हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 7 अगस्त, 2025

12 ऑनलाइन तबादला पॉलिसी के विरोध में किया प्रदर्शन

12 क्रेसण्ट के नन्हें हाथों ने बांटी मुस्कान : अनाथालय में...

खबर संक्षेप

गो-तस्करी के मामले में वांछित आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। अवैध गौ-तस्करी के विरुद्ध चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत थाना भूना पुलिस टीम ने वर्ष 2022 के गौ-तस्करी के एक मामले में वांछित आरोपी जुनेद पुत्र खूबी खान निवासी गांव बाइका डंडा, जिला नूंह, को गिरफ्तार किया है। पुलिस रिकॉर्ड की जांच में सामने आया है कि आरोपी के विरुद्ध विभिन्न थानों में 6 आपराधिक मामले दर्ज हैं।

'शाहजी फास्ट फूड' पर बिक रहा था डोडा पोस्त

रतिया। मादक पदार्थों के विरुद्ध चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत एएनसी स्टाफ फतेहाबाद पुलिस टीम ने गांव लाली से एक संदिग्ध व्यक्ति को काबू कर उसके कब्जे से 2 किलो 886 ग्राम डोडा पोस्त बरामद की है। आरोपी की पहचान सोनू पुत्र बाबू राम निवासी वार्ड नंबर 7, रतिया के रूप में हुई है। पुलिस टीम एसआई भूपिंदर सिंह के नेतृत्व में गश्त पर थी। इस दौरान टसूचना मिली कि गांव लाली स्थित रविदास मार्केट, रतिया में 'शाहजी फास्ट फूड' नामक दुकान पर डोडा पोस्त बेच रहा है।

अवैध शराब निकालते महिला को किया काबू

टोहाना। टोहाना पुलिस ने गांव ललौदा में घर में अवैध शराब निकाल रही एक महिला को गिरफ्तार किया है। थाना प्रभारी उपनिरीक्षक शादी राम ने बताया कि पुलिस टीम अपराध की रोकथाम हेतु गश्त पर थी। इसी दौरान गुप्त सूचना प्राप्त हुई कि गांव ललौदा में एक मकान में अवैध रूप से शराब बनाई जा रही है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने तुरंत कार्रवाई की।

6 सालों से फरार अपराधी सीआईए के हत्थे चढ़ा

फतेहाबाद। सीआईए स्टाफ फतेहाबाद पुलिस ने सीआईए प्रभारी निरीक्षक कुलबीर सिंह के नेतृत्व में 6 वर्ष पुराने गंभीर आपराधिक मामले में उद्घोषित अपराधी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान जसपाल सिंह निवासी शेखुपुरा बस्ती, सुनामी गेट, संगरूर, पंजाब के रूप में हुई है। आरोपी के खिलाफ थाना शहर टोहाना में वर्ष 2019 में धारा 120, 406, 420, 506 भादंसं के अंतर्गत अभियोग दर्ज किया गया था।

एनीमिया मुक्त हरियाणा अभियान की समीक्षा बैठक आयोजित

टोहाना। एनीमिया मुक्त हरियाणा अभियान की समीक्षा को लेकर बुधवार को उपमंडल स्तरीय बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता एसडीएम आकाश शर्मा ने की। बैठक में स्वास्थ्य विभाग एवं महिला एवं बाल विकास, शिक्षा विभाग के अधिकारियों ने भाग लिया। बैठक के दौरान स्वास्थ्य विभाग की ओर से एनीमिया मुक्त हरियाणा अभियान के अंतर्गत अब तक उपमंडल व जिला स्तर पर किए गए प्रयासों और उपलब्धियों की जानकारी दी गई।

राष्ट्रीय मानव अधिकार आयोग के आदेश पर खुलासा, विजिलेंस में दस्तावेज एवं पेश सबूत और कोर्ट में बीएनएसएस की धारा 183 के तहत बयान कलमबद्ध

अवैध वसूली केस में डीएसपी को क्लीनचिट देने की तैयारी, ग्रामीण नाराज, एसपी बोले - पक्षपात नहीं होगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

ढाणी भोजराज गांव में अंतर्जातीय विवाह विवाद से जुड़े एससी/एसटी एक्ट के मुकदमे को लाखों रुपये लेकर रद करने के आरोप में बड़ा खुलासा हुआ है। जिला पुलिस की जांच में डीएसपी संजय कुमार को क्लीनचिट देने की कोशिश की गई, जबकि उनके रीडर दर्शन सिंह पर सारा ठीकरा फोड़ने का खेल चल रहा है। यह खुलासा तब हुआ, जब राष्ट्रीय मानव अधिकार आयोग के आदेश पर शिकायतकर्ता को पुलिस जांच रिपोर्ट की प्रतिलिपि मिली।

भूना। सामाजिक कार्यकर्ता नरेश सोनी को वर्ष 2015 में सम्मानित करते हुए फतेहाबाद के डीसी और एसपी। **फोटो : हरिभूमि**

शिकायतकर्ता नरेश कुमार सोनी ने बताया कि ढाणी भोजराज निवासी ओमप्रकाश और सरजीत सिंह का आरोप है कि जांच में उन्होंने स्पष्ट कहा था कि डीएसपी ने रीडर के माध्यम से लाखों रुपये की अवैध वसूली की, लेकिन रिपोर्ट में उनके असली बयान दर्ज करने के बजाय पुलिस ने मनगढ़ंत कहानी लिख दी। ग्रामीणों के मुताबिक इस मामले में गांव से 12 लाख 60 हजार रुपये कई परिवारों से चंदा इकट्ठा हुआ, जिसमें से लाखों रुपये डीएसपी को दिए गए। एक वॉइस ऑडियो में भी रीडर दर्शन सिंह 5-5 लाख रुपये डीएसपी को देने की बात स्वीकार करता सुना जा सकता है। शिकायतकर्ता नरेश कुमार सोनी का कहना है कि जांच अधिकारी ने मौके पर ग्रामीणों के बयान नहीं लिए। रिपोर्ट में जिस दिन मौका निरीक्षण दिखाया गया है, उस दिन की लोकेशन निकलवाई जाए तो सच्चाई सामने आ जाएगी। नरेश सोनी ने स्पष्ट किया कि उनका डीएसपी से कोई व्यक्तिगत विवाद नहीं है। वह सामाजिक कार्यकर्ता हैं और लंबे समय से समाज में विभिन्न कार्यों से जुड़े हुए हैं, इसलिए 2015 में उपायुक्त व पुलिस अधीक्षक फतेहाबाद के हाथों से जिला स्तर पर सम्मानित हो चुका हूं। अवैध वसूली का पैसा कई परिवारों से लेकर डीएसपी को दिया गया, जिसके गवाह ग्रामीण हैं। उन्होंने कहा कि दर्शन सिंह के साथ उनकी कोई जातीय या व्यक्तिगत नजदीकी नहीं, केवल सामाजिक कार्यों के दौरान मुलाकातें हुई।

अवैध वसूली पर पर्दा डालने की कोशिश

ग्रामीणों ने विजिलेंस में दस्तावेज एवं पेश सबूत जमा करवाए और कोर्ट में बीएनएसएस की धारा 183 के तहत बयान कलमबद्ध हुए। उनका कहना है कि अगर दर्शन सिंह की गिरफ्तारी हुई तो पूरा सच सामने आ जाएगा। शिकायतकर्ताओं ने आरोप लगाया कि जिला पुलिस ने पुलिस महानिदेशक हरियाणा, राष्ट्रीय मानव अधिकार आयोग और सरकार को गुमराह कर अवैध वसूली पर पर्दा डालने की कोशिश की है। उनका कहना है कि यह मानव अधिकारों का खुला हनन है।

क्या कहते है पुलिस अधीक्षक

एसपी सिद्धांत जैन ने कहा कि अगर जांच में शामिल लोगों के बयान रिपोर्ट में दर्ज नहीं हुए हैं, तो इसकी जांच होगी। इस मामले में किसी तरह का पक्षपात नहीं होगा।

90 हजार किसानों में से मात्र 19,702 ने करवाया फसल बीमा

गड़बड़झाले के कारण प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना से किसानों का मोह हुआ भंग

- फसल बीमा के प्रति किसानों का रूझान कम होने के कारण कृषि विभाग व सरकार की चिंता का बढ़ना स्वाभाविक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना में किसानों के साथ गड़बड़डााले व भारी अनियमितताओं के चलते जिले में किसानों का फसल बीमा के प्रति मोह भंग होता जा रहा है। जिले के कुल 90 हजार किसान परिवारों में से इस बार मात्र 19 हजार 702 किसान परिवारों ने ही प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के तहत अपना बीमा करवाया है। बता दें कि बीते वर्ष खरीफ की फसल में 45 हजार किसानों ने फसल बीमा करवाया था। फसल बीमा के प्रति किसानों का रूझान कम होने के कारण कृषि विभाग व सरकार की चिंता का बढना स्वाभाविक है। फसल बीमा योजना में अधिकारियों द्वारा गड़बड़ करने और समय पर मुआवजा न मिलने के चलते किसानों ने फसल बीमा से किनारा करने का महत्वपूर्ण कारण माना जा रहा है। बीमा करवाने की अंतिम तिथि 31 जुलाई थी। बुधवार को सरकार ने अंतिम तिथि बढ़ाकर 14 अगस्त कर दी है।

जिला में करीब एक लाख किसान पंजीकृत है। 2024 की खरीफ फसल में इनमें से करीब 45 हजार किसानों ने ही फसल बीमा करवाया था। शेष किसानों ने या तो बीमा नहीं करवाया या अपना पंजीकरण नहीं करवा पाए। वर्ष 2025 की खरीफ फसल में फसल बीमा करवाने वालों की संख्या में भारी गिरावट आई और यह मात्र 19702 तक सिमट कर रह गई। यानि कि किसानों ने फसल बीमा के प्रति अपना मोह नहीं दिखाया। अब तक कुल 2 लाख 48 हजार में से मात्र 65 हजार एकड़ भूमि का ही बीमा हुआ है। बीमा करने वाली रिलायंस कम्पनी के अधिकारी भी इसमें कम दोषी नहीं। बता दें कि यहां पिछली खरीफ फसल में किसानों की नरमा की फसल डूब गई थी। बीमा कंपनी के अधिकारियों ने कृषि विभाग के अधिकारियों के साथ मिलीभगत कर कम नुकसान दिखाया, जिस कारण किसानों को पूरा मुआवजा नहीं मिल पाया। यह अलग बात है कि बाद में प्रशासनिक अधिकारियों की हस्तक्षेप से स्पेशल गिरदावरी हुई तो किसानों को मुआवजा मिला। खास बात यह है कि वर्ष 2022 में नरमे की फसल में हुए खराबे का अभी तक मुआवजा नहीं मिला है। वर्ष 2023 की फसल का मुआवजा भी गोलमाल कर दिया गया। इस वर्ष भट्ठू एरिया में पिछले दिनों हुई बरसात से काफी फसल नष्ट हो चुकी है लेकिन किसानों ने वहां बीमा ही नहीं करवाया। ऐसे में प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना पर सवाल खड़े हो रहे हैं।

मोह भंग होने का क्या कारण

दरअसल किसानों को धान की फसल खराब होने पर मुआवजा नहीं मिलता, वजह है धान की बिजाई जब होती है, उसके बाद बारिश व बाढ़ का सीजन आ जाता है। बीमा योजना पॉलिसी में जलभराव से खराब हुई फसल का मुआवजा नहीं मिलता जबकि धान की फसल में पानी खड़ा रहता है इसलिए किसान धान का कम बीमा करवाते हैं। रही बात नरमे की तो, बीमा कम्पनी की पॉलिसी से नरमा उत्पादक किसान पिछले वर्षों में हुए खराबे के लिए अभी भी अधिकारियों के चक्कर काट रहे हैं। बात करें वर्ष 2022, 2023 और 2024 की तो कभी ही मुआवजा आता है। खराबे के सर्वे के लिए गठित टीम भौतिक निरीक्षण में खराबे को सही नहीं मानती। ऐसे में किसान बीमा करवाने में रूचि कम लेते हैं।

फसल वाइज प्रीमियम

धान	2124.98 रुपये प्रति हैक्टेयर
कपास	5435.05 रुपये प्रति हैक्टेयर
बाजरा	1024.36 रुपये प्रति हैक्टेयर
मक्का	1089.74 रुपये प्रति हैक्टेयर
मूंग	953.50 रुपये प्रति हैक्टेयर

2 लाख 48 हजार हैक्टेयर भूमि पर होती है खेती

फतेहाबाद जिला में 2 लाख 48 हजार हैक्टेयर भूमि पर खेती होती है, जिसमें नरमा व धान की मुख्य फसल है। प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के तहत किसान प्रीमियम देकर इसमें प्रति एकड़ के हिसाब से फसल बीमा करवाते हैं। वर्ष 2021 तक किसानों के लिए फसल बीमा जरूरी था। केसीसी वाले व अन्य बैंकों के ऋणी किसानों का बीमा प्रीमियम स्वयं ही काट लेते थे। उस समय बैंक व अन्य विभाग किसानों की सहमति नहीं लेते थे। वर्ष 2022 से इसे ऐच्छिक कर दिया गया। यानि इसके बाद फसल बीमा के लिए किसानों की सहमति अनिवार्य है। जो किसान बीमा नहीं करवाना चाहते, वह इस बारे बैंक को लिखकर देते हैं कि उनका प्रीमियम न काटा जाए।

क्या कहती हैं उपायुक्त

उपायुक्त मनदीप कौर ने किसानों से आह्वान किया है कि वे आगामी खरीफ सीजन 2025 के लिए प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना का अधिक से अधिक लाभ उठाएं। योजना के अंतर्गत धान, बाजरा, कपास, मक्का और मूंग जैसी फसलों का बीमा कवर किया जाएगा। प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के अंतर्गत जिला फतेहाबाद क्लस्टर 3 में आता है जिसमें कृषि विभाग द्वारा नोटिफिकेशन के अनुसार खरीफ 2024 से रबी 2025-26 सीजन के लिए रिलांयस बीमा कंपनी का चयन किया गया है। खरीफ सीजन में धान, कपास, बाजरा, मक्का व मूंग फसल के लिए बीमा किया जाएगा।

नगर परिषद प्रधान के लंबे चौड़े दावों की खुली पोल

सिरसा। प्रदेश कांग्रेस प्रतिनिधि राजकुमार शर्मा ने कहा कि शहर में अंधेर नगरी-चौपट राजा वाली स्थिति बनी हुई है। भाजपा की ट्रिपल इंजन सरकार बनने के बाद भी सिस्टम में कोई सुधार नहीं हैं। नगरपरिषद प्रशासन ने शहर के हालात बद से बदत्तर बना डाले हैं। आलम यह है कि शहर की अधिकतर स्ट्रीट लाइटें खराब पड़ी हैं और इन्हें ठीक नहीं किया जा रहा। शर्मा ने कहा कि स्ट्रीट लाइट मेंटेनेंस के लिए नगरपरिषद ने दो फर्मों को ठेका दिया हुआ है। बावजूद इसके खराब लाइटें खराब पड़ी हैं। उन्होंने कहा कि नप अधिकारियों ने कमीशनखोरी के चक्कर में ठेकेदारों को काम न करने की खुली छूट दे रखी है और इसका खामियाजा शहर के लोगों को भुगतना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि रात के समय आधा शहर अंधेरे के आगोश में डूबा रहता है। इसके कारण जहां दुर्घटनाओं का खतरा बना हुआ है, वहीं वारदातें घटित होने का भी भय है। शर्मा ने अपने मोबाइल से ली गई दिल्ली पुल महाराजा अग्रसेन द्वार की फोटो जारी की, जिसमें रात के समय सड़क पर अंधेरा पसरा दिखाई दे रहा है।

- स्ट्रीट लाइटें पड़ी हैं खराब, नहीं किय जा रहा ठीक

कार्टून करैक्टर वाली राखियां छाई

राखी पर्व को लेकर बाजारों में रौनक बढ़ी

- राखी का त्योहार भाई-बहन के प्यार का प्रतीक : अंजू भटानी

टोहाना। शहर में राखी पर्व को लेकर बाजारों में खूब रौनक देखने को मिल रही है। महिलाएं अपने भाइयों और भतीजों के लिए सुंदर राखियां खरीद रही हैं। रेलवे रोड स्थित सांवरिया जनरल स्टोर सहित कई दुकानों पर बच्चों के लिए विशेष राखियां उपलब्ध हैं। डोरेमॉन, स्पीडरमैन, टेडीबियर, गिटार, कार, जीप और छोटा भीम जैसे कार्टून कैरेक्टर वाली राखियां बाजार में आई हैं। दुकानदार विकास सैनी ने बताया कि इस बार राखी त्योहार को लेकर महिलाओं में काफी उत्साह है। इसी कारण दुकानों पर भीड़ देखी जा रही है। उन्होंने कहा कि बच्चों और बड़ों के लिए विभिन्न प्रकार की सुंदर राखियां आकर्षण का केंद्र बनी हुई हैं। महिला अंजू भूटानी ने कहा कि राखी का त्योहार भाई-बहन के प्यार का प्रतीक है। इसलिए महिलाओं में काफी उत्साह है। उन्होंने बताया कि हमें इस पर्व को धूमधाम से मनाना चाहिए।

टोहाना। रक्षा बंधन पर बाजार में खरीददारी करते हुए महिलाएं।

सरकारी बोर्ड पर निजी फोटो लगाकर पंचायती फंड के दुरुपयोग का आरोप

- खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी को भेजी लिखित शिकायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

ग्राम पंचायत भूंदड़ा के सरपंच पर पंचायती राशि का दुरुपयोग करने का आरोप लगाया है। भूंदड़ा निवासी जसपाल सिंह ने खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी भूना को लिखित शिकायत देकर मौजूदा सरपंच देवेंद्र सिंह पर गंभीर आरोप लगाए हैं। शिकायतकर्ता ने दावा किया कि सरपंच ने ग्राम पंचायत के कई जगह सरकारी बोर्ड पर अपना निजी फोटो को लगवाया है, जो न केवल कानून के विरुद्ध है बल्कि नैतिक रूप से भी अनुचित है। शिकायतकर्ता जसपाल सिंह के अनुसार, गांव में स्थापित सरकारी बोर्ड का उद्देश्य केवल ग्राम पंचायत व विकास योजनाओं की जानकारी देना होता है, न कि व्यक्तिगत प्रचार-प्रसार। उनका आरोप है कि सरपंच ने ग्राम पंचायत के फंड का दुरुपयोग करते हुए अपनी पब्लिसिटी को बढ़ावा देने के लिए यह कदम उठाया है।

भूना। गांव में साइन बोर्ड पर लगे सरपंच के फोटो। **फोटो : हरिभूमि**

क्या कहते हैं अधिकारी

समाज शिक्षा एवं पंचायत अधिकारी रामपाल मलिक ने बताया कि सरपंच पर सरकारी बोर्ड पर निजी फोटो लगाकर पंचायती फंड का दुरुपयोग यह जाने की शिकायत दी गई है। इसकी मौके पर जाकर जांच की जाएगी। अगर कानूनी तौर पर गलत पाया जाता है तो सरपंच से जवाब मांगा जाएगा

जुआ खेलते चार आरोपियों को रंगे हाथों किया गिरफ्तार

- आरोपियों से 19,440 नकदी व ताश के पत्ते बरामद किए

टोहाना। सीआईए टोहाना पुलिस ने हिसार रोड, टोहाना से जुआ खेलते चार आरोपियों को रंगे हाथों गिरफ्तार किया और 19,440 नकद व ताश के पत्ते बरामद किए हैं। सीआईए टोहाना के प्रभारी उपनिरीक्षक अशोक कुमार ने बताया कि उपनिरीक्षक अजय कुमार के नेतृत्व में पुलिस टीम अपराध रोकथाम हेतु गश्त पर थी। इस दौरान पुलिस को गुप्त सूचना प्राप्त हुई कि हिसार रोड टोहाना पर कुछ युवक जुआ खेल रहे हैं। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने तत्परता दिखाते हुए मौके पर दबिश दी और चार युवकों को जुआ खेलते हुए काबू किया। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान अजमेर पुत्र नेक मोहम्मद निवासी गिल्लावाली ढाणी, भुना रोड टोहाना, छिल्दा पुत्र रामनिवास, निवासी इंदिरा कॉलोनी, टोहाना, नरेश पुत्र मांगेराम, निवासी वार्ड नं. 18, अम्बेडकर चौक, टोहाना तथा सन्नी पुत्र दर्शन कुमार, निवासी शिवा गली, टोहाना के रूप में हुई है।

जुआ खेलते पकड़े गए चारों युवक।

युवक 4 किलो 53 ग्राम चूरापोस्त सहित गिरफ्तार

- सूचना के आधार पर पुलिस ने की कार्रवाई

कालांवाली। सीआईए कालांवाली पुलिस ने गश्त व चेकिंग के दौरान गांव चकेरिया क्षेत्र से एक युवक को 4 किलो 53 ग्राम चूरापोस्त सहित गिरफ्तार किया है। सीआईए कालांवाली प्रभारी सुरेश कुमार ने बताया कि पकड़े गए आरोपी की पहचान जसविंद्र सिंह के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि पुलिस टीम गश्त व चेकिंग के दौरान कालांवाली से ओढां रोड क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान पुलिस को गुप्त सूचना मिली कि जसविंद्र नशा तस्करी का काम करता है और भी नशा तस्करी की फिराक में है। सूचना के आधार पर पुलिस ने बताए गए स्थान पर नाकाबंदी कर चेकिंग शुरू कर दी। इसी दौरान गांव चकेरिया की तरफ से एक युवक हाथ में थैला लेकर आता दिखाई दिया जो कि पुलिस टीम को देखकर भागने की कोशिश करने लगा। पुलिस ने शक के आधार युवक को काबू कर लिया।

चूरापोस्त के साथ पकड़ा गया आरोपी।

कार्यक्रम एमएम कॉलेज में 'मेरा युवा भारत' द्वारा फ्लैगशिप स्कीम आधारित कार्यशाला का आयोजन

युवा वर्ग को सॉफ्ट टारगेट करके समाज विरोधी ताकतें उन्हें नशे की दल-दल में धकेल रही

समाज को नशे से मुक्त करने की जिम्मेदारी युवाओं के कंधों पर : हरदीप सिंह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

केंद्र सरकार के युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय की ओर से 'मेरा युवा भारत' की तरफ से मनोहर मैमोरियल कॉलेज फतेहाबाद में एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया।

फ्लैगशिप स्कीम आधारित एक दिवसीय कार्यशाला में प्रधानमंत्री मुद्रा योजना, आयुष्मान योजना, प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना और जन-धन योजना आदि के बारे में बताया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के तौर पर सामाजिक संस्था जिन्दगी के अध्यक्ष हरदीप सिंह, पंजाब नेशनल बैंक के मैनेजर सुनील राईका, जिला युवा अधिकारी पूनम कुमारी व कॉलेज से प्रो. प्रतिभा मखीजा ने भाग लिया। कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास ने की।

फतेहाबाद। एमएम कॉलेज में आयोजित कार्यशाला में अतिथियों को सम्मानित करते प्राचार्य व स्टाफ सदस्य। **फोटो : हरिभूमि**

कार्यशाला में 50 से अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया

कार्यशाला के दौरान समाजसेवी हरदीप सिंह ने विद्यार्थियों को जहां नशे से होने वाले दुष्प्रभावों के बारे बताया वहीं उनसे समाज को नशामुक्त करने में अपना योगदान देने की अपील की। उन्होंने कहा कि युवा वर्ग को सॉफ्ट टारगेट करके समाज विरोधी ताकतें उन्हें नशे की दल-दल में धकेल रही हैं। आज युवा के कंधों पर ही युवाओं को बचाने की जिम्मेदारी है। युवा ही समाज को नशामुक्त करने और देश को विकास पर आगे ले जाने में अहम भूमिका निभा सकते हैं। हरदीप सिंह ने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे अपने आसपास होने वाली गतिविधियों बारे जागरूक रहे। अगर कोई व्यक्ति उनके क्षेत्र में नशा बेचता है तो इसकी सूचना सामाजिक संस्थाओं या पुलिस को दें। अगर कोई युवा नशे से पीड़ित है तो भी संस्थाएं उसका उपचार करवाने के लिए तैयार हैं। बैंक मैनेजर सुनील राइका ने केन्द्र सरकार द्वारा विद्यार्थियों को लेकर लागू की गई योजनाओं बारे जानकारी दी। अंत में प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास ने आए हुए अतिथियों का धन्यवाद किया और उन्हें स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर डॉ. मीनाक्षी कोहली, डॉ. विकेश सेठी, प्रो. श्रुति, प्रो. प्रीत कौर सहित अन्य स्टाफ सदस्य मौजूद रहे। इस कार्यशाला में 50 से अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया।

बारिश का मौसम चल रहा है तो इसका यह मतलब नहीं कि आप अपना वर्कआउट शेड्यूल रोक दें। इस दौरान आप कुछ मजेदार टाइप के वाटर वर्कआउट भी कर सकते हैं, अपनी फिटनेस मेंटेन कर सकते हैं।

रेनी सीजन में करें ये मजेदार वाटर वर्कआउट्स

फिटनेस
शिखर चंद जैन

अकसर लोग बारिश का मौसम आते ही खुद को घर में समेट लेते हैं। मॉर्निंग वॉक, जॉगिंग, खेलकूद सब बंद कर देते हैं। जबकि फिटनेस रिजाइम बारहों महीने जारी रखना जरूरी है। आइए जानते हैं, कुछ वाटर वर्कआउट्स के बारे में, जिनसे आप फिट तो रहेंगे ही खूब मजा भी आएगा।

पैडल बोर्ड योगा: किसी शांत झील में ठंडी हवाओं का आनंद लेते हुए पैडल बोर्ड पर अपने शरीर का संतुलन बनाना पैडल बोर्ड योगा कहलाता है। यह इन दिनों यूथ्स की पसंदीदा योगा स्टाइल है। पैडल बोर्ड पर तरह-तरह के आसन, ट्री-पोज या वारियर पोज बनाना युवाओं को खूब पसंद आता है।

एक्वाटिक बूट कैंप: इसके तहत एक घंटे में 10-12 हाइ इंटेंसिटी रुटीन के दो या तीन वर्कआउट परफॉर्म किए जाते हैं। इनसे 1200 कैलोरी तक बर्न की जा सकती है। ऐसे में हाई-नी स्प्रिंट, पुश एंड पुल, जंप अप के साथ स्क्वैट, बैकवार्ड रनिंग, एक्वा डंबल के साथ बाइसेप कर्ल्स जैसी कई एक्सरसाइज शामिल होती हैं। दो-तीन मिनट के विश्राम के बाद सेट दोहराए जाते हैं। लेकिन इसके लिए कम से कम 4 फीट गहरा पूल होना चाहिए।

एक्वा जुंबा: आप डांस के शौकीन हैं तो एक्वा जुंबा के माध्यम से अपना शौक पूरा करने के साथ फिटनेस भी पा सकते हैं। एक्वा जुंबा नए जमाने की एक्वाटिक डांस फिटनेस विधि है। इसमें पारंपरिक एक्वा ऐरोबिक्स और लैटिन जुंबा डांस का मिश्रण होता है। 45 मिनट का सेशन काफी फायदेमंद होता है। हां, इसे पूल के छिछले पानी वाले हिस्से में किया जाता है, इसलिए इसे करने के लिए स्विमिंग जानने की जरूरत नहीं।

एक्वा योगा: सामान्य रूप से जमीन पर किए गए योग की तुलना में पानी में किए गए योग के कई अतिरिक्त फायदे होते हैं। पानी की तरलता और कोमलता शरीर को सुरक्षा देती है, जिससे जोड़ों, घुटनों, कोहनियों और कमर में इंज्यरी होने के चांस ना के बराबर हो जाते हैं। पानी में स्ट्रेचिंग और डीप ब्रीदिंग के कांबिनेशन से शरीर को मजबूती, स्टेटिक बैलेंस और रिलैक्सेशन का फायदा मिलता है। एक्वायोगा के लिए पानी का तापमान 20-25 डिग्री सेल्सियस तक रहना अच्छा होता है, इसलिए मसल्स को रिलैक्स होने में मदद मिलती है और कोई पोज लंबे समय तक करने का फायदा मिलता है।

स्पॉट जॉगिंग: स्पॉट जॉगिंग करने के लिए कमर तक पानी में खड़े हो जाएं। दोनों हाथ सीधे ऊपर की ओर उठाएं और जैसे जॉगिंग करते हैं, वैसे ही करें। चर्बी कम करने और जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने के लिए यह एक आसान और उपयोगी व्यायाम है। ज्यादा फायदा उठाने के लिए पानी में एक मिनट तक जिग-जैग पैटर्न में दौड़ें। अगले मिनट जहां से दौड़कर आए थे वहां वापस सीधे दौड़ कर जाएं। यह है वॉटर जॉगिंग। इस प्रकार आप प्रति मिनट करीब 17 कैलोरी फैट बर्न कर सकते हैं।

ब्रिस्क वॉकिंग: स्विमिंग पूल के एक छोर से दूसरे छोर तक तेजी से चल कर जाएं, लेकिन घुटनों पर भार देकर नहीं, पूरे-पूरे पग तली यानी जमीन पर टिकाते हुए चलें। इससे भी कैलोरी बर्न होती है। यहां बताए गए सभी वाटर वर्कआउट करने से पहले एक्सपर्ट से सीख लें। बेहतर होगा कि वाटर वर्कआउट कराने वाले सेंटर में किसी एक्सपर्ट की गाइडेंस में भी इसे करें। आपको स्वीमिंग आना भी जरूरी है। *

सीजनल प्रॉब्लम
शैलेंद्र सिंह

बारिश के मौसम में कुछ लोग बेवजह की उदासी या चिड़चिड़ापन महसूस करने लगते हैं। ये लक्षण डिप्रेशन जैसे लगते हैं लेकिन वास्तव में ऐसा मानसून ब्लूज के कारण होता है। क्या है मानसून ब्लूज, इसके कारण और बचाव के उपाय के बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

मानसून ब्लूज बारिश के मौसम में जब मन रहने लगता है उदास

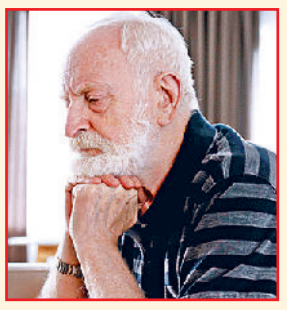
बारिश की रिमझिम बूंदें मन में रोमांच, ताजगी और कल्पनाओं के रंग घोलती हैं। मगर कई बार ये सारी कवितायी फुर्र हो जाती है। मन उदास हो जाता है। बेचैनी बढ़ जाती है और जो बारिश कल्पनाओं के सितार बजाती है, वह अचानक भयावह लगने लगती है। जी हां, इसे मानसून की मनोवैज्ञानिक अस्वस्थता यानी 'मानसून ब्लूज' कहते हैं। बारिश के लंबे-लंबे दौर जब रोमांचित करने की जगह मन को थकाने लगते हैं, बेवजह चिड़चिड़ापन तारी हो जाता है, कुछ भी अच्छा नहीं लगता, बिना कोई बात हुए भी दिल और मन को उदासी जकड़ लेती है, ऐसी स्थिति को भी मानसून ब्लूज कहते हैं।

मानसून ब्लूज के कारण: यह मौसम से जुड़ी मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया है, जिससे हर साल मानसून के मौसम में दो, चार, दस नहीं हजारों लोग प्रभावित होते हैं। चिंता की बात तो यह है कि इस डिजिटल दौर में यह बीमारी कुछ ज्यादा ही संक्रामक होने लगी है। सवाल है, इसका कारण क्या होता है? विशेषज्ञों के अनुसार और हार्वर्ड मेडिसिन स्कूल की मानें तो जब बारिश के दिनों में लगातार आठ घंटे से ज्यादा बादल छाए रहते हैं, धूप का नामोनिशान नहीं होता, तो इंसान के मूड और व्यवहार में बारिश की कल्पना नकारात्मक असर डालने लगती है। कई बार सावन-भादो के महीनों में कई-कई दिनों तक घटाएं घिरी रहती हैं और अंधियारा वातावरण रहता है, जिससे मन बिल्कुल बेचैन हो उठता है, क्योंकि सूरज की रोशनी शरीर को न मिलने से हमारे बॉडी में जो हैप्पी हार्मोन यानी सेरोटोनिन बनता है, उसका लेवल लगातार नीचे गिरने लगता है। गौरतलब है कि यही हार्मोन हमारे मूड को स्थिर रखता है और इसे पॉजिटिव बनाए रखने में हमारी मदद करता है। जब बारिश के दिनों में कई-कई घंटे लगातार सूरज की रोशनी नहीं दिखती, चारो तरफ अंधेरा सा माहौल बन जाता है, तो हमारे शरीर की पॉजिटिव एनर्जी खत्म हो जाती है और सेरोटोनिन के अभाव में हमारे अंदर उदासी छाने लगती है, जो जल्द ही चिड़चिड़ेपन में बदल जाती है। इसकी वजह यह होती है कि शरीर में विटामिन डी का लेवल कम हो जाता है। जिस कारण हम थकान, लो एनर्जी और इम्यूनिटी वीकनेस के शिकार हो जाते हैं और हमें कुछ भी अच्छा नहीं लगता।

लगातार बारिश होने से या बादलों के छाए होने से हमारे मूड बस्टर हार्मोन सेरोटोनिन में कमी हो जाती है और नींद आलस और चिड़चिड़ापन लाने वाले हार्मोन मेलोटोनिन की मात्रा बढ़ जाती है। यह अकसर उनको ज्यादा होता है, जो बारिश के दिनों में वर्क फ्रॉम होम करते हैं। कई-कई घंटे एक ही जगह बैठे रहते हैं। कई दिन घर से बाहर नहीं निकलते। लोगों से मिलना जुलना काफी कम हो जाता है।

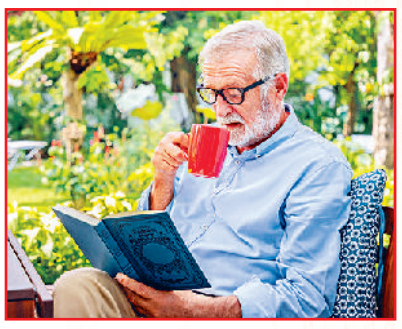
डिप्रेशन नहीं है मानसून ब्लूज

मानसून ब्लूज की स्थिति हमें भले अवसादजनक स्थिति का एक रूप लगे, लेकिन यह टेंपरेरी स्थिति होती है, जबकि अवसाद इसके मुकाबले स्थायी स्थिति होती है। मानसून ब्लूज की स्थिति बारिश के दिनों में धूप निकलते ही खत्म होने लगती है और एक घंटे तक धूप में रहने पर लगभग गायब हो जाती है। मानसून ब्लूज में अस्थाई रूप से कोई व्यक्ति हल्की थकान, उदासी और चिड़चिड़ेपन का शिकार हो जाता है तथा अकेलापन महसूस करता है। जबकि डिप्रेशन की स्थिति में ये सारी स्थितियां एहसास नहीं होती बल्कि हमारी वास्तविकता बन जाती हैं। मानसून ब्लूज में हमें खुद लगता है कि हम उदास हैं, लेकिन जब हम डिप्रेशन में होते हैं और डिप्रेशन के कारण उदास होते हैं, तब हमें खुद यह एहसास नहीं होता कि हम उदास हैं। यही नहीं डिप्रेशन के कारण जब हम चिड़चिड़े होते हैं, तब हमें इस चिड़चिड़ेपन का भी एहसास नहीं होता बल्कि लगता है कि हम तो बिल्कुल ठीक हैं, दूसरे लोग हमें चिड़चिड़ा साबित करने की कोशिश कर रहे हैं। इसलिए मनोचिकित्सक मानसून ब्लूज को अस्थायी डिप्रेशन की स्थिति मानते हैं, जबकि डिप्रेशन को एक क्लीनिकल मानसिक बीमारी का दर्जा देते हैं।



इन्हें होता है ज्यादा रिस्क: मानसून ब्लूज या अस्थाई अवसाद की स्थिति से आमतौर पर वे लोग ज्यादा शिकार होते हैं, जो कम सोशल होते हैं यानी जो लोग दूसरे लोगों से सहजता से इंट्रेक्शन नहीं करते। इसके अलावा जो लोग पहले से ही मानसिक तनाव या डिप्रेशन की स्थिति से जूझ रहे हैं, ऐसे लोग लगातार बारिश और कम रोशनी के मौसम में मानसून ब्लूज का शिकार हो जाते हैं। आजकल वर्क फ्रॉम होम करने वाले प्रोफेशनल भी मानसून ब्लूज की समस्या के शिकार हो जाते हैं। इसके अलावा सीनियर सिटीजन, ज्यादा समय तक सोने वाले और दिन का ज्यादातर समय मोबाइल में बिताने वाले लोग भी मानसून ब्लूज का आसानी से शिकार होते हैं। जिन लोगों की दिनचर्या निश्चित नहीं होती, जिनका हर दिन का एक सा रूटीन नहीं रहता। वो लोग भी मानसून ब्लूज की स्थिति का शिकार होते हैं।

आजकल वर्क फ्रॉम होम करने वाले प्रोफेशनल भी मानसून ब्लूज की समस्या के शिकार हो जाते हैं। इसके अलावा सीनियर सिटीजन, ज्यादा समय तक सोने वाले और दिन का ज्यादातर समय मोबाइल में बिताने वाले लोग भी मानसून ब्लूज का आसानी से शिकार होते हैं।



ना बरतें लापरवाही: हालांकि मानसून ब्लूज कोई जानलेवा बीमारी नहीं है, यह सिर्फ एक मनःस्थिति है। फिर भी यह खतरनाक हो सकती है, अगर एक हफ्ते से ज्यादा बनी रहे। दो हफ्तो से ज्यादा बने रहने पर तो यह गंभीर स्थिति और खतरनाक हो सकती है। आप डिप्रेशन में जा सकते हैं। अनिद्रा का शिकार हो सकते हैं। भूख बिल्कुल नहीं लग सकती और आपके विचार पूर्णतः नकारात्मक हो जाते हैं। इसलिए जैसे ही मानसून के दिनों में मानसून ब्लूज की जकड़न में होने का एहसास हो, तुरंत इससे बाहर निकलने कोशिश करें।

बचाव के उपाय: मानसून ब्लूज से छुटकारा पाने के कुछ कारगर तरीके हैं। जब भी, जरा भी सूरज निकले तुरंत रोशनी में आएं, खुद को प्राकृतिक रोशनी में एक्सपोज करें। थोड़ी देर तक धूप में बैठें। घर के दरवाजे, खिड़कियां खोल दें, जिनसे खिड़कियों के रास्ते प्राकृतिक रोशनी आए और कमरे का अंधेरापन दूर हो। हल्का वॉक करें, शरीर को स्ट्रेच करें, योग करें, दोस्तों से बातचीत करें, अपने मनपसंद गीत सुनें, किसी दोस्त से फोन पर बात करें। आजकल सोशल मीडिया का दौर है, इसलिए अपने मनपसंद विषय की कुछ मजेदार रील्स देखें और रूटीन से खुद को अलग करने की कोशिश करें। बुक रीडिंग, म्यूजिक, रचनात्मक गतिविधियां या अपनी मनपसंद हॉबी में कुछ देर गुजारें, जिससे मूड बदलेगा और अवसाद की स्थिति से छुटकारा मिलेगा। मानसून ब्लूज से बचने के लिए अपना खान-पान भी सुधारें। ऊर्जा देने वाले ताजे फल खाएं, अंकुरित अनाज लें, गर्मा-गर्म सूप पीएं, ज्यादा शुगर और जंक फूड्स खाने से बचें।

इन पर भी गौर करें: अगर लगातार काम करना पड़ रहा है तो कुछ देर काम छोड़कर रिलैक्स करें, आगे की योजना बनाएं। नियमित तौर पर समय पर सोएं और समय पर बिस्तर से उठें। इस सबसे काफी हद तक मानसून ब्लूज की अवसादजनक स्थिति से बाहर आ सकते हैं। साथ ही इस बात को भी याद रखें कि यह एक मनःस्थिति है, कोई स्थाई बीमारी या कमजोरी नहीं है। इसलिए ऐसी स्थिति से डरे नहीं बल्कि इसे स्वस्थ शरीर की एक जैविक और भावनात्मक प्रतिक्रिया समझकर निश्चिंत रहें कि आप स्वस्थ हैं और जल्द ही इस सबसे बाहर आ जाएंगे। ऐसा सोचने से जल्द ही आप इससे छुटकारा पा सकते हैं। *

लंबे समय तक गोद में लैपटॉप और जेब में फोन रखने से टूट सकता है पिता बनने का सपना

पुरुष की प्रजनन क्षमता पर पड़ता है नकारात्मक असर, नपुंसकता का खतरा

शोध में दावा/ सेहत को नुकसान

कलकत्ता विश्वविद्यालय (सीयू) के प्राणि विज्ञान विभाग की आनुवंशिकी अनुसंधान इकाई और कोलकाता स्थित प्रजनन चिकित्सा संस्थान (आईआरएम) द्वारा किए गए एक संयुक्त अध्ययन में दावा किया गया है कि पैंट की जेब में लंबे समय तक मोबाइल फोन रखने और लैपटॉप को गोद में रखकर काम करने से पुरुष की प्रजनन क्षमता पर नकारात्मक असर होता है और यहां तक उनके नपुंसक होने का खतरा भी बढ़ जाता है। इस अध्ययन की शुरुआत 2019 में प्रोफेसर सुजय घोष (कलकत्ता विश्वविद्यालय) के नेतृत्व में हुई थी और पांच साल तक हुए अध्ययन में डॉ रत्ना चट्टोपाध्याय (आईआरएम), डॉ समुद्र पाल (कलकत्ता विश्वविद्यालय), डॉ परनब पलाधी (आईआरएम) और डॉ सौरव दत्ता (कलकत्ता विश्वविद्यालय) ने सहयोग किया। अध्ययन के नतीजों की प्रति बुधवार को उपलब्ध कराई गई। अनुसंधान पत्र के मुताबिक, ''पुरुष बांझपन के इलाज के लिए आईआरएम आने वाले लोगों को अध्ययन में हिस्सा लेने के लिए आमंत्रित किया गया था। इस दौरान महिला बांझपन की वजह से संतान पैदा होने में आने वाली समस्या वाले जोड़ों और पुरुष बांझपन (शारीरिक दोषों के कारण) के मामलों को इसमें शामिल नहीं किया। अध्ययन में विशेष रूप से अज्ञात कारणों से होने वाले पुरुष बांझपन के मामलों पर ध्यान केंद्रित किया गया, विशेष रूप से एज़ोस्पर्मिया (वीर्य में शुक्राणुओं की अनुपस्थिति) या ओलिगोज़ोस्पर्मिया (शुक्राणुओं की कम संख्या) वाले मामलों पर।" अध्ययन का नेतृत्व करने वाले डॉ.घोष ने बताया कि अध्ययन में उन मरीजों को भी शामिल नहीं किया गया जिनमें आनुवंशिक निदान परीक्षणों से ज्ञात संक्रामक रोगों की जानकारी मिली। उन्होंने बताया कि उपरोक्त मरीजों से इतर कुल करीब 1,200 मरीजों को अध्ययन में शामिल किया गया। प्रोफेसर घोष ने बताया कि अध्ययन में शामिल पुरुषों से एक व्यापक प्रश्नावली के माध्यम से साक्षात्कार किया गया, जिसमें जीवनशैली, आदतों, व्यसनों, आहार संबंधी प्राथमिकताओं, यौन गतिविधि, व्यवसाय और मनोवैज्ञानिक कारकों के विभिन्न पहलुओं को शामिल किया गया - जिन्हें सामूहिक रूप से महामारी विज्ञान डेटा कहा जाता है।

वीर्य और रक्त के नमूने लिए

उन्होंने बताया कि पुनरावृत्ति और झूठी जानकारी की आशंका को समाप्त करने के लिए प्रतिक्रियाओं को उपयुक्त सांख्यिकीय परीक्षणों के माध्यम से छांटा गया। इसके बाद प्रतिभागियों के वीर्य और रक्त के नमूने लिए गए। दोनों स्रोतों से डीएनए निकाला गया और उत्परिवर्तनों की पहचान के लिए अगली पीढ़ी के अनुक्रमण (ए हाई-थ्रूपुट जेनेटिक एनलिसिस टेक्नीक) से किया गया। ®उन्होंने कहा कि कई जीन उत्परिवर्तनों की पहचान की गई, जिनका विश्लेषण उपयुक्त सांख्यिकीय मॉडलों का उपयोग करके महामारी विज्ञान और जीवनशैली संबंधी आंकड़ों के साथ किया गया। प्रो. घोष ने बताया कि निष्कर्षों से जानकारी मिली कि जिन पुरुषों में विशिष्ट आनुवंशिक उत्परिवर्तन होते हैं, उनमें मोबाइल फोन और लैपटॉप जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के संपर्क में आने से बांझपन का जोखिम काफी अधिक होता है।

उच्च-तीव्रता वाला विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र बनता

अध्ययन में रेखांकित किया गया,"यह पाया गया कि लैपटॉप को गोद में रखने या मोबाइल फोन को पैंट की जेब में रखने से उच्च-तीव्रता वाला विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र बनता है। ऐसे क्षेत्रों में अंडकोषों के लंबे समय तक संपर्क में रहने से और उससे जुड़ी गर्मी से - अंडकोषों के भीतर नाजुक ऊतकों को काफी नुकसान पहुंचता है, जिससे शुक्राणु-उत्पादक कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। यह क्षति विशिष्ट जीन उत्परिवर्तन वाले व्यक्तियों में अधिक गंभीर प्रतीत होती है और विशेष रूप से युवा पुरुषों के लिए चिंताजनक है, जो ऐसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का सबसे अधिक उपयोग करते हैं।" इसमें कहा गया है, ''जो लोग इन उपकरणों के साथ लंबे समय तक सीधे शारीरिक संपर्क बनाए रखते हैं, वे सबसे अधिक असुरक्षित माने जाते हैं।" घोष ने कहा, ''जीव प्रणालियों में सामान्यतः स्वयं को ठीक करने के तंत्र होते हैं।

सजेशन / डॉ.माजिद अलीम

बड़ी समस्या बनता जा रहा मोटापा

भारत के दस में से दो घरों के सभी वयस्क ओवरवेट (अधिक वजन) वाले यानी मोटे हैं। यह बात एक नए अध्ययन में सामने आई है। पांचवें नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे (एनएफएचएस-5, 2019-21) के डाटा का आईसीएमआर, नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर कैंसर प्रिवेंशन एंड रिसर्च (एनआईसीपीआर), टेरी स्कूल ऑफ़ एडवांस्ड स्टडीज और सिंबोसिस इंटरनेशनल के शोधकर्ताओं ने अध्ययन किया। उन्होंने 6 लाख से अधिक घरों में ओवरवेट और मोटापे का विश्लेषण किया और इस नतीजे पर पहुंचे कि लगभग 20 प्रतिशत घरों के सभी वयस्क सदस्य ओवरवेट की श्रेणी में हैं, जबकि 10 प्रतिशत घरों के सभी वयस्क सदस्य मोटे की श्रेणी में हैं। जाहिर है खराब जीवनशैली के कारण व्यक्ति ओवरवेट या मोटा होता है और बीमारियों को आमंत्रित करता है। एक अन्य शोध से मालूम होता है कि बढ़ते जीवनशैली रोगों के कारण दिल, मधुमेह आदि रोगों की दवाओं की बिक्री में जबरदस्त इज़ाफा हुआ है।

गंभीर हो सकती है समस्या: पब्लिक हेल्थ जर्नल में प्रकाशित इस अध्ययन में कहा गया है कि आमतौर से परिवार के सभी सदस्यों का एक साथ वजन बढ़ता है। यह संभवतः इसलिए होता है, क्योंकि एक परिवार में सभी सदस्यों का खान-पान और जीवनशैली का तरीका लगभग समान ही होता है। इसका संबंध जींस से भी हो सकता है। बहरहाल, इस अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता प्रशांत कुमार सिंह का कहना है कि परिवार में सभी सदस्यों के मोटे होने से इस बात को बल मिलता है कि मोटापे को रोकने के लिए परिवार-केंद्रित प्रयास किए जाने चाहिए बजाय व्यक्ति-केंद्रित हस्तक्षेप के। अध्ययन में ऐसे परिवारों को सावधान किया गया है कि उनके सदस्यों को अनेक असंक्रमित रोगों के होने का भयंकर खतरा है। यह बात हर कोई जानता है कि मोटे लोगों के दिल व पाचन की स्वास्थ्य स्थिति अच्छी नहीं रहती है और उन्हें अनेक क्रोनिक रोग हो सकते हैं जैसे डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, स्ट्रोक, हार्ट फेल आदि। मोटापे का संबंध 13 प्रकार के कैंसर से भी है।

सावधानी है जरूरी: चिंता की बात यह है कि युवा आयु वर्ग में मोटापे से ग्रस्त लोग निरंतर बढ़ते जा रहे हैं। तीस-चालीस साल के व्यक्तियों को यह बड़ी संख्या में हो रहा है, जबकि पहले इनका संबंध बुजुर्ग लोगों से होता था। युवाओं की खराब जीवनशैली इसका मुख्य कारण है। ऐसे में दवाओं से बचना है और स्वस्थ रहना है तो नियमित एक्सरसाइज करना, संतुलित आहार का सेवन जरूरी है। इसके साथ ही अपना वजन ना बढ़ने दें। *

क्या यह सच है कि कम सामग्री वाले खाद्य पदार्थ अधिक स्वास्थ्यवर्धक होते हैं?

हर उत्पाद की पोषण संबंधी जानकारी ध्यान से जांचे, खाद्य लेबल जरूर पढ़ें

सावधानी/ ध्यान से चुने खाद्य पदार्थ

लंबे और थकाऊ दिन के आखिर में भला किसके पास यह समय होता है कि वह अपनी 'शॉपिंग बास्केट' में डाले गए हर उत्पाद की पोषण संबंधी जानकारी ध्यान से जांचे? स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने के लिए कुछ लोग एक सरल नियम का पालन करना पसंद करते हैं: ऐसे उत्पाद चुनें जिनकी सामग्री (इन्ग्रीडीएन्ट) सूची छोटी हो। विचार यह है कि कम सामग्री वाले खाद्य पदार्थ कम प्रसंस्कृत होते हैं, अधिक 'प्राकृतिक' माने जाते हैं और इसलिए स्वास्थ्यवर्धक होते हैं। लेकिन क्या हमेशा ऐसा ही होता है? यहां बताया गया है कि सामग्री सूची की लंबाई आपको पोषण के बारे में क्या बता सकती है और क्या नहीं - आपको और क्या देखना चाहिए। आप अधिकांश पैकेज्ड खाद्य पदार्थों के लेबल पर सामग्री की सूची पा सकते हैं, जो आपको उस खाद्य पदार्थ को बनाने में प्रयुक्त सामग्री की संख्या और प्रकार के बारे में बताती है। ऑस्ट्रेलिया में, पैकेज्ड खाद्य उत्पादों को ऑस्ट्रेलियाई और न्यूजीलैंड खाद्य मानक संहिता द्वारा निर्धारित कुछ नियमों का पालन करना होता है। खाद्य पदार्थों की सामग्री को उनके वजन के क्रम में सूचीबद्ध किया जाना चाहिए। इसका मतलब है कि सूची में सबसे पहले वाली चीजें ही उत्पाद का सबसे बड़ा हिस्सा बनाती हैं। सबसे आखिर वाली चीजें सबसे कम होती हैं। खाद्य लेबल में पोषण संबंधी जानकारी पैनल भी शामिल होता है, जो आपको प्रत्येक बार परोसे जाने पर प्रमुख पोषक तत्वों (ऊर्जा, प्रोटीन, कुल कार्बोहाइड्रेट, शर्करा, कुल वसा, संतृप्त वसा और सोडियम) की मात्रा बताता है। यह पैनल आपको प्रति 100 ग्राम या मिलीलीटर में सामग्री भी बताता है, जिससे आप प्रतिशत की गणना कर सकते हैं। जिन उत्पादों की सामग्री सूची में केवल एक, दो या तीन वस्तुएं होती हैं, वे आमतौर पर अपने उस रूप के क़रीब होते हैं जैसा खाद्य पदार्थ खेत से सीधे लाए जाने पर होता है। इसलिए, भले ही ये पैकेजिंग में आते हों, इन्हें संपूर्ण खाद्य पदार्थ माना जा सकता है। 'संपूर्ण खाद्य पदार्थ' वे हैं जिन पर शून्य से न्यूनतम प्रसंस्करण किया गया है, जैसे ताजे फल और सब्जियां, दालें, फलियां, साबुत अनाज जैसे जई या भूरा चावल, बीज, मेवे और अप्रसंस्कृत मांस और मछली। समग्र स्वास्थ्य को सहारा देने के लिए, ऑस्ट्रेलियाई आहार संबंधी दिशानिर्देश संपूर्ण खाद्य पदार्थ खाने तथा अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों को सीमित करने की सलाह देते हैं।

अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में सामग्री की सूची होती लंबी

कई संपूर्ण खाद्य पदार्थ, जैसे ताजे फलों और सब्जियों में सामग्री की सूची नहीं होती, क्योंकि वे पैकेट में नहीं आते। लेकिन कुछ लोग ऐसा करते हैं, जिनमें शामिल हैं: डिब्बाबंद या फ्रोजन सब्जियां, जैसे कि काली बीन्स या फ्रोजन मटर का डिब्बा, डिब्बाबंद मछली, उदाहरण के लिए, झरने के पानी में ट्यूना, सादा ग्रीक दही। इस प्रकार के खाद्य पदार्थ प्रतिदिन स्वस्थ संतुलित आहार में योगदान दे सकते हैं। छोटी सामग्री सूची का अर्थ यह भी है कि उत्पाद के अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ होने की संभावना कम है। यह औद्योगिक प्रक्रियाओं का इस्तेमाल करके बनाए गए उत्पादों का वर्णन करता है, जिसमें कई सामग्रियों को मिलाया जाता है, जिनमें अक्सर रंग, स्वाद और अन्य योजक शामिल होते हैं। ये उत्पाद अतिस्वादिष्ट होते हैं, सुविधानुसार पैक किए जाते हैं और डिजाइन किए गए हैं। अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में अक्सर सामग्री की सूची लंबी होती है, क्योंकि उनमें अतिरिक्त शर्करा (जैसे डेक्सट्रोज), संशोधित तेल, प्रोटीन स्रोत (उदाहरण के लिए, सोया प्रोटीन आइसोलेट) और कॉस्मेटिक योजक - जैसे रंग, स्वाद और गाढ़ा करने वाले पदार्थ शामिल होते हैं।

खाद्य पदार्थों के कुछ उदाहरण

लंबी सामग्री सूची वाले अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के कुछ उदाहरणों में शामिल हैं: भोजन-प्रतिस्थापन पेय, पौधे-आधारित नकली मांस उत्पाद, कुछ वाणिज्यिक बेकरी आइटम, जिनमें कुकीज या केक, इंस्टेंट नूडल स्नैक्स, ऊर्जा या प्रदर्शन पेय शामिल हैं। यदि किसी खाद्य पदार्थ की अत्यधिक ब्रांडिंग और उसका विपणन किया जाता है, तो इसके अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ होने की अधिक संभावना है। पोषण एक संख्या से कहीं अधिक है। कम सामग्री सूची वाले उत्पादों का चयन करना एक सामान्य नियम के रूप में काम कर सकता है।

खबर संक्षेप

कानूनी जागरूकता कैंप का आयोजन

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा सीनियर सिटीजन के लिए स्थानीय चत्तरगढपट्टी स्थित हरियाणा ग्रामीण व शहरी सशक्तिकरण केंद्र में ''सम्मान से जीवन, अधिकार से रक्षा'' पर कैंप लगाया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि इस कैंप में एलएडीसी असिस्टेंट देवेंद्र कौर, पैरा लीगल वॉलिनटियर विनोद, बलवान ने उपस्थित जन को मुफ्त कानूनी सहायता के बारे में बताया। इस मौके पर प्रभारी अशोक कुमार, बीके दिवाकर, मुनीष, सिमरन व सुमन आदि उपस्थित थे।

राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन 13 सितंबर को

फतेहाबाद। जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं प्राधिकरण के अध्यक्ष दीपक अग्रवाल के मार्गदर्शन में जिला न्यायालय परिसर फतेहाबाद व उपमंडल न्यायालय परिसर रतिया और टोहाना में आगामी 13 सितंबर को इस वर्ष की तृतीय राष्ट्रीय लोक अदालत आयोजित की जाएगी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी गायत्री ने बताया कि लोक अदालत में नागरिकों द्वारा स्वयं या अपने अधिवक्ता के माध्यम से केसों के निपटारे के लिए आवेदन किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि इस राष्ट्रीय लोक अदालत में क्रिमिनल कंपाउंडेबल केस, 138 एनआई एक्ट केस, बैंक रिकवरी केस, एमएसीटी केस, श्रम विवाद केस, बिजली व पानी बिल आदि मामलों पर सुनवाई होगी।

स्वतंत्रता दिवस समारोह के लिए परेड व मार्च पास्ट की रिहर्सल जारी

सिरसा। जिला स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह में प्रस्तुत किए जाने वाले कार्यक्रमों को लेकर रिहर्सल जारी है। इसी कड़ी में बुधवार को स्थानीय पुलिस लाइन में मार्च पास्ट व परेड की रिहर्सल की गई। रिहर्सल में विभिन्न स्कूलों के साथ साथ एनसीसी व भारत स्काउट एवं गाइड के बच्चे भाग ले रहे हैं। भारत स्काउट एवं गाइड के जिला सचिव सुखदेव सिंह ढिल्लो जोकि परेड के ओवर आल इंचार्ज भी है, ने बताया कि स्वतंत्रता दिवस समारोह में परेड, मार्च पास्ट व बैंड आदि की सफलतम प्रस्तुति के उद्देश्य से पुलिस लाइन में रिहर्सल करवाई जा रही है। उन्होंने बताया कि बच्चे बड़े गर्व व उत्साह के साथ अपनी तैयारी कर रहे हैं।

लोक अदालत ने दो कैदियों को किया रिहा

सिरसा। स्थानीय जिला जेल में बुधवार को लोक अदालत का आयोजन किया गया। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव प्रवेश सिंगला ने बताया कि जेल लोक अदालत में कुल सात केस रखे गए जिनमें दो केस का निपटारा किया गया जिसमें दो कैदी को रिहा किया गया। उन्होंने बताया कि हर माह दो बार जेल लोक अदालत लगाई जाती है, जो कि माह के प्रथम बुधवार व तीसरे बुधवार को लगती है। उन्होंने बताया कि छोटे केसों में लंबे समय से जेल में बंद कैदियों को रिहा किया जाता है। इसके उपरांत उन्होंने जेल का दौरा किया और कैदियों से बातचीत की। उन्होंने कैदियों की समस्याएं सुनी व मुफ्त कानूनी सहायता के बारे में विस्तार से बताया।

रोपित पौधों की संभाल करने का लिया संकल्प

सिरसा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के एक पेड़ मां के नाम अभियान को आगे बढ़ाते हुए बाबा सरसाई नाथ सेवा ट्रस्ट व चौ. देवीलाल विश्वविद्यालय कर्मचारी संघ ने मानसून सीजन में अब तक 700 से अधिक छायादार, फलदार, फूलदार पौधे रोपित किए हैं। संस्था के सदस्य नरेंद्र रावत ने बताया कि हमारा लक्ष्य इस सीजन में 1100 पौधे लगाने का है। उन्होंने बताया कि न केवल पौधे रोपित, बल्कि संस्था द्वारा पौधों की निरंतर सार-संभाल भी की जा रही है। रावत ने बताया कि आज का पौधारोपण संस्था के सदस्य हैप्पी सैनी की पुत्री भावन्या सैनी व प्रीती पुत्री मोहन के जन्मदिन पर आरोही मॉडल स्कूल, नाथूसरी कलां में प्रधानाचार्य कमल कुमार के निर्देशन में किया गया।

ब्लॉक स्तरीय स्कूली खेलकूद प्रतियोगिता में किया शानदार प्रदर्शन

800 मीटर दौड़ में गुड़िया खेड़ा स्कूल के छात्र लोकेश ने पाया प्रथम स्थान

सिरसा। प्रतियोगिता में विजेता रही टीम। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭चोपटा

स्कूल खेल प्रतियोगिता मे 19 वर्ष की आयु वर्ग में 800 मीटर दौड़ में गुड़िया खेड़ा स्कूल के छात्र लोकेश ने प्रथम स्थान पर आते हुए गोल्ड प्राप्त किया। वही 17 वर्ष की आयु वर्ग मे 800 मीटर दौड़ में भी इसी विद्यालय का छात्र सुजल ने द्वितीय स्थान प्राप्त करके सिल्वर मेडल प्राप्त किया तथा 17 वर्ष की आयु वर्ग में गोला फेंक प्रतियोगिता में छात्र अमित ने द्वितीय स्थान पर रहते हुए सिल्वर मेडल प्राप्त किया 14 वर्ष के योग प्रतियोगिता में छात्र योगेश तथा रोहित ब्लॉक लेवल पर जीत कर जिला स्तरीय खेल के लिए चयनित हुए है। 14 वर्ष के कबड्डी प्रतियोगिता में भी इसी विद्यालय की टीम क्वार्टर फाइनल तक पहुंची दो बच्चे जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता के लिए चयनित हुए है। 17 आयु वर्ग के कबड्डी प्रतियोगिता में भी इसी विद्यालय की टीम ने द्वितीय स्थान प्राप्त करते हुए पाया सिल्वर मेडल चार खिलाड़ी जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता के लिए चयनित विद्यालय के सराहनीय खेलकूद परिणाम को देखते हुए विद्यालय के प्राचार्य उमेद सिंह ढाका ने सभी खिलाड़ियों को बधाई दी।

खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिता में खिलाड़ियों ने दिखाया दमखम

डबवाली। गांव डबवाली के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में खंड स्तरीय स्कूल खेल प्रतियोगिता के तीसरे दिन विभिन्न मुकाबले हुए, जिसमें खिलाड़ियों ने प्रतिभा का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता के दौरान कबड्डी, खो-खो, वॉलीबॉल, एथलेटिक्स समेत कई खेलों में मुकाबले हुए। प्रतिभागी खिलाड़ियों ने बेहतरीन खेल कौशल का प्रदर्शन करते हुए अपनी टीम और विद्यालय का मान बढ़ाया। खंड शिक्षा अधिकारी लक्ष्मण दास ने बताया कि स्कूल खेल प्रतियोगिता का उद्देश्य न केवल बच्चों को खेलों के प्रति आकर्षित करना है, बल्कि उनमें टीम भावना, अनुशासन और आत्मविश्वास का विकास करना भी है। खेलों के जरिए विद्यार्थियों को पढ़ाई के साथ-साथ शारीरिक गतिविधियों में भी उत्कृष्ट बनने का मौका मिलता है। इस तरह की प्रतियोगिताएं बच्चों को सकारात्मक गतिविधियों की ओर ले जाती हैं और उनमें खेलों के प्रति रुचि जागृत करती हैं। उन्होंने कहा कि खेल न केवल शारीरिक विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं बल्कि मानसिक विकास में भी सहायक होते हैं।

सिरसा। प्रतियोगिता में भाग लेते खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

रतिया। लोगों को पौधे वितरित करते ट्रेफिक पुलिस कर्मचारी।

स्वच्छ पर्यावरण को लेकर पुलिस व नप ने किया पौधरोपण, बांटे पौधे

- कार्यक्रम का उद्देश्य पुलिस परिसर को हरित और स्वच्छ बनाना रहा

हरिभूमि न्यूज ⏭रतिया

पर्यावरण संरक्षण को लेकर थाना शहर रतिया परिसर में पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर थाना प्रभारी रणजीत सिंह एवं नगर पालिका उपप्रधान जोगिंदर नंदा की उपस्थिति में कई पौधे लगाए गए। कार्यक्रम का उद्देश्य पुलिस परिसर को हरित और स्वच्छ बनाना तथा स्थानीय नागरिकों में पर्यावरण के प्रति जागरूकता बढ़ाना था। थाना प्रभारी रणजीत सिंह ने कहा की रक्षा हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है। पौधारोपण जैसे छोटे-छोटे प्रयास हमारे भविष्य को हरा-भरा और सुरक्षित बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं। कार्यक्रम में पुलिसकर्मियों के साथ-साथ नगरपालिका के प्रतिनिधि भी उत्साहपूर्वक शामिल हुए और उन्होंने भविष्य में अधिक से अधिक पौधारोपण करने का संकल्प लिया। दूसरी ओर शहर के भगत सिंह व संजय गांधी चौक पर यातायात पुलिस ने वाहन चालकों व राहगीरों को पौधे बाटकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। यातायात पुलिस के यशविंदर सिंह, मनोज शर्मा ने बताया कि जिला पुलिस कप्तान के निर्देशों के तहत आज वाहन चालकों को रोक कर उन्हें पौधे देते हुए उनकी देखभाल करने और यातायात नियमों के बारे में विस्तार से जानकारी देकर सडक़ सुरक्षा और पर्यावरण के बारे में समझाया गया है जिसके तहत आज करीब 100 पौधे वितरित किए गए हैं।

आईएमए ने सीएमओ को सौंपा ज्ञापन

- आईएमए जिला इकाई ने आईएमए भवन में बैठक कर निर्णय लिया

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

आयुष्मान योजना के तहत स्वास्थ्य सेवाएं बंद

सिरसा। सीएमओ को ज्ञापन सौंपते आईएमए के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

सरकार द्वारा प्रदेशभर के निजी अस्पतालों में आयुष्मान योजना के तहत किए जा रहे उपचार की राशि जारी नहीं किए जाने के कारण आईएमए (इंडियन मेडिकल एसोसिएशन) द्वारा 6 अगस्त की मध्य रात्रि से आईएमए से जुड़े सभी अस्पतालों में स्वास्थ्य सेवाएं पूर्णतया बंद कर दी जाएंगी। इसी कड़ी में बुधवार को सिरसा में भी आईएमए जिला इकाई ने आईएमए भवन में बैठक कर निर्णय लिया कि आज मध्य रात्रि से भी अस्पतालों में स्वास्थ्य सेवाएं बंद कर दी जाएंगी। एसोसिएशन ने इस संबंध में सिविल सर्जन सिरसा को एक ज्ञापन आईएमए प्रधान डा. गौरव मेहता के नेतृत्व में सौंपा।

डा. गौरव मेहता ने बताया कि आयुष्मान योजना के तहत प्रदेश भर के अस्पतालों में उपचार किया जा रहा है। सरकार द्वारा इस योजना के तहत किए जा रहे उपचार की राशि लंबे समय से अस्पतालों को नहीं दी जा रही, जिसके कारण अस्पताल संचालकों के लिए उपचार करना मुश्किल हो गया है। पहले जहां सरकार 2-3 माह से राशि जारी कर देती थी, लेकिन अब 6 माह से राशि जारी नहीं की गई है।

राशि जारी न किए जाने पर सरकार की ओर राशि का आंकड़ा बढ़ता जा रहा है। उन्होंने सरकार से मांग की कि भविष्य में इस प्रकार की समस्या न आए, इसके लिए सरकार द्वारा या तो एक बोर्ड का गठन किया जाना चाहिए, या फिर जिला स्तर पर एक कोर्डिनेटर नियुक्त किया जाए। उन्होंने सरकार को चेतावनी देते हुए कहा कि जब तक पूर्ण राशि सरकार द्वारा जारी नहीं की जाती, तब तक उनका संघर्ष जारी रहेगा और वे किसी भी मरीज का इस योजना के तहत उपचार नहीं करेंगे। उन्होंने इस असुविधा के लिए जनता से खेद व्यक्त किया है और कहा कि हमारा मकसद जनता को परेशान करना नहीं है, लेकिन मजबूरीवश उन्हें यह कदम उठाना पड़ रहा है। इस मौके पर डा. तनुज मेहता, डा. वाई के चौधरी, डा. आर के मेहता, डा. आशीष खुराना, डा. एसपी शर्मा, डा. ललित भाटिया, डा. कपिल सिंगला सहित आईएमए के अन्य सदस्य मौजूद रहे।

भाजपा सरकार संसद संचालन के प्रति गंभीर नहीं: सैलजा

- संसद में विषयों पर ईमानदारी पूर्वक संवाद सुनिश्चित करे

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा ने कहा कि मानसून सत्र को देखकर साफ प्रतीत होता है कि भाजपा सरकार संसद को चलाने के प्रति बिल्कुल भी गंभीर नहीं है। विपक्ष ज्वलंत जनहित के मुद्दों पर चर्चा चाहता ऐसे में सरकार की संवैधानिक जिम्मेदारी है कि वह संसद में इन विषयों पर ईमानदारी पूर्वक संवाद सुनिश्चित करे। सांसद कुमारी सैलजा ने बुधवार को जारी प्रेस बयान में कहा कि विपक्ष हमेशा से ज्वलंत जनहित के मुद्दों पर चर्चा चाहता रहा है चाहे वह महंगाई हो, बेरोजगारी, किसानों की समस्याएं हों या महिला सुरक्षा जैसे गंभीर प्रश्न हो। यह सरकार की संवैधानिक जिम्मेदारी है कि वह संसद में इन विषयों पर ईमानदारी पूर्वक संवाद सुनिश्चित करे। लेकिन दुर्भाग्यवश, भाजपा सरकार लगातार अपनी जिम्मेदारियों से पीछे हट रही है और लोकतांत्रिक परंपराओं को कमजोर करने का काम कर रही है। सैलजा ने आरोप लगाया कि केंद्र सरकार संसद को सिर्फ एक औपचारिकता समझती है और असहमति की हर आवाज को दबाने का प्रयास कर रही है। सांसद सैलजा कहा कि कांग्रेस सहित समूचा विपक्ष जनता की आवाज को संसद में उठाने के लिए प्रतिबद्ध है, और वह सरकार के इस गैर-जवाबदेह रवैये के खिलाफ संघर्ष करता रहेगा। कुमारी सैलजा ने कहा कि लोकतंत्र में संवाद ही सबसे बड़ा साधन होता है, और जब सत्ता पक्ष संवाद से भागेगा, तो जनाक्रोश और असंतोष और अधिक बढ़ेगा। यह देश के भविष्य के लिए शुभ संकेत नहीं है। सैलजा ने उत्तरकाशी जिले के धराली गांव में बादल फटने की घटना को अत्यंत दुखद एवं पीड़ादायक बताया है।

विश्व स्तनपान सप्ताह के तहत कार्यशाला आयोजित

सिरसा। इन्नरव्हील क्लब सिरसा शाईन व जनता मैटरनिटी एवं जनरल अस्पताल सिरसा के संयुक्त तत्वावधान में विश्व स्तनपान सप्ताह आयोजन पर एक कार्यशाला का आयोजन अस्पताल परिसर में किया गया। अस्पताल प्रशासक राजकुमार कामरा ने बताया कि इस महत्वपूर्ण व विशेष अवसर पर डॉ. मोनिका गुप्ता व अंजना नरूला ने उपस्थित प्रसूताओं व गर्भवती महिलाओं को स्तनपान के बारे में जागरूक करते हुए उपयोगी जानकारी दी। डॉ. मोनिका गुप्ता ने बताया कि मातृत्व किसी भी महिला के जीवन की सुंदर अनुभूति होती है, जिससे वह कभी नहीं भूलती। मां का पहला पीला गाढ़ा दूध, जिसे हम कोलोस्ट्रम कहते हैं, वह अमृत समान होता है। यह दूध बच्चे को अनेक बीमारियों से बचाता है व इससे बच्चे का संपूर्ण विकास होता है। स्तनपान से महिलाओं को बढ़ती आयु में स्तन व अंडादानी के कैंसर से बचाता है। इसलिए हर महिला को डिलीवरी के 1 घंटे बाद स्तनपान शुरू करवाना चाहिए। डॉ. अंजना नरूला ने बताया कि मां का दूध सही तापमान का होता है व हर समय बच्चे के लिए उपलब्ध होता है। मां के दूध में हर पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में होते हैं व इसको पचाना भी आसान होता है। इस संबंध में महिला को प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ से संपर्क करना चाहिए, ताकि उसे यथासंभव जानकारी उपलब्ध हो सके। नवजात एवं शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. राधेश्याम शर्मा ने बताया कि मां का दूध बच्चे के लिए पहला टीकाकरण होता है, जो उसको न केवल जीवन प्रदान करता है, बल्कि उम्रभर अस्थमा, एलर्जी, मधुमेह जैसी खतरनाक बिमारियों से भी बचाता है।

सिरसा। सीडीएलयू में पौधारोपण करते प्राध्यापक व छात्र।

सीडीएलयू में पौधरोपण व पर्यावरण संगोष्ठी आयोजित

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के विधि विभाग द्वारा पौधारोपण कार्यक्रम व पर्यावरण संरक्षण पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में पर्यावरणविद मित्रसेन ने विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण के लिए जागरूक किया व इकोमित्रम एप डाउनलोड करवा कर एनएसपीसी के माध्यम से सभी विद्यार्थियों को पर्यावरण के प्रति जागरूक किया। उन्होंने जल संरक्षण को प्लास्टिक निष्पादन व पौधारोपण गतिविधियों से जोड़ा गया। इस पौधारोपण कार्यक्रम के माध्यम से विशिष्ट अतिथियों, विभाग के शिक्षकों व विद्यार्थियों द्वारा 101 पौधे लगाए गए तथा उन पौधों की देखभाल का प्रण लिया गया। इस कार्यक्रम का आयोजन विधि विभाग की पर्यावरण सेल द्वारा किया गया था जिसका नेतृत्व डॉ. विकास पूनिया द्वारा किया गया। इस कार्यक्रम में विधि विभाग के अधिष्ठाता प्रो. अशोक मक्कड़, प्रो. मुकेश गर्ग, डॉ प्रदीप कांबोज, वकील मेहरा, डॉ. अनिल कुमार, डॉ. नरेश लता, डॉ. ज्योत्सना, डॉ. रजनी, डॉ. राकेश कुमार, गुरविंदर सिंह, नरेंदर कुमार व विभाग के सभी विद्यार्थी मौजूद रहे।

न्यूज डायरी

मोदी और ट्रंप का 13 को फूकेंगे पुतला : घासीराम

टोहाना। हिसार रोड स्थित पक्का मोर्चा स्थल पर भारतीय किसान यूनियन नैन ग्रुप की बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता प्रदेश अध्यक्ष जोगिंदर घासीराम नैन ने की। बैठक में संयुक्त किसान मोर्चा के आगामी कार्यक्रमों की रणनीति तैयार की गई। जोगिंदर घासीराम ने पत्रकारों को बताया कि 13 अगस्त को देश भर में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप का पुतला दहन किया जाएगा। उन्होंने आरोप लगाया कि ये दोनों नेता मिलकर देश में कृषि को खत्म करने की नीतियां लागू कर रहे हैं।

एएसपी सिंगला ने किया भट्टू थाने का निरीक्षण

भट्टूकलां। सहायक पुलिस अधीक्षक दिव्यांशी सिंगला ने बुधवार को थाना भट्टूकलां का निरीक्षण किया और पुलिस कार्यप्रणाली की समीक्षा की। निरीक्षण के दौरान उन्होंने थाना परिसर की साफ-सफाई, अभिलेखों के रख-रखाव, लंबित मामलों की स्थिति, स्टाफ की उपस्थिति, थाना भवन की अवस्थिति तथा शिकायत निवारण की प्रक्रियाओं का गहनता से अवलोकन किया। इसके पश्चात उन्होंने जांच अधिकारियों के साथ बैठक आयोजित कर लंबित अभियोगों की समीक्षा की तथा जांच प्रक्रिया को और अधिक तेज और प्रभावी बनाने के निर्देश दिए। बैठक में सहायक पुलिस अधीक्षक ने अपराध की रोकथाम, समयबद्ध चार्जशीट दाखिल करने और पीड़ितों से संवेदनशील व्यवहार अपनाने की बात कही।

जेनिशा ने ताईक्वांडो में जीता कांस्य पदक

सिरसा। फरीदाबाद में आयोजित खेल महाकुंभ ताईक्वांडो स्टेट चैंपियनशिप में द सिरसा स्कूल की ताईक्वांडो एकेडमी की प्रतिभाशाली खिलाड़ी जेनिशा गर्ग ने अपने शानदार कला कौशल का नमूना पेश करते हुए कांस्य पदक हासिल कर अकादमी व जिले का नाम रोशन किया। स्कूल की निदेशिका व प्रिंसीपल मनीषा गोदारा ने जेनिशा गर्ग को शानदार प्रदर्शन के लिए बधाई दी और भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। मनीषा गोदारा ने कहा कि खेल मनुष्य जीवन का हिस्सा हैं। शिक्षा के साथ-साथ खेलों का भी अपना महत्व है। उन्होंने कहा कि द सिरसा स्कूल विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्वक शिक्षा के साथ-साथ खेलों में भी अपना भाग्य बनाने के लिए स्वर्णिम अवसर प्रदान कर रहा है। स्कूल में सभी खेलों के पारंगत कोचिज की व्यवस्था की गई है, ताकि विद्यार्थियों को कोई समस्या न आए। उन्होंने कहा कि द सिरसा स्कूल समय-समय पर आयोजित होने वाली खेल प्रतियोगिताओं में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा चुका है।

हार व जीत दोनों ही सिखाती हैं कुछ नया: गोयल

सिरसा। चंडीगढ़ के सेक्टर-10 में स्थित इंडोर स्केटिंग रिंक में गगन स्पोर्ट्स एंड फिटनेस सेंटर की ओर से आयोजित 7वीं ऑल इंडिया रोलर स्केटिंग चैंपियनशिप-2025 में सिरसा के दी आर्यन स्कूल के खिलाडियों ने शानदार प्रदर्शन किया। स्कूल प्रिंसीपल श्वेता माहेश्वरी ने बताया कि इस प्रतियोगिता में स्कूल के विद्यार्थी अंडर-14 में रूद्रा ने 300 मीटर में कांस्य पदक, अंडर-10 में हितेश ने 300 मीटर में कांस्य पदक व दिग्विजय ने 300 मीटर में सांत्वना पदक प्राप्त कर स्कूल व जिले का नाम रोशन किया। उन्होंने सभी पदक विजेता खिलाडियों को बधाई व भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। उन्होंने पदक नहीं जीत पाने वाले विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि हार व जीत कुछ न कुछ नया सिखाती है। इसलिए कभी भी हार से निराश नहीं होना चाहिए। इस मौके पर स्कूल डायरेक्टर अनिल गोयल, राकेश गोयल, चारू गोयल, मीनू सभरवाल ने संयुक्त रूप से पदक विजेता विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि ये सब स्कूल प्रबंधन, कोचिज व विद्यार्थियों की मेहनत का फल है।

सब-इंस्पेक्टर राजेंद्र सिंह खीचड़ का आकस्मिक निधन

फतेहाबाद। भूना थाना में तैनात सब-इंस्पेक्टर राजेंद्र सिंह खीचड़ का आज हृदय गति रुकने से आकस्मिक निधन हो गया। उनके निधन की खबर से विभाग के सभी अधिकारी एवं कर्मचारी अत्यंत दुखी हैं। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने इस दुखद अवसर पर संवेदना व्यक्त करते हुए कहा कि सब-इंस्पेक्टर राजेंद्र सिंह खीचड़ एक कर्तव्यनिष्ठ, अनुशासित और जनसेवा के प्रति समर्पित अधिकारी थे। उनके निधन से विभाग को गहरा आघात लगा है। फतेहाबाद पुलिस परिवार की ओर से हम उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं। ईश्वर से प्रार्थना है कि दिवंगत आत्मा को शांति प्रदान करें और शोक संतप्त परिजनों को इस अपार दुःख को सहन करने की शक्ति दें। स्व. खीचड़ का समर्पण, कार्यशैली और व्यवहार सभी के लिए प्रेरणा स्त्रोत रहा है। उन्होंने अपने दायित्वों का सदैव निष्ठा और जिम्मेदारी के साथ निर्वहन किया। उनका जाना पुलिस विभाग के लिए एक अपूरणीय क्षति है। उनके निधन से फतेहाबाद पुलिस विभाग गहरे शोक में है।

बच्चों ने शानदार प्रस्तुतियों से किया मंत्रमुग्ध

सिरसा। शहर के राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक विद्यालय चतरगढ़ पट्टी में बच्चों से मिलने व विद्यालय भ्रमण के लिए सप्ताह में एक या दो बार शहर से कोई ना कोई विशेष हस्ती आती ही रहती है। पिछले सप्ताह जहां जिला पर्यावरण संरक्षण टीम से संजीव काठपाल, मित्र सेन, अश्विनी शर्मा, पवन कुमार स्कूल में पहुंचे, वहीं बुधवार को विद्यालय में जयदेव-सहदेव संस्था के प्रधान ललित जैन पहुंचे। प्रार्थना सभा के बाद हर कक्षा के बच्चों की शानदार प्रस्तुतियां, जिनमें पांचवीं कक्षा की दैनिक गतिविधि के बाद कक्षा प्रथम का राखी नृत्य, दूसरी कक्षा की लाल बत्ती कहती, तीसरी कक्षा पूर्वसर्ग गतिविधि, कक्षा चौथी के बच्चों का धारा 370 के हटने के 6 वर्ष पूरा होने के ऊपर एक शानदार प्रस्तुति को देखकर ललित जैन काफी प्रभावित हुए। उन्होंने बच्चों की प्रस्तुतियों की तारीफ की। मुख्य शिक्षक बंसीलाल झोरड़ ने विद्यालय परिवार की तरफ से ललित जैन का आभार व्यक्त किया।

महिला उद्यमियों को अनुदान राशि के चैक किए वितरित

सिरसा। हरियाणा महिला विकास निगम द्वारा राज्य सरकार की शिक्षा ऋण योजना के तहत लाभार्थी छात्राओं को अनुदान राशि प्रदान की जा रही है। निगम की जिला प्रबंधक एवं उप निदेशक डा. दर्शना सिंह ने दो लाख 37 हजार रूपये की अनुदान राशि के चेक छात्राओं के परिजनों को वितरित किए। इसका उद्देश्य यह है कि आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग की लड़कियां उच्च शिक्षा प्राप्त कर सकें और पढ़ाई के खर्च में कमी महसूस न करें। इसके अलावा एक महिला को व्यक्तिगत ऋण योजना के तहत 25 हजार रुपये की राशि के चैक वितरित किया। इस योजना का उद्देश्य महिलाओं को अपना छोटा व्यवसाय शुरू करने के लिए वित्तीय सहायता देना है।

डॉ. रविंद्र बलियाला कल सिरसा में

सिरसा। हरियाणा राज्य अनुसूचित जाति आयोग के अध्यक्ष डॉ. रविंद्र बलियाला आठ अगस्त को सिरसा के दौरे पर रहेंगे। उपायुक्त शांतनु शर्मा ने बताया कि सिरसा के पंचायत भवन में हरियाणा राज्य अनुसूचित जाति आयोग के अध्यक्ष डॉ. रविंद्र बलियाला प्राप्त जनशिकायतों की समीक्षा करेंगे। उपायुक्त ने बताया कि विभिन्न विभागों के संबंधित अधिकारियों को भी बैठक के आयोजन बारे आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए हैं, ताकि प्राप्त शिकायतों का त्वरित और प्रभावी समाधान सुनिश्चित किया जा सके।

सतर्क फर्जी लिंक के जरिए नागरिकों की संवेदनशील जानकारी चुराकर हो रही ठगी

ई-पैन कार्ड 2.0 के नाम पर साइबर ठगी का नया जाल, पुलिस अधीक्षक ने किया आगाह

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने नागरिकों को सतर्क करते हुए बताया है कि हाल ही में साइबर अपराधियों ने ई-पैन कार्ड 2.0 के नाम पर एक नया प्रकार का ऑनलाइन फ्रॉड शुरू किया है। ये साइबर ठग मोबाइल, ईमेल अथवा सोशल मीडिया के माध्यम से एक फर्जी लिंक भेजते हैं, जिसमें लिखा होता है 'आपका नया ई-पैन कार्ड 2.0 अपडेट किया गया है। लिंक पर क्लिक करें और अपनी जानकारी भरें।' जैसे ही व्यक्ति इस लिंक पर क्लिक करता है, वह एक नकली वेबसाइट पर पहुंच जाता है, जहां उससे आधार नंबर, पैन नंबर, ओटीपी, जन्मतिथि, मोबाइल नंबर जैसी संवेदनशील जानकारियाँ मांगी जाती हैं। जानकारी साझा करते ही अपराधी पीड़ित के बैंक खाते से राशि निकाल लेते हैं या उनके नाम पर फर्जी ऋण लेकर धोखाधड़ी कर सकते हैं। एसपी जैन ने नागरिकों से अपील की है कि वे ऐसे मामलों से बचने के लिए सावधानियाँ अपनाएँ। किसी भी अनजान लिंक पर क्लिक न करें। पैन से संबंधित जानकारी केवल अधिकृत वेबसाइटों पर ही भरें। कोई भी सरकारी अथवा अधिकृत संस्था कभी भी कॉल, व्हाट्सएप या एसएमएस के माध्यम से ओटीपी, बैंक डिटेल्स या अन्य गोपनीय जानकारी नहीं मांगती। यदि कोई संदेहास्पद मैसेज या लिंक प्राप्त हो, तो उसे तत्काल डिलीट करें और किसी को फॉरवर्ड न करें। यदि किसी के साथ साइबर फ्रॉड होता है, तो तुरंत ऑनलाइन शिकायत दर्ज करें अथवा साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 या निकटतम थाना से संपर्क करें। एसपी ने ने आमजन से अपील है कि वे डिजिटल सेवाओं का उपयोग करते समय पूरी सतर्कता बरतें। थोड़ी सी सावधानी आपको बड़े साइबर धोखाधड़ी से बचा सकती है। फतेहाबाद पुलिस आपकी सुरक्षा हेतु सदैव तत्पर है।

फतेहाबाद। एसपी सिद्धांत जैन।

- अनजान लिंक पर क्लिक न करें, पैन से संबंधित जानकारी केवल अधिकृत वेबसाइटों पर ही भरें
- धोखाधड़ी होने पर साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 या निकटतम थाना से संपर्क करें

खबर संक्षेप

लूटपाट का आरोपी गिरफ्तार, केस दर्ज

टोहाना। अपराधियों की धरपकड़ हेतु चलाए जा रहे अभियान के तहत थाना सदर टोहाना पुलिस ने स्नैचिंग मामले में एक युवक को गिरफ्तार किया है। थाना प्रभारी उपनिरीक्षक शादी राम ने बताया कि पुलिस ने इस बारे इंद्रपाल पुत्र बहादुर चंद निवासी वार्ड नं. 4, रामनगर, टोहाना की शिकायत पर केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता के अनुसार जब वह कार्य से लौट रहा था, तो रास्ते में तीन अज्ञात युवकों ने उसे रोककर उसका मोबाइल फोन, नकदी और दुकान की चाबी छीन ली और मौके से फरार हो गए। जांच के दौरान पुलिस ने पहले ही एक आरोपी को गिरफ्तार कर लिया था। अब इस मामले में दूसरे आरोपी परगट सिंह पुत्र गुरतेज सिंह निवासी शिमलापुरी कॉलोनी, रतिया को भी गिरफ्तार किया गया है।

आयोग आज करेगा जन सुनवाई

फतेहाबाद। हरियाणा अनुसूचित जाति आयोग के चेयरमैन डॉ. रविन्द्र बलियाला 7 अगस्त को फतेहाबाद के लोक निर्माण विश्राम गृह में जन सुनवाई करेंगे। इस संबंध में जानकारी देते हुए नगराधीश गौरव गुप्ता ने बताया कि जन सुनवाई कार्यक्रम सुबह 11 बजे शुरू होगा। इस अवसर पर आयोग के चेयरमैन डॉ. रविन्द्र बलियाला के साथ वाइस चेयरमैन विजेंद्र बडग़ुज्जर, सदस्य रतन लाल बमनिया, मीना नरवाल और पारा राम भी उपस्थित रहेंगे। आयोग के सदस्य फतेहाबाद जिले से संबंधित शिकायतकर्ताओं की समस्याएं सुनेंगे और उचित कार्यवाही के लिए संबंधित अधिकारियों को दिशा-निर्देश भी देंगे।

प्रतिभावान बेटियां एसपी सिद्धांत जैन को बांधेगी राखी

फतेहाबाद। रक्षा बंधन उपलक्ष्य में जिन्दगी संस्था की महिला टीम से जुड़ी बेटियां 7 अगस्त दोपहर 2 बजे हिसार रोड स्थित पुलिस लाइन में एसपी सिद्धांत जैन को राखी बांधेंगी। संस्था महिला टीम से साक्षी कालरा ने बताया कि जिला पुलिस कप्तान ने फतेहाबाद में नशे के खिलाफ सराहनीय काम किया है। उन्होंने सख्त कदम उठाते हुए अनगिनत बहनों को राहत प्रदान की है। उनके भाईयों को मौत के दलदल में जाने से बचाकर उनकी इस बार की राखी को सुखद बनाया है, इसलिए संस्था से जुड़ी प्रतिभावान बेटियां 7 अगस्त दोपहर 2 बजे पुलिस लाइन स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में एसपी सिद्धांत जैन का तिलक करेंगी।

टोहाना में मनाया जाएगा स्वतंत्रता दिवस समारोह

टोहाना। हर वर्ष की भांति उपमंडल स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह पूरे उत्साह व जोश के साथ मनाया जाएगा। स्वतंत्रता दिवस समारोह का आयोजन लघु सचिवालय परिसर में किया जाएगा। एसडीएम आकाश शर्मा ने बुधवार को डांगरा रोड़ स्थित किसान रेस्ट हाऊस में स्वतंत्रता दिवस समारोह की तैयारियों को लेकर अधिकारियों की बैठक ली और आवश्यक दिशा निर्देश भी दिए। उन्होंने कहा कि उपमंडल स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह स्थानीय लघु सचिवालय परिसर में आयोजित किया जाएगा। जिसमें मुख्य अतिथि द्वारा ध्वजारोहण व भाषण, परेड, मार्च पास्ट एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए जाएंगे। उन्होंने कहा कि उपमंडल स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह की अंतिम रिहर्सल 13 अगस्त को लघु सचिवालय परिसर में की जाएगी।

कार्यकारी अभियंता के माध्यम से सरकार के नाम ज्ञापन सौंपा

ऑनलाइन तबादला पॉलिसी के विरोध में बिजली कर्मचारी गरजे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। ऑनलाइन तबादला पॉलिसी के विरोध में प्रदर्शन करते बिजली कर्मचारी।

हरियाणा सरकार व निगम मैनेजमेंट द्वारा जारी की गई आदर्श ऑनलाइन तबादला पॉलिसी के खिलाफ ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन सम्बंधित सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के आह्वान पर बिजली कर्मचारियों ने फतेहाबाद में जोरदार प्रदर्शन करके हरियाणा सरकार व निगमों की मैनजमेंट के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। कर्मचारियों ने ऑनलाइन तबादला पॉलिसी के विरोध में प्रदर्शन करके कार्यकारी अभियंता के माध्यम से सरकार के नाम ज्ञापन दिया। प्रदर्शन की अध्यक्षता यूनिट प्रधान अमित शर्मा ने की व संचालन यूनिट सचिव रामनिवास शर्मा ने किया। यूनियन के राज्य कमेटी सदस्य विष्णु बिश्नोई, सर्कल सचिव भूप सिंह व अन्य नेताओं ने कहा कि बिजली निगम के काम की नेचर अन्य विभागों से अलग है। यहां पर कर्मचारी 24 घंटे रिस्क में काम करते हैं । जब भी कोई कर्मचारी बदली होता है तो दूसरी जगह जाने पर लाइनों के बारे में जानकारी न होना व अन्य कारणों से कर्मचारी रोजाना दुर्घटना का शिकार हो रहे हैं। निगम मैनेजमेंट पर आरोप लगाते हुए उन्होंने कहा कि यूनियन के विरोध के बावजूद मैनेजमेंट ने आनन-फानन में ऑनलाइन पॉलिसी अपनाते हुए क्लर्क स्टाफ की 200-200 किलोमीटर दूर बदलिया कर दी और अब सरकार तमाम कर्मचारियों के लिए पॉलिसी लागू करना चाहती है। उन्होंने कहा कि विभाग में तकनीकी स्टाफ की भारी कमी है जिस कारण शिकायत केन्द्र खाली पड़े हैं। स्टाफ की कमी होने पर काम का दबाव बढ़ रहा है, जिस कारण कर्मचारी हर रोज दुर्घटना का शिकार हो रहे हैं।

पायनियर कॉन्वेंट स्कूल की अंडर-19 क्रिकेट टीम जिला स्तर के लिए चयनित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। पॉयनियर स्कूल की विजेता क्रिकेट टीम।

बीघड़ रोड स्थित पायनियर कॉन्वेंट स्कूल की अंडर-19 क्रिकेट टीम ने सेमीफाइनल मैच में अपेक्स पब्लिक स्कूल को दस विकेट से हराकर हराकर फाइनल में अपनी जगह बनाई। इस शानदार उपलब्धि के साथ ही स्कूल की टीम ने अंडर-19 क्रिकेट में फाइनल मैच में रॉयल पब्लिक स्कूल के साथ कड़े मुकाबले में भाग लिया। मैच के विवरण के अनुसार, पायनियर कॉन्वेंट स्कूल के खिलाड़ियों ने पहले बैटिंग करते हुए 5 ओवर में 53 रन बनाए। एहसास ने धमाकेदार ऑलराउंडर परफॉर्मेंस देते हुए 35 रन बनाए और 3 विकेट भी हासिल किए, जिससे टीम की जीत में महत्वपूर्ण योगदान दिया। स्कूल मैनेजिंग डायरेक्टर विजय निर्मोही, डायरेक्टर निशांत निर्मोही, प्रिंसिपल गीतिका मेहता, वाइस प्रिंसिपल तनु भाटिया और मैत्री निर्मोही ने विजेता टीम और उनके खेल प्रशिक्षकों को बधाई दी। उन्होंने कहा कि अंडर-19 क्रिकेट टीम अब जिले का नेतृत्व करेगी।

घायल छात्रा को समय रहते पुलिस ने अस्पताल पहुंचाया

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस न केवल अपराध और अपराधियों पर अंकुश लगाने में सक्रिय है, बल्कि आमजन में विश्वास कायम करने हेतु भी निरंतर कार्य कर रही है। इसी क्रम में आज यातायात पुलिस द्वारा मानवीय संवेदनाओं का परिचय देते हुए एक सराहनीय कार्य किया गया। अनाज मंडी चौक के पास एक सडक़ दुर्घटना में एक छात्रा घायल हो गई। मौके पर तैनात उप निरीक्षक नायब सिंह की टीम और स्थानीय लोगों ने त्वरित प्रतिक्रिया देते हुए घायल छात्रा को नागरिक अस्पताल फतेहाबाद पहुंचाया, जिससे समय पर उसका उपचार संभव हो सका। घायल छात्रा की पहचान प्रीता पुत्री गोपाल सिंह निवासी गांव मानावाली के रूप में हुई है। वह फतेहाबाद शहर स्थित आईसीएस कोचिंग सेंटर में अध्ययनरत है और प्रतिदिन कोचिंग के लिए आती है।

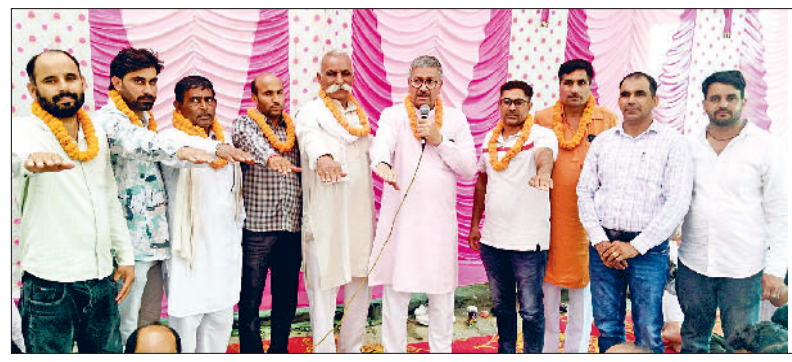
जिले में निः शुल्क विधिक सहायता क्लिनिक शुरू

फतेहाबाद। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की सचिव एवं सीजेएम गायत्री ने बताया कि राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण की योजना वीर परिवार सहायता योजना, 2025 के अंतर्गत जिला सैनिक एवं अद्र्ध सैनिक कल्याण कार्यालय, फतेहाबाद में एक निशुल्क विधिक सहायता क्लिनिक की स्थापना की गई है। यह योजना मुख्य रूप से पूर्व सैनिकों एवं उनके आश्रित परिवारजनों को कानूनी सहायता प्रदान करने के उद्देश्य से शुरू की गई है। उन्होंने बताया कि यह विधिक सहायता क्लिनिक हर बुधवार दोपहर बाद 2 बजे से सायं 5 बजे तक संचालित रहेगा। इसमें पैनल अधिवक्ता सुधीर नारंग तथा पैरा लीगल वॉलंटियर यानि अधिकार मित्र गुलाब चंद की नियुक्ति की गई है, जो पूर्व सैनिकों व उनके परिजनों को निशुल्क कानूनी सलाह एवं सहायता प्रदान करेंगे।

राजूराम बने मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन के प्रधान

- मुकेश कड़वासरा को सचिव, अनिल कुमार को कोषाध्यक्ष, बंसीलाल को वरिष्ठ उपप्रधान और मुकेश कुमार को उपप्रधान मनोनीत किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद



फतेहाबाद। शपथ लेते पीडब्लयूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन के पदाधिकारी

हरियाणा पीडब्लयूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन संबंधित हरियाणा संयुक्त कर्मचारी संघ की स्थानीय शाखा की चुनावी बैठक आयोजित की गई। भट्ट रोड स्थित जलघर में आयोजित बैठक में चुनाव करवाने के लिए संघ के राज्य प्रधान ईश्वर शर्मा, राज्य उपाध्यक्ष जाकिर हुसैन और राज्य कोषाध्यक्ष सोनूराम विशेष रुप से पहुंचे। इस अवसर पर जिला प्रधान सुभाष गोदारा, सीताराम सुथार, राजूराम शर्मा, कुलदीप बिश्नोई, राजकुमार सैन सहित संघ के सदस्य उपस्थित थे। राज्य पदाधिकारियों की देखरेख में चुनावी प्रक्रिया शुरु हुई जिसमें सभी पदाधिकारियों का चुनाव सर्वसम्मति से किया गया। चुने गए पदाधिकारियों में सीताराम सुथार को चेयरमैन, राजूराम शर्मा को प्रधान, मुकेश कड़वासरा को सचिव, अनिल कुमार को कोषाध्यक्ष, बंसीलाल को वरिष्ठ उपप्रधान और मुकेश कुमार को उपप्रधान मनोनीत किया गया। राज्य प्रधान ईश्वर शर्मा ने चुने गए पदाधिकारियों को शपथ दिलवाई।

इग्नू से एमए साइकोलॉजी कर बढ़ाएं अपना कौशल एवं ज्ञान

फतेहाबाद। चौधरी मनीराम गोदारा राजकीय महिला महाविद्यालय, भोडिया खेड़ा में संचालित इग्नू स्टडी सेंटर के कोऑर्डिनेटर डॉ. गुरनाम चंद ने बताया कि हमारे जीवन में दिन-प्रतिदिन बढ़ते तनाव के कारण आजकल मनोवैज्ञानिकों की मांग काफी बढ़ रही है। इग्नू स्टडी सेंटर, राजकीय महिला महाविद्यालय, भोडिया खेड़ा में एमए साइकोलॉजी विषय संचालित है। इग्नू से जुलाई 2025 सत्र में एमए साइकोलॉजी में दाखिला लेने के इच्छुक विद्यार्थी 15 अगस्त तक अपने आवेदन ऑनलाइन कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि 12वीं तथा अधिकांश विश्वविद्यालयों में बीए स्तर पर मनोविज्ञान विषय पढ़ाया जाता है। स्नातक के बाद विद्यार्थी मनोविज्ञान में स्नातकोत्तर डिग्री की पढ़ाई कर सकता है।

इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय (इग्नू) स्नातकोत्तर स्तर पर मनोविज्ञान में एमए करवाती है जिसकी कुल फीस 20 हजार रुपये हैं। विद्यार्थी को प्रतिवर्ष 10 हजार रुपये जमा करनी है। इस पाठ्यक्रम को पूरा करने की न्यूनतम अवधि 2 वर्ष और अधिकतम अवधि 4 वर्ष है। कार्यक्रम में दाखिला लेने के लिए अंतिम तिथि 15 अगस्त निर्धारित की गई है।

एसडीएम ने किया अंत्योदय सरल केंद्र का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

टोहाना। अंत्योदय सरल केंद्र का निरीक्षण करते एसडीएम आकाश गर्ग।

एसडीएम आकाश शर्मा ने बुधवार को टोहाना लघु सचिवालय स्थित अंत्योदय सरल केंद्र का निरीक्षण कर वहां उपलब्ध जन सेवाओं की व्यवस्थाओं का बारीकी से अवलोकन किया। उन्होंने केंद्र में मौजूद अधिकारियों और कर्मचारियों से फीडबैक लेते हुए नागरिकों को समयबद्ध और गुणवत्तापूर्ण सेवाएं सुनिश्चित करने के स्पष्ट निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने केंद्र में आने वाले नागरिकों के बैठने, पेयजल, शौचालय व अन्य मूलभूत सुविधाओं की स्थिति की भी समीक्षा की। उन्होंने कहा कि अंत्योदय सरल केंद्र सरकार की योजनाओं और सेवाओं को आमजन तक पहुंचाने की सबसे महत्वपूर्ण कड़ी है। ऐसे में यहां पर आने वाले प्रत्येक नागरिक के साथ सौहार्दपूर्ण व्यवहार किया जाए और उनकी समस्याओं का समाधान शीघ्रता से किया जाए। उन्होंने केंद्र पर लंबित आवेदनों की स्थिति की जानकारी ली और संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी लंबित प्रकरणों का निस्तारण जल्द करें।

ठेके पर लूटपाट का आरोपी पंजाब से काबू

- आरोपी पर पहले से दर्ज है 13 आपराधिक मामले

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। पुलिस गिरफ्त में ठेके पर लूटपाट मामले में पकड़ा गया युवक।

गांव पिलछिया स्थित देशी शराब के ठेके पर हुई लूटपाट के मामले में कार्यवाही करते हुए थाना सदर रतिया पुलिस ने एक आदतन अपराधी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान गगनदीप सिंह उर्फ गगनी पुत्र बलजिंदर सिंह, निवासी वार्ड नंबर 1, सरदुलगढ़, पंजाब के रूप में हुई है। प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि आरोपी के विरुद्ध पहले से 13 आपराधिक मुकदमे विभिन्न थानों में दर्ज हैं। थाना सदर रतिया प्रभारी निरीक्षक बिजेंद्र सिंह ने बताया कि इस संबंध में कर्मवीर पुत्र ओमप्रकाश निवासी गांव जनाणा, जिला हनुमानगढ़, राजस्थान ने शिकायत दी थी। शिकायतकर्ता गांव पिलछियां स्थित देशी शराब के ठेके पर बतौर कारिंदा कार्यरत है। उसने बताया कि 23-24 अक्टूबर 2024 की रात करीब 9:15 बजे, तीन युवक सिल्वर रंग की कार में ठेके पर पहुंचे। दो युवक नीचे उतरकर खुद को किसी कार्यक्रम हेतु शराब ले जाने वाला बताकर 15 पेटी माल्टा देशी शराब की मांग करने लगे। ठेकेदार से 1500 प्रति पेटी के हिसाब से सौदा तय हुआ और आरोपियों ने मौके पर 21 हजार नकद दिए। शिकायतकर्ता ने ताला खोलकर 13 पेटी शराब उनकी गाड़ी में रखवाई। उसी दौरान दो अन्य युवक ठेके में दाखिल हुए, जिनमें से एक ने पिस्तौल दिखाकर धमकाकर लूटपाट की।

रक्षा मंत्रालय की टीम ने किया सैनिक स्कूल का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। सैनिक स्कूल खाराखेड़ी में कैडेट्स से बातचीत करते रक्षा मंत्रालय से आई टीम के सदस्य।

सैनिक स्कूल सोसाइटी, रक्षा मंत्रालय भारत सरकार की ओर से सैनिक स्कूल कुंजपुरा के प्रधानाचार्य कैप्टन (आईएन) गुरबीर सिंह ने अधिकारियों की एक टीम के साथ सैनिक स्कूल खारा खेड़ी का निरीक्षण किया। स्कूल निदेशिका डॉ. ज्योत्स्ना, स्कूल प्रशासक विक्रमादित्य द्वारा स्कूल पहुंचने पर उनका स्वागत किया गया। स्कूल कमांडेंट कर्नल डॉ. डीवी नेहरा द्वारा स्कूल की गतिविधियों के बारे में उन्हें पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन के माध्यम से जानकारी दी गई। इसके बाद अधिकारियों की टीम ने स्कूल के विभिन्न हिस्सों जैसे शैक्षणिक ब्लॉक, प्रयोगशालाओं, प्रशिक्षण क्षेत्रों, छात्रावासों और कैडेट्स मेस आदि का निरीक्षण किया। कैप्टन गुरबीर सिंह ने गूगल मीट के माध्यम से कैडेट्स के माता-पिता के साथ ऑनलाइन बातचीत की और उनसे स्कूल के बारे में प्रतिक्रिया प्राप्त की। बाद में उन्होंने शिक्षकों और कैडेट्स के साथ बातचीत की और उनकी समस्याओं एवं सुझावों पर चर्चा की। उन्होंने स्कूल के सभी दस्तावेजों का निरीक्षण किया। उन्होंने कैडेट्स को संबोधित करते हुए उन्हें एनडीए में शामिल होने के अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए स्कूल में उपलब्ध सुविधाओं का सर्वोत्तम उपयोग करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि वे भाग्यशाली है जो उन्हें भारत के सर्वश्रेष्ठ नए सैनिक स्कूलों में से एक सैनिक स्कूल खारा खेड़ी में प्रवेश प्राप्त करने का मौका मिला है। उन्हें अपने सर्वांगीण विकास के लिए इस अवसर का भरपूर उपयोग करना चाहिए। उन्होंने हाल ही में संपन्न हुए ऑल इंडिया सैनिक स्कूल्स नेशनल गेम्स ऑफ ग्रुप ए में सैनिक स्कूल खारा खेड़ी के कैडेट्स द्वारा दिखाए गए उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए कैडेट्स की प्रशंसा की। इस चैंपियनशिप में सैनिक स्कूल खारा खेड़ी एक बड़े अंतर से ओवरऑल चैम्पियन ट्रॉफी जीतने में सफल रहा था। सैनिक स्कूल खारा खेड़ी की इस रिकॉर्ड तोड़ उपलब्धि पर खुशी व्यक्त करते हुए उन्होंने कहा कि ऐसा उत्कृष्ट प्रदर्शन कमांडेंट कर्नल नेहरा के कुशल मार्गदर्शन में भारतीय सेना के भूतपूर्व प्रशिक्षकों और एन आई एस योग्यता प्राप्त कोचों की टीम प्रशिक्षण देती है।

युवा इनेलो के प्रदेश सचिव बने अमन पार्टी हाईकमान का जताया आभार

फतेहाबाद। युवा इनेलो नेता अमन शर्मा को संगठन में अहम जिम्मेवारी सौंपी गई है। पार्टी हाईकमान ने उन्हें युवा इनेलो का प्रदेश सचिव नियुक्त किया है। अमन शर्मा को मिली नई जिम्मेवारी से फतेहाबाद के युवा कार्यकर्ताओं में

उत्साह का माहौल है। कार्यकर्ताओं ने आज जहां लड्डू बांटकर अमन शर्मा की नियुक्ति पर बधाई दी वहीं पार्टी हाईकमान का भी आभार जताया। अमन शर्मा ने कहा कि पार्टी हाईकमान ने उन्हें जिन उम्मीदों के साथ यह जिम्मेवारी सौंपी है, वह उन उम्मीदों पर खरा उतरकर पार्टी की विचारधारा को ज्यादा से ज्यादा युवाओं तक पंहुचाने की कोशिश करेंगे। उन्होंने अपनी नियुक्ति पर इनेलो के राष्ट्रीय अध्यक्ष चौधरी अभय सिंह चौटाला, प्रदेश अध्यक्ष रामपाल माजरा, युवा इनेलो प्रदेश प्रभारी करण चौटाला, विधायक अर्जुन चौटाला, महिला प्रदेश प्रभारी सुनैना चौटाला, युवा इनेलो प्रदेश अध्यक्ष अरविंद गोस्वामी, पूर्व युवा प्रदेश अध्यक्ष सुरजीत संधू का आभार प्रकट किया। अमन शर्मा ने कहा कि इनेलो की एकमात्र ऐसी पार्टी है, जिसमें युवाओं को पूरा सम्मान दिया जाता है। पार्टी की सोच युवाओं को राजनीति में आगे लाकर प्रदेश को मजबूत नेतृत्व प्रदान करना है।

मास्टर चाबी सहित वाहन चोर गिरफ्तार, तीन बाइक बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

टोहाना पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी के एक मामले में कार्रवाई करते हुए एक युवक को मास्टर चाबी सहित काबू किया है, जिसके कब्जे से तीन चोरीशुदा मोटरसाइकिल बरामद की गई हैं। गिरफ्तार आरोपी की पहचान दीपू राम उर्फ गंजा पुत्र बलकार सिंह निवासी ढाणी गुजरान, जिला पटियाला, पंजाब के रूप में हुई है। उल्लेखनीय है कि इस मामले में पहले ही संजय उर्फ लाड्डी पुत्र पला राम, निवासी धाबी गुजरा, जिला संगरूर, पंजाब को दो चोरीशुदा मोटरसाइकिल सहित गिरफ्तार किया जा चुका है। थाना शहर टोहाना के प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद सिंह ने बताया कि यह मामला अजय पुत्र सुरजाराम निवासी गांव नांगला की शिकायत पर दर्ज किया गया था। शिकायतकर्ता ने बताया कि वह टोहाना में चंडीगढ़ रोड स्थित एचडीएफसी बैंक के पास पंजाब अल्ट्रासाउंड सेंटर संचालित करता है। 3 अगस्त दोपहर को उसकी बाइक चोरी हो गई थी।

क्रेसण्ट के नन्हें हाथों ने बांटी मुस्कान

विद्यार्थियों ने अनाथालय में राखी और दान से भरा अपनत्व

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। भाई कन्हैया आश्रम में राखी पर पहुंचे क्रेसंट स्कूल के नन्हें विद्यार्थी।

क्रेसण्ट स्कूल के नन्हे मुन्ने विद्यार्थियों के लिए एक विशेष सामाजिक सेवा गतिविधि का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में समाज सेवा, करुणा, एवं संवेदनशीलता जैसे मानवीय गुणों को विकसित करना है। विद्यालय द्वारा नन्हें -मुन्ने विद्यार्थियों के लिए भाई कन्हैया जी मानव सेवा ट्रस्ट, सिरसा में रहने वाले बच्चों के साथ समय बिताने एवं उन्हें आवश्यक सामग्री प्रदान करने हेतु एक दान अभियान का आयोजन किया गया। इस अभियान में विद्यालय के सभी वर्गों के विद्यार्थियों एवं उनके अभिभावकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। विद्यालय के प्री प्राइमरी विंग के सीनियर केजी के नन्हें मुन्ने विद्यार्थियों ने अनाथालय में रहने वाले बच्चों को कपड़े, पैक किए हुए सूखे खाद्य पदार्थ जैसे बिस्किट, भुना चना, ब्रेड, खिलौने, मिठाइयाँ विशेष रूप से राखी गतिविधि के लिए भेंट स्वरूप प्रदान किए। सीनियर केजी के विद्यार्थियों द्वारा अनाथालय में रहने वाले बच्चों को राखी बाँधी गई। इस राखी उत्सव के दौरान बच्चों ने भाईचारे, प्रेम एवं सौहार्द की भावना को महसूस किया एवं सांझा किया। यह गतिविधि विद्यार्थियों के लिए एक भावनात्मक एवं शिक्षाप्रद अनुभव रही। आश्रम के संचालक पदमश्री गुरविंदर सिंह ने विद्यार्थियों से बातचीत करते हुए कहा कि सेवा ही सच्ची साधना है। उन्होंने बताया कि यह आश्रम एक ऐसा आध्यात्मिक एवं सामाजिक मंच है। प्रधानाचार्या रितु सिंधु ने सभी विद्यार्थियों एवं अभिभावकों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि समाज सेवा सबके लिए जरूरी है।