हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार 12 फरवरी 2026

11 निशाल ने आर्म रेसलिंग की विश्व चैंपियनशिप में पाया तीसरा स्थान

12 विद्यार्थियों ने लिया 'योग युक्त, नशा मुक्त भारत' का संकल्प

आर्थिक रूप से उभरेंगे जूसी गन्ना उत्पादक किसान, इस बार 400 क्विंटल बम्पर उत्पादन की उम्मीद, जून के भाव अग्रिम सौदे 650 रुपये प्रति क्विंटल के होने लगे

■ गांवों में करीब 3 हजार एकड़ में गन्ने की फसल

सुरेन्द्र असीजा ▶▶| फतेहाबाद

पिछले कुछ वर्षों से आर्थिक रूप से दब चुके क्षेत्र के जूसी गन्ना उत्पादक किसानों के हालात अब सुधरते नजर आ रहे हैं। इस वर्ष जूसी गन्ने का उत्पादन व दाम अच्छे होने से उम्मीद की जा रही है कि गन्ना उत्पादक किसानों को दो से अढ़ाई लाख रुपये तक प्रति एकड़ की आमदनी होगी। बता दें कि कोरोना काल में बाजार बंद होने से क्षेत्र के गन्ना उत्पादक किसानों का गन्ना नहीं बिका था। मजबूरी के चलते इन किसानों को

नाममात्र दरों पर गन्ना बेचना पड़ा जबकि अधिकांश किसानों ने अपनी गन्ने की फसल को रोटावेटर से जमीन में ही दबा दिया था। इसके बाद एक बारगी किसानों का गन्ने की फसल से मोह भंग भी हो गया था लेकिन अब धीरे-धीरे हालात बदलने लगे हैं। इस बार जूसी गन्ने के एडवांस सौदे हो रहे हैं। अब तक गन्ना व्यापारी अढ़ाई से 3 लाख रुपये प्रति एकड़ के हिसाब से सौदा कर रहे हैं। अभी गर्मी का सीजन आना शेष है। ऐसे में गर्मी बढने के साथ-साथ गन्ने के दाम ओर बढ़ेंगे। फतेहाबाद के गांव बड़ोपल, खजूरी, गोरखपुर, कुम्हारिया, साबरवास, काजलहेड़ी, नहला, मोचीवाली, चौबारा, जांडली कलां इत्यादि डेढ दर्जन गांवों के करीब 400 किसान गन्ने की खेती करते हैं। यह किसान 319 किस्म का गन्ना लगाते हैं जो सिर्फ जूस निकलता है अर्थात इसका गुड व चीनी बनाने में प्रयोग नहीं किया जाता। वर्ष 2019 से 2021 तक कोविड के चलते बाजार बंद थे। जूस की रेहडियों का कारोबार भी ठप्प हो गया था, जिस कारण जूसी गन्ना उत्पादक किसान आर्थिक रूप से दबते चले गए। इन गांवों में करीब 3 हजार एकड़ में गन्ने की फसल लगी हुई हैं। इनमें से कुछेक किसानों का गन्ना 60 से 80 हजार रुपये प्रति एकड़ के हिसाब से बिक गया था लेकिन बाकी गन्ने की फसल को इन किसानों ने रोटावेटर की मदद से जमीन में ही दबा दिया था। बीच में दो साल इनकी लागत व इंकम बराबर रही। पिछले साल भी गन्ना उत्पादक किसानों को सही रेट मिला था, जिसके बाद इस बार भी किसानों में गन्ने को लेकर रूझान नजर आया। अबकी बार अभी से ही गन्ने के खेत ठेके पर लेने के लिए ठेकेदार इनके यहां चक्कर लगाने लगे हैं। वजह है हरियाणा, पंजाब, राजस्थान व उत्तरप्रदेश में गन्ने के जूस की डिमांड बढ़ी हुई है।

3 लाख तक प्रति एकड़ आमदनी के आसार

गन्ना उत्पादक किसान सुंदर लाल, उग्रसैन भादू, सुभाष, मक्खन लाल, ईश्वर सिंह व पवन आदि ने बताया कि इस बार गन्ने के ठेकेदार अप्रैल में गन्ना लेने का सौदा कर रहे हैं। इस सीजन में प्रति एकड़ 400 क्विंटल पैदावार का अनुमान है। प्रति एकड़ गन्ने के भाव अभी 500 रुपये प्रति क्विंटल है। मई में यह भाव 600 रुपये व जून में 650 रुपये प्रति क्विंटल गन्ने का सौदा कर रहे हैं। ऐसे में किसानों को पहली बार 3 लाख तक प्रति एकड़ गन्ने आमदनी होने के आसार बन रहे हैं।

शुगर मिल बंद होने से जूसी गन्ने का होता है उत्पादन

बता दें कि गांव काजलहेड़ी व बड़ोपल दोनों गांव नेशनल हाइवे 9 से सटे हुए हैं। जहां पर जूसी किस्म का गन्ना 319 का उत्पादन होता है। इसके अलावा शुगर मिल में चीनी के लिए जाने वाले गन्ने की वैरायटी 68, 36, 38 व गुड़ वाले गन्ने पौंडा 85 का भी भूना क्षेत्र के कई गांवों में उत्पादन होता है।

खबर संक्षेप

दुष्कर्म व आईटी एक्ट मामले में दो गिरफ्तार

फतेहाबाद। नाबालिग के साथ दुष्कर्म व आईटी एक्ट से संबंधित मामले में थाना सदर फतेहाबाद पुलिस ने दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों की पहचान मनीष कुमार पुत्र बंसी लाल तथा पंकज पुत्र सुभाष निवासी बड़ोपल के रूप में हुई है। थाना सदर फतेहाबाद के प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने बताया कि 8 फरवरी को पुलिस चौकी बडोपल में एक शिकायत प्राप्त हुई, जिसमें बताया गया कि 14 वर्षीय नाबालिग को आरोपियों द्वारा बहला-फुसलाकर मोटरसाइकिल पर बैठाकर ले जाया गया।

चोरी की नियत से घुसे युवक, रंगे हाथ पकड़ा

टोहाना। रेलवे रोड स्थित एक सैनेटरी की दुकान में चोरी की नीयत से घुसे एक युवक को दुकानदार ने रंगे हाथ मौके पर काबू कर लिया। इस बारे सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंच गई और युवक को हिरासत में लेकर पूछताछ शुरू कर दी है। आरोपी की पहचान सचिन पुत्र भोज राज निवासी आदर्श कॉलोनी, भुना रोड टोहाना के रूप में हुई है।

गाड़ी बेचने के नाम पर लाखों रुपये ठगे

फतेहाबाद। फतेहाबाद में साइबर ठगों ने एक व्यक्ति को गाड़ी बेचने के नाम पर अपने जाल में फंसाया और उससे 3.85 लाख रुपये हड़प लिए। इस बारे पीड़ित युवक द्वारा ऑनलाइन शिकायत दर्ज करवाई गई, जिसके बाद अब बुधवार को साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में फतेहाबाद निवासी विकास सिहाग ने कहा है कि वह खेतीबाड़ी के अलावा ट्रांसपोर्ट का काम करता है।

युवक को हेरोइन सहित किया गिरफ्तार

ओढां। पुलिस ने बडागुढ़ा क्षेत्र से एक युवक को 5 ग्राम 95 मिलीग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। एंटी नारकोटिक्स सेल के प्रभारी ने बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान गली नंबर 26 बडागुढ़ा क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान सामने से एक युवक पैदल आता दिखाई दिया। उक्त युवक ने सामने पुलिस की गाड़ी को देखकर अचानक वापस मुड़कर खिसकने का प्रयास किया। पुलिस पार्टी ने शक के आधार पर उक्त युवक को काबू कर लिया।

राष्ट्रीय लोक अदालत 14 मार्च को

सिरसा। न्यायालय परिसर सिरसा, उपमंडल न्यायालय परिसर डबवाली व ऐलनाबाद में 14 मार्च को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। लोक अदालत में स्वयं या अपने अधिवक्ता के माध्यम से केसों के निपटारे के लिए आवेदन किया जा सकता है। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला के निर्देशानुसार लोक अदालतों का आयोजन किया जाता है।

कर्मचारियों की हड़ताल आज, सरकारी दफ्तरों में कामकाज होगा प्रभावित

कर्मचारियों की हड़ताल से निपटने के लिए बिजली निगम ने छुट्टियां की रद्द

■ रोडवेज का भी होगा चक्का जाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

सरकार की नीतियों के खिलाफ केंद्रीय ट्रेड यूनियनों के संयुक्त आह्वान पर आज जिलेभर में बैंकों, बिजली घर, रोडवेज, स्वास्थ्य, शिक्षा सहित विभिन्न विभागों के कर्मचारी हड़ताल पर रहेंगे। कर्मचारियों की इस हड़ताल को किसानों व मजदूर संगठनों ने भी अपना समर्थन दिया है। हड़ताल के दौरान सरकारी कार्यालयों, स्कूलों व बैंकों में कामकाज ठप्प रहेगा। एसबीआई सहित सभी राष्ट्रीयकृत बैंकों में क्लेरिकल स्टाफ ही हड़ताल पर रहेगा। रोडवेज का चक्का जाम रहने से लोगों को परेशानियों का

फतेहाबाद। हड़ताल को लेकर विभिन्न विभागों में जत्था निकालते कर्मचारी।

सामना करना पड़ सकता है। हालांकि प्रशासन ने भी हड़ताल को देखते हुए सभी तैयारियां पूरी कर ली हैं। रोडवेज में यात्रियों को गंतव्य तक पहुंचाने के लिए आम दिनों से ज्यादा बसें चलाने की व्यवस्था की गई है। बिजली निगम प्रशासन ने भी कड़ा रूख अपनाते हुए हड़ताल पर जाने वाले कर्मचारियों पर कार्रवाई की चेतावनी दी है। निगम ने स्पष्ट किया है कि 12 फरवरी को किसी भी कर्मचारी को सामान्य परिस्थितियों में किसी प्रकार की छुट्टी नहीं दी जाएगी। आज सर्व कर्मचारी संघ भट्टू व फतेहाबाद के कर्मचारी शहर में प्रदर्शन करेंगे। प्रस्तावित राष्ट्रव्यापी हड़ताल को सफल बनाने के उद्देश्य से सर्व कर्मचारी संघ ने प्रचार-प्रसार अभियान को तेज करते हुए गेट मीटिंग कर कर्मचारियों को लामबंद किया और सभी विभागों में मोटरसाइकिल जत्था निकाला।

मजदूरों के अधिकारों की रक्षा के लिए अभियान

जिला सचिव रामनिवास शर्मा ने बताया कि अभियान की शुरूआत बिजली बोर्ड से हुई। बिजली बोर्ड प्रांगण में सभी विभागों के प्रधान-सचिव 50 मोटरसाइकिल लेकर पहुंचे। इसके बाद पब्लिक हैल्थ, सिचाई विभाग भोडिया खेड़ा, आईटीआई, पशुपालन विभाग, हैफेड, बिजलीबोर्ड कार्यालय भट्टू रोड, पीडब्ल्यूडी वर्कशॉप, पीडब्ल्यूडी कार्यालय, पटवार एंव कानुनगों भवन, खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय फतेहाबाद, नगरपालिका कार्यालय, फायर, रोडवेज, सिविल अस्पताल आदि सभी विभागों का दौरा किया। जत्थे को संबोधित करते हुए रमेश तुषामड़ ने कहा कि केंद्र सरकार ने मजदूरों के हित में बने 44 श्रम कानूनों को समाप्त कर पूंजीपतियों के हित में बनाए गए 4 लेबर कोड लागू किए हैं। ये लेबर कोड किसी भी सूरत में मजदूरों, कर्मचारियों और आम जनता के हित में नहीं हैं। उन्होंने कहा कि कर्मचारी लगातार पुरानी पेंशन की मांग कर रहे हैं, लेकिन केंद्र और राज्य सरकार एनपीएस और यूपीएस कर्मचारियों पर बिना मांगे जबरदस्ती थोप रही हैं।

मुख्य साजिशकर्ता सहित तीन गिरफ्तार

50 हजार रुपये की सुपारी लेकर पुजारी पर किया जानलेवा हमला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पुलिस ने मुख्य साजिशकर्ता सहित तीन आरोपियों को किया गिरफ्तार हरिभूमि न्यूज. डबवाली। उपमंडल के गांव गंगा में पुजारी पर जानलेवा हमला 50 हजार रुपये की सुपारी देकर करवाया गया था। डीएसपी कपिल अहलावत ने बुधवार को इसका खुलासा करते हुए बताया कि पुलिस ने इस मामले में मुख्य साजिशकर्ता सहित तीन आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों में मुख्य साजिशकर्ता गांव गंगा निवासी महावीर, राजस्थान के सादुलशहर निवासी मनदीप व रवि कुमार शामिल है। गौरतलब है कि पुजारी चंद्रपकाश पर बीती 28 जनवरी को मंदिर के बाहर कुछ लोगों ने रस्सी से गला घोंट कर हत्या करने का प्रयास किया था। पुलिस ने इस मामले में अभियोग दर्ज कर जांच शुरू की। पुलिस ने मामले को सुलझाने के लिए विशेष टीम का गठन किया और साक्ष्यों के आधार पर आरोपियों की पहचान कर उन्हें गिरफ्तार कर लिया है।

सिरसा। पुजारी पर हुए हमले का खुलासा करते डीएसपी।

की पूछताछ

डीएसपी ने बताया कि आरोपियों ने प्रारंभिक पूछताछ में बताया कि मुख्य साजिशकर्ता आरोपी महावीर जो पहले गांव गंगा में मनरेगा में मेट के तौर पर काम करता था, जो अब सादुलशहर में डीजे का काम कर रहा है, उसकी किसी बात को लेकर पुजारी चंद्रप्रकाश से रंजिश चल रही थी। आरोपी महावीर ने उसके पास काम करने वाले मनदीप व रवि कुमार को हमला करने के लिए 50 हजार रुपये दिए थे। आरोपियों ने पहले चंद्रप्रकाश की रेकी की और कार में सवार होकर डबवाली में मंदिर के पास पहुंचे परंतु किसी कारणवीश वारदात को अंजाम नहीं दे सके। अगले दिन 28 जनवरी को फिर से उन्होंने योजना बनाकर वारदात को अंजाम दिया।

जिले में 200 के करीब पहुंचा एक्यूआई

10 दिन में 7 डिग्री बढ़ा पारा, तापमान के साथ बढ़ने लगा वायु प्रदूषण

■ छेती सरसों व गेहूं की फसलों में ज्यादा तापमान नुकसान पहुंचा रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

पिछले कई दिनों से जिले में तापमान में लगातार बढ़ोतरी हो रही है, जिससे दिन में गर्मी और सुबह शाम हलकी ठंड पड़ने लगी है। पिछले दस दिन के अंदर अधिकतम तापमान 7 डिग्री बढ़कर 26 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच चुका है। जो किसानों के लिए भी चिंता का विषय बनता जा रहा है। क्योंकि किसानों की पछेती सरसों व गेहूं की फसलों में ज्यादा तापमान नुकसान पहुंचा रहा है। दूसरी तरफ मौसम विभाग ने अभी 16 फरवरी तक मौसम खुश्क और तापमान बढ़ने की संभावना जताई है। तापमान 22 डिग्री से ऊपर जाते ही फसलों के लिए नुकसानदायक हो जाता है।

जिले में तापमान बढ़ोतरी के साथ-साथ वायु प्रदूषण का स्तर भी खतरनाक स्तर पर पहुंचा हुआ है। जिले में मंगलवार को एक्यूआई 200 के करीब पहुंच गया है, जो सामान्य से काफी ज्यादा है और स्वास्थ्य के लिए बेहद खतरनाक होता है। शहर के सद्भावना अस्पताल संचालक डॉ अंशुल सहगल ने कहा कि जिले में वायु प्रदूषण का स्तर बढ़ता ही जा रहा है। इस हवा में कीटाणु फैले हुए हैं जो स्वास्थ्य के लिए बेहद खतरनाक हैं। एक्यूआई 300 से ऊपर रेड जोन में आ जाता है। इसमें सांस रोगियों को ज्यादा तकलीफ होती है। इसलिए बुजुर्गों व सांस के रोगियों को इमरजेंसी में ही घर से बाहर निकलना चाहिए।

16 फरवरी तक खुश्क रहेगा मौसम

एचएयू हिसार मौसम विज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. मदन लाल खीचड़ ने कहा कि 16 फरवरी तक खुश्क रहने से मौसम में बढ़ोतरी जारी रहेगी। राज्य में 16 फरवरी को पश्चिमी विक्षोभ के आंशिक प्रभाव के कारण मौसम में बदलाव आने की संभावना है। राज्य में 16 फरवरी रात्रि व 17 फरवरी को आंशिक बादलवाई रहेगी। इसके अलावा हवाएं व गरज चमक के साथ कहीं कहीं बूंदाबांदी या हल्की बारिश की संभावना बन रही है।

दुष्कर्म करने वाले को 20 वर्ष का कारावास

फतेहाबाद। नाबालिग लडक़ी के अपहरण व दुष्कर्म के गंभीर मामले में सुनवाई करते हुए अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश एवं विशेष न्यायाधीश, फास्ट ट्रैक कोर्ट, फतेहाबाद अमित गर्ग की अदालत ने एक युवक को दोषी करार दिया है। अदालत ने गौरव सोनी निवासी आजाद नगर, फतेहाबाद को 20 वर्ष के कठोर कारावास की सजा सुनाई है। अदालत ने मामले को गंभीर अपराध मानते हुए विभिन्न धाराओं के तहत अलग-अलग सजा और जुर्माना भी लगाया है। बुधवार को जिला न्यायवादी देवेंद्र मित्तल ने बताया कि मामला अगस्त 2023 में थाना शहर फतेहाबाद में दर्ज हुआ था। पीड़िता ने अपनी शिकायत में आरोप लगाया था कि आरोपी ने उसे जान से मारने और वीडियो वायरल करने की धमकी देकर भयभीत किया तथा उसके साथ दुष्कर्म किया।

12 युवकों के खिलाफ मामला दर्ज

दसवीं कक्षा के छात्र से हथियार दिखाकर मांगी रंगदारी, मुख्य आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

दसवी कक्षा में कुछ युवकों द्वारा गैंग बनाकर गांव के एक निजी स्कूल में सवी कक्षा में पढ़ने वाले एक युवक से हथियार दिखाकर रंगदारी मांगने का मामला सामने आया है मामले में सदर पुलिस ने शिकायत के आधार पर गांव के 7 नामजद व 5 अन्य सहित 12 लोगो के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर मामले के मुख्य आरोपी युवक को गिरफ्तार कर आगामी कार्यवाही शुरू कर दी है पुलिस को दी शिकायत में गांव अलावलवास निवासी विनोद ने बताया कि उसकी गांव में हार्डवेयर की दुकान है तथा मेरा बेटा लोकेश गुरु जम्भेश्वर स्कूल अलावलवास में दसवीं कक्षा में पढ़ता है दो दिन पूर्व लोकेश स्कूल से शाम को छुट्टी होने के बाद जब दुकान पर मेरे पास आया तो वह डरा हुआ और सहमा सहमा सा लगा तो मैंने अपने बेटे लोकेश तो उसने मुझे बताया कि अपने ही गांव के सन्नी, अशोक, साहिल, विरेन, विकास, प्रवीन ,राहुल व उनके साथ 5 अन्य युवकों ने उसका स्कूल से पीछा किया और इन्होंने मुझे रास्ते में घेर लिया और हथियार दिखाकर उन्होंने उससे 2 हजार रुपये रंगदारी मांगी और ना देने पर जान से मारने की धमकी देकर चले गए व अगले दिन गैंग द्वारा बनाई गई इंस्टाग्राम आईडी से दोबारा धमकी दी कि वह उसकी दुकान लूट कर ले जाएंगे व लोकेश को दोबारा रंगदारी देने की धमकी दी।

आगामी कार्रवाई जारी

विनोद ने शिकायत में आरोप लगाया कि उक्त युवकों ने उल्लु गैंग के नाम से एक गैंग का भी संचालन भी कर रखा है सदर पुलिस ने शिकायत के आधार पर सन्नी, अशोक, साहिल, विरेन, विकास, प्रवीन ,राहुल व उनके साथ 5 अन्य युवकों के खिलाफ मामला दर्ज करते हुए मुख्य आरोपी सन्नी को गिरफ्तार कर लिया सदर थाना प्रभारी प्रहलाद सिंह ने बताया कि शिकायत के आधार पर 7 नामजद व अन्य युवकों के खिलाफ रंगदारी मांगने सहित विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर मामले के मुख्य आरोपी सन्नी को गिरफ्तार कर आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

अज्ञात चालक के खिलाफ केस दर्ज

ट्रक ने रोड क्रॉस कर रहे बुजुर्ग को कुचला, मौत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| ओढां

गांव साहुवाला प्रथम के निकट एक ट्रक ने रोडक्रॉस कर रहे एक बुजुर्ग को कुचल दिया। इस दुर्घटना में बुजुर्ग की मौत हो गई। बडागुढा थाना पुलिस ने मृतक के पुत्र के बयान पर अज्ञात ट्रक चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दिए बयान में गांव पंजुआना निवासी सूरज ने बताया कि मंगलवार को वह, उसका पिता हेतराम, उसका जीजा राजेंद्र निवासी गांव धिंगतानिया तथा उसकी 2 बहनें पूजा व सुमन सहित पांचों थ्री व्हीलर में सवार होकर पंजुआना से डबवाली में अपनी रिश्तेदारी में जाने के लिए निकले थे। रास्ते में उसके पिता करीब 55 वर्षीय हेतराम ने लघुशंका करने के लिए थ्री व्हीलर को रुकवा लिया। जब उसका पिता सड़क किनारे लघुशंका कर थ्री व्हीलर की ओर वापस आ रहा था तो पीछे से आ रहे तेज रफ्तार एक ट्रक ने उसके पिता को चपेट में ले लिया। ट्रक के टायर उसके पिता के ऊपर से गुजर गए। दुर्घटना के बाद चालक ट्रक को मौके से भगा ले गया। वे अपने पिता को सरसा के सरकारी अस्पताल में लेकर गए जहां उसे मृत घोषित कर दिया गया। सूचना के बाद बडागुढ़ा पुलिस ने पहुंचकर परिजनों के बयान दर्ज करते हुए शव का पोस्टमार्टम करवाया।

मिसाल | तनाव में गलत संगत का शिकार हुआ और नशे की गिरफ्त में फंस गया

खाकी का मानवीय चेहरा : पुलिस की पहल से नशे का अंधेरा छटा, अब इटली में चमक रहा है टोहाना का सोनू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

कहते हैं कि अगर पुलिस का डंडा सुधारने की शक्ति रखता है, तो नेतृत्व की संवेदनशीलता जीवन बदलने का सामथ्र्य भी रखती है। फतेहाबाद के पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के मार्गदर्शन में जिला पुलिस ने न केवल अपराध पर लगाम कसी है, बल्कि नशा मुक्ति अभियान के जरिए उजड़ते परिवारों को नई जिंदगी भी दी है। इसका सबसे जीवंत उदाहरण है टोहाना का युवा सोनू सिंह, जो कभी नशे की दलदल में फंसकर अपना सब कुछ

गंवा चुका था, लेकिन आज इटली की धरती पर कामयाबी की नई इबारत लिख रहा है। टोहाना के गांव रत्ताखेड़ा निवासी सोनू की कहानी किसी फिल्म से कम नहीं है। 10 साल की उम्र में पिता को खोने के बाद सोनू ने पढ़ाई छोड़ दी और बाइक रिपेयरिंग का काम सीखा। अपनी मेहनत से उसने टोहाना में खुद की वर्कशॉप खड़ी की, लेकिन 2019 के लॉकडाउन ने आर्थिक और मानसिक रूप से उसे तोड़ दिया। इसी तनाव में वह गलत संगत का शिकार हुआ और नशे की गिरफ्त में फंस गया। स्थिति यहां तक बिगड़ी कि काम छूट गया और 'डंकी रूट' से विदेश जाने के चक्कर में उसे डिपोर्ट होकर वापस आना पड़ा। एसपी सिद्धांत जैन ने मामले की गंभीरता को समझते हुए नशा मुक्ति टीम के प्रभारी सुंदर लाल को विशेष रूप से जिम्मेदारी सौंपी।

अभिभावक की तरह की काउंसलिंग

इसके बाद पुलिस टीम ने केवल कानूनी मदद नहीं दी, बल्कि एक अभिभावक की तरह सोनू की काउंसलिंग की और उसे उपचार के साथ-साथ भावनात्मक सहारा भी दिया। पुलिस के इसी निरंतर स्नेह और विश्वास का नतीजा रहा कि सोनू ने नशे को पूरी तरह अलविदा कह दिया।

डंकी रूट के जोखिम और पुलिस की सलाह

आज सोनू इटली में एक सम्मानजनक जीवन जी रहा है। अपनी सफलता का श्रेय फतेहाबाद पुलिस को देते हुए सोनू ने अन्य युवाओं से नशे से दूर रहने की अपील की है। एसपी सिद्धांत जैन ने जिलावासियों को सचेत करते हुए कहा कि विदेश जाने के लिए कभी भी अवैध 'डंकी रूट' का सहारा न लें, यह जानलेवा और अपमानजनक हो सकता है। उन्होंने कहा कि नशे के खिलाफ जंग केवल पुलिस नहीं, बल्कि परिवार और समाज के सहयोग से जीती जा सकती है। यदि परिवार में कोई नशे का शिकार है, तो पुलिस से संपर्क करने में संकोच न करें।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बदलते मौसम में जब बार-बार हो खांसी-जुकाम

मेरी उम्र 62 वर्ष है। बदलते मौसम में मुझे सर्दी-खांसी और बुखार की समस्या अकसर हो जाती है। कृपया बताएं, ऐसा क्या करूं कि मैं बदलते मौसम में भी स्वस्थ रह सकूं?

-कृपाशंकर, हिसार

बदलते मौसम में, जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, उनको सर्दी-जुकाम जल्दी-जल्दी होता है। आपकी उम्र भी अधिक है, इसलिए आपको और बचाव करने की जरूरत है। कोशिश करें कि सुबह शाम जब ठंड हो तब मॉर्निंग वॉक ना करें या घर से बाहर ना निकलें। अगर निकलना जरूरी हो तो पूरी तरह से वूलेन क्लॉथ पहनकर निकलें। साथ ही फ्रिज में रखा हुआ कोई भी कोल्ड डिश या ठंडा पेय बिल्कुल ना पिएं। नियमित रूप में विटामिन सी वाले यानी खट्टे फल जैसे संतरा, आंवला आदि खाएं। इससे आपको काफी राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पेट में दाईं तरफ मीठा-मीठा दर्द बना रहता है। भूख नहीं लगती है और कभी-कभी बुखार भी आ जाता है। कृपया बताएं कि मुझे ऐसी समस्या क्यों हो रही है?

-सौरभ, बिलासपुर

आपको तुरंत किसी जनरल फिजिशियन से संपर्क करना चाहिए। जैसा आप बता रहे हैं कि दर्द होता है, भूख नहीं लग रही है। साथ में कभी-कभी फीवर भी आता है तो यह संभावना है कि आपको टाइफाइड हो सकता है। लेकिन बगैर जांच कराए कुछ भी कहना मुश्किल है। इसलिए डॉक्टर से संपर्क कर जांच कराएं और फिर रिपोर्ट के आधार पर उसका ट्रीटमेंट होगा।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मुझे कुछ महीनों से हार्ड स्टूल और पाइल्स की समस्या है। कई तरह की दवाइयां और चूर्ण लेने के बाद भी मेरी प्रॉब्लम बनी हुई है। कृपया बताएं कि मुझे क्या करना चाहिए?

-एक पाठक, ईमेल से

पाइल्स की समस्या तब शुरू होती है, जब आपका पेट ठीक नहीं होता है यानी आपको मोशंस क्लियर नहीं होते हैं। इसके लिए सबसे जरूरी है कि आप ऐसा खाना खाएं, जो जल्द डाइजेस्ट हो। साथ में कोशिश करें कि खाने के साथ नियमित रूप में पपीता जरूर लें। खाना आपका सादा होना चाहिए, तला-भुना और ज्यादा मिर्च मसाले वाला ना हो। काली मिर्च और अदरक का भी सेवन कम करें या ना करें। ज्यादा दिक्कत हो रही हो तो एक बार सर्जन को दिखा सकते हैं। अगर ऑपरेट करने की संभावना होगी तो वह कर सकते हैं।

मेरी उम्र 23 वर्ष है। मुझे बस या ऑटो में जर्नी करते समय चक्कर आने लगता है और वॉमिटिंग भी होती है। प्लीज कुछ ऐसा उपाय बताएं, जिससे मेरी यह हेल्थ प्रॉब्लम ठीक हो जाए।

-विभूति, कांकेर

इस तरह की समस्याएं कई लोगों को होती है। इसका सीधा तरीका है कि आपको सफर से पहले खाना नहीं खाना चाहिए। हल्का या सॉफ्ट डाइट लेना चाहिए और कोशिश करें कि बस और ऑटो जर्नी कम से कम करें। ज्यादा दिक्कत हो रही हो तो और जर्नी करनी जरूरी हो तो डॉक्टर से सलाह के बाद वॉमिट रोकने वाली दवा भी ले सकते हैं।

मेरी उम्र 56 वर्ष है। मैं अकसर छोटी-छोटी बातों को लेकर चिंतित और तनावग्रस्त हो जाता हूं। इस वजह से मुझे ठीक से नींद नहीं आती और बीपी भी बढ़ जाता है। मैं इस समस्या से कैसे निजात पाऊं, प्लीज बताएं?

-कौशल, रायपुर

यह समस्या आज के दौर में काफी लोगों में देखी जाती है। ज्यादातर लोग किसी न किसी मानसिक समस्या से ग्रसित होते हैं। इसका समाधान आप ही कर सकते है। आप क्या सोचते हैं, उसका क्या समाधान होगा, उसे करें। इसके साथ ही सुबह और शाम नियमित रूप में प्राणायाम करें। अगर ज्यादा समस्या है तो एक बार मनोचिकित्सक से संपर्क कर सकते हैं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

फिटनेस सजेशन

दिव्यज्योति 'नंदन'

आज फिटनेस को लेकर लोगों में काफी मतभेद होता है। एक वर्ग योग को महत्वपूर्ण मानता है और दूसरा वर्ग जिम में वर्कआउट को कारगर समझता है। कोई कहता है जिम के बिना फिटनेस संभव ही नहीं है, तो दूसरे वर्ग के लोग कहते हैं कि कितना भी जिम में वर्कआउट कर लो, बिना योग के शरीर में लोच, लचक नहीं आती और न ही शरीर तनाव से मुक्त होता है। दोनों अपने-अपने तर्कों पर अडिग रहते हैं और दोनों अपने सिवा दूसरे को खारिज करते हैं। लेकिन आपको किसी निष्कर्ष पर पहुंचने से पहले दोनों के बारे में खूब अच्छी तरह से समझना होगा।

शरीर को हेल्दी और फिट रखने में योगाभ्यास और जिम में वर्कआउट दोनों का अपना-अपना महत्व है। लेकिन अपने लिए किसी का चुनाव करने से पहले आपको यह जरूर जान लेना चाहिए कि किस एज के लोगों को क्या करना अधिक फायदेमंद और सुरक्षित रहता है। हम आपको यहां बता रहे हैं अलग-अलग एज ग्रुप के लोगों के लिए योगा और वर्कआउट में से किसका और कितना अभ्यास करना चाहिए?

योगाभ्यास-जिम में वर्कआउट किस एज में क्या होता है बेस्ट

योगा और जिम वर्कआउट में फर्क

योग शरीर के लचीलेपन को, सांस लेने की प्रक्रिया को, मन की स्थिरता को और हमारे नर्वस सिस्टम को बेहतर बनाने का काम करता है। मतलब यह है कि योग हमारे शरीर को भीतर से तंदुरुस्त करता है। जबकि जिम वेट ट्रेनिंग, शरीर की मसल्स, ताकत, स्टेमिना और मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने का जरिया होता है। यह तेजी से शरीर में दिखने वाले बदलाव करता है और हां, अगर बिना इंस्ट्रक्टर के देख-रेख के अगर जिम में वर्कआउट किया जाता है, तो वह चोट लगने और फिटनेस को जोखिम में डालने की आशंका भी पैदा करता है। ऐसे में जरूरी है कि हम यह बात जानें कि योग बनाम जिम नहीं है बल्कि योग एक खास उम्र के लिए ज्यादा बेहतर है और जिम दूसरी उम्र के लोगों के लिए ज्यादा मुफीद होता है।

18-25 की उम्र में जिम वर्कआउट करना है सही

इस उम्र समूह के लोगों के लिए शरीर को फिट रखने का सबसे बेहतर जरिया जिम में वर्कआउट को माना जाता है। क्योंकि इस उम्र में

शरीर में भरपूर ताकत होती है। टेस्टोस्टेरॉन, ग्रोथ हार्मोन और शरीर की रिकवरी कैपेसिटी पीक पर होती है। इसलिए इस उम्र के लिए जिम में वर्कआउट करना बहुत फायदेमंद होता है। इसलिए इस उम्र के लोगों को जिम, वेट ट्रेनिंग और कार्डियो (मुख्य) को वरीयता देनी चाहिए। लेकिन अगर ये लोग सप्ताह में दो या तीन दिन योग को भी अपनी फिटनेस योजना में शामिल करते हैं तो समझिए सोने में सुहागा है, क्योंकि जिम के जरिए मसल्स आसानी से बनती हैं। बॉडी शेप में आती है और भविष्य के लिए हड्डियों की मजबूती बढ़ती है। अगर इसी दौरान योगाभ्यास का भी साथ लिया जाए तो यह सांस लेने की प्रक्रिया को भी बेहतर बनाता है। शरीर के ध्यान को फोकस करता है, चोटों से बचाता है और मसल्स स्ट्रेचिंग में भी कारगर है। लेकिन इस उम्र में जिम वर्कआउट को मुख्य माना जा सकता है।

26-35 साल के लिए योगाभ्यास

26 से 35 साल की उम्र ऐसी होती है, जब शादी, परिवार, तनाव आदि के कारण नींद कम आती है। शरीर चूंकि मजबूत होता है, इसलिए ज्यादा फर्क नहीं दिखता है लेकिन तनाव धीरे-धीरे शरीर को कमजोर और मन को अशांत करने लगता है। आमतौर पर देखा जाता है कि इस वजह से पीठ का दर्द, पेट, वजन, शुगर और बीपी की शुरुआत इसी उम्र में होती है। ऐसे में जरूरी है-

- हफ्ते में कम से कम तीन से चार दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग जरूर करें।
- बाकी बचे तीन दिन हर हाल में योग और प्राणायाम करें।
- इस सबके साथ पैदल चलना और हल्का कार्डियो हर दिन जरूरी है। क्योंकि स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से मेटाबॉलिज्म तेज होता है, योग से तनाव काबू में रहता है, नींद बेहतर होती है और दोनों साथ हों तो वजन नियंत्रित रहता है और बॉडी फिट रहती है। लब्बोलुआब यह कि इस उम्र में दोनों पर ध्यान देना चाहिए।

36-45 साल की एज में शुरू करें स्मार्ट जिम ट्रेनिंग

यह उम्र का वह पड़ाव होता है, जब मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है और पेट बढ़ने लगता है। शरीर में हार्मोनल बदलाव और मसल्स घटने लगते हैं। जोड़ों की जकड़न, पीठ और कंधे का दर्द बढ़ने लगता है। ऐसे में कुछ बातों पर अमल जरूरी है।

- मॉडरेट वेट ट्रेनिंग करें। यह आपकी जिम एक्टिविटी में मुख्य होनी चाहिए।
- इसी उम्र के दौरान योग और मोबिलिटी ट्रेनिंग शुरू करना भी जरूरी है।
- ध्यान और प्राणायाम इस उम्र के तनाव को कम करते हैं।
- वेट ट्रेनिंग करना भी फायदेमंद है क्योंकि इससे मसल्स मजबूत बनती हैं।
- योगाभ्यास, जोड़ों और रीढ़ को सुरक्षित रखता है, दोनों मिलकर शरीर को एजिंग के खिलाफ मजबूती देते हैं। ऐसे में इस उम्र में वर्कआउट और योगाभ्यास दोनों करना जरूरी है।

46-60 की उम्र में योग को दें प्राथमिकता

उम्र का यह वह पड़ाव होता है, जब व्यक्ति अकसर बीपी, शुगर, हार्ट रिस्क, घुटनों के दर्द और कमर की समस्याओं से जूझ रहा होता है। बहुत लोग सोचते हैं कि अब जिम नहीं करना चाहिए पर विशेषज्ञ कहते हैं, इस उम्र में भी हल्की स्ट्रेंथ ट्रेनिंग बेहद जरूरी है। पर हां, योग सबसे ज्यादा जरूरी है। ऐसे में इस उम्र का बेहतरीन फार्मूला कुछ इस तरह का बनता है-

- योगाभ्यास को मुख्य रूप से रोजाना करें। विशेषकर जोड़ों, फेफड़ों की बेहतरी के लिए ये बहुत कारगर रहता है।
- हल्की वेट ट्रेनिंग भी जरूरी है। इस उम्र में चूंकि हड्डियों और मसल्स की समस्याएं सिर उठाने लगती हैं, इसलिए हल्की वेट ट्रेनिंग लगातार करते रहना चाहिए।
- सबसे ज्यादा जरूरी है कि इस उम्र में लंबी

वॉक करें, क्योंकि हार्ट हेल्थ के लिए यह बहुत फायदेमंद होता है।
- इस उम्र में योगाभ्यास करने से शरीर में लचीलापन बना रहता है और मसल्स-जोड़ों में दर्द कंट्रोल में रहता है।
- स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से गिरने का खतरा कम होता है।
- हड्डियां मजबूत होती हैं, मसल्स लॉस कम होता है। लब्बोलुआब यह है कि इस उम्र में योग को प्राथमिकता दें, लेकिन हल्के जिम की रेग्युलर एक्सरसाइज न छोड़ें। *

मेरे लिए हेल्दी-फिट फील करना सबसे ज्यादा जरूरी है

फिटनेस फंडा

पारस अरोड़ा

इन दिनों एंड टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'घरवाली पेड़वाली' में जीतू का किरदार निभा रहे पारस अरोड़ा काफी फिट नजर आते हैं। इसके लिए वे क्या एफर्ट करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

हेल्थ-फिटनेस की इंपॉर्टेंसः मेरे हिसाब से हेल्दी और फिट रहना अच्छी लाइफ की सबसे मजबूत नींव है। अगर आप शारीरिक तौर पर फिट नहीं हो तो चाहे कितनी भी सफलता मिल जाए, आप उसे पूरी तरह एंज्वॉय नहीं कर पाते। एक एक्टर होने के नाते हमारे काम में लंबे शूटिंग ऑवर्स, ट्रैवल और अनप्रेडिक्टेबल रूटीन होता है। ऐसे में फिटनेस ही है, जो मुझे हर दिन फ्रेश और फोकस्ड रखती है। फिट बॉडी के साथ-साथ पॉजिटिव माइंडसेट भी बहुत जरूरी है।

हेल्दी-फिट फील करना इंपॉर्टेंटः मेरे लिए हेल्दी, फिट और एनर्जेटिक फील करना, सबसे ज्यादा जरूरी है। अगर आपके पास एनर्जी नहीं है, तो आप अपने काम में 100% नहीं दे सकते।

डाइट प्लानः मैं बहुत ज्यादा स्ट्रिक्ट डाइट फॉलो नहीं करता, लेकिन बैलेंस्ड खाने में

विश्वास रखता हूं। सुबह की शुरुआत गुनगुने पानी या नीबू पानी से करता हूं। ब्रेकफास्ट में ओट्स, अंडे या कभी-कभी घर का बना परांठा खाता हूं। लंच में दाल, सब्जी, रोटी और सलाद लेना पसंद करता हूं। शाम को फल, नट्स या नारियल पानी ले लेता हूं। और डिनर में हल्का खाना जैसे सूप या सब्जी ले लेता हूं। मैं जंक फूड और ज्यादा मीठा खाने से बचता हूं।

वर्कआउट शेड्यूलः मैं हफ्ते में 4 से 5 दिन वर्कआउट करने की कोशिश करता हूं। मेरा रूटीन मिक्स रहता है कभी जिम, कभी कार्डियो, कभी योग। शूटिंग की वजह से अगर जिम नहीं जा पाता, तो कम से कम वॉक, स्ट्रेचिंग या बॉडीवेट एक्सरसाइज जरूर करता हूं। मेरा मानना है कि रोज थोड़ा मूवमेंट बहुत जरूरी है।

मेंटल फिटनेसः मेंटल फिटनेस के लिए मैं रोज मेडिटेशन करता हूं और खुद के लिए थोड़ा मी टाइम निकालता हूं। म्यूजिक सुनना, फैमिली, दोस्तों से बात करना मुझे स्ट्रेस-फ्री रखता है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

मेंटल हेल्थ

रेखा देशराज

नेचर के करीब कुछ समय बिताने से न केवल सुकून मिलता है, हम मेंटली हेल्दी भी रहते हैं। इस बात की पुष्टि कुछ समय पहले किए गए एक स्टडी में हुई है। इस स्टडी के बारे में डिटेल में जानिए।

नेचर के करीब रहने से आप रहेंगे मेंटली हेल्दी

हाल ही में हुए एक अध्ययन में यह पाया गया कि प्रकृति से जुड़ी गतिविधियां हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती हैं। जो लोग मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं से जूझ रहे हैं, उनको भी प्रकृति के साथ जुड़ने से लाभ होते हैं। यह अध्ययन यूनिवर्सिटी ऑफ योर्क द्वारा किया गया, जिसमें बताया गया है कि घर से बाहर प्रकृति से जुड़ी गतिविधियां हमारे भीतर के तनाव को कम करती हैं, मूड अच्छा करती हैं और हममें सकारात्मक भावनाओं को बढ़ावा देती हैं। इसमें यह भी पाया गया है कि 20 से 90 मिनट की गतिविधियां, जिन्हें हम 8 से 12 सप्ताह तक करते हैं, इनके बहुत ही बेहतर नतीजे सामने आते हैं।

क्या कहती है स्टडीजः इस अध्ययन में अध्ययनकर्ताओं द्वारा 14,321 नेचर बेस्ड इंटरवेंशंस यानी जो लोग प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी कर रहे थे, उनके रिकॉर्ड के 50 अध्ययनों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है। इस अध्ययन के मुख्य लेखक डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ साइंसेज के डॉ. पीटर कन्वेंटरी का कहना है कि हम पहले से ही इस तथ्य से परिचित हैं कि प्रकृति से जुड़ना हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। लेकिन हमारे इस अध्ययन ने इस बात को और भी पुख्ता कर दिया है कि प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों में संलग्न होने से हमारा मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। प्रकृति से जुड़ी इन गतिविधियों को स्वयं किया जाए या दूसरों के साथ मिलकर किया जाए, सभी का फायदा होता है। इस अध्ययन में यह भी पाया गया कि आउटडोर गतिविधियां शारीरिक स्वास्थ्य को कम, मानसिक स्वास्थ्य को ज्यादा सुधारती हैं। इस अध्ययन ने लोगों को इस बात के लिए भी उत्साहित किया है कि प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों को करने से हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर भी असर होता है। इसलिए इस अध्ययन ने लोगों को एक दूसरे के साथ जुड़कर खुद को प्रकृति से जुड़ने की ओर उत्साहित किया है।

तन-मन को मिले फायदाः आज की मॉडर्न जीवनशैली में लोग अपना अधिकांश समय घर या दफ्तर के भीतर फोन, टेलीविजन या कंप्यूटर की स्क्रीन पर ही बिताते हैं। दिनभर ऑफिस में रहने के दौरान मानसिक रूप से थके होने के कारण हम तनाव का शिकार होते हैं और ऐसे में प्राकृतिक वातावरण में अगर हमारा तन और मन विश्राम पाते हैं तो हमारी एकाग्रता बढ़ती है और हमें खुशी की अनुभूति होती है। दिल को सुकून मिलता है। प्रकृति के बीच अपना समय बिताने के लिए वॉक करना, साइकिलिंग या लंबी दूरी तक पैदल चलना अच्छा लगता है। इससे हम वजन तो नियंत्रित रख ही सकते हैं। मासपेशियों में तनाव कम होता है। हृदय प्रणाली पर दबाव कम होने से हार्ट बीट और ब्लड प्रेशर भी कम हो जाता है। जो लोग प्रकृति के ज्यादा करीब रहते हैं, उनमें हृदय रोग की दर भी कम होती है। खुले वातावरण में रहने से विटामिन डी का शरीर में स्तर बढ़ता है, जो हड्डियों, रक्त कोशिकाओं और प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए महत्वपूर्ण है।

चिंता-अवसाद होते हैं कमः रोजमर्रा की भागदौड़ भरी जिंदगी से कुछ देर प्रकृति के सान्निध्य में हमें मानसिक शांति मिलती है और हमारी रचनात्मक क्षमता भी बढ़ती है। कभी-कभी जब हम मानसिक रूप से थक जाते हैं और ताजी हवा के लिए घर से बाहर प्रकृति के नजदीक रहते हैं तो हम अपने को बेहतर पाते हैं। प्रकृति हमारी चिंता को कम करती है। तनाव व क्रोध घटाती है। हरियाली वाले स्थान में रहने से हमें अवसाद कम होता है। प्राकृतिक रोशनी में रहने से रात में नींद भी अच्छी आती है। *

डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

हालांकि फूड ऑर्डर करने के कुछ ही मिनट बाद खाना घर आ जाए तो सुविधाजनक तो लगता है। लेकिन क्या आपको पता है कि कुछ मिनटों में मिलने वाले ये फूड्स हमारे हेल्थ के लिए कितना हार्मफुल हो सकता है? इस बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

कितना हेल्दी होता है रेडिमेड ऑनलाइन फूड

दाल मखनी हो या मटर पनीर, चिकन बिरयानी हो या हो पावभाजी, आइस्क्रीम हो, गुलाब जामुन या हो चॉकलेट केक, आजकल सब कुछ आपके ऑनलाइन ऑर्डर पर कुछ मिनट या आधे घंटे के भीतर आपके घर तक पहुंचाया जा सकता है। आपको करना क्या है, बस एप डाउनलोड करके अपनी पसंद का खाना मंगाना होता है, जो आपके ऑर्डर करने के बाद मात्र कुछ मिनट के भीतर आपके घर तक पहुंचा दिया जाता है। सवाल है इतनी तेजी से तैयार किया और सर्व किया गया फूड आइटम हमारे लिए कितना सुरक्षित होता है? कितना हेल्दी होता है?

ऐसे मिलता है झटपट खानाः मात्र कुछ मिनटों में ताजा खाना, सुनने में ही थोड़ा अटपटा लगता है, क्योंकि घर में अगर हम कुछ सोचकर कि क्या बनाएं, उसके लिए सामान इकट्ठा करने में ही 10-15 मिनट लग जाते हैं, इतने कम समय में भला खाना बन कैसे सकता है? हालांकि कुछ ऐसे आइटम्स हैं, जिन्हें एक साथ बनाकर रख लिया जाता है और उन्हें गर्म करके परोसा जाता है। लेकिन मोमोज, चिकन विंग्स, बर्गर, फिश या चिकन को कैसे 10-15 या 20 मिनट में पकाकर पैक किया जा सकता है। क्योंकि भोजन को कुछ मिनटों में डिलीवर करने के लिए उसे बहुत ही कम समय में पकाना होता है। दरअसल, हमें कुछ मिनटों में परोसा जाने वाला खाना, अल्ट्रा प्रोसेस्ड, पहले से पका हुआ, पकाने के बाद फ्रीज किया हुआ और फिर माइक्रोवेव किया हुआ होता है।

शरीर को पहुंचाते हैं नुकसानः यह खाना जो हमारे घरों में मात्र कुछ मिनटों के भीतर पहुंचता है, इसको पकाने के बाद फ्रोजन करने के अलावा इनमें कई रंग और स्वाद जैसे कृत्रिम तत्व मिलाए जाते हैं। इन्हें स्वादिष्ट बनाने के लिए केमिकल युक्त मसाले डाले जाते हैं। इन खाद्य पदार्थों में शरीर को नुकसान पहुंचाने वाली सैचुरेटेड फैट और शुगर काफी ज्यादा मात्रा में होते हैं। इन्हें जब उच्च तापमान पर पकाया और माइक्रोवेव किया जाता है, उस दौरान इनमें कई ऐसे तत्व और यौगिक निर्मित होते हैं, जो डायबिटीज, किडनी फेल्योर जैसी बीमारियों की वजह बनते हैं। इन तमाम खाद्य पदार्थों को लंबे समय तक सुरक्षित रखने के लिए इनमें ऐसे पदार्थ शामिल किए जाते हैं, जो हमारी हेल्थ के लिए बेहद नुकसानदेय होते हैं।

डिब्बाबंद दालें और जमे हुए खाद्य पदार्थ, जो हमें परोसे जाते हैं, इन्हें 100 डिग्री सेल्सियस से अधिक तापमान पर पकाए जाने के बाद इन्हें ठंडा करने की बजाय जीरो से माइनस 4 डिग्री सेल्सियस के तापमान पर ब्लास्ट चिलर में रखा जाता है। पके हुए भोजन को कमरे के तापमान पर छोड़ना या फ्रीज किए बिना उन्हें फिर से गर्म करना, इससे भोजन के सभी पोषक तत्व तो नष्ट होते ही हैं, इसके अलावा मोटापा, टाइप-2 डायबिटीज और हृदय रोग जैसी बीमारियां होने के भी खतरे रहते हैं। भले ही कुछ मिनट में डिलीवर किए गए इन खानों की गुणवत्ता को लेकर बड़े-बड़े दावे किए जाते हों और बचाव के लिए इन्हें तापमान नियंत्रित वातावरण में सुरक्षित रखने और कम से कम तैयारी के समय वाले व्यंजनों पर फोकस करने का दावा किया जाता हो इसके बावजूद इससे इनकार नहीं किया जा सकता है कि पहले से बने खाने को दोबारा गर्म करने से उसकी पौष्टिकता पर तो बुरा असर होता ही है, उन खानों को कई दिनों तक फ्रीज करने से भी वह सेहत के लिए कितना नुकसानदेय हो सकता है, इसका हम अंदाजा लगा सकते हैं।

हार्मफुल है रेडी टू ईट फूडः कुछ मिनटों में डिलीवरी की यह सुविधा हमारी युवा पीढ़ी के लिए भले ही सुविधाजनक लगती हो, लेकिन इसकी कीमत काफी ज्यादा होती है। क्योंकि तेज डिलीवरी गुणवत्ता से कम्प्रोमाइज करती है। लंबे समय तक संरक्षित यह भोजन हमारे लिए कैंसर के खतरे बढ़ा रहा है, इससे हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा और दिल की बीमारियां होने के खतरे बढ़ रहे हैं। इसलिए जरूरी है कि खाना वही चुनें, जो हमारे शरीर को बीमारियों का घर न बनाए। *

खबर संक्षेप

विद्यार्थियों को किया सम्मानित

चोपटा। पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रूपावास में केमिस्ट्री विषय में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विज्ञान संकाय के विद्यार्थियों को एक्सीलेंस अवॉर्ड इन केमिस्ट्री के पुरस्कार से सम्मानित किया गया। उल्लेखनीय है कि यह पुरस्कार प्रवक्ता रसायन विज्ञान डॉ. कृष्ण ढाका द्वारा 11वीं व 12वीं विज्ञान संकाय के उन विद्यार्थियों को दिए जाते हैं, जो स्कूल स्तर पर पूरे साल के दौरान आयोजित केमिस्ट्री टेस्ट सीरीज में अच्छा प्रदर्शन करते हैं। प्रथम पुरस्कार के लिए 1000 रुपए व मोमेंटो तथा द्वितीय पुरस्कार के लिए 500 रुपए व तृतीय पुरस्कार के लिए 250 रुपए ईनाम के रूप में दिए जाते हैं।

पुलिस की ढिलाई से सिख संगत में रोष

सिरसा। हरियाणा सिख गुरुद्वारा मैनेजमेंट कमेटी के मेंबर प्रकाश सिंह साहुवाला ने बताया कि गुरुद्वारा सिंह सभा पंजुआना में बीती रात को एक शख्स गुरुद्वारा दरबार की खिडक़ी तोडक़र जूते समेत दरबार के अंदर घुसकर गुल्लक चोरी कर चला गया। बुधवार की सुबह जब गुरुद्वारा के सेवादार बाबा हिम्मत सिंह रोजाना की तरह नितनेम के लिए सुबह दरबार का दरवाजा खोलकर अंदर गए तो उन्होंने देखा कि गुल्लक गायब है और साइड वाली खिडक़ी की जाली टूटी हुई है। उन्होंने तुरंत पंजुआना ढाणी में इंद्रजीत सिंह को फोन के माध्यम से इस घटना की जानकारी दी और गांव के सरपंच प्रतिनिधि को भी बताया।

पॉश एक्ट पर कार्यशाला का आयोजन

सिरसा। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा स्थानीय कृषि विज्ञान केंद्र में पॉश एक्ट विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य विभिन्न विभागों के अधिकारियों को पॉश अधिनियम के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान करना और इसके प्रभावी क्रियान्वयन पर चर्चा करना था। कार्यशाला की अध्यक्षता महिला एवं बाल विकास विभाग की उप निदेशक डॉ. दर्शना सिंह ने की। इस अवसर पर अंकुर अग्रवाल द्वारा पॉश एक्ट से संबंधित महत्वपूर्ण बिंदुओं पर प्रकाश डाला गया तथा अधिनियम के तहत की जाने वाली कार्यवाही और उसके क्रियान्वयन की जानकारी दी गई।

भाजपा का किसान संवाद कार्यक्रम आयोजित

सिरसा। भाजपा द्वारा मार्केट कमेटी में बुधवार को किसान संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में भाजपा जिलाध्यक्ष यतिंद्र सिंह, हनुमान कुंडू, सागर केहरवाला, मार्केट कमेटी के चेयरमैन इंद्रपाल जांगड़ा, वाइस चेयरमैन जनकराज शेरपुरा मौजूद रहे। वक्ताओं ने अपने संबोधन में कहा कि केंद्र सरकार द्वारा प्रस्तुत केंद्रीय बजट किसानों, मजदूरों और ग्रामीण क्षेत्रों के विकास को ध्यान में रखते हुए तैयार किया गया है। बजट में किसानों की आय बढ़ाने, कृषि ढांचे को मजबूत करने, सिंचाई सुविधाओं के विस्तार, फसल बीमा योजना, किसान क्रेडिट कार्ड तथा आधुनिक कृषि तकनीक को बढ़ावा देने जैसे कई महत्वपूर्ण प्रावधान किए गए हैं। वक्ताओं ने यह कहा कि भाजपा सदैव किसान हितैषी रही है।

पेंशन काटने के विरोध में कांग्रेस का प्रदर्शन आज

सिरसा। कालांवाली के विधायक शीशपाल केहरवाला ने कहा है कि किसानों व युवा वर्ग के बाद अब भाजपा सरकार के निशाने पर प्रदेश के बुजुर्ग हैं। परिवार पहचान पत्र की आड़ में प्रदेश के 73 हजार बुजुर्गों की पैंशन काट दी गई है। सिरसा जिला में 3100 से अधिक बुजुर्गों की पैंशन काटी गई है। सरकार के इस जनविरोधी फैसले के खिलाफ कांग्रेस की ओर से उपमंडल कालांवाली में 12 फरवरी को जोरदार प्रदर्शन किया जाएगा। शीशपाल केहरवाला ने कहा कि यह सरकार लगातार जनविरोधी निर्णय ले रही है। शोषितों, पिछड़ों व दलितों को लगातार सरकारी सुविधाओं से वंचित किया जा रहा है।

खिलाड़ी को समाजसेवी संस्थाओं ने किया सम्मानित

निहाल ने आर्म रेसलिंग की विश्व चैंपियनशिप में पाया तीसरा स्थान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा के निहाल सिंह ने आर्म रेसलिंग में विश्व चैंपियनशिप प्रतियोगिता में तीसरा स्थान हासिल कर न केवल सिरसा बल्कि पूरे देश को गौरवान्वित किया है। निहाल सिंह के सिरसा पहुंचने पर बुधवार को समाजसेवी संस्थाओं ने उसे सम्मानित किया। मीडिया से बातचीत करते हुए निहाल सिंह ने बताया कि उसने यूट्यूब पर आर्म रेसलिंग (पंजा लड़ाना) का गेम देखा था, जिसके बाद उसके मन में इस गेम के प्रति उत्सुकता जागी। उसने मन बनाया कि वह इस गेम को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएगा। उसने धीरे-धीरे बिना किसी कोच के खेलना शुरू किया। खेल के प्रति उसके जुनून से उसका चयन आर्म रेसलिंग विश्व चैंपियनशिप में हो गया, जहां उसने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करते हुए विश्व स्तर पर तीसरा स्थान हासिल किया। निहाल ने बताया कि अभी वह दिल्ली में बीटैक सीएसईएआई की पढ़ाई कर रहा है। इस बार वह जरूर तीसरे स्थान पर रहा, लेकिन आगामी चैंपियनशिप में उसका सपना भारत के लिए स्वर्णिम इतिहास रचने का रहेगा। निहाल ने बताया कि इस सफलता के पीछे उसके अभिभावकों का बहुत बड़ा हाथ है, जिन्होंने न केवल उसे लगातार प्रोत्साहित किया, बल्कि चहुंओर से सहयोग किया।

सिरसा। खिलाड़ी निहालस सिंह को सम्मानित करते हुए।

शक्कर मंदौरी में गोल्ड मेडल विजेता खिलाड़ी पूनम और मुस्कान का जोरदार स्वागत

नेशनल लेवल बॉलीवाल स्पर्धा में किया शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चोपटा

गांव शक्कर मंदौरी में नेशनल लेवल बॉलीवाल चैंम्पिानशिप में स्वर्ण पदक विजेता खिलाड़ी बेटियों का जोरदार स्वागत किया गया। यह नेशनल चैम्पियनशिप लखनऊ में आयोजि की गई थी जिसमें खिलाड़ी पूनम(लुदेसर) और मुस्कान(शक्कर मंदौरी) ने हरियाणा की टीम का प्रतिनिधित्व किया। गांव पहुंचने पर दोनों का मालाएं पहनाकर अभिनंदन किया गया। यह जानकारी देते हुए जॉनी शर्मा ने बताया कि गांव में खुशनुमा माहौल में सभी ग्रामीणों ने हौनहार बेटियों को बधाई दी। इस मौके पर ढोल नगाड़ों की थाप पर ग्रामीणों ने नाच-गाकर खुशी मनाई। पूर्व सरपंच दयाराम सहारण ने बताया कि राष्ट्र स्तरीय बॉलीवाल चैंम्पियनशिप में गांव शक्कर मंदौरी की बेटी मुस्कान और पास लगते गांव लुदेसर की बेटी पूनम ने हरियाणा की टीम का प्रतिनिधित्व कर चैंम्पियन बनाया और सिरसा जिले का नाम रोशन किया। उन्होंने बताया कि शक्कर मंदौरी की बेटी मुस्कान की मां की बचपन में ही मौत हो गई थी और पिछले कई वर्षों पहले पिता की भी मौत हो गई थी। मुस्कान का पालन-पोषण उसके नाना ने किया था। मुस्कान ने विषम परिस्थितियों में मेहनत और लग्न के बल पर यह मुकाम हासिल किया।

चोपटा। पदक विजेता खिलाड़ियों का स्वागत करते ग्रामीण।

बिजली घर की दीवार से टकराई कार

एयरबैग खुलने से बड़ा हादसा टला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ टोहाना

- 132 केवी बिजली घर के पास हुआ हादसा
- गाड़ी में दंपती सहित दो बच्चे थे

शहर के हिसार रोड स्थित 132 केवी बिजली घर के पास गत रात्रि एक क्रेटा कार बाइक सवार को बचाते समय अनियंत्रित होकर दीवार से टकरा गई। कार में सवार हिसार का एक परिवार शादी समारोह से लौट रहा था। हादसे के बाद गाड़ी के एयरबैग खुलने से बड़ा हादसा टल गया और उसमें सवार लोग पूरी तरह सुरक्षित बताए गए हैं। मिली जानकारी के अनुसार क्रेटा गाड़ी में सवार परिवार टोहाना में एक शादी समारोह में शामिल होने आया था। वापस हिसार लौटते समय, 132 केवी बिजली घर के पास सामने से एक बाइक सवार आ गया। उसे बचाने के प्रयास में कार ड्राइवर ने गाड़ी को साइड में किया, जिससे कार असंतुलित होकर बिजली घर की दीवार से जा टकराई। बता दे कि गाड़ी में दंपती अपने दो बच्चों के साथ यात्रा कर रहे थे। गनीमत रही कि इस हादसे में कोई बड़ा नुकसान नहीं हुआ और परिवार सुरक्षित बच गया। टक्कर के बाद गाड़ी के दोनों एयरबैग खुल गए, जिससे सभी यात्री सुरक्षित रहे। प्रत्यक्षदर्शी राहुल ने बताया कि परिवार शादी कार्यक्रम में भाग लेने के बाद हिसार लौट रहा था। सामने से आ रही बाइक को बचाने के चक्कर में गाड़ी अनियंत्रित होकर बिजली घर की दीवार से टकराई। उन्होंने पुष्टि की कि एयरबैग खुलने के कारण परिवार सुरक्षित रहा।

नौ लाख रुपये की हेरोइन बरामद, दो नशा तस्कर गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने अलग-अलग स्थानों से दो आरोपियों को करीब नौ लाख रुपये की 45 ग्राम 690 मिलीग्राम हेरोइन सहित काबू किया है। एएनसी स्टाफ प्रभारी रणजोध सिंह ने बुधवार को बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान डबवाली पर मौजूद थी। पुलिस टीम को गुप्त सूचना मिली कि एक व्यक्ति हेरोइन तस्करी का काम करता है और आज भी पन्नीवाला मोरिकां में हेरोइन की तस्करी करने की फिराक में है। सूचना के आधार पर टीम ने कार्रवाई करते हुए गांव पन्नीवाला मोरिकां से एक व्यक्ति को काबू कर उसके कब्जे से कब्जे से 39 ग्राम 270 मिलीग्राम हेरोइन बरामद की।

कर्मचारी यूनियन की प्रस्तावित हड़ताल के मद्देनजर धारा 163 लागू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

जिलाधीश शांतनु शर्मा ने हरियाणा रोडवेज कर्मचारी यूनियन द्वारा 12 फरवरी को प्रस्तावित राष्ट्रव्यापी हड़ताल के आह्वान के मद्देनजर भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 के तहत प्रदत्तः शक्तियों का प्रयोग करते हुए सेवाओं को सुचारू रूप से जारी रखने के आदेश दिए हैं। जारी आदेशों के अनुसार बस स्टैंड, सिरसा तथा सब डिपो डबवाली सहित उनके कार्यशाला परिसरों के 200 मीटर के दायरे में पांच या अधिक व्यक्तियों का किसी भी प्रकार का अवैध जमावड़ा, किसी भी प्रकार की रैली, जुलूस या प्रदर्शन का आयोजन व किसी व्यक्ति या समूह द्वारा ऐसे किसी भी पदार्थ/वस्तु को साथ रखना जो हथियार के रूप में प्रयोग हो सके अथवा ज्वलनशील, विस्फोटक या संक्षारक सामग्री का उपयोग, जिससे सार्वजनिक या निजी संपत्ति को नुकसान पहुंच सकता हो, आदि गतिविधियों पर प्रतिबंध लगाया है। यह आदेश ड्यूटी पर तैनात पुलिस बल एवं अन्य सरकारी कर्मचारियों पर लागू नहीं होगा। ये आदेश 11 फरवरी की मध्यरात्रि से प्रभावी होगा तथा हड़ताल समाप्त होने या स्थिति सामान्य होने तक लागू रहेगा।

टोहाना में त्रुटिरहित मतदाता सूची पुनरीक्षण के लिए प्रशिक्षण शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ टोहाना

निर्वाचन आयोग के दिशा निर्देशानुसार मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण को सुव्यवस्थित एवं त्रुटिरहित ढंग से संपन्न कराने के उद्देश्य से टोहाना विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र में सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी, सुपरवाइजर अधिकारियों तथा बूथ लेवल अधिकारियों के लिए विशेष प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। यह प्रशिक्षण बैठक हॉल, प्रथम तल, लघु सचिवालय, टोहाना में आयोजित की जा रही है। एसडीएम आकाश शर्मा ने अधिकारियों व कर्मचारियों से प्रशिक्षण को गंभीरता से लेने का आह्वान करते हुए कहा कि मतदाता सूची का विशेष गहन पुनरीक्षण लोकतंत्र की आधारशिला को मजबूत करने का महत्वपूर्ण कार्य है। उन्होंने सभी प्रतिभागियों को निर्देशित किया कि वे प्रशिक्षण में प्राप्त प्रत्येक बिंदु को अच्छी तरह समझें, अभ्यास करें तथा फील्ड में उसी के अनुरूप कार्य करते हुए मतदाता सूची को अधिक सटीक, पारदर्शी और विश्वसनीय बनाएं।

निर्वाचक रजिस्ट्रीकरण नियमों के प्रावधानों की जानकारी दी

इस दौरान नायब तहसीलदार राजकुमार ने मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण की प्रमुख प्रक्रियाओं के साथ-साथ लोक प्रतिनिधित्व अधिनियम की विभिन्न धाराओं तथा निर्वाचक रजिस्ट्रीकरण नियमों के प्रावधानों की जानकारी दी। प्रशिक्षण सत्रों में असेंबली लेवल एक्सपर्ट प्रवक्ता हरि सिंह एवं बीरबल सिंह द्वारा गणना फॉर्म, मतदान केंद्रों का युक्तीकरण, फैमिली मैपिंग, निर्वाचक नामावली का प्रारंभिक एवं अंतिम प्रकाशन, अपील, पर्यवेक्षण एवं जांच, तथा बीएलओ ऐप जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर प्रेजेंटेशन के माध्यम से गहन जानकारी प्रदान की गई। प्रशिक्षण के दौरान आगामी पुनरीक्षण अभियान की प्रक्रियात्मक बारीकियों और तकनीकी पहलुओं पर विस्तार से चर्चा की गई।

विद्यार्थियों को दिए परीक्षा तैयारी के महत्वपूर्ण टिप्स

राजकीय विद्यालय ओटू का शिक्षा अधिकारियों ने किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ओटू में बुधवार को जिला शिक्षा अधिकारी सुनीता साईं एवं जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी डॉ. विजयलक्ष्मी द्वारा विद्यालय का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान दोनों अधिकारियों ने कक्षा 10वीं एवं 12वीं के विद्यार्थियों से संवाद कर उन्हें बोर्ड परीक्षाओं की तैयारी के संबंध में महत्वपूर्ण मार्गदर्शन प्रदान किया। डीईओ सुनीता साईं ने कक्षा 10वीं के विद्यार्थियों से उनके अध्ययन शेड्यूल के बारे में चर्चा की तथा उन्हें प्रभावी टाइम टेबल बनाने के सुझाव दिए। उन्होंने विद्यार्थियों को बताया कि प्रत्येक विषय पर संतुलित ध्यान देना आवश्यक है। नए टॉपिक शुरू करने की बजाय पूर्व में पढ़े गए विषयों का नियमित रिवीजन करना अधिक महत्वपूर्ण है। साथ ही उन्होंने पिछले वर्षों के प्रश्नपत्रों का अभ्यास करने और निर्धारित समय में प्रश्न हल करने पर विशेष जोर दिया। इसी क्रम में डॉ. विजयलक्ष्मी ने कक्षा 12वीं के विद्यार्थियों से रूबरू होकर परीक्षा की तैयारी से संबंधित उपयोगी टिप्स दिए।

सिरसा। निरीक्षण के दौरान विद्यार्थियों को परीक्षा की तैयारी के टिप्स देते अधिकारी।

बच्चों को दी सलाह

विद्यार्थियों को सलाह दी कि वे अधिक से अधिक लिखित अभ्यास करें, क्योंकि लिखकर पढ़ने से विषयवस्तु लंबे समय तक स्मरण रहती है। उन्होंने उत्तरों को सुव्यवस्थित एवं स्पष्ट रूप से लिखने का महत्व भी समझाया। इस दौरान जिला विज्ञान विशेषज्ञ डॉ. मुकेश कुमार भी मौजूद रहे। विद्यालय प्रशासन एवं विद्यार्थियों ने अधिकारियों द्वारा दिए गए मार्गदर्शन को अत्यंत प्रेरणादायक और उपयोगी बताया।

धूमधाम से मनाया मूर्ति स्थापना दिवस

ओढां। हनुमान मंदिर में स्थापित हनुमानजी का 28वां मूर्ति स्थापना दिवस श्रद्धापूर्वक व धूमधाम से मनाया गया। सुबह हनुमानजी के स्वरूप को विधिपूर्वक मंत्रोच्चारण के साथ स्नान करवाकर नए वस्त्र धारण करवाकर श्रंगार किया गया। इसके बाद मंदिर परिसर में हवन यज्ञ का आयोजन किया गया। मंदिर के पुजारी महेंद्र शर्मा व हेमंत शास्त्री ने मुख्य यजमान रणवीर जांगू, कपिल ठाकुर व हंस राज के हाथों मंत्रोंउच्चारण के साथ पूजन करवाया। तत्पश्चात उपस्थित सभी श्रद्धालुओं ने हवन यज्ञ में आहुतियां डाली। इइस अवसर पर सालासर भंडारा ट्रस्ट के प्रधान पवन बेनीवाल, महावीर गोदारा, मदन गोदारा, राधाकृष्ण गोदारा, जगा कुंडर आदि मौजूद रहे।

स्थापना महोत्सव पर शोभायात्रा आज

श्री श्याम बगीची धाम में भजन संध्या और भंडारे का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

अनाज मंडी स्थित श्री श्याम बगीची धाम में श्री श्याम सेवा ट्रस्ट की ओर से मंदिर के चौथे 14 दिवसीय स्थापना महोत्सव के 10वें दिन मंगलवार रात को भजन संध्या व भंडारे का आयोजन किया गया। मंदिर के मुख्य सेवक पवन गर्ग ने बताया कि 12 फरवरी को श्याम बगीची धाम से विशाल शोभायात्र निकाली जाएगी। शोभायात्रा में बाहर से मंगवाए गए फूलों से सुसज्जित रथ पर बाबा श्याम विराजमान होकर नगर भ्रमण करेंगे। शोभायात्रा में अनेक देवी-देवताओं की झांकियां आकर्षण का केंद्र होगी। राजेंद्र गनेरीवाला ने गणेश वंदना व हनुमान चालीसा के साथ भजन संध्या का आगाज किया। उन्होंने भजन- क्यू घबराउं मैं मेरा तो श्याम से नाता है, मैं के बोलू श्याम धणी तणै सब बातां का बेरा स, साथ हमारे कोन चलेगा तुम ना सुनोगे तो कोन सुनेग सहित अनेक भजनों की प्रस्तुति दी। बाद में हिसार से आए भजन गायक मास्टर राघव ने भजन- सच्चा सरकार तुम्हारी सच्चा दरबार है, किस्मत वालों को मिलता है श्याम तेरा दरबार, सांवरे जब तू मेरे साथ है सर पे मेरा हाथ है, मेरा छोटा सा परिवार बाबा आ जाओ इक बार सहित अनेक भजनों की प्रस्तुति दी।

सिरसा। भजनों की प्रस्तुति देते हुए भजन गायक।

रिपब्लिक डे कैंप से लौटे कैडेट्स का स्वागत

सिरसा। राजकीय नेशनल महाविद्यालय सिरसा के दो होनहार कैडेट्स, जूनियर अंडर ऑफिसर पायल और कॉर्पोरल सुरेंद्र कुमार के रिपब्लिक डे कैंप से कॉलेज लौटने पर उनका बुधवार को भव्य स्वागत किया गया। महाविद्यालय के जनसंपर्क अधिकारी प्रो. रमेश सोनी ने बताया कि महाविद्यालय की कार्यकारी प्राचार्या डॉ. अनीता मडिया की अध्यक्षता व एएनओ लेफ्टिनेंट शेर सिंह के कुशल संयोजन में कैडेट्स के सम्मान में हुए इस कार्यक्रम में कैडेट्स पायल व सुरेंद्र कुमार ने रिपब्लिक डे कैंप के दौरान अपने अनुभव सांझे किए। उन्होंने बताया कि कैंप के दौरान उन्होंने विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लिया व रक्षा क्षेत्र से जुड़ी हुई महान हस्तियों से मिलने का अवसर भी प्राप्त हुआ।

अधिकारी निर्माण कार्यों में गुणवत्ता का रखें ध्यानः डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बुधवार को वीडियो कार्फ्रेसिंग के माध्यम से राज्य स्तरीय विकास समन्वय एवं निगरानी समिति (दिशा) की बैठक ली। बैठक के दौरान प्रदेश के सभी जिलों में संचालित केंद्र एवं राज्य सरकार की विभिन्न विकास योजनाओं की प्रगति की समीक्षा की। वीडियो कांफ्रेंसिंग के उपरांत उपायुक्त ने अधिकारियों को योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन को लेकर आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए कहा गया कि वे नियमित रूप से फील्ड विजिट कर विकास कार्यों का भौतिक सत्यापन सुनिश्चित करें, ताकि योजनाओं के क्रियान्वयन में पारदर्शिता बनी रहे और पात्र लाभार्थियों को समय पर लाभ मिल सके। विकास कार्यों के लिए आवंटित धनराशि का उपयोग पूर्ण पारदर्शिता के साथ किया जाए, जिससे संसाधनों का अधिकतम लाभ आमजन तक पहुंच सके। उन्होंने कहा कि जो भी केंद्र व प्रदेश सरकार की योजनाएं हैं, उनका लाभ पात्र लोगों तक बिना किसी रुकावट के पहुंचे, अधिकारी इस बात को सुनिश्चित करें। योजनाओं के क्रियान्वयन को समय-समय पर चेक करते रहें, ताकि निर्धारित लक्ष्य समय पर पूरे किए जा सकें।

सिरसा। सूरजकुंड मेले का शैक्षणिक भ्रमण करते हुए विद्यार्थी।

विद्यार्थियों ने सूरजकुंड मेले का किया शैक्षणिक भ्रमण

सिरसा। जेजी कॉलेज ऑफ एजुकेशन एवं नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन के संयुक्त तत्वावधान में स्टाफ सदस्यों व विद्यार्थियों ने 39वां सूरजकुंड अंतरराष्ट्रीय क्राफ्ट मेले का शैक्षणिक भ्रमण किया। कॉलेज प्रवक्ता ने बताया कि इस भ्रमण का उद्देश्य विद्यार्थियों को भारतीय संस्कृति, लोक कला, हस्तशिल्प एवं पारम्परिक कारीगरी से प्रत्यक्ष रूप से परिचित कराना था। भ्रमण के दौरान विद्यार्थियों ने देश के विभिन्न राज्यों तथा विदेशों से आए कारीगरों द्वारा निर्मित हस्तशिल्प वस्तुओं, हथकरघा उत्पादों, लोक कलाओं एवं सांस्कृतिक प्रस्तुतियों का अवलोकन किया। मेले में प्रदर्शित विविध संस्कृतियां, पारम्परिक वेशभूषा, खान-पान एवं कला शैलियों ने विद्यार्थियों को विशेष रूप से आकर्षित किया। विद्यार्थियों ने अलग-अलग देशों व प्रांतों के सांस्कृतिक, साहित्यिक, भाषाई, हस्तकला व शिल्प इत्यादि की विविधता को समझा जो उनके ज्ञान व मनोरंजन हेतु महत्वपूर्ण क्षण रहा।

कार्यक्रम चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा में हुई कार्यशाला

पंडित दीनदयाल उपाध्याय के विचारों को आत्मसात करने की आवश्यकताः कुलपति

उनका जीवन सादगी, त्याग, राष्ट्रभक्ति और समाज सेवा का अद्भुत उदाहरण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा में आधुनिक भारत के परिप्रेक्ष्य में पंडित दीनदयाल उपाध्याय के विचारों का महत्व और प्रासंगिकता विषय पर बुधवार को कार्यशाला का आयोजन किया गया। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विजय कुमार ने पंडित दीनदयाल उपाध्याय के विचारों को आत्मसात करने की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने कहा कि भाईचारा, सामंजस्य, अपनापन, परिवार की तरह मिल-जुलकर रहना तथा आपसी संवाद जैसे मूल्य आज के समाज के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। इन मूल्यों के माध्यम से न केवल समस्याओं का समाधान संभव है, बल्कि विकसित भारत के लक्ष्य को प्राप्त करने में भी सभी का सहयोग सुनिश्चित किया जा सकता है।

1सिरसा। कार्यशाला को संबोधित करते कुलपति प्रो. विजय कुमार।

युवाओं के लिए प्रेरणास्रोत

कार्यशाला में चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ के राजनीति विज्ञान विभाग के प्रोफेसर एवं श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली के कुलसचिव प्रोफेसर पवन शर्मा ने पंडित दीनदयाल उपाध्याय के जीवन पर प्रकाश डालते हुए कहा कि उनका संपूर्ण जीवन सादगी, त्याग, राष्ट्रभक्ति और समाज सेवा का अद्भुत उदाहरण है। प्रो. शर्मा ने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय ने कभी पद या प्रतिष्ठा की लालसा नहीं की, बल्कि अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति के उत्थान को ही अपने चिंतन का केंद्र बनाया। उन्होंने युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय का जीवन आज के युवाओं के लिए प्रेरणास्रोत है। युवाओं को उनके जीवन से ईमानदारी, अनुशासन, राष्ट्र के प्रति समर्पण और सामाजिक दायित्व की भावना सीखनी चाहिए। इस अवसर पर प्रो. उमेद सिंह, प्रो. राजकुमार सिवाच, प्रो. विष्णु भगवान, डॉ. रोहतास, डॉ. नीलम, डॉ. जगसीर भारत, गुरसाहिब सिंह सहित विभिन्न विभागों के शिक्षक, शोधार्थी एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

सब्जी मंडी में दुकान से नकदी चोरी, केस

टोहाना। शहर की नई सब्जी मंडी में एक दुकान से अज्ञात चोरों ने 16 हजार रुपए नकद और सीसीटीवी कैमरे की डीवीआर चुरा ली। दुकानदार सोनू कक्कड़ की शिकायत पर शहर पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में सोनू कक्कड़ ने बताया कि उसकी नई अनाज मंडी में मैसर्ज रामस्वरूप एंड संस नाम से दुकान है। वह रोजाना की तरह अपनी दुकान को बंद करके घर गया था। अगली सुबह जब वे दुकान पर पहुंचे, तो देखा कि पीछे का दरवाजा टूटा हुआ था। चोरों ने दुकान के गले से 16 हजार रुपये नकद और सीसीटीवी कैमरे की डीवीआर चुरा ली। कक्कड़ ने यह भी बताया कि पास के एक कमरे की फुटेज में दो संदिग्ध व्यक्ति दिखाई दे रहे हैं। इस घटना के बाद सब्जी मंडी के आढ़तियों ने प्रशासन से क्षेत्र में सुरक्षा व्यवस्था मजबूत करने की मांग की है।

उत्पीड़न के आरोप में पति गिरफ्तार

फतेहाबाद। दहेज उत्पीडऩ के मामले में कार्रवाई करते हुए महिला थाना फतेहाबाद पुलिस ने आरोपी पति को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी की पहचान धर्मप्रीत निवासी बेअन्त नगर, सरदूलगढ़ जिला मानसा के रूप में हुई है। महिला थाना फतेहाबाद की प्रभारी निरीक्षक अरुणा ने बताया कि पीड़िता की शिकायत पर उसके पति धर्मप्रीत तथा अन्य ससुराल पक्ष के सदस्यों के विरुद्ध दहेज की मांग कर प्रताड़ित करने, मारपीट करने एवं जान से मारने की धमकी देने संबंधी शिकायत प्राप्त हुई थी। शिकायत पर प्रारंभिक जांच के दौरान दोनों पक्षों की काउंसलिंग करवाई गई तथा मामला डीएलएसए सेंटर, फतेहाबाद भेजा गया, परंतु आपसी सहमति नहीं बन सकी। जांच के दौरान आरोपी पति धर्मप्रीत के विरुद्ध लगाए गए आरोप प्राथमिक स्तर पर सत्य पाए गए। शिकायत के आधार पर थाना महिला फतेहाबाद में मामला दर्ज किया गया। पुलिस ने कार्रवाई करते हुए आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है।

दुकान के स्टोर से गेहूं व अन्य सामान चोरी

ओढां। गांव रोहिड़ांवाली में चोर रात के समय एक करियाना की दुकान के पीछे बने स्टोर में घुसकर गेहूं व अन्य सामान चोरी करके ले गए। पुलिस को दी गई शिकायत में दुकानदार भाल सिंह ने बताया कि रोजमर्रा की तरह रात को वह दुकान बंद करके घर चला गया था। दूसरे दिन सुबह जब वह दुकान खोलकर पीछे बने स्टोर में गया तो देखा कि गेहूं व अन्य सामान गायब था जबकि कुछ सामान बिखरा पड़ा था। फिर उसने इधर-उधर देखा तो गेहूं के 2 बैग छत पर तथा 3 बैग साथ लगते प्लाट में पड़े थे जबकि 2 बैग गायब थे। दुकानदार भाल सिंह ने बताया कि उसकी दुकान के पीछे बने स्टोर में छत पर जाने के लिए जो सीढ़ियां बनी हुई हैं और उस पर गेट नहीं लगा हुआ है। चोर उन्हीं सीढ़ियों के रास्ते स्टोर में दाखिल हुए और स्टोर से 2 बैग गेहूं, 1 बैग सर्फ व 1 बैग तंबाकू चोरी कर ले गए। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

कार्यक्रम में छात्रों को सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया

विद्यार्थियों ने लिया 'योग युक्त, नशा मुक्त भारत' का संकल्प

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। विद्यार्थियों को सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाते आयुष योग सहायक सतबीर सिंह। फोटो : हरिभूमि

जिला में चल रहे राज्य स्तरीय 30 दिवसीय सूर्य नमस्कार अभियान अब एक जनआंदोलन का रूप लेता दिखाई दे रहा है। हरियाणा सरकार, हरियाणा योग आयोग एवं आयुष विभाग के संयुक्त तत्वावधान में गांव भरपूर, हंसगा, भूंदड़वास और एमपी सोतर के राजकीय माध्यमिक विद्यालयों में सूर्य नमस्कार कार्यक्रम आयोजित किए गए। विद्यालय परिसरों में विद्यार्थियों ने एक साथ 12 चरणों वाले सूर्य नमस्कार का अभ्यास कर योग का अद्भुत दृश्य प्रस्तुत किया। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. प्रवीण शर्मा एवं जिला योग समन्वयक डॉ. भारती चौहान के निर्देशानुसार तथा आयुर्वेदिक चिकित्सा अधिकारी डॉ. विश्वजीत जांगड़ा के मार्गदर्शन में आयुष योग सहायक सतबीर सिंह ने विद्यार्थियों को विधिवत प्रशिक्षण दिया। उन्होंने बच्चों को सूर्य नमस्कार की सही तकनीक, श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया तथा अभ्यास के दौरान सावधानियों की जानकारी भी दी गई।

सतबीर सिंह ने कहा कि सूर्य नमस्कार केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि संपूर्ण जीवनशैली का विज्ञान है। 12 क्रमबद्ध आसनों से मिलकर बना यह अभ्यास शरीर के प्रत्येक अंग और ग्रंथि को सक्रिय करता है। नियमित रूप से 10-15 चक्र करने से जहां रक्त संचार में सुधार होता है वहीं मांसपेशियां सशक्त होती हैं और रीढ़ की लचीलापन बढ़ता है। यह अभ्यास मेटाबॉलिज्म को संतुलित कर वजन नियंत्रण, पाचन सुधार और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी सहायक है। कार्यक्रम के दौरान आयुष योग सहायक अनिल कुमार ने विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को 'योग युक्त, नशा मुक्त भारत' का संकल्प दिलाया। इस मौके पर शिक्षक मौजूद रहे।

चौपटा स्कूल में विद्यार्थियों व शिक्षकों ने किया योग

चोपटा। सूर्य नमस्कार अभियान-2026 के तहत गांव बरासरी के राजकीय उच्च विद्यालय व नाथूसरी चौपटा के संत कबीर स्कूल में योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। योग सहायक हनुमान, सुरेश बेनीवाल व नीतिका गोदारा ने सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया और बताया कि सूर्य नमस्कार से शारीरिक व मानसिक संतुलन बना रहता है। यह कार्यक्रम हरियाणा योग आयोग के अध्यक्ष डॉ. जयदीप आर्य के निर्देशानुसार, जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. आशु शर्मा के आदेशों के तहत तथा योग समन्वयक डॉ. सुरेंद्रपाल नागर के नेतृत्व में संपन्न हुआ। कार्यक्रम में विद्यालय स्टाफ सदस्यों ने भी विद्यार्थियों के साथ योगाभ्यास किया। विद्यार्थियों में योग को लेकर उत्साह देखने को मिला और उन्होंने इसे नियमित दिनचर्या में शामिल करने का संकल्प लिया। राजकीय उच्च विद्यालय बरासरी के पीटीआई पवन पूनिया ने कहा कि आज के समय में बच्चों दैनिक जीवन में सूर्य नमस्कार अत्यंत आवश्यक है। इसके नियमित अभ्यास से शरीर स्वस्थ रहता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, एकाग्रता में सुधार होता है और तनाव दूर होता है। विद्यार्थियों के लिए यह अभ्यास अनुशासन, आत्मविश्वास और मानसिक स्थिरता विकसित करने में सहायक है।

समर्पण दिवस पर पंडित दीनदयाल को किया याद

फतेहाबाद। बीजेपी कार्यालय में आयोजित समारोह का शुभारंभ करते मुख्यअतिथि।

- राष्ट्रवादी विचारों को स्मरण कर दी भावभीनी श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

पंडित दीनदयाल उपाध्याय की पुण्यतिथि बुधवार को बीजेपी जिला कार्यालय में समर्पण दिवस के रूप में मनाई गई। कार्यक्रम में मुख्यातिथि के रूप में डॉ. ऋषिपाल मथाना ने शिरकत की वहीं अध्यक्षता भाजपा जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा ने की। इस अवसर पर कार्यकर्ताओं ने सर्व प्रथम पंडित दीनदयाल उपाध्याय को पुष्प अर्पित का श्रद्धांजलि अर्पित की तथा उन्हें नमन करते हुए उनकी प्रेरणा दायक जीवन को याद किया।

कार्यक्रम की संयोजक सविता टुटेजा ने कार्यकर्ताओं का धन्यवाद किया।मुख्यातिथि डॉ. ऋषिपाल मथाना ने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय का जीवन सादगी, त्याग और राष्ट्रभक्ति का अद्भुत उदाहरण है। उन्होंने कहा कि एकात्म मानववाद का उनका सिद्धांत आज भी भारतीय राजनीति को दिशा प्रदान कर रहा है। उनका विचार था कि विकास का अंतिम लाभ समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचे, यही सच्चा अंत्योदय है। उन्होंने संगठन को सर्वोपरि मानते हुए कार्यकर्ताओं को राष्ट्रहित में निरंतर कार्य करने की प्रेरणा दी।

डॉ. मथाना ने कहा कि भाजपा उन्हीं के विचारों को आत्मसात कर सेवा, सुशासन और विकास की नीति पर आगे बढ़ रही है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे उनके आदर्शों को अपने जीवन में अपनाएं और समाज के कमजोर वर्गों की सेवा को प्राथमिकता दें।

संगठन निर्माता

जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने पंडित दीनदयाल उपाध्याय जी को याद करते हुए कहा कि वे एक महान संगठन निर्माता थे जिन्होंने राष्ट्रवाद को नई ऊर्जा प्रदान की। उन्होंने कहा कि भाजपा का मूल दर्शन ही एकात्म मानववाद पर आधारित है। जिला प्रभारी सुरेन्द्र आर्य ने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय जी का जीवन हम सभी के लिए प्रेरणास्रोत है। उनका मानना था कि राष्ट्र की आत्मा उसकी संस्कृति में बसती है और उसी आधार पर नीतियां बननी चाहिए।

आरोही मॉडल स्कूल में हैप्पी मन, हैप्पी बॉडी विषय पर कार्यक्रम आयोजित

- विद्यार्थियों को व्यायाम का अभ्यास करवाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ टोहाना

टोहाना। आरोही स्कूल कन्हड़ी में एक्सरसाइज करते विद्यार्थी।

आरोही मॉडल स्कूल कन्हड़ी में मयूर ईको क्लब के तत्वावधान में हैप्पी मन, हैप्पी बॉडी विषय पर विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। इस दौरान विद्यार्थियों को भारत के महान व्यक्तित्वों के संघर्षपूर्ण जीवन से परिचित कराया गया। साथ ही मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के महत्व को समझाते हुए स्ट्रेचिंग तथा ब्रीदिंग एक्सरसाइज का अभ्यास भी करवाया गया।

विद्यालय प्रधानाचार्य प्रदीप कुमार ने बताया कि कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों को डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम तथा सावित्रीबाई फुले जैसे महान व्यक्तित्वों के प्रेरणादायक जीवन से अवगत कराया गया। उनके संघर्ष, प्रयास, चुनौतियों और उपलब्धियों पर विस्तार से चर्चा करते हुए विद्यार्थियों को यह संदेश दिया गया कि अनुशासन, सकारात्मक सोच से ही जीवन में सफलता मिलती है।

बच्चे के जन्मदिन पर 200 विद्यार्थियों को जूते किए वितरित

फतेहाबाद। गांव एमपी सोतर में सामाजिक सरोकार की मिसाल पेश करते हुए पंच ठाकुर रमेश चौहान ने अपने बेटे विक्रम का जन्मदिन राजकीय विद्यालय के बच्चों के साथ मनाया। इस अवसर पर सरकारी स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में उन्होंने नन्हे विद्यार्थियों के साथ खुशी के पल साझा किए और उन्हें प्रोत्साहित किया। विद्यालय प्रशासन ने पंच रमेश चौहान का सम्मान करते हुए उनके इस सराहनीय प्रयास की प्रशंसा की। कार्यक्रम के दौरान उन्होंने विद्यालय के करीब 200 विद्यार्थियों को बूट-जुराब वितरित किए, जिससे बच्चों और अभिभावकों में खुशी का माहौल रहा।

क्रेसंट के विद्यार्थियों का राज्य स्तरीय कानूनी साक्षरता प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में अव्वल रहे क्रेसंट के विद्यार्थी।

क्रेसंट स्कूल के विद्यार्थियों ने शिक्षा विभाग हरियाणा द्वारा आयोजित राज्य स्तरीय कानूनी साक्षरता प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम प्रदेश स्तर पर गौरवान्वित किया। मंडल स्तर पर आयोजित प्रतियोगिता में चयनित छात्र-छात्राओं ने 8 फरवरी को कुरुक्षेत्र में आयोजित राज्य स्तरीय प्रतिस्पर्धा में भाग लिया। विद्यालय की मेधावी छात्रा कनिष्का ने 'नशा मुक्ति' विषय पर आयोजित राज्य स्तरीय निबंध लेखन प्रतियोगिता में अपने प्रभावशाली विचारों, सशक्त भाषा शैली एवं तार्किक अभिव्यक्ति के बल पर प्रथम स्थान प्राप्त कर स्वर्णिम सफलता हासिल की। इसके साथ ही 'पर्यावरण संरक्षण' विषय पर आयोजित पावर पॉइंट प्रस्तुति प्रतियोगिता में कुश ने अपने सशक्त प्रस्तुतीकरण, विषय की गहन समझ एवं आत्मविश्वासपूर्ण अभिव्यक्ति से राज्य स्तर पर द्वितीय स्थान हासिल करते हुए विद्यालय की प्रतिष्ठा को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाया। इस उल्लेखनीय उपलब्धि से विद्यालय परिसर में हर्ष एवं उत्साह का वातावरण छा गया। विद्यार्थियों ने न केवल अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया, बल्कि सामाजिक सरोकारों—जैसे नशा मुक्ति एवं पर्यावरण संरक्षण जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर जागरूकता का संदेश भी दिया। प्रधानाचार्या रितु सिंधु ने विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए कहा कि इस तरह की प्रतियोगिताएं जरूरी है।

फतेहाबाद। डीएवी पुलिस स्कूल में आयोजित हवन में भाग लेते विद्यार्थी।

डीएवी पुलिस स्कूल में आशीर्वाद समारोह का आयोजन

फतेहाबाद। पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस स्कूल में कक्षा 10वीं एवं 12वीं के बोर्ड परीक्षार्थी विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य एवं श्रेष्ठ परीक्षा परिणाम की कामना से आशीर्वाद समारोह एवं वैदिक हवन यज्ञ का आयोजन वैदिक परंपरा के अनुरूप किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ विधिवत हवन यज्ञ से हुआ, जिसमें विद्यालय प्रबंधन, प्राचार्य, शिक्षकों एवं विद्यार्थियों ने आहुति अर्पित कर ईश्वर से विद्या, बुद्धि, आत्मविश्वास एवं सफलता का आशीर्वाद प्राप्त किया। वातावरण वेद मंत्रों की पावन ध्वनि से पूर्णतः आध्यात्मिक एवं प्रेरणामय हो उठा। प्राचार्या अमिता सिंह ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि बोर्ड परीक्षाएं जीवन की प्रथम महत्त्वपूर्ण सीढ़ी हैं। आत्मविश्वास, अनुशासन, नियमित अध्ययन एवं सकारात्मक सोच से प्रत्येक लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है।

श्री नीलकंठ कावड़ संघ जत्था कावड़ लेने के लिए हरिद्वार रवाना

रतिया। महाशिवरात्रि के उपलक्ष में नीलकंठ कावड़ महासंघ के 12 सदस्यीय दल कावड़ लेने के लिए हरिद्वार रवाना हुआ। यह दल 15 फरवरी शाम को वापस रतिया पहुंच कर प्राचीन हनुमान मंदिर में लाई गई कावड़ से शिवलिंग पर जलाभिषेक करेगा। संघ के प्रधान रमन बलाना व चेयरमैन कमल अरोड़ा के नेतृत्व में शिव चौक से हरिद्वार के लिए कांवड़ लाने के लिए रवाना हुआ। इस दल को अग्रवाल सभा के अध्यक्ष प्रमोद बंसल, पंजाबी सभा के अध्यक्ष सतीश हांडा, समाजसेवी विक्की मेहता, हनुमान मंदिर कमेटी के अध्यक्ष फतेह चंद सरदाना ने झंडी दिखाकर रवाना किया। रवाना होने से पूर्व इस दल ने प्राचीन हनुमान मंदिर में पूजा अर्चना की। मंदिर के पुजारी मामचंद शास्त्री ने आशीर्वाद दिया।

अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी के व्यापार प्रकोष्ठ का गठन, अर्जुन अध्यक्ष मनोनीत

- महेश मक्कड़ बने फतेहाबाद विस अध्यक्ष वहीं प्रवीण सचदेवा को मिली उपाध्यक्ष पद की जिम्मेवारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। व्यापार प्रकोष्ठ के नवनियुक्त पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी के जिला व्यापार प्रकोष्ठ की बैठक आज व्यापार प्रकोष्ठ अध्यक्ष अर्जुन कटारिया की अध्यक्षता में हुई। अनाज मण्डी स्थित कार्यालय में हुई इस बैठक में विशेष तौर पर संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष साहिब दयाल वधवा, प्रदेश अध्यक्ष ओमप्रकाश चुघ तथा महिला जिला प्रधान डॉ. सुमन बजाज भी मौजूद रहे। इस अवसर पर राष्ट्रीय अध्यक्ष साहिब दयाल वधवा व प्रदेश अध्यक्ष ओमप्रकाश चुघ ने संस्थापक कमल हाणडा के दिशा निर्देशों पर जिला व्यापार प्रकोष्ठ के पदाधिकारियों की घोषणा की। व्यापार प्रकोष्ठ की नई कार्यकारिणी में अर्जुन कटारिया को जिला अध्यक्ष की महत्वपूर्ण जिम्मेवारी सौंपी गई। इसके अलावा दीपक मेहता को महासचिव, तिलक राज मोंगा, गुलशन ग्रोवर व महेश को उपाध्यक्ष बनाया गया।

रतिया में एनीमिया मुक्त बनाने का लक्ष्य निर्धारित

रतिया। एनीमिया मुक्त हरियाणा अभियान के तहत बुधवार को एसडीएम सुरेन्द्र सिंह की अध्यक्षता में उपमंडल स्तरीय बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में स्वास्थ्य विभाग, महिला एवं बाल विकास और शिक्षा विभाग के अधिकारियों ने भाग लिया। बैठक के दौरान स्वास्थ्य विभाग की ओर से एनीमिया मुक्त हरियाणा अभियान के अंतर्गत अब तक उपमंडल स्तर पर किए गए प्रयासों और उपलब्धियों की जानकारी दी गई। एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि एनीमिया की रोकथाम को लेकर विशेष रूप से बच्चों, किशोरियों और गर्भवती महिलाओं पर ध्यान केंद्रित किया जाए। स्कूलों एवं आंगनबाड़ी केंद्रों में स्वास्थ्य जांच शिविर भी लगाए जाएं तथा एनीमिया से पीड़ित बच्चों को समय पर आयरन एवं फोलिक एसिड की गोलियां दी जाएगी।

महिला कॉलेज में दो दिवसीय वार्षिक सांस्कृतिक महोत्सव का समापन

सोलो डांस में दीपिका प्रथम, दिव्या द्वितीय व डॉली तृतीय रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। राजकीय महिला कॉलेज, भोडिया खेड़ा में विजेताओं को सम्मानित करते अतिथिगण। फोटो : हरिभूमि

चौधरी मनीराम गोदारा राजकीय महिला महाविद्यालय, भोडिया खेड़ा में दो दिवसीय वार्षिक सांस्कृतिक कार्यक्रम 'परवाज' का आयोजन उत्साहपूर्वक संपन्न हुआ। दो दिवसीय इस महोत्सव में कला, संस्कृति एवं रचनात्मक अभिव्यक्ति का प्रभावशाली संगम देखने को मिला। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. शत्रुजीत सिंह ने की। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि डॉ. मोहिंदर प्रदीप के स्वागत के साथ हुआ। मुख्य अतिथि ने ऐसे आयोजनों को विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास एवं सामाजिक समन्वय को प्रोत्साहित करने वाला बताया। 'परवाज' महोत्सव के अंतर्गत सोलो सिंगिंग, सोलो एवं ग्रुप डांस, नाट्य अभिनय तथा काव्य पाठ सहित विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। छात्राओं ने संगीत, नृत्य एवं नाट्य प्रस्तुतियों के माध्यम से सांस्कृतिक विविधता, टीमवर्क, अनुशासन एवं अभिव्यक्ति कौशल का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। ग्रुप डांस प्रस्तुतियों में सामूहिक समन्वय का प्रभाव दिखाई दिया, जबकि स्किट के माध्यम से सामाजिक विषयों को प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया गया। काव्य पाठ में भारतीय साहित्य एवं परंपराओं का सुंदर समावेश दृष्टिगोचर हुआ।

ये रहे विजेता

कांटेम्परारी सोलो डांस में दीपिका ने प्रथम, दिव्या ने द्वितीय एवं डॉली ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कांटेम्परारी ग्रुप डांस में सुषमा एंड ग्रुप प्रथम तथा रुपाली एंड ग्रुप द्वितीय स्थान पर रहे। सोलो डांस में काजल प्रथम, प्रियंका द्वितीय एवं प्रीती तृतीय रहीं। नाट्य अभिनय (स्किट) में कंचन एंड ग्रुप प्रथम तथा काजल एंड ग्रुप द्वितीय रहे। हरियाणवी ग्रुप डांस में रुपाली एंड ग्रुप प्रथम एवं शोभा एंड ग्रुप द्वितीय रहे। सोलो सिंगिंग में डॉली प्रथम, रवीना द्वितीय एवं सोनिया तृतीय रहीं। पंजाबी ग्रुप डांस में मानसी एंड ग्रुप प्रथम तथा पल्लवी एंड ग्रुप द्वितीय रहे। पंजाबी सोलो डांस में पल्लवी प्रथम, गोमती द्वितीय एवं कंचन तृतीय रहीं। सभी विजेताओं को प्रशस्ति-पत्र एवं स्मृति-चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया गया। अंत में प्राचार्य ने सभी को बधाई देते हुए कहा कि 'परवाज' जैसे आयोजन कला एवं सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण के साथ-साथ छात्राओं में नवीन ऊर्जा, आत्मविश्वास का संचार करते हैं।

प्रमाण-पत्रों में धोखाधड़ी मामले में आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। शिक्षा प्रमाण-पत्रों में धोखाधड़ी से जुड़े मामले में इकोनॉमिक सेल फतेहाबाद ने एक अन्य आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए युवक की पहचान रमेश कुमार पुत्र दयाराम निवासी हनुमानगढ़ जंक्शन, राजस्थान के रूप में हुई है। इससे पूर्व इस मामले में एक आरोपी को पहले ही काबू किया जा चुका है। इकोनॉमिक सेल फतेहाबाद के प्रभारी निरीक्षक संदीप सिंह ने बताया कि यह मामला 16 दिसंबर 2025 को मिली एक शिकायत के आधार पर दर्ज किया गया था। हरियाणा मानव अधिकार आयोग, चंडीगढ़ के आदेशों की पालना में गठित विशेष जांच टीम द्वारा जांच उपरांत यह केस दर्ज किया गया। शिकायतकर्ता दलबीर सिंह निवासी गांव सिरढान, जिला फतेहाबाद ने आरोप लगाया था कि उसके बच्चों को चेन्नई बोर्ड के फर्जी शैक्षणिक प्रमाण-पत्र उपलब्ध कराकर उससे 90 हजार रुपये की धोखाधड़ी की गई है। प्रारंभिक जांच में यह तथ्य सामने आया कि आरोपियों द्वारा कूटरचित शैक्षणिक दस्तावेज तैयार कर उनका उपयोग किया गया, जिससे शिकायतकर्ता के साथ धोखाधड़ी की गई। एसआईटी की जांच रिपोर्ट के आधार पर थाना भट्टूकलां में 20 जनवरी को धोखाधड़ी के आरोप में केस दर्ज किया गया था। मामले की जांच आर्थिक अपराध शाखा फतेहाबाद द्वारा की जा रही है।

फतेहाबाद। शिक्षा प्रमाण-पत्रों में धोखाधड़ी मामले में गिरफ्तार आरोपी।