0-2 वर्ष है और वह बेहरापन से ग्रस्त हैं तो उसका इलाज राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत मुफ्त करवाया जाता है।

केडिया ने दिया रैली का न्योता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी के डेलीगेट नवीन केडिया ने सिरसा में 28 जनवरी को प्रस्तावित कांग्रेस पार्टी की रैली को लेकर गांव केलनिया में जनसंपर्क किया। इस दौरान केडिया ने लोगों से अधिक से अधिक संख्या में रैली में पहुंचने का निमंत्रण दिया। उन्होंने बताया कि रैली को पूर्व केंद्रीय मंत्री व उत्तराखंड कांग्रेस प्रभारी कुमारी सैलजा, कांग्रेस के राष्ट्रीय महासचिव रणदीप सुरजेवाला व पूर्व कैबिनेट मंत्री किरण चौधरी संबोधित करेंगी। कांग्रेस नेता नवीन केडिया ने कहा कि आज पूरे प्रदेश में भाजपा-जजपा गठबंधन सरकार की कुनीतियों के कारण हाहाकार

सिरसा। गांव केलनिया में ग्रामीणों को रैली का न्यौता देते नवीन केडिया।

मचा हुआ है। बिजली, पानी, सड़क, सिंचाई, शिक्षा, स्वास्थ्य सेवाएं सबका बुरा हाल है। यह सरकार जनता को बुनियादी सुविधाएं भी उपलब्ध नहीं करवा पा रही। पूरे प्रदेश में सड़कें टूटी-फूटी पड़ी हैं, आवारा पशुओं के कारण हर रोज दुर्घटनाएं हो रही हैं, किसानों की फसलें आवारा पशु तबाह कर रहे हैं। इसी तरह से सरकारी अस्पतालों में डॉक्टरों की कमी है और सरकारी स्कूलों में शिक्षक नहीं हैं। रैली के माध्यम से जनता को कांग्रेस पार्टी की नीतियों और कार्यक्रमों के बारे में बताया जाएगा।

चौपाल से कब्जा हटाने की मांग को सौंपा ज्ञापन

जाखल। अधिकारियों को ज्ञापन देते साधनवास गांव के लोग।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जाखल

- गांव साधनवास के ग्रामीणों ने बीडीपीओ को सौंपा ज्ञापन

साधनवास गांव के ग्रामीणों ने अपनी मांगों को लेकर बुधवार को ब्लॉक मुख्यालय में खंड विकास व पंचायत अधिकारी को ज्ञापन सौंपा। मनरेगा मेट सहित ग्रामीणों ने बीडीपीओ को सौंपे ज्ञापन में मनरेगा कर्मियों को 100 दिन का काम दिलाने और गांव की हरिजन चौपाल से हुए नाजायज कब्जे को हटाने की मांग की है। खंड विकास अधिकारी ने चौपाल में अवैध कब्जे की शिकायत पर जल्द ही मौका मुआयना कर इस पर संज्ञान लेकर कार्रवाई करने का विश्वास दिलाया। साधनवास गांव से मेट जगदेव सिंह व ग्रामीण हरभजन सिंह, सोमा, देव सिंह आदि ने बताया कि वह मनरेगा के तहत कार्य कर अपना पेट पाल रहे हैं लेकिन पंचायत में लंबे समय से ठेकेदारी के तहत कार्य चलने से उन्हें रोजगार नहीं दिया जा रहा हैं। उन्होंने कहा कि सरकार भले ही मनरेगा श्रमिकों को 100 दिन कार्य देने का दावा कर रहीं हो लेकिन वास्तविकता इससे परे हैं। उन्होंने कहा कि मनरेगाकर्मियों को कार्य देने के लिए कोई यत्न नहीं किया जा रहा है। इसके चलते मनरेगा कर्मियों के समक्ष रोजी-रोटी का संकट बना हुआ है। मनरेगा श्रमिकों की मांग हैं कि सरकार यदि गांव में चल रहे ठेकेदारी के कार्योंर् में मनरेगा मजदूरों को सम्मिलित करें तो उन्हें एक अच्छा रोजगार का साधन मिल सकता है।

पुलिस अधीक्षक पंचायतों से आह्वान किया

नशे के खिलाफ अभियान में योगदान दें : एसपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

किसी भी अभियान की सपूर्ण सफलता के लिए जन सहयोग अति आवश्यक है। पुलिस तथा जनता एक दूसरे के पूरक है तथा एक दूसरे के बेहतर सहयोग से ही नशे जैसी बुराई पर कारगर ढंग से अंकुश लगाया जा सकता है। यह बात पुलिस अधीक्षक विक्त्रांत भूषण ने नशे के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान में सराहनीय सहयोग देने वाले सरपंचों तथा अन्य लोगों को पुलिस अधीक्षक कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम में सम्मानित करते हुए कही। पुलिस अधीक्षक

सिरसा। सरपंचों की बैठक को संबोधित करते एसपी विक्रांत भूषण।

विक्त्रांत भूषण ने इस अवसर पर कहा कि जिला पुलिस अपने स्तर पर नशे के खिलाफ जोरदार अभियान चलाए हुए हैं, परंतु इस अभियान को सफलता के शिखर तक ले जाने के लिए समाज के प्रत्येक व्यक्ति को अपनी अग्रणी भूमिका निभानी होगी। उन्होंने कहा कि जिला पुलिस जहां लगातार नशा तस्करों को जेल की सलाखों के पीछे भेज रही है, वहीं जागरूकता कार्यक्त्रमों के माध्यम से आमजन को नशे जैसी बुराई के खिलाफ जागरूक किया जा रहा है, जिसके काफी सार्थक परिणाम सामने आ रहे हैं। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि युवाओं को नशे से दूर रखने तथा उन्हें शिक्षा एवं खेलों के प्रति अग्रसर करने के लिए लगातार जिला पुलिस की ओर से गांव दर गांव कार्यक्त्रमों का आयोजन कर युवाओं तथा आमजन को नशा मुक्ति का संदेश दिया जा रहा है। पुलिस अधीक्षक विक्रांत भूषण ने कहा कि जिला पुलिस द्वारा चलाए जा रहे इस अभियान से प्रभावित होकर जहां युवा खेल गतिविधियों में भाग ले रहे हैं वहीं काफी युवा अभियान से प्रभावित होकर नशा छोड़ने के लिए भी आगे आए हैं, जिनका स्थानीय प्रशासन के सहयोग से इलाज करवाया जा रहा है। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि आम जन के सहयोग से नशे के खिलाफ चलाई जा रही मुहिम के लिए सभी का सहयोग जरूरी है।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो वह निम्न टेलीफोन नम्बरों पर कार्यालय समय पर सूचित करें :-
हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 9315429403, 9653530207, 9253681005