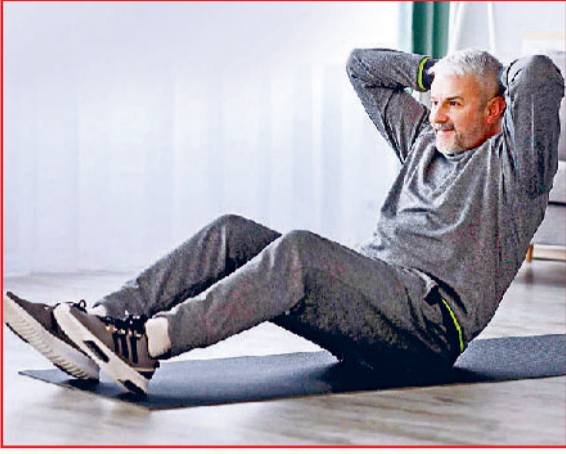


विंटर सीजन में एक्सरसाइज सावधानी बरतना है जरूरी

फिट रहने के लिए हर सीजन में एक्सरसाइज करना जरूरी है। लेकिन ज्यादा ठंड के दिनों में एक्सरसाइज करने से पहले आपको कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। खासतौर पर हृदय और श्वसन संबंधी रोगियों को एक्सरसाइज से पहले डॉक्टर से कंसल्ट जरूर करना चाहिए।

प्रिक्वॉश

शिखर चंद जैन


सर्दियों में वर्कआउट, मॉर्निंग वॉक आदि करना चाहिए या नहीं, इस बारे में कुछ लोग असमंजस में रहते हैं। वास्तव में इन दिनों व्यायाम करना या न करना कई शारीरिक या वातावरण की स्थिति पर निर्भर करता है। सामान्य स्वस्थ व्यक्तियों के लिए यह जरूरी और फायदेमंद है, लेकिन कुछ विशेष स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों के लिए यह जोखिम भरा हो सकता है। दरअसल, सर्दियों में सुबह बहुत अधिक ठंड, कोहरा और प्रदूषण भी ज्यादा रहता है। इस वजह से घर के बाहर निकलना हानिकारक हो सकता है। दिक्कत यह है कि एक तरफ शरीर को जकड़न को दूर करने के लिए व्यायाम की आवश्यकता होती है, वहीं शरीर के विभिन्न अंगों पर ज्यादा दबाव नहीं पड़े इसका ध्यान रखना भी जरूरी होता है।

इसलिए है फायदेमंद

सर्दी के मौसम में शारीरिक तौर पर सक्रिय रहना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। लेकिन जोड़ों के स्वास्थ्य के लिहाज से ऐसा करना विशेष रूप से लाभकारी होता है। सर्दियों में नियमित व्यायाम, जोड़ों की अकड़न को दूर करने, हड्डियों को मजबूत बनाने, वजन नियंत्रित करने और दर्द से राहत दिलाने में मददगार हो सकता है। चाहे आप घर के अंदर की गतिविधियां पसंद करें या बाहरी गतिविधियों में भाग लें। जरूरी है कि आप नियमित तौर पर व्यायाम करें और अपनी क्षमताओं और रुचियों के अनुसार शारीरिक गतिविधियां चुनें।

हो सकते हैं कुछ रिस्क

हृदय पर अतिरिक्त दबाव: 'अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन' के अनुसार, ठंडे तापमान में धमनियां सिकुड़ जाती हैं जिससे रक्तचाप बढ़ जाता है। ऐसे में हृदय एक्सरसाइज, जैसे कि तेज दौड़ना, स्किपिंग आदि दिल पर ज्यादा दबाव डाल सकते हैं, जो हृदय रोगों से ग्रस्त लोगों के लिए दिल के दौर का कारण बन सकता है।
श्वसन संबंधी समस्याएं: ठंडी और शुष्क हवा, फेफड़ों के वायुमार्ग को सिकोड़ सकती है। शोध बताते हैं कि इससे 'एक्सरसाइज-इंड्यूस्ड ब्रॉकोस्पैज्म' हो सकता है, जिससे सांस लेने में कठिनाई, खांसी और सीने में जकड़न होती है। साथ ही सर्दियों में 'इनवर्जन' के कारण प्रदूषित हवा जमीन के करीब रहती है। बाहर वर्कआउट करते समय इन बारीक कणों को सांस के जरिए अंदर लेना

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. सतीश विरगानी
**जनरल फिजिशियन
नई दिल्ली**

हम में से अधिकतर लोग ठंड के मौसम में आमतौर पर पानी तब पीते हैं, जब हमको प्यास लगती है। लेकिन ऐसा करना हमारी हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकता है। ठंड के मौसम में अधिकतर लोग पानी पीने से दूरी बना लेते हैं और उनकी यह लापरवाही शरीर में पानी की कमी पैदा कर देती है, जिससे दिल और दिमाग से जुड़ी बीमारियों का रिस्क बढ़ जाता है।

बढ़ता है डिहाइड्रेशन का रिस्क

हमें याद रखना चाहिए कि सर्दियों में भी शरीर को उतनी ही पानी की जरूरत होती है, जितनी गर्मियों में होती है। सर्दियों में कम पानी पीने से हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, हार्ड बीपी जैसी समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। सर्दियों में हमारा शरीर हमें प्यास का संकेत तब देता है, जब उसे पानी की कमी महसूस होने लगती है। यही वजह है कि ठंड के मौसम में डिहाइड्रेशन का ज्यादा रिस्क होता है।

सर्दियों में डिहाइड्रेशन के लक्षण

ठंड के मौसम में जब शरीर में पानी की कमी बढ़ने लगती है, तो इस तरह के लक्षण दिख सकते हैं।

- ▶ त्वचा का बार-बार सूखना या त्वचा पर रूखापन आना।
- ▶ होंठ फटना और आंखों में जलन होना।
- ▶ यूरिन का रंग सामान्य से गहरा होना।
- ▶ बिना किसी अन्य वजह के सिरदर्द और थकान होना।
- ▶ नींद पूरी न होना, काम में ध्यान केंद्रित न होने की समस्या।
- ▶ मसलस में खिंचाव और दर्द महसूस होना।
- ▶ बालों का अधिक झड़ना।
- ▶ बिना कोई भ्रम किए थकान महसूस होना।

अगर इनमें से कोई भी लक्षण महसूस हो तो तुरंत पानी, नारियल पानी या फलों का रस पीकर खुद को हाइड्रेट करें।

गंभीर डिहाइड्रेशन के परिणाम

अगर सर्दी के मौसम में आप बहुत कम पानी पीते हैं तो इसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं।
हार्ट अटैक और ब्रेन स्ट्रोक: ठंड के मौसम में शरीर में जब पानी की मात्रा बहुत कम हो जाती है तो ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होता है। इससे दिल और दिमाग तक पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती, जो गंभीर स्थिति पैदा कर सकती है।
सर्दियों में कम पानी पीने से गंभीर डिहाइड्रेशन होने पर खून गाढ़ा हो जाता है, जिससे हार्ट और किडनी पर दबाव बढ़ता है। ऐसे में ब्लड प्रेशर लो हो सकता है। हार्ट रेट असामान्य हो सकती है और शरीर के सभी अंगों में ऑक्सीजन की

सर्दी के मौसम में भी शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन की जरूरत होती है। इसके लिए पानी और अन्य प्रकार के लिक्विड पीते रहना जरूरी है। ऐसा ना करने पर आपको कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। ये प्रॉब्लम्स कौन सी हैं, हाइड्रेशन की कमी के क्या लक्षण हैं और सर्दियों में शरीर को हाइड्रेट कैसे रख सकते हैं, आपके लिए बहुत यूजफुल सजेरांस।

सर्दी के मौसम में कम पानी पीना हेल्थ के लिए हो सकता है हार्मफुल



कमी हो सकती है। सबसे खतरनाक कंडीशन में ऑर्गन फेल्योर हो सकता है। ऐसे में ट्रीटमेंट न कराए जाने पर धीरे-धीरे सभी अंग काम करना बंद कर सकते हैं।

किडनी स्टोन और यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन: सर्दियों में पर्याप्त पानी न पीने का सीधा असर किडनी और यूरिनरी सिस्टम पर भी पड़ता है। इससे किडनी स्टोन बनने और यूरिनरी ट्रैक्ट

बार-बार पेशाब आना, पेशाब करते समय जलन, बदबूदार या गाढ़ा यूरिन और फीवर भी हो सकता है।

सर्दियों में कितना पानी पीना होता है जरूरी

सर्दियों में शरीर को उतने ही पानी की जरूरत होती है, जितनी गर्मियों में होती है। हमारे शरीर का लगभग 60 प्रतिशत से अधिक हिस्सा पानी से बना है, जो टॉक्सिन को बाहर निकालने, शरीर का तापमान कंट्रोल में रखने और पाचन को सही रखने में मदद करता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी रोज कम से कम 2 से 2.5 लीटर पानी पीना जरूरी होता है।

ऐसे पूरी करें दैनिक शारीरिक पानी की जरूरत

सर्दियों में सिर्फ पानी के जरिए शरीर को हाइड्रेट रखना मुश्किल होता है। इसलिए इस मौसम में हरी सब्जियां और मौसमी फलों को

डाइट में शामिल करके भी शरीर को हाइड्रेट रखना जा सकता है क्योंकि इनमें पानी की मात्रा अधिक होती है। सर्दियों में गुनगुने पानी के अलावा हर्बल चाय जैसे तुलसी, इलायची, अदरक, लेमन या सौंफ की चाय, हल्दी वाला दूध, गुनगुना नारियल पानी, सब्जियों और फलों का रस या गर्म सूप से भी शरीर को हाइड्रेट रखा जा सकता है। सर्दियों में अगर आप

पानी पीना भूल जाते हैं तो मोबाइल में अलार्म या रिमाइंडर लगा सकते हैं। ताजा फल या वजिटेबल जूस न केवल पोषण देते हैं बल्कि शरीर में जल संतुलन बनाए रखने में भी मदद करते हैं।

सर्दियों में खुद को हाइड्रेट रखकर न सिर्फ गंभीर बीमारियों से बचा जा सकता है, बल्कि रोजमर्रा की जिंदगी में भी फिट और एक्टिव रहा जा सकता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी पानी पीने की आदत को नजरअंदाज न करें और अपनी सेहत का पूरा ध्यान रखें। *
प्रस्तुति: ललिता गोयल

रेग्युलर फिटनेस रूटीन फॉलो करना सबसे जरूरी है

फिटनेस कंडा

अविनेश रेखी

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'गाथा शिव परिवार की-गोपा कार्तिकेय' में भगवान शिव की भूमिका अविनेश रेखी निभा रहे हैं। शो में वे बहुत हेल्दी और फिट दिख रहे हैं। अपनी बाँडी को मॉन्टेन करने के लिए अविनेश का वर्कआउट और डाइट रूटीन क्या रहता है, वे खुद बता रहे हैं अपनी जुबानी।
डाइट प्लान: मेरे लिए डाइट प्लान का मतलब है फ्रेश, न्यूट्रिशस और बैलेंस्ड

भोजन करना। निश्चित समय पर घर का बना पोष्टिक आहार खाना ही मेरी प्रायोरिटी होती है। स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने में यह इस तरह की हैबिट बहुत मदद करती है। मैं इसी सोच पर विश्वास करता हूँ।
वर्कआउट रूटीन: मेरा वर्कआउट रूटीन समय और जरूरत के अनुसार बदलता रहता है। ऑफ डे पर मैं आमतौर पर दिन में दो बार वर्कआउट करता हूँ, सुबह कार्डियो और कोर ट्रेनिंग और दोपहर में वेट ट्रेनिंग। लेकिन जब मैं बिजी होता हूँ यानी शूटिंग के दिनों में मैं कोशिश करता हूँ कि सुबह ही अपना वर्कआउट पूरा कर लूँ। अगर शेड्यूल बहुत

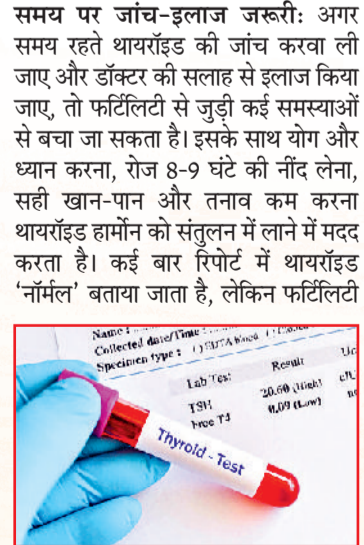


ज्यादा बिजी हो, तो कम से कम 45 मिनट से 1 घंटे तक वॉकिंग करने जरूर जाता हूँ।
मॉटल हेल्थ: जब भी मुझे तनाव महसूस होता है, मैं प्रेरणादायक विचार पढ़ता हूँ। मेरा सोशल सर्कल बहुत बड़ा नहीं है। केवल कुछ

करीबी दोस्त और मेरा परिवार ही मेरे क्लोज हैं। उनका प्यार और साथ मुझे खुश, सकारात्मक और प्रेरित बनाए रखता है।

फिटनेस आइडल: मेरे फादर मेरे फिटनेस आइडल हैं। उनसे मैंने अनुशासन और निरंतरता का महत्व सीखा है। पिछले 40 वर्षों से ज्यादा समय से उन्होंने कभी भी अपने सही खान-पान और फिटनेस रूटीन को नहीं छोड़ा, यही मेरे लिए सबसे बड़ी प्रेरणा है।
पाठकों को फिटनेस मंत्र: मेरा मानना है कि हेल्दी और फिट रहने के लिए एक अच्छा और रेग्युलर फिटनेस रूटीन बहुत जरूरी है। चाहे वह वॉकिंग हो, जिॉगिंग, खेलकूद, योगा/प्यास या फिर जिमा। सबसे अहम बात है कंटिन्युटी बनाए रखना। अपने रूटीन को कभी न छोड़ें। इसके अलावा फ्रेश-हाइजीनिक और हेल्दी भोजन करें। *
प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

एक बड़ा कारण है। साथ ही, थायरॉइड की गड़बड़ी से शरीर में तनाव बढ़ता है और कॉर्टिसोल हार्मोन ज्यादा बनने लगता है। ज्यादा तनाव ओव्यूलेशन, अंडों की गुणवत्ता, स्पर्म काउंट और सेक्स ड्राइव को नुकसान पहुंचाता है।
समय पर जांच-इलाज जरूरी: अगर समय रहते थायरॉइड की जांच करवा ली जाए और डॉक्टर की सलाह से इलाज किया जाए, तो फर्टिलिटी से जुड़ी कई समस्याओं से बचा जा सकता है। इसके साथ योग और ध्यान करना, रोज 8-9 घंटे की नींद लेना, सही खान-पान और तनाव कम करना थायरॉइड हार्मोन को संतुलन में लाने में मदद करता है। कई बार रिपोर्ट में थायरॉइड 'नॉर्मल' बताया जाता है, लेकिन फर्टिलिटी



के लिए सही स्तर थोड़ा अलग हो सकता है। हल्का थायरॉइड असंतुलन भी गर्भधारण और प्रेग्नेंसी को प्रभावित कर सकता है। इसलिए थायरॉइड हेल्थ को नजरअंदाज न करें। *
प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

हमारे गले में मौजूद थायरॉइड ग्रंथि से रिलीज होने वाले हार्मोन में असंतुलन, केवल मेटाबॉलिज्म और ग्रोथ को ही नहीं फर्टिलिटी को भी प्रभावित कर सकता है। इसलिए इस बारे में जानना बहुत जरूरी है।

थायरॉइड प्रॉब्लम का प्रभाव फर्टिलिटी पर भी पड़ सकता है



मिलने लगते हैं। सबसे पहले प्रोलैक्टिन हार्मोन प्रभावित होता है। थायरॉइड कम होने पर प्रोलैक्टिन बढ़ सकता है, जिससे महिलाओं में ओव्यूलेशन रुक सकता है और पुरुषों में स्पर्म बनना कम हो सकता है। इससे पीरियड्स अनियमित हो सकते हैं और गर्भधारण में परेशानी आती है।

थायरॉइड असंतुलन से महिला हार्मोन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन भी प्रभावित होते हैं। इससे पीरियड्स अनियमित होना, ज्यादा ब्लॉडिंग, अंडा न बन पाना और प्रेग्नेंसी ठहरने में दिक्कत हो सकती है। इसका असर इंसुलिन पर भी पड़ता है, जिससे ब्लड शुगर बढ़ सकता है और पीसीओएस जैसी समस्या हो सकती है, जो महिलाओं में बांझपन का

समस्याएं हो सकती हैं। कई लोग बाहर से स्वस्थ दिखते हैं, लेकिन अंदर से हार्मोनल गड़बड़ी के कारण कंसीव करने में परेशानी होती है।
हो सकते हैं ये भी इफेक्ट्स: थायरॉइड का सीधा असर दिमाग, अंडाशय, वृषण, अग्न्याशय और अन्य कुछ ग्रंथियों पर पड़ता है। जब थायरॉइड का लेवल बिगड़ता है, तो शरीर के अन्य हार्मोनों का लेवल संकेत

डिजीज

डॉ. सोनल सिंघल
**कंसल्टेंट-ग्यानेकोलॉजिस्ट
मदरहड अस्पताल, गुरुग्राम**

अधिकतर लोग मानते हैं कि थायरॉइड की समस्या सिर्फ वजन, थकान या मूड को प्रभावित करती है। जबकि थायरॉइड असंतुलन, पुरुषों और महिलाओं दोनों की फर्टिलिटी को भी गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है। जब थायरॉइड ठीक से काम नहीं करता, तो यह शरीर के कई जरूरी हार्मोन जैसे प्रोलैक्टिन, एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन, इंसुलिन और कॉर्टिसोल के लेवल को भी प्रभावित करता है, जिससे महिलाओं को गर्भधारण में दिक्कत आ सकती है।
फर्टिलिटी होती है प्रभावित: थायरॉइड ग्रंथि, शरीर के हार्मोन सिस्टम का अहम हिस्सा है। अगर थायरॉइड हार्मोन कम या ज्यादा हो जाए, तो इसका असर सिर्फ थायरॉइड तक सीमित नहीं रहता। इससे ओव्यूलेशन, पीरियड्स की नियमितता, स्पर्म की गुणवत्ता और कुल फर्टिलिटी प्रभावित होती है। कई बार सही इलाज न मिलने या देर से पहचान होने के कारण थायरॉइड फर्टिलिटी समस्याओं का एक बड़ा कारण बन जाता है। इन हार्मोनल बदलावों के कारण गर्भधारण में देरी, बार-बार गर्भपात, पीरियड्स की अनियमितता, कम स्पर्म काउंट या खराब एंजियो क्वालिटी जैसी

कई लोग अच्छी हेल्थ, वेट लॉस या डिटॉक्स के लिए सर्दी के दिनों में फ्रूट्स बेस्ड डाइट ही लेते हैं। ऐसा करना कितना सही है, इस बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए। इसके फायदे और नुकसान के बारे में यहां बता रहे हैं।

कितना सही-कितना गलत इन दिनों फ्रूट्स बेस्ड डाइट



तरह से फायदेमंद भी होते हैं। समझना सिर्फ इस बात को है कि फल किस समय और कितनी मात्रा में लिए जाएं? सुबह 10 से 12 के बीच फल लेना बेहतर है। लेकिन सुबह 10 से पहले कुछ पोष्टिक नाश्ता विशेषकर सर्दियों में कर लिया जाए तो ठीक होता है। फलों के साथ मुट्ठीभर नट्स या गर्मियों में दही जोड़ लें तो सही संतुलन बनता है और दिन की शुरुआत हमेशा गुनगुने पानी तथा हल्के नाश्ते के साथ करें।
इसके अलावा दोपहर और रात के खाने में हरी सब्जियां, दाल, रोटी, चावल खाना जरूरी है। इस तरीके से न केवल वजन नियंत्रित रहता है बल्कि सर्दियों में शरीर के जरूरत को ऊर्जा भी आराम से मिलती है।
कुल जमा कहने की बात यह है कि सर्दियों में फल आधारित डाइट को चमत्कारी समझना किसी भ्रम से ज्यादा कुछ नहीं है। फल जरूरी है, लेकिन संतुलन के साथ।
रखें ध्यान: सर्दी के मौसम में फलों का सेवन करते समय कुछ बातों का जरूर ध्यान रखें।
▶ खाने के लिए सिर्फ मौसमी फल को ही चुनें।
▶ पूरे दिन में फलों की अधिकतम दो से तीन सर्विंग पर्याप्त है।
▶ सुबह के समय खाली पेट बहुत अधिक फल न खाएं।
▶ फलों को अपने दैनिक भोजन का हिस्सा बनाएं, भोजन का विकल्प न रहें। *

डाइट सजेराशन

डॉ. माजिद अलीम

इन दिनों उत्तर और मध्य भारत सहित देश के दो तिहाई हिस्सों में कड़ाके की ठंड पड़ रही है। ऐसे में फल आधारित डाइट वास्तव में सेहतमंद होती है या फिर यह नुकसानदायक होती है? इस बारे में विचार करना जरूरी है।

सीजन के अनुसार बाँडी फंक्शनिंग: सर्दियों में हमारे शरीर का मेटाबॉलिज्म सिस्टम गर्मियों से थोड़े अलग ढंग से काम करता है। ठंड में चूंक शरीर को ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है, इसलिए वह ज्यादा ऊर्जा की खपत करता है। साथ ही शरीर के अंदर का तापमान शरीर की जरूरत के हिसाब से बना रहे, ऐसे में शरीर को पर्याप्त कैलोरी, प्रोटीन और गर्म तासीर वाले पोषक तत्व की जरूरत होती है, जो फल आधारित डाइट पूरी नहीं कर पाती। इसलिए ज्यादा ठंड के दिनों में केवल फल आधारित डाइट सही नहीं है।

फल पोषण देता है लेकिन: इसमें कोई दो राय नहीं है कि फलों से हमें विटामिन, मिनरल्स, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट काफी मिलते हैं। सेब, अमरूद, संतरा, पपीता जैसे फल हमारी इम्युनिटी बढ़ाने में मददगार होते हैं, जो सर्दियों के लिए अत्यधिक ठंड महसूस होती है। फल ही शरीर के अंदर का तापमान बढ़ाते हैं, जो सर्दियों के लिए एकमात्र भोजन बना लेते हैं। क्योंकि फलों में प्रोटीन की मात्रा बहुत कम पाई जाती है। वसा लगभग नगण्य होती है। कैलोरी बहुत सीमित मात्रा में होती है। ऐसे में सर्दियों में जब शरीर को ज्यादा ऊर्जा चाहिए, तब अगर केवल फल खाए जाएं तो शरीर को कमजोरी महसूस होती है, ठंड ज्यादा लगती है, चक्कर आते हैं और लो ब्लड शुगर जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इसलिए सर्दियों में केवल फ्रूट्स बेस्ड डाइट के भरोसे रहना सही नहीं है।
इसलिए हैं हार्मफुल: केवल फल खाने से शरीर का तापमान गिर

खबर संक्षेप
2278 विद्यार्थियों ने उत्तीर्ण की बुनियाद लेवल-1 परीक्षा

सिरसा। जिला विज्ञान विशेषज्ञ डॉ. मुकेश कुमार ने बताया कि मिशन बुनियाद कार्यक्रम की प्रवेश परीक्षा लेवल-1 का आयोजन बीती 26 दिसंबर को प्रदेशभर में हुआ, जिसमें लगभग 74 हजार विद्यार्थियों ने भाग लिया, जिसमें प्रदेश स्तर पर 26660 विद्यार्थियों का चयन अगले चरण के लिए किया हुआ। जिले से 6509 विद्यार्थियों ने इस परीक्षा में भाग लिया, जिनमें से 2278 विद्यार्थी चयनित हुए। उन्होंने बताया कि लेवल-1 में चयनित विद्यार्थियों के लिए अब लेवल-2 की परीक्षा आगामी 30 जनवरी को होगी। लेवल-2 के एडमिट कार्ड आगामी 20 जनवरी से डाउनलोड किए जा सकेंगे।

कृष्णलाल ने संमाला उपजिला शिक्षाधिकारी का पदभार

सिरसा। खंड शिक्षा अधिकारी सिरसा के पद पर कार्यरत रहे कृष्णलाल ने पदोन्नति प्राप्त कर उप जिला शिक्षा अधिकारी के रूप में कार्यालय जिला शिक्षा अधिकारी में अपना कार्यभार ग्रहण किया। कार्यभार ग्रहण समारोह में जिला शिक्षा अधिकारी सिरसा सुनीता साई, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी डॉ. विजय लक्ष्मी, जिला शिक्षा अधिकारी हिसार देव सिंह दहिया, प्राचार्य डाइट मताना विनोद कुमार, उपजिला शिक्षा अधिकारी विजय कुमार सचदेवा, खंड शिक्षा अधिकारी रामअवतार, प्राचार्य मन्ना राम एवं प्रदीप मदन सहित जिले के विभिन्न विद्यालयों से आए प्राचार्यगण,, जिला गणित विशेषज्ञ जिला विज्ञान विशेषज्ञ एवं कार्मी संख्या में अध्यापकगण मौजूद थे।

सतगुरु रामसिंह ने किया देश सेवा के लिए प्रेरित

सिरसा। जिला के गांव संतनगर स्थित गुरुदेव इंडोर स्टेडियम में सतगुरु उदय सिंह की उपस्थिति में बसंत पंचमी मेला लगाया गया। श्रद्धालु हरवेल सिंह व जतिंद सिंह दिल्ली ने बताया कि सतगुरु रामसिंह की याद में आयोजित इस मेले में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने शिरकत की। कार्यक्रम में बलवंत सिंह व सरमुख ने गुब्बानी से संगत को निहाल किया। इसके बाद गुरु के अट्ट लंगर में हजारों की संख्या में संतान ने प्रसाद ग्रहण किया। कार्यक्रम में गुरमीत चन्ना, गुरचरण किलेवाला, गुलाल भणी साहिव, दविंद काहलो, जसपाल वैध, गुरदीप समू, हरजिंद बोगल, गुरुमुख विल्खू, पूर्व सरपंच गुरदीप सिंह सहित अन्य श्रद्धालुजन मौजूद थे।

राजकीय महिला कॉलेज में कैडल मेकिंग वर्कशॉप

सिरसा। राजकीय महिला महाविद्यालय सिरसा में छात्राओं को आत्मनिर्भर एवं स्वरोजगार के प्रति प्रेरित करने के उद्देश्य से एक दिवसीय कैडल मेकिंग वर्कशॉप हुई। कॉलेज के प्रेस प्रवक्ता डॉ. कपिल सैनी ने बताया कि इस कार्यशाला का उद्देश्य छात्राओं को रचनात्मक कौशल के साथ-साथ लघु उद्योगों की व्यवहारिक जानकारी प्रदान करना था। कार्यशाला के दौरान व्याख्यान की अध्यक्षता महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. लखबीर कौर ने की। इस अवसर पर महिला थाना मोमबतियां बनाने की तकनीकें विस्तारपूर्वक सिखाई गईं। प्रशिक्षण में कच्चे माल के चयन, रंग संयोजन, खुशबू का उपयोग, सांचे की तकनीक, गुणवत्ता नियंत्रण एवं लागत निर्धारण जैसी महत्वपूर्ण जानकारी भी दी गई।

यातायात नियमों की दी जानकारी

18 साल से कम आयु के बच्चे ने चलाए वाहन: धर्मघंद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

ट्रैफिक थाना पुलिस ने बुधवार को गांव रूपवास के पीएमएच गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बच्चों को ट्रैफिक नियमों बारे विस्तार से जानकारी दी। ट्रैफिक थाना में तैनात सब इंस्पेक्टर धर्मघंद ने स्कूल में उपस्थित बच्चों को यातायात नियमों के बारे में जागरूक करते हुए कहा कि 18 वर्ष से कम आयु के बच्चों को वाहन नहीं चलना चाहिए। सड़क पार करते समय बच्चों को हमेशा बड़े बुजुर्गों का हाथ पकड़ना चाहिए। पैदल सड़क पार करते समय पहले रुकना चाहिए। बच्चों को सड़क

सेम समस्या के समाधान सहित 8 मांगों को उठाया मांगों को लेकर किसानों का डीसी कार्यालय पर प्रदर्शन

प्रदर्शन की अध्यक्षता प्रधान विष्णुदत्त शर्मा ने व संचालन सहसचिव सुभाष भादू ने किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

खराब फसलों का बीमा कम्पनियों से क्लेम दिलवाने, सेम समस्या के स्थाई समाधान सहित किसानों की अन्य मांगों को लेकर किसान सभा के आह्वान पर सैकड़ों किसानों ने बुधवार को फतेहाबाद में उपायुक्त कार्यालय पर रोष प्रदर्शन किया। किसानों ने प्रदेश सरकार के खिलाफ नारेबाजी करते हुए उनकी मांगों को जल्द पूरा करने की मांग की। प्रदर्शन की अध्यक्षता किसान सभा के जिला प्रधान विष्णुदत्त शर्मा ने की व संचालन जिला सहसचिव सुभाष भादू ने की। प्रदर्शन के बाद किसान सभा का प्रतिनिधिमंडल एडीसी अनुराग ढालिया से मिला और उन्हें ज्ञापन सौंपा। इस ज्ञापन में किसान सभा द्वारा 8 मुख्य मांगों को उठाया गया है। किसानों के प्रदर्शन को संबोधित करते हुए जिला प्रधान विष्णुदत्त व जिला सचिव राजेन्द्र भादू ने कहा कि किसान आज प्राकृतिक आपदाओं, कृषि विरोधी नीतियों और प्रशासनिक उदासीनता के कारण भारी संकट के दौर से गुजर रहा है।



फतेहाबाद। डीसी कार्यालय के बाहर प्रदर्शन करते किसान।

खेतों में जलभराव व सेम की समस्या के स्थायी समाधान की मांग

एक तरफ सरकार किसानों को मुआवजा देने के बड़े-बड़े दावे की सुविधा बटोरने का काम कर रही है वहीं दूसरी ओर किसान बीमा क्लेम व मुआवजे के लिए दर-दर की ठोकरें खा रही है। सरकार की शह पर बीमा कम्पनियों द्वारा किसानों को फसलों को हुए नुकसान का बीमा मुआवजा तुरंत प्रभाव से पूर्ण रूप से दिया जाए। खेतों में जलभराव व सेम की समस्या का स्थाई समाधान हो। सौर ऊर्जा से चलने वाले पानी निकालने के पंपों को तुरंत चालू किया जाए ताकि किसानों को राहत मिल सके। किसान विरोधी बीज बिल 2025 को तुरंत वापस लिया जाए। बिजली बिल 2025 निरस्त हो ताकि किसानों पर बढ़ते आर्थिक बोझ से राहत मिले। मनरेगा कालून का पूर्ण रूप से पालन किया जाए तथा बप वीबी जिराम जी कालून पर तुरंत रोक लगाई जाए क्योंकि यह मजदूरों व किसानों के हितों के खिलाफ



फतेहाबाद। एडीसी को मांग पत्र सौंपते किसान सभा के पदाधिकारी।

है। किसानों को फसलों की सिंचाई के लिए नहरी पानी की सुचारु व नियमित व्यवस्था की जाए ताकि कृषि उत्पादन प्रभावित न हो। बुजुर्ग सम्मान पेंशन बेवजह काटी जा रही है, इस पर रोक लगे और बुजुर्गों को पेंशन जारी रखी जाए।

प्राचीन बाबा रामदेव मंदिर रामसरा से रामदेवरा के लिए पैदल संघ रवाना

बाबा रामदेव के जयकारों से गूंज उठा परिसर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मद्रुकाला

गांव रामसरा स्थित प्राचीन बाबा रामदेव मंदिर से बुधवार सुबह बाबा रामदेव धाम के लिए पैदल यात्रा करने वाला संघ पूरे श्रद्धा और उत्साह के साथ रवाना हुआ। इस पवन अवसर पर मंदिर परिसर बाबा रामदेव के जयकारों से गूंज उठा और श्रद्धालुओं में भारी उत्साह देखने को मिला। मंदिर के पुजारी रोहतारा शर्मा ने बताया कि रामसरा स्थित यह प्राचीन बाबा रामदेव मंदिर क्षेत्र का अत्यंत प्रसिद्ध धार्मिक स्थल है। यहां प्रतिवर्ष मेला, विशाल भंडारा और बाबा का जागरण आयोजित किया जाता है।

आस्था के साथ रामदेवरा से पैदल यात्रा कर बाबा रामदेव जी की चांदी की मूर्ति लेकर रामसरा वापस आएंगे। उन्होंने बताया कि यह यात्रा गांव की वर्षों पुरानी धार्मिक परंपरा का हिस्सा है, जिसे बड़ी श्रद्धा और नियमपूर्वक निभाया जाता है। पुजारी रोहतारा शर्मा ने बताया कि रामसरा स्थित यह प्राचीन बाबा रामदेव मंदिर क्षेत्र का अत्यंत प्रसिद्ध धार्मिक स्थल है। यहां प्रतिवर्ष मेला, विशाल भंडारा और बाबा का जागरण आयोजित किया जाता है।

युवा अग्रवाल सभा ने लगाया रक्तदान शिविर

पूर्व मंत्री ने रक्तदाताओं को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ टोहाना

युवा अग्रवाल सभा द्वारा युवा अग्रवाल समाज के सदस्य रहे स्व. गुलशन गoyal लाल की याद में उनके जन्मदिवस पर रिलायंस पंप पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। मानव सेवा संगम ब्द बैंक की टीम ने यहां सेवाएं देते हुए रक्त संग्रहित किया, जो थैलेसीमिया पीड़ित बच्चों को निशुल्क उपलब्ध करवाया जाएगा। इस दौरान पूर्व कैबिनेट मंत्री देवेन्द्र सिंह बबली, नगर परिषद अध्यक्ष नरेश बंसल, जितेंद्र सिंह, नरेंद्र सिंह विशेष तौर पर मौजूद रहे। युवा अग्रवाल समाज



टोहाना। रक्तदान करने वालों को सम्मानित करते हुए पूर्व मंत्री देवेन्द्र बबली।

प्रधान गौरव बंसल ने अतिथियों का स्वागत किया। स्व. गुलशन गoyal के भाई अजय गoyal ने रक्तदान शिविर आयोजित करने वाली संस्थाओं का आभार जताया।

घरेलू हिंसा पर छात्राओं को किया जागरूक चौधरी मनीराम गोदारा राजकीय महिला कॉलेज में कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

चौधरी मनीराम गोदारा राजकीय महिला महाविद्यालय, भोडिया खेड़ा में महिला प्रकोष्ठ व एनएसएस इकाइयों के संयुक्त तत्वावधान में घरेलू हिंसा विषय पर जागरूकता व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. लखबीर कौर ने की। इस अवसर पर महिला थाना फतेहाबाद की अतिरिक्त एसएओ सब इंस्पेक्टर प्रियंका ने मुख्य वक्ता के रूप में छात्राओं और एनएसएस स्वयंसेवकों को संबोधित किया। उन्होंने घरेलू हिंसा के शारीरिक, मानसिक, आर्थिक और सामाजिक रूपों पर विस्तार से जानकारी दी तथा



फतेहाबाद। घरेलू हिंसा पर आयोजित जागरूकता व्याख्यान को संबोधित करते हुए।

इससे जुड़े कानूनी प्रावधानों और महिलाओं के अधिकारों पर प्रकाश डाला। उन्होंने छात्राओं को घरेलू हिंसा की स्थिति में उपलब्ध कानूनी सहायता, शिकायत प्रक्रिया और सुरक्षा उपायों के बारे में भी अवगत कराया। व्याख्यान का उद्देश्य छात्राओं को घरेलू हिंसा के खिलाफ सशक्त बनाना और उनमें कानूनी जागरूकता विकसित करना रहा। कार्यक्रम के दौरान छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और प्रश्न पूछकर विषय की गहन समझ विकसित की।

किन्नर समाज ने निकाली शोभायात्रा

सिरसा। किन्नर समाज की ओर से बुधवार को नगर में विशाल शोभायात्रा का आयोजन किया गया। बेगू रोड स्थित निजी रिसोर्ट से शोभायात्रा शुरू हुई। शोभायात्रा में सबसे आगे धर्म ध्वजा लिए हुए घुड़सवार चल रहे थे। उनके पीछे घोड़ों व कारों के काफिले में देश के कोने-कोने से आए किन्नर समाज के लोग चल रहे थे। शहर के मशहूर बैंड पार्टी द्वारा बजाई जा रही धुनों पर किन्नर समाज के लोग नाचते हुए चल रहे थे। शोभायात्रा निजी रिसोर्ट से शुरू होकर शहर के गोल डिग्गी चौक, परशुराम चौक, हिसारिया बाजार, रोड़ी बाजार, पुरानी सब्जी मंडी रोड, सरकूल रोड, डबवाली रोड, आर्य समाज रोड होते हुए रिसोर्ट में पहुंचकर संपन्न हुई। शोभायात्रा में राम लल्ला की झंकी सबके आकर्षण का केंद्र रही।

सरकारी स्कूलों में जांची सुविधाएं विद्यार्थियों का शिक्षा का स्तर संतोषजनक पाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

उपमंडलाधीश सुरेन्द्र सिंह ने बुधवार को राजकीय बरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गांव बाहमणवाला, राजकीय मॉडल संस्कृत प्रार्थमिक स्कूल नंगल और कस्तूरबा गांधी विद्यालय खाई का औचक निरीक्षण किया। इस अवसर पर उन्होंने स्कूलों में विद्यार्थियों को मिलने वाली सुविधाओं और शिक्षा के तौर-तरीकों का विस्तृत निरीक्षण करने के अलावा विद्यार्थियों में विद्यार्थियों के सीखने के स्तर को भी जांचा। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने विद्यार्थियों का शिक्षा का स्तर संतोषजनक पाया। इस अवसर पर उन्होंने अध्यापकों को शिक्षा स्तर



रतिया। स्कूल का निरीक्षण करते एसडीएम सुरेन्द्र सिंह।

को निरंतर सुधारने और बच्चों को सम्मान के आसन तौर-तरीकों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया। एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने स्कूलों में छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि छात्र लक्ष्य तय करते आगे बढ़ें। उन्होंने व्यवहारिक ज्ञान, विषय की गहनता से जानकारी, निरंतर पढ़ाई, शिक्षकों व अभिभावकों का समान, मौजूदा संसाधनों का बेहतर उपयोग, पाठ्य पुस्तकों का चयन, अनुशासन व मनोबल, सकारात्मकता आदि विषयों पर जानकारी साझा की।

फर्जी लिंक, नकली ऐप और रिफंड कॉल के नाम पर हो रही ठगी फर्जी वेबसाइट से रहें सावधान : पुलिस अधीक्षक



सिरसा। बच्चों को यातायात नियमों के बारे में बताते हुए ट्रैफिक पुलिस।

पार करते समय बाएं दाएं देखा और सुना चाहिए। कभी भी दौड़ते या खेलेते समय सड़क पार न करें। खासकर कम उम्र के बच्चों को अकेले नहीं छोड़ना चाहिए क्योंकि बच्चों खतरों को ठीक से समझ नहीं पाते। पैदल सड़क पार करते समय



फतेहाबाद। एसपी सिद्धांत जैन।

फर्जी वेबसाइट व मोबाइल ऐप तैयार कर आमजन को ठग रहे हैं। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि डिजिटल युग में जहां ऑनलाइन सेवाएं जीवन को

रिफंड या टिकट कन्फर्मेशन के बहाने भेजा जाता है लिंक कस्टमर केयर नंबर के नाम पर व्हाट्सएप या कॉल के जरिए संपर्क कर रिफंड या टिकट कन्फर्मेशन के बहाने लिंक भेजा जाता है। लिंक पर क्लिक करने या यूपीआई के माध्यम से भुगतान करते ही बैंक संबंधी संवेदनशील जानकारी अपराधियों के पास पहुंच जाती है। कुछ मामलों में स्कॉन शेयरिंग ऐप या क्यूआर कोड के जरिए भी ठगों को अंजाम दिया जाता है। एसपी ने कहा कि टिकट बुकिंग के लिए केवल आधिकारिक वेबसाइट या एमआरटी मोबाइल ऐप का ही उपयोग करें।

गुगल सर्च में दिखने वाले पहले लिंक पर तुरंत क्लिक न करें, ये कई बार फर्जी विज्ञापन होते हैं। किसी अज्ञात नंबर से आम कॉल, लिंक या रिफंड ऑफर पर भरोसा न करें। किसी भी व्यक्ति को ओटीपी, बैंक डिटेल या स्क्रीन शेयरिंग की अनुमति न दें। मोबाइल फोन में एंटीवायरस इंस्टॉल रखें और सॉफ्टवेयर को नियमित रूप से अपडेट करें। साइबर फ्रॉड की स्थिति में तुरंत हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करें या वेबसाइट पर शिकायत दर्ज कराएं। मिलती-जुलती फर्जी वेबसाइट या लिंक पर जाकर टिकट बुक कर लेते हैं, जिसके परिणामस्वरूप उनके बैंक खाते या यूपीआई से रकम निकल जाती है। फर्जी वेबसाइट या मोबाइल ऐप बनाकर उन्हें गुगल सर्च या सोशल मीडिया विज्ञापनों के माध्यम से दिखाया जाता है।

खबर संक्षेप

पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति के लिए आवेदन शुरू

सिरसा। अनुसूचित जाति, अन्य पिछड़ा वर्ग एवं विमुक्त जनजाति के विद्यार्थियों के लिए पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति योजनाओं पीएम-यशस्वी घटक-II के तहत शैक्षणिक सत्र 2025-26 के लिए ऑनलाइन आवेदन पत्र एनएसपी पोर्टल पर आमंत्रित किए गए हैं। इसके साथ ही विद्यार्थी की पारिवारिक आय 2.50 लाख रुपये से अधिक नहीं होनी चाहिए और छात्र हरियाणा राज्य का निवासी होना चाहिए। जिला कल्याण अधिकारी ने बताया कि पात्र विद्यार्थी शैक्षणिक वर्ष 2025-26 के लिए आगामी 28 फरवरी तक पोर्टल के माध्यम से अपना आवेदन ऑनलाइन जमा कर सकते हैं।

विद्यार्थियों को करवाया योग का अभ्यास

सिरसा। राज्य स्तरीय सूर्य नमस्कार अभियान के अंतर्गत बुधवार को ग्रामीण प्रगति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय माधोसिंघाना में योग कार्यक्रम हुआ। इस अवसर पर विद्यालय के डायरेक्टर संतलाल धायल, प्रिंसिपल भारत भूषण धायल एवं सीमा देवी मौजूद थीं। सूर्य नमस्कार एवं योग अभ्यास आयुष्य योग सहायक मोनिका एवं पुनम द्वारा सफलतापूर्वक करवाया गया। उन्होंने प्रतिभागियों को सूर्य नमस्कार की सही विधि एवं उसके शारीरिक व मानसिक लाभों की जानकारी दी।

भाजपा में युवाओं को आगे बढ़ने का अवसर

सिरसा। भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष के पद पर नितिन मोदी का निर्वाचन इस बात का संकेत है कि देश के युवाओं को भारतीय जनता पार्टी में ही आगे बढ़ने का अवसर मिलता है। यह बात भाजपा के प्रदेश कार्यकारिणी सचिव एवं जिला प्रवक्ता डा. गंगा सागर केहरवाला ने एक बयान में कही। उन्होंने कहा कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विकसित भारत के संकल्प को पूरा करने के लिए युवा वर्ग की महत्वपूर्ण भूमिका रहने वाली है और इस संकल्प को भारत का युवा भाजपा के साथ जुड़कर पूरा करने में अपना योगदान देगा।

बालिका पुरस्कार के लिए आवेदन 28 तक मांगे

सिरसा। राज्य सरकार की ओर से राष्ट्रीय बालिका दिवस के अवसर पर विभिन्न क्षेत्रों में अनुकरणीय उपलब्धियां हासिल करने वाली बालिकाओं के पुरस्कार के लिए आवेदन आमंत्रित किए हैं। इसके लिए इच्छुक बालिकाएं अब 28 जनवरी तक महिला एवं बाल विकास विभाग में आवेदन कर सकती हैं। इसके बाद आवेदन संबंधित विभाग की सिफारिश पर मुख्यालय पर भेजे जाएंगे।

जरूरतमंद बेटी की शादी में दिया सहयोग

फतेहाबाद। गांव दौलतपुर में एक जरूरतमंद परिवार की बेटी के विवाह समारोह में राष्ट्रीय सामाजिक विकास समिति की राष्ट्रीय महासचिव एवं अग्रोहा विकास ट्रस्ट की अध्यक्ष नेहा मिश्रल ने विशेष रूप से शिरकत की। इस अवसर पर उनके साथ राष्ट्रीय सामाजिक विकास समिति की प्रदेशअध्यक्ष एवं अग्रोहा विकास ट्रस्ट की जिला महामंत्री डॉ. सच्च्छा अग्रवाल तथा सहसचिव अनु गोयल भी मौजूद थीं। उन्होंने नवविवाहित जोड़े को आशीर्वाद दिया।

भूना नगर पालिका में लाडो लक्ष्मी, वृद्धावस्था और विधवा पेंशन के पात्रों का किया सत्यापन

हरिभूमि न्यूज। सिरसा। सहायक मुख्य अधिकारी के आदेश पर नगर पालिका के अधिकारी ने नगर पालिका क्षेत्र के विभिन्न वार्डों में एरिया सभाओं का आयोजन किया गया। इन सभाओं में लाडो योजना, वृद्धावस्था भत्ता योजना तथा विधवा पेंशन योजना के अंतर्गत पंजीकृत लाभार्थियों का भौतिक और सामाजिक सत्यापन किया गया। यह प्रक्रिया शासन की पारदर्शिता और जवाबदेही सुनिश्चित करने की मंशा के अनुरूप की गई। एरिया सभा का मुख्य उद्देश्य स्थानीय नागरिकों की सहभागिता के माध्यम से यह सुनिश्चित करना रहा कि योजनाओं का लाभ वास्तविक जरूरतमंदों को ही मिल रहा है। सभाओं में मौजूद नागरिकों ने लाभार्थियों की सूची की जानकारी

दुकानदारों ने उधारी देने से किया इनकार, सड़ रहा गुड़ सरकारी स्कूलों में मिड डे मील व्यवस्था चरमराई

मिड डे मील राशन को लेकर बरती जा रही अनियमितताओं ने स्कूलों में अध्यापकों की परेशानियों को बढ़ा दिया



फतेहाबाद। स्कूलों में पिघल रहा मिड डे मील के लिए आया गुड़।

तुरंत बजट उपलब्ध करवाए विभाग : तर्मा

राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ के जिला फतेहाबाद के प्रधान योगेन्द्र वर्मा ने मांग की है कि विद्यालयों को मिड डे मील का बकया बजट तुरंत उपलब्ध करवाया जाए तथा हरियाणा एचओ से राशन की आपूर्ति विद्यालयों की छत्र संस्था अनुसार सही तरीके से की जाए। मिड डे मील में कुछ सामान जैसे दाल, बर्तन धोने के लिए रफ, बच्चों के हाथ धोने के लिए साबुन आदि की सप्लाई नहीं की गई है। हरदित स्टोर से राशन खरीदना है या नहीं तथा जो सामान कम आता है और राशन पकाने के लिए गैस इंधन, सब्जों की बजट राशि उपलब्ध करवाने का क्या प्रावधान रहेगा, इस बारे में भी शिक्षा विभाग द्वारा स्पष्ट दिशा निर्देश जारी हो।

मिल के लिए दूध, दही, राशन, सब्जी इत्यादि की खरीद की जाती है वे भी इतनी लंबी उधारी के बाद अब समाप्त पड़ रहा है। स्कूलों द्वारा जिन दुकानदारों से मिड डे

यह है पूरा मामला

बता दें कि हरियाणा शिक्षा विभाग ने सरकारी स्कूलों में मिड डे मील का राशन खरीद के लिए पहले टर हित स्टोर को अधिकृत किया गया था लेकिन दिसंबर मास में सभी स्कूलों को हरियाणा एचओ के द्वारा राशन की सप्लाई की गई है। अध्यापकों का कहना है कि राशन सप्लाई में काफी अनियमितताएं हैं जैसे किसी सामान की आपूर्ति आवश्यकता से बहुत अधिक की गई है तो किसी की बहुत कम। हरियाणा एचओ द्वारा स्कूलों को जनवरी और फरवरी माह के लिए जो राशन उपलब्ध करवाया गया है उसमें मसाले इतने अधिक भेजे गए हैं जो कि पूरे साल के लिए भी अधिक है वहीं काफी सामान ऐसा है जोकि बेहद कम मात्रा में भेजा गया है। स्कूलों में जो गुड़ भेजा गया है वो अभी से पिघल कर खराब होने लगा है। ऐसे में अब विद्यालय मुखिया और मिड डे मील इंचार्ज असमंजस में हैं कि जरूरत से अधिक तथा खराब सामान का क्या किया जाए। हरियाणा एचओ द्वारा जो सामान कम उपलब्ध करवाया गया है।

सूर्य नमस्कार निरोगी जीवन का आधार : सतबीर

दुईयां के प्राथमिक विद्यालय में करवाया सूर्य नमस्कार का अभ्यास, बताये लाभ

हरिभूमि न्यूज। फतेहाबाद

हरियाणा सरकार व हरियाणा योग आयोग व आयुष विभाग के संयुक्त तत्वाधान में चलाए जा रहे 30 दिवसीय राज्य स्तरीय सूर्य नमस्कार अभियान के तहत आयुष योग सहायकों अनिल कुमार व सतबीर सिंह द्वारा गांव दुईयां के राजकीय प्राथमिक पाठशाला में सूर्य नमस्कार अभ्यास का प्रशिक्षण दिया। इस अवसर पर विद्यालय स्टाफ सदस्यों के अलावा विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. प्रवीण

मवेशियों के साथ हुए हदसे में आर्थिक मदद का प्रावधान

फतेहाबाद। हरियाणा सरकार की सामाजिक सुरक्षा से जुड़ी महत्वाकांक्षी योजना दीन दयाल उपाध्याय अंत्योदय परिवार सुरक्षा योजना के तहत आवारा पशुओं जैसे गाय, सांड, बैल, भैंस, नीलागाय तथा कुत्तों के हमले या उनसे हुई दुर्घटनाओं में मृत्यु, चोट अथवा दिव्यांगता की स्थिति में प्रभावित परिवारों को आर्थिक सहायता प्रदान की जाती है। योजना के अंतर्गत मृत्यु अथवा 70 प्रतिशत या उससे अधिक स्थायी पूर्ण दिव्यांगता की स्थिति में पात्र परिवार को अधिकतम 5 लाख रुपये तक की सहायता राशि दी जाती है, जबकि 70 प्रतिशत से कम आंशिक दिव्यांगता के मामलों में दिव्यांगता के प्रतिशत के अनुसार मुआवजा प्रदान किया जाता है। कुत्ते के काटने से हुई चोट के मामलों में भी निर्धारित शर्तों के अनुसार आर्थिक सहायता का प्रावधान है, जिसकी राशि कर्मचारी मुआवजा अधिनियम, 1923 के प्रावधानों के अनुरूप तय की जाती है। कार्यवाहक डीसी अनुराग दालिया बताया कि योजना का लाभ उन्हीं परिवारों को मिलेगा जो परिवार पहचान पत्र में पंजीकृत हों, जिनके साथ घटना हरियाणा राज्य की सीमा में घटित हुई हो तथा दुर्घटना या हमला आवारा पशु या कुत्ते के कारण हुआ हो। इसके साथ ही दावा घटना की तिथि से 90 दिनों के भीतर करना अनिवार्य है।

डॉ. अनिता के जनसूचना अधिकारी बनने पर जश्न

सामाजिक कार्यों में अग्रणी रहे हैं अनिता मडिया व राकेश मडिया, संस्था करोगी सम्मानित



हरिभूमि न्यूज। गढ़कलां

नेशनल कॉलेज सिरसा में पंजाबी विभागाध्यक्ष के पद पर कार्यरत रही डॉ. अनिता मडिया को प्रमोट कर राज्य जन सूचना अधिकारी नियुक्त किया गया है। डॉ. अनिता मडिया भट्ट क्षेत्र में सामाजिक कार्यों में अग्रणी संस्था 'खुशी-नई उम्मीद' के संरक्षक प्रो. राकेश मडिया की धर्मपत्नी हैं। डॉ. अनिता के राज्य जन सूचना अधिकारी के तौर पर नियुक्ति की सूचना मिलते ही संस्था सदस्यों में खुशी की लहर दौड़ गई। संस्था की महिला विंग अध्यक्ष खुशबू बंसल के नेतृत्व में पहुंची टीम ने डॉ. अनिता मडिया को बधाई दी और नई जिम्मेवारी के लिए शुभकामनाएं दी। खुशबू बंसल ने कहा कि डॉ. अनिता मडिया को मिली यह जिम्मेवारी पूरे भट्ट क्षेत्र के अलावा फतेहाबाद जिले के लिए गर्व की बात है। खुशी-नई उम्मीद संस्था का कहना है कि जल्द की डॉ. अनिता मडिया के सम्मान में अभिनंदन कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा।

अनिता व राकेश शुरुआत से ही खुशी संस्था से जुड़े हुए

खुशी-नई उम्मीद संस्था के प्रधान गोपाल बंसल ने बताया कि मडिया परिवार काफी समय से क्षेत्र में सामाजिक गतिविधियों में हमेशा अग्रणी रहा है। अनिता व राकेश मडिया शुरुआत से ही खुशी संस्था से जुड़े हुए हैं। गोवंश सेवा, सड़क सुरक्षा, कन्याशिक्षण व ब्लड डोनेशन के साथ पर्यावरण संरक्षण आदि सामाजिक कार्यों में उन्होंने हमेशा बढ़ चढ़ कर भागीदारी की है। ऐसे में अनिता मडिया को मिली उपलब्धि क्षेत्र के लिए गौरव की बात है। इस अवसर पर संस्था से नवीन बिंदर, विजय गर्ग, शीशपाल खुश, संधीप वर्मा, नागेद सरोहा, सुशील वर्मा मताका, सत्यप्रकाश बिस्ला आदि रहे।

योग से मिटते रोग

आयुष योग सहायक सतबीर सिंह ने बताया कि जिस प्रकार सूर्य भगवान प्रकट होकर धरती से सारा अंधकार दूर कर देते हैं, ठीक उसी प्रकार प्रतिदिन सूर्य नमस्कार अभ्यास करने से हमारे शरीर में रोग रूपी अंधकार दूर हो जाता है और हम स्वस्थ जीवन जी पाते हैं। आयुष योग सहायक अनिल कुमार ने बताया कि यह अभियान ऋषि और कृषि संस्कृति के साथ-साथ तीन महापुरुषों को समर्पित है। इस अवसर पर विद्यालय के मुख्य अध्यापक लाडुलाल ने प्रतिबद्धता जताते हुए दिव्यांगता के साथ-साथ कि हम योग सूर्य नमस्कार सहित योग प्राणायाम को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाकर के खुद स्वस्थ रहेंगे और दूसरों को भी प्रेरित करेंगे।

ढाणी माजरा व बोसवाल में लोगों को करवाया सूर्य नमस्कार का अभ्यास

हरिभूमि न्यूज। फतेहाबाद

महानिदेशक आयुष विभाग हरियाणा एवं योग आयोग के तत्वाधान में गांव ढाणी माजरा व बोसवाल में लोगों को सूर्य नमस्कार का 12 बार अभ्यास करवाया और योग के महत्व के बारे में बताया गया। इस कार्यक्रम में 240 लोगों ने सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया गया आयुष योग सहायक शारदा देवी व पवन कड़वासरा ने बताया कि जिला आयुर्वेदिक अधिकारी प्रवीण शर्मा एवं जिला नोडल अधिकारी अंबिका पांटा के मार्गदर्शन में आयुष विभाग फतेहाबाद द्वारा हर घर परिवार सूर्य नमस्कार अभियान के तहत के जिला की सभी योगशालाओं,



फतेहाबाद। सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाते आयुष योग सहायक।

सार्वजनिक स्थान, स्कूल, कॉलेज, ग्राम पंचायतों में सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया जा रहा है। सूर्य नमस्कार की शुरुआत 12 जनवरी स्वामी विवेकानंद जयंती से हुई थी और समापन 12 फरवरी महर्षि दयानंद सरस्वती जयंती पर होगा। पवन कड़वासरा ने बताया कि इस कार्यक्रम में कोई भी व्यक्ति

हरियाणा सरकार व हरियाणा योग आयोग व आयुष विभाग के संयुक्त तत्वाधान में चलाए जा रहे 30 दिवसीय राज्य स्तरीय सूर्य नमस्कार अभियान के तहत आयुष योग सहायकों अनिल कुमार व सतबीर सिंह द्वारा गांव दुईयां के राजकीय प्राथमिक पाठशाला में सूर्य नमस्कार अभ्यास का प्रशिक्षण दिया। इस अवसर पर विद्यालय स्टाफ सदस्यों के अलावा विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. प्रवीण



फतेहाबाद। गांव दुईयां में सूर्य नमस्कार का अभ्यास करते विद्यार्थी।

शर्मा व योग समन्वयक डॉ. भारती चौहान के निदेशानुसार, आयुर्वेदिक चिकित्सा अधिकारी डॉक्टर विश्वजीत जांगड़ा के मार्गदर्शन में यह शिविर आयोजित किया गया। आयुष योग सहायक अनिल कुमार ने बताया कि यह 30 दिवसीय सूर्य नमस्कार अभियान 12 जनवरी स्वामी विवेकानंद जयंती से लेकर 12 फरवरी महर्षि दयानंद सरस्वती की जयंती तक निरंतर चलेगा। अभियान का मुख्य लक्ष्य हर व्यक्ति के जीवन

टोहाना में गणतंत्र दिवस की प्रथम रिहर्सल में छात्रों ने किया कदमताल

हरिभूमि न्यूज। टोहाना

गणतंत्र दिवस के अवसर पर उपमंडल स्तरीय समारोह के सफल आयोजन को लेकर लघु सचिवालय परिसर, टोहाना में बुधवार को प्रथम रिहर्सल का आयोजन किया गया। प्रिंसिपल सुनील बंसल और सुशील गुप्ता ने रिहर्सल के दौरान मुख्य अतिथि की भूमिका में शिरकत की। अधिकारियों और कर्मचारियों ने आपसी समन्वय के साथ सभी व्यवस्थाओं का अवलोकन किया, ताकि गणतंत्र दिवस समारोह निर्धारित समय और गरिमा के अनुरूप संपन्न हो। इस अवसर पर विभिन्न विद्यालयों की छात्राओं ने अनुशासित मार्च पास्ट में भाग लिया। इसके साथ ही डंबल



टोहाना। रिहर्सल में भाग लेते विद्यार्थी।

पीटीएम एवं लोजियम अभ्यास का भी सफल प्रदर्शन किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने शारीरिक संतुलन और तालमेल का प्रभावशाली परिचय दिया। परेड में शामिल विभिन्न टुकड़ियों ने कदमताल, पंक्तिबद्धता और अनुशासन का अभ्यास किया। विद्यालयों के विद्यार्थियों ने बैंड की मधुर धुन पर सुंदर कदम ताल प्रस्तुत कर माहौल को उत्साह और

टोहाना में गणतंत्र दिवस की प्रथम रिहर्सल में छात्रों ने किया कदमताल

हरिभूमि न्यूज। टोहाना

गणतंत्र दिवस के अवसर पर उपमंडल स्तरीय समारोह के सफल आयोजन को लेकर लघु सचिवालय परिसर, टोहाना में बुधवार को प्रथम रिहर्सल का आयोजन किया गया। प्रिंसिपल सुनील बंसल और सुशील गुप्ता ने रिहर्सल के दौरान मुख्य अतिथि की भूमिका में शिरकत की। अधिकारियों और कर्मचारियों ने आपसी समन्वय के साथ सभी व्यवस्थाओं का अवलोकन किया, ताकि गणतंत्र दिवस समारोह निर्धारित समय और गरिमा के अनुरूप संपन्न हो। इस अवसर पर विभिन्न विद्यालयों की छात्राओं ने अनुशासित मार्च पास्ट में भाग लिया। इसके साथ ही डंबल

पीएम विकसित भारत रोजगार योजना लाभ उठाएं : गुप्ता

हरिभूमि न्यूज। फतेहाबाद

नगराधोश गौरव गुप्ता ने जिला के औद्योगिक संस्थानों से प्रधानमंत्री विकसित भारत रोजगार योजना का लाभ उठाने का आह्वान किया है। यह योजना केंद्र सरकार की एक महत्वपूर्ण पहल है, जिसके तहत युवाओं को अधिक अवसर उपलब्ध होंगे और उद्योगों को कार्यबल सुदृढ़ करने में सहायता मिलेगी। नगराधोश गौरव गुप्ता ने बताया कि केंद्रीय मंत्रिमंडल द्वारा स्वीकृत रोजगार आधारित प्रोत्साहन योजना को प्रधानमंत्री विकसित भारत रोजगार योजना के रूप में लागू किया गया है। विकसित भारत पहल के अनुरूप तैयार की गई यह योजना देशभर में समावेशी एवं स्थायी रोजगार अवसरों के सृजन में सहायक सिद्ध हो रही है। योजना के दो प्रमुख भाग निर्धारित

किए गए हैं। ईपीएफओ में पहली बार पंजीकृत कर्मचारियों को लक्षित करते हुए, इस भाग में एक महीने का ईपीएफ वेतन, अधिकतम 15,000 रुपये दो किस्तों में दिया जाएगा। 1 लाख रुपये तक के वेतन वाले कर्मचारी इसके पात्र होंगे।

सीडीएलयू में खिलाड़ियों के सम्मान में समारोह का आयोजन 69 खिलाड़ियों को 15 लाख के पुरस्कार बांटे

हरिभूमि न्यूज। सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा की खेल परिषद द्वारा विश्वविद्यालय के उत्कृष्ट खिलाड़ियों के सम्मान में पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन बुधवार को टैंगर लेक्चर थिएटर में किया गया। कार्यक्रम में पानीपत से जाने-माने उद्योगपति एवं समाजसेवी राजेश कुमार मुख्यातिथि के रूप में



सिरसा। सीडीएलयू में खिलाड़ियों को सम्मानित करते हुए।

उपस्थित रहे। उन्होंने यूटीटी तथा सीडीएलयू से संबंधित 10 खिलाड़ियों के 69 खिलाड़ियों को 15 लाख रुपये के नकद पुरस्कार प्रदान किए गए। इन सभी खिलाड़ियों ने आल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी टूर्नामेंट्स में सीडीएलयू का नाम

जीवन में खेल और संगीत का विशेष महत्व कि जीवन में खेल और संगीत का विशेष महत्व है। उन्होंने कहा कि जिस प्रकार व्यक्ति के ज्वलंत विकास के लिए खेल आवश्यक है, उसी प्रकार किसी भी विश्वविद्यालय की पहचान खेल एवं सांस्कृतिक गतिविधियों से होती है। विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. सुनील कुमार ने खिलाड़ियों को खेलों के माध्यम से विश्वविद्यालय का नाम रोशन करने पर बधाई दी तथा उनके अभिभावकों को भी शुभकामनाएं दीं। समारोह में प्रोफेसर अशोक शर्मा, प्रोफेसर इंदर मलिक, प्रोफेसर सुरेंद्र सिंह, डॉ. अमित सहित विश्वविद्यालय व विश्वविद्यालय से संबंधित महाविद्यालयों के प्राचार्य, प्राध्यापक, खिलाड़ियों के अभिभावक, खेल परिषद के अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित रहे। मंच संचालन डॉ. शमशेर सिंह व डॉ. जगदीप द्वारा किया गया।

1246 लाभार्थियों का सफलतापूर्वक सत्यापन

नगरपालिका सचिव दीपक कुमार ने बताया कि वार्ड नंबर 1, 3, 5, 6, 9, 14 और 15 में कुल मतदाता संख्या के 10 प्रतिशत नागरिकों की उपस्थिति से कोरम पूरा होने के बाद एरिया सभा आयोजित की गई। इन वार्डों में करीब दो हजार लाभार्थियों की डाटा सूची उपलब्ध थी, जिनमें से 1246 लाभार्थियों का सफलतापूर्वक सत्यापन किया गया।

की पुष्टि की और अपनी राय भी रखी। इससे सत्यापन प्रक्रिया और अधिक विश्वसनीय बनी। नगरपालिका सचिव ने बताया कि शेष वार्ड नंबर 2, 4, 7, 8, 10, 11 और 13 में एरिया जनसभा का आयोजन वीरवार को किया जाएगा। इन वार्डों में भी इसी तरह लाभार्थियों का सत्यापन किया जाएगा। उन्होंने नागरिकों से अपील की कि वे अधिक से अधिक संख्या में एरिया सभाओं में भाग लें, ताकि सरकारी योजनाओं का लाभ पूरी पारदर्शिता के साथ सही और जरूरतमंद लोगों तक पहुंच सके।

जीवन में खेल और संगीत का विशेष महत्व

कुलपति प्रो. विजय कुमार ने खिलाड़ियों को बधाई देते हुए कहा कि जीवन में खेल और संगीत का विशेष महत्व है। उन्होंने कहा कि जिस प्रकार व्यक्ति के ज्वलंत विकास के लिए खेल आवश्यक है, उसी प्रकार किसी भी विश्वविद्यालय की पहचान खेल एवं सांस्कृतिक गतिविधियों से होती है। विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. सुनील कुमार ने खिलाड़ियों को खेलों के माध्यम से विश्वविद्यालय का नाम रोशन करने पर बधाई दी तथा उनके अभिभावकों को भी शुभकामनाएं दीं। समारोह में प्रोफेसर अशोक शर्मा, प्रोफेसर इंदर मलिक, प्रोफेसर सुरेंद्र सिंह, डॉ. अमित सहित विश्वविद्यालय व विश्वविद्यालय से संबंधित महाविद्यालयों के प्राचार्य, प्राध्यापक, खिलाड़ियों के अभिभावक, खेल परिषद के अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित रहे। मंच संचालन डॉ. शमशेर सिंह व डॉ. जगदीप द्वारा किया गया।

इमानदारी, धैर्य, टीम भावना और आत्मनिर्भरता का विशेष गुण अनिवार्य होते हैं। खेल प्रभावना (स्पेडर्समैनिशप) ही खिलाड़ी की वास्तविक पहचान होती है, जो उसे मैदान के भीतर और बाहर दोनों जगह सम्मान दिलाती है।