

# हरिभूमि

# सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, गुरुवार 5 फरवरी 2026

11 नशा तस्करी को देशद्रोह की श्रेणी में लाने की मांग...



12 बातचीत के बाद पटवारियों की हड़ताल खत्म, लौटेंगे काम पर



## खबर संक्षेप

### ग्रामीणों को योजनाओं की दी जानकारी

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा बुधवार को जिले के गांव पतिहारी, भावदीन, सिकंदरपुर, बाजेकां, नागोकी, मल्लेवाला, बड़गुड़ा, पंजुआना, डिंग, अरनियावाली, नाथूसरी कलां एवं दड़बा कलां में कानूनी सहायता क्लिनिक स्थापित किए गए हैं। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि इन कानूनी सहायता क्लिनिक में प्रत्येक बुधवार एवं रविवार को पैनल अधिवक्ता तथा पैरा लीगल वालंटियर गांववासियों के लिए नालसा एवं हलसा की विभिन्न योजनाओं के अंतर्गत निःशुल्क कानूनी जागरूकता शिविर आयोजित करते हैं।

### घर से अनाज चोरी के दो आरोपी दबोचे

डबवाली। पुलिस ने घर में घुस कर अनाज चोरी करने के दो आरोपियों को काबू किया है। आरोपियों के कब्जे से चोरीशुदा अनाज व ग्वार भी बरामद किया गया है। चौटाला चौकी पुलिस प्रभारी सतपाल सिंह ने बताया कि ललित कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि आरोपियों द्वारा उसके घर में घुसकर 20 गट्टे गेहूं व 6 गट्टे ग्वार चोरी कर ले गए।

### नशामुक्ति अभियान के तहत किया जागरूक

सिरसा। रेडक्रॉस भवन में प्राथमिक सहायता का प्रशिक्षण ले रहे प्रशिक्षणार्थियों को नशामुक्ति अभियान के तहत जागरूक किया। जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सचिव लाल बहादुर बेनीवाल ने कहा कि वर्तमान में नशा विश्वव्यापी समस्या बनकर युवाओं की जड़ों को खोखला करता जा रहा है जो कि उनकी प्रगति के लिए भी बाधक है।

### श्रीराम कथा अमृतवर्षा का आयोजन 8 से

ओढां। श्री अखंड ज्योति हनुमान मंदिर ओढां में श्रीराम कथा का भव्य आयोजन श्री सालासर भंडारा ट्रस्ट एवं समस्त गांववासियों के सहयोग से किया जा रहा है। जिसमें कथा व्यास आचार्य पवन कृष्ण सिरसा वाले प्रवचन करेंगे। श्री सालासर भंडारा ट्रस्ट के प्रधान पवन बेनीवाल ने बताया कि यह कथा 8 से 16 फरवरी तक प्रतिदिन सुबह 11-15 बजे से दोपहर 3-15 तक की जाएगी।

### राधा कृष्ण मंदिर में किया हनुमान चालीसा का जाप

रतिया। शक्ति नगर राधा कृष्ण मंदिर में मंगलवार रात्रि को हनुमान चालीसा के तहत धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें श्री बालाजी मार्केट के पदाधिकारियों ने शिरकत करते हुए मंदिर के पुजारी कपिल कृष्ण शास्त्री की अगुवाई में सामूहिक हनुमान चालीसा के उच्चारण के साथ जाप किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंदिर कमेटी के अध्यक्ष राजेशा संतिया ने की।

### गांव जमाल में बेटी को घोड़ी पर बैठाकर निकाली बनौरी

चोपटा। सिरसा जिले के गांव जमाल में परंपराओं और समानता के संदेश से भरी एक अनोखी शादी की रस्म के तहत बेटी की शादी में परंपरागत बनौरी कार्यक्रम को खास तरीके से मनाया गया। शादी समारोह में परंपरागत रस्मों के अनुभूत बिनोरा कार्यक्रम का आयोजन किया जाता है। इसी को लेकर लडकी के दादा जमाल गौशाला के पूर्व प्रधान राम प्रताप माहेश्वरी ने कार्यक्रम का आयोजन किया। जिसके तहत लडकी को घोड़ी पर बैठाकर उसे शाही अंदाज में बनौरी निकाली गई। यह कदम समाज में बेटी-बेटे के बीच समानता का प्रतीक बन गया, जो आज के समय में महत्वपूर्ण बदलावों का प्रतीक बनकर सामने आया है। गांव जमाल में आयोजित इस खास विवाह समारोह में मालचंद बिहानी महेश्वरी की बेटी लडकी को घोड़ी पर बैठाकर बनौरी निकाली गई। आम तौर पर यह रस्म लडके की शादी के समय ही होती है, लेकिन इस बार गांव के लोगों ने इसे एक नई दिशा दी। लडकी की शादी 4 फरवरी को फतेहाबाद निवासी केलाशचंद्र मालानी के बेटे मोहित से होने जा रही है। लडकी की शादी में यह रस्म इस बात का प्रतीक थी कि अब समाज में बेटियों को भी वही सम्मान दिया जा रहा है, जो पहले केवल बेटों को मिलता था। लडकी की शादी को लेकर पिता मालचंद बिहानी महेश्वरी ने कहा कि इस विशेष दिन को यादगार बनाने के लिए उन्होंने यह अनूठा कदम उठाया।

## धूप-कोहरे के बीच मौसम की आंखमिचौली, फिर बदलेगा मिजाज

# 10 तक दो पश्चिम विक्षोभ एक्टिव होंगे, बारिश की बढ़ी संभावना



फतेहाबाद। जिले के रतिया क्षेत्र में सुबह के समय छाई धुंध। फोटो: हरिभूमि

### अधिकतम तापमान 22 डिग्री तक पहुंचेगा

हरिभूमि न्यूज। फतेहाबाद जिले में बुधवार को सुबह-शाम शीत लहर चलने और दिन में धूप निकलने से मौसम परिवर्तनशील बना हुआ है। मौसम वैज्ञानिकों के अनुसार 10 फरवरी तक दो पश्चिमी विक्षोभ के एक्टिव होने से मौसम फिर करवट लेगा। इस कारण 6 व 7 फरवरी को बादलवाही के साथ तेज हवाएं चलेंगी। 9 फरवरी को बारिश की संभावना है। इसके बाद

उत्तर पश्चिमी हवाएं चलने से रात का तापमान गिरेगा और ठंडक बढ़ेगी। पिछले दो दिनों से बादलवाही व बारिश के बाद धूप निकलने से तापमान में बढ़ोतरी दर्ज की गई है। बुधवार को यहां का अधिकतम तापमान 22 डिग्री व न्यूनतम तापमान 8 डिग्री तक पहुंच गया। अगले सप्ताह मंगलवार से फिर बढ़ेगा। जिसके बाद तापमान के अधिकतम तापमान के 26 डिग्री तक पहुंचने की संभावना है। पश्चिमी विक्षोभ के कारण पूर्वी व उत्तरी जिलों पर हल्की बारिश बूंदबांदी की गतिविधियां देखने को मिलेंगी। साथ ही इस मौसम प्रणाली से वातावरण में नमी में बढ़ोतरी होने से हरियाणा व एनसीआर पर आने वाले तीन-चार दिन तक सुबह के घंटों सघन से अति सघन कोहरा देखने को मिलेगा। इसके साथ समपूर्ण इलाके में रात के तापमान में एक बार फिर से गिरावट देखने को मिलेगी। जनवरी में एक के बाद एक पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से समपूर्ण इलाके में लगातार मौसम में बदलाव देखने को मिल रहा है। कभी हल्की बारिश, बूंदबांदी कभी हाइड्रोजन देने वाली ठंड के रूप

### अलसुबह और देर रात्रि धुंध की संभावना

प्रदेश में मौसम आमतौर पर 10 फरवरी तक परिवर्तनशील रहने की संभावना है। इस दौरान लगातार दो पश्चिमीविक्षोभ के आंशिक प्रभाव के कारण राज्य के मौसम में बदलाव होगा। पहले पश्चिमी विक्षोभ के आंशिक प्रभाव के कारण राज्य में 6 व 7 फरवरी को आंशिक बादलवाइ रहने तथा मध्यम से तेज गति से हवाएं चलने की संभावना है। इसके बाद 9 फरवरी को एक और पश्चिमीविक्षोभ के आंशिक प्रभाव के कारण 9 फरवरी रात्रि व 10 फरवरी को राज्य में आंशिक बादलवाइ तथा कहीं कहीं हवाओं व गरज चमक के साथ बूंदबांदी या हल्की बारिश की संभावना है। उसके बाद राज्य में मौसम आमतौर पर सुखक तथा उत्तर पश्चिमी हवाएं चलने से रात्रि तापमान में गिरावट होने की संभावना है। इस दौरान अलसुबह व देर रात्रि को कहीं कहीं धुंध भी रहने की संभावना है।

- डॉ मदन खोइड़ा, विभागध्यक्ष, कृषि मौसम विज्ञान विभाग, पंचस्यू हिंसा

शीत लहर का दौरा फरवरी की शुरुआत में भी जारी है। बुधवार अलसुबह भी धुंध-कोहरा और बादलवाही रही। फतेहाबाद का बुधवार को अधिकतम तापमान 22 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जो सामान्य से 4 डिग्री सेल्सियस ज्यादा है। न्यूनतम तापमान 8 डिग्री सेल्सियस रहा जो सामान्य से 3 डिग्री सेल्सियस ज्यादा है। मौसम वैज्ञानिकों का

## सेंटर पार्किंग को लेकर दुकानदारों ने किया हंगामा



सिरसा। रोड़ी बाजार में सेंटर पार्किंग में खड़े मोटरसाइकिल।

सिरसा। शहर के रोड़ी बाजार में प्रयोग के आधार पर जाम से मुक्ति व यातायात को सुगम बनाने के लिए का जी रोड़ी सेंटर पार्किंग की व्यवस्था को लेकर बुधवार को दुकानदारों ने हंगामा खड़ा कर दिया। दुकानदारों ने नगरपरिषद को इस व्यवस्था पर सवाल उठाए। दुकानदारों के हंगामों को देखते हुए नगरपरिषद चेयरमैन वीर शान्ति स्वरूप व यातायात प्रभारी सुखदेव सिंह ने दुकानदारों की शंका का समाधान किया। इसके बाद दुकानदारों ने नप चेयरमैन को अपनी सहमति दी। उल्लेखनीय है कि इससे पहले सदर बाजार में भी इस प्रकार की व्यवस्था पुलिस द्वारा की गई थी, लेकिन कुछ ही समय में इस पुलिस को इस व्यवस्था से किनारा करना पड़ा। नगरपरिषद चेयरमैन वीर शान्ति स्वरूप ने बताया कि बीते दिवस रोड़ी बाजार के व्यापारियों से विचार-विमर्श किया गया था। व्यापारियों की सहमति से ही रोड़ी बाजार में सेंटर पार्किंग का प्रयोग का फैसला किया गया था। उन्होंने दुकानदारों से अपील की कि वे अपनी व्हीकल सेंटर पार्किंग में पार्क करें ताकि लोगों का

आवागमन सुचारु हो सके। उन्होंने कहा कि यदि किसी दुकानदार ने नियमों के विपरीत अतिक्रमण किया या किसी रोड़ी की अपनी दुकान के सामने खड़ी करने की अनुमति दी तो उनका चालान काटा जाएगा। उन्होंने दुकानदारों से अपील की कि वे इस कार्य में पुलिस प्रशासन व नगर परिषद का सहयोग करें ताकि शहर को खुला, साफ करने का सपना साकार हो सके। प्रशासन का सहयोग करें दुकानदार यातायात प्रभारी : पुलिस यातायात थाना प्रभारी सुखदेव सिंह ने बताया कि बाजार में अतिक्रमण तथा सुगम आवागमन न होने के कारण एक व्यक्ति को अपनी जान से हाथ धोना पड़ा था। उन्होंने कहा कि किसी भी बाजार के लिए जरूरी है कि वहां आवागमन सुचारु हो, लोग आसानी से अपनी जरूरत के अनुरूप खरीदारी कर सकें तथा आने जाने वाले को कोई असुविधा न हो। उन्होंने दुकानदारों से अपील की कि वे नगरपरिषद के इस प्रयोग में सहयता करें तथा अपने वाह्य बाजार के सेंटर में ही खड़े करें। उन्होंने कहा कि यदि यह प्रयोग सफल रहा जो यह प्रयोग अन्य बाजारों में भी लागू करने पर विचार किया जाएगा।

### पुलिस ने गश्त और चेकिंग के दौरान की कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज। सिरसा पुलिस ने नशा तस्करो पर शिकंजा कसते हुए सिरसा जिले क्षेत्र से आठ नशा तस्करो को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से करीब दस लाख रुपये की हेरोइन बरामद की है। पुलिस के अनुसार पकड़े गए तस्करो की पहचान गोरालाल, कृष्ण कुमार, रामकुमार, कृष्ण, रवि कुमार, सलामवीर, रजत व हरीश कुमार के रूप में हुई है। आरोपियों के कब्जे से करीब 51 ग्राम हेरोइन जब्त की गई है। कार्रवाली थाना प्रभारी सुनील कुमार ने बुधवार को बताया कि पुलिस टीम गश्त व चेकिंग के दौरान

### आठ नशा तस्कर गिरफ्तार, करीब दस लाख रुपये की हेरोइन बरामद

हरिभूमि न्यूज। सिरसा पुलिस ने नशा तस्करो पर शिकंजा कसते हुए सिरसा जिले क्षेत्र से आठ नशा तस्करो को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से करीब दस लाख रुपये की हेरोइन बरामद की है। पुलिस के अनुसार पकड़े गए तस्करो की पहचान गोरालाल, कृष्ण कुमार, रामकुमार, कृष्ण, रवि कुमार, सलामवीर, रजत व हरीश कुमार के रूप में हुई है। आरोपियों के कब्जे से करीब 51 ग्राम हेरोइन जब्त की गई है। कार्रवाली थाना प्रभारी सुनील कुमार ने बुधवार को बताया कि पुलिस टीम गश्त व चेकिंग के दौरान

### टीमों ने हाजिरी वाइज कर्मचारियों से हड़ताल में बढ़चढ़ कर भाग लेने का आह्वान किया

हरिभूमि न्यूज। फतेहाबाद सुप्रीम कोर्ट के फैसले कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने, बकाया वेतन का 6 प्रतिशत प्रियर का भुगतान सहित अन्य मांगों को लेकर नगरपरिषद फतेहाबाद के कर्मचारी 12 फरवरी को पूर्ण रूप से हड़ताल पर रहेंगे। इस राष्ट्रव्यापी हड़ताल को लेकर नगरपालिका कर्मचारी संघ बलाक फतेहाबाद कार्यकारिणी की बैठक प्रधान नरेश राणा की अध्यक्षता में हुई। बैठक का संचालन सचिव ओमप्रकाश लोट ने किया। बैठक में हड़ताल को लेकर नरेश राणा की अगुवाई में दो टीमों का गठन

## मांगों को लेकर नगरपरिषद के कर्मचारी 12 को रहेंगे पूर्ण हड़ताल पर, दो टीमों गठित



फतेहाबाद। हड़ताल को लेकर कर्मचारियों को संबोधित करते नगरपालिका कर्मचारी संघ के पदाधिकारी। फोटो: हरिभूमि

किया गया। दोनों टीमों हाजिरी वाइज कर्मचारियों से मिली और उनसे हड़ताल में बढ़चढ़ कर भाग लेने का आह्वान किया। बैठक को संबोधित करते हुए नरेश राणा और ओम

### रिटायर्ड डीएसपी की कोठी में रंग-रोगन कर रहे व्यक्ति तीसरी मंजिल से गिरा, तोड़ा दम

फतेहाबाद। शहर के हुडा सेक्टर में रिटायर्ड डीएसपी की कोठी पर रंग-रोगन का काम कर रहा मजदूर बुधवार को तीसरी मंजिल से जमीन पर आ गिरा। इस हादसे में गंभीर रूप से घायल व्यक्ति को तुरंत उपचार के लिए नागरिक अस्पताल में पहुंचाया गया जहां चिकित्सकों ने जांच के बाद उसे मृत घोषित कर दिया। मृतक की पहचान अशोक नगर निवासी 60 वर्षीय धर्मवीर के रूप में हुई है। इस बारे सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंच गई और जांच शुरू कर दी है। पुलिस का कहना है कि परिजनों के ब्याजों के आधार पर आगामी कार्रवाई की जाएगी। मिला जानकारी के अनुसार अशोक नगर निवासी धर्मवीर पिछले कुछ दिनों से हुडा सेक्टर निवासी रिटायर्ड डीएसपी की कोठी में रंग रोगन का काम कर रहा था। बुधवार सुबह करीब 10 बजे वह कोठी की तीसरी मंजिल पर रंग-रोगन कर रहा था। इसी दौरान अचानक संतुलन बिगड़ने से वह जमीन पर आ गिरा और गंभीर रूप से घायल हो गया। हादसे के बाद आसपास मौजूद लोगों ने तुरंत उसे नागरिक अस्पताल पहुंचाया, लेकिन गंभीर चोटों के चलते उसकी मौत हो गई। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और मृतक के शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। अस्पताल में मौजूद मृतक के परिजनों के अनुसार धर्मवीर मजदूरी कर परिवार का पालन-पोषण कर रहा था। धर्मवीर तीन बेटों का पिता था, जिनमें से बड़े बेटे का भी कुछ समय पहले हार्ट अटैक से निधन हो गया था।

## सफेद झींगा मछली पालन कर बढ़ाएं आमदनी

सिरसा। आमतौर पर खारे पानी वाली भूमि पारंपरिक खेती के लिए उपयुक्त नहीं मानी जाती है, लेकिन विषय विशेषज्ञों के अनुसार इस भूमि का उपयोग सफेद झींगा पालन के लिए किया जा सकता है, जिससे किसानों की आय में उल्लेखनीय वृद्धि संभव है। जिला के व किसान जिनकी भूमि लवणीय है और भूजल खारा है, यदि सफेद झींगा पालन को अपनाते हैं तो कड़ी मेहनत के बलवृत्ते वे प्रति हेक्टेयर 12 से 15 लाख रुपये तक की आय अर्जित कर सकते हैं। यह तकनीक राज्य के किसानों के लिए एक लाभकारी और वैकल्पिक कृषि मॉडल के रूप में उभर रही है। वर्तमान में सिरसा में 400 से ज्यादा किसान लगभग 600 हेक्टेयर क्षेत्र में झींगा पालन व्यवसाय कर रहे हैं और प्रत्येक मत्स्य किसान 2 से 3 लोगों को भी रोजगार दे रहे हैं।

### मिट्टी व पानी की टेस्टिंग जरूरी

जिला मत्स्य अधिकारी जगदीश चंद्र ने बताया कि विभाग द्वारा प्रधानमंत्री मत्स्य संवर्धन योजना तथा अन्य विभागीय योजनाओं के लिए किसानों को जागरूक करते हुए समय-समय पर विभाग द्वारा प्रशिक्षण भी दिया जाता है। यूनिट लगाने से पहले प्रशिक्षण अवश्य ले तथा मिट्टी व पानी की टेस्टिंग अवश्य रूप से करवाए ताकि यूनिट कामयाब हो सके। इसके अलावा योजना के तहत चालू वित्त वर्ष में लगभग 3 कोल्ट स्टॉर व एक हाइटेक लेब का भी निर्माण किया जा चुका है। वातातुक्रुति वेन भी है, इसके अलावा सिरसा जिले में एक्वा पार्क बनाया जाना भी प्रस्तावित है।

### अंतरराष्ट्रीय बाजारों में सफेद झींगा की मांग

अंतरराष्ट्रीय बाजारों में सफेद झींगा की मांग काफी अच्छी है, जिसके चलते इसके विपणन में अधिक कठिनाई नहीं आती। उत्पादन की बात करें तो लगभग 2.5 एकड़ क्षेत्र में 50 से 70 क्विंटल तक सफेद झींगा उत्पादन संभव है। जिन क्षेत्रों में भूमि में लगना अधिक है और भूजल खारा है, वहां विभागीय जांच के बाद झींगा पालन किया जा सकता है।

### टोहाना में दिनदहाड़े हथियार के बल पर लूट डेढ़ लाख रुपये लेकर फरार हुए बदमाश

टोहाना। शहर के व्यस्ततम क्षेत्र बस स्टैंड के सामने बुधवार शाम उस समय सनसनी फैल गई, जब तीन अज्ञात युवकों ने हथियार के बल पर एक व्यापारी से डेढ़ लाख रुपये की नकदी लूट ली और फरार होते समय फायरिंग कर दहशत का माहौल बना दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार यह वारदात शाम करीब 6:30 से 6:45 बजे के बीच की है। बस स्टैंड के सामने स्थित थोक हिकर फरार के विक्रेता गौरव ट्रेडिंग कंपनी की दुकान पर उस समय मालिक धीरज मेहता मौजूद थे। इसी दौरान तीन युवक एक बाइक पर सवार होकर दुकान के अंदर घुस आए दुकानदार धीरज मेहता के अनुसार युवकों ने आते ही पिस्तौल दिखाकर जान से मारने की धमकी दी और दुकान में मौजूद नकदी उन्हें सौंपने को कहा। हथियार देखकर दुकानदार घबरा गए तथा और डर के मारे दुकान में रखी करीब डेढ़ लाख रुपये की नकदी बदमाशों को सौंप दी लूट की वारदात को अंजाम देने के बाद तीनों युवक बाइक पर सवार होकर फरार हो गए। फरार होते समय उन्होंने दुकान के बाहर हवाई फायरिंग भी की, जिससे मौके पर अफरा-तफरी मच गई और आसपास के दुकानदारों व राहगीरों में भय का माहौल बन गया पीड़ित दुकानदार के अनुसार बदमाशों ने जाते-जाते अपने आप को बच्ची गैंग का सदस्य बताया और एक दिन बाद फिर आने की धमकी भी दी, जिससे व्यापारियों में भारी दहशत व्याप्त है।

### तैयारी

### पुलिस ने की मॉक ड्रिल, हर हालात से निपटने के लिए तैयार

## आधुनिक एवं प्रभावी पुलिस रणनीतियों का किया अभ्यास

कानून-व्यवस्था से खिलवाड़ करने वालों पर सख्ती तय : एसपी

हरिभूमि न्यूज। फतेहाबाद पुलिस लाइन में पुलिस विभाग द्वारा मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के नेतृत्व में आयोजित इस मॉक ड्रिल में पुलिस की विभिन्न कंपनियों की त्वरित प्रतिक्रिया, रणनीतिक कौशल, अनुशासन एवं आपसी समन्वय का व्यावहारिक दर्शन किया गया। एसपी ने कहा कि कानून-व्यवस्था से खिलवाड़ करने वाले असामाजिक तत्वों के लिए फतेहाबाद पुलिस पूरी तरह तैयार, संभारित और प्रशिक्षित है। किसी भी प्रकार के उपद्रव, अवैध गतिविधि अथवा आपात स्थिति से

सख्ती से निपटा जाएगा। इस मॉक ड्रिल में आपदा प्रबंधन, दंगा नियंत्रण, कानून-व्यवस्था बनाए रखने, घायलों के त्वरित रेस्क्यू तथा अनियंत्रित भीड़ को नियंत्रित करने के लिए दीवार बनाकर आगे बढ़ना, भाला बनाकर भीड़ को पीछे धकेलना, कदमताल करते हुए

पंक्तिबद्ध भ्रमण, तथा संगठित ढंग से क्षेत्र को क्लियर करने जैसी आधुनिक एवं प्रभावी पुलिस रणनीतियों का अभ्यास करया गया। ड्रिल के दौरान भीड़ नियंत्रण के लिए ऑसू गैस गोलों के सुरक्षित व नियंत्रित प्रयोग, शेल फायरिंग की तकनीक, बल प्रयोग के मानक

प्रोटोकॉल और आवश्यक सुरक्षा उपायों पर पुलिस बल को गहन प्रशिक्षण दिया गया। यह भी स्पष्ट किया गया कि पुलिस परिस्थितियों के अनुसार न्यूनतम आवश्यक बल का प्रयोग करते हुए कानून-व्यवस्था बहाल करने में पूरी तरह सक्षम है, लेकिन यदि कोई असामाजिक तत्व शांति भंग करने का प्रयास करता है तो उससे सख्ती और कानूनी कार्रवाई के साथ निपटा जाएगा। मॉक ड्रिल में पुलिस की विभिन्न टुकड़ियों ने निर्धारित समय सीमा में संचार-संस्थल पर पहुंचकर कदमताल के साथ आगे बढ़ते हुए, निर्धारित फॉर्मेशन में

ड्रिल के समापन पर एसपी ने निर्देश दिए कि अगिले वर्ष में भी इस प्रकार की मॉक ड्रिल, दंगा नियंत्रण अभ्यास और विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम नियमित रूप से आयोजित किए जाएंगे। इस मॉक ड्रिल ने न केवल फतेहाबाद पुलिस की तैयारियों को प्रदर्शित किया, बल्कि असामाजिक तत्वों को यह स्पष्ट चेतावनी भी दे दी कि जिले में कानून से खिलवाड़ करने वालों के लिए कोई स्थान नहीं है। अपनी-अपनी जिम्मेदारियों का प्रभावी ढंग से निर्वहन किया। आधुनिक उपकरणों, वायरलेस संचार प्रणाली, कमांड एंड कंट्रोल मैकेनिज्म तथा टीम वर्क की भी गहन समीक्षा की गई।

सिरसा। गांव जमाल में घोड़ी में बैठकर बनौरी निकालती लडकी।



फतेहाबाद। मॉक ड्रिल का निरीक्षण करते एसपी सिद्धांत।



फतेहाबाद। मॉक ड्रिल का निरीक्षण करते एसपी सिद्धांत।



फतेहाबाद। मॉक ड्रिल का निरीक्षण करते एसपी सिद्धांत।



फतेहाबाद। मॉक ड्रिल का निरीक्षण करते एसपी सिद्धांत।

ड्रिल के समापन पर एसपी ने निर्देश दिए कि अगिले वर्ष में भी इस प्रकार की मॉक ड्रिल, दंगा नियंत्रण अभ्यास और विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम नियमित रूप से आयोजित किए जाएंगे। इस मॉक ड्रिल ने न केवल फतेहाबाद पुलिस की तैयारियों को प्रदर्शित किया, बल्कि असामाजिक तत्वों को यह स्पष्ट चेतावनी भी दे दी कि जिले में कानून से खिलवाड़ करने वालों के लिए कोई स्थान नहीं है।

## जब सताए साइटिका का दर्द

कमर के निचले हिस्से से पैरों तक जाने वाली नस जब दबने लगती है तो साइटिका का असहनीय दर्द होता है। इस समस्या से बचने और इसके उपचार के बारे में कई कारगर उपाय आयुर्वेद में बताए गए हैं।

### आयुर्वेद

डॉ. संजना राजा  
आयुर्वेदिक विशेषज्ञ, दिल्ली

साइटिका ऐसी समस्या है, जो व्यक्ति को रोजमर्रा की गतिविधियों को भी प्रभावित करता है। व्यक्ति को कमर के निचले हिस्से से नीचे पैरों तक असहनीय दर्द रहता है। बैठने पर पैरों में सुन्नपन आने लगता है। लेटने पर दर्द ज्यादा महसूस होता है। लेकिन जब व्यक्ति चलता है, तो शरीर गर्म होने लगता है और धीरे-धीरे साइटिका का दर्द कम होने लगता है।

**रोग का कारण:** हमारी रीढ़ की हड्डी कई छोटी-छोटी कशेरूकाओं से बनी होती है। कमर के हिस्से में एल-4, एल-5, एस-1, एस-2, एस-3 कशेरूकाएं होती हैं। इनके बीच एक नरम डिस्क होती है, जो झटकों से बचाने का काम करती है। साथ ही इनके बीच से बहुत पतली नसे निकलती हैं, जो आगे जाकर आपस में मिल जाती हैं और साइटिका नर्व बनाती हैं। यह नर्व हमारे कूल्हों से शुरू होकर दोनों पैरों में नीचे तक जाती है। आयुर्वेद में साइटिका को गुध्रसी रोग कहा जाता है और इसे वातजन्म रोगों की श्रेणी में रखा गया है। यह समस्या मुख्य रूप से बढ़े हुए वात दोष और दूषित कफ दोष के कारण उत्पन्न होती है। शरीर में वात दोष बढ़ने के कारण रीढ़ की नसें कमजोर होने लगती हैं, उनमें पेट्टन या दबाव बढ़ जाता है और गुध्रसी रोग उत्पन्न होता है। शरीर में बढ़ा हुआ वात डिस्क के अंदर मौजूद छल्लों के बीच के फ्लूइड को सुखा देता है। यह फ्लूइड लगभग 80 प्रतिशत पानी और 20 प्रतिशत प्रोटीन, कैल्शियम से बना होता है। फ्लूइड सूखने के कारण छल्ले आपस में टकराने लगते हैं। उनके बीच की जगह खत्म हो जाती है और किसी न किसी नस पर दबाव पड़ने लगता है। जब नस दबती है, तो पूरे पैर में दर्द शुरू हो जाता है।

**इन्हें है अधिक रिसक:** जिन लोगों के शरीर में वात यानी वायु अधिक बनती है या जिनकी नसें और मांसपेशियां कमजोर होती हैं, उन्हें साइटिका और कमर दर्द की समस्या ज्यादा होती है। इसके अलावा कुछ और कारण भी जिम्मेदार हैं।

▶ बहुत ज्यादा एक्सरसाइज करना या फिर शारीरिक गतिविधियां बिल्कुल न करना।

▶ बहुत देर तक खड़े रहना या लंबे समय तक एक ही जगह बैठ रहना।

▶ भारी वजन उठाने या गिरने की वजह से डिस्क का खिसकना या फिर डिस्क का अपनी सीध से बाहर निकल जाना।

▶ डिस्क दबने से कशेरूकाओं के बीच का गैप कम हो जाना या ज्यादा बढ़ जाना।

▶ वात बढ़ाने वाले आहार (जैसे-बींस, अंकुरित अनाज, डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ, सूखा और ठंडा भोजन या फिर कड़वे और कसैले रस वाले पदार्थ) का सेवन अधिक करना।

**क्या है उपचार:** सबसे जरूरी है शरीर से अतिरिक्त वात को बाहर निकालना। आयुर्वेद में इसके समाधान के कुछ उपाय बताए गए हैं-

▶ रोजाना एक चम्मच मेथी के दाने (रात में भिगोए या लड्डू



बनाकर) का सेवन करें। मेथी दाने वात दोष को संतुलित करने में मदद करते हैं, नसों को मजबूती देते हैं और कमर दर्द, साइटिका और जोड़ों के दर्द में धीरे-धीरे आराम पहुंचाते हैं।

▶ कुचले लहसुन की कलियों को दूध में उबालें और गुनगुना होने पर थोड़ा शहद मिलाकर पिएं। रोज रात सोने से 1 घंटा पहले कम से कम 20 दिन तक पिएं। लहसुन में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो साइटिका नर्व की सूजन को कम करते हैं।

▶ लिक्विड शिलाजीत की 3-4 बूंदें दूध में मिलाकर 15 दिन तक पिएं। शिलाजीत हड्डियों और नसों को मजबूत करता है।

▶ सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुना पानी में आधा चम्मच घर की पिंसी हल्दी मिलाकर धीरे-धीरे छोटे-छोटे घूंट लेकर पिएं।

▶ बड़ी इलायची, दालचीनी, लौंग, गुड़ से बना काढ़ा वात और कफ दोष को संतुलित करता है। हड्डियों को मजबूत करता है और नसों को खोलता है। खाली पेट सेवन करना फायदेमंद है।

▶ भीगी-दरदरी पिंसी उड़द दाल को भून लें। कद्दूस किया हुआ सूखा नारियल, इलायची पावडर, पिंसा गुड़ मिलाकर लड्डू बनाएं। खाली पेट या दिन में 1-2 लड्डू खाएं। उड़द की दाल नसों और मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करने में मददगार है। सूखा नारियल हड्डियों और जोड़ों के लिए बेहद लाभकारी है।

▶ भुने-दरदरा पिंसे तिल और कद्दूस किए गुड़ में थोड़ा-सा पकाकर बने लड्डू वात संतुलन के लिए बहुत ही लाभकारी हैं।

▶ हल्दी को सूखाकर पीस लें। 1 चम्मच हल्दी पावडर और 1 चम्मच तिल का तेल मिलाकर पेस्ट बनाएं और दर्द वाली जगह पर हल्के हाथ से दिन में दो बार मालिश करें। हल्दी नसों की मरम्मत में मदद करती है।

**रखें ध्यान:** साइटिका के दर्द से बचने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना फायदेमंद है। जैसे-रोज व्यायाम करें। सही पोश्चर में बैठें। एक जगह देर तक न बैठें या खड़े न रहें। शरीर में पानी की कमी न होने दें। यथासंभव वातार्थक खाद्य पदार्थों के सेवन से परहेज करें जैसे- दही, फूलगोभी, भिंडी, ठंडी, तली-भुनी और मसालेदार चीजें, खट्टी चीजें।

**प्रस्तुति:** रजनी अरोड़ा

### हेल्थ सजेसन

#### रेखा देशराज

साल का दूसरा अंग्रेजी महीना फरवरी केवल कैलेंडर का एक पन्ना नहीं होता बल्कि जीवनशैली को रीसेट करने का मौका भी होता है। दरअसल, इस महीने में देश के ज्यादातर हिस्से में मौसम सर्वाधिक अनुकूल होता है। न बहुत सर्दी होती है और न बहुत गर्मी होती है, सिवाय हिमालयन रेंज के प्रदेशों को छोड़कर। इसलिए यह महीना फिटनेस की आदतें बनाने और उन्हें मजबूत करने का महीना भी माना जाता है। अगर आने वाले एक माह को सही ढंग से प्लान किया जाए, तो पूरे साल सेहत की नींव मजबूत रह सकती है। इसलिए आइए जानें कि इस महीने में किस तरह अपनी हेल्थ-फिटनेस रूटीन को रीस्टार्ट करके सही डायरेक्शन में लाना चाहिए।

### तय करें फिटनेस टारगेट

सबसे पहले तो यह तय कर लें कि आने वाले दिनों में फिटनेस के लिए क्या जरूरी लक्ष्य रखें, ताकि हेल्थ संबंधी अधिकतम फायदा उठाया जा सके। फिटनेस के मुख्य लक्ष्य कुछ इस प्रकार हो सकते हैं-

- ▶ शरीर की जकड़न को खत्म करना।
- ▶ स्टैमिना बढ़ाना और बरकरार रखना।
- ▶ सर्दियों में बढ़े वजन को नियंत्रित करना।
- ▶ इन्फ्लूएंजा मजबूत करना।
- ▶ गर्मी के लिए शरीर को तैयार करना।

### इसलिए रीस्टार्ट करना है लाभकारी

बदलते हुए मौसम के दिनों में अपने हेल्थ-फिटनेस को रीस्टार्ट करना इसलिए जरूरी है क्योंकि सर्दियों में शरीर सुस्त हो जाता है। खान-पान भारी रहता है और गतिविधियां कम या बिल्कुल कम रहती हैं। लेकिन मिड फरवरी से शरीर उस सुस्ती से बाहर निकलने लगता है। धूप में हल्की गमाईश आ जाती है। सुबह जल्दी रोशनी दिखती है और दिन में अधिक वर्कआउट करने पर तो पसीना भी आने लगता है। ऐसे में एक्सरसाइज शुरू करना तुलनात्मक रूप से न सिर्फ आसान बल्कि ज्यादा फायदेमंद भी होता है। लेकिन यह ध्यान रखें कि इस महीने में एकदम से एक्सरसाइज का टफ रूटीन न अपनाएं। बजाय इसके इस महीने में धीरे-धीरे फिर से एक्सरसाइज की आदत डालें और जैसे-जैसे दिन बीतें उसे तेज करते चले। ऐसा करने से यह महीना, साल का शानदार फिटनेस मंथ बनकर उभरता है। दरअसल फरवरी का महत्व इसलिए है कि इसमें शुरुआत करना आसान और एक्सरसाइज में सुधार के साथ निरंतरता कायम करना बेहतर रहता है। लेकिन रीस्टार्ट के समय कभी बहुत ज्यादा समय तक जिम न करें। इससे फायदे की जगह नुकसान हो सकता है। इस महीने में एक्सरसाइज के छोटे-छोटे लक्ष्य तय करें और कोशिश करें कि उनमें नियमितता रहे। अगर हर दिन 30 मिनट भी दिए जाएं तो बहुत उपयोगी रहेगा।

### एक्सरसाइज रूटीन हो ऐसा

इस मंथ के लिए आप अपना एक्सरसाइज रूटीन कुछ इस तरह का बना सकते हैं-

▶ मॉर्निंग वॉक करें, जिसमें हल्की जॉइंग भी शामिल हो। इसके लिए 30-40 मिनट तक तेज-तेज चलें और सप्ताह में तीन दिन पांच से लेकर दस मिनट तक इस वॉकिंग में तेज जॉइंग को भी जोड़ें।

▶ इस मौसम में एक्सरसाइज के लिए सबसे आदर्श जगह खुले पार्क, छत या धूप वाली कोई बेहतर जगह होती है। इससे हार्ट हेल्थ बेहतर होता है। फेट बर्न होता है और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग के लिए भी शरीर तैयार होता है। एक

हालांकि कई स्थानों पर अभी सर्दी पड़ रही है। लेकिन जल्द ही आने वाले दिनों के मौसम में बदलाव होने लगेगा। बदलते हुए मौसम वाले इस महीने के लिए आपको अपना हेल्थ और फिटनेस रूटीन रीस्टार्ट करने की जरूरत होती है। ऐसा करना क्यों जरूरी है और इसे शेड्यूल करते समय किन बातों का ध्यान रखें, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

## ऐसे बनाएं बदलते मौसम का हेल्थ-फिटनेस शेड्यूल



हफ्ते की मॉर्निंग वॉक और जॉइंग के बाद अगले हफ्ते तीन दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग भी करनी चाहिए।

▶ घर पर किए जाने वाले बेसिक अभ्यास में 15-15 स्क्वेट तीन बार। 10-10 पुशअप, तीन बार। प्लैंक, 30-30 सेकेंड तीन बार। इस स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से मसल मजबूत होती है। अगर इस ट्रेनिंग के साथ-साथ इसमें योग और स्ट्रेचिंग को भी मिला लें, हर दिन सिर्फ 20 मिनट तो समझिए और भी फायदेमंद होगा। योग और स्ट्रेचिंग के लिए हर दिन सूच्य नमस्कार 8 से 12 राउंड के अलावा भुजंगासन, ताड़ासन, वज्रासन, पवनमुक्त आसन, फायदेमंद होते हैं। इनसे शरीर का लचीलापन बढ़ता है और जोड़ों की अकड़न खत्म होती है।

▶ ब्रीदिंग एक्सरसाइज करना न भूलें। इसके लिए 10 मिनट अनुलोम-विलोम करें और 5 मिनट कपालभाती करें। इससे फेफड़े मजबूत होते हैं और इन्फ्लूएंजा बेहतर होती है।

### सीजन के अनुसार डाइट प्लान

हेल्दी-फिट रहने के लिए केवल एक्सरसाइज करना पर्याप्त नहीं होता है। इसके लिए न्यूट्रीशंस डाइट प्लान

हफ्ते की मॉर्निंग में अधिक भोजन करने और वर्कआउट में कमी से अक्सर लोगों का वजन बढ़ जाता है। फरवरी में आमतौर पर इससे कम करने की प्रक्रिया शुरू होती है। क्योंकि फरवरी के लास्ट में बढ़ने से पसीना निकलना आसान होता है, फरवरी में दिक्कत और जनवरी महीने के मुकाबले मुकमल करना सहजता से संभव होता है। लेकिन ये सब फायदे तभी मिल सकते हैं, जब आप मूख नियंत्रित करें और खाने के तीन जरूरी बिंदुओं का पालन करें। मसलन, रात का खाना शाम 6 से 7 बजे तक हर हाल में खा लें। रोज कम से कम 8 से 10 हजार कदम चलें। मिठे पेय जितना संभव हो बंद कर दें और शरीर के साथ-साथ मानसिक फिटनेस के लिए हर दिन पांच मिनट ध्यान जरूर लगाएं। साथ ही सुबह के समय धूप का सेवन करें और अपने स्किन टाइम को घटाएं।

फॉलो करना भी जरूरी होता है। इसके लिए फरवरी के महीने में शरीर को हैवी से लाइट डाइट की तरफ शिफ्ट करना चाहिए। इन दिनों के लिए डाइट प्लान कुछ इस तरह से बनाएं-

- ▶ मौसमी सब्जियां जैसे गाजर, चुकंदर, पत्तागोभी और पालक को अपनी नियमित डाइट में शामिल करें।
- ▶ फलों में संतरा, अमरूद और पीपता का सेवन करना बहुत लाभकारी है।
- ▶ इस महीने में प्रोटीन के लिए दाल, दही, पनीर को जरूर शामिल करें। अगर नॉनवेज खाते हैं तो अंडा भी खा सकते हैं।
- ▶ इस बदलते मौसम में शरीर के लिए साबुत अनाज खाना भी फायदेमंद होता है। खासकर ओट्स, ब्राउन राइस और बाजरा जरूर खाना चाहिए।
- ▶ अच्छी डाइट के साथ यह जानना भी जरूरी है कि इन दिनों क्या चीजें न खाएं या कम खाएं? तली-भुनी चीजें, ज्यादा मीठा, पैकेज्ड स्नेक्स और देर रात खाने से बचना चाहिए।

याद रखें, सीजन के अनुसार डाइट में सुधार करना, फिटनेस रीस्टार्ट का सबसे कारगर स्टेप होता है।

### आसान है हेल्थ मेटेन करना

वैज्ञानिक दृष्टि से फरवरी माह के बदलते मौसम में आप अपनी फिटनेस दुस्त कर सकते हैं। क्योंकि इस माह के मिड से लास्ट आते-आते देश के ज्यादातर हिस्सों में आमतौर पर तापमान 15 से 25 डिग्री के बीच रहने लगता है, जो शारीरिक गतिविधियों के लिए आदर्श तापमान होता है। कई रिसर्च बताती हैं कि मध्यम तापमान में व्यायाम करने से हार्ट रेट स्थिर रहता है और चोट का जोखिम भी कम होता है। इसलिए सर्दियों के मुकाबले गुलाबी सर्दी वाले इस महीने में हेल्थ और फिटनेस को मेटेन रखना आसान होता है। \*

### डाइट

#### राजकुमार 'दिनकर'

हालांकि सभी सब्जियों और फलों में अलग-अलग स्वास्थ्यवर्धक गुण होते हैं। लेकिन वनस्पति वैज्ञानिकों के अनुसार पेड़ पर लगने वाली सब्जियां चूंकि कम पानी, ज्यादा धूप और गहरी जड़ों से खूब सारे खनिज खींचने की क्षमता रखती हैं, इसलिए इन सब्जियों में खनिज तत्व, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर की मात्रा, जमीन के भीतर या उसकी सतह पर लगने वाली सब्जियों से काफी ज्यादा होती है। ऐसी ही कुछ सब्जियों के बारे में जानिए।

**सहजन:** सहजन या मोरिंगा, जिसकी फलियां पेड़ पर लगती हैं, में विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन बी6, कैल्शियम, पोटेशियम की काफी ज्यादा मात्रा पाई जाती

### योगोपचार

#### संध्या राजी

हालांकि कुछ राश्यों में सर्दी का प्रकोप बना हुआ है लेकिन कई स्थानों पर मौसम बदलने लगा है। ठिठुरन कम होने लगी है। ऐसे में लापरवाही बरतना आपको बीमार कर सकता है। इसलिए शरीर को गर्म रखना जरूरी है। इसके लिए योग से बेहतर कोई दूसरा सरल कारगर माध्यम नहीं है। कुछ आसन आपके दिमाग के साथ-साथ शरीर को भी पूरे दिन फ्रेश और गर्म रख सकते हैं। हालांकि इस मौसम में आलस और थकान भी बनी रहती है। इसलिए बदलते मौसम के साथ अपने खान-पान पर भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। जो शरीर को गर्म रखने में सहायक हो। शरीर को गर्म रखने के लिए अपनी दिनचर्या में कुछ योगासन को शामिल करके अपने शरीर को गर्म रख सकते हैं और ठंड से भी राहत पा सकते हैं। इतना ही नहीं यह शरीर को लचीला बनाने के साथ सक्रिय भी बनाता है। यहां कुछ योगासन बताए जा रहे हैं, जिनको करने से आप स्वस्थ ही नहीं, बल्कि ठंड से भी राहत पा सकते हैं।

**सूर्य नमस्कार:** सूर्य नमस्कार कई आंसों का एक साथ लाभ देता है। इसके बारह स्टेप्स होते हैं, जो हमारे पूरे शरीर को एक्टिव रखने में मदद करते हैं। इस आसन को करने से आप पूरे दिन ऊर्जावान रहते हैं। इतना ही नहीं इस आसन को करने से तुरंत गर्मी आती है

## हेल्थ के लिए अधिक लाभकारी पेड़ पर लगने वाली सब्जियां



है। सहजन की पत्तियों को सुपरफूड माना जाता है, क्योंकि इससे ब्लड शुगर कंट्रोल होती है। शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है। थायरोइड और एनीमिया में फायदा होता है।

**कटहल:** कटहल को प्लांट बेस्ड मीट भी जाता है। इसमें प्रोटीन, पोटेशियम और फाइबर की भरपूर मात्रा होती है। कच्चा कटहल पाचन के लिए अच्छा होता है, क्योंकि इसमें शुगर बहुत कम होती है, जबकि

**कपालभाति प्राणायाम:** किसी भी आसन में बैठ जाएं। अपनी आंखों को बंद कर लें और चेहरे को ढीला छोड़ दें। अब दाएं नाक के छिद्र को दाएं अंगूठे से बंद कर बाएं नाक से सामान्य सांस अंदर लेकर उसी नाक से हल्के झटके के साथ सांस को बाहर निकालें। यह अभ्यास बीस बार कीजिए। फिर यही अभ्यास बाएं नाक के छिद्र से भी करें। फिर अंत में यह क्रिया दोनों नाकों से करें।

**ध्यान:** किसी आरामदायक आसन में बैठ जाएं और अपने सिर और गले को सीधा कर लें। अपने हाथों को घुटने पर रख लें। आंखों को ढीला कर और चेहरे को हल्का बनाकर ढीला छोड़ दें। अब अपने सांस पर मन को एकाग्र करने का प्रयास करें। इसे दस से पंद्रह मिनट प्रतिदिन करने का अभ्यास करें।

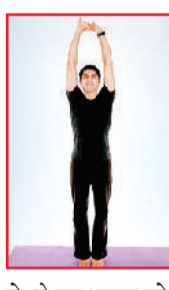
यहां बताए गए आसनों का अभ्यास योग प्रशिक्षक से सीखकर ही करें। \*

**(योग आचार्य (डॉ.) कौशल कुमार से बातचीत पर आधारित)**

इसका बीज आयनन से भरपूर होता है। एनीमिया से ग्रस्त लोगों के लिए यह बीज बहुत फायदेमंद होता है। कटहल में पेट भर रखने वाला फाइबर भी काफी मात्रा में होता है, जिससे हमारा वजन नियंत्रित रहता है।

**केले का फूल:** बनाना ब्लॉसम यानी केले के फूल को सबसे अच्छा हार्मोनल बैलेंसर माना जाता है। यह महिलाओं के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होता है। इसमें आयनन, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से डायबिटीज, पाचन और पीसीओडी को नियंत्रण में रखने में मदद मिलती है।

**कंदाल:** कंदाल यानी ब्रेड फ्रूट, ऊर्जा और फाइबर का भंडार होती है। इसमें उच्च स्तर का स्टार्च होता है, जो तुरंत ऊर्जा देता है। इसमें अच्छी क्वालिटी का फाइबर मिलता है, जिससे कोलन की सफाई होती है। यह ग्लूटेन फ्री होता है। \*



**ताड़ासन:** इसे करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं और अपने शरीर को ऊपर की ओर खींचें। इससे खून का बहाव तेज होता है और अकड़न दूर होती है। जिन्हें हार्निया की शिकायत हो, वे इस आसन को न करें।

**कपालभाति प्राणायाम:** किसी भी आसन में बैठ जाएं। अपनी आंखों को बंद कर लें और चेहरे को ढीला छोड़ दें। अब दाएं नाक के छिद्र को दाएं अंगूठे से बंद कर बाएं नाक से सामान्य सांस अंदर लेकर उसी नाक से हल्के झटके के साथ सांस को बाहर निकालें। यह अभ्यास बीस बार कीजिए। फिर यही अभ्यास बाएं नाक के छिद्र से भी करें। फिर अंत में यह क्रिया दोनों नाकों से करें।

**ध्यान:** किसी आरामदायक आसन में बैठ जाएं और अपने सिर और गले को सीधा कर लें। अपने हाथों को घुटने पर रख लें। आंखों को ढीला कर और चेहरे को हल्का बनाकर ढीला छोड़ दें। अब अपने सांस पर मन को एकाग्र करने का प्रयास करें। इसे दस से पंद्रह मिनट प्रतिदिन करने का अभ्यास करें।

यहां बताए गए आसनों का अभ्यास योग प्रशिक्षक से सीखकर ही करें। \*

### अतिव्ययन

#### रेखा

हर्बल औषधियों और प्रोडक्ट्स को चमत्कार या हानिरहित समझ लेना गलत धारणा है। लेकिन बीते कुछ वर्षों से यही हो रहा है। हर्बल शब्द मानो भरोसे की गारंटी बन गया हो। किसी भी प्रोडक्ट पर हर्बल, नेचुरल या आयुर्वेदिक लिखा देखकर ही अधिकांश लोग मान लेते हैं कि यह सौ फीसदी सुरक्षित होगा बिना किसी साइड इफेक्ट के, लेकिन यह वात पूरी तरह सही नहीं है।

**हो सकता है नुकसान:** कई लोग अपने मन से हर्बल दवाओं का इस्तेमाल इसलिए करने लगते हैं कि अगर यह फायदा नहीं पहुंचाएगी तो नुकसान तो करेगी ही नहीं, क्योंकि हर्बल में किसी तरह कोई साइड इफेक्ट नहीं होता। लेकिन ऐसा नहीं है। हर्बल दवाओं में न सिर्फ नुकसान पहुंचा सकती हैं बल्कि उनसे साइड इफेक्ट भी संभव है। इसलिए हर्बल का इस्तेमाल करते हुए भी विशेषज्ञ की सलाह लेना जरूरी है। इसी तरह कई जड़ी-बूटियां गलत मात्रा में लेने से, गलत तरह से उत्पादित करने से या किसी गंभीर रोगी को बिना मेडिकल कंसल्टेशन के दिए जाने पर फायदे की जगह नुकसान कर सकती है। इसलिए आंख मूंदकर हर्बल का इस्तेमाल करने या इसे किसी तरह के साइड इफेक्ट से रहित मान लेना भूल है। दरअसल, जैसे एलोपैथी को दवाएं जरूरी नहीं हैं कि हर व्यक्ति पर असर करें, उसी तरह से हर्बल प्रोडक्ट्स या दवाएं भी जरूरी नहीं हैं कि हर व्यक्ति पर समान रूप से असरकारी हों।

**गंभीर रोगों का उपचार:** कुछ बीमारियां ऐसी होती हैं, जिनके उपचार में हर्बल दवाएं केवल सहायक हो सकती हैं। जैसे हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक या ब्रेन हेमरेज जैसे परेशानियां का त्वरित इलाज कराना जरूरी होता है। इन इमरजेंसीज के लिए अस्पताल, सर्जरी और इंटेन्सिव केयर की

आजकल यह ट्रेंड काफी बढ़ रहा है कि जिस प्रोडक्ट में हर्बल लिखा होता है, उसे पूरी तरह हानिरहित मान लिया जाता है।

जबकि हर्बल प्रोडक्ट्स और दवाएं यूज करने से पहले गी सावधानी बरतना और विशेषज्ञ की सलाह लेना जरूरी है।

## हर्बल दवाओं का सेवन करने से पहले रखें ध्यान



जरूरत होती है। टाइफाइड, टीबी के गंभीर इन्फेक्शन का भी इलाज अनुभवी विशेषज्ञ चिकित्सक से ही करवाना चाहिए। हर्बल दवाओं पर जरूरत से ज्यादा विश्वास करना सही नहीं होता और न ही पूरी तरह अविश्वास करना। डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, पाचन, गैस जैसी बीमारियों की रोकथाम विशेषज्ञ की सलाह पर हर्बल दवाओं से की जा सकती है लेकिन यह भी रोगी की कंडीशन पर निर्भर करता है।

**जीवनशैली सुधारने, पाचन बेहतर करने, नींद की गुणवत्ता बढ़ाने, इन्फ्लूएंजा पावर बढ़ाने जैसी समस्याओं में हर्बल दवाएं काफी सपोर्ट करती हैं। इनसे स्वास्थ्य में सुधार होता है।**

**बिना सलाह न करें सेवन:** हर्बल प्रोडक्ट्स और दवाओं के सेवन में भी वैज्ञानिक निगरानी, उनकी शुद्धता और डॉक्टर की बताई डोज पर गंभीरता से ध्यान देना जरूरी होता है। यह नहीं हो सकता कि किसी जड़ी-बूटी को आप यह मानकर मनमाने ढंग से खा लें कि इसका कोई नुकसान तो ही होना है।

**क्योंकि यह केमिकल नहीं है।** ध्यान रखें, इन दवाओं का भी एक मानकीकरण होता है और जैसे उत्पाद में शुद्धता की गारंटी जरूरी है, वैसे ही उनके उपयोगी होने के लिए भी उनका शुद्ध होना जरूरी है।

**बरतें ये सावधानियां:** कोई भी आयुर्वेदिक दवा या हर्बल प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते समय कुछ सावधानियां बरतना जरूरी है।

▶ बिना डायग्नोसिस कराए और विशेषज्ञ की सलाह के बिना कोई भी हर्बल प्रोडक्ट यूज न करें।

▶ प्रेग्नेंसी, किडनी, लिवर, हार्ट स्ट्रोक जैसी बीमारियों में बिना मेडिकल सलाह के कभी कोई हर्बल दवा न लें।

▶ एक साथ कई सारी हर्बल दवाएं लेना भी आपके स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

▶ ब्लड थिनर, शुगर और बीपी की दवाओं के साथ हर्बल दवाओं को न मिलाएं।

▶ हर्बल दवाओं के भी ब्रांड और गुणवत्ता पर गंभीरता से ध्यान देने की जरूरत होती है। \*

**खबर संक्षेप**

**बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ गुप ने बांटे गर्म वस्त्र**

सिरसा। बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ गुप ने शहर के बस स्टैंड पर सर्दी से बचाव के लिए जरूरतमंदों को गद्दे, रजाई, शॉल और गर्म कंबल वितरित किए गए। गुप की अध्यक्ष सुमन वर्मा ने बताया कि संस्था द्वारा लगातार समाजसेवा का कारवां जारी है। उन्होंने कहा कि संस्था के गठन का उद्देश्य समाजसेवा को सर्वोपरि रखकर किया गया था। इसी उद्देश्य को संस्था समाजसेवा के अलग-अलग कार्यों से सार्थक कर रही है। उन्होंने बताया कि संस्था अब तक सैकड़ों कन्याओं का कन्यादान कर चुकी है, जबकि गर्मी, सर्दी या लोहा या घर में किसी भी खुशी के अवसर हो, हर अवसर पर खुलम परिचा में जाकर लोगों को मिठाई, कपड़े, राशन सामग्री व जरूरत का सामान वितरित करती हैं।

**ब्यूटी और मेकअप पर सेमिनार का आयोजन**

सिरसा। सीएमके नेशनल स्नातकोत्तर महाविद्यालय में बुधवार को ब्यूटी एवं मेकअप पर चॉलएलसीसी व उसके सहयोग से सेमिनार किया। सेमिनार का शुभारंभ महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. रंजना ने किया। उन्होंने कहा कि व्यवहारिक रचनात्मक परीक्षण वर्तमान में बेहद आवश्यक है। सही मार्गदर्शन व व्यवहारिक कौशल ही स्वयं रोजगार की ओर प्रेरित करते हैं। इसलिए कौशल विकास आवश्यक है, जिससे रोजगार के अवसर मिलते हैं। छात्राओं ने विभिन्न प्रकार की मेकअप तकनीक सीखने से संबंधित मेकअप की तकनीक बहुत बारीकी से सीखी।

**मोगियां उखाड़ने के नोटिस की निंदा**

सिरसा। राइस स्टूट पालिसी के तहत घग्गर और ओट्टू से निकलने वाली लडी नहरों पर लगाई गई सभी मोगियों को हटाने के लिए सिंचाई विभाग द्वारा ऐलानबाद और रानियां विधानसभा के 70 से ज्यादा गांवों किसानों को नोटिस जारी करने की जेजेपी जिलाध्यक्ष अशोक वर्मा ने निंदा की है। अशोक वर्मा ने जारी बयान में कहा कि किसान मोगियां हटाने की बजाए सीमेंट लगाकर बंद किए जाने की मांग कर रहे हैं, जबकि विभाग द्वारा जबरन बंद करने का फरमान सरकार के तानाशाही व किसान विरोधी रवैये को दर्शाता है। उन्होंने कहा कि ये लडी नहरें हैं और इनमें बारिश के समय ही पानी आता है। इन नहरों से पिछले 50 सालों से किसान सिंचाई करते आ रहे हैं।

**महिला कॉलेज में सिलाई कार्यशाला संपन्न**

सिरसा। राजकीय महिला महाविद्यालय सिरसा में दस दिवसीय सिलाई कार्यशाला बुधवार को संपन्न हो गई। कॉलेज प्रेस प्रवक्ता डॉ. कपिल कुमार सेनी ने बताया कि इस कार्यशाला का उद्देश्य छात्राओं को शिक्षा के साथ-साथ व्यावहारिक कौशल प्रदान कर उन्हें आत्मनिर्भर बनाना था। प्रशिक्षक रूबी जैन ने छात्राओं को सिलाई के विभिन्न आधुनिक एवं उपयोगी तरीकों से अवगत करवाया। उन्होंने छात्राओं को कपड़े की कटिंग, सिलाई, डिजाइनिंग तथा घरेलू व व्यावसायिक उपयोग से जुड़ी महत्वपूर्ण तकनीकों का प्रशिक्षण दिया। छात्राओं ने पूरे उत्साह और रचि के साथ कार्यशाला में भाग लिया।

**सीएम विवाह शगुन योजना एक सशक्त प्रयास : डीसी**

फतेहाबाद। हरियाणा सरकार द्वारा समाज के सभी वर्गों की बेटियों और दिव्यांगजन की शादी में आर्थिक सहयोग प्रदान करने के उद्देश्य से मुख्यमंत्री विवाह शगुन योजना संचालित की जा रही है। यह योजना आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों को सशक्त बनाने और बेटियों के विवाह के लिए प्रोत्साहन देने का एक सराहनीय प्रयास है। यह जानकारी डीसी डॉ. विवेक भारती ने दी। उन्होंने बताया कि इस योजना के तहत लाभार्थियों को सहायता राशि प्रदान की जाती है, जिसमें अनुसूचित जाति, विमुक्त जाति / टपरीवास जाति के लाभार्थियों जिनकी वार्षिक आय 1.80 लाख रुपये तक हो, की बेटियों के विवाह पर 71000 रुपये अनुदान राशि प्रदान की जाती है।

**महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट की नशे के खिलाफ जंग तेज नशा तस्करी को देशद्रोह की श्रेणी में लाने की मांग, पीएम को लिखा पत्र**

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ फतेहाबाद

नशे के खिलाफ युद्धस्तर पर अभियान चला रहे महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट ने देश में बढ़ते नशे के कारोबार पर गहरी चिंता व्यक्त करते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को एक पत्र लिखा है। ट्रस्ट के संस्थापक भवानी सिंह के नेतृत्व में इस मामले एक प्रतिनिधिमंडल उपायुक्त विवेक भारती से मिला और उन्हें पीएम के नाम ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में पीएम से नशा तस्करी के विरुद्ध कठोर कार्रवाई और कानूनों में बड़े बदलाव करने तथा आयुष्मान योजना के तहत नशा पीड़ितों के इलाज की व्यवस्था करने की मांग की गई है। पीएम को लिखे पत्र में ट्रस्ट के संस्थापक भवानी सिंह ने कहा है कि हरियाणा का रतिया क्षेत्र, जो पंजाब सीमा से सटा है, नशे की समस्या से अत्यंत गंभीर रूप से प्रभावित है। चौकाने वाले आंकड़े साझा करते हुए उन्होंने बताया कि पिछले 1-2 वर्षों में केवल शहर के वार्ड नंबर 4 में ही नशे के कारण 64 युवाओं की मृत्यु हो चुकी है। इसके अतिरिक्त, जिलेभर में हजारों युवा इस लत के कारण अपना जीवन बर्बाद कर रहे हैं। भवानी सिंह ने पत्र में कहा कि नशे का यह बढ़ता कारोबार मात्र एक अपराध नहीं, बल्कि भारत को भीतर से खोखला करने की एक गहरी विदेशी साजिश है। उन्होंने हालिया 'ऑपरेशन सिंदूर' का उदाहरण देते हुए कहा कि जब शत्रु देश सामने से नहीं लड़ पा रहे, तो वे युवाओं को नशे की ओर धकेलकर देश की नींव कमजोर कर रहे हैं। इस कार्य में कुछ स्थानीय तत्व भी शामिल हैं जो सीमा पार से तस्करी में मदद कर रहे हैं। महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट ने प्रधानमंत्री से नशा तस्करी पर कठोर कदम उठाने का आग्रह करते हुए मांग की है कि नशा तस्करी और उनके पूरे नेटवर्क पर राष्ट्रीय सुरक्षा अधिनियम के अंतर्गत मुकदमा चलाया जाए। नशा कारोबार को सामान्य अपराध के बजाय देशद्रोह की श्रेणी में शामिल किया जाए। ऐसे अपराधियों के लिए आजीवन कारावास जैसे कड़े प्रावधान किए जाएं ताकि समाज में इस जहर को दोबारा फैलने से रोका जा सके।



फतेहाबाद। डीसी को पीएम के नाम मांग पत्र सौंपते महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट के सदस्य।

**नशा तस्करी की अवैध संपत्ति को करें अटैच**



सिरसा। सिरसा के डीएसपी संजीव बल्हारा ने बुधवार को सिरसा पुलिस लाइन के प्रशासनिक भवन में थाना प्रभारियों और जांच अधिकारियों को नशा तस्करी पर सख्त कार्रवाई के निर्देश दिए। डीएसपी बल्हारा ने कहा कि नशे का कारोबार समाज के लिए एक गंभीर समस्या बन चुका है जो न केवल युवाओं को प्रभावित करता है, बल्कि इससे अपराध और हिंसा भी बढ़ रही है। नशा तस्करी से जुड़ी अवैध संपत्ति अर्जित करने वालों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की आवश्यकता है ताकि इस अपराध पर पूरी तरह से नियंत्रण पाया जा सके। उन्होंने थाना प्रभारियों एवं जांच अधिकारियों से कहा कि नशा तस्करी द्वारा नशे की काली कमाई से अवैध रूप से संपत्ति अर्जित करने वालों के खिलाफ विशेष अभियान चलाकर नशे की काली कमाई से अर्जित संपत्ति को जब्त करने के लिए प्रभावी कदम उठाए जाएं। उन्होंने कहा कि धारा 68 एफ के तहत यदि कोई जांच अधिकारी यह विश्वास करता है कि नशा तस्करी द्वारा संपत्ति अवैध रूप से अर्जित की गई है तो उस संपत्ति का अभिगृहण करने के लिए कानूनी प्रक्रिया शुरू करें। यह आदेश संबंधित अधिकारी द्वारा दिया जाएगा और उसे सक्षम प्राधिकारी को सूचित किया जाएगा।

**नशा तस्करी देश की सुरक्षा पर प्रहार**

ट्रस्ट के सदस्यों का मानना है कि नशा तस्करी देश की सुरक्षा, अर्थव्यवस्था और सामाजिक ताने-बाने पर गंभीर प्रहार है। उन्होंने विश्वास जताया है कि प्रधानमंत्री के सशक्त नेतृत्व में भारत इस 'आंतरिक युद्ध' को निश्चित रूप से जीतगा। इस अवसर पर सरपंच मोहन गढ़वाल अकांवाली, सरपंच सुखराज बीराबद्धी, सरपंच जोगेन्द्र सिंह कुकड़वाली, सरपंच यादविन्द सिंह थंडी, सिटी वेल्फेयर क्लब के प्रभान विनोद अरोड़ा, पंच हरशिश कुमार, महेंद्र नाथक भास्कर, रजत खण्ड, अमन राघव, गुरदीप सिंह, विक्रमजीत पंच, प्रमोद आदि मौजूद रहे।

**नशे से युवा पीढ़ी हो रही खोखली: एसपी**

**नशामुक्त भारत अभियान कार्यक्रम का आयोजन**

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ ओढां

चौधरी देवीलाल राजकीय अभियांत्रिकी एवं तकनीकी संस्थान पनीवाला मोटा में छात्र-छात्राओं को जागरूक करने के लिए संस्थान की एनएसएस यूनिट द्वारा नशामुक्त भारत अभियान कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस आयोजन में मुख्यातिथि के रूप में पुलिस अधीक्षक डबवाली निकिता खट्टर ने भाग लिया। उन्होंने मुख्य वक्ता के रूप में छात्र-छात्राओं व कर्मचारियों को नशा मुक्त भारत अभियान कार्यक्रम के तहत संबोधित करते हुए नशा न करने और मादक पदार्थों के सेवन



सिरसा। एसपी को स्मृति चिह्न भेंट करते हुए।

से बचने के लिए जागरूक किया। इस दौरान उन्होंने छात्र-छात्राओं को नशे व मादक पदार्थों से हमारे जीवन पर होने वाले विनाशकारी प्रभाव के बारे में बहुत ही विस्तार से प्रकाश डाला और कहा कि कैसे ये

**5 फरवरी को आयोजित होंगे समाधान शिविर**

**फतेहाबाद। जिले में आमजन की समस्याओं के त्वरित, चादर्शी एवं प्रभावी समाधान के उद्देश्य से 5 फरवरी को जिला मुख्यालय सहित उपमंडल में समाधान शिविरों का आयोजन किया जा रहा है।**

ये शिविर प्रातः 10 बजे से दोपहर 12 बजे तक संचालित होंगे। जिला स्तरीय समाधान शिविर का आयोजन लघु सचिवालय सभागार में किया जाएगा, जिसकी अध्यक्षता उपायुक्त करेंगे। इस अवसर पर उपायुक्त नागरिकों की विभिन्न विभागों से संबंधित शिकायतें एवं समस्याएं सुनेंगे तथा संबंधित अधिकारियों को मौके पर ही समयबद्ध समाधान के निर्देश देंगे। वहीं, उपमंडल स्तर पर समाधान शिविर का आयोजन संबंधित लघु सचिवालय परिसर में किया जाएगा।

**कुसुम देमीवाल ने जीता कांस्य मास्टर्स एथलेटिक्स प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन**

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ ओढां

7वीं राष्ट्रीय मास्टर्स एथलेटिक्स प्रतियोगिता अजमेर राजस्थान में गांव नूहियावाली के एक ही परिवार के तीन सदस्यों ने भाग लिया। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नूहियावाली के हिंदी प्रवक्ता पवन देमीवाल ने बताया कि यह चार दिवसीय प्रतियोगिता पटेल मैदान अजमेर राजस्थान में हुई। इस प्रतियोगिता में 22 राज्यों के विभिन्न आयु वर्ग के 1800 महिला-पुरुष खिलाड़ियों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में विभिन्न आयु वर्ग 35 से 90+ के महिला-पुरुष ने विभिन्न खेलों 100, 200, 400, 800,



सिरसा। अजमेर में आयोजित राष्ट्रीय प्रतियोगिता में पदक व प्रमाण पत्र लेते हुए।

1500 मीटर रेस, हाई जंप, लांग जंप, ट्रिपल जंप, हरडल रेस, जैवलिन थ्रो, हेमर थ्रो, पोल वाल्ट, डिस्कस थ्रो, शॉट पुट, 5000 मीटर वॉक आदि खेलों में भाग लिया। उन्होंने बताया कि गांव नूहियावाली

**अंशिका, तनुश व अवदीप रहे अक्वल स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में दिखाई प्रतिभा**

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ सिरसा

विश्व वेटलैंड दिवस के अवसर पर राजकीय नेशनल महाविद्यालय सिरसा में स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। महाविद्यालय के जनसंपर्क अधिकारी प्रो. रमेश सोनी ने बताया कि डॉ. सविता किनरा के कुशल संयोजन में आयोजित इस प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य वेटलैंड के विवेकशील उपयोग और उनके संरक्षण के बारे में जागरूकता बढ़ाना था। प्रतियोगिता में विभिन्न कक्षाओं के 14 छात्रों ने भाग लिया व अपनी रचनात्मकता और लेखन कौशल का प्रदर्शन किया। प्रतिभागियों ने



सिरसा। स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में भाग लेती।

वेटलैंड के महत्व एवं पारिस्थितिक संतुलन को जीवंत करते हुए नवाचारी और विचारोत्तेजक स्लोगन प्रस्तुत किए। निर्णायक मंडल की भूमिका डॉ. जीत राम शर्मा, डॉ. बबलेश झोरड़ और डॉ. इंदिरा

**खालसा त्रिशताब्दी कॉलेज में दो दिवसीय वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता**

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रतिया

खालसा त्रिशताब्दी राजकीय महाविद्यालय रतिया में 24वीं दो दिवसीय वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का आयोजन महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. सुमित्रा सांगवान की अध्यक्षता एवं खेल प्रभारी प्रो. पवन कुमार से किया गया। खेलकूद प्रतियोगिता का शुभारंभ मुख्य अतिथि डॉ. सुरेन्द्र ज्यार्णी, प्राचार्य राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, भूना ने ध्वजारोहण करके किया। 400 मीटर महिला दौड़ में प्रथम स्थान पर जीवनजोत कौर, द्वितीय स्थान पर ज्योति व तृतीय स्थान पर प्रवीण कौर रही। 1500 मीटर पुरुष दौड़ में प्रथम स्थान पर मनदीप सोनी, द्वितीय स्थान पर

**छात्राओं की समस्या को लेकर कुलपति को सौंपा ज्ञापन**

सिरसा। उदय (यूनाइटेड डेमोक्रेटिक एंड एकेडमिक) संस्था द्वारा विश्वविद्यालय में छात्राओं से जुड़े गंभीर एवं संवेदनशील मुद्दों को लेकर बुधवार को चौ. देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के कुलपति को एक ज्ञापन सौंपा। यह ज्ञापन विश्वविद्यालय परिसर एवं उससे संबद्ध महाविद्यालयों में नि:शुल्क, सुलभ एवं सुरक्षित सैनिटरी पैड सुविधा सुनिश्चित करने की मांग से संबंधित है। संस्था ने ज्ञापन में स्पष्ट किया कि मासिक धर्म कोई निजी या शर्म का विषय नहीं, बल्कि स्वास्थ्य, गरिमा और समान अधिकार से जुड़ा सार्वजनिक मुद्दा है। इसके बावजूद आज भी बड़ी संख्या में छात्राएं सैनिटरी पैड जैसी बुनियादी सुविधा के अभाव में असुविधा, असुरक्षा और मानसिक दबाव का सामना कर रही हैं, जो सीधे तौर पर उनकी शिक्षा और स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

**व्यावसायिक मार्गदर्शन सप्ताह विद्यार्थियों का शिक्षा व रोजगार को लेकर किया मार्गदर्शन**

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ फतेहाबाद

जिला रोजगार कार्यालय द्वारा 2 से 6 फरवरी तक व्यावसायिक मार्गदर्शन सप्ताह का आयोजन किया जा रहा है, जिसके अंतर्गत तीसरे दिन शारदा सीनियर सैकेंडरी स्कूल व शांति निकेतन सीनियर सैकेंडरी स्कूल फतेहाबाद में 10वीं व 12वीं के विद्यार्थियों को शिक्षा व रोजगार संबंधी मार्गदर्शन दिया। इस दौरान एमएसएमई सहायक निदेशक प्रदीप कुमार ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए व्यावसायिक शिक्षा, तकनीकी शिक्षा, निजी क्षेत्र, सरकारी

**क्षेत्र में रोजगार के अवसरों बारे मार्गदर्शन दिया। व्यावसायिक मार्गदर्शन सप्ताह के प्रथम दिन आरसेटी सीनियर फैकल्टी राखी गुजराल ने राजकीय विद्यालय अयाल्की व राजकीय विद्यालय जांडवाला सोत्तर में तथा दूसरे दिन सहायक रोजगार अधिकारी रितु जांगड़ा ने सीनियर मॉडल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय व ओम निवास हाई स्कूल फतेहाबाद में विद्यार्थियों को संबोधित कर उन्हें उच्च शिक्षा के लिए प्रेरित किया। इस दौरान उन्होंने विद्यार्थियों को रोजगार के अवसरों का लाभ उठाने का आह्वान किया।**

**400 मीटर दौड़ में जीवनजोत कौर रही अक्वल**

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रतिया

खालसा त्रिशताब्दी राजकीय महाविद्यालय रतिया में 24वीं दो दिवसीय वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का आयोजन महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. सुमित्रा सांगवान की अध्यक्षता एवं खेल प्रभारी प्रो. पवन कुमार से किया गया। खेलकूद प्रतियोगिता का शुभारंभ मुख्य अतिथि डॉ. सुरेन्द्र ज्यार्णी, प्राचार्य राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, भूना ने ध्वजारोहण करके किया। 400 मीटर महिला दौड़ में प्रथम स्थान पर जीवनजोत कौर, द्वितीय स्थान पर ज्योति व तृतीय स्थान पर प्रवीण कौर रही। 1500 मीटर पुरुष दौड़ में प्रथम स्थान पर मनदीप सोनी, द्वितीय स्थान पर



रतिया। खेलकूद प्रतियोगिता में भाग लेते हुए विद्यार्थी।

मनदीप सिंह व तृतीय स्थान पर सोनू रहा। पुरुषों के पुट द शॉट में प्रथम स्थान पर कृष्ण, द्वितीय स्थान पर सरकार व तृतीय स्थान पर जसप्रीत रहे। पुट द शॉट महिला में प्रथम स्थान पर ज्योति, द्वितीय स्थान पर सलिनारी रही।

द्वितीय स्थान पर सुनीता व तृतीय स्थान पर प्रवीण कौर रही। लम्बी कूद महिला प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर ज्योति, द्वितीय स्थान पर प्रवीण कौर व तृतीय स्थान पर सलिनारी रही।

**पुरुषों में सचिन प्रथम**

पुरुषों की लम्बी कूद प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर सचिन, द्वितीय स्थान पर मनदीप सोनी व तृतीय स्थान पर कृष्ण रहा। पुरुषों की ऊँची कूद प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर मनदीप सिंह, द्वितीय स्थान पर सतीश व तृतीय स्थान पर सचिन रहे। ऊँची कूद महिला प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर ज्योति द्वितीय स्थान पर सुनीता व तृतीय स्थान पर प्रवीण कौर रही। लम्बी कूद महिला प्रतियोगिता में विजेता खिलाड़ियों को मुख्य अतिथि डॉ. सुरेन्द्र ज्यार्णी ने मेडल पहनाकर सम्मानित किया।

खबर संक्षेप



ट्रैफिक पुलिस ने आवारा पशुओं को पहनाए रिफ्लेक्टर

फतेहाबाद। आवारा पशुओं के कारण होने वाले सड़क हादसों को रोकने के लिए ट्रैफिक पुलिस ने नई पहल की है। ट्रैफिक पुलिस कर्मचारियों ने आज विशेष अभियान चलाकर शहर व आसपास के क्षेत्रों में सड़कों पर विचरण करने वाले आवारा पशुओं को रिफ्लेक्टर पहनाए, ताकि रात्रि के समय वाहनों की चपेट में आने से पशुओं व वाहन चालकों दोनों की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके। थाना यातायात फतेहाबाद प्रभारी उपनिरीक्षक जय सिंह ने बताया कि अक्सर रात्रि के समय व कम रोशनी में सड़कों पर बैठे या चलते आवारा पशु वाहन चालकों को समय पर दिखाई नहीं देते, जिसके कारण गंभीर सड़क दुर्घटनाएं हो जाती हैं। यातायात पुलिस द्वारा यह विशेष अभियान चलाया गया है।

जांच शिविर का सैकड़ों मरीजों ने उठाया लाभ

सिरसा। डेरा सच्चा सौदा में एमएसजी महारहमोकरम माह की खुशी में बुधवार को शाह सतनाम जी स्पेशलिटी अस्पताल में लीवर रोग व काला पीलिया (हेपेटाइटिस बी व सी) का निःशुल्क जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में बड़ी संख्या में मरीजों ने पहुंचकर स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाया। शिविर में पीडियाट्रिक गैस्ट्रो विशेषज्ञ डॉ. नितिन मोहन, गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट डॉ. आशीष राठौड़, एमडी मेडिसिन डॉ. मीनाक्षी, डॉ. मोनिशा और डॉ. सागर ने विशेषज्ञ चिकित्सक के रूप में सेवाएं दीं। चिकित्सकों ने मरीजों की जांच कर उन्हें उचित परामर्श व उपचार संबंधी जानकारी दी। इस अवसर पर एमएसजी नेचुरोपैथी अस्पताल की टीम ने भी सक्रिय भागीदारी निभाई। डॉ. एम. रवि कुमार, डॉ. बिजोय पवार और डॉ. रूपेश कुमार ने प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति से मरीजों का उपचार किया, जिससे कई रोगियों को प्राकृतिक तरीके से राहत मिली।

खेजड़ी बचाओ आंदोलन को मंच का समर्थन

फतेहाबाद। राजस्थान के बीकानेर में चल रहे खेजड़ी बचाओ, प्रकृति बचाओ आंदोलन और महापड़ाव को नागरिक अधिकार मंच, फतेहाबाद ने पूर्ण समर्थन देने की घोषणा की है। मंच के संयोजक राजीव सेतिया, सहसंयोजक दुष्यंत शर्मा, पूर्व संयोजक मोहन लाल नारंग, मोडिया प्रभारी नवीन कुमार, मुकेश नारंग, राजेंद्र मलिक, केदार जांगड़ा और पवन शर्मा ने कहा कि खेजड़ी जैसे जीवनदायी वृक्षों की रक्षा के लिए यह आंदोलन बेहद जरूरी है। वृक्ष समाज की जीवन रेखा हैं और उनका कटना सीधे-सीधे जीवन को समाप्त करने जैसा है। नागरिक अधिकार मंच पर्यावरण संरक्षण को लेकर जमीनी स्तर पर काम कर रहा है और खेजड़ी संरक्षण की इस लड़ाई में बीकानेर के आंदोलनकारियों के साथ खड़ा है। मंच ने केंद्र और राज्य सरकार से खेजड़ी वृक्ष को राष्ट्रीय महत्व का घोषित करने और इसके संरक्षण के लिए सख्त कानून बनाने की मांग की है।

अनुभव नन्हे सितारों की पार्टी, अपेक्स स्कूल में विद्यार्थियों के लिए रात्रिकालीन कार्यक्रम का आयोजन

विद्यालय प्रशासन की सतत निगरानी में कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज फतेहाबाद

अपेक्स कॉन्वेंट स्कूल में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास को ध्यान में रखते हुए विशेष रात्रिकालीन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस आयोजन का उद्देश्य विद्यार्थियों को कक्षा से बाहर व्यवहारिक अनुभव, आत्मनिर्भरता और सहयोग की भावना सिखाना था। कार्यक्रम की शुरुआत विद्यार्थियों के स्वागत हेतु संतुलित, पौष्टिक और स्वच्छ जलपान से की गई। इसके पश्चात विद्यार्थियों ने

फतेहाबाद। अपेक्स स्कूल में रात्रिकालीन कार्यक्रम के दौरान बोन फायर का आनंद लेते विद्यार्थी।

विद्यालय परिसर में आयोजित विभिन्न मनोरंजक एवं सहभागितापूर्ण गतिविधियों में

# लंबित मांगों को लेकर उपायुक्त डॉ. विवेक भारती को ज्ञापन सौंपा अब पटवारियों की हड़ताल खत्म आज से लोगों को मिलेगी राहत

हरिभूमि न्यूज फतेहाबाद

दी रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन का तीन दिवसीय धरना-प्रदर्शन बुधवार को तीसरे दिन भी जारी रहा। जिला प्रधान पटवारी सुरेश कुमार के नेतृत्व में कर्मचारियों ने अपनी लंबित मांगों को लेकर उपायुक्त डॉ. विवेक भारती को ज्ञापन सौंपा। दिनभर चले धरने के कारण राजस्व विभाग से जुड़े कई कार्य प्रभावित रहे और आम लोगों को परेशानी झेलनी पड़ी। हालांकि शाम को सरकार स्तर पर हुई सकारात्मक बातचीत के बाद एसोसिएशन ने हड़ताल समाप्त करने की घोषणा कर दी। अब वीरवार से सभी पटवारी व कानूनगो नियमित कार्य पर लौटेंगे। ज्ञापन में वर्ष 2019 से 2023 तक की बकाया एलटीसी राशि का भुगतान, डिजिटल गिरदावरी के लिए टैब उपलब्ध करवाने, लंबित मेडिकल बिलों का निपटारा, एसपीओ मामलों का समाधान तथा विभागीय जांच में लंबित कर्मचारियों को दफ्तर दाखिल करने की मांग उठाई गई। इसके अलावा वेतन विसंगतियां दूर करने, कानूनों को सेवादर देने और ई-दिशा केंद्रों में कंप्यूटर



फतेहाबाद। लघु सचिवालय में धरना देते पटवारी।

ऑपरेटर नियुक्त करने की मांग भी रखी गई। धरने को संबोधित करते हुए सुरेश कुमार ने कहा कि लंबे समय से लंबित मांगों के चलते कर्मचारियों में रोष था। उपायुक्त ने मांगों पर सहानुभूतिपूर्वक विचार का आश्वासन दिया। जिला किसान सभा के एडवोकेट राम सिंह ने भी धरने को समर्थन दिया। शाम को सरकार से वार्ता सफल रहने पर एसो. ने हड़ताल समाप्त कर दी।

आमजन को परेशानियां बढ़ गई थीं

एक पटवारी पर 10 से 12 गांवों की जिम्मेदारी होने के कारण आमजन की परेशानियां और बढ़ गई हैं। परिवार पहचान पत्र, डोमिसाइल, स्कूल से संबंधित दस्तावेज, आय प्रमाण पत्र सहित अन्य जरूरी कागजातों पर हस्ताक्षर नहीं हो पा रहे थे। हड़ताल के चलते 1400 से अधिक इंतकाल, 400 से ज्यादा गिरदावरी, जमीन के नक्शे और लोन से संबंधित फाइलें लंबित पड़ी हैं। ई-दिशा केंद्रों पर भी पटवारी न होने से लोग अंधरी फाइलें लेकर लौटने को मजबूर थे। पटवार भवन पहुंचे सिरसा जिले के गांव नेजला निवासी सोनू ने बताया कि वह डोमिसाइल प्रमाण पत्र पर हस्ताक्षर करवाने आया था, लेकिन पटवारी नहीं मिले। वहीं प्रदीप कुमार ने बताया कि वह इंतकाल के काम के लिए दो-तीन बार पटवार भवन आ चुका है, लेकिन उसे खाली हाथ लौटना पड़ा।

पटवारियों की हड़ताल

सिरसा। बातचीत के बाद एसोसिएशन ने हड़ताल समाप्त करने की घोषणा कर दी। सभी पटवारी व कानूनगो नियमित कार्य पर लौटेंगे। एसोसिएशन पटवारियों की बहाली की मांग को लेकर रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन की हड़ताल के चलते जिलाभर में राजस्व कार्य ठप पड़े थे जिसे लोगों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा था।

बुधवार को हड़ताल

रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन के सदस्य लघु सचिवालय में धरने पर बैठे हैं। जिले के 63 पटवारी और 31 कानूनगो हड़ताल पर होने के कारण पटवार भवन में सभी कार्यालय बंद थे। इससे दस्तावेजों पर हस्ताक्षर, इंतकाल और अन्य भूमि संबंधी कार्य पूरी तरह ठप हो गए थे। एसोसिएशन प्रधान लाम सिंह ने कहा था कि जब तक बख्तर पटवारियों को बहाल नहीं किया जाता, तब तक उनकी हड़ताल जारी रहेगी। लेकिन अब बातचीत के बाद हड़ताल खत्म कर दी है।

## खेजड़ी बचाओ आंदोलन पहुंचा राष्ट्रपति भवन तक

फतेहाबाद। राजस्थान के बीकानेर क्षेत्र में खेजड़ी वृक्षों के अंधाधुंध कटान और पर्यावरणीय विनाश के खिलाफ चल रहे जनआंदोलन ने अब राष्ट्रीय स्तर पर दस्तक दे दी है। फतेहाबाद के सोशल एवं आर्टीआई एक्टिविस्ट राधेश्याम सोनी ने इस गंभीर मुद्दे पर राष्ट्रपति को पत्र लिखकर हस्तक्षेप की मांग की है। पत्र में उल्लेख किया गया है कि बीकानेर क्षेत्र में खेजड़ी बचाओ - प्रकृति बचाओ के नारे के साथ हजारों नागरिक शांतिपूर्ण और लोकतांत्रिक तरीके से आंदोलन कर रहे हैं। यह आंदोलन खेजड़ी वृक्षों की कटाई, चारागाह भूमि के क्षरण और बढ़ते पर्यावरणीय असंतुलन के विरुद्ध है। सोनी ने कहा कि खेजड़ी वृक्ष पश्चिमी भारत की पारिस्थितिकी, जल संरक्षण, पशुपालन और स्थानीय आजीविका की रीढ़ है। यह वृक्ष न केवल पर्यावरणीय संतुलन बनाए रखने में सहायक है, बल्कि

संविधान के अनुच्छेद 48-ए (पर्यावरण संरक्षण) और अनुच्छेद 51-ए(जी) (नागरिक कर्तव्य) की मांग को भी साकार करता है। पत्र में चिंता जताई गई है कि विकास परियोजनाओं, सौर ऊर्जा संयंत्रों और प्रशासनिक लापरवाही के चलते बीते वर्षों में लाखों खेजड़ी वृक्ष कटे जा चुके हैं, जिससे मरुस्थलीकरण, तापमान वृद्धि, भू-जल स्तर में गिरावट और जैव-विविधता को भारी नुकसान पहुंचा है। उन्होंने राष्ट्रपति से मांग की है कि खेजड़ी वृक्ष संरक्षण हेतु कठोर एवं विशेष कानून बनाए जाने के निर्देश दिए जाएं। बीकानेर सहित राजस्थान में खेजड़ी कटान की उच्चस्तरीय जांच हो। चारागाह एवं पर्यावरणीय भूमि पर चल रही परियोजनाओं की पुनः समीक्षा की जाए तथा शांतिपूर्ण आंदोलनकारियों की मांगों पर संवेदनशीलता से विचार किया जाए।

## फर्जी लोन ऐप से सावधान रहें साइबर ठगों पर होगी कार्रवाई

फतेहाबाद। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने साइबर अपराधों में हो रही निरंतर वृद्धि, विशेष रूप से फर्जी लोन ऐप के माध्यम से की जा रही डिजिटल ठगी, को लेकर नागरिकों को गंभीर रूप से सतर्क किया है। उन्होंने स्पष्ट शब्दों में कहा कि सतर्क और जागरूक नागरिक ही साइबर अपराधियों के मुँहों को विफल कर सकते हैं। एसपी ने कहा कि आधुनिक तकनीक ने जहां आमजन का जीवन आसान बनाया है, वहीं साइबर अपराधियों ने इसी तकनीक को ठगी का हथियार बना लिया है। आज की डिजिटल दुनिया में जब मोबाइल फोन ही बैंक बन चुका है, तब साइबर ठग भोले-भाले नागरिकों को अपने जाल में फँसाने के लिए नए-नए तरीके अपना रहे हैं। हाल के महीनों में फर्जी लोन ऐप के माध्यम से ठगी के मामलों में चिताजनक

वृद्धि सामने आई है, जिसे लेकर पुलिस व साइबर सेल पूरी तरह सतर्क हैं। जैन ने बताया कि साइबर अपराधी अत्यंत योजनाबद्ध एवं पेशेवर तरीके से कार्य करते हैं। मोबाइल पर आकर्षक डिज़ाइन, व्हाट्सएप संदेश तथा सोशल मीडिया पर प्रसारित भ्रामक ऑफर मिलने में लोन, बिना दस्तावेज, तुरंत पैसा के जरिए लोगों को ऐप डाउनलोड करने के लिए प्रेरित किया जाता है। ऐप इंस्टॉल होने ही आधा, पैस, गैलरी, कॉन्टैक्ट लिस्ट, माइक्रोफोन जैसी संवेदनशील जानकारीयें तक पहुंच मांगी जाती हैं। पीड़ित के खते में 2 हजार से 10 हजार की राशि डालकर विश्वास जीता जाता है, लेकिन कुछ ही दिनों में अत्यधिक ब्याज, धमकी, अश्लील फोटो भेजने, बदनामी और मानसिक उत्पीड़न का सिलसिला शुरू हो जाता है।

## किशोर शिक्षा कार्यक्रम : रॉयल स्कूल में जागरूकता कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज फतेहाबाद

किशोर शिक्षा कार्यक्रम के दिशा-निर्देशों के अंतर्गत रॉयल इंटरनेशनल रैजिडेंशियल स्कूल, खारा खेड़ी में विश्व कैंसर दिवस के अवसर पर विभिन्न जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति जागरूक करना तथा उन्हें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना था। कार्यक्रम की शुरुआत रचनात्मक एवं शैक्षिक गतिविधियों के साथ हुई। कक्षा 6 एवं 7 के विद्यार्थियों ने कैंसर जागरूकता एवं रोकथाम विषय पर पोस्टर निर्माण गतिविधि में उत्साहपूर्वक भाग लिया। शिक्षकों के



फतेहाबाद। रॉयल स्कूल खाराखेड़ी में आयोजित कार्यक्रम में भाग लेते विद्यार्थी।

मार्गदर्शन में विद्यार्थियों ने आकर्षक पोस्टरों के माध्यम से कैंसर के लक्षणों, बचाव के उपायों तथा समाज में जागरूकता फैलाने के महत्व को प्रभावित रूप से प्रस्तुत किया। इस दौरान शिक्षकों ने यह सुनिश्चित किया कि विद्यार्थियों को सही एवं सटीक जानकारी प्राप्त हो। कक्षा 8 एवं 9 के विद्यार्थियों के लिए एचआईवी/एड्स विषय पर एक विशेष जागरूकता सेमिनार आयोजित किया गया। विज्ञान शिक्षकों द्वारा पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन के माध्यम से एचआईवी/एड्स के कारण, इसके फैलाव, बचाव के उपायों एवं स्वस्थ आदतों पर जानकारी दी गई।

## पं जोशी को संगीतमय श्रद्धांजलि दी

हरिभूमि न्यूज सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के संगीत विभाग द्वारा भारत रत्न से सम्मानित महान शास्त्रीय गायक पंडित भीमसेन जोशी की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में एक संगीतमय श्रद्धांजलि कार्यक्रम का आयोजन किया गया। संगीत विभागाध्यक्ष डॉ कमलेश रानी ने बताया कि यह कार्यक्रम विश्वविद्यालय के कुलगुरु प्रो. विजय कुमार के मार्गदर्शन तथा कुलसचिव डॉ. सुनील कुमार के दिशा-निर्देशन में आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान विभाग के शिक्षकों एवं विद्यार्थियों ने शास्त्रीय गायन एवं भजन प्रस्तुत कर महान संगीत साधक को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। डॉ. कमलेश ने पंडित



सिरसा। संगीतमय श्रद्धांजलि कार्यक्रम में उपस्थित विद्यार्थी।

कार्यक्रम में यह रहे मौजूद

कार्यक्रम में विभाग की प्राध्यापक डॉ. सरस्वती घटुर्वेदी, डॉ. दीपक जना सहित संगीत विभाग के विद्यार्थी प्रिच्छा, सोनू, कजुप्रिया, हर्षविंद, चारु, लवप्रती, राजवीर, सुमीत, ममता, हर्षा, रेणु, सूरज आदि उपस्थित रहे। भीमसेन जोशी के भारतीय शास्त्रीय संगीत में अतुलनीय योगदान को स्मरण करते हुए कहा कि उनका जीवन और साधना आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणास्रोत है। उन्होंने

## राजकीय स्कूल गुडियाखेड़ा राज्य स्तर पर करेगा प्रदर्शन

चोपटा। राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं परिषद गुरुग्राम द्वारा प्रदेश के विद्यालयों में आयोजित की गई युवा ग्राम पंचायत के कार्यक्रम मे राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गुडियाखेड़ा अब राज्य स्तर पर इस प्रतियोगिता में प्रदर्शन करेगा। उल्लेखनीय है कि यह विद्यालय सर्वप्रथम इस प्रतियोगिता में खंड स्तर पर विजेता बना उस उपरांत जिला स्तर पर विजेता बना और फिर हिसार डिविजन लेवल की हुई। प्रतियोगिता में जौद हिसार फतेहाबाद को प्रतिस्पर्धा देते हुए यह विद्यालय विजेता बना। अब इस विद्यालय का राज्य स्तर पर फरीदाबाद, गुरुग्राम, करनाल डिविजनल लेवल के एक-एक विद्यालय के साथ कुल तीन विद्यालयों के साथ प्रतिस्पर्धा होगी।

## बैग छीनने का आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज. भूना

भूना में एक महिला के हाथ से बैग छीनने के मामले में कार्रवाई करते हुए भूना पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी की पहचान रवि पुत्र राजमल निवासी चंदडू कलां के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से छीना गया मोबाइल फोन भी बरामद कर लिया है। थाना भूना के प्रभारी उप निरीक्षक ओमप्रकाश ने बताया कि शिकायतकर्ता सुरस्ती देवी निवासी वार्ड नंबर 8, भूना ने पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि 14 नवंबर 2025 को वह राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय से ड्यूटी समाप्त कर पैदल अपने घर लौट रही थीं। इसी दौरान शाम करीब 5:15 बजे, दो अज्ञात मोटरसाइकिल सवार युवकों ने उनके हाथ से बैग झपट लिया और मौके से फरार हो गए। पीड़िता के बैग में ओपी कंपनी का मोबाइल फोन, नकदी राशि एवं महत्वपूर्ण सरकारी दस्तावेज मौजूद थे। शिकायत के आधार पर थाना भूना में मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई। इस मामले में भूना पुलिस ने घटनास्थल के



भूना। महिला से छीना झपटी मामले में गिरफ्तार युवक।

आसपास के साक्ष्यों, तकनीकी विश्लेषण एवं गुप्त सूचनाओं के आधार पर कार्रवाई करते हुए आरोपी रवि को काबू कर लिया।

## अनुभव नन्हे सितारों की पार्टी, अपेक्स स्कूल में विद्यार्थियों के लिए रात्रिकालीन कार्यक्रम का आयोजन

विद्यालय प्रशासन की सतत निगरानी में कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज फतेहाबाद

अपेक्स कॉन्वेंट स्कूल में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास को ध्यान में रखते हुए विशेष रात्रिकालीन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस आयोजन का उद्देश्य विद्यार्थियों को कक्षा से बाहर व्यवहारिक अनुभव, आत्मनिर्भरता और सहयोग की भावना सिखाना था। कार्यक्रम की शुरुआत विद्यार्थियों के स्वागत हेतु संतुलित, पौष्टिक और स्वच्छ जलपान से की गई। इसके पश्चात विद्यार्थियों ने

फतेहाबाद। अपेक्स स्कूल में रात्रिकालीन कार्यक्रम के दौरान बोन फायर का आनंद लेते विद्यार्थी।

विद्यालय परिसर में आयोजित विभिन्न मनोरंजक एवं सहभागितापूर्ण गतिविधियों में



फतेहाबाद। अपेक्स स्कूल में रात्रिकालीन कार्यक्रम के दौरान बोन फायर का आनंद लेते विद्यार्थी।

विद्यालय परिसर में आयोजित विभिन्न मनोरंजक एवं सहभागितापूर्ण गतिविधियों में

## सभी बच्चे प्रसन्नचित और उत्साहित दिखे

इस दौरान विद्यार्थियों ने सहयोग, अनुशासन, आत्मनिर्भरता और समय प्रबंधन का व्यावहारिक अभ्यास किया। सुरक्षित और नियंत्रित वातावरण में बिताई गई यह रात्रि विद्यार्थियों के लिए एक अविस्मरणीय और सीखने से भरी यादगार रात बन गई। सभी बच्चे प्रसन्नचित और उत्साहित थे तथा अपने साथ नवीन अनुभव और स्मृतियां लेकर घर लौटे। विद्यालय के निदेशक अमित मत्तकड़ ने कहा, अपेक्स कॉन्वेंट स्कूल सदैव विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए प्रतिबद्ध है। ऐसे कार्यक्रम बच्चों को सीखने के साथ-साथ जीवन की वास्तविक परिस्थितियों के लिए भी तैयार करते हैं।

बोनफायर ने कार्यक्रम को और आकर्षक बना दिया। बोनफायर के आसपास बच्चों ने शिक्षकों के साथ स्टोरी टाइम, संवाद और समूह गतिविधियों का आनंद लिया। विद्यालय के प्राचार्य उमंग कक्कड़ ने कहा, इस प्रकार के अनुभववात्मक कार्यक्रम बच्चों के

व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ऐसे आयोजन विद्यार्थियों में सहयोग, अनुशासन और आत्मविश्वास जैसे जीवन मूल्यों का विकास करते हैं। रात्रि में सभी विद्यार्थियों के लिए उच्च गुणवत्ता, पोषण-सम्पन्न एवं स्वच्छ रात्रि भोजन की व्यवस्था की गई, जो विद्यालय प्रशासन की सतत निगरानी में सुव्यवस्थित और सुरक्षित रूप से संपन्न हुई। इस आयोजन का मुख्य आकर्षण विद्यालय परिसर में शिक्षकों की देखरेख में आयोजित नाइट स्टे

व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ऐसे आयोजन विद्यार्थियों में सहयोग, अनुशासन और आत्मविश्वास जैसे जीवन मूल्यों का विकास करते हैं। रात्रि में सभी विद्यार्थियों के लिए उच्च गुणवत्ता, पोषण-सम्पन्न एवं स्वच्छ रात्रि भोजन की व्यवस्था की गई, जो विद्यालय प्रशासन की सतत निगरानी में सुव्यवस्थित और सुरक्षित रूप से संपन्न हुई। इस आयोजन का मुख्य आकर्षण विद्यालय परिसर में शिक्षकों की देखरेख में आयोजित नाइट स्टे

## मंत्री बिटू पर टिप्पणी करने पर राहुल गांधी का फूका पुतला

फतेहाबाद। संसद में केन्द्रीय मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू पर आपत्तिजनक टिप्पणी करने के रोष स्वरूप बुधवार को फतेहाबाद में बीजेपी कार्यकर्ताओं ने जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा के नेतृत्व में भूना मोड़ पर राहुल गांधी का पुतला फूका। इस अवसर पर कार्यकर्ताओं ने राहुल गांधी के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने कहा कि संसद में सही मुद्दों पर चर्चा करने की बजाए लगातार विवादित बयानबाजी कर रहे कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी ने अपनी सारी मर्यादा लांघ दी हैं। संसद में केन्द्रीय मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू पर आपत्तिजनक टिप्पणी कर ना केवल कांग्रेस पार्टी को लज्जित किया है, बल्कि देशवासियों को अपनी नकारात्मक सोच का परिचय भी दिया है। राहुल गांधी ने केन्द्रीय मंत्री रवनीत सिंह को गद्दर बोलकर उनसे हाथ मिलाने की कोशिश की तो इसका सटीक पलटवार करते हुए केन्द्रीय मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू ने उनसे हाथ मिलाए बिना स्पष्ट कह दिया कि देश के गद्दारों से उनका कोई लेना देना नहीं। बीजेपी के प्रदेश सचिव एवं जिला प्रभारी सुरेन्द्र आर्य ने कहा कि राहुल गांधी को तुरंत प्रभाव से केन्द्रीय मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू व सिख समाज से माफ़ी मांगनी चाहिए और अपने पद से इस्तीफा देना चाहिए। इस मौके पर अवतार सिंह मोंगा, जगदीप सिंह मोंगा, जनदीश शर्मा, भीम लाम्बा, अशोक जाखड़ सहित अनेक भाजपा कार्यकर्ता मौजूद रहे।



फतेहाबाद। संसद में केन्द्रीय मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू पर आपत्तिजनक टिप्पणी करने के रोष स्वरूप बुधवार को फतेहाबाद में बीजेपी कार्यकर्ताओं ने जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा के नेतृत्व में भूना मोड़ पर राहुल गांधी का पुतला फूका। इस अवसर पर कार्यकर्ताओं ने राहुल गांधी के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने कहा कि संसद में सही मुद्दों पर चर्चा करने की बजाए लगातार विवादित बयानबाजी कर रहे कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी ने अपनी सारी मर्यादा लांघ दी हैं। संसद में केन्द्रीय मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू पर आपत्तिजनक टिप्पणी कर ना केवल कांग्रेस पार्टी को लज्जित किया है, बल्कि देशवासियों को अपनी नकारात्मक सोच का परिचय भी दिया है। राहुल गांधी ने केन्द्रीय मंत्री रवनीत सिंह को गद्दर बोलकर उनसे हाथ मिलाने की कोशिश की तो इसका सटीक पलटवार करते हुए केन्द्रीय मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू ने उनसे हाथ मिलाए बिना स्पष्ट कह दिया कि देश के गद्दारों से उनका कोई लेना देना नहीं। बीजेपी के प्रदेश सचिव एवं जिला प्रभारी सुरेन्द्र आर्य ने कहा कि राहुल गांधी को तुरंत प्रभाव से केन्द्रीय मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू व सिख समाज से माफ़ी मांगनी चाहिए और अपने पद से इस्तीफा देना चाहिए। इस मौके पर अवतार सिंह मोंगा, जगदीप सिंह मोंगा, जनदीश शर्मा, भीम लाम्बा, अशोक जाखड़ सहित अनेक भाजपा कार्यकर्ता मौजूद रहे।