हरिभूमि

सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, गुरुवार, 19 जून 2025

11 मोदी सरकार की नीतियों से हो रहा सबका विकास...

12 योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण कार्यक्रम में उत्साह से हिस्सा ले रहे...

खबर संक्षेप

युवक 14.45 ग्राम हेरोइन सहित काबू

सिरसा। सीआईए ऐलनाबाद पुलिस ने गश्त के दौरान गांव गिदड़ा क्षेत्र से एक युवक को 14.45 ग्राम हेरोइन सहित काबू किया है। सीआईए ऐलनाबाद थाना प्रभारी जगदीश चंद्र ने बताया कि थाना की एक पुलिस टीम गयत व चैकिंग के दौरान गांव गिदड़ा क्षेत्र में मौजूद थी। इस दौरान सामने से आ रहे युवक को शक के आधार पर रोककर उसकी तलाशी ली तो उसके कब्जा से 14 ग्राम 45 मिलीग्राम हेरोइन बरामद हुई।

वीआईपी नंबर के नाम पर ठगी का आरोपी काबू

फतेहाबाद। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन द्वारा साइबर अपराधियों की धरपकड़ को लेकर दिए गए निर्देशों पर कार्रवाई करते हुए सदर फतेहाबाद पुलिस ने वीआईपी नंबर के नाम पर ठगी करने वाले एक युवक को काबू किया है। पकड़े गए युवक की पहचान साहिल वधवा पुत्र प्रवीन कुमार निवासी भगत सिंह नगर, अबोहर के रूप में हुई है।

ट्यूबवेलों से केबल चुराने वाले गिरोह का पर्दाफाश

फतेहाबाद। ट्यूब्वैलों से केबल चुराने वाले गिरोह का पर्दाफाश करते हुए रतिया पुलिस ने दो युवकों को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवकों की पहचान बिन्द्र उर्फ बिन्द्री पुत्र जोगिन्द्र सिंह निवासी जटाना कलां, सरदूलगढ़ व मंगत राम उर्फ मंगतू पुत्र ओमप्रकाश निवासी लाली के रूप में हुई है। पुलिस ने इनके पास से वारदात में प्रयोग किए गए मोटरसाइकिल को भी बरामद कर लिया है। थाना सदर रतिया प्रभारी एसआई राजबीर सिंह ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 16 जून को गांव खैरपुर निवासी कृष्ण लाल की शिकायत पर केस दर्ज किया था।

पशु चोरी के मामले में यूपी से युवक गिरफ्तार

फतेहाबाद। अपराध मुक्त अभियान के तहत भूना पुलिस ने पशु चोरी के एक मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान गुरफान उर्फ गबरू पुत्र इस्लाम कुरैशी निवासी बागड़ा, उत्तर प्रदेश के रूप में हुई है। थाना प्रभारी इंस्पेक्टर सुरेंद्र ने जानकारी देते हुए बताया कि यह मामला 8 अप्रैल को दर्ज किया गया था, जो टिब्बी ढाणी निवासी सत्यनारायण की शिकायत पर आधारित है।

पीएम राष्ट्रीय बाल पुरस्कार के लिए आवेदन 31 जुलाई तक

सिरसा। केंद्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं, जिसकी अंतिम तिथि 31 जुलाई है। यह देशभर के बच्चों की असाधारण उपलब्धियों पर राष्ट्रपति द्वारा हर साल प्रदान किया जाने वाला एक प्रतिष्ठित पुरस्कार है। प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार-2025 के तहत बहादुरी, सामाजिक सेवा, पर्यावरण, खेल, कला और संस्कृति, तथा विज्ञान और प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले बच्चों, जिनकी आयु 18 वर्ष से कम हो, को ही प्रदान किए जाएंगे।

शराब सहित एक युवक को किया गिरफ्तार

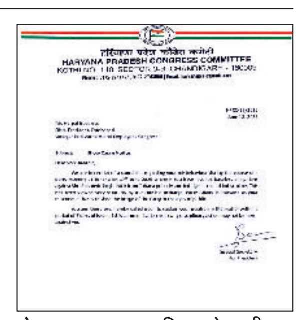
फतेहाबाद। शराब तस्करों की धरपकड़ को लेकर एसपी द्वारा दिए निर्देशों पर कार्रवाई करते हुए टोहाना पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान अजय पुत्र मुंशी राम निवासी गांव माधुआना के रूप में हुई है। थाना शहर टोहाना प्रभारी इंस्पैक्टर प्रहलाद सिंह ने बताया कि पुलिस टीम एचसी मनदीप कुमार के नेतृत्व में अपराधियों की धरपकड़ को लेकर गश्त पर थी। इसी दौरान कार्रवाई की गई।

कांग्रेस जिलाध्यक्ष के चुनाव को लेकर कांग्रेसियों में आपसी जूतम-पैजार के मामले में बुडानिया को जारी हुआ नोटिस

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद/टोहाना

कांग्रेस पार्टी के फतेहाबाद जिलाध्यक्ष के चुनाव को लेकर संगठन सर्जन अभियान के तहत टोहाना में मंगलवार को आयोजित बैठक में केन्द्रीय पर्यवेक्षक के सामने ही कांग्रेस नेताओं द्वारा आपसी जूतम-पैजार को संगठन ने गंभीरता से लिया है। हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी ने इस मामले में असंगठित कामगार एवं कर्मचारी कांग्रेस के जिलाध्यक्ष हरपाल सिंह बुडानिया को शो कॉज नोटिस जारी किया है। पार्टी के विशेष सचिव ने बुडानिया से इस मामले में सात दिन में जवाब मांगा है। संतोषजनक जवाब न देने पर उनके खिलाफ अनुशासनात्मक कार्रवाई करने की बात कही गई है। बुडानिया ने टोहाना विधायक परमवीर सिंह पर बिना तथ्य के आरोप लगाए थे। बता दें कि कांग्रेस पार्टी ने 17 जून को टोहाना के पैराडाइज पैलेस में फतेहाबाद जिलाध्यक्ष चुनाव को लेकर बैठक आयोजित की थी। इस बैठक में हरपाल सिंह बुडानिया ने टोहाना से कांग्रेस विधायक परमवीर सिंह पर भाजपा नेता और राज्यसभा सांसद सुभाष बराला से सांठगांठ के गंभीर आरोप लगाए थे। हरपाल सिंह ने कहा था कि वर्ष 2014 के विधानसभा चुनाव में परमवीर सिंह ने भाजपा के मौजूदा राज्यसभा सांसद सुभाष बराला का साथ दिया और बराला विधायक बने थे। इस बार 2024 के विधानसभा चुनाव में सुभाष बराला ने परमवीर सिंह के पक्ष में मतदान करवाया जिसके चलते परमवीर विधायक बन पाए हैं क्योंकि जो व्यक्ति लगातार जमानत जब्त करवा चुका हो, उसको जितवाने में भाजपा नेता का हाथ है और इन नेताओं की आपस में साठ गांठ बनी हुई है। इन आरोपों के बाद बैठक में हरपाल सिंह के साथ धक्का-मुक्की हुई थी। इतना ही नहीं, हरपाल बुडानिया जब मंच पर बोल रहे थे तो नीचे खड़े कुछ कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने उनका कुर्ता पकडक़र नीचे खींचने का भी प्रयास किया। हरपाल सिंह ने परमवीर सिंह के सुरक्षाकर्मी सहित चार लोगों ने उसके साथ मारपीट का आरोप लगाया था। इसके बाद उन्होंने शहर पुलिस में लिखित शिकायत दर्ज कराई थी। पार्टी ने इस घटना को अनुशासनहीनता मानते हुए कार्रवाई की है। नोटिस में कहा गया है कि बुडानिया के दुव्र्यवहार से पार्टी की छवि को नुकसान पहुंचा है। अगर 7 दिन में नोटिस का जवाब नहीं दिया गया तो अनुशासनात्मक कार्रवाई की जाएगी। दूसरी ओर पुलिस विभाग द्वारा लिखित शिकायत मिलने के बाद मामले में जांच की जा रही है ताकि आगामी कार्यवाही की जा सके। गौरतलब है कि हरपाल बुडानिया टोहाना में हुड्डा गुट के नेता के रूप में जाने जाते हैं। बीते विधानसभा चुनावों में वह टिकट के प्रबल दावेदार थे। वह कांग्रेस के ही असंगठित कामगार एवं कर्मचारी प्रकोष्ठ के जिलाध्यक्ष भी है। दरअसल विधायक परमवीर सिंह भी पहले हुड्डा गुट से जुड़े रहे हैं लेकिन इस बार वह सैलजा गुट से टिकट लेने में कामयाब रहे।

टोहाना। हरपाल बुडानिया को घेरे कांग्रेस कार्यकर्ता।



HARYANA PRADESH CONGRESS COMMITTEE

टोहाना। हरपाल बुडानिया को जारी किया गया नोटिस।

कांग्रेस में गुटबाजी के सवाल पर पत्रकारों से वार्ता बीच में छोड़ चले गए ऑब्जर्वर

■ कांग्रेस जिला अध्यक्ष पद के लिए आब्जर्वर ने रतिया में कार्यकर्ताओं की नब्ज टटोली

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रतिया

जिला कांग्रेस के अध्यक्ष पद के लिए माथापच्ची जारी है। बुधवार को शहर के फतेहाबाद रोड इंपीरियल गार्डन के सामने एबोनी होटल में केंद्रीय आब्जर्वर ने रतिया विधानसभा क्षेत्र के कांग्रेस कार्यकर्ताओं की बैठक ली और कार्यकर्ताओं के सुझाव मांगे। बैठक में ऑब्जर्वर चल्लावंशी रेड्डी, ऑब्जर्वर राहुल मक्कड़, पूर्व प्रदेश महासचिव अतर सिंह सैनी तथा वरिष्ठ कांग्रेस नेता सत्यवीर सिंह पहलवान भी मौजूद रहे। एआईसीसी ऑब्जर्वर चल्लावंशी रेड्डी ने कार्यकर्ताओं को बताया कि कांग्रेस द्वारा लोकतांत्रिक तरीके से जिला कांग्रेस अध्यक्ष पद के लिए चुनाव करवाया जा रहा है। इसमें निर्धारित किया गया है कि जिला अध्यक्ष पद का दावेदार पिछले 5 साल से लगातार कांग्रेस का सक्रिय कार्यकर्ता रहा हो। उन्होंने कहा कि 68 लोगों ने कांग्रेस अध्यक्ष पद के लिए आवेदन किया था, जिसमें 36 आवेदकों ने इंटरव्यू दिया। इसके बाद जिला के तीनों विधानसभा क्षेत्र में जाकर कार्यकर्ताओं की राय ली जा रही है। इसके बाद इंटरव्यू, निर्धारित योग्यता तथा कार्यकर्ताओं की राय के बाद महिला सहित हर वर्ग का प्रतिनिधित्व के साथ 6 उम्मीदवारों का पैनल तैयार कर के पार्टी हाईकमान को सौंप दिया जाएगा।

बैठक से विधायक व हुड्डा समर्थकों ने बनाई दूरी

संगठन बनाकर कांग्रेस को एकजुट करने की कोशिशें में लगी पार्टी गुटबाजी पर लगाम लगाने में असफल दिखाई पड़ रही है। मंगलवार को टोहाना में हुई बैठक में जहां हंगामा हुआ वहीं बुधवार को रतिया विधानसभा की बैठक में यहां से मौजूदा कांग्रेस विधायक जरनैल सिंह, उनके समर्थक कार्यकर्ता व हुड्डा गुट के कार्यकर्ता बैठक में नहीं पहुंचे। बैठक में अधिकतर सेलजा गुट समर्थकों का ही कब्जा दिखाई दिया। हालकि ऑब्जर्वर चल्लावंशी रेड्डी ने पत्रकारों के सवालों पर स्पष्टीकरण देते हुए बताया कि विधायक किसी जरूरी बैठक में गए हैं, जिसको लेकर उनकी फोन पर बातचीत भी हुई है।

टोहाना में हुए हंगामे पर किए सवाल

जिला आब्जर्वर रेड्डी ने बैठक के बाद पत्रकारों से वार्ता की और कहा कि लोकतांत्रिक तरीके से पार्टी के जिला संगठन को पारदर्शी तरीके से बनाने की प्रक्रिया जारी है तथा जिला अध्यक्ष पार्टी के 5 साल पुराने कार्यकर्ता को ही बनाया जाएगा। बैठक में एक गुट विशेष के न आने तथा टोहाना में कार्यकर्ताओं के हंगामा करने के सवाल पर ऑब्जर्वर पत्रकारों से वार्ता बीच में छोडक़र ही चले गए, जिस पर पत्रकारों ने दोबारा सवाल किया तो उन्होंने कहा कि यह उनका काम नहीं है। इसके बाद ऑब्जर्वर बंद कमरे में कार्यकर्ताओं से बातचीत करने में जुट गए।

धोलू गांव की ढाणी में कई दिनों से दिख रहे सांप स्नेक रेस्क्यू टीम ने किया पांच का सफल रेस्क्यू

हरिभूमि न्यूज ▸▸| टोहाना

उपमंडल के गांव धोलू की एक ढाणी में एक घर से रेस्क्यू टीम ने 5 सांपों को काबू किया है, जिसके बाद परिवार के लोगों व ग्रामीणों ने राहत की सांस की है। सहारा रेस्क्यू टीम ने सभी पांचों सांप को सुरक्षित जंगल में छोड़ दिया है। मिली जानकारी के अनुसार गांव के उक्त घर में बीते कई दिनों से सांपों की गतिविधियां देखी जा रही थी। ग्रामीणों के अनुसार सांप अक्सर घर के आसपास दिखाई देते थे लेकिन तुरंत ही गायब हो जाते थे, जिससे लोगों को यह पता लगाना मुश्किल हो रहा था कि वे कहां छिप रहे हैं। परिवार लंबे समय से दहशत में जीवन यापन कर रहा था। उन्होंने इस बारे सहारा स्नेक रेस्क्यू टीम के नवजोत सिंह ढिल्लों को सूचना दी। जैसे ही सूचना मिली 'स्नेक मैन' नवजोत सिंह ढिल्लों तुरंत मौके पर पहुंचे और पूरे क्षेत्र की सूझबूझ से तलाशी शुरू की। प्रारंभ में घर के भीतर और आसपास में जब कुछ नहीं मिला तो उन्होंने पुराने गोबर के उपलों के ढेर को जांचना शुरू किया। नवजीत ने टीम के साथ जब एक-एक करके उपले उठाना शुरू किया, तो कई घंटे की मशक्कत के बाद वहां से सभी सांप दिखने शुरू हुए। ढिल्लों ने सावधानीपूर्वक तीन इंडियन रेड स्नेक और दो इंडियन सैंड बोआ को रेस्क्यू किया। उन्होंने कहा कि अगर किसी क्षेत्र में सांप दिखाई दें, तो खुद प्रयास न करें स्नेक रेस्क्यू टीम को बुलाएं।

टोहाना। धोलू ढाणी में सांपों को पकड़ते रेस्क्यू टीम सदस्य।

रेस्क्यू किए गए सांप बेहद फुर्तीले

नवजोत ढिल्लों ने बताया कि ये सभी सांप बिना विष के होते हैं। हालांकि इनके काटने से हल्का संक्रमण हो सकता है, लेकिन जान का खतरा नहीं होता। उन्होंने बताया कि रेस्क्यू किए गए सांप बेहद फुर्तीले और तेज होते हैं, जिनकी गति लगभग 60 किलोमीटर प्रति घंटा तक होती है। अगर ये एक बार हाथ से छूट जाएं, तो इन्हें दोबारा पकड बेहद मुश्किल हो जाता है। नवजोत सिंह ढिल्लों ने कहा कि यह केस इसलिए भी चुनौतीपूर्ण था क्योंकि सांप कई दिनों से दिख रहे थे लेकिन उनका ठिकाना पकड़ में नहीं आ रहा था। ऐसे तेज-तर्रार सांपों को काबू में करना आसान नहीं होता।

कालांवाली नगरपालिका चुनाव

प्रधान पद के लिए दो और वार्ड सदस्य पद के लिए 16 ने लिए नामांकन वापिस

हरिभूमि न्यूज ▸▸| कालांवाली

नगरपालिका कालांवाली के आम चुनाव के लिए जारी चुनाव प्रक्रिया के बुधवार को नामांकन पत्र वापसी लेने के अंतिम दिन प्रधान पद के लिए दो और वार्ड सदस्य पद के लिए 16 उम्मीदवारों ने अपना नामांकन वापिस लिया। नामांकन पत्र वापसी के अंतिम दिन बुधवार को प्रधान पद के लिए दीपिका जैन व जसदीप गोयल ने अपना नामांकन वापिस लिया। इसी तरह वार्ड सदस्य पद के लिए वार्ड 1 से लवली नागर, वार्ड 4 से कल्पना मौर्या, वार्ड 5 से सिमरन प्रीत कौर, वार्ड 6 से रोहित जैन व कन्निका, वार्ड 9 से अशोक कुमार व संजीव सिंगला, वार्ड 10 से संदीप बंसल, अनिता रानी, प्रतीक, वीरपाल कौर, वार्ड 11 से रेणु गोयल, वार्ड 15 से गुरविंद्र सिंह, जगमीत सिंह व वार्ड 16 से मनिंद्र सिंह व बिंदर कुमार ने अपना नामांकन वापिस लिया। राज्य चुनाव आयोग के निर्देशानुसार कालांवाली नगरपालिका के प्रधान और वार्ड सदस्य पद के लिए आम चुनाव निष्पक्ष, पारदर्शी और शांतिपूर्ण कराने के लिए एसडीओ बजरंग गुप्ता, प्रिंसिपल राजेंद्र पाल सिंह व असिस्टेंट प्रोफेसर जसपाल सिंह (रिजर्व) को सेक्टर ऑफिसर नियुक्त किया गया है। उपायुक्त शांतनु शर्मा ने कहा कि जिन अधिकारियों को सेक्टर ऑफिसर नियुक्त किया गया है।

मामला उजागर होने पर डीसी के हस्तक्षेप से रूकी थी पेड़ों की कटाई

नहराना के स्कूल में पेड़ काटने के मामले में डीईओ से मांगा जवाब

हरिभूमि न्यूज ▸▸| चोपटा

क्षेत्र के गांव नहराना के राजकीय स्कूल में नियमों को ताक पर रखकर काटे गए 65 हरे पेड़ों के मामले की जांच आखिरकार पूरी हो गई है। यह मामला लगभग एक साल पहले तब सामने आया था जब स्कूल में खड़े 249 हरे पेड़ों की कटाई की नियमों के विरूद्ध शुरू कर दी गई थी। तत्कालीन उपायुक्त आरके सिंह के संज्ञान में मामला आने के बाद कटाई पर तत्काल रोक लगाई गई थी और जिला परिषद के सीईओ डॉ. सुभाष चंद्र को जांच का जिम्मा सौंपा था। अब जिला परिषद के सीईओ डॉ. सुभाष चंद्र ने एक साल बाद जांच के नाम पर खानापूर्ति कर अपनी रिपोर्ट वर्तमान उपायुक्त शांतनु शर्मा को सौंपी। डीसी से नियमों को ताक पर रखकर पेड़ काटने के मामले में डीईओ से जवाब मांगा है। जांच में स्पष्ट हुआ है कि तत्कालीन जिला शिक्षा अधिकारी (अब रिटायर्ड) ज्ञान सिंह ने बिना उपायुक्त की अनुमति के ही वन विभाग से पेड़ कटवा दिए। नियम के अनुसार, हरे पेड़ों की कटाई के लिए डीसी की अध्यक्षता में गठित समिति की अनुमति आवश्यक होती है, लेकिन इस मामले में प्रक्रिया की अनदेखी की गई।

मामला उजागर होने पर रोकी पेड़ों की कटाई

जब तक मामला उजागर हुआ, तब तक 65 हरे पेड़ काटे जा चुके थे और 184 पेड़ों की कटाई की तैयारी चल रही थी। तत्कालीन डीसी के आदेश के बाद वन विभाग की टीमों को तत्काल स्कूल से वापस बुला लिया गया और बचे हुए पेड़ स्कूल प्रशासन को सौंप दिए गए।

स्वास्थ्य विभाग ने पीने के पानी के लिए सैंपल

■ जांच के लिए भेजे लैब

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रतिया

क्षेत्र में बरसात व गर्मी के मौसम को देखते हुए बीमारियों से बचाव के लिए आज स्वास्थ्य विभाग व जन स्वास्थ्य विभाग की एक टीम ने शहर के विभिन्न वार्डों में पीने के पानी के सैंपल लिए और उन्हें जांच के लिए लैब में भेज दिया। सैंपल कार्रवाई का नेतृत्व स्वास्थ्य विभाग के हेल्थ इंस्पेक्टर राजेश श्योकन्द ने किया जबकि उनके साथ पब्लिक हेल्थ से दलबीर सिंह भी मौजूद थे। स्वास्थ्य विभाग के हेल्थ इंस्पेक्टर राजेश श्योकन्द ने बताया कि गर्मी व बरसात के मौसम को देखते हुए बीमारियों से बचाव के लिए स्वास्थ्य विभाग द्वारा सिविल सर्जन के निर्देश पर आज वार्ड नंबर 2, 5, 9, 10, 14, 15, 16 और 17 में पीने के पानी के सैंपल लिए गए हैं। उन्होंने बताया कि जो सैंपल लिए गए हैं, उन्हें जांच के लिए जिला लैब में भेज दिया गया है। उन्होंने बताया कि पीने के पानी में क्लोरीन की भी जांच की गई थी, सभी जगह क्लोरीन की मात्रा सही पाई गई है। उन्होंने बताया कि मौसम को देखते हुए पूरे माह स्वास्थ्य विभाग द्वारा अभियान चलाया जाएगा, जिसमें विभिन्न वार्डों में पीने के पानी के सैंपल भी लिए जाएंगे। उन्होंने लोगों से भी आह्वान किया कि अगर कहीं पीने के पानी की सप्लाई में कोई मिट्टी इत्यादि आती है तो उसकी सूचना स्वास्थ्य व जन स्वास्थ्य विभाग को जरूर दी जाए।

रतिया। पानी की जांच करते हुए स्वास्थ्य विभाग व जन स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी।

जिला विकास, समन्वय एवं निगरानी समिति (दिशा) की बैठक की अध्यक्षता सांसद कुमारी सैलजा ने की

डिवाइडर पर पुरानी ग्रिल की रिपेयर के नाम पर 2 करोड़ के टेंडर पर उठाए सवाल

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी की महासचिव, पूर्व केंद्रीय मंत्री एवं सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा ने कहा कि हमारे पड़ोसी राज्य में नशे की समस्या हरियाणा से भी ज्यादा है फतेहाबाद जिले की सीमाए पंजाब के साथ लगती है। ऐसे में फतेहाबाद जिले में नशे के विरूद्ध और ज्यादा गंभीर प्रयासों की जरूरत है। वे बुधवार को लघुसचवालय स्थित जिला परिषद हाल में जिला विकास, समन्वय एंव निगरानी समिति (दिशा) की बैठक की अध्यक्षता करते हुए अधिकारियों को दिशा निर्देश दे रही थी। बैठक में राज्यसभा सांसद सुभाष बराला, टोहाना से विधायक परमवीर सिंह, रतिया से विधायक जरनैल सिंह, फतेहाबाद के विधायक बलवान सिंह दौलतपुरिया, फतेहाबाद की जिला उपायुक्त मनदीप कौर, पुलिस अधीक्षक सिंद्धात जैन, एडीसी अनुराग ढालिया, डीएमसी संजय बिश्नोई,जयपाल सिंह लाली, अरविंद शर्मा, लाल बहादुर खोवाल, राजेश चाडीवाल सहित फतेहाबाद जिले के आला अधिकारी मौजूद थे। बैठक में कांग्रेस नेता अरविंद शर्मा व जयपाल सिंह लाली भी मौजूद थे। बैठक में भाग लेने पहुंची सांसद कुमारी सैलजा का लघु सचिवालय पहुंचने पर उपायुक्त मनदीप कौर ने पुष्पगुच्छ भेंट कर स्वागत किया तो वहीं राज्यसभा सांसद सुभाष बराला का स्वागत डीएमसी संजय बिश्नोई ने पुष्पगुच्छ भेंट कर किया। दिशा बैठक में सांसद सैलजा ने नगरपरिषद् फतेहाबाद की कार्यप्रणाली पर सवाल उठाते हुए कहा कि शहर में सफाई व्यवस्था का बुरा हाल है। शहर के बीचोबीच डिवाइडर पर पुरानी ग्रिल को रिपेयर के नाम पर दो करोड़ का टैंडर कर दिया गया है। डिवाइडर की जिस ग्रिल पर सात साल पहले विजिबिलिटी का सवाल उठा था, दुर्घटनाएं हो रही थी। अब नया निर्माण करते समय समस्या का समाधान करने की बजाए समस्या को और बढ़ा दिया गया।

स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी मांगी

सासंद कुमारी सैलजा ने बैठक में फतेहाबाद जिले की स्वास्थय सेवाओं को लेकर भी जानकारी मांगी। बैठक में मौजूद डिप्टी सिविल सर्जन डेंटल सर्जन डा. शरद तुली ने बताया कि फतेहाबाद जिले में सरकार ने 83 चिकित्सकों के पदों पर नियुक्ति आदेश जारी किए थे जिनमें 15 ने ज्वाईन कर लिया है। टोहाना के विधायक परमवीर सिंह ने बैठक में कहा कि टोहाना में थोड़ी सी बरसात होते ही शहर में पानी खड़ा हो जाता है। शहर टोहाना के ड़ैरनेज सिस्टम को और ज्यादा मजबूत किया जाए। बैठक में सांसद कुमारी सैलजा ने फतेहाबाद जिले में गंभीर रूप धारण किए हुए सेम की समस्या के समाधान के लिए निर्देश अधिकारियों को दिए। कुमारी सैलजा हिसार-फतेहाबाद-सिरसा रेलवे लाइन बारे पूछा कि अब इस मामले में क्या अपडेट है। इस पर बैठक में सांसद कुमारी सैलजा को बताया

विकास कार्यों में बाधा को तुरंत हल करें

सांसद ने अधिकारियों को यह भी निर्देश दिया कि वे विकास कार्यों में किसी भी प्रकार की बाधा उत्पन्न न होने दें और यदि कोई समस्या आती है तो उसे तुरंत हल करें। सांसद ने कहा कि टोहाना बस स्टैंड के शेष बचे निर्माण कार्य को जल्द पूरा किया जाए और निर्माण कार्य में घटिया सामग्री के इस्तेमाल के जो आरोप लग रहे है उसकी सच्चाई जानने के लिए जांच होनी चाहिए। सांसद ने कहा कि फतेहाबाद शहर के बीचो-बीच एक पपिया पार्क कांग्रेस शासन काल में विकसित हुआ था पिछले 10 वर्षों में पपिया पार्क बहुत बुरी हालत में है शहर में एकमात्र पार्क है उसमें नाम मात्र सुविधाएं हैं, इस ओर ध्यान देने की जरूरत है। फतेहाबाद में ग्रीन बेल्ट पर नगर परिषद अधिकारियों के संरक्षण में अधिकतर जगहों पर कब्जा किया गया है ग्रीन बेल्टों का अस्तित्व भी खत्म होता चला जा रहा है ।

हालांकि हर योगासन को करने का अलग लाभ होता है लेकिन सूर्य नमस्कार एक ऐसी योगिक प्रक्रिया है, जिसमें सात आसन और बारह मुद्राएं होती हैं। इनकी विधि और इनके लाभों के बारे में जानिए।

तन-मन में ऊर्जा का संचार करे सूर्य नमस्कार

योगिक क्रिया

संध्या रानी

सूर्य नमस्कार का अभ्यास हमारे शरीर और मन को ऊर्जा, शक्ति और स्फूर्ति से लबालब कर देता है।

प्रणाम मुद्राः सीधे खड़े होकर एक गहरी श्वास-प्रश्वास लीजिए। अपने हथेलियों को प्रणाम की मुद्रा में सीने के सामने रखें। आंखों को ढीली बंद कर श्वास-प्रश्वास पर अपने मन को एकाग्र करें।

हस्त उत्तानपादः प्रणाम मुद्रा के बाद श्वास अंदर को लेते हुए दोनों हाथों को सिर के ऊपर सीधा उठाते हुए धड़ को सुविधाजनक स्थिति तक पीछे झुकाएं।

पाद हस्तासनः दूसरी स्थिति के बाद श्वास धीरे-धीरे बाहर निकालते हुए, सिर तथा धड़ को धीरे से आगे की ओर इतना झुकाएं कि अंतिम स्थिति में हथेलियां पैरों के अगल-बगल जमीन पर आ जाए और माथा घुटने को स्पर्श करे। इस स्थिति में आने के लिए कोई जबर्दस्ती नहीं करना है। लेकिन यह ध्यान रखें कि स्लिप डिस्क, स्पॉन्डिलाइटिस, साइटिका तथा तीव्र कमर दर्द की शिकायत वाले सूर्य नमस्कार की इस अवस्था का अभ्यास न करें।

अश्व संचालन आसनः तीसरी अवस्था के बाद तुरंत श्वास अंदर लेते हुए दाएं पैर को पीछे ले जाएं। आगे वाले पैर को घुटने से मोड़ लें तथा पीछे वाले पैर का घुटना जमीन से स्पर्श करता है। दोनों हाथ अपने स्थान पर सीधी जमीन से लंबवत बने रहें। सिर को पीछे ले जाते हुए कमर को धनुषाकार बनाएं।

पर्वतासनः चौथी अवस्था के बाद श्वास बाहर निकालते हुए बाएं पैर को भी दाएं पैर के पास ले जाएं। नितंबों को भी अधिकतम सुविधाजनक स्थिति तक ऊपर उठाएं। कोशिश करें कि पैर की एड़ियां तथा तलवे जमीन को स्पर्श करें और सिर दोनों हाथों के बीच में आ जाएं। अपने श्वास को सामान्य कर लें।

अष्टांग नमस्कारः अब श्वास बाहर निकालते हुए हथेलियों और पैर को यथा स्थान रखते हुए पूरे शरीर को नीचे जमीन पर इस तरह ले आएं कि शरीर के आठ अंग जमीन पर रहें लेकिन छाती और घुटने के बीच का भाग जमीन से ऊपर रहे।

भुजंगासनः छठी अवस्था के तुरंत बाद श्वास अंदर लेते हुए हाथ के सहारे धड़ को जमीन से इतना ऊपर उठाएं कि हाथ कोहनी से सीधे हो जाए।

पर्वतासनः सातवीं अवस्था के तुरंत बाद सांस बाहर निकालते हुए पांचवीं अवस्था को दुहराते हुए पर्वतासन में आ जाइए।

अश्वसंचालनासनः पर्वतासन के तुरंत बाद श्वास अंदर लेते हुए दाएं पैर को आगे दोनों हाथों के बीच में ले आकर चौथी अवस्था अश्वसंचालनासन में आ जाएं।

पादहस्तासनः नौवीं अवस्था के बाद श्वास बाहर निकलते हुए बाएं पैर को भी हाथों के बीच में ले जाकर पादहस्तासन में आ जाएं।

हस्तोतनासनः पादहस्तासन के बाद श्वास अंदर लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर उठाते हुए सीधे खड़े होकर धड़ को सुविधाजनक स्थिति में अधिकतम की ओर ले जाएं।

प्राण मुद्राः अब श्वास को बाहर निकालते हुए दोनों हाथों को पहली अवस्था की भांति सीने के सामने प्राण मुद्रा में ले आएं।

सावधानीः यह सूर्य नमस्कार का आधा चक्र है। यही बारह मुद्राएं अश्वसंचालनासन आसन में बाएं पैर को पीछे की ओर ले जाकर करें। अन्य मुद्राएं समान हैं। शुरू में इसके एक या दो चक्रों के अभ्यास से ही शुरुआत करें। जैसे-जैसे आपकी क्षमता बढ़ती जाए इसके चक्रों संख्या भी बढ़ाते जाएं। महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान और गर्भावस्था में तीसरे महीने के बाद भी इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

होने वाले लाभः इसके अभ्यास से शरीर की सभी मांसपेशियां और नसें क्रियाशील हो जाती हैं। पाचन, खून का संचालन, श्वास-प्रश्वास प्रणाली, उत्सर्जन अंग, स्किन और सभी ग्रंथियां क्रियाशील, शक्तिशाली एवं पुष्ट होते हैं। शरीर में स्थित नाड़ी संस्थान को सक्रिय कर पूरे शरीर को संतुलित करता है। मोटापे को कम करता है। शरीर में खून के संचालन को सक्रिय कर लचीलापन बढ़ाता है। मस्तिष्क को शुद्ध खून पहुंचा कर स्मृति और धारण शक्ति को बढ़ाता है। मानसिक तनाव और भावनात्मक असंतुलन को दूर करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। *

(योगाचार्य कौशल किशोर से बातचीत पर आधारित)

इन दिनों हाई बीपी, बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) जनित हार्ट डिजीज, डायबिटीज और थायरॉइड जैसी जीवनशैली से जुड़ी बीमारियां अधिसंख्य लोगों को परेशान कर रही हैं। इनकी समुचित चिकित्सा के साथ-साथ रोगानुसार आसन और प्राणायाम भी किए जाएं तो स्थिति में तेजी से सुधार हो सकता है। इन्हें नियमित किया जाए तो इनके प्रकोप से बचा भी जा सकता है।

जीवनशैली से उत्पन्न रोगों से बचाएं ये आसन और प्राणायाम

योगोपचार

वेद प्रकाश आर्य

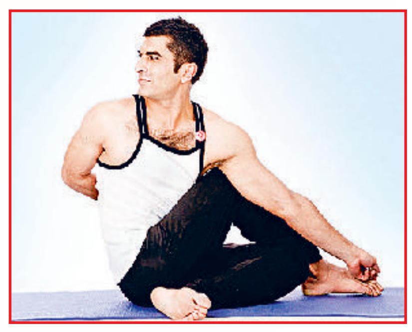
योग प्रशिक्षक

पतंजलि योग फाउंडेशन, कोलकाता

अस्त-व्यस्त जीवनशैली और असंतुलित खान-पान से आज के दौर में हर उम्र के लोग अनेक रोगों से ग्रस्त हो रहे हैं। जीवनशैली और आहार की आदतों में सुधार के साथ अगर आप कुछ आसनों और प्राणायाम का नियमित अभ्यास करें तो इन रोगों से बचे रह सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल के लिए लाभकारी योगासन

उत्तानपादासनः इसे रेज्ड लेग पोज भी कहा जाता है। यह पेट की चर्बी को कम करने, पाचन में सुधार करने और पीठ दर्द में राहत देने में मदद करता है। साथ ही यह कूल्हों, जांघों, पेट और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने में भी मदद करता है। यह आसन आंतों को सक्रिय करके कब्ज और गैस जैसी पाचन समस्याओं में राहत देता है। इतना ही नहीं यह आसन शरीर को शांत करके तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है। उत्तानपादासन एक सरल और प्रभावी आसन है।



अर्ध मत्स्येंद्रासनः इसे भगवान मत्स्य की अर्द्ध मुद्रा भी कहा जाता है। यह आसन रीढ़ की हड्डी को घुमाकर और पेट के अंगों को उत्तेजित करके कई लाभ प्रदान करता है। इस आसन से पाचन में सुधार, पीठ दर्द में राहत और तनाव कम होने में मदद मिलती है। यह आसन पेट के अंगों को उत्तेजित करता है, जो मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह आसन तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है। साथ ही यह रक्त संचार को बेहतर बनाता है, जिससे दिमाग को अधिक ऑक्सीजन मिलती है। इसे नियमित करने से पेट के अंगों का उद्दीपन होता है, जिससे मेटाबॉलिज्म बढ़ता है और वजन कम होता है। यह आसन यकृत, गुर्दे और अग्न्याशय की मालिश करता है और उन्हें उत्तेजित करता है, जिससे वे बेहतर ढंग से काम करते हैं।

डायबिटीज में कारगर योगासन

मंडूकासनः यह डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद आसन है क्योंकि यह अग्न्याशय को उत्तेजित करके इंसुलिन के उत्पादन को बढ़ाता है,

जिससे ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित रहता है। यह आसन पेट के अंगों की मालिश करता है, पाचन में सुधार करता है और तनाव को कम करता है, जिससे डायबिटीज से संबंधित जटिलताएं कम होती हैं। यह आसन वसा को बर्न करने में मदद करता है, जिससे जांघों और कूल्हों पर जमी चर्बी कम होती है। मंडूकासन तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में भी मदद करता है। लेकिन पेट में कोई बीमारी या ऑपरेशन होने पर मंडूकासन करने से पहले डॉक्टर से बात करें। अगर आपको हाइपरएसीडिटी है तो भी यह आसन न करें। गर्भवती महिलाओं को भी यह आसन नहीं करना चाहिए।

वक्रासनः इसे स्पाइनल ट्विस्ट भी कहा जाता है, यह डायबिटीज के मरीजों के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह अग्न्याशय (पैंक्रियाज) को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन का उत्पादन बेहतर होता है और रक्त शर्करा का स्तर नियंत्रित रहता है। यह आसन पाचन तंत्र को भी मजबूत करता है और पेट दर्द में राहत देता है। यह पीठ दर्द और लचीलेपन में सुधार करता है। यह तनाव और चिंता को भी कम करता है।

हाई बीपी में कारगर आसन

शवासनः यह बेहद आसान लेकिन अत्यंत उपयोगी आसन है जो उच्च रक्तचाप (हाई बीपी) को नियंत्रित करने और हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह आसन शरीर को आराम देता है, तनाव को कम करता है, जिससे रक्तचाप प्राकृतिक रूप से कम होता है। शवासन में गहन विश्राम से रक्तचाप कम होता है और हृदय गति स्थिर रहती है। नियमित शवासन का अभ्यास हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है।

वज्रासनः डायमंड पोज कहा जाने वाला यह आसन, बीपी (ब्लड प्रेशर) को नियंत्रित करने में मदद करता है। यह आसन शरीर में रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाता है, तनाव को कम करता है और पाचन में सुधार करता है। यह आसन तंत्रिका तंत्र को शांत करता है और तनाव को कम करता है, जो बीपी का एक प्रमुख कारण है। वज्रासन पाचन तंत्र को भी मजबूत बनाता है, जिससे भोजन का बेहतर पाचन होता है और यह बीपी को नियंत्रित करने में मदद करता है। यदि आपको घुटनों में दर्द या कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो इसे करने से पहले अपने योग प्रशिक्षक से सलाह लें।

थायरॉइड में कारगर योगासन

हलासनः योगासन की यह मुद्रा थायरॉइड ग्रंथि और योग के बीच के अनोखे संबंध को दर्शाती है। इस मुद्रा में, आपकी गर्दन में खिंचाव होता है, जो आपकी थायरॉइड ग्रंथियों को उत्तेजित करने में मदद करता है। हलासन विशेष रूप से हाइपोथायरॉयडिज्म वाले व्यक्तियों के लिए फायदेमंद है क्योंकि इस आसन को करने पर थायरॉइड हार्मोन स्रावित होते हैं। यदि आपको हाइपरथायरॉयडिज्म है, तो आपको हलासन करने से बचना चाहिए। थायरॉइड स्राव को विनियमित करने के अलावा, यह स्थिति पीठ और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करती है और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को आराम देने में मदद करती है। हलासन को सही तरीके से करने के लिए योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही करना चाहिए।

सर्वांगासनः शोल्डर स्टैंड यानी सर्वांगासन, थायरॉयड ग्रंथि पर दबाव डालकर काम करता है। इससे थायरॉयड ग्रंथि को पर्याप्त मात्रा में रक्त की आपूर्ति होती है। सर्वांगासन रक्त को थायरॉयड ग्रंथियों में स्वतंत्र रूप से और आसानी से प्रसारित करने की अनुमति देता है। यह आसन थायरॉयड ग्रंथि में रक्त के स्राव के साथ हाइपोथायरॉयडिज्म के लक्षणों को रिवर्स करने में मदद करता है।

ध्यान दें: यहां बताए गए किसी भी आसन या प्राणायाम का अभ्यास करने से पहले, किसी अनुभवी योग प्रशिक्षक से सलाह अवश्य लें। *

प्रस्तुतिः शिखर चंद जैन

प्राणायाम भी हैं लाभकारी

बीपी, थायरॉइड, डायबिटीज और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद के लिए कई प्राणायाम भी उपयोगी हो सकते हैं, जैसे कपालभाति, उज्जाई और नाड़ी शोधन प्राणायाम।

कपालभातिः यह प्राणायाम फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। यह ब्लड सर्कुलेशन को भी बेहतर बनाता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है। लेकिन इसमें 1 मिनट में अधिकतम 40 स्ट्रोक्स ही करने चाहिए वरना बीपी हाई हो सकता है। यह 5 मिनट से शुरू करके 20 मिनट तक किया जा सकता है।

अनुलोम-विलोमः यह लगभग हर प्रकार की लाइफस्टाइल डिजीज में फायदेमंद होता है। सावधानी यह बरतनी चाहिए कि ग्रीष्म ऋतु में बाएं नाक से और शीत ऋतु में दाहिने नाक से इसे किया जाए। कम से कम 10 मिनट और अधिकतम 20 या 25 मिनट इसे करें। एक मिनट में 6 स्ट्रोक्स का ही चक्र पूरा करें।

उज्जाई प्राणायामः उज्जाई प्राणायाम रक्तचाप को कम करने में मदद करता है और तनाव को कम करने में भी सहायक है।

नाड़ी शोधन प्राणायामः यह प्राणायाम शरीर को शांत करता है और थायरॉइड को नियंत्रित करने में मदद करता है।

भ्रामरी प्राणायामः भ्रामरी प्राणायाम तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है, जिससे बीपी और ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

योगासन और ध्यान की महत्ता को अनेक देशों के वैज्ञानिक और डॉक्टर्स स्वीकार करते हैं। कई शोध बताते हैं कि इससे सिर्फ शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को भी बहुत लाभ होता है। इस बारे में जानिए।

मानसिक-आध्यात्मिक स्वास्थ्य सुधारता है योगासन और ध्यान

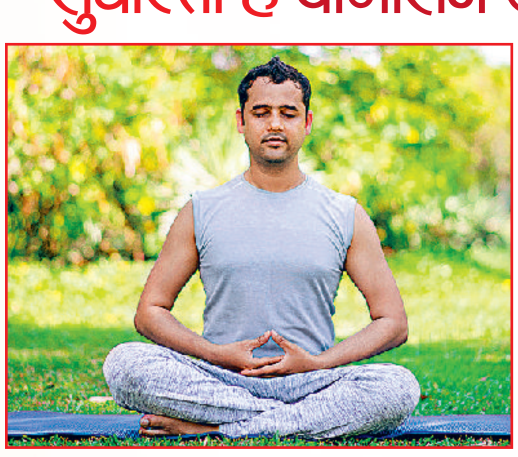
प्रभाव

अंजू जैन

वास्तव में योग एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को संवारता है। यह आसन, प्राणायाम, ध्यान और अन्य तकनीकों का एक संयोजन है, जो शरीर और मन को एक साथ जोड़कर एक संतुलन बनाता है। योग का अर्थ है 'जुड़ना।' यह व्यक्तिगत चेतना को सार्वभौमिक चेतना से जोड़ता है। इसके अभ्यास से मन और शरीर के बीच सामंजस्य बैठाना, तनाव और चिंता कम करना और ऊर्जा में वृद्धि करना संभव है।

कई तरह से लाभकारीः हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग में प्रकाशित शोध से यह पता चलता है कि योगासन और ध्यान से कई मानसिक कार्यों के एग्जीक्यूशन में सुधार कर सकते हैं, जैसे तर्क, निर्णय लेने की क्षमता, स्मृति, सीखना, प्रतिक्रिया का समय और मानसिक तीक्ष्णता के परीक्षणों में सटीकता। कुछ शोधकर्ताओं का कहना है कि यह पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर से पीड़ित लोगों को उनके लक्षणों से निपटने में मदद करने का एक प्रभावी तरीका हो सकता है। नियमित योग करने से ब्रेन का ग्रे मैटर बढ़ता है और मस्तिष्क में मौजूद न्यूरॉन्स के नेटवर्क में पॉजिटिव बदलाव आता है। अध्ययनों से पता चलता है कि योग सहनशक्ति और शारीरिक-मानसिक स्फूर्ति में सुधार करता है। मिर्गी के रोगियों में, योग का अभ्यास करने से दौरे की संख्या में काफी कमी देखी गई है, यहां तक कि उन्हें पूरी तरह से रोका भी जा सकता है। ब्रिटेन में कार्डिफ यूनिवर्सिटी ब्रेन रिसर्च इमेजिंग सेंटर (क्यूब्रिक) की कॉग्निटिव नर्व साइंटिस्ट क्लाउडिया मेट्जलर-बैडेली का कहना है कि योग आपको लंबे समय तक स्वस्थ जीवन जीने में भी मदद कर सकता है। योग मस्तिष्क की बनावट को भी बदल देता है। अध्ययनों से पता चलता है कि योग का अभ्यास करने से ब्रेन का हिप्पोकैंपस, एमिग्डाला, प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स, सिंगुलेट कॉर्टेक्स और मस्तिष्क नेटवर्क सहित मस्तिष्क के कुछ हिस्सों की संरचना और कार्य दोनों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कुछ शोधकर्ताओं का कहना है कि इसमें उम्र से संबंधित और न्यूरोडीजेनेरेटिव गिरावट को कम करने की क्षमता है।

कई अध्ययनों से पता चला है कि योग से मस्तिष्क में गामा-अमीनोब्यूटिरिक एसिड (गाबा) का स्तर बढ़ता पाया गया है। यह न्यूरोट्रांसमीटर तंत्रिका कोशिकाओं की रासायनिक संदेश प्राप्त करने और भेजने की क्षमता को अवरुद्ध करके मस्तिष्क की गतिविधि को धीमा कर देता है।



शोधकर्ताओं ने पाया है कि जो लोग योग और ध्यान का अभ्यास करते हैं, उनमें साइटोकाइंस के उत्पादन में कमी देखी जाती है और इस प्रकार सूजन से संबंधित बीमारियों और स्थितियों के जोखिम में भी कमी आती है। अध्ययनों से पता चलता है कि योग अवसाद को कम कर सकता है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि योग अन्य उपचारों, जैसे दवा और मनोचिकित्सा के बराबर है।

ध्यानः यह एक अभ्यास है, जिसमें व्यक्ति अपने मन को एकाग्र और शांत करने के लिए शारीरिक और मानसिक तकनीकों का उपयोग करता है। यह ध्यान और जागरूकता को प्रशिक्षित करने की एक तकनीक है। ध्यान में, व्यक्ति को किसी एक वस्तु, ध्वनि, या विचार पर ध्यान केंद्रित करना होता है, ताकि मन को भटकने से रोका जा सके। ध्यान का अभ्यास करने से मानसिक शांति, भावनात्मक जागरूकता और तनाव कम करने में मदद मिलती है। ध्यान की कई अलग-अलग तकनीकें हैं, जैसे कि सांस पर ध्यान केंद्रित करना, मंत्रों का जप करना या किसी वस्तु पर ध्यान केंद्रित करना। ध्यान का अभ्यास नियमित रूप से करने से व्यक्ति को तनाव कम करने, मानसिक शांति प्राप्त करने और अपने बारे में अधिक जागरूकता प्राप्त करने में मदद मिलती है।

ध्यान के फायदेः यद्यपि ध्यान तनाव और चिंता को कम करने की एक तकनीक के रूप में जाना जाता है, यह आपके मूड को बेहतर बनाने, स्वस्थ नींद पैटर्न को बढ़ावा देने और संज्ञानात्मक कौशल को बढ़ाने में भी मदद कर सकता है। इसका इस्तेमाल खुद के और अपने आस-पास के माहौल के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए कर सकते हैं। स्मृति हानि वाले लोगों में यह न्यूरोसाइकोलॉजिकल परीक्षणों में प्रदर्शन को बेहतर बनाता है।

अध्ययनों और शोध से पता चलता है कि ध्यान, तनाव से प्रभावित कुछ स्थितियों के लक्षणों में भी सुधार कर सकता है, जिनमें शामिल हैं- किसी आकस्मिक हादसे, नुकसान या प्रियजन को खोने के बाद का तनाव विकार आदि। स्टडी में पाया गया है कि माइंडफुलनेस मेडिटेशन करने से सामान्यीकृत चिंता विकार वाले लोगों में चिंता के लक्षणों को कम करने में मदद मिली, साथ ही सकारात्मक अफर्मेशन में वृद्धि हुई और तनाव प्रतिक्रिया और मुकाबला करने में सुधार हुआ। 3,500 से अधिक वयस्कों को दिए गए उपचारों में पाया गया कि माइंडफुलनेस मेडिटेशन से अवसाद के लक्षणों में सुधार हुआ।

प्रतिदिन थोड़ी देर के लिए ध्यान करने से भी आपको लाभ हो सकता है। इस पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि प्रतिदिन मात्र 13 मिनट ध्यान करने से 8 सप्ताह में ध्यान और स्मरण शक्ति में वृद्धि हुई। *

योग से होता है हमारा तन-मन शांत-ऊर्जावान

आम लोग ही नहीं कई सेलिब्रिटीज भी योग का नियमित अभ्यास करते हैं। योगासन और ध्यान करने से क्या फायदे होते हैं, उनका योगा रूटीन क्या है, बता रहे हैं कुछ टीवी एक्टर्स अपनी जुबानी।

स्टार्स फिटनेस

बैलेंस बनाने में मदद करता है योगः अभिषेक शर्मा

जी टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'वसुधा' में देवांश का किरदार निभाने वाले अभिषेक शर्मा योग की अपनी लाइफ में महत्ता के बारे में बताते हैं, 'मैं बचपन में ही योग से जुड़ गया था। मुझे आज भी याद है, मेरी दादी हर सुबह प्राणायाम करती थीं। वो आंखें बंद करके बिल्कुल शांत बैठती थीं और धीरे-धीरे सांस लेती थीं। तब तो समझ नहीं आता था, लेकिन आज लगता है कि वही मेरा पहला परिचय था योगासन और ध्यान से। अब जब मैं एक्टिंग प्रोफेशन में हूं और रोज नए-नए किरदार निभाने होते हैं, तो योग मेरे लिए बहुत बड़ा सहारा होता है। इससे दिमाग शांत हो जाता है और हर सीन में बेहतर ढंग से परफॉर्म कर पाता हूं। यह सिर्फ शरीर को लचीला या फिट रखने का तरीका नहीं है, बल्कि मन को शांत करने और सोच को साफ करने का जरिया भी है। योग करने से मेरी नींद बेहतर हो गई है, इम्यूनिटी बढ़ी है और सबसे बड़ी बात यह कि अब मैं खुद को बेहतर समझने लगा हूं। इसका असर मेरे काम पर भी दिखता है। योग मुझे बैलेंस बनाए रखने में मदद करता है। सच कहूं तो योग ने सिर्फ मेरी बॉडी को नहीं, मेरी सोच और जिंदगी जीने का नजरिया बदल दिया है।' *

योग से दूर होते हैं थकान-तनावः आदित्य रेडीज

सोनी सब चैनल पर आ रहे शो 'तेनाली रामा' में राजा कृष्ण देव राय की भूमिका में नजर आ रहे आदित्य रेडीज योग के बारे में कहते हैं, 'हमारा एक्टिंग प्रोफेशन, अपने साथ कई तरह की चुनौतियां लेकर आता है, जैसे लंबे काम के घंटे, जो अक्सर थकान और मानसिक तनाव का कारण बनते हैं। ऐसे समय में मुझे योग बहुत मदद करता है। यह सिर्फ शारीरिक लचीलापन नहीं लाता है, बल्कि मन को रीसेट करने की जगह देने और शांत करने का एक माध्यम भी है। थोड़ी देर का भी योगाभ्यास या श्वास-प्रश्वास की क्रिया, थकान और तनाव से हमें शांति दिलाती है। हालांकि, जो मुझे वास्तव में संतुलित रखता है, वह है डेली अच्छी नींद। इसीलिए मैं इसे अपनी प्राथमिकता बनाकर रखता हूं, क्योंकि यही मुझे मानसिक और शारीरिक रूप से सबसे अच्छा प्रदर्शन करने में मदद करती है। योग करने से मुझे नींद भी अच्छी आती है।' *

योग से मैं ऊर्जावान महसूस करता हूंः आसिफ शेख

इन दिनों एंड टीवी पर आ रहे शो 'भाबीजी घर पर हैं' में विभूति नारायण मिश्रा का रोल निभाने वाले आसिफ शेख बताते हैं, 'योग मेरी जिंदगी में बहुत बड़ा बदलाव लाया है। यह सिर्फ एक एक्सरसाइज नहीं है, बल्कि जीवनशैली है। इससे मेरा तन और मन दोनों शांत रहते हैं। शूटिंग के लंबे घंटे और तनाव भरे

शेड्यूल के बावजूद मैं अंदर से संतुलित और ऊर्जावान महसूस करता हूं। हालांकि मेरे शूटिंग शेड्यूल की वजह से रेग्युलर टाइम पर योग करना थोड़ा मुश्किल होता है, लेकिन मैं जहां भी मौका मिलता है, वहां योग कर ही लेता हूं। इससे मुझे बहुत रिलैक्स महसूस होता है और मैं दिनभर फिट बना रहता हूं। मेरे दिन की शुरुआत का सबसे जरूरी हिस्सा पद्मासन है। जब मैं इस आसन में बैठता हूं, तो ऐसा लगता है मानो पूरा शरीर स्थिर हो गया है और मन एकदम शांत हो गया है। यह स्थिति मुझे अपने अंदर झांकने का अवसर देती है। जैसे ही मैं पद्मासन में बैठकर आंखें बंद करता हूं और कुछ गहरी सांसें लेता हूं, एक अलग ही शांति महसूस होती है। ध्यान करने से मुझे सिर्फ मानसिक स्पष्टता ही नहीं मिलती, बल्कि यह मुझे मेरे काम पर भी बेहतर फोकस करने में मदद करता है। कई बार जब मैं थका हुआ होता हूं या मानसिक रूप से तनाव महसूस करता हूं, तब कुछ मिनटों का ध्यान मुझे बिल्कुल तरोताजा कर देता है। इसके अलावा प्राणायाम भी करता हूं, जिससे मेरी सांसें नियंत्रित रहती हैं और मानसिक स्पष्टता बनी रहती है।' *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

सिरसा। अरोड़वंश समाज की कार्यकारिणी में चुने गए पदाधिकारी।

विशु छाबड़ा बने अरोड़वंश समाज के प्रधान

रानियां। अरोड़ावंश समाज की बैठक अरोड़ावंश सभा सदन में संपन हुई। बैठक में समाज के संगठन, भाईचारे, समस्याओं तथा विकास पर चर्चा की गई। समाज की पूर्व कार्यकारिणी में चल रही राजनीतिक अड़चनों के चलते समाज को काफी बार संगठन तथा विकास में परेशानियों का सामना करना पड़ रहा था। जिस वजह से समाज लोगों द्वारा पुरानी कार्यकारिणी का भंग कर सर्व समिति से 11 युवा सदस्यों की नई कार्यकारिणी के गठन किया गया।

खेतों से हजारों रुपये की केबल चोरी, मामला दर्ज

सिरसा। जिला के गांव अभोली स्थित हैफेड ढाणी निवासी किसान के खेतों से चोर हजारों रुपए की केबल चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में खेत मालिक सतप्रकाश ने बताया कि बीती 15 जून की शाम को वह खेतों से घर आ गया। देर रात्रि को चोरों ने खेतों में घुसकर उसके ट्यूबवैल की करीब 400 फुट लंबी केबल चोरी कर ली। सुबह जब वह खेतों में गया तो उसे घटना के बारे में पता चला। उसने अपने स्तर पर आसपास के किसानों से पूछताछ की, लेकिन केबल का कोई सुराग नहीं लगा। इसके बाद उसने पुलिस को सूचित किया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्जकर आगामी कार्रवाई शुरू की है।

बाइक सवार युवक हेरोइन सहित दबोचा

ओढां। एंटी नारकोटिक्स सेल डबवाली पुलिस ने गश्त के दौरान ओढां अस स्टेंड क्षेत्र से बाइक सवार दो युवकों को 12.75 ग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। एंटी नारकोटिक्स सेल डबवाली उप निरीक्षक सूबे सिंह ने बताया कि एएसआई रणजोध सिंह पुलिस पार्टी के साथ गश्त के दौरान ओढां बस स्टेंड पर मौजूद थे। इस दौरान उनको विश्वसनीय सूत्रों से सूचना मिली की दो युवक जो नशा तस्करी का काम करते हैं, अपने बाइक पर सवार होकर आज भी नशा तस्करी की फिराक में है। सूचना के अनुसार पुलिस ने कार्रवाई की ।

रंग के छींटे पड़ने पर पेंटर पर चाकू से बोला हमला

फतेहाबाद। भूना रोड स्थित ऑटो मार्केट में बुधवार को मामूली बात को लेकर हुए विवाद में एक पेंटर पर चाकू से हमला कर उसे घायल कर दिया। घायल युवक को उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। मामले की सूचना पाकर मौके पर पहुंची पुलिस ने शिकायत के आधार पर जांच शुरू कर दी है। मिली जानकारी के अनुसार गांव बरसीन के नरेंद्र कुमार अपनी दुकान पर गाडियों पर पेंटिंग कर रहा था। पास की चाय की दुकान पर काम करने वाले व्यक्ति ने रंग के छींटे पडऩे का विरोध किया। इस बात को लेकर दोनों में कहासुनी हुई। आरोपी ने गुस्से में आकर नरेंद्र पर चाकू से हमला कर दिया।

बीजेपी कार्यालय में प्रोफेशनल मीट आयोजित

मोदी सरकार की नीतियों से हो रहा सबका विकास : सांसद

बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ उज्ज्वला योजना और जनधन योजना ने महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाया : दुग्गल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

भूना रोड स्थित बीजेपी कार्यालय में भाजपा सरकार के 11 साल पूरे होने पर प्रोफेशनल मीट का आयोजन किया गया। इसमें मुख्य वक्ता के रूप में प्रदेश सचिव एवं प्रभारी सुरेन्द्र आर्य, भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा के सांसद धर्मवीर सिंह, पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल ने मुख्य वक्ता के तौर पर शिरकत की। कार्यक्रम की अध्यक्षता जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा ने की। विशेष रूप से प्रदेश सचिव सुरेन्द्र आर्य, पूर्व विधायक दुड़ाराम, चेयरमैन भारत भूषण मिढ्ढा, रविन्द्र बलियाला, पूर्व जिलाध्यक्ष स. बलदेव सिंह ग्रोहा, कार्यक्रम के संयोजक एवं पूर्व विधायक दुडाराम ने शिरकत की। मंच संचालन जिला महामंत्री अशोक जाखड़ ने किया।

सांसद धर्मवीर सिंह ने कहा कि मोदी सरकार की नीतियों का मूल मंत्र सेवा, सुशासन और सबका साथ-सबका विकास रहा है। नरेन्द्र मोदी जैसा प्रधानमंत्री हमें भारत के इतिहास में कभी नहीं मिला है। मोदी सरकार की नीतियों से सबका विकास हो रहा है। पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल ने कहा कि बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ, उज्वला योजना, जनधन योजना, मातृत्व वंदना योजना, और नारी शक्ति वंदन अधिनियम जैसे ऐतिहासिक कदमों ने महिलाओं को आत्मनिर्भर और सशक्त बनाया है। राष्ट्र निर्माण एवं राष्ट्र रक्षा हेतू ऐतिहासिक फैसले लेने का साहस केवल प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी में ही है, यह पूरी दुनिया ने देखा है। पूर्व विधायक दूड़ाराम ने अपने संबोधन में कहा कि आज का भारत हर मोर्चे पर खुद का सशक्त बना रहा है। भारत पर कुदृष्टि डालने वालों को करारा जवाब देने की असीमित क्षमता है।

फतेहाबाद। सांसद धर्मवीर सिंह का स्वागत करते जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा। फोटो : हरिभूमि

भाजपा की कार्यशैली से हर वर्ग खुशः जोड़ा

जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने कहा कि भाजपा सरकार की नीतियों व योजनाओं पर आम जनता को पूरा विश्वास है। आज हर वर्ग भाजपा सरकार के कार्यशैली से बहुत खुश है। इस कार्यक्रम में जिले के डॉक्टर्स, वकील, व्यापारी, युवा उद्यमी, शिक्षक, समाजसेवी तथा विभिन्न क्षेत्रों के प्रबुद्ध नागरिकों ने भाग लिया। इस अवसर पर जगजीत हुड्डा, जगदीश शर्मा, विजय गोयल, विक्रम शर्मा, जिला परिषद चेयरमैन सुमन खीचड़, डॉ. सुमन बजाज, सविता टुटेजा, शम्मी ढींगड़ा सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद रहे।

हैंडबाल पदक विजेता ऋषभ सम्मानित

- जैन प्रतिष्ठान में सम्मान समारोह आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रानियां

शहर के जैन प्रतिष्ठान में अंतरराष्ट्रीय हैंडबाल पदक विजेता ऋषभ के सम्मान में समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र रानियां से एसएमओ ओमप्रकाश तथा भारतीय जीवन बीमा शाखा मंडी डबवाली से ब्रांच मैनेजर दिनेश रंगा ने शिरकत की। इस अवसर पर गांव मोहमदपुरिया निवासी गोल्ड मेडलिस्ट ऋषभ थालौड़ को भारतीय जीवन बीमा शाखा मंडी डबवाली की ओर से प्रस्सति पत्र, समृति चिह्न, पटका तथा 21000 रुपए का चैक तथा कोच संदीप भाटियों को भी सम्मानित किया गया। इस दौरान शाखा प्रबंधक दिनेश रंगा ने कहा कि भारतीय जीवन बीमा हमेशा देश के खिलाडिय़ों का सम्मान करती है तथा युवाओं को आगे बढऩे के लिए प्रोत्साहित करती रहती है। इस दौरान एसएमओ ओमप्रकाश ने युवाओं को नशे से दूर रहकर खेलों में आगे आने की बात कही। इस अवसर पर अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे।

सिरसा। हैंडबाल पदक विजेता ऋषभ को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सीनियर सिटीजन को दिया योग दिवस का निमंत्रण

सिरसा। महात्मा बुद्ध योग संस्थान द्वारा स्थानीय रेलवे पार्क में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस आगामी 21 जून को धूमधाम से मनाया जाएगा। संस्थान के संस्थापक नरेंद्र योगी ने बताया कि बुधवार को पार्क में सैर के लिए आए सीनियर सिटीजन लोगों को योग दिवस में भाग लेने के लिए निमंत्रण पत्र देते हुए आमंत्रित किया। नरेंद्र योगी ने सभी बुजुर्गों को योग से होने वाले लाभ के बारे में लोगों को अवगत करवाया। उन्होंने बताया कि आगामी 21 जून को सुबह 6 बजे महात्मा बुद्ध योग संस्थान द्वारा रेलवे पार्क में योग दिवस मनाया जाएगा। उन्होंने आमजन का आह्वान किया कि वे इस अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में पहुंचकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाएं।

सीडीएलयू के छात्रों ने किया प्रदेश में नाम रोशनः प्रो. दलाल

- अब तक विभाग से 45 शोधार्थी पीएचडी की उपाधि प्राप्त की

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के लोक प्रशासन विभाग के विद्यार्थियों एवं प्राध्यापकों ने विभिन्न सरकारी, गैर सरकारी संगठनों में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा कर विभाग व विश्वविद्यालय का नाम प्रदेशभर में रोशन किया है। लोक प्रशासन विभाग के अध्यक्ष प्रो. सत्यवान दलाल ने बताया कि विभाग को अपने प्राध्यापकों एवं विद्यार्थियों पर गर्व है और विभाग के अनेक विद्यार्थी शिक्षा ग्रहण करने के उपरांत प्रशासनिक अधिकारी एवं अध्यापन के क्षेत्र में अपनी सेवाएं दे रहे हैं। उन्होंने बताया कि विभाग की शोधार्थी मोनिका रानी हरियाणा सिविल सर्विसेज में चयनित होने के उपरांत चंडीगढ़ में बतौर उपनिदेशक शहरी स्थानीय निकाय के पद पर अपनी सेवाएं दे रही हैं। इसी प्रकार अमित ज्योति व विजय कुमार बतौर सहायक प्रोफेसर फतेहाबाद के महाविद्यालय में अपनी सेवाएं दे रहे हैं। प्रो. दलाल ने बताया कि लोक प्रशासन विभाग का उद्देश्य छात्रों को सार्वजनिक प्रशासन के सिद्धांत एवं व्यवहार में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करना है, जिसे शिक्षण, अनुसंधान एवं विस्तार गतिविधियों के माध्यम से साकार किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि अब तक विभाग से 45 शोधार्थी पीएचडी की उपाधि प्राप्त कर चुके हैं।

आरोपियों की गिरफ्तारी न होने से भड़के रोडवेज कर्मी

- टिकट को लेकर युवकों ने परिचालक पर किया था हमला

सिरसा। हरियाणा रोडवेज कर्मचारी सांझा मोर्चा ने फतेहाबाद डिपो के परिचालक कृष्ण कुंडू पर ड्यूटी के दौरान हमला करने के आरोपियों को गिरफ्तारी की मांग को लेकर धरना प्रदर्शन किया। कर्मचारी नेता पृथ्वी सिंह चाहर, सुरेंद्र डूडी, विकास, मदनलाल खोथ, मोहनलाल ने बताया कि बीती 16 जून को हरियाणा राज्य परिवहन फतेहाबाद डिपो की बस हरिद्वार से फतेहबाद जा रही थी। हिसार बस अड्डे से सवारियों के साथ कुछ लड़के भी बस में बैठ गए। जब परिचालक ने युवक से टिकट के लिए कहा तो युवक परिचालक से झगड़ा करने लगा और युवक ने अपने 10-15 साथियों को बुलाकर परिचालक पर हमला कर दिया। परिचालक को गंभीर चोटें आई हैं। प्रशासन द्वारा कोई कार्रवाई न करने के विरोध में फतेहाबाद डिपो के कर्मचारियों ने फतेहाबाद डिपो व टोहाना सब डिपो बंद करके हड़ताल कर दी है। पुलिस प्रशासन को चेतावनी देते हुए कहा कि फतेहाबाद का पुलिस प्रशासन हमलावरों को जल्द से जल्द गिरफ्तार करे।

सिरसा। मांगों को लेकर धरना देकर नारेबाजी करते हुए रोडवेज कर्मचारी।

भ्रष्टाचार करने वालों पर हो सख्त कार्रवाईः सैनी

- नप में भ्रष्टाचार के खिलाफ धरना दूसरे दिन भी जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

नगरपरिषद के अफसरों द्वारा मिलीभगत करके शिवपुरी के निर्माण के लिए 2 करोड़ 20 लाख रुपए की राशि का भुगतान किए जाने के खिलाफ पूर्व नगर पार्षद सुशील सैनी का शिवपुरी में अनिश्चितकालीन सांकेतिक धरना आज दूसरे दिन भी जारी रहा। पूर्व पार्षद सुशील सैनी ने भाजपा नेता पर नगरपरिषद व शहरवासियों के सहयोग की राशि से शिवपुरी के निर्माण कार्य करवाने में धांधली करने का गंभीर आरोप लगाया है। उन्होंने नगरपरिषद के दो करोड़ 20 लाख रुपए की पेमेंट ठेकेदारों से वसूलने का आरोप लगाते हुए कहा कि यह काम भाजपा नेता ने खुद करवाने की बात कही थी। शहर से भी करोड़ों रुपए एकत्रित किए गए लेकिन काम कुछ नहीं हुआ। इस नेता के कारिंदे मिलीभगत करके पैसा डकारने का काम कर रहे हैं। धरने का समर्थन करने पहुंचे नवीन केडिया ने कहा कि शहर के जिन गणमान्य लोगों ने शिवपुरी का निर्माण कार्य करवाने के लिए दान दिया था, वे अपना हिसाब मांगें लेकिन वे नगर परिषद को टैक्स देते हैं और सिरसा शहर के निवासी हैं, इसलिए नगरपरिषद के पैसे का हिसाब मांगने का अधिकार रखते हैं।

सिरसा। शिवपुरी के समक्ष भ्रष्टाचार के खिलाफ धरना देते। फोटो : हरिभूमि

घोटाले की जांच की मांग

केडिया ने कहा कि नगर परिषद में व्यापक स्तर पर भ्रष्टाचार हो रहा है लेकिन कोई कार्रवाई नहीं हो रही। उन्होंने कहा कि उनके पास इसके सबूत भी हैं। खैरपुर व बाजेकां शिवपुरी के प्रधान अमीर चावला ने भी नगरपरिषद के घोटाले की जांच करने की मांग रखी। उन्होंने कहा कि शिवपुरी के स्थान से लोगों की भावनाएं जुड़ी हुई हैं। हर अमीर-गरीब और हर जाति के लोग यहां आते हैं। सुशील सैनी ने उपायुक्त से मांग की कि नगर परिषद से लिए गए 02 करोड़ 20 लाख रुपए की राशि की जांच करवाई जाए कि वह कहां खर्च की गई। जिन अधिकारियों की मिलीभगत से यह काम हुआ, उन पर सख्त एक्शन होना चाहिए।

मंदिर में नवनिर्मित कुटिया का लोकार्पण

सिरसा। जिला के गांव बाजेकां स्थित श्री राधा-कृष्ण मंदिर में बुधवार को एक कार्यक्रम हुआ जिसमें जयदेव-सहदेव ट्रस्ट के प्रधान ललित जैन ने शिरकत की। मंदिर के पुजारी पंडित अजय शर्मा ने विधि-विधान से पूजा अर्चना करवाई। इस मौके पर ललित जैन ने मंदिर में सहयोग स्वरूप ट्रस्ट की ओर से दिए गए दो लाख रुपए से निर्मित कुटिया का लोकार्पण किया। ललित जैन ने कहा कि ट्रस्ट का उद्देश्य समाजसेवा के कार्य करना है। उन्होंने कहा कि भविष्य में भी मंदिर को किसी प्रकार की सहायता की जरूरत होगी तो ट्रस्ट हर संभव सहयोग करेगा। जैन ने बताया कि इससे पूर्व भी गांव की शिवपुरी के कार्य व गांव में ट्यूबवैल के लिए भी 3-4 लाख रुपए की सहयोग राशि दी जा चुकी है।

रक्तदान से बड़ा कोई दान नहींः एयर कमोडोर

- वरदान ब्लड बैंक की ओर से लगाया रक्तदान शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

एयरफोर्स स्टेशन में विश्व रक्तदान दिवस पर वरदान ब्लड बैंक की ओर से रक्तदान शिविर लगाया गया। दिनेश बगडिय़ा ने बताया कि कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि एयर कमोडोर रोहित कपिल और राधिका कपिल ने शिरकत की। इस मौके पर समन्वयक अधिकारी लाइट लेफ्टिनेंट साक्षत शर्मा, समन्वयक सार्जेंट अजय कुमार साह एवं सार्जेंट श्रीकांत ढाली टीम सहित मौजूद थे। मुख्यातिथि एयर कमोडोर रोहित कपिल ने कहा कि रक्तदान से बड़ा कोई दान नहीं है। उन्होंने कहा कि रक्त का कोई विकल्प नहीं है। इसे किसी फैक्ट्री में पैदा नहीं किया जा सकता। रक्तदान ही इसका एकमात्र विकल्प है। उन्होंने कहा कि रक्तदान से शरीर में किसी प्रकार की कमजोरी नहीं आती। मात्र एक सप्ताह के बेहतर खानपान से इसकी पूर्ति हो जाती है। उन्होंने आमजन का आह्वान किया कि वे प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति साल में कम से कम दो बार अवश्य रक्तदान करे। इस मौके पर उन्होंने अपनी धर्मपत्नी के साथ रक्तदान भी किया। शिविर में 108 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। वरदान ब्लड बैंक की तरफ से दिनेश बगडिय़ा ने एयरफोर्स के रक्तवीर जवानों को प्रशस्ति पत्र के साथ कॉफी मग भेंट कर सम्मानित किया।

सिरसा। एयरफोर्स स्टेशन में आयोजित रक्तदान शिविर में मुख्यातिथि एयर कमोडोर रोहित कपिल और राधिका कपिल व अन्य। फोटो : हरिभूमि

राजकीय बहुतकनीकी कॉलेज से छात्र लापता

सिरसा। राजकीय बहुतकनीकी कॉलेज, चोपटा से एक छात्र संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गया। पुलिस को दी शिकायत में गांव बुढेगी जिला भिवानी निवासी छात्र के पिता प्यारेलाल ने बताया कि उसका बेटा संजीव राजकीय बहुतकनीकी कॉलेज, चोपटा में इलेक्ट्रिकल ट्रेड द्वितीय वर्ष में अध्ययनरत था। अभी उनकी परीक्षा हुई और अंतिम परीक्षा बीती 13 जून को संपन्न हुई, जिसके बाद उसे घर आना था। बीती 14 जून को 12.32 उसका व्हाट्सऐप संदेश मिला, इसके बाद से उसका फोन बंद है। उन्होंने अपने स्तर पर आस पास व रिश्तेदारी में काफी तलाश की, लेकिन छात्र का कोई सुराग नहीं लगा। इसके बाद उन्होंने पुलिस को सूचित किया।

हरियाणा में चल रहा गुंडाराज : विधायक

- विधायक आदित्य मीडिया से हुए रूबरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डबवाली

डबवाली से इनेलो विधायक आदित्य देवीलाल ने कहा कि हरियाणा में सरकार नहीं बल्कि गुंडाराज चल रहा है। आदित्य देवीलाल बुधवार को डबवाली में पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। इस मौके पर उन्होंने डबवाली हलके की कार्यकारिणी की भी घोषणा की। विधायक ने कहा कि प्रदेश में जिस प्रकार से अपराध बढ़ा है, वह चिंताजनक है। उन्होंने कहा कि हरियाणा के इतिहास में पहली बार ऐसा हुआ है कि गुंडों के डर से शराब के ठेकों की नीलामी नहीं हुई। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री जो कि कानून मंत्री है उन्हें इस बारे में सोचना चाहिए। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार को कानून व्यवस्था पर ध्यान देना चाहिए। आदित्य देवीलाल ने डबवाली जिला पुलिस को भी आड़े हाथो लिया। उन्होंने आरोप लगाया कि फर्जी तरीके से गांव को नशा मुक्त घोषित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि गांव को नशा मुक्त घोषित करवाने के लिए पंचायतों पर दबाव बनाया जाता है। हकीकत इसके विपरीत है। उन्होंने कहा कि चौटाला को नशा मुक्त घोषित किया गया। अगले ही दिन नशे से दो मौतें हो गई। यही सब कुछ मसीतां गांव मे भी हुआ। उन्होंने इस तरह के नशा मुक्ति अभियान निंदा की। उइस मौके पर डबवाली हलके की कार्यकारिणी में महेंद्र डूडी को वरिष्ठ उपप्रधान बनाया गया है, वहीं गुरदेव सिंह को महासचिव बनाया गया है।

सिरसा। इनेलो की डबवाली हलके की कार्यकारिणी की घोषित करते विधायक आदित्य देवीलाल। फोटो : हरिभूमि

जमीन बेचने के नाम पर किसान से हड़पे थे 12 लाख, आरोपी काबू

- आरोपी को अदालत में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया

फतेहाबाद। जमीन बेचने के नाम पर गांव जांडली के एक किसान से लाखों रुपये की ठगी करने वाले आरोपी को भूना पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान रोहताश उर्फ विनय पुत्र बलवंत सिंह निवासी गांव चंद्रावल के रूप में हुई है। आरोपी को बुधवार को अदालत में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है। थाना भूना प्रभारी इंस्पेक्टर सुरेंद्र ने बताया कि यह कार्रवाई 5 जून को प्राप्त शिकायत के आधार पर की गई, जो पृथ्वी सिंह निवासी जांडली कलां द्वारा दी गई थी। शिकायतकर्ता पृथ्वी सिंह के अनुसार आरोपी रोहताश ने अपनी भूमि बेचने का सौदा उससे 17 लाख प्रति एकड़ की दर से किया था। इस समझौते के तहत शिकायतकर्ता ने आरोपी को 10 लाख अग्रिम राशि के रूप में दे दिए थे। पहले रजिस्ट्री की तारीख 24 फरवरी 2022 तय की गई थी, लेकिन आरोपी ने तारीख को बार-बार टालते हुए उसे 30 अप्रैल 2025 तक बढ़ा दिया। पृथ्वी सिंह ने बताया कि वह 30 अप्रैल को बाकी रकम और दस्तावेज लेकर सब-रजिस्ट्रार, भूना कार्यालय पहुंचा और पूरे दिन आरोपी का इंतजार करता रहा। बाद में जब वह आरोपी के घर पहुंचा, तो आरोपी ने जमीन बेचने से मना कर दिया । उसने दो चैक 8 लाख और 7 लाख के दिए, जो बाद में बाउंस हो गए।

कार्रवाई पीड़िता को 12 लाख में से 11.10 लाख की राशि वापस दिलवाई, पुलिस का जताया आभार

वर्क फ्रॉम होम के नाम पर लाखों की ठगी का पर्दाफाश, पटियाला की महिला गिरफ्तार

आरोपी महिला से 2 मोबाइल फोन और 6 बैंक खातों की पासबुक बरामद की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

वर्क फ्रॉम होम के नाम पर ऑनलाइन नौकरी का झांसा देकर लाखों रुपये की ठगी करने वाले गिरोह का भंडाफोड़ करते हुए फतेहाबाद पुलिस की साइबर सेल ने एक महिला आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान निशा रानी उर्फ लवदीप कौर पत्नी रणजीत सिंह निवासी आजाद नगर, पटियाला के रूप में हुई। पंजाब के अबोहर में छापेमारी कर महिला आरोपी को गिरफ्तार किया गया। उसके कब्जे से 2 मोबाइल फोन और 6 बैंक खातों की पासबुक बरामद की गईं, जिनका उपयोग साइबर ठगी में किया जा रहा था।

शिकायतकर्ता मनिन्द्र कौर पत्नी जगवीर सिंह, निवासी गांव शेखुपुर सोत्र ने साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायत में महिला ने कहा था कि उसे व्हाट्सएप के माध्यम से एक सोशल मीडिया विज्ञापन मिला, जिसमें ऑनलाइन डेटा एंट्री वर्क के जरिए 30 हजार प्रति माह तक कमाई का दावा किया गया था। रजिस्ट्रेशन शुल्क, प्रोसेसिंग फीस, सिक्योरिटी डिपॉजिट, अकाउंट एक्टिवेशन आदि के नाम पर किस्तों में कुल 12 लाख रुपये वसूल लिए गए, लेकिन बाद में न कोई कार्य मिला और न ही भुगतान। इसके बाद संबंधित मोबाइल नंबर बंद हो गए, तब पीड़िता को ठगी का आभास हुआ और उसने ऑनलाइन शिकायत दर्ज करवाई।

पीड़ित ने पुलिस विभाग का धन्यवाद किया

एसपी सिद्धांत जैन ने बताया कि साइबर सेल प्रभारी इंस्पेक्टर सतीश कुमार के नेतृत्व में महिला सहायक उपनिरीक्षक शारदा रानी द्वारा की गई तकनीकी जांच के आधार पर बैंक ट्रांजेक्शन रिपोर्ट, कॉल डिटेल्स और आईपी एड्रेस की मदद से आरोपी की पहचान निशा रानी उर्फ लवदीप कौर पत्नी रणजीत सिंह निवासी आजाद नगर, पटियाला के रूप में हुई। पुलिस की तत्परता और प्रभावी कार्रवाई के चलते ठगी की गई 12 लाख की राशि में से 11 लाख 10 हजार रुपये पीड़िता को वापस दिलवाए गए। इस पर मनिन्द्र कौर ने आज एसपी कार्यालय पहुंचकर एसपी सिद्धांत जैन व पुलिस विभाग का धन्यवाद किया।

अज्ञात लिंक से रहें सावधानः एसपी

एसपी ने कहा : लालच में न आएं, अज्ञात लिंक और प्रस्तावों से सावधान रहें पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने नागरिकों को आगाह किया कि वर्क फ्रॉम होम, इनाम, लकी ड्रा, क्रिप्टो निवेश और फर्जी नौकरी जैसे झूठे प्रस्तावों से सतर्क रहें। किसी को भी भुगतान करने से पहले संपूर्ण सत्यापन और जांच-पड़ताल अवश्य करें। उन्होंने यह भी बताया कि जिले में साइबर अपराधों की रोकथाम और जन-जागरूकता के लिए विशेष अभियान चलाया जा रहा है। यदि कोई नागरिक साइबर ठगी का शिकार होता है, तो तुरंत राष्ट्रीय साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करें या पोर्टल पर ऑनलाइन शिकायत दर्ज करें।

खबर संक्षेप

वरिष्ठ नागरिकों के लिए फ्री चैकअप कैंप 21 को

फतेहाबाद। वरिष्ठ नागरिकों के लिए वरिष्ठ नागरिक परिषद के तत्वाधान में नागरिक अस्पताल फतेहाबाद के सीएमओ कार्यालय द्वारा जून माह के निशुल्क मेडिकल चैकअप कैम्प 21 जून शनिवार को बाल भवन फतेहाबाद के मीटिंग हॉल में प्रातः 9 बजे से किया जाएगा। यह चैकअप कैम्प प्रधान ईश्वर देवी सेठी की अध्यक्षता में लगाया जाएगा। यह जानकारी देते हुए सचिव सुग्रीव सिंह बिश्नोई ने बताया इस चैकअप कैम्प में सेवानिवृत डिप्टी सीएमओ के नेतृत्व में टीम वरिष्ठ नागरिकों की निःशुल्क जांच करेगी व निःशुल्क दवाइयां भी वितरित की जाएगी। उन्होंने वरिष्ठ नागरिकों से कहा कि वे कैम्प में अपना आधार कार्ड अवश्य साथ लेकर आए। उन्होंने बताया कि इस कैम्प में जिले से कोई भी 60 वर्षीय वरिष्ठ नागरिक व महिला अपना चैकअप करवा सकती है।

घर में घुसकर बुजुर्ग महिला से बालियां छीनी

फतेहाबाद। जिले के जाखल क्षेत्र में दो महिलाओं द्वारा एक घर में घुसकर बुजुर्ग महिला से सोने की बालियां छीनकर फरार होने का समाचार है। दोनों महिलाएं दूर का रिश्तेदार बताकर घर में घुसी और वारदात को अंजाम दिया। इस बारे सूचना मिलते ही जाखल पुलिस की टीम मौके पर पहुंच गई और पीड़ित महिला की शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी है। आरोपियों की पहचान के लिए पुलिस द्वारा आसपास के सीसीटीवी खंगालने का प्रयास किया जा रहा है। मिली जानकारी के अनुसार बुधवार सुबह 9 बजे दो अज्ञात महिलाएं मार्किट कमेटी के पास रहने वाली संतोष कुमारी नामक महिला के घर पहुंची। उन्होंने खुद को दूर की रिश्तेदार बताया। बातों में उलझाकर दोनों महिलाएं घर में घुस गई। फिर अकेली संतोष कुमारी के कानों से सोने की बालियां छीनकर भाग निकली। पीड़िता संतोष कुमारी ने शोर मचाया, लेकिन तब तक आरोपी महिलाएं जा चुकी थी।

हटाए गए ठेका सफाई कर्मियों का धरना जारी

डबवाली। नगर परिषद डबवाली के अधीन ठेका प्रथा सफाई कर्मचारी व डोर-टू-डोर कचरा गाड़ी चालकों ने डबवाली एसडीएम कार्यालय के बाहर अपनी जायज मांगों को लेकर 9वें दिन भी हड़ताल जारी रखी। यूनियन कर्मचारियों ने कहा कि 9 दिन बीतने के बाद भी प्रशासन द्वारा उनकी कोई सुध नहीं ली गई है। उन्होंने चेतावनी देते हुए कहा कि प्रशासन ने जल्द कोई संज्ञान नहीं लिया तो ऑल इंडिया ट्रेड यूनियन, ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन, ऑल इंडिया यूनियन कांग्रेस (एटक,) भारतीय खेत मजदूर यूनियन एवं ऑल इंडिया किसान सभा, डॉ. भीम राव अंबेडकर वाल्मीकि वेल्फेयर सोसाइटी मंडी डबवाली और अन्य संगठन मिलकर बड़ा प्रदर्शन करेंगे। इस मौके पर पूजा रानी प्रधान गोगा मेड़ी, सचिव बनारसीदास, प्रधान अमित कुमार पुहाल, उपप्रधान रविन्द्र कुमार पुहाल, केशियर गुरू दिया सिंह, महिला मोर्चा सपना अजय, मोनिका, दीपिका, ममता, नीलम, मनप्रीत कौर, दीपक कुमार, अनिल कुमार, चिरन्जी लाल, सुखचैन, अकास, सरोज, मोहित, प्रीत, जगदीप, निर्मल, दीपक, मंजू, सुनीता व अन्य मौजूद रहे।

19 को होगी हाफ मैराथन, 20 जून को पायलट रिहर्सल

योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण कार्यक्रम में उत्साह से हिस्सा ले रहे लोग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। योग प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लेते अधिकारी व कर्मचारी।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में बुधवार को जिला के सभी खंडों में योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस योग प्रशिक्षण अभ्यास में आयुष विभाग, खेल विभाग तथा शिक्षा विभाग के अधिकारियों और कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. राजकुमार ने बताया कि 19 जून को सुबह पांच बजकर 40 मिनट पर योग हाफ मैराथन का आयोजन किया जाएगा, जो बाल भवन से शुरू होकर शहीद भगत सिंह स्टेडियम में सम्पन्न होगी। इसके अलावा 20 जून को पायलट रिहर्सल में सुबह छह बजे से योग प्रोटोकॉल क्रियाओं की रिहर्सल होगी। सिरसा ब्लॉक में बुधवार को योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण कार्यक्रम का नेतृत्व जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. राजकुमार ने किया। उन्होंने सभी उपस्थितजनों को 19 जून को आयोजित होने वाली योग हाफ मैराथन की जानकारी दी और उसमें अधिक से अधिक संख्या में भाग लेने की अपील की। वहीं जिला योग समन्वयक डॉ. सुरेंद्र नागर ने प्रतिभागियों को योग प्रोटोकॉल का अभ्यास करवाया। इसी प्रकार अन्य सभी ब्लॉकों में भी आयुष योग सहायकों द्वारा प्रोटोकॉल अभ्यास सत्र आयोजित किए गए। साथ ही, 21 जून को होने वाले अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के मुख्य कार्यक्रम को सफलतापूर्वक आयोजित करने के लिए संबंधित अधिकारियों की बैठक का आयोजन भी किया गया।

सीनियर सिटीजन को दिया योग दिवस कार्यक्रम का निमंत्रण

महात्मा बुद्ध योग संस्थान द्वारा स्थानीय रेलवे पार्क में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को धूमधाम से मनाया जाएगा। संस्थान के संस्थापक नरेंद्र योगी ने बताया कि सीनियर सिटीजन लोगों को योग दिवस में भाग लेने के लिए निमंत्रण पत्र देते हुए आमंत्रित किया। नरेंद्र योगी ने सभी बुजुर्गों को योग से होने वाले लाभ के बारे में लोगों को अवगत करवाया। उन्होंने बताया कि 21 जून को सुबह 6 बजे महात्मा बुद्ध योग संस्थान द्वारा

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर फतेहाबाद में तीन दिवसीय विशेष योग शिविर आज से

हरिभूमि न्यूज. फतेहाबाद

रतिया रोड स्थित योग अभ्यास केंद्र द्वारा 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में तीन दिवसीय विशेष योग शिविर का आयोजन किया जा रहा है। यह शिविर 19 से 21 जून तक प्रतिदिन सुबह 6 बजे से 8 बजे तक आयोजित होगा। इस शिविर में योग के माध्यम से उपचार व साधना का प्रशिक्षण दिया जाएगा। आयोजकों ने बताया कि यह कार्यक्रम योग के प्रचार-प्रसार और समाज में स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से आयोजित किया जा रहा है। 19 जून को मुख्यातिथि के तौर पर भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीन जोड़ा व एमएम कॉलेज के प्रधान राजीव बत्रा मौजूद रहेंगे। वहीं 20 जून के कार्यक्रम में फतेहाबाद के विधायक बलवान सिंह दौलतपुरिया व प्रमुख समाजसेवी शरद बत्रा मौजूद मुख्यअतिथि होंगे।

इसके अलावा 21 जून के कार्यक्रम में पत्रकार विजय मेहता, प्रसिद्ध उद्योगपति राजकुमार जिंदल व प्रमुख समाजसेवी राहुल गोयल मुख्यातिथि के तौर पर उपस्थित रहेंगे। शिविर में स्वास्थ्य, ध्यान व सकारात्मक जीवनशैली से जुड़ी विशेष जानकारियां प्रदान की जाएंगी। यह आयोजन योग को जन-जन तक पहुंचाने की दिशा में एक सार्थक प्रयास है, जो न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि मानसिक शांति के लिए भी उपयोगी रहेगा।

अग्रवाल समाज के संस्थापक सदस्यों की बैठक सम्पन्न

■ 22 जून को प्रधान पद हेतु नामांकन प्रक्रिया होगी प्रारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। अजय गोयल को संरक्षक बनने पर बधाई देते अग्रवाल समाज के संस्थापक सदस्य।

अग्रवाल समाज फतेहाबाद के 21 संस्थापक सदस्यों की बैठक कार्यालय में सम्पन्न हुई। यह बैठक समाज की 15 जून को अग्रवाल धर्मशाला में आयोजित आमसभा में लिए गए उस ऐतिहासिक निर्णय के अनुपालन में आयोजित की गई, जिसके अंतर्गत अग्रवाल समाज की आगामी कार्यकारिणी के गठन का दायित्व 21 संस्थापक सदस्यों को सौंपा गया था।

बैठक की शुरुआत 21 सदस्यों द्वारा अग्रवाल समाज फतेहाबाद के प्रति आभार एवं विश्वास जताने के साथ हुई। सभी सदस्यों ने इस दायित्व को समाज के प्रति सेवा का एक सुनहरा अवसर बताया और समाज द्वारा जताए गए विश्वास हेतु धन्यवाद प्रकट किया। बैठक में विचार विमर्श हुआ कि यह आवश्यक है कि समाज के सभी 590 पंजीकृत सदस्यों की भावनाओं और भागीदारी का सम्मान करते हुए उन्हें भी प्रतिनिधित्व चयन की प्रक्रिया में शामिल होने का अवसर मिले। कार्यकारिणी गठन की प्रक्रिया पारदर्शी और समाजहित में होगी। बैठक में सुशील गोयल व राकेश जैन ने संरक्षक पद हेतु अजय गोयल के नाम का प्रस्ताव रखा। इस पर सर्वसम्मति से अजय गोयल को अग्रवाल समाज फतेहाबाद का संरक्षक चुना गया। अजय गोयल लंबे समय से समाज में सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं और सामाजिक एकता, पारदर्शिता तथा संगठनात्मक दृष्टिकोण को लेकर समाज में एक समान विचारधारा रखते हैं। उनकी नियुक्ति से समाज को एक अनुभवी और संतुलित मार्गदर्शक मिला है। बैठक में निर्णय लिया गया कि प्रधान पद हेतु नामांकन प्रक्रिया 22 जून से प्रारंभ की जाएगी।

बिजली-पानी समस्या को लेकर अशोक नगर के लोग पहुंचे लघु सचिवालय

फतेहाबाद। गर्मी के मौसम में शहर के कई क्षेत्रों में बिजली-पानी का संकट खड़ा हो गया है। इसको लेकर आज अशोक नगर के दर्जनों लोग पार्षद चन्द्रभान वधवा के नेतृत्व में लघु सचिवालय पहुंचे। लोगों ने अशोक नगर इलाके में बिजली व पानी समस्या को लेकर रोष जताया और उपायुक्त से इस समस्या का समाधान करवाने की मांग की। एसडीएम राजेश कुमार ने लोगों की समस्या को लेकर सुनवाई की और जल्द समाधान का आश्वासन दिया। एसडीएम ने कहा कि जल्द ही समस्या का समाधान हो जाएगा। वार्ड नंबर 8 के पार्षद चंद्रभान वधवा व अन्य लोगों ने बताया कि पिछले बिजली के दिन के समय के साथ-साथ रात में भी काफी कट लगते है। जिस समय पानी की सप्लाई आती है, उस समय पर बिजली की सप्लाई नहीं होने से पानी घरों तक नहीं पहुंच पाता। इस कारण वे पिछले एक महीने से परेशान है। वहीं साथ ही अशोक नगर से माजरा की ओर जाने वाली सडक़ व ब्रह्मकमुारी आश्रम को जाने वाली सडक़ की हालात खराब है और सीवरेज व्यवस्था ठप्प होने से लोग परेशान हैं।

डीसी से मिला शिक्षक संघ प्रतिनिधिमंडल

सिरसा। राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ का प्रतिनिधिमंडल उपायुक्त शांतनु शर्मा से मिला और प्राथमिक शिक्षकों की अनेक प्रकार की गैर शैक्षणिक ड्यूटियों के कारण प्राथमिक विद्यालयों के शैक्षणिक स्तर व नामांकन पर पडने वाले विपरीत प्रभाव पर विस्तार से अपना पक्ष रखा। उपायुक्त ने गंभीरतापूर्वक पूरी बातचीत सुनी व तुरंत ही नगराधीश को बुलाकर समस्या का समाधान करने के लिए कहा। दोनों ही अधिकारियों ने हमारे पक्ष को उचित मानते हुए बीएलओ की सूचियों में अधिकतम संभावित बदलाव करने का आश्वासन दिया तथा कहा कि इस काम में दो से तीन दिन लगेंगे और हम प्रयास करेंगे कि जितना हो सके कम से कम प्राथमिक शिक्षक बीएलओ कार्य में लगाए जाएं। 20 जून तक लिस्ट रिवाइज नहीं की गई तो संगठन की ओर से आगामी रणनीति बनाई जाएगी।

कबीर साहेब की मनाई जयंती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। कबीर जयंती समारोह में उपस्थित अतिथिगण।

श्री संत कबीर युवा मंच, फतेहाबाद द्वारा संत शिरोमणि कबीर साहेब के 628वें प्रकट दिवस के उपलक्ष्य में पुरानी अनाज मंडी में जयंती समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं व सामाजिक कार्यकर्ताओं ने भाग लेकर श्रद्धा अर्पित की। समारोह की शुरुआत प्रमुख समाजसेवी देवी दयाल तायल द्वारा दीप प्रज्वलित कर की गई। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में फतेहाबाद के विधायक बलवान सिंह दौलतपुरिया तथा पूर्व विधायक दुड़ा राम ने शिरकत की।कार्यक्रम की अध्यक्षता व्यापार मंडल के प्रधान जगदीश भादू ने की। इस दौरान मार्केट कमेटी सचिव, व्यापार मंडल के उप प्रधान रामनिवास शर्मा, सचिव रमेश कुमार, कैशियर प्रवीण कुमार सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे। इस अवसर पर सत्संग का आयोजन हुआ जिसमें राधा-कृष्ण व भोलेनाथ की मनमोहक झांकियां प्रस्तुत की गई। जयंती समारोह के सफल आयोजन में श्री संत कबीर युवा क्लब, फतेहाबाद की अहम भूमिका रही। कार्यक्रम में पहुंचे अतिथियों का श्री संत कबीर युवा क्लब के डायरेक्टर धर्मेन्द्र खटक, प्रधान राजू खनगवाल, उपप्रधान संदीप व अन्य मौजूद रहे।

ट्रैफिक चालान के फर्जी लिंक से रहें सावधान, वाहन चालक हो सकते हैं साइबर ठगी का शिकार : एसपी

चालान की जानकारी आधिकारिक वेबसाइट से प्राप्त करें : जैन

हरिभूमि न्यूज. फतेहाबाद

फतेहाबाद। एसपी सिद्धांत जैन।

■ अधिकारियों ने लोगों को ठगी के प्रति किया सावधान

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने आमजन को आगाह करते हुए बताया है कि साइबर अपराधियों ने ऑनलाइन ठगी का एक नया और अत्यंत खतरनाक तरीका अपनाया है। इस पद्धति के अंतर्गत नागरिकों को फर्जी ट्रैफिक चालान के बहाने झांसे में लेकर उनके बैंक खातों से बड़ी राशि ठगी जा रही है। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि हाल ही में साइबर सैल ने ऐसे कई मामलों का संज्ञान लिया है, जिनमें नागरिकों को एसएमएस, व्हाटसऐप या ईमेल के माध्यम से एक लिंक भेजा गया। इस लिंक में लिखा होता है कि उनका 'ट्रैफिक चालान बकाया है' और उसे शीघ्र भुगतान करने की सलाह दी जाती है। जैसे ही व्यक्ति उस लिंक पर क्लिक करता है, वह एक नकली सरकारी पोर्टल जैसी वेबसाइट पर पहुंच जाता है, जहाँ चालान भरने के लिए यूपीआई या बैंक डिटेल्स दर्ज करने को कहा जाता है। इस प्रक्रिया के दौरान कई बार पीड़ित के मोबाइल फोन मे ऐनीडेस्क, क्विकस्पोर्ट जैसे रिमोट एक्सेस ऐप्स इंस्टॉल हो जाते हैं, जिनकी मदद से साइबर अपराधी पीड़ित के बैंकिंग ऐप्स और एसएमएस तक पहुंच प्राप्त कर लेते हैं। पुलिस अधीक्षक ने अंत में कहा कि यह साइबर अपराधियों द्वारा अपनाया गया एक नया और परिष्कृत तरीका है, जिससे केवल जागरूकता और सतर्कता के माध्यम से ही बचा जा सकता है।

एसपी ने नागरिकों से अपील की है कि ट्रैफिक चालान की जानकारी केवल सरकार की आधिकारिक वेबसाइट या संबंधित राज्य पुलिस की वेबसाइट से ही प्राप्त करें। उन्होंने जिलावासियों से यह भी अनुरोध किया है कि वे किसी भी संदिग्ध लिंक, कॉल या एसएमएस के माध्यम से अपनी व्यक्तिगत जानकारी, बैंक डिटेल्स, ओटीपी या पिन किसी के साथ साझा न करें। इसके अतिरिक्त मोबाइल में किसी भी अज्ञात ऐप को डाउनलोड करने से बचें, विशेषकर जब कोई लिंक किसी ऐप को इंस्टॉल करने को कहे। एसपी ने कहा कि यदि किसी नागरिक को किसी संदिग्ध लिंक, कॉल या धोखाधड़ी की आशंका हो, तो वह तुरंत साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करें या पोर्टल पर शिकायत दर्ज करें।

एचएयू वीसी के समर्थन में उतरे सामाजिक संगठन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

■ ओबीसी व एससी समाज ने राज्यपाल के नाम सौंपा ज्ञापन

सिरसा। डीसी को ज्ञापन सौंपने पहुंचे ओबीसी व एससी समाज के लोग।

हिसार स्थित एचएयू विश्वविद्यालय के कुलपति के खिलाफ जातिगत रणनीति का आरोप लगाते हुए ओबीसी व एससी समाज की ओर से बुधवार को उपायुक्त के माध्यम से मुख्यमंत्री व राज्यपाल के नाम ज्ञापन सौंपा गया। इस मौके पर रामानंद निराणिया, मदनलाल नढा जिला प्रधान हरियाणा कंबोज सभा, रामचंद पूर्व विधायक, शीशपाल कंबोज, देसराज कंबोज हिसार, लाभ चंद कंबोज, कश्मीर चंद प्रधान कंबोज धर्मशाला, सतनामचंद रानियां कंबोज सभा प्रधान, राजेंद्र नढ़ा सचिव आढ़ती एसोसिएशन सिरसा, रमेश कंबोज पूर्व सरपंच, प्रेम कंबोज रिटायर्ड प्रिंसीपल, डॉ. केसी कंबोज, विनोद कंबोज एडवोकेट, लालचंद नेजाडेला, अमन चामल, संजीव कुमार कंबोज कालांवाली ब्लॉक, मोहन लाल नढ़ा प्रधान खैरेकां, खजानचंद नंबरदार, दीपक नढ़ा डबवाली ने संयुक्त रूप से कहा कि चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार में पिछले कुछ दिनों से छात्र विश्वविद्यालय प्रशासन के विरुद्ध अपनी मांगों को लेकर धरने पर बैठे थे। 14 जून, 2025 को विश्वविद्यालय प्रशासन ने छात्रों की सभी उचित मांगों को मानते हुए सभी से अपील की कि विश्वविद्यालय का काम-काज सुचारू रूप से चलने दें व विद्यार्थियों की पढ़ाई पर कोई विपरित प्रभाव न पड़े, इसलिए अनावश्यक धरने को समाप्त कर सभी अपनी कक्षाओं में लौट जाएं। लेकिन प्रदेश के कुछ तथाकथित राजनीतिक विपक्षी दल चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार को अपनी राजनीति का अड्डा बनाना चाहते है और विद्यार्थियों को भडक़ा कर अपने राजनैतिक मनसूबे के तहत प्रदेश का माहौल खराब करना चाहते हैं। विपक्षी राजनीतिक पार्टियों द्वारा की गई अनुचित मांग विपक्षी राजनीतिक दलों की पिछड़ा वर्ग तथा अनुसूचित जाति के व्यक्तियों को शैक्षणिक नेतृत्व वाले पदो पर न देख सकने की इनकी गलत मानसिकता को दिखाता है। विश्वविद्यालय के कुलपति ने पारदर्शिता के प्राथमिकता देते हुए योग्य लोगों की नौकरियां दी।

कार्यकारी अभियंता का किया स्वागत, मानसून से पहले सड़कों की मरम्मत करने की मांग

फतेहाबाद। लोक निर्माण विभाग फतेहाबाद के कार्यकारी अभियंता हेमंत वर्मा ने अपना कार्यभार संभाल लिया है। कार्यभार संभालने पर गांव मताना के सरपंच एडवोकेट दलबीर वर्मा, युवा समाजसेवी मुकेश प्रजपति व विजय भोभरिया मताना ने उनका स्वागत किया और उम्मीद जताई कि वह लोगों की समस्याओं का तत्परता से समाधान करेंगे। इस अवसर पर मुकेश प्रजापति ने कार्यकारी अभियंता को शहर की समस्याओं से भी अवगत करवाया और मानसून से पूर्व शहर की सडक़ों को गड्ढामुक्त करने की मांग को लेकर ज्ञापन सौंपा। मुकेश प्रजापति ने कहा कि बरसाती मौसम में अक्सर सडक़ों पर गड्ढों में पानी भर जाता है जिस कारण यह गड्ढे सडक़ हादसों का कारण बनते हैं। उन्होंने मांग की कि मानसून से पूर्व शहर की सभी सडक़ों की मुरम्मत करवाकर गड्ढों को भरा जाए ताकि गड्ढों में जलभराव को लेकर होने वाले हादसों को रोका जा सके। इस पर कार्यकारी अभियंता हेमंत वर्मा ने उन्हें आश्वासन दिया कि जल्द ही सभी सडक़ों की मुरम्मत करवाई जाएगी ताकि ऐसे हादसों को रोका जा सके।

नीट में लालवास के आलोक बिश्नोई का 1794 रैंक

रतिया। नीट परीक्षा 2025 में शानदार प्रदर्शन करते हुए रतिया के गांव लालवास के आलोक बिश्नोई पुत्र विकास बिश्नोई ने पूरे देश में 1794 रैंक लेकर अपने माता पिता व जिले का नाम रोशन किया। आलोक बिश्नोई ने यह सफलता पहले ही प्रयास में हासिल की है। आलोक की इस सफलता से उनके परिवार के साथ साथ पूरे गांव में खुशी का माहौल है। आलोक के पिता विकास बिश्नोई ने बताया कि आलोक शुरू से ही पढ़ाई में अव्वल रहा है। 12वीं कक्षा में भी आलोक ने 94 प्रतिशत अंक हासिल किए थे। उनके पिता ने बताया है कि आलोक ने इस परीक्षा की कोचिंग गुरु कृपा इंस्टीट्यूट सीकर से ली है। यह परीक्षा परिणाम आलोक की कड़ी मेहनत और लगन का ही नतीजा है। उसने दिन-रात इस परीक्षा के लिए तैयारी की और आलोक ने उच्चस्तर की रैंकिंग प्राप्त की।

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 : 8814999173, 9253681005

अतिरिक्त अनाज मंडी के नजदीक हड्डा रोड़ी को किया गया बंद

टोहाना। लंबे समय से आढ़ती एसोसिएशन, सचिव मार्केट कमेटी, किसान संगठनों, मारवल कालोनी एसोसिएशन व अन्य संगठनों द्वारा समय समय पर हड्डा रोड़ी से होने वाली परेशानियों के लिए हड्डा रोड़ी बंद/स्थानांतरित करवाने के लिए आवेदन पत्र में मांग की गई थी। एसडीएम प्रतीक हुड्डा ने बताया कि सभी पक्षों को सुनने के बाद यह फैसला लिया गया था कि अतिरिक्त अनाज मंडी, टोहाना के नजदीक चल रही हड्डा रोड़ी को बंद किया जाता है। एसडीएम प्रतीक हुड्डा ने बताया अतिरिक्त अनाज मंडी, टोहाना के नजदीक चल रही हड्डा रोड़ी को 17 जून से बंद कर दिया गया है।

प्रक्रिया एसपी सिद्धांत जैन के कार्यभार संभालने के बाद से अब तक 64 फोन खोजकर सौंपे

फतेहाबाद पुलिस ने छह लोगों को लौटाए मोबाइल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। लोगों को उनके गुम हुए मोबाइल फोन लौटाते एसपी सिद्धांत जैन।

फतेहाबाद पुलिस की साइबर सेल ने तकनीकी दक्षता, त्वरित कार्रवाई और जनसेवा का उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत करते हुए गुम हुए मोबाइल फोनों को खोजकर उन्हें उनके वास्तविक मालिकों को लौटाया है। यह कार्य न केवल पुलिस की तकनीकी सूझबूझ का प्रमाण है, बल्कि इससे आमजन में पुलिस के प्रति विश्वास और भी अधिक सुदृढ़ हुआ है। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के कार्यभार संभालने के बाद से अब तक कुल 64 गुमशुदा मोबाइल फोन, जिनकी अनुमानित कीमत लाखों रुपये है, साइबर सेल द्वारा खोजकर संबंधित व्यक्तियों को लौटाए जा चुके हैं। इसी क्रम में बुधवार को 6 महंगे स्मार्टफोन, जिनकी कीमत लगभग 3 लाख रुपये आंकी गई है, उनके वास्तविक मालिकों को ससम्मान लौटाए गए।

साइबर सेल प्रभारी निरीक्षक सतीश कुमार तथा सहायक उपनिरीक्षक राम नरेश के नेतृत्व में टीम ने प्राप्त शिकायतों के आधार पर आधुनिक तकनीकों का उपयोग करते हुए मोबाइल फोन ट्रेस किए। जैसे ही लोकेशन की पुष्टि हुई, नागरिकों से संपर्क कर विधिसम्मत प्रक्रिया अपनाते हुए मोबाइल उन्हें लौटाए गए। पुलिस अधीक्षक कार्यालय में आयोजित समारोह में एसपी सिद्धांत जैन ने स्वयं गुमशुदा मोबाइल उनके वास्तविक मालिकों को सौंपे। मोबाइल प्राप्त करते समय नागरिकों के चेहरों पर संतोष और प्रसन्नता स्पष्ट रूप से परिलक्षित हो रही थी। मोबाइल प्राप्त करने वाले नागरिकों में संदीप कुमार निवासी जांडवाला सोत्र, मंगत राम निवासी बनावाली सोत्र, कुलवंत सिंह निवासी घोटड़ू, गुरमीत सिंह निवासी हिजरावां खुर्द, निर्मल सिंह निवासी मास्टर कॉलोनी, जाखल तथा कुलदीप निवासी भोडिया खेड़ा शामिल हैं। सभी लोगों ने फतेहाबाद पुलिस के इस मानवीय और संवेदनशील प्रयास के लिए हृदय से आभार व्यक्त किया और इसे आमजन हित में एक अत्यंत सराहनीय कदम बताया। एसपी सिद्धांत जैन ने कहा कि यदि किसी नागरिक का मोबाइल फोन गुम या चोरी हो जाए, तो बिना विलंब किए निकटतम पुलिस थाने में जाकर या ऑनलाइन माध्यम से शिकायत दर्ज कराएं।