हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 20 जून 2024

14 एडीसी ने पंचायत भवन से मैराथन को झंडी दिखाकर किया रवाना

14 महिला किसान नेता कांग्रेस में शामिल, किया स्वागत

खबर संक्षेप

मकान का ताला तोड़कर मोटरसाइकिल चुराई

भट्टूकलां। गांव बनावाली में चोरों ने एक मकान का ताला तोड़कर वहां से मोटरसाइकिल चोरी कर लिया। इस बारे भट्टूकलां पुलिस को दी शिकायत में गांव बनावाली निवासी करतार ने कहा है कि गत दिवस वह किसी काम से बाहर गया हुआ था। उसने अपने मोटरसाइकिल को घर के अंदर लॉक करके खड़ा किया था। अब जब वह वापस घर आया तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था और घर से मोटरसाइकिल गायब था। पुलिस ने अज्ञात चोर के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

मकान से हजारों की नगदी व गहने चोरी

फतेहाबाद। चोरों ने गांव नाढोडी में एक मकान में घुसकर हजारों की नकदी व गहने चोरी कर लिए। इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में गांव नाढोडी निवासी सतनाम सिंह ने कहा है कि गत दिवस रात को वह परिवार के साथ घर पर सोया हुआ था। सुबह जब वह उठा तो उसने देखा कि कमरे में रखी पेटी व अलमारी का सामान बाहर गिरा पड़ा था। जब उसने सामान की जांच की तो पाया कि अज्ञात चोर रात को उसके मकान में घुसकर 21 हजार रुपये की नकदी, आधा तोले सोने की बालियां व एक चांदी की पांजेब की जोड़ी चोरी कर ले गए है।

सरकारी स्कूल का गेट चोरी करते युवक पकड़ा

फतेहाबाद। गांव लहरियां में सरकारी स्कूल का गेट चोरी करते एक युवक को रंगे हाथ पकड़ लिया और पुलिस के हवाले कर दिया है। पकड़े गए युवक की पहचान रवि उर्फ तेलू निवासी रतिया के रूप में हुई है। पुलिस को दी शिकायत में गांव लहरियां निवासी सुभाष ने कहा है कि वह गांव के सरकारी स्कूल में चौकीदार है। रात को जब वह ड्यूटी पर था तो उसने देखा कि सुबह करीब सवा 6 बजे एक युवक गेट को चोरी करके अपने तीन पहिये वाले रेहड़े मे डालकर ले जा रहा है।

फतेहाबाद से 15 साल की बालिका लापता, केस दर्ज

फतेहाबाद। फतेहाबाद शहर से 15 साल की बालिका के लापता होने का समाचार है। पुलिस को दी शिकायत में हंस कालोनी, फतेहाबाद निवासी एक व्यक्ति ने कहा है कि उसकी पोती राजस्थान से अपने परिवार के साथ फतेहाबाद उसके पास आई हुई थी। उसकी 15 वर्षीय पोती यहां बिना बताए घर से कहीं चली गई है और वापस घर नहीं लौटी है। इस पर उन्होंने उसकी काफी जगह तलाश की लेकिन उसका कहीं कुछ पता नहीं चला।

सोलर प्रोजेक्ट साइट से 11 मॉड्यूल हो गए चोरी

ओढां। गांव सालम खेड़ा के निकट सोलर प्रोजेक्ट साईट से 11 सोलर मॉड्यूल चोरी हो गए। ओढ़ा पुलिस ने कंपनी के कर्मचारी राजेंद्र सिंह की शिकायत पर अज्ञात लोगों के खिलाफ चोरी का मामला दर्ज कर लिया है। राजेंद्र सिंह ने बताया कि हमारी कंपनी लक्ष्य सिक्योरिटी एंड प्लेसमेंट सर्विस का कार्य क्लीन मेक्स इनवीरो एनर्जी सोल्यूशन प्राइवेट लिमिटेड गांव सालमखेड़ा में सिक्योरिटी सर्विस का कार्य चल रहा है।

पुलिस ने सट्टेबाज को किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। शहर टोहाना पुलिस ने सट्टेबाज काबू कर उसके कब्जा से 4920 रुपये की सट्टा राशि बरामद करने मे सफलता हासिल की है। पकड़े गये आरोपी की पहचान कुलदीप सिंह उर्फ राजपाल पुत्र प्रीतम सिंह निवासी लोहाखेड़ा के रूप में हुई है। पुलिस ने गुप्त सूचना के आधार पर सहायक उपनिरीक्षक सुरेन्द्र के नेतृत्व मे गठित टीम ने छापामारी करके कुलदीप सिंह उर्फ राजपाल को काबू कर उसके कब्जा से 4920 की सट्टा राशि बरामद की।

जाखल में स्वच्छ भारत अभियान का निकला दिवाला, बदहाल सार्वजनिक शौचालयों पर लटका रहता है हर समय ताला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जाखल

मुख्य चौराहे और चौक में स्थित है घनी आबादी वाला बड़ा गांव कुलां। इस गांव में एक भी सार्वजनिक शौचालय न होने पर यहां लोगों की आवाजाही और यात्रियों की सुविधा के मद्देनजर तत्कालीन ग्राम पंचायत ने पहल करते हुए गांव में जाखल मार्ग पर यात्री प्रतीक्षालय पर पुरुष व महिलाओं के लिए अलग अलग शौचालय निर्माण कराने सहित यात्रियों के लिए बैंच और उसके ऊपर शेड डलवाया गया था। इसमें विडंबना यह हुई की पूर्व ग्राम पंचायत ने लाखों रुपए खर्च कर शौचालय तो बनवा दिए थे, लेकिन इसकी देखरेख पर कोई ध्यान नहीं दिया गया।

लिहाजा इससे कुछ समय बाद ही शौचालय बदहाली की कहानी बयां करने लगे थे। देख-रेख के अभाव में दिना-प्रतिदिन शौचालयों की हालत खराब होती गई। यूं कहें कि थोड़े समय बाद ही शौचालय गंदगी का पर्याय बन गए। शौचालय में पानी की व्यवस्था न होने के साथ-साथ इनके वाशबेसिन और टोंटी आदि टूट फूट गई। यहां तक कि शौच सीट गंदे पानी में डूबने से गायब ही हो गई। इससे स्वच्छ भारत मिशन को पलीता लग रहा है।

जिम्मेदार बेपरवाह

इसमें खास बात ये देखने को मिली कि जिम्मेदारों द्वारा बदहाली की भेंट चढ़े इन शौचालयों की दशा सुधारने की अपेक्षा इनको ताला लगाकर बंद करना ही मुनासिब समझा। यही कारण है कि पिछले कई दिनों से शौचालयो को ताला लगा हुआ है। इससे इनका इस्तेमाल पूर्णता बंद है। इससे स्थिति ये है कि सार्वजनिक स्थल कुलां में बस स्टैंड पर बने शौचालय देखरेख एवं सफाई के अभाव में उपयोग के लायक ही नहीं बचे हैं। इससे लोग खुले में शौच जाने को मजबूर हैं। वास्तविकता ये है कि इन शौचालयों की कभी सफाई ही नहीं हुई है। इससे पहले भी कई बार यह मामला समाचार पत्रों सुर्खियों में रहा है।

जाखल। गांव कुलाँ में बंद पड़े शौचालय।

बड़ी संख्या में लोगों का आवागमन

कुलां चौक के आसपास सैंकड़ों दुकानें स्थापित है। इससे आसपास के कई गांवों के लोग कुलां बाजार में खरीदारी करने आते है। इसके अलावा कुलां में विभिन्न तरह की सरकारी व गैर सरकारी सुविधाएं उपलब्ध है। जिसके लिए हर दिन बड़ी संख्या में लोगों का यहां आना जाना रहता है। इसके अलावा कुलां गांव मुख्य चौक में होने के चलते आसपास गांव के ग्रामीण यहां आकर विभिन्न गंतव्यों की ओर जाने के लिए बसें पकड़ते हैं। विदित है कि कुलां में यह एकमात्र शौचालय है।

क्या कहते हैं अधिकारी

यह मामला मेरे संज्ञान में नहीं हैं। अब आपके माध्यम से जानकारी हुई है तो इस बारे में सरपंच से वार्ता कर कुलां में बंद पड़े सार्वजनिक शौचालयों को खुलवा कर सफाई आदि जो भी कार्य होने वाला होगा, जल्द ही वह कार्य करा दिया जाएगा। इसके बाद सुचारू रूप से शौचालय का संचालन और नियमित सफाई कराई जाएगी। **हुकुम चंद, बीडीपीओ टोहाना**

क्या कहते हैं ग्रामीण

ग्रामीण नरेश, राज, कुलदीप, सुरेंद्र, पवन, हरीश, मोहित, संजीव, कमल आदि ने कहा कि पिछली ग्राम पंचायत द्वारा लाखों रुपए खर्च कर आमजन व यात्रियों की सुविधा के लिए शौचालय निर्माण के साथ साथ यात्रियों के बैठने के लिए बेंच और ऊपर शेड डलवाकर यात्री प्रतीक्षालय का निर्माण कराया गया था, लेकिन जिम्मेदारों की अनदेखी का आलम ये है कि इस यात्री प्रतीक्षालय के आसपास गंदगी के ढेर भी लगे रहते हैं। शौचालय की गंदगी और आसपास एकत्रित कूड़े से दुर्गंध आती रहती है। बारिश के दोनों तो हालात और खराब हो जाते हैं। उस दौरान यहां से उठने वाली सड़ांध से यात्री नाक बंद कर यहां बैठकर बच्चों की प्रतीक्षा करते हैं। ऐसे में लाखों रुपए की लागत से बनवाए गए सार्वजनिक शौचालयों की देखरेख न होने से लोगों को इसका फायदा नहीं मिल रहा हैं। इस समस्या के निपटान को लेकर ग्राम पंचायत से मांग कर चुके हैं, वहीं अधिकारी भी समस्या से वाकिफ हैं, लेकिन इस समस्या पर संज्ञान नहीं लिया जा रहा हैं।

किसानों, पिछड़ों व वंचितों को मिल रहा योजनाओं का लाभ

केंद्र व प्रदेश की सरकार किसानों की सच्ची हितैषी : सुभाष बराला

पीएम किसान सम्मान निधि योजना के 82272 किसानों के खाते में 16 करोड़ 45 लाख किए जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पीएम किसान सम्मान निधि योजना के लाभार्थियों के बैंक खातों में सीधे योजना की राशि हस्तांतरित की। मंगलवार को देर सायं वाराणसी से आयोजित लाइव प्रसारण के माध्यम से प्रधानमंत्री ने देशवासियों को संदेश दिया। इस कार्यक्रम का सीधा प्रसारण स्थानीय डीपीआरसी हॉल में हुआ। जिला स्तरीय इस कार्यक्रम में राज्यसभा सांसद सुभाष बराला बतौर मुख्यातिथि शामिल हुए। कार्यक्रम में फतेहाबाद के विधायक दुड़ाराम और रतिया के विधायक लक्ष्मण नापा अति विशिष्ट के रूप में शिरकत की।

फतेहाबाद। जिला स्तरीय कार्यक्रम को संबोधित करते रा'यसभा सांसद सुभाष बराला।

जिला के 82272 किसानों को 16 करोड़ 45 लाख रुपये की 17वीं किश्त उनके बैंक खाते में डाली गई। जिला के किसानों को अब तक कुल 278 करोड़ 12 लाख रुपये की राशि इस योजना के तहत दी जा चुकी है। जिला स्तरीय समारोह को संबोधित करते हुए राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने कहा कि केंद्र की नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली सरकार किसानों की सच्ची हितैषी सरकार है। सरकार ने जहां किसानों को उचित समर्थन मूल्य पर फसलों की खरीद सुनिश्चित की है, वहीं किसानों को अच्छे बीज, कीटनाशक व उपकरण उपलब्ध करवाए है। उन्होंने कहा कि जब भाजपा केंद्र में सत्ता में नहीं थी, तब भारतीय किसान मोर्चा ने अनेक कार्यक्रम आयोजित कर किसानों के हितों की चिंता व्यक्त करते रहे। उन्होंने बताया कि वर्ष 2012 के आयोजित भारतीय किसान मोर्चा के सम्मेलन में गुजरात के तत्कालीन मुख्यमंत्री नरेंद्र मोदी शामिल हुए थे, उस सम्मेलन में किसान मोर्चा ने किसानों के हित के लिए कुछ रचनात्मक सुझाव प्रस्तुत किए थे। उन्होंने खुशी जाहिर करते हुए कहा कि वर्ष 2014 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने केंद्र में सरकार का गठन करते हुए उन सभी रचनात्मक सुझावों पर काम किया और किसानों के कल्याण के लिए अनेक योजनाएं लागू की। विधायक दुड़ाराम ने कहा कि प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना किसानों के लिए एक बहुउपयोगी योजना है। सरकार द्वारा किसानों को आर्थिक रूप से सुदृढ़ करने की दिशा में यह एक सराहनीय पहल की गई है। रतिया के विधायक लक्ष्मण नापा ने कहा कि प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना एक महत्वपूर्ण और जरूरत के समय किसानों के काम आने वाली योजना है। प्रदेश सरकार किसानों को सशक्त और आर्थिक रूप से स्वावलंबी बनाने की दिशा में कार्य कर रही है। सरकार का मुख्य उद्देश्य अंत्योदय है।

बोले मंत्री

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री-किसान सम्मान निधि योजना न केवल अधिकांश निर्बल कृषक परिवारों को आश्वस्त सहायक आमदनी उपलब्ध करवाती है बल्कि यह विशेष रुप से फसल कटाई के मौसम से पूर्व उनकी आकस्मिक आवश्यकताओं की भी पूर्ति करेगी। इस अवसर पर उपायुक्त राहुल नरवाल, एडीसी राहुल मोदी, डीडीए डॉ. राजेश सिहाग, डीएचओ डॉ. श्रवण कुमार सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी व सैकड़ों की संख्या में योजना के लाभार्थी किसान मौजूद रहे।

नप चेयरमैन ने निर्माणाधीन बाबा साहेब चौक का किया निरीक्षण

टोहाना। निर्माणाधीन बाबा साहेब चौक का निरीक्षण करते नप चेयरमैन।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

- निर्माण पूरा होने के बाद इसे समाज के सपुर्द कर दिया जाएगा
- यह चौक हरियाणा प्रदेश का सबसे सुंदर व भव्य चौक होगा : चेयरमैन

रतिया रोड पर निर्माणाधीन बाबा साहेब डा. भीम राव अंबेडकर चौक का बुधवार को नप चेयरमैन नरेश बंसल, पार्षद प्रतिनिधि नंदलाल खोबड़ा, नप वाईस चेयरपर्सन प्रतिनिधि बलदेव सैनी ने निरिक्षण किया।

नप चेयरमैन नरेश बंसल ने कहा कि बाबा साहेब डा. भीम राव अंबेडकर चौक का निर्माण नगर परिषद द्वारा करवाया जा रहा है, जिसका निर्माण पूरा होने के बाद इसे समाज के सपुर्द कर दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि यह चौक हरियाणा प्रदेश का सबसे सुंदर व भव्य चौक होगा। उन्होंने बताया कि इस चौक के निर्माण पर राजस्थान के कारीगरों द्वारा धोलपुर पत्थर से नक्कासी की जा रही है, जबकि इस चौक का डिजायन संसद भवन की तरह होगा, जोकि एक दर्शनीय चौक होगा। वार्ड के पार्षद प्रतिनिधि नंदलाल खोबड़ा ने इस चौक के निर्माण के लिए नप चेयरमैन नरेश बंसल, उपाध्यक्ष नीरू सैनी, एफसीसी कमेटी सदस्य जगमेल कटारिया, पार्षद निखिल बंसल, पुष्पा मेहता व सभी पार्षदों का आभार जताया है। इस अवसर पर पूर्व पार्षद रामेश्वर मुवाल व जितेंद्र ज्वाला भी उपस्थित थे।

दो मोटरसाइकिल चोरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

- पीड़ितों ने पुलिस से मोटरसाइकिल बरामद करने की लगाई गुहार
- पुलिस ने पीड़ितों की शिकायत पर जांच की शुरू

शहर में अलग-अलग स्थानों से चोर दो मोटरसाइकिल चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में पहले मामले में गांधी कॉलोनी निवासी संदीप कुमार ने बताया कि वह अनाजमंडी में मुनीम का काम करता है। उसने बताया कि बीती 18 जून की दोपहर को वह खाना खाने के लिए घर चला गया। मोटरसाइकिल बाहर खड़ी कर वह अंदर चला गया। कुछ देर बाद आया तो बाइक गायब मिली। दूसरे मामले में गली कांडा कॉलोनी निवासी साहिल ने बताया कि उसने अपने घर के बाहर अपनी मोटरसाइकिल खड़ी की थी। कुछ देर बाद संभाली तो बाइक गायब मिली। उन्होंने अपने स्तर पर आसपास के लोगों से पूछताछ की, लेकिन कोई सुराग नहीं लगा, जिसपर पुलिस को सूचित किया गया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्जकर आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

नीट परीक्षा में धांधली को लेकर आप का जोरदार प्रदर्शन

- प्रदर्शन कारियों ने दोबारा परीक्षा करवाने की उठाई मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

आम आदमी पार्टी ने नीट परीक्षा में हुई धांधली को लेकर आज फतेहाबाद में लाल बत्ती चौक स्थित अम्बेडकर पार्क में भाजपा सरकार के खिलाफ रोष प्रदर्शन किया। आप कार्यकर्ताओं ने नारेबाजी कर केन्द्र सरकार को घेरा और नीट परीक्षा को दोबारा करवाए जाने की मांग की है। आम आदमी पार्टी शिक्षा विंग के जिला अध्यक्ष पुनीत बंसल ने कहा कि अगर यह परीक्षा दोबारा नहीं हुई तो पढ़ने वाले बच्चों के साथ अन्याय होगा।

फतेहाबाद। नीट परीक्षा में हुई धांधली के खिलाफ प्रदर्शन करते आम आदमी पार्टी के कार्यकर्ता। *फोटो : हरिभूमि*

प्रदर्शन के दौरान यह रहे मौजूद

देश में फिर शिक्षा को पढ़ा नहीं जाएगा बल्कि खरीदा जाएगा। उन्होंने कहा कि आज हर मेधावी विद्यार्थी का सपना होता है कि वह डॉक्टर बनकर देशसेवा करें लेकिन नीट जैसी परीक्षाओं में ही ऐसे धांधली होने लगी तो यहां के बच्चों का आत्मविश्वास डगमगा जाएगा। उन्होंने कहा कि नीट परीक्षा में हुए धांधली को लेकर देशभर में प्रदर्शन हो रहे हैं लेकिन सरकार चुप्पी साधे बैठी है। उन्होंने कहा कि अगर सरकार ने अब भी देश के युवाओं की आवाज को नहीं सुना और नीट परीक्षा पारदर्शी तरीके से दोबारा नहीं करवाई तो इससे देश के लाखों युवाओं के सपने चकनाचूर हो जाएंगे। उन्होंने नीट परीक्षा दोबारा करवाने के साथ-साथ इस मामले की उच्च स्तरीय जांच करवाकर दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग की है। इस अवसर पर जयविंदर मेचु, ललित गोयल, मंगल खरोड, विजय कड़वासरा, हवा सिंह पेंटर, लक्ष्मण सिंह कुलडिया, संदीप कुमार, अभिषेक, राहुल, रजत जांगड़ा, लक्ष्मी दुहन, सरोज रानी सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद थे।

जिले की 259 ग्राम पंचायतों में से सिर्फ 20 में जीती भाजपा

लोकसभा में भाजपा के लिए सिरदर्द बने बबली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

बीती 4 जून को आए लोकसभा आम चुनाव के नतीजों में भाजपा को जहां जिले के 5 शहरी निकायों में से 4 में हार मिली वहीं ग्रामीण इलाके में भी पार्टी का प्रदर्शन खराब रहा। जिले की 259 ग्राम पंचायतों में से भारतीय जनता पार्टी के उम्मीदवार डॉ. अशोक तंवर को सिर्फ 20 ग्राम पंचायतों में ही जीत हासिल हुई। टोहाना के गांव रहनवाली में जजपा जीती तथा बाकी सभी गांवों में कांग्रेस उम्मीदवार कुमारी सैलजा जीती। जिन 20 गांवों में भाजपा जीती है उनमें टोहाना विधानसभा का एक, रतिया के 12 व फतेहाबाद विधानसभा के 7 गांव शामिल हैं। तीनों विधानसभा के 259 गांवों में कुल 3 लाख 81 हजार 335 वोट पोल हुए थे जिसमें से कांग्रेस प्रत्याशी को सबसे अधिक 60.27 फीसदी यानि 2.29 लाख वोट मिले। भाजपा के प्रत्याशी को गांवों में 34 फीसदी यानि 1.30 लाख वोट मिले। इसके अलावा गांवों में जजपा को 2419 व इनेलो को 11 हजार 245 वोट मिले।

हार का कारण बबली, जीत का कारण चन्द्रमोहन रहे

गांवों में भाजपा की हार के जो मुख्य कारण रहे उनमें पहला कारण रतिया-टोहाना विधानसभा के गांवों में किसान आंदोलन का खूब असर दिखा, यहां भाजपा प्रत्याशी का विरोध भी हुआ था। इसके अलावा पूर्व पंचायत मंत्री देवेन्द्र बबली का जनविरोधी ई-टेंडरिंग का असर मुख्य रूप से रहा। ई-टेंडरिंग को लेकर सरपंचों में नाराजगी थी। तीनों विधानसभाओं के बिश्नोई बाहुल्य गांवों में कांग्रेस नेता एवं पूर्व डिप्टी सीएम चंद्रमोहन बिश्नोई ने पहली बार वोट मांगे जिससे भाजपा को बिश्नोई वोटों का नुकसान हुआ।

विधानसभा वाइज यह रही स्थिति

टोहाना विधानसभा के गांवों में 1 लाख 16 हजार 800 वोट पोल हुए जिसमें से भाजपा को 36 हजार 800, जजपा को 829, इनेलो को 2982 तथा कांग्रेस को 79 हजार 72 वोट मिले, यहां भाजपा सिर्फ चिल्लेवाल गांव में 40 वोट से जीती, रहनवाली गांव में जजपा की जीत हुई, बाकी सभी गांवों में कांग्रेस को जीत मिली। फतेहाबाद विधानसभा में गांवों में कुल 1.23 लाख वोट पोल हुए जिसमें से भाजपा को 46 हजार 47 वोट मिले, जजपा को 1338, इनेलो को 3182 तथा कांग्रेस प्रत्याशी को 69 हजार 787 वोट मिले। फतेहाबाद के गांव मताना, एमपी रोही, ढाणी मियांखा, बीघड़, कुम्हारिया, भोडा होशनाक व शेखुपुर दड़ौली गांव में भाजपा को जीत मिली, बाकी गांवों में कांग्रेस जीती। रतिया के जिन गांवों में भाजपा जीत उनमें जल्लोपुर, हरिपुरा, कारिया, बीजा लांबा, अयाल्की, बोसवाल, खान मोहमद, दरियापुर, कुकड़ावाली, खैराती खेड़ा, भिरडाना व झलनियां गांव शामिल हैं, बाकी सभी गांवों में कांग्रेस जीती।

बीए, बी कॉम के आवेदन की अंतिम तिथि 25 जून

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

राजकीय स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय रतिया में सत्र 2024-25 के स्नातक कला एवं वाणि'य संकाय प्रथम वर्ष के लिए हरियाणा उच्चतर शिक्षा विभाग, पंचकूला द्वारा हरियाणा रा'य के महाविद्यालयों में ऑनलाइन एडमिशन प्रक्रिया जारी है। प्राचार्य प्रेम मेहता ने बताया कि महाविद्यालय में बीए प्रथम वर्ष में 320 और बी कॉम में 80 सीटों पर ऑनलाइन एडमिशन फार्म 25 जून तक आवेदन एडमिशन ऑनलाइन पोर्टल पर आवेदन कर सकते है। यदि किसी छात्रा से फार्म भरते हुए किसी प्रकार की गलती हो जाती है तो वह 26 जून तक ओटीपी के आधार पर एडिट कर कर सकती है। नोडल अधिकारी प्रो. रीतु रानी ने बताया कि ऑनलाइन एडमिशन फार्म भरने के लिए अब 5 दिन ही रह गये है। महाविद्यालय में प्रवेश लेने वाली छात्राएं महाविद्यालय में आकर अपने फार्म भरवा सकती है या एडमिशन पोर्टल पर जाकर ऑनलाइन एडमिशन फार्म भर सकते है। आनलाइन आवेदन के साथ ही दस्तावेज वेरिफाई 28 जून तक किए जाएंगे। 2 जुलाई को प्रथम प्रोविजनल मेरिट लिस्ट और 3 जुलाई को फाइनल मेरिट लिस्ट लगाई जाएगी। मेरिट लिस्ट में आने वाली छात्राओं को 4 जुलाई से 8 जुलाई तक फीस भरने का समय दिया जाएगा।

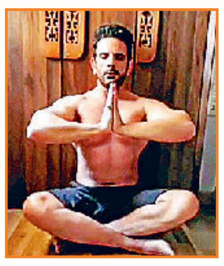
स्टार योग मंत्र

योग बनाए हेल्दी-एनर्जेटिक

हेल्थ के लिए योगाभ्यास के फायदों को आम लोग ही नहीं सेलिब्रिटीज भी मानते हैं। यहां दो टीवी एक्टर्स बता रहे हैं, योग उनकी लाइफ और हेल्थ को मेंटेन करने में कितना मायने रखता है?

मैं नियमित योगासन करता हूंः आरव चौधरी

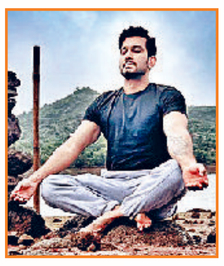
सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन पर प्रसारित होने वाले 'श्रीमद रामायण' सीरियल में दशरथ के किरदार में नजर आए आरव चौधरी कहते हैं, 'योग का महत्व मैंने मेरे पिताजी से सीखा है। योग उनकी दिनचर्या का महत्वपूर्ण हिस्सा हुआ करता था। मेरी नजरों में योग सिर्फ शरीर के अंगों की क्रियाओं तक ही सीमित नहीं होता है, बल्कि एक ऐसी गतिविधि है, जो मन को एकाग्रचित करने के साथ ही आपको मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत भी बनाता है। आज की भाग-दौड़ भरी दिनचर्या शारीरिक और मानसिक तौर पर थका देने वाली होती है, जिसे योग और ध्यान द्वारा संतुलित किया जा सकता है। यह हमारे पूर्वजों द्वारा हमें दिया गया बेशकीमती उपहार है, जिसे अपने रूटीन में अपनाकर हम स्वस्थ रह सकते हैं। वैसे तो सभी आसनों का अपना एक अलग ही महत्व होता है। लेकिन मैं भुजंगासन, वज्रासन और कई आसनों के साथ ध्यान भी करता हूं। वज्रासन रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है, जिन्हें साइटिका या स्लिप डिस्क जैसी बीमारियां हो, उन्हें डॉक्टर से सलाह लेकर इन आसनों को जरूर करना चाहिए। मैं खुद भी स्लिप डिस्क की समस्या से ग्रसित था। इसकी वजह से ब्लड फ्लो रुकने लगता है। जब काफी इलाज कराने के बाद भी मुझे कोई आराम नहीं मिला, तब मैंने योग का सहारा लिया, जिसके बाद मुझे इसमें बहुत आराम मिला। योग ने मानो मेरी स्लिप डिस्क की समस्या को छूमंतर कर दिया है।



मेरा मानना है कि योगासन और ध्यान, एकाग्रचित मन के साथ ही बेहतर स्वास्थ्य प्रदान करने में भी बहुत मदद करता है। इससे शारीरिक और मानसिक विकारों से राहत मिलती है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है। अगर हमारा शरीर स्वस्थ रहेगा, तो ही हम हर कार्य बेहतर ढंग से कर सकेंगे। योग हर उम्र के लोगों के लिए महत्वपूर्ण है। इसलिए हम सभी को नियमित रूप से योगाभ्यास करना चाहिए। *

मैं नियमित सूर्य नमस्कार करता हूंः विनीत चौधरी

शेमारू चैनल के शो 'कर्माधिकारी शनिदेव' में शनिदेव की भूमिका निभा रहे एक्टर विनीत कुमार चौधरी योगासन के महत्व के बारे में बताते हैं, 'मैं नियमित रूप से योगासन करता हूं। उनमें से कुछ ऐसे आसन हैं, जिन्हें मैं रोज करता हूं। इनमें से एक है, सूर्य नमस्कार। इससे पूरे शरीर का वर्कआउट हो जाता है। यह मांसपेशियों को मजबूती देता है, शरीर में संतुलन और लचीलापन बनाए रखता है। यह न सिर्फ वजन घटाने में मदद करता है, बल्कि हृदय को भी स्वस्थ रखता है। इसके अलावा कपालभाति प्राणायाम करना भी नहीं भूलता। रोज इसे केवल 10 मिनट भी करने से पहले तो खूब पसीना होता है। उसके बाद बहुत सुकून और आराम मिलता है। यह तनाव को कम कर चिंतामुक्त बनाता है और मानसिक शांति देता है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को भी संतुलित करता है। योगासन करने से शरीर फुर्तीला और मजबूत बनता है। इससे हमें जल्दी थकान नहीं होती है। एक एक्टर के तौर पर ये फायदे हमारे लिए बहुत मायने रखते हैं। इससे लंबे समय तक शूटिंग करने के बावजूद भी खुद को फुर्तीला महसूस करता हूं। मेरा मानना है कि हम कितने भी बिजी क्यों ना रहें योगासन के लिए कुछ मिनट जरूर निकालने चाहिए।' *



प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

शरीर की अलग-अलग मुद्राएं योगासन कहलाती हैं। इन योगासनों का अगर हम नियमित अभ्यास करें तो अनेक तरह की बीमारियों से बचे रह सकते हैं। यही नहीं इससे हमारे भीतर सकारात्मकता, नई ऊर्जा और चेतना का संचार होता है, जिससे जीवन को हम सहजता से जीना सीखते हैं। योगाभ्यास के विभिन्न फायदों के बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

नियमित करें योग रहें हमेशा निरोग

योगमय जीवन

दिव्यज्योति 'नंदन'

पिछले दिनों 'जॉन हॉपकिंस मेडिसिन होम' ने अपने एक स्वास्थ्य बुलेटिन में स्वीकार किया कि 21वीं सदी में समूचा मेडिकल तंत्र योग का लोहा मान रहा है। क्योंकि मेडिकल साइंस में आज तक ऐसी कोई दवा नहीं बनी, जो एक साथ बहुत सारी बीमारियों में समान रूप से फायदेमंद हो और न ही कोई ऐसी मेडिकल डिस्कवरी हुई है, जो भारत में जन्मे प्राचीन ज्ञान, 'योग' का मुकाबला कर सके। दुनिया में कोई ऐसी बीमारी नहीं है और कोई भी ऐसी उम्र नहीं है, जब योगासनों के फायदे न होते हों। हर बीमारी के लिए कोई न कोई बेहद स्पेसिफिक योगासन है। यूं तो जॉन हॉपकिंस मेडिसिन होम ने अपने ग्राहकों के लिए योग के दर्जनों फायदों का जिक्र किया है, लेकिन हम योगासनों से होने वाले पांच सबसे महत्वपूर्ण फायदों पर एक नजर डालेंगे, जिससे स्वतः स्पष्ट हो जाएगा कि आखिर पूरी दुनिया के मेडिकल जगत में योगासनों का इस कदर चमत्कारिक डंका क्यों बज रहा है?

मूड रहता है पॉजिटिव

योग, शरीर और मन को एक साथ लाने का सरल अभ्यास है। शरीर की विभिन्न मुद्राएं, हमें यह गुण प्रदान करती हैं। श्वास तकनीक और ध्यान प्रक्रिया भी इसका हिस्सा है। जब योगासन हमारी दैनिक जिंदगी का सहज जरिया हो जाते हैं, तो हमारी शारीरिक मुद्राएं संतुलित, लचीली और शक्ति से भरपूर हो जाती हैं, जिससे होने वाली चिंताएं कम हो जाती हैं और जो रहती भी हैं, वह हमें परेशान नहीं करती हैं। चूंकि योग तनाव, चिंता, अवसाद और हमारी नकारात्मक सोच पर विराम लगाता है, इसलिए नियमित रूप से योगासन करने वाले लोगों का मूड हमेशा अच्छा रहता है। जब मूड अच्छा होता है तो जिंदगी को लेकर हम बेहद सकारात्मक होते हैं और हमारी जीवनशैली बेहद अनुशासित हो जाती है। हम सब जानते हैं कि आज सबसे ज्यादा लोग जीवनशैली के रोगों से ग्रस्त हैं। जब हम हर दिन नियमित रूप से योगासन करते हैं तो गलत जीवनशैली से उत्पन्न होने वाले रोगों से मुक्ति मिल जाती है।

हृदय रहता है स्वस्थ

नियमित योग करने वाले लोगों के शरीर में ऐसी सूजन कभी नहीं होती, जो एक उम्र के बाद अधिकांश लोगों के शरीर का हिस्सा बन जाती है। दरअसल, नियमित योगासन करने वालों के शरीर में सूजन इसलिए नहीं पैदा होती, क्योंकि योग करने से उनका दिल स्वस्थ रहता है। ऐसे लोगों में उच्च रक्तचाप और अतिरिक्त वजन की समस्या न के बराबर होती है, इस वजह से भी ऐसे लोगों का दिल स्वस्थ रहता है, वह सहज गति से धड़कता है।

कम से कम एक दर्जन ऐसे योगासन हैं, जो भले अलग-अलग मुद्राओं से संबोधित होते हों लेकिन उन सबका साझा असर यह होता है कि हमारा दिल स्वस्थ रहता है और इससे हम बहुत तरह की बीमारियों से बचे रहते हैं।

आती है अच्छी नींद

विभिन्न शोध अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि जो लोग नियमित तौर पर योगासन करते हैं, उन्हें हर रोज भरपूर नींद आती है। नियमित योगाभ्यास के जरिए ऐसे लोगों के सोने और उठने में एक रिद्म आ जाती है, जिस कारण अच्छी नींद उनकी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा हो जाती है। अलग-अलग अध्ययनों से यह भी सिद्ध हुआ है कि अच्छी नींद हासिल करने का मतलब है, कई तरह की बीमारियों से मुक्त रहना। अच्छी नींद नियमित योगाभ्यास का एक ऐसा सुखद नतीजा है, जिसकी चाह आज पूरी दुनिया रखती है, क्योंकि दवाओं के जरिए नींद न तो गुणवत्तापूर्ण आती है और न ही उसके नतीजे बेहतर होते हैं।

सामाजिक जुड़ाव से बढ़े सकारात्मकता

कई अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि एक जैसे स्वभाव के लोगों का आपस में मिलना-जुलना खुशियों से भरता है। यह गतिविधि हमें स्वस्थ रखती है और हमारी उम्र बढ़ाती है। नियमित योग करने वाले लोग जब घर के बाहर अपने ही जैसे दूसरे लोगों के साथ मिलकर यह अभ्यास करते हैं तो उन्हें एक-दूसरे की बेहतर समझ और जानकारियों का फायदा तो मिलता ही है, साथ ही नियमित योग करने वाले लोग जब आपस में मिलते-जुलते हैं तो खूब हंसी-मजाक करते हैं और एक लंबा तनावरहित और उल्लास से भरा जीवन जीते हैं। इसका नतीजा हमें बेहतर शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य के रूप में मिलता है। योग कक्षाओं में भाग लेना इसलिए जरूरी है, क्योंकि वहां आप सिर्फ योगासन नहीं सीखते बल्कि सीखे और सीखने की कोशिश करने वाले लोगों का साथ भी पाते हैं, जो हमें खुश रखता है और सेहतमंद भी।

कई तरह के दर्दों से मिले राहत

दर्जनों ऐसे योगासन हैं, जो हमारे शरीर के अलग-अलग हिस्सों में होने वाले दर्दों से हमें राहत देते हैं। मसलन, पीठ के निचले हिस्से में होने वाले भयंकर दर्द से नियमित योगाभ्यास हमें छुटकारा दिलाता है। इसी तरह कैट या काऊ पोज हमें कंधों, हथेलियों और कूल्हों के दर्द से छुटकारा दिलाता है। इसी तरह सिरदर्द, कमर में होने वाले दर्द, घुटनों के दर्द आदि से भी योग के विभिन्न तरीके हमें राहत दिलाते हैं। इस तरह देखें तो योग करने के अनगिनत फायदे हैं। *

सलाह / योगाचार्य शिव

मानसिक स्वास्थ्य के लिए कारगर योग

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही योग, मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी बहुत कारगर होता है। इस बारे में मुंबई स्थित सैफी अस्पताल में योगा कोच योगाचार्य शिव (शिवम पांडेय) कहते हैं, 'हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के अनेक उपाय हैं, जैसे दौड़ना, जॉगिंग करना, व्यायाम या कोई खेल की गतिविधि करना। लेकिन योग अभ्यास को अन्य फिटनेस गतिविधियों से जो बात अलग करती है, वह है योग की शरीर के तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव डालने की क्षमता। हमारा नर्वस रिस्पॉन्स हमें जीवन में सही और नैतिक ढंग से कार्य करने की क्षमता देता है और इसका गहरा संबंध हमारी रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) से भी होता है। स्पाइन को हेल्दी और एक्टिव रखने में योग बहुत इफेक्टिव है। एक अमेरिकन जर्नल की रिपोर्ट के अनुसार, स्ट्रेस आने वाले कल की सबसे बड़ी स्वास्थ्य समस्या बनने वाली है। ऐसे में योग बहुत कारगर सिद्ध हो सकता है। योग हमारे नर्वस सिस्टम के साथ-साथ हमारे श्वसन तंत्र को भी प्रभावित करता है। स्ट्रेस और एंजाइटी के समय हृदय की गति बढ़ जाती है, जिससे ब्लड प्रेशर प्रभावित होता है और शरीर का होमियोस्टेसिस अनियंत्रित हो जाता है। ऐसे में प्राणायाम बहुत कारगर है। अनुलोम-विलोम का 4 मिनट से लेकर 10 मिनट तक का अभ्यास ब्लड प्रेशर को कम करके शरीर का होमियोस्टेसिस बैलेंस करता है। इसके साथ ही हस्तपादासन, सुप्त वज्रासन, भुजंगासन शरीर में ऊर्जा का संचार बढ़ाते हैं। इन आसनों का अभ्यास प्रतिदिन 1 से 2 मिनट तक 3 से 4 बार करना चाहिए। इसके अलावा ध्यान, भक्ति, मंत्र-जाप आपके शरीर में सेरोटोनिन, ऑक्सीटोसिन और मेलाटोनिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर्स में संतुलन ला सकते हैं, जिससे मानसिक शांति और स्थिरता प्राप्त होती है।'

एडवाइस / शिखर चंद जैन

चमत्कारी प्रभाव वाले स्पेशल मेडिटेशन

मानसिक तनाव, अवसाद, चिड़चिड़ेपन से मुक्ति देकर मन को एकाग्रचित और शांत करने के लिए प्राचीनकाल से मेडिटेशन का सहारा लिया जाता रहा है। मेडिटेशन करने के कई तरीके हो सकते हैं। इनमें से कुछ के बारे में जानिए।

शावर मेडिटेशनः जब भी आप शावर ले रहे हों तो कल्पना करें कि आप तनाव नकारात्मक विचारों, अवसाद और उद्विग्नता को पानी के साथ बहाकर बाहर कर रहे हैं। अपनी त्वचा पर पानी की शीतलता और उसके दबाव से मिलने वाले आनंद को महसूस करें। आपको लगेगा मानो उदासी, दुख, पछतावा, चिंताएं निकालकर बहती हुई बाहर नाले में जा रही हैं। यह अभ्यास और नजरिया आपके तन के साथ-साथ मन को भी सुकून देगा।

विजुअलाइजेशन मेडिटेशनः जब भी आप विजुअलाइज करना यानी जो चाहते हैं, उसकी एक स्पष्ट छवि और स्पष्ट विचार की कल्पना करना सीख लेते हैं, तो आपके लिए उस चीज या लक्ष्य को हासिल करना आसान हो जाता है। विजुअलाइजेशन मेडिटेशन के लिए किसी शांत जगह पर आंखें बंद करके बैठ जाएं और पूरा ध्यान अपने लक्ष्य पर केंद्रित करते हुए उस चीज को देखें। इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा।

ग्रिटीट्यूड मेडिटेशनः जब आप अपनी तकदीर को उलाहना देना, अपराधबोध से उबरकर, प्रकृति को, लोगों को, अपनी किस्मत को और ईश्वर को धन्यवाद देना सीख लेते हैं, तो आपके मन में सकारात्मक के भाव आने लगते हैं। इसके लिए किसी बगीचे में या नदी किनारे आंखें बंद करके सुकून से आसन लगाकर बैठ जाएं। फिर धीरे-धीरे उन चीजों को याद करें, जो आपके पास हैं और इसके लिए सबका आभार व्यक्त करें।

मंत्र मेडिटेशनः इसमें किसी ध्वनि की बारंबार पुनरावृत्ति से मन को सुकून मिलता है। यह कोई शब्द, वाक्यांश या ध्वनि भी हो सकती है। जैसे प्रणवाक्षर ओम अत्यंत लोकप्रिय और प्रभावकारी मंत्र है। जब आप अपनी संपूर्ण मानसिक ऊर्जा इसके उच्चारण में लगाकर पूरी तरह इसमें लीन हो जाते हैं, तो मन मस्तिष्क और हृदय की गहराई तक सकारात्मक कंपन महसूस करते हैं।

बॉडी स्कैन मेडिटेशनः किसी उद्यान या शांत जगह पर मैट बिछा कर लेट जाएं। शरीर को ढीला छोड़कर आंखें मूंद लें। अपने पैर की अंगुलियां से शुरुआत करते हुए सर तक के शरीर के हर अंग पर ध्यान दें। इससे शरीर और मन के बीच संतुलन साधने में मदद मिलेगी साथ ही नई उर्जा का एहसास होगा। *

आह्वान

अजेश कुमार

योग का अभ्यास जो भी व्यक्ति नियमित करता है, उसे इसके लाभ मिलते हैं। खासतौर पर महिलाएं अगर इनका अभ्यास करें तो तन-मन से सशक्त बन सकती हैं।

योगाभ्यास से महिलाएं बनें सशक्त

इस वर्ष के अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम 'महिला सशक्तिकरण के लिए योग' है। यह विषय समग्र रूप से महिलाओं को स्वस्थ, निरोग, आनंदमय, शांतिपूर्ण और गतिशील बनाए रखने के लिए उन्हें प्रेरित करने के उद्देश्य से ही निश्चित की गई है।

कई बीमारियों से बचाएः महिलाओं की बहुत सी ऐसी बीमारियां होती हैं, जिन्हें योगासनों से दूर किया जा सकता है। योग विशेषज्ञों के अनुसार, गर्भाशय संबंधी सभी बीमारियों में सर्वांगासन और शीर्षासन का अभ्यास करना चाहिए। बार-बार गर्भपात हो जाना या बच्चा न होने की अवस्था में स्त्रियों को शीर्षासन से लाभ पहुंच सकता है। बोंस को मजबूती देने में भी योगासनों का बहुत प्रभाव पड़ता है। रीढ़ की हड्डी के स्वास्थ्य के लिए आगे झुकना, पीछे झुकना, दाएं-बाएं झुकना और विभिन्न आसनों से उसे लचीला बनाना और नाड़ी के प्रवाह को ठीक रखना आवश्यक है। योग रीढ़ की हड्डी से संबंधित सभी समस्याओं को सौ प्रतिशत सही करने में सक्षम है। इनमें सर्वाइकल, स्लिप डिस्क, नाड़ी तंत्र, सियाटिका और स्पोंडेलाइटिस आदि शामिल है। योगासन से पाचन शक्ति बढ़ती है। अग्निसार, उड्यान बंध और कई आसन और क्रियाएं पाचन संस्थान को मजबूत करती हैं। योगासन से रक्त संचार बढ़ता है। रक्त के परिभ्रमण द्वारा सभी अवयवों को पौष्टिक पदार्थ प्राप्त होते हैं और उनके गंदे तत्व बाहर निकलते हैं। मस्तिष्क को भी योगासनों से स्वस्थ रखा जा सकता है। योगासन से शरीर के सबसे नाजुक अंग, मस्तिष्क का भी व्यायाम किया जा सकता है। शीर्षासन वैसे तो सभी अंगों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, परंतु विशेषकर मस्तिष्क को स्वस्थ रखना और स्मरण शक्ति तेज करना शीर्षासन से ही संभव है। शीर्षासन का सहयोगी सर्वांगासन है। लाइफस्टाइल संबंधी किसी भी परेशानी से निजात पाने के लिए प्रतिदिन 30 से 45 मिनट योगाभ्यास करना जरूरी है।

वर्किंग महिलाएं जरूर करें योगः काम-काजी महिलाएं घर और ऑफिस के कामों के चलते लगातार व्यस्त रहती हैं। लेकिन फिर भी उन्हें योग के लिए कुछ समय जरूर निकालना चाहिए। इसका उनकी हेल्थ और लाइफ पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कुछ ऐसे योगासन हैं, जिन्हें वे अपनी दिनचर्या में शामिल कर अपने तन-मन को स्वस्थ रख सकती हैं। जैसे-भ्रामरी प्राणायाम मन को शांत करता है और बौद्धिक क्षमताओं को बढ़ाता है। इसका अभ्यास मानसिक तनाव या एंजाइटी से उबारता है। यह शरीर के समस्त अंगों की शक्ति को बढ़ाता है और मन की चंचलता को दूर करता है।

इस प्राणायाम का अभ्यास करने से त्वचा पर पड़ने वाली झांइयों और रिंकल से भी मुक्ति मिलती है। इस प्रक्रिया को 10 से 15 बार आसानी से किया जा सकता है।

इसी तरह अनुलोम-विलोम प्राणायाम भी बहुत फायदेमंद है। इसमें दोनों नासिकाओं से बारी-बारी से पूरक और रेचक किया जाता है। इससे नाड़ियों की सफाई होती है और व्याधियों पर नियंत्रण प्राप्त होता है। इसके अलावा 'ओउम' के उच्चारण से और ध्यान केंद्रित करने से हमारे हृदय और मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है और हृदय रोग नहीं होते हैं। इसके उच्चारण से पिट्यूटरी ग्रंथि की क्रियाशीलता बढ़ती है और शरीर में प्राणवायु का संचार होता है।

किसी भी योगासन का अभ्यास करने से पहले अनुभवी योगाचार्य से उसका प्रशिक्षण जरूर प्राप्त कर लें। *

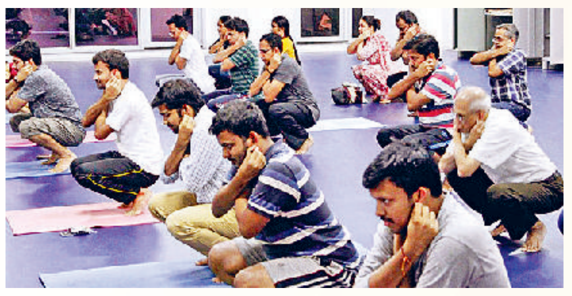
(मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली के पूर्व योगाचार्य उदय जी और भोपाल के योगाचार्य पवन गुरु जी से बातचीत पर आधारित)

न्यू ट्रेंड

डीजे नंदन

ब्रेन योग वास्तव में दिमाग की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाने का एक सरल तरीका है। इसके प्रभाव को देखते हुए नई पीढ़ी के लोग ब्रेन योग के जरिए मानसिक एकाग्रता को और ज्यादा बेहतर बनाकर मानसिक तीव्रता हासिल करने की कोशिश करते हैं।

यंगस्टर्स में बढ़ रहा ब्रेन योग का क्रेज



ब्रेन योग से दिमाग सिर्फ स्थिर या संतुलित ही नहीं रहता बल्कि इसकी कार्यप्रणाली भी तीव्र और बेहतर होती है। यह एक किस्म का मानसिक व्यायाम है। यह मस्तिष्क की तरंगों को खासतौर पर चैनलाइज करने की प्रक्रिया है और इस पर नियंत्रण करके हम अपने दिमाग को पारंपरिक तरीके से कहीं बेहतर रूप में विकसित कर सकते हैं। इस योग प्रक्रिया के जरिए हम अपने दिमाग के विभिन्न हिस्सों से न सिर्फ मजबूत संबंध स्थापित कर सकते हैं बल्कि उन्हें खासतौर पर नियंत्रित भी कर सकते हैं। इससे दिमाग का फोकस बढ़ता है, दिमागी ऊर्जा का जबरदस्त संचार होता है।

निखरती है पर्सनालिटीः ब्रेन योग के कुछ फायदे लोगों के समूचे व्यक्तित्व में दिखते हैं। मसलन, ऐसे लोगों की स्मार्टनेस साफ तौर पर नजर आती है। कुछ लोगों के कार्यपरिणामों में उनकी कुशलता या स्मार्टनेस दिखती है। पब्लिक डीलिंग में ऐसे लोग होते हैं, तो उन पर आम लोग कहीं ज्यादा भरोसा करते हैं, क्योंकि उनके समूचे व्यक्तित्व पर आत्मविश्वास झलक रहा होता है।

मन-मस्तिष्क में बने संतुलनः ब्रेन योग हमारे मन और मस्तिष्क पर एक मनोवैज्ञानिक संतुलन साधने की तरकीब भी है। इससे हमारे सोचने की क्षमता तो बढ़ती ही है, हमारे सोचने की दिशा ज्यादा रचनात्मक भी बनती है। याद्दाश्त बढ़ना तो इस योग के शुरुआती और बहुत मामूली फायदों में से है। जब हम नियमित रूप से सुपर ब्रेन योग की प्रैक्टिस करते हैं और इसमें दक्षता हासिल कर लेते हैं तो इसका असर हमारे कामों और लिए गए निर्णयों में भी दिखता है। तब हमारे काम ज्यादा सफाई से किए गए होते हैं और हमारे लिए गए निर्णय कहीं ज्यादा स्पष्ट और प्रभावशाली होते हैं। अगर इसे तकनीकी भाषा में कहें तो सुपर ब्रेन योग दरअसल, हमारे दिमाग के दो हिस्सों को एक साथ नियंत्रित करने का तरीका है। माना जाता है कि हमारे मस्तिष्क के दो भाग हैं, एक दायां भाग और एक बायां भाग। आमतौर पर एक समय में मस्तिष्क का एक ही हिस्सा काम करता है, दूसरा हिस्सा निष्क्रिय रहता है। लेकिन ब्रेन योग के अभ्यास से हमारे दिमाग के दोनों हिस्से एक ही समय पर एक ही दिशा में सक्रिय हो सकते हैं।

सरल तरीका-भरपूर प्रभावीः कई बार हमारे सामाजिक व्यवहार में कुछ ऐसी गतिविधियां शामिल होती हैं, जिनका मतलब हम नहीं जानते, लेकिन वे बहुत दूरगामी लक्ष्य को साध रही होती हैं, जैसे- पुराने जमाने में जब किसी छात्र को शिक्षक द्वारा बार-बार पूछे गए सवाल का जवाब नहीं आता था, तब शिक्षक उन्हें दोनो कान पकड़ने या मुर्गा बनने की सजा देते थे। लेकिन अब कई योगाचार्य बता रहे हैं कि वास्तव में यह सजा एक सुपर ब्रेन योग था। एक साथ दोनो कान पकड़ने से हमारे दिमाग का ग्रे-मैटर बढ़ता है और इससे हमारे निर्णय लेने की क्षमता और हमारा फोकस बढ़ता है। यही वजह है कि आजकल योगाचार्य बच्चों को ब्रेन योग कराने की सलाह देते हैं। *

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

डंप साइट को लेकर जन सुनवाई 26 को

सिरसा। जिला के गांव बकरियांवाली में मौजूदा डंप साइट के सुधार, सैनिटरी लैंडफिल के निर्माण, संचालन और रखरखाव को लेकर आगामी 26 जून को प्रातः 11 बजे प्रोजेक्ट साइट पर जनसुनवाई की जाएगी। सरकारी प्रवक्ता ने बताया कि प्रस्तावित परियोजना पर आसपास के लोगों के विचार, सुझाव और आपत्तियां, यदि कोई हो, प्राप्त करने के लिए सार्वजनिक सुनवाई की जाएगी

स्वामी अचलानंद की स्मृति में लगाई छबील

सिरसा। स्वामी अचलानंद गिरि महाराज की स्मृति में सिरसा रेलवे स्टेशन पर राहगीरों व रेल यात्रियों के लिए निर्जला एकादशी की संध्या पर शीतल शरबत की छबील लगाई गई। श्रद्धालु सुमन मित्तल ने बताया कि सेवा प्रकल्प का आयोजन स्वामी जी के श्रद्धालुओं द्वारा आपसी सहयोग से किया गया क्योंकि निर्जला एकादशी पर सेवा कायार्ें का हमारे शास्त्रों व धर्मग्रंथों में विशेष महत्व बताया गया है।

मल्टीस्पेशलिटी जांच शिविर 23 को

सिरसा। भारत विकास परिषद शाखा सिरसा द्वारा 23 जून को विशाल मल्टीस्पैशलिटी चिकित्सा शिविर का आयोजन किया जा रहा है। जांच शिविर की तैयारियों की समीक्षा करने के लिए एक अति आवश्यक बैठक जैन स्कूल नोहरिया बाजार में संपन्न हुई।

प्रीमियम भुगतान की अंतिम तिथि 31 जुलाई

सिरसा। प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के अंतर्गत जिला में एग्रीकल्चर इंश्योरेंस कंपनी को खरीफ 2024 के लिए बीमा को लेकर हरियाणा सरकार की अधिसूचना के अनुसार अधिकृत किया गया है, जिसमें खरीफ फसलों के लिए धान, कपास, बाजरा, मूंग व मक्का को लिया गया है। इसमें किसान को बीमा करवाने के लिए प्रति हेक्टेयर निर्धारित राशि वहन करनी होगी।

दो युवक 315 बोर के आठ जिंदा कारतूस सहित दबोचे

सिरसा। चोपटा थाना पुलिस ने गश्त व चेकिंग के दौरान गांव दड़बा कलां क्षेत्र से मोटरसाइकिल सवार दो युवकों को काबू कर उनके कब्जे से आठ जिंदा कारतूस बरामद किए है। इस संबंध में जानकारी देते हुए नाथूसरी चोपटा थाना प्रभारी सब इंस्पेक्टर सत्यवान ने बताया कि गिरफ्तार किए गए युवकों की पहचान सुशील तथा अजय निवासीगांव भट्टू कलां जिला फतेहाबाद के रूप में हुई है।

सरकारी स्कूल में हुई चोरी का आरोपी काबू

सिरसा। ऐलनाबाद के वार्ड नंबर 9 में स्थित सीनियर सेकेंडरी स्कूल से पानी की मोटर तथा दो सीसीटीवी कैमरे की चोरी को की घटना को पुलिस ने दो आरोपियों को काबू किया है। ऐलनाबाद थाना प्रभारी संदीप कुमार ने बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान किंद्र सिंह पुत्र सतपाल निवासी वार्ड नंबर 17 ऐलनाबाद तथा राजू पुत्र धर्मपाल निवासी गांव काशी का बास के रूप में हुई है।

पुलिस ने आमजन को दिलाई नशे से दूर रहने की शपथ

ओढां। 'ड्रग फ्री इंडिया कैंपेन' अभियान के तहत ओढां पुलिस ने गांव पन्नीवाला मोटा में आमजन व खिलाड़ियों को नशे के दुष्परिणामों के बारे में बता कर गांववासियों व खिलाड़ियों को शपथ दिलवाई।

नीट गड़बड़ी ने बच्चों का भरोसा तोड़ाः हैप्पी

रानियां। आम आदमी पार्टी के जिला अध्यक्ष हैप्पी रानियां ने कहा है कि हाल ही में देश की सबसे प्रतिष्ठित मेडिकल परीक्षा नीट के रिजल्ट में हुई गड़बड़ी ने देश के लाखों बच्चों का भरोसा तोड़ दिया है। भाजपा सरकार में हुई देश की सबसे प्रतिष्ठित परीक्षा पर भी सवालिया निशान लग गए हैं। लाखों बच्चे और अभिभावक इसकी वजह से मानसिक तनाव में हैं।

गलियों में ई-रिक्शा का है प्रावधान, ठेकेदार कर रहा मनमानी

करोड़ों रुपये खर्च करने के बावजूद शहर में बेलगाम है सफाई व्यवस्था

80 अस्थाई सफाई कर्मचारी रखने के लिए टेंडर मांगे गए हैं : डीएमसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। शहर में सफाई करते नगरपरिषद कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

नगरपरिषद के प्रधान व उपप्रधान के बीच चल रहा ईगो कलह के चलते शहर कूडे.का ढेर बनता जा रहा है। सफाई ठेकेदार बेलगाम हो रहा है। दो करोड़ रुपये प्रति माह देने के बावजूद गलियों में न ई-रिक्शा आ रही है और न ही डोर टू डोर जाकर कचरा उठाया जा रहा है। सप्ताह में दो दिन ठेकेदार की गाड़ियां कालोनियों तक में नहीं आती है। यही कारण है कि शहर के बाजारों व मुख्य मार्गों की सफाई का जिम्मा अब भी नगरपरिषद के सफाई कर्मचारियों के कंधों पर ही है। बड़ी बात यह है कि सफाई कर्मचारियों के 80 अस्थाई पद अब भी रिक्त है। अब नगरपरिषद ने फैसला लिया है कि एक साल के लिए नए अस्थाई कर्मचारी रखे जाएंगे। इसको लेकर नप ने एक बार फिर से टेंडर प्रक्रिया शुरु कर दी है। अब देखना यह है कि नए कर्मियों को रखने के बाद भी शहर की सफाई व्यवस्था में कितना सुधार हो पाता है। बता दे कि दिसंबर माह में नप द्वारा 90 अस्थाई कर्मी ठेकेदार के माध्यम से रखे जाने थे। इस टेंडर को लेकर नप प्रधान राजेंद्र खिंची के पास फाइल भेजी गई थी, लेकिन लोकसभा चुनाव आने के 3 महीने के अंतराल के बाद भी टेंडर फाइल को प्रधान ने पास नहीं किया गया है। फिलहाल अब लोकसभा चुनाव संपन्न हो गए है। अब नप ने दोबारा टेंडर फाइल तैयार की है और इस बार अस्थाई कर्मियों की संख्या 90 से घटाकर 80 कर दी गई है। नप द्वारा 1 करोड़ 80 लाख रुपये का एस्टिमेट बनाया है और शहर के 60 किलोमीटर का दायर ठेकेदार के कर्मियों को संभालना होगा। नए अस्थाई कर्मियों की नियुक्ति होते ही सड़क के 500 से 750 मीटर के दायरे की सफाई के लिए एक कर्मी नियुक्ति किया जाएगा। वही बाजार में हर दिन दो बार सफाई कर्मी को करनी होगी जिससे बाजार की सड़कें साफ सुथरी रही। ठेकेदार ही अपने कर्मियों को सफाई व्यवस्था सुधारने के लिए सफाई उपकरण, ऑटो टीपर सहित अन्य सामान देना होगा। ठेकेदार के कर्मियों को जिस इलाके में सफाई व्यवस्था दुरुस्त रखने के लिए लगाया जाएगा और उस कर्मी के इलाके में सफाई न होने की शिकायत आती है तो ठेकेदार के कर्मी को एक घंटे में शिकायत का निवारण करना होगा। अगर बार-बार शिकायत आती है तो ठेकेदार को नोटिस जारी किया गया है। अगर नोटिस जारी करने के बाद सफाई संबंधित शिकायत आती है तो ठेकेदार पर जुर्माना लगाया जाएगा। जुर्माने की राशि बार-बार शिकायत आने पर बढ़ती रहेगी तो वही 3 बार नोटिस जारी करने के बाद चौथा नोटिस में ठेकेदार की एजेंसी को ब्लैक लिस्ट करने की कार्रवाई होगी। बता दें कि नप के पास अब तक कुल 141 सफाई कर्मी है जिसमें सफाई दरोगा को मिलाकर 29 कर्मी पक्के हैं। 141 कर्मियों में 20 से 25 कर्मी अधिकारियों व नेताओं की कोठियों पर कार्य कर रहे हैं। शहर की जनसंख्या 90 हजार के करीब है और नप कर्मियों की संख्या के अनुसार शहर की सफाई व्यवस्था संभालने के लिए 750 लोगों पर एक सफाई कर्मी नियुक्त है। बता दे कि नप द्वारा डोर टू डोर टेंडर भी अलग से दिया हुआ है जो अगले महीने तक खत्म हो जाएगा। इस बारे डीएमसी संजय बिश्नोई ने कहा कि शहर में सफाई व्यवस्था संभालने के लिए 80 नए अस्थाई कर्मी ठेकेदार के माध्यम से एक साल के लिए रखे जाएंगे। नए कर्मियों के आने से नप के सफाई कर्मियों की संख्या बढ़ेगी और शहर की सफाई व्यवस्था में भी सुधार होगा।

हरियाणा में बह रही बदलाव की बयार, जनता चाहती कांग्रेस सरकारः सैलजा

■ सैलजा बोली : किरण चौधरी और श्रुति के साथ हुई नाइंसाफी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सांसद कुमारी सैलजा ने कहा कि आज हरियाणा में बदलाव की बयार बह रही है जो कांग्रेस के पक्ष में है। जनता सरकार बदलकर कांग्रेस की सरकार बनाना चाहती है पर इसके लिए सभी को एकजुट होकर पहले की भांति चुनाव मैदान में उतरना है। पार्टी की ओर से जो भी उम्मीदवार मैदान में उतारा जाएगा सभी मिलकर उसकी जीत के लिए कार्य करेंगे तभी कांग्रेस की सरकार बन सकेगी। कुमारी सैलजा बुधवार को सिरसा में कार्यकर्ताओं की बैठक को संबोधित कर रही थी। सैलजा ने अपनी जीत के लिए कार्यकर्ताओं का धन्यवाद भी किया। इस बैठक में कालांवाली के विधायक शीशपाल केहरवाला, पूर्व डिप्टी सीएम चंद्रमोहन बिश्नोई, डा. केवी सिंह, पूर्व मंत्री अत्तर सिंह सैनी, पूर्व सांसद चरणजीत सिंह रोडी, डा. सुशील कुमार इंदौरा, पूर्व विधायक भरत सिंह बैनीवाल,बलवान सिंह दौलतपुरिया, एडवोकेट संदीप नेहरा, अमीर चावला, नवीन केडिया, वीरभान मेहता आदि मौजूद थे। उन्होंने कहा कि सिरसा लोकसभा क्षेत्र के लोगों की मांग थी कि कुमारी सैलजा को सिरसा से लड़े और पार्टी हाईकमान ने लोगों की मांग को सुनकर ही मुझे यहां से प्रत्याशी बनाया। कुमारी सैलजा ने कहा कि गर्मी के दौरान हमारे कार्यकर्ताओं ने मेहनत करके कांग्रेस को ऐतिहासिक जीत दिलाई। उन्होंने कहा कि आगे की चुनौती को स्वीकार कर आगे बढ़ना है, हवा कांग्रेस के पक्ष में जनता बदलाव चाहती है, सरकार बदलना चाहती है और कांग्रेस को सत्ता में लाना चाहती है।

सैलजा बोली-सबको जोड़ने से चलती है पार्टी

बैठक के बाद पत्रकारों से बातचीत करते हुए सांसद कुमारी सैलजा ने कहा कि किरण चौधरी और श्रुति चौधरी के साथ नाइंसाफी हुई है। साथ ही उन्होंने भाजपा 'वाइन करने पर किरण चौधरी व श्रुति चौधरी को शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि बीरेंद्र सिंह के साथ भी इंसाफ नहीं हुआ है। सैलजा ने कहा कि पार्टी सबको साथ जोड़ने से चलती है, लेकिन यहां स्थिति उल्टी है। उन्होंने कहा कि पार्टी में नए लोगों को शामिल किया जा रहा है, लेकिन पुराने कांग्रेसियों के साथ नाइंसाफी हो रही है जिस कारण उन्हें मजबूरन पार्टी छोड़नी पड़ रही है। उन्होंने प्रदेश कांग्रेस प्रभारी पर भी सवाल उठाते हुए कहा कि उनका बर्ताव भी किरण चौधरी और श्रुति के साथ अच्छा नहीं रहा है। साथ ही उन्होंने कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष उदयभान को भी नसीहत दे डाली कि पार्टी में ऐसा कोई नेता नहीं है जो मुझे सिखाएगा। इन सब बातों को पार्टी हाईकमान के समक्ष रखा जाएगा।

विदेश भेजने के नाम पर 28 लाख की ठगी

■ पैसे लौटाने पर दी धमकी, पुलिस ने दर्ज किया मामला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

शहर के सुखसागर कॉलोनी निवासी एक युवती से विदेश भेजने के नाम पर करीब 28 लाख रुपए की ठगी किए जाने का मामला सामने आया है। पुलिस ने पीड़िता की शिकायत पर आरोपी दिनेश व ब्रिलिएंट-वी मार्श बरनाला रोड के खिलाफ धोखाधड़ी की विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्जकर आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में सुखसागर कॉलोनी निवासी 'योति पुत्री सुखविंद्र सिंह ने बताया कि वह 12वीं कक्षा पास है। 2022 में उसने पीटीई भी की है। जनवरी 2024 में उसने विदेश जाने का मन बनाया, जिसपर उसने आरोपी दिनेश से संपर्क किया। कागजात देखकर दिनेश ने कहा कि आपका स्टडी वीजा इगलैंड (यूके) का लगवा दूंगा, जिसमें आपका करीब 12-13 लाख रूपए खर्चा आएगा और वीजा आपका एक नंबर में होगा। दिनेश पर विश्वास कर उसने 17 जनवरी 2024 को 50 हजार रूपए नकद व सारे दस्तावेज, जिसमें असल पासपोर्ट व अपने पढ़ाई से संबंधित सभी दस्तावेज दे दिए। इसके बाद दिनेश ने उससे संपर्क करते हुए कहा कि आपको आपके अकाउंट में 20 लाख रूपए की एक एफडी दिखानी होगी, ताकि हम आपके वीजा के लिए एप्लाई कर सकें। उसी दिन आरोपी ने उससे अकाउंट से संबंधित सभी कागजात जैसे पासबुक, खाली चैक बुक पर उसके हस्ताक्षर करवाए, एटीएम व अन्य संबंधित सारे दस्तावेज ले लिए। 30 जनवरी 2024 को आरोपी ने कहा कि आपको 662650 रूपए जमा करवाने पड़ेंगे तभी आपका वीजा लग सकता है, जिस पर उसने अपने पिता से उपरोक्त राशि के लिए बताया और उसके पिता ने पैसों का इंतजाम करके जमा करवाए। आरोपी ने एक डिप्लोमा 23 अप्रेल 2024 का बना हुआ उसके व्हाट्सएप पर भेजा और कहा कि 662250 रूपए की राशि का यह डिप्लोमा बनवा दिया है। यदि तुम्हें अपना वीजा लगवाना है तो इसके लिए अलग से पैसे लगेंगे, जिस पर प्रार्थिया ने आरोपी को वीजा लगाने से साफ मना कर दिया और कहा कि मुझे मेरे सभी कागजात व बैंक से संबंधित सभी दस्तावेज व मेरे खाली चैकों पर साइन की हुई चैक बुक वापिस दी जाए।

समाधान शिविर के दसवें दिन आई 112 शिकायतें

■ लोगों की समस्याओं का निवारण प्रशासन की प्राथमिकता : आर के सिंह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। समाधान शिविर में शिकायतें सुनते डीसी आरके सिंह। फोटो : हरिभूमि

समाधान शिविर के दसवें दिन 112 शिकायत उपायुक्त आरके सिंह के समक्ष पहुंची। इन शिकायतों में से कुछेक का मौके पर ही समाधान कर दिया गया, शेष के समाधान के लिए संबंधित अधिकारियों को दिशा निर्देश कर रिपोर्ट देने को कहा गया। समाधान शिविर में न केवल मोके पर समाधान हो रहा है बल्कि जिन समस्याओं का बाद में समाधान हो जाता है, उसकी सुनिश्चित के लिए संबंधित प्रार्थी से फोन कर समाधान की जानकारी ली जाती है। इसके लिए बाकायदा उपायुक्त पहले ही सभी को अपनी समस्या एप्लिकेशन पर अपना फोन नंबर अवश्य अंकित करने की हिदायत देते रहते हैं। गांव पंजुआना निवासी मंगत राम समाधान शिविर में फैमली आईडी में इनकम अधिक होने की समस्या को लेकर पहुंचा। उनका कहना था कि उनकी अधिक इनकम शो होने की वजह से सरकार की योजनाओं का लाभ मिलने में परेशानी आ रही थी। उपायुक्त ने मौके पर एडीसी को समाधान के निर्देश दिए। मौके पर ही फैमली आईडी में उसकी इनकम को सही कर दिया गया। समस्या का समाधान होने पर मंगत राम खुश नजर आए और सरकार के समाधान शिविर की पहल की सराहना की। जिला में समाधान शिविर के दसवें दिन 112 शिकायतें विभिन्न समस्याओं को लेकर उपायुक्त के समक्ष रखी गई। इनमें से कुछेक का मौके पर ही निदान कर दिया गया शेष पर अधिकारियों को समाधान कर रिपोर्ट देने को कहा। बुधवार को सबसे अधिक 32 शिकायतें फैमली आईडी से सम्बंधित रही। इसके अन्य शिकायतें विभिन्न विभागों से संबंधित थी।

मंडी टाउनशिप एरिया पर फिर गिरी गाज

सिरसा। दशकों के संघर्ष के बाद भी ए,बी,सी,डी ब्लॉक और मंडी वासियों की बड़ी समस्या का समाधान करवाने में वर्तमान सरकार नाकाम रही है। क्षेत्र के निवासियों की संपत्तियों पर करोड़ों रुपया नजायज बकाया दर्शाया जा रहा है। उक्त तथ्य को उजागर करते हुए सिरसा विकास मिशन के अध्यक्ष प्रदीप सचदेवा ने कहा कि मंडी टाउनशिप एरिया को नगरपरिषद में शामिल करने पर सरकार ने इन प्रॉपर्टीधारकों को लगातार धोखे में ही रखा है। सचदेवा ने कहा कि इस रिहायशी एरिया को पचास के दशक में मंडी टाउनशिप द्वारा विकसित किया गया था और 1987 में जब इसका मर्जर हुडा विभाग में कर दिया गया तब से ही विभाग द्वारा इस पुराने क्षेत्र पर अपने नए नियम थोपने शुरू कर दिए और पुराने बने घरों को भी रिकॉर्ड में खाली प्लॉट बताकर नॉन कंस्ट्रकशन चार्जिज के नाम पर करोड़ों रुपए जुर्माना लगा दिया।

माइनर निर्माण में अनियमितता को लेकर किसानों में रोष, दिया धरना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डबवाली

डबवाली। माइनर निर्माण में गड़बड़ी को लेकर धरना देते किसान। फोटो : हरिभूमि

सरकार किसानों को टेल पर पानी देने की बात करती है, लेकिन हकीकत में किसानों के साथ ऐसा हो नहीं रहा। कई बार अधिकारियों की लापरवाही व अनदेखी की वजह से भी ऐसा होता है। इसी प्रकार के एक मामले को लेकर चौटाला गांव के कुछ लोग आक्रोशित है। इन लोगों ने आज प्रहलाद सिंह चौटाला की अध्यक्षता में आसाखेड़ा माइनर की बुर्जी नंबर 42000 चौटाला टेल पर धरना शुरू कर दिया। किसान नेता प्रहलाद सिंह के मुताबिक आसाखेड़ा माइनर की री-मॉडलिंग के दौरान निर्माण में लापरवाही हुई । आसा खेड़ा माइनर की बुर्जी नंबर 33000 पर जो ठोकर बनाई गई है, उसका साइज कम कर दिया गया है। इस वजह से किसानों को दिक्कत हो गई और पानी की कमी का सामना करना पड़ रहा है। किसानों ने मांग की हैं कि इसका साइज पुराना किया जाए। प्रहलाद सिंह के मुताबिक जब तक किसानों की मांग पूरी नहीं होती तब तक उनका धरना जारी रहेगा। उधर जजपा नेता दिग्विजय सिंह चौटाला ने भी किसानों की मांग को लेकर नहरी विभाग के अधिकारियों से बात की और इस समस्या के समाधान करने को कहा।

132 गांवों में चल रहे ग्रे वाटर मैनेजमेंट प्रोजेक्टः डॉ. सुभाष

सिरसा। स्वच्छ भारत मिशन के तहत जिला के सभी 360 गांवों तथा सभी 339 ग्राम पंचायतों के ग्रे वाटर मेनेजमेंट के प्रोजेक्ट सरकार के पास भेजे गए हैं। इनमें से 132 गांवों में ग्रे वाटर मैनेजमेंट के प्रोजेक्ट का कार्य हो रहा हैं। इन ग्रे वाटर मैनेजमेंट के प्रोजेक्ट से गंदे पानी की समस्या का समाधान हो रहा है। जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. सुभाष चंद्र ने बताया कि घरों से निकलने वाले गंदे पानी के प्रबंधन के लिए घर के स्तर पर सोखता गड्ढे बनाए जा रहे हैं। गली के स्तर पर लीच पीट बनाई जा रही है तथा गांव के स्तर पर सींचेवाल मॉडल व 3/5 पौंड सिस्टम प्रणाली के माध्यम से गंदे पानी को साफ किया जा रहा है और इस पानी का प्रयोग खेती के लिए, मकान बनाने के लिए तथा वाटर रिचार्ज के लिए किया जा रहा है।

अखाड़ा में पांच धूनों के बीच महाराज की तपस्या पूर्ण

सिरसा। जिला के गांव दड़बा कलां स्थित अखाड़ा में योगी बाबा छिद्रनाथ भीषण गर्मी में पांच धूनों के बीच तपस्या बुधवार को संपन्न हुई। गांव में सुख शांति के लिए महाराज ने 41 दिन तक धूनों के बीच बैठकर तपस्या की। आखड़ा में तपस्या पूरी होने पर सत्संग व भंडारे का आयोजन किया गया। संत बाल योगी ओंकर नाथ, महंत सेवानाथ, महंत सेवानाथ, राजेंद्र नाथ, भंवरनाथ, नानू नाथ, रंगनाथ, भंवरनाथ, बालू नाथ ने सत्संग में प्रवचन करते हुए कहा कि हमें अच्छे कर्म करने चाहिए। इससे फल भी अच्छे मिलेंगे। सभी पुण्य का कार्य करें। कार्यक्रम के दौरान महंत राशि व महंत पप्पी ने हजार रुपए दान स्वरूप दिए। तरकांवाली भजन पार्टी में ओमप्रकाश, विकास, रमेश, जैन ने भजनों से गुणगान किया। यहां पर गांव के लोग बड़ी संख्या में सुबह से पहुंचने लगते हैं। गांव की महिला व पुरूष कीर्तन करते हैं। मंगल गीतों के बीच महाराज की तपस्या पूरी होती है। गांव के लोगों ने बताया कि डेरा से लोगों की काफी आस्था जुड़ी हुई है।

---

12 जून से ठेकों का नया सेशन शुरू हुआ, बढ़ाए गए रिजर्व प्राइज

शराब ठेके लेने से पीछे हटे ठेकेदार, डिस्काउंट मिला तो सिरे चढ़ सकती है नीलामी प्रक्रिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जाखल

जाखल। बंद पड़ा शराब का ठेका।

जाखल शहर सहित पूरे क्षेत्र में शराब ठेकों की नीलामी अभी नहीं हो पाई है, जबकि 12 जून से शराब ठेकों का नया सेशन शुरू हो चुका है। आबकारी विभाग का दावा हैं कि बीते दिन रेट कम कर ई-ऑक्शन के तहत शराब के टेंडर डाले गए हैं, जबकि ठेकेदारों का कहना है कि विभाग द्वारा शराब ठेकों के बढ़ाए गए रिजर्व प्राइज के चलते शराब की ई-ऑक्शन के लिए यहां ठेकेदारों ने नीलामी में भाग नहीं लिया हैं, जिस कारण जाखल व इसके तहत ग्रामीण क्षेत्र में अभी भी शराब के ठेके नहीं बिक सके हैं। बताया गया है कि प्रदेश सरकार ने बीते वर्ष की अपेक्षा इस वर्ष शराब के ठेकों के जोन में 7 प्रतिशत टेंडर अमाउंट में वृद्धि कर दी है। आबकारी विभाग के जिलाधिकारी केएल वर्मा का कहना हैं कि बीते दिन 18 जून को रेट में कटौती कर दोबारा ई-ऑक्शन करवाई गई हैं, जबकि ठेकों की नीलामी नहीं हो पाई हैं। इसके बाद अब आगे दोबारा ई ऑक्शन करवाई जाएगी, जिसमें शराब के ठेकों की नीलामी होगी। शराब ठेकों की नीलामी में सबसे ज्यादा दिक्कत जाखल क्षेत्र में आ रही है। यहां के ठेकों की नीलामी के लिए अब विभाग को रेट और कम करने होंगे। बता दें कि जहां आबकारी विभाग के द्वारा निर्धारित रेट से रेट कम करने के बाद ई-ऑक्शन पर भी कोई भी ठेकेदार लेने को तैयार नहीं हुआ हैं। विभाग इनकी नीलामी इस सप्ताह एक बार फिर करेगा। ई-ऑक्शन में भी ठेकों की नीलामी न होने के चलते विभाग को ठेकों के रेट कम करने पड़े हैं। फतेहाबाद में आबकारी विभाग ने 30 मई को ठेकों की ई-ऑक्शन प्रक्रिया शुरू की थी, जिसमें नीलामी नहीं हो सकी। 30 मई को शराब ठेकों की ई-ऑक्शन हुई थी। इसके बाद 10, 14 जून के बाद अब 18 जून को निर्धारित रेट से कम करके भी ई-ऑक्शन की गई, लेकिन इसके बावजूद भी ठेकों की नीलामी नहीं हो पाई हैं। जाखल में शराब ठेकेदारों का कहना है कि शहरी क्षेत्रों में महंगी शराब बिक सकती है लेकिन ग्रामीण क्षेत्रों में लोग महंगी शराब नहीं खरीद पाते हैं। जाखल खुद बड़ा शहर न होने के चलते यहां शराब की बिक्री शहरों की अपेक्षा कम होती है अथवा इसके तहत ग्रामीण क्षेत्र में शराब महंगी नहीं बिक सकती है।

राजस्व का हो रहा नुकसान

पंजाब के साथ सटे हुए जाखल क्षेत्र में ठेकेदारों का शराब ठेके लेने में दिलचस्पी न लेने का कारण पंजाब में शराब के रेट हरियाणा की अपेक्षा कम होना भी बताया गया है। ऐसे में यहां टेंडर न होने से जाखल व इसके तहत अटैच ग्रामीण क्षेत्र में सरकारी शराब की दुकानें बंद पड़ी हैं। इससे जाखल के समीप स्थित पंजाब क्षेत्र से अवैध शराब बिक्री भी बढ़ गई है। जिसका खामियाजा हरियाणा के आबकारी विभाग को भुगतना पड़ रहा हैं। शराब ठेकों की नीलामी न होने से आबकारी विभाग को राजस्व की क्षति हो रही है।

क्या कहते हैं अधिकारी

फतेहाबाद आबकारी विभाग के जिला अधिकारी केएल वर्मा ने बताया कि मंगलवार को जाखल जोन सहित पूरे हरियाणा के शेष बचे शराब ठेकों का ऑनलाइन कम रेट में टेंडर किया गया था, परंतु इसमें भी किसी भी ठेकेदार द्वारा भाग नहीं लिया गया है। अब दोबारा ठेकों की नीलामी हेतु इसी सप्ताह फिर से ऑनलाइन टेंडर जारी किया जाएगा।

सूचना

मैं, सुभाष चन्द पुत्र राम निवासी मकान नं. 361, जंडी मोहल्ला फतेहाबाद, जिला फतेहाबाद बयान करता हूं कि मेरी लड़की श्वेता उर्फ उमा मेरे कहने-सुनने से बाहर है। मैं उसे अपनी चल-अचल सम्पति से बेदखल करता हूं। भविष्य में उसके द्वारा किए गए लेन-देन व अच्छे-बुरे कार्य के लिए वह स्वयं जिम्मेवार होगी। आज के बाद मेरा व मेरे परिवार का उसके साथ कोई ताल्लुक वा वास्ता नहीं रहा है।

खबर संक्षेप

संत निरंकारी मिशन लगाएगा योग शिविर

सिरसा। संत निरंकारी मिशन द्वारा अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शुक्रवार, 21 जून को संपूर्ण भारतवर्ष में स्थापित संत निरंकारी मिशन की विभिन्न शाखाओं में प्रातः 6 बजे से स्थानीय योग प्रशिक्षकों के निर्देशन में पाकारें में योग दिवस का आयोजन किया जाएगा। संत निरंकारी मंडल के समाज कल्याण प्रभारी जोगेंद्र सुखीजा ने बताया कि संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा इस वर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का विषय महिला सशक्तिकरण के लिए योग दिया गया है जो निसंदेह आज के समय की मांग है।

भाईचारा पार्क में मनाया जाएगा योग दिवस

सिरसा। महात्मा बुद्ध योग संस्थान की ओर से स्थानीय हुडा सेक्टर-20 के भाईचारा पार्क में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस धूमधाम से मनाया जाएगा। योगाचार्य नरेंद्र योगी ने सनातन धर्म मंदिर में योग शिविर के दौरान लोगों को निमंत्रण देते हुए कहा कि भाईचारा पार्क में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम के मुख्यातिथि भाजपा नेता गोविंद कांडा होंगे। उनके साथ अमन चोपड़ा, पदमश्री गुरविंद्र सिंह, ब्रह्मकुमारी आश्रम से बिंदु विशिष्ठ मेहमान होंगे। योगाचार्य ने कहा कि सरकार योग को बढ़ावा देने के लिए भरसक प्रयास कर रही है। भारत ही नहीं, अपितु विदेशों ने भी योग को बड़े स्तर पर अपनाया है।

हिसारिया बाजार में काटी व्यक्ति की जेब

सिरसा। निर्जला एकादशी पर हिसारिया बाजार में लगी छबील पर एक व्यक्ति को पानी पीना उस समय भारी पड़ गया, जब भीड़ का फायदा उठाकर चोर उसकी जेब काटकर ले गए। जेब में 10470 रुपए की नकदी व कुछ कागजात थे। पुलिस को दी शिकायत में गांव रामपुरा ढिल्लों निवासी सतपाल ने बताया कि वह अनाज मंडी में आढ़ती के पास हिसाब करवाने के लिए आया था। वापसी में हिसारिया बाजार में कांडा ऑफिस के कार्यालय के आगे छबील लगी हुई थी। वह छबील पर जाकर पानी पीने लगा। इसी दौरान कोई भीड़ का फायदा उठाकर उसकी जेब काटकर ले गया।

पद्म विभूषण पुरस्कारों के लिए आवेदन शुरू

सिरसा। प्रदेश सरकार ने पदम विभूषण, पद्म भूषण और पद्मश्री सहित प्रतिष्ठित पद्म पुरस्कारों की सिफारिशों के लिए नामांकन आमंत्रित किए हैं। सवार्ेच्च नागरिक सम्मान के अंतर्गत इन पुरस्कारों की घोषणा 26 जनवरी 2025 को गणतंत्र दिवस के अवसर पर की जाएगी। सरकारी प्रवक्ता ने बताया कि पद्म पुरस्कारों के लिए सवार्ेच्च नागरिकों के नाम 15 सितंबर तक भेजे जाने हैं। केवल ऑनलाइन भेजे गए नामांकनों पर विचार किया जाएगा और निर्धारित समय-सीमा के बाद प्राप्त किसी भी नामांकन पर विचार नहीं किया जाएगा।

विश्व शांति के लिए योग योग जरूरी : अनिल

फतेहाबाद। आयुष विभाग व हरियाणा योग आयोग के निर्देशानुसार आयुष विभाग जिला फतेहाबाद की आयुर्वेदिक जिला अधिकारी डॉ. रितु भाटिया व योग समन्वयक डॉ. अजीत के निर्देशानुसार 10वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में बुधवार को योग जागरण यात्रा के अंतर्गत आयुष योग सहायक अनिल कुमार ने आयुष्मान आरोग्य मंदिर, मानावाली में तथा आयुष योग सहायक उग्रसेन ने बोदीवाली में ग्रामीणों को योगाभ्यास करवाया। उन्होंने बताया कि केवल और केवल हम योग की शरण में ही आकर हम सब प्रकार की व्याधियों से मुक्ति पा सकते हैं। व्यक्ति योग क्रियाओं से तनाव मुक्ति भली भांति पा सकता है, योग क्रियाओं में आसन ,प्राणायाम, तप, षट्कर्म आदि का रक्त, प्राण, नाडी ग्रंथि आदि के शोधन में महत्वपूर्ण भूमिका है। इस अवसर पर हरियाणा योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन के सचिव दारा सिंह योगी सहित अनेक ग्रामवासी मौजूद रहे।

करो योग, रहो निरोग के नारे के साथ नागरिकों को दिया योग को दैनिक जीवन में अपनाने का संदेश

एडीसी ने पंचायत भवन से मैराथन को झंडी दिखाकर किया रवाना

21 जून को आयोजित होने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अंतर्गत होने वाले कार्यक्रमों की तैयारियां तेज

फतेहाबाद। पंचायत भवन से योग मैराथन को झंडी दिखाकर रवाना करते एडीसी राहुल मोदी। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

21 जून को आयोजित होने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जिला स्तरीय कार्यक्रम में अधिक से अधिक जिला के नागरिकों की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए आयुष विभाग व जिला प्रशासन तथा हरियाणा योग आयोग द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के उपलक्ष्य में योग मैराथन का आयोजन किया गया। एडीसी राहुल मोदी ने पंचायत भवन, फतेहाबाद से योग मैराथन को झंडी दिखाकर रवाना किया। इस दौरान करो योग-रहो निरोग आदि के नारे के साथ नागरिकों को योग को अपने दैनिक जीवन में अपनाने के लिए प्रेरित किया। एडीसी राहुल मोदी ने मैराथन की अगुवाई करते हुए जिला के नागरिकों को 21 जून को जिला स्तरीय योग दिवस कार्यक्त्रम में अधिक से अधिक संख्या में बढ़ चढ़कर भाग लेने का आह्वान किया। यह योग मैराथन स्थानीय पंचायत भवन से शुरू होकर पुराना बस अड्डा, लाल बती चैक, रतिया रोड से होते हुए मनोहर मैमोरियल कॉलेज फतेहाबाद के खेल मैदान में पहुंची। इस दौरान आयुष विभाग के योग सहायकों व योग विशेषज्ञों ने नागरिकों को प्रोत्साहित किया कि वे नियमित रूप से योग करें। स्वयं को स्वस्थ रखने के लिए योग को अपनायें। यदि हम नियमित रूप से योगाभ्यास करेंगे तो खुद को बीमारियों से सुरक्षित रख सकेंगे। योग को घर-घर और जन-जन तक पहुंचाने के उद्देश्य से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया जा रहा है। जिला व खंड स्तर पर 21 जून को योग दिवस मनाया जाएगा, जिसमें लोगों को अवश्य हिस्सा लेना चाहिए। इस मौके पर एसडीएम राजेश कुमार, डीएसपी जयपाल सिंह व संजय सिंह, जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. रीतु भाटिया सहित आयुष विभाग, खेल एवं युवा कार्यक्रम तथा अन्य विभागों के अधिकारी व कर्मचारी व विभिन्न स्कूलों के विद्यार्थी व युवा मौजूद रहे।

योग को लेकर एमएम कॉलेज में हुई पायलट रिहर्सल

फतेहाबाद। एमएम कॉलेज में योग दिवस की पायलट रिहर्सल में योगाभ्यास करते एडीसी व अन्य नागरिक।

फतेहाबाद। हरियाणा योग आयोग, आयुष विभाग तथा जिला प्रशासन के तत्वावधान में 21 जून को 10वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस अवसर पर पूर्व तैयारियों के लिए मनोहर मैमारियल पीजी कॉलेज, फतेहाबाद में पायलट रिहर्सल का आयोजन किया गया। इस मौके पर एडीसी राहुल मोदी सहित एसडीएम राजेश कुमार, डीएसपी जयपाल सिंह व संजय सिंह तथा जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. रीतु भाटिया ने मां सरस्वती की प्रतिमा पर दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। एमएम कॉलेज में आयोजित योग दिवस की फाइनल रिहर्सल में प्रशासनिक अधिकारियों, स्कूली छात्र-छात्राओं, विभिन्न विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारियों तथा आम जनता ने योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण में भाग लिया। एडीसी ने 10वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून के कार्यक्रम में अधिक से अधिक संख्या में बढ़-चढ़कर भाग लेने तथा योग दिवस को सफल बनाने का संदेश फतेहाबाद के नागरिकों को देते हुए प्रेषित किया। इस दौरान योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण में योग विशेषज्ञा अंबिका पांटा ने स्वस्तिवाचन से प्रारंभ करके शिथिलीकरण अभ्यास, खड़े होकर किए जाने वाले अभ्यास, पेट के बल तथा पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले अभ्यास, कपालभाति, अनुलोम-विलोम, शीतली का अभ्यास करवाया।

टोहाना में 21 को मनाया जाएगा योग दिवस

टोहाना। योग शिविर में भाग लेते साधक। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▸▸ टोहाना

आगामी 21 जून को मनाए जाने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियों को लेकर बुधवार को रेलवे रोड स्थित नई अनाज मंडी शैड के नीचे योगाभ्यास किया गया। आयुष विभाग व पतंजलि योग समिति सदस्यों सहित अन्य प्रशासनिक अधिकारियों ने योग दिवस की पायलेट रिहर्सल में भाग लेकर योगाभ्यास किया और 21 जून को आयोजित किए जाने वाले मुख्य कार्यक्रम की तैयारियों का जायजा लिया। आयुर्वेदिक मेडिकल ऑफिसर डॉ. हरीश पारीक ने बताया कि 21 जून को सुबह साढ़े 6 से साढ़े 8 बजे रेलवे रोड स्थित नई अनाज मंडी शैड के नीचे 10वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाएगा। उन्होंने कहा कि हम सभी को अपनी दिनचर्या में योग को शामिल कर न केवल शरीर को निरोग बना सकते हैं बल्कि मानसिक तनाव से मुक्ति व लाइफस्टाइल में बदलाव कर मधुमेह, रक्तचाप आदि बीमारियों को नियंत्रित भी कर सकते हैं। योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण में योग विशेषज्ञ बलवान सिंह ने योगाभ्यास करवाया। उन्होंने पेट के बल तथा पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले अभ्यास, कपालभाति, अनुलोम-विलोम, शीतली, भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास करवाया। उन्होंने उपस्थितजनों को योग संकल्प की शपथ भी दिलवाई। इस दौरान कमल शर्मा ने योग के विभिन्न आसनों के साथ चक्र आसन भी किया। कमल शर्मा ने में चक्र आसन विश्व रिकार्ड बनाया हुआ है। विभिन्न स्कूलों के विद्यार्थियों ने योगासन की शानदार प्रस्तुतियां दी। प्रशिक्षण शिविर में अध्यापकों व बच्चों के साथ-साथ बड़ी संख्या में अनेक गणमान्य व्यक्तियों तथा विभिन्न कर्मचारियों ने योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण में भाग लिया। इस मौके पर पतंजली योग समिति से जिला प्रभारी तरुण मेहता, टोहाना प्रभारी बलविंदर सिंह, टोहाना महिला प्रभारी कमलेश भाटिया, डीपीई बलबीर सिंह आदि रहे।

निरोग काया के लिए योग ही सबसे बड़ा माध्यम

- योग दिव्य मंदिर में तीन दिवसीय योग शिविर का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

फतेहाबाद। योग दिव्य मंदिर में योग शिविर का शुभारंभ करते अतिथिगण।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में रतिया रोड मॉडल टाउन स्थित योग दिव्य मंदिर में तीन दिवसीय विशेष योग शिविर का शुभारंभ हुआ। शिविर का उद्घाटन एमएम कॉलेज मैनेजमेंट के प्रधान राजीव बतरा ने किया और भाजपा नेता व मार्किट कमेटी के पूर्व वाईस चेयरमैन राहुल गोयल ने दीप प्रज्जवलित किया। योगाचार्य कर्मचंद सरदाना, कोषाध्यक्ष धर्मपाल चावला व महिला प्रमुख सुमन चावला ने आए हुए अतिथियों का स्वागत किया। मुख्य अतिथि राजीव बतरा ने कहा कि निरोग काया के लिए योग से बड़ा कोई सद्कर्म नहीं है। दवा खाने से एक बीमारी का इलाज होता है लेकिन साईड इफैक्ट से नई बीमारी लग जाती है लेकिन योग ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें रोग का जड़ से इलाज होता है, इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को योग से जुड़ना चाहिए। भाजपा नेता राहुल गोयल ने कहा कि योग हमारे वेद पुराणों में प्राचीन काल से उल्लेखित है लेकिन इसका प्रचार प्रसार पिछले 10-20 वषार्ें में ज्यादा हुआ है। उन्होंने कहा कि योग से बड़ी बड़ी बीमारियों का निदान हो सकता है। स्वस्थ रहने के लिए योग अनिवार्य है। गोयल ने कहा योग से हम मेडिटेशन की ओर मुड़ सकते हैं। योगाचार्य कर्मचंद सरदाना ने कहा कि योग प्राणों का व्यायाम है। सांसों की क्रिया से हम पूरी बॉडी को रिचार्ज करते है। जिस तरह से मोबाईल रिजार्च किए बगैर नहीं चल सकता। इसी तरह यदि हम प्रतिदिन योग या व्यायाम नहीं करते तो एक दिन यह शरीर जवाब दे सकता है। यह विशेष योग शिविर तीन दिन तक चलेगा।

महिला किसान नेता कांग्रेस में शामिल

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

फतेहाबाद। कांग्रेस में शामिल होने वालों का स्वागत करते कांग्रेस नेता विनीत पुनिया।

भारतीय किसान यूनियन चढ़ूनी की महिला विंग की जिला प्रधान सुदेश सिवाच, गोरखपुर आज कांग्रेस पार्टी में शामिल हो गई। कांग्रेस के राष्ट्रीय सचिव डॉ. विनीत पुनिया के नेतृत्व में उन्होंने कांग्रेस ज्वाइन की। इसके अलावा नगर परिषद चुनाव में उम्मीदवार रहे सूरज भसोड़, सुशील कुमार, साहिल _भसोड़, कपिल सेन, अशोक, विक्की नागर भी कांग्रेस में शामिल हुए। गांव खाराखेडी व फतेहाबाद शहर में सुभाष बिश्नोई, सोनू खाराखेडी, सुरेश कुमार, सुरेन्द्र, भूपसिंह, राजकुमार, धर्मवीर, सुमित, चाहत इत्यादी ने भी कांग्रेस में शामिल होने का ऐलान किया। विनीत पुनिया ने कांग्रेस पार्टी में शामिल होने वाले सभी नेताओं को कांग्रेस पार्टी की तरफ से पूरा मान सम्मान मिलने का भरोसा दिलाया। किसान महिला जिला प्रधान सुदेश सिवाच ने डॉ. पुनिया का आभार व्यक्त करते हुए दिन रात मेहनत कर कांग्रेस पार्टी को बुलंदियों पर ले जाने का भरोसा दिलाया। इस मौके कांग्रेस एससी सेल के प्रदेश महासचिव मास्टर सुभाष धानिया, एससी सेल के जिला अध्यक्ष मास्टर सूरजभान खाराखेडी, पूर्व पार्षद उपास भट्टी, किसान नेता राजेश खिलेरी, किसान नेत्री विमला ढिंगसरा, करतार सिंह, राम सिंह, मंगतराम, कृष्ण गढवाल, सुशील गोदारा, सुनील विश्नोई, राजू इंसा आदि रहे।

वरिष्ठ नागरिकों के लिए फ्री मेडिकल कैम्प 21 को

फतेहाबाद। वरिष्ठ नागरिकों के लिए वरिष्ठ नागरिक परिषद के तत्वाधान में नागरिक अस्पताल फतेहाबाद के सीएमओ कार्यालय द्वारा जून माह के तीसरे शुक्रवार 21 जून 2024 को निशुल्क मेडिकल कैम्प बाल भवन फतेहाबाद में प्रातः 9 बजे से प्रधान ईश्वर देवी सेठी की अध्यक्षता में लगाया जाएगा। सचिव सुग्रीव सिंह बिश्नोई ने बताया कि इस कैम्प में वरिष्ठ नागरिकों के स्वास्थ्य की जांच की जाएगी व निःशुल्क दवाईयां भी दी जाएगी। उन्होंने वरिष्ठ नागरिकों से कहा कि वे कैम्प में अपना आधार कार्ड अवश्य साथ लेकर आए। उन्होंने सभी वरिष्ठ नागरिकों व परिषद के सदस्यों से अनुरोध किया है कि वे इस कैम्प में पहुंचकर निशुल्क कैम्प का लाभ उठाएं।

नशीली दवाओं के दुरुपयोग की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

सिरसा। कार्यक्रम में विद्यार्थियां को जानकारी देते काउंसल कमल निर्वाण व अन्य।

नशीली दवाओं के दुरुपयोग और अवैध तस्करी के खिलाफ प्रतिवर्ष 26 जून को अंतर्राष्ट्रीय दिवस मनाया जाता है। इसी कड़ी में बुधवार को जिला नागरिक अस्पताल की ओर से राजकीय आईटीआई में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जागरूकता कार्यक्रम में नागरिक अस्पताल से आईसीटीसी काउंसलर कमल निर्वाण, काउंसलर कमल कक्कड़ व राहुल शर्मा के द्वारा बच्चों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक किया। काउंसलर कमल कक्कड़ ने किशोरावस्था के बारे मे विस्तृत रूप से चर्चा की। उन्होंने मित्रता क्लीनिक में दी जाने वाली सभी प्रकार की सुविधाओं के बारे में भी विद्यार्थियों को अवगत करवाया। उन्होंने बताया कि 10 से 19 वर्ष तक की सभी छात्र व छात्राएं खानपान, चिंता, चमड़ी रोग, शादी से पहले की भ्रांतियां, खून की कमी के कारण में उपचार, बोलचाल का तरीका, कैरियर काउंसलिंग, परीक्षा का डर आदि विषयों के बारे में जागरूक किया। इस अवसर पर राहुल शर्मा के द्वारा आंखों की देखभाल व नेत्रदान के बारे मे विस्तृत रूप से बताया गया। आईसीटीसी काउन्सलर कमल निर्वाण के द्वारा बच्चों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे मे बताया। उन्होंने कहा कि नशा समाज के लिए ऐसा दीमक है जो समय से पहले ही जीवन को समाप्त कर रहा है। नशीले पदार्थोर् के सेवन से व्यक्ति न केवल अपनी शारीरिक हानि करता है बल्कि अपने परिवार के साथ-साथ सामाजिक वातावरण को भी दूषित करता है। नशा समाज में अपराध का भी कारण बनता है।

जिला कुमार व जिला केसरी दंगल 23 व 24 जून को

- खेल विभाग की ओर से भोडिया खेड़ा खेल स्टेडियम में विभिन्न आयु वर्ग में करवाई जाएंगी प्रतियोगिताएं

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

जिला स्तरीय कुश्ती अखाड़ा प्रतियोगिता, जिला कुमार व जिला केसरी दंगल लड़के व लड़कियों का आयोजन 23 व 24 जून को भोडिया खेड़ा खेल स्टेडियम में करवाया जायेगा। जिला स्तरीय कुश्ती अखाड़ा के विजेता पहलवान राज्य स्तरीय अखाडा प्रतियोगिता में प्रतिभागिता करेंगे। खेल विभाग की योजना के अंतर्गत इस प्रतियोगिता में राज्य में विभागीय प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण केन्द्रों, निजी अखाड़ों, निजी कुश्ती प्रशिक्षण केन्द्रों, पंजीकृत अखाड़ों, शिक्षण संस्थाओं तथा कर्मचारी इस प्रतियोगिता में भाग ले सकते हैं। प्रतियोगिता में भाग लेने वाले पहलवानों को जिला के रिहायशी प्रमाण-पत्र, ड्राइविंग लाइसेंस, पासपोर्ट या बैंक अकाउंट की कॉपी, अपना आयु प्रमाण-पत्र व फोटो साथ लेकर आनी होगी। पहलवान की आयु अंडर-17 के लिए जनवरी 2007 व अंडर-21 के लिए जनवरी 2003 मान्य होगी।

प्रतियोगिता में यह खिलाड़ी होंगे शामिल

जिला स्तरीय कुश्ती अखाड़ा प्रतियोगिता में भाग लेने हेतू लड़कों के लिए फ्री स्टाइल अंडर 17 वर्ग वजन में 41 से 45 किलोग्राम, 48 किलोग्राम, 51 किलोग्राम, 55 किलोग्राम, 60 किलोग्राम, 65 किलोग्राम, 71 किलोग्राम, 80 किलोग्राम, 92 किलोग्राम व 110 किलोग्राम, लड़कों के लिए ग्रीका रोमन में अंडर 17 वर्ग वजन में 41 से 45 किलोग्राम, 48 किलोग्राम, 51 किलोग्राम, 55 किलोग्राम, 60 किलोग्राम, 65 किलोग्राम, 71 किलोग्राम, 80 किलोग्राम, 92 किलोग्राम व 110 किलोग्राम के मुकाबले होंगे। लड़कियों के लिए अंडर-17 वर्ग वजन में 32 से 34 किलोग्राम, 43 किलोग्राम, 46 किलोग्राम, 49 किलोग्राम, 53 किलोग्राम, 57 किलोग्राम, 61 किलोग्राम, 65 किलोग्राम, 69 किलोग्राम व 73 किलोग्राम, लड़कों के लिए फ्री स्टाइल अंडर 21 वर्ग वजन में 57 किलोग्राम, 61 किलोग्राम, 65 किलोग्राम, 70 किलोग्राम, 74 किलोग्राम, 79 किलोग्राम, 86 किलोग्राम, 92 किलोग्राम, 97 किलोग्राम व 125 किलोग्राम, लड़कों के लिए ग्रीका रोमन अंडर 21 वर्ग वजन में 57 किलोग्राम, 61 किलोग्राम, 65 किलोग्राम, 70 किलोग्राम, 74 किलोग्राम, 79 किलोग्राम, 86 किलोग्राम, 92 किलोग्राम, 97 किलोग्राम व 125 किलोग्राम के मुकाबले होंगे।

डीसी बोले : शहर में खास जगहों पर लगेंगे 25 कैमरे

बिगड़ती कानून व्यवस्था को लेकर डीसी से मुलाकात

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

फतेहाबाद। शहर में बिगड़ती कानून व्यवस्था को लेकर डीसी से बातचीत करते जनसंगठनों के सदस्य।

शहर में बढ़ते नशा व्यापार और बिगड़ती कानून व्यवस्था को लेकर नागरिक अधिकार मंच, फतेहाबाद के आह्वान पर विभिन्न सामाजिक, व्यापारिक एवं जनसंगठन आज उपायुक्त राहुल नरवाल व एसपी आस्था मोदी से मिले। विभिन्न सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधियों ने बिगड़ती कानून व्यवस्था को लेकर चिंता जताई। जनप्रतिनिधियों ने शहर में आए दिन चोरी, लूटपाट, गुंडागर्दी की बढ़ती घटनाओं व बढ़ते नशा व्यापार पर चिंता जताई तथा प्रशासन को कटघरे में खड़ा किया। विगत 15 जून को गैंगवार घटना में आपराधिक प्रवृति के एक युवक की हत्या के बाद शहर में जो गुंडागर्दी का माहौल रहा, जिसके चलते जनता में भय का माहौल पैदा हो गया और बाजार बंद हो गई और आम जनता का घरों से निकलना दुश्वार हो गया। आज की मीटिंग में प्रशासन ने स्वीकार किया कि कानून व्यवस्था में चूक हुई है। उपायुक्त ने शहर के शिष्टमंडल को विश्वास दिलाया कि आगे से ऐसी पुनरावृति नहीं होगी। ड्रग तस्करों पर लगाम लगाई जाएगी। पुलिस गश्त बढ़ाई जाएगी। अधिकारियों की जवाबदेही निर्धारित की जाएगी। समाज के सहयोग से नशे के खिलाफ जनजागरण अभियान चलाया जाएगा। शहर में कुछ खास जगहों पर 25 कैमरे लगवाए जाएंगे। हर सप्ताह नागरिक मंच के 5 सदस्यों की कमेटी के साथ बातचीत कर उनसे राय-मशवरा भी किया जाएगा। आज की मीटिंग में नागरिक मंच ने प्रशासन को चेताया कि आज जिस भावना से बातचीत हुई है उसमे में लिए गए निर्णयों को लागू नहीं किया गया तो नागरिक मंच विवश होकर कड़े फैसले लेगा। आज की मीटिंग में नागरिक मंच के सहसंयोजक दुष्यन्त शर्मा, पार्षद मोहन लाल नारंग, बार एसोसिएशन प्रधान प्रदीप, चांदी राम बेनीवाल, अनाज मंडी व्यापार मंडल से हरपाल बेनीवाल, डॉ. वीरेंद्र सिवाच, एडवोकेट सुशील बिश्नोई, पूनम रत्ती, शम्मी रत्ती, जिंदगी संस्था से हरदीप सिंह, कर्मचारी नेता बेगराज, एडवोकेट नरेश सोनी, जनक अटवाल, अनिल 'यानी, आनंदवीर गिल्ला खेड़ा, गुरुद्वारा सिंह सभा सचिव मोहिंद्र सिंह वधवा, एडवोकेट शहनवाज आदि रहे।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 9653530209, 9315429403, 9253681005