हरिभूमि

सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, गुरुवार, 14 अगस्त, 2025

11 रतिया में निकली भव्य तिरंगा यात्रा, भारत माता की जय घोष से...

12 स्वतंत्रता दिवस समारोह की फुल रिहर्सल में दिखा देशभक्ति का...

खबर संक्षेप

मारपीट के मामले में दो और आरोपी काबू

फतेहाबाद। मारपीट और घातक हथियारों से हमला करने के मामले में थाना सदर फतेहाबाद पुलिस ने दो और आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान कमल सिंह उर्फ करनैल सिंह तथा अमन सिंह उर्फ निक्का, दोनों पुत्र गुरदीप सिंह, निवासी गांव मुस्से अहली के रूप में हुई है। इस मामले में पहले ही दो अन्य थाना प्रभारी निरीक्षक कुलदीप ने बताया कि शिकायतकर्ता लखबीर सिंह व उसके परिजनों पर आरोपियों सहित अन्य लोगों ने हथियारों और डंडों से हमला कर दिया था।

कार की टक्कर से बाइक सवार घायल

फतेहाबाद। गांव जाण्डली कलां के समीप एक कार ने मोटरसाइकिल में टक्कर दे मारी। इस हादसे में घायल बाईक सवार को उपचार के लिए हिसार के निजी अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। इस मामले में भूना पुलिस ने घायल युवक की शिकायत पर कार चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। पुलिस को दी शिकायत में संजय कुमार ने कहा है कि गत दिवस वह अपने मोटरसाइकिल पर आ रहा था। इसी दौरान हादसा हुआ।

अफीम तस्करी का मुख्य सप्लायर काबू

फतेहाबाद। नशा तस्करों के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत थाना सदर टोहाना पुलिस ने 1 किलो 897 ग्राम अफीम की तस्करी के मामले में मुख्य सप्लायर किया गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान बूटा सिंह उर्फ बंटू पुत्र जिले सिंह निवासी पिंजूपुरा, कलायत के रूप में हुई है। इस मामले में इससे पहले दो अन्य आरोपी भी गिरफ्तार किए जा चुके हैं।

भवन निर्माण श्रमिक संघ 18 को करेगा प्रदर्शन

फतेहाबाद। श्रमिकों की मांगों को लेकर 18 अगस्त को भवन निर्माण श्रमिक संघ द्वारा फतेहाबाद में रोष प्रदर्शन किया जाएगा। इस दिन जिलेभर से श्रमिक पटवार भवन के पास स्थित दीनदयाल उपाध्याय पार्क में इकट्ठा होंगे और वहां से प्रदर्शन करते हुए लघु सचिवालय जाएंगे। वहां श्रम मंत्री के नाम डीसी को ज्ञापन सौंपा जाएगा। यह निर्णय बुधवार को भवन निर्माण श्रमिक संघ संबंधित एटक के जिला कमेटी की बैठक में लिया गया।

डोडा तस्करी मामले में फरार तीसरा आरोपी काबू

फतेहाबाद। भट्टूकलां पुलिस ने व्यावसायिक मात्रा में बरामद डोडा पोस्त के मामले में फरार चल रहे तीसरे आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी को न्यायालय में प्रस्तुत कर 2 दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान विजय उर्फ बीजू पुत्र महेंद्र शर्मा, निवासी गांव ब्रांवास, जिला चुरु, राजस्थान के रूप में हुई है। इस मामले में इससे पहले दो अन्य आरोपी पहले ही गिरफ्तार किए जा चुके हैं। थाना प्रभारी उपनिरीक्षक राधेश्याम ने बताया कि पुलिस टीम गश्त व चेकिंग पर थी,इसी दौरान सूचना के आधार पर कार्रवाई की गई।

जिलाधीश ने ड्रोन उड़ाने पर प्रतिबंध लगाया

फतेहाबाद। जिलाधीश मनदीप कौर ने भारतीय नागरिक संहिता 2023 की धारा 163 के तहत प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए 13 अगस्त से 15 अगस्त तक स्वतंत्रता दिवस समारोह के मद्देनजर समस्त जिला फतेहाबाद में टोहाना, रतिया व फतेहाबाद के स्वतंत्रता दिवस समारोह स्थल के आसपास ड्रोन उड़ाने पर प्रतिबंध लगाया हैं। आदेशों की अवहेलना करने पर संबंधित व्यक्ति भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धारा 163 के अनुसार दंड का भागीदार होगा।

अरविंद शर्मा ने अभी तक कोई पार्षद या विधानसभा का चुनाव नहीं लड़ा

क्या सांसद कुमारी सैलजा के कट्टर समर्थक अरविंद शर्मा कांग्रेस को कर पाएंगे मजबूत

- सैलजा के सेवक के तौर पर है पहचान, आम कार्यकर्ताओं व पब्लिक से रहे हैं दूर

सुरेन्द्र असीजा ▶▶| फतेहाबाद

- हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी ने 11 साल बाद कांग्रेस के जिलाध्यक्षों की घोषणा की

कांग्रेस के नवनियुक्त जिलाध्यक्ष अरविंद शर्मा।

हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी ने 11 साल बाद कांग्रेस के जिलाध्यक्षों की घोषणा कर दी है। इसमें फतेहाबाद के अरविंद शर्मा को जिलाध्यक्ष मनोनीत किया गया है। अरविंद शर्मा सांसद कुमारी सैलजा के कट्टर समर्थक है। पिछले कई दशकों से सैलजा के साथ जुड़े हुए हैं। अरविंद शर्मा ने अभी तक कोई पार्षद या विधानसभा का चुनाव नहीं लड़ा है। बेशक अरविंद शर्मा सैलजा गुट से हैं वहीं सैलजा गुट से ही बलवान सिंह दौलतपुरिया यहां से विधायक चुने गए हैं। इसके अलावा अरविंद शर्मा का दायरा फतेहाबाद हलके तक ही सीमित है। सबसे बड़ा सवाल यह है कि क्या वह जिले के रतिया व टोहाना हलकों से कार्यकर्ताओं के दिल में अपनी जगह बना पाएंगे। दरअसल, रतिया में हुड्डा गुट के एमएलए जरनैल सिंह है। ऐसे में लगता है कि अरविंद शर्मा को जिला कांग्रेस कमेटी का संगठन चलाने के लिए भारी मशक्कत का सामना करना पड़ सकता है। कांग्रेसियों को अरविंद शर्मा अपने साथ जोड़ पाएंगे, इस पर बड़ा संशय है। संदेह इस बात का भी है कि सैलजा गुट के कुछेक नेता को छोडक़र अन्य सीनियर नेता इन्हें स्वीकार करेंगे या नहीं। कहने को तो यह बात भी सामने आ रही है कि अरविंद शर्मा जमीन से जुड़े नेता कभी नहीं रहे। किसी के सुख-दुख में भी कम ही शामिल होते हैं।

कौन है अरविंद शर्मा

बता दें कांग्रेस के नए जिलाध्यक्ष बने अरविन्द शर्मा ने 18 वर्ष की आयु में कांग्रेस को ज्वाइन किया था। 1979 में वे कांग्रेस के स्टूडेंट यूनियन के प्रेजिडेंट बने थे। 1977 से 1997 तक वे एनएसयूआई के प्रेजिडेंट रहे। 1986 से 1987 तक यूथ कांग्रेस के जिला प्रधान रहे। 1991 से 2000 तक वे कांग्रेस के ब्लॉक अध्यक्ष रहे। वर्ष 2000 को वह कांग्रेस के प्रदेश प्रतिनिधि चुने गए थे। लोकसभा चुनाव 2009, 2014-2019 में उन्हें जिला चुनाव प्रचार कमेटी की जिम्मेदारी भी पार्टी हाई कमान द्वारा सौंपी गई थी।

क्या अरविंद को 'प्रधान जी' मानेंगे आम कार्यकर्ता

दरअसल बात यह है कि अरविंद शर्मा कांग्रेस कार्यकर्ता के सिर्फ सैलजा के कट्टर कार्यकर्ता के रूप में स्थापित है। कांग्रेस के रूप में जन आंदोलन या विरोध प्रदर्शन में कभी उनका नाम आगे नहीं आया। संगठन में इनकी पहचान आम कार्यकर्ता की ही है। ऐसे में कांग्रेसी कार्यकर्ता उन्हें प्रधानजी की मान्यता देंगे, यह बात किसी के हजम नहीं होती। हां इतना जरूर है कि अरविंद शर्मा को जिला प्रधान बनवाकर सैलजा ने अब तक उनके किए अहसान का कर्जा जरूर उतार दिया है। बाकी रही बात प्रधान बनने की तो फतेहाबाद जिला प्रधान के आवेदन लेते वक्त कांग्रेस के हुड्डा गुट ने यहां कोई दिलचस्पी नहीं दिखाई थी। यानि हुड्डा गुट के किसी नेता या कार्यकर्ता ने जिला प्रधान के लिए आवेदन ही नहीं किया था।

हुड्डा गुट की जिलाध्यक्ष पद में कोई विशेष दिलचस्पी नहीं

बता दें कि कांग्रेस जिलाध्यक्ष चुनने के लिए हाईकमान की ओर से केंद्रीय ऑब्जर्वर चल्ला वंशी चंद रेड्डी, पीसीसी ऑब्जर्वर पूर्व मंत्री अतर सिंह सैनी, राहुल मक्कड़ व सतवीर पहलवान को फतेहाबाद भेजा गया था। इन ऑब्जर्वर्स ने कई दिनों तक फतेहाबाद में रहकर जिलाध्यक्ष पद के इच्छुक लोगों के आवेदन लिए। इन आवेदकों के इंटरव्यू भी हुए। जिले में सांसद कुमारी सैलजा के होने और तीनों विधायकों में से दो सैलजा समर्थक होने के कारण पूर्व सीएम भूपेंद्र सिंह हुड्डा गुट ने जिलाध्यक्ष पद में कोई विशेष दिलचस्पी नहीं दिखाई थी। ज्यादातर कुमारी सैलजा समर्थकों ने ही आवेदन किए थे। बता दें कि प्रदेश कांग्रेस की तरफ से जब भी यहां कोई कार्यक्रम हुआ तो दोनों गुटों ने एक-दूसरे के कार्यक्रमों में दिलचस्पी नहीं दिखाई।

किसी कांग्रेसी को कोई प्रसन्नता या मलाल नहीं

छात्र संघ के चुनाव को छोड़ दें तो अरविंद शर्मा ने अभी तक पार्षद, जिला पार्षद या विधानसभा का कोई चुनाव नहीं लड़ा है। इतना जरूर है कि वह सैलजा के कट्टर समर्थक हैं और हर बार वह विधानसभा चुनाव से पूर्व टिकट को लेकर दावा करते आए हैं। सैलजा गुट के अलावा यहां पूर्व सीएम भूपेन्द्र सिंह हुड्डा गुट काफी मजबूत है। हुड्डा गुट से यहां पूर्व सीपीएस प्रहलाद सिंह गिलांखेड़ा, आनंदवीर गिलांखेड़ा, डॉ. विरेन्द्र सिवाच, गुलबहार सिंह रिटोल, डॉ. मुख्तयार सिंह सदर प्रमुख चेहरे हैं। अब जब अरविंद शर्मा को जिला प्रधान बनाया गया है तो दूसरे दिन तक किसी भी गुट की तरफ से मीडिया को कोई बधाई संदेश जारी किया गया था। यानि कि अरविंद शर्मा के जिला प्रधान बन जाने से अभी तक किसी कांग्रेसी को कोई प्रसन्नता या मलाल नहीं है।

सरपंच संतोष बैनीवाल की नियुक्ति ने सबको चौंकाया

महाबीर गोदारा ▶▶| सिरसा

- हाईकमान ने सांसद सैलजा की पंसद पर लगाई मोहर, हुड्डा गुट को झटका

नवनियुक्त जिलाध्यक्ष संतोष बैनीवाल।

दड़बा कलां की सरपंच संतोष बैनीवाल को कांग्रेस का जिलाध्यक्ष बनाया गया है। करीबन एक दशक बाद जिलाध्यक्ष की नियुक्तियों में कांग्रेस ने संतोष बैनीवाल को बनाकर सबको चौंका दिया है। संतोष बैनीवाल ऐलनाबाद से विधायक भरत सिंह बैनीवाल के छोटे भाई नंद लाल उर्फ कालू ठेकेदार की धर्मपत्नी है। संतोष बैनीवाल सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा की नजदीकी मानी जाती है और भरत सिंह बैनीवाल की गिनती पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र हुड्डा समर्थकों में होती है। संतोष बैनीवाल की ताजपोशी से हुड्डा गुट के स्थानीय नेताओं में निराशा देखी जा रही है। वहीं राजनैतिक गलियारों में यह भी चर्चा है कि जिलाध्यक्षों की नियुक्तियों में एक बार फिर प्रदेश के बड़े नेताओं में शुमार भूपेंद्र हुड्डा व कुमारी सैलजा की सिफारिशों को भी तवज्जो दी गई है। उल्लेखनीय है कि संतोष बैनीवाल इससे पहले जिला परिषद की सदस्य भी रह चुकी है। दड़बा कलां गांव की सरपंच बनने के बाद वह राजनीति में एकाएक सक्रिय हो गई और सरपंच आंदोलन व किसान आंदोलन में बढ़चढ़ कर हिस्सा लिया तो ऐलनाबाद क्षेत्र की एक प्रमुख चेहरे के रूप में उभरी। उसके बाद संतोष बैनीवाल ने ऐलनाबाद से टिकट के लिए दावेदारी जताई और वे सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा के खेमे से जुड़ गई। टिकट भूपेंद्र हुड्डा गुट के भरत सिंह बैनीवाल को मिली जो संतोष बैनीवाल के रिश्ते में जेठ हैं। भरत सिंह बैनीवाल ने इनेलो सुप्रीमो अभय चौटाला को हराया।

कई नेताओं ने किया था आवेदन

कांग्रेस पर्यवेक्षकों ने जिलाध्यक्षों के लिए जिला के पार्टी कार्यकर्ताओं से राय-शुमारी की थी। कई स्थानीय नेताओं ने जिलाध्यक्ष के लिए आवेदन भी किया था। कांग्रेस जिलाध्यक्ष के लिए पूर्व विधायक अमित सिहाग व पार्टी के प्रदेश प्रतिनिधि राजकुमार शर्मा का नाम शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के लिए प्रबल दावेदारों में लिया जा रहा था। इसके अलावा दूसरे स्थानीय नेता भी जिलाध्यक्ष की लाइन में थे। पार्टी नेतृत्व ने संतोष बैनीवाल को जिलाध्यक्ष बनाकर स्थानीय नेताओं को चौंका दिया है। हालांकि जिलाध्यक्ष पद के लिए दावेदारों की लाइन में खड़े स्थानीय नेताओं के अरमान संतोष बैनीवाल की नियुक्ति से धरे के धरे रह गए हैं।

सरकार पर गरजे एनएचएम कर्मी

- दो घंटे की सांकेतिक हड़ताल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। नागरिक अस्पताल में सरकार के खिलाफ रोष जाहिर करते स्वास्थ्य कर्मचारी।

एनएचएम कर्मचारियों ने वेतन की मांग को लेकर बुधवार को दो घंटे की सांकेतिक हड़ताल की और कार्य का बहिष्कार किया। कर्मचारी नागरिक अस्तपाल परिसर में एकत्रित हुआ और सरकार के खिलाफ रोष जाहिर किया। दो घंटे की हड़ताल के कारण अस्पताल में इलाज करवाने गए मरीजों को परेशानी हुई और उन्हें काफी इंतजार करना पड़ा। स्वास्थ्य कर्मचारी संघ के जिला संगठन मंत्री विनोद जांगड़ा ने बताया कि स्वास्थ्य कर्मचारी संघ हरियाणा की प्रदेश कार्य समिति के आह्वान पर बुधवार को प्रातः 10 से दोपहर 12 बजे तक दो घंटों के लिए जिले के सभी एनएचएम कर्मचारियों ने अपने कार्य का बहिष्कार किया गया है, सभी कर्मचारियों द्वारा अपने-अपने कार्यस्थल पर धरना देकर बकाया वेतन को जारी करने की मांग उठाई गई है। जागड़ा ने कहा कि सरकार एनएचएम कर्मचारियों के इस सांकेतिक आंदोलन को हल्के में न लें तथा जल्द से जल्द एनएचएम कर्मचारियों के लंबित वेतन को जारी करवाए

ब्लैकमेल कर दुष्कर्म व लाखों की ठगी का आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने महिला को ब्लैकमेल कर लंबे समय तक दुष्कर्म, लाखों रुपये व जेवरात हड़पने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। नाथूसरी चोपटा थाना प्रभारी राजकुमार ने बताया कि पीड़िता ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि आरोपी सोहन लाल का उनके घर आना-जाना था और करीब डेढ़ साल पहले कोल्ड ड्रिंक में नशीला पदार्थ पिलाकर उसका अश्लील वीडियो बना लिया। इसके बाद आरोपी ने वीडियो वायरल करने की धमकी देकर कई बार दुष्कर्म किया और लगभग साढ़े तीन लाख रुपये, सोने-चांदी के आभूषण व एक मोबाइल फोन ले लिया। हाल ही में आरोपी ने गाड़ी खरीदने के लिए और साढ़े तीन लाख रुपये की मांग की तथा धमकियां दी।

संयुक्त किसान मोर्चा ने किया प्रदर्शन

- बिना संसद की मंजूरी के कोई भी एफटीए न किया जाए : जगतार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद/टोहाना

फतेहाबाद। ट्रम्प और मोदी का पुतला फूंकते किसान। फोटो : हरिभूमि

अमेरिका के साथ भारत सरकार द्वारा मुक्त व्यापार समझौता वार्ता के खिलाफ संयुक्त किसान मोर्चा के राष्ट्रीय आह्वान पर किसानों ने फतेहाबाद में डीसी गेट पर प्रदर्शन कर जमकर नारेबाजी की। किसानों ने अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रप व प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के पूतले दहन किए गए। प्रदर्शन की अध्यक्षता किसान नेता विष्णुदत्त शर्मा, निर्भय सिंह व हवा सिंह ने की। इस मौके बीकेयू उग्राहां राज्य सचिव अजय सिधानी, किसान सभा राज्य कमेटी सदस्य जगतार सिंह, जम्हूरी किसान सभा संयोजक तजिंद्र थिंद, खेत मजदूर यूनियन के राज्य उपप्रधान रामकुमार बहबलपुरिया व देहाती खेतमजदूर युनियन प्रधान जसपाल सिंह ने संबोधित किया। टोहाना में भारतीय किसान यूनियन नैन ग्रुप ने हिसार रोड स्थित पक्का मोर्चा स्थल पर प्रदर्शन किया। किसानों ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप का पुतला दहन किया।

आकाशदीप मर्डर केस में पांच युवकों को किया गिरफ्तार

- गांव मुसाखेड़ा निवासी युवक की पीट-पीटकर की थी हत्या

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद।

गांव मुसाखेड़ा निवासी एक युवक की पीट-पीटकर हत्या करने के मामले का पर्दाफॉश करते हुए जाखल पुलिस ने पांच युवकों को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान सोमजीत सिंह उर्फ सोमी पुत्र मेला सिंह निवासी मुस्साखेड़ा, छिंदा सिंह पुत्र गुलाब सिंह निवासी मुस्साखेड़ा, तारिफ सिंह उर्फ अवतार सिंह उर्फ तारी निवासी करंडी, कृष्ण निवासी म्योंद कलां तथा गुरलाल सिंह उर्फ लाली निवासी रत्ताथेह के रूप में हुई है। डीएसपी टोहाना उमेद सिंह ने बताया कि 10 अगस्त को गांव मुस्साखेड़ा निवासी आकाशदीप सिंह की कुछ लोगों ने बेरहमी से लाठी-डंडों और लोहे की रॉड से पिटाई कर हत्या कर दी थी। प्रारंभिक जांच में सामने आया कि घटना पूर्व में हुए झगड़े के बाद समझौते की बात करने के बहाने अंजाम दी गई। आरोपियों ने मृतक को जबरन वाहन में बैठाकर गांव रूपांवाली ले जाकर गंभीर चोटें पहुंचाईं और बाद में सड़क किनारे फेंककर फरार हो गए। घायल को सरकारी अस्पताल रतिया ले जाया गया, जहां उपचार के दौरान उसकी मृत्यु हो गई।

नशा मुक्त भारत अभियान के तहत 30,000 नागरिकों ने ली शपथ

- सरकारी कार्यालयों में कार्यक्रम किए आयोजित

सिरसा। नशा मुक्ति की शपथ लेते लोग।

सिरसा। नशा मुक्त भारत अभियान के तहत पांचवीं वर्षगांठ पर बुधवार को सिरसा जिले में तीस हजार से अधिक लोगों ने अलग-अलग कार्यक्रमों में नशा मुक्ति की शपथ ली। नशा मुक्त भारत अभियान की वेबसाइट पर शपथ को पंजीकृत करवाया गया है, वहीं जिलेभर में स्कूल, कॉलेज, पंचायत, खेल विभाग, आंगनवाड़ी एवं स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़े स्थलों पर शपथ करवाई गई। जिला समाज कल्याण अधिकारी सत्यवान ढिलौड ने बताया कि जिलेभर में तीस हजार से अधिक लोगों द्वारा बुधवार को विभिन्न कार्यक्रमों में शपथ ली गई है। सभी स्कूल, कॉलेज व अन्य शिक्षण संस्थानों में शपथ दिलवाई गई है। सरकारी कार्यालयों में कार्यक्रम आयोजित किए गए हैं। उन्होंने बताया कि 15 अगस्त 2020 को नशा मुक्त भारत अभियान की शुरुआत की गई थी और तभी से सिरसा जिला को इस अभियान में शामिल किया गया है। पांचवी वर्षगांठ पर कार्यक्रम आयोजित किए हैं, जिले में 31 अगस्त तक नशा मुक्ति से संबंधित लघु नाटिका, नाटक, अन्य कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

हर मेहमान का डेटा पोर्टल पर अपडेट करना अनिवार्य

- होटल और गेस्ट हाउस संचालकों के लिए सख्त निर्देश

फतेहाबाद। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने जिले की सुरक्षा व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ करने के उद्देश्य से होटल एवं अतिथि गृह संचालकों के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए हैं। उन्होंने स्पष्ट रूप से कहा है कि जिले के सभी होटल एवं अतिथि गृहों में ठहरने वाले प्रत्येक व्यक्ति का विवरण हरियाणा पुलिस की आधिकारिक वेबसाइट पर अनिवार्य रूप से प्रतिदिन अपडेट किया जाना होगा। उन्होंने निर्देश दिया कि प्रत्येक होटल संचालक को अपने प्रतिष्ठान का पंजीकरण करवाना होगा, साथ ही ठहरने वाले प्रत्येक व्यक्ति का विवरण पोर्टल पर दर्ज करना अनिवार्य होगा। इस प्रक्रिया को सरल बनाने हेतु एक चरणबद्ध मार्गदर्शिका पीडीएफ प्रारूप में उपलब्ध कराई गई है, जिसे होटल संचालक आसानी से पढ़कर प्रक्रिया को पूरा कर सकते हैं। एसपी ने जिले के सभी थाना एवं चौकी प्रभारियों को निर्देशित किया है कि वे अपने-अपने अधिकार क्षेत्र में स्थित होटल, लॉज आदि के संचालकों को इस व्यवस्था की जानकारी दें, उनका पोर्टल पर पंजीकरण करवाएं और यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक दिन ठहरने वाले व्यक्तियों का डाटा नियमित रूप से अपडेट किया जा रहा है

सरकार हर वर्ग के विकास के लिए प्रतिबद्ध : कृष्ण बेदी

प्रजापति समुदाय के 1475 परिवारों को कैबिनेट मंत्री ने किए भूमि के प्रमाण-पत्र वितरित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। जिला स्तरीय कार्यक्रम में प्रजापति समुदाय को अधिकार पत्र वितरित करते कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी।

हरियाणा सरकार द्वारा प्रजापति समुदाय के पात्र परिवारों को मिट्टी के बर्तन बनाने और आवा लगाने के लिए आरक्षित भूमि के प्रमाण-पत्र वितरित करने के उद्देश्य से बुधवार को डीपीआरसी हॉल, फतेहाबाद में जिला स्तरीय कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर हरियाणा के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री कृष्ण बेदी मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे और उन्होंने पात्र लाभार्थियों को प्रमाण-पत्र प्रदान किए। कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी ने बताया कि मुख्यमंत्री सैनी के नेतृत्व में राज्य सरकार समाज के हर वर्ग की जरूरतों को समझते हुए ठोस निर्णय ले रही है। जिन पंचायतों में भूमि कुम्हार समुदाय के लिए उपलब्ध नहीं हैं वहां अब पंचायत सामलात भूमि से पांच एकड़ तक भूमि का आरक्षित कर सकती है। यह सुविधा पंजाब ग्राम शामलात भूमि (विनियमन) नियमावली, 1964 के नियम 3(4) के अंतर्गत दी गई है, जिससे इस पारंपरिक कला को संरक्षित और प्रोत्साहित किया जा सकेगा। फतेहाबाद ब्लॉक के 87, भट्टू ब्लॉक के 542, नागपुर ब्लॉक के 9 और भूना ब्लॉक के 837 सहित कुल 1475 परिवारों को भूमि के प्रमाण-पत्र प्रदान किए गए हैं। राज्य स्तरीय समारोह में सीएम ने कुरुक्षेत्र में चार जिलों के लाभार्थियों को प्रमाण-पत्र दिए।

रोजगार का मिलेगा अवसर

कैबिनेट मंत्री ने कहा कि इस फैसले से न केवल प्रजापति समुदाय को रोजगार और आत्मनिर्भरता का अवसर मिलेगा, बल्कि मिट्टी के बर्तन बनाने की पारंपरिक कला का संरक्षण भी होगा। उन्होंने नशा मुक्त भारत अभियान के तहत उपस्थित लोगों को सामूहिक शपथ दिलाई और सभी को नशामुक्त समाज बनाने का संकल्प लेने की प्रेरणा दी। पूर्व विधायक दुड़ाराम ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का इस महत्वपूर्ण और दूरदर्शी फैसले के लिए धन्यवाद किया। भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने कहा कि समय के साथ प्रजापति समुदाय की जमीन लुप्त हो रही थी, लेकिन मुख्यमंत्री ने समाज की आवश्यकता को समझते हुए यह सराहनीय निर्णय लिया। कार्यक्रम में उपायुक्त मनदीप कौर ने मुख्य अतिथि को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया।

फतेहाबाद जिप चेयरपर्सन की कुर्सी सुरक्षित

फतेहाबाद। सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री कृष्ण बेदी ने कहा कि लगातार मिल रही हार के चलते कांग्रेस नेता राहुल गांधी बौखला गए है और विदेशी ताकतों का हथियार बन गए है। यदि वोट चोरी होता तो हरियाणा विधानसभा चुनाव में डबवाली से लेकर पंचकूला तक भाजपा की एकमात्र नरवाना सीट ही आती। सिरसा सीट से क्या कांग्रेस जीतती, लोकसभा चुनाव में भाजपा को मात्र 240 सीटें मिलती। अगर कुछ गड़बड़ होती तो भाजपा 400 पार हो जाती। कैबिनेट मंत्री बुधवार को यहां चाय पर चर्चा कार्यक्रम के दौरान पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने कहा कि राहुल गांधी विदेशी ताकतों के गुलाम हो गए है। वह समझते है कि मतदाता मूर्ख है जो इनकी बातों में आ जाएगा। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि सबसे ज्यादा विपक्ष भाजपा ने भुगता है लेकिन कभी भी राष्ट्र विरोधी या लोकतंत्र विरोधी बयान नहीं दिए, लेकिन हताशा में कांग्रेस राष्ट्र व लोकतंत्र विरोधी हो गई है। कांग्रेस द्वारा घोषित किए गए जिला प्रधानों पर तंज कसते हुए कैबिनेट मंत्री ने कहा कि अभी प्रधान बने नहीं कि चर्चा शुरू हो गई कि किस गुट का प्रधान बना है। जिस गुट का बना है, दूसरा उसे फेल करेगा। उन्होंने कहा कि विपक्ष मजबूत हो तो अच्छा होता है लेकिन कांग्रेस लाचार, बेबस व मुद्दाविहीन है।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बढ़ती उम्र में जब हो अपच की समस्या

मेरी उम्र 62 वर्ष है। मुझे खाना ठीक से नहीं पचता। साथ ही कभी कब्ज, तो कभी लूज मोशन की समस्या होती रहती है। मेरे पेट की समस्या का स्थाई उपचार बताने का कष्ट करें।

-रामदेव, बहादुरगढ़

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित हो गई है। बढ़ती उम्र में कई लोगों को यह समस्या आती है। इसके लिए आपको खान-पान में खास ध्यान देना पड़ेगा। खाने में सलाद और दही जरूर शामिल करें, कोशिश करें कि अधिक तेल वाला खाना बिल्कुल ना खाएं। शाम को हल्का खाना खाएं और सोने से तीन-चार घंटे पहले खाना खा लें। इस तरह बदलाव करने से राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। मेरे चेहरे पर झाइयां हैं। कई प्रोडक्ट्स यूज करने के बाद भी कोई फायदा नहीं हुआ। इन झाइयों को कैसे ठीक किया जाए? कृपया इसका समाधान बताएं।

-पंकज, रायपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि आपने झाइयों के लिए बहुत सारे प्रोडक्ट्स यूज किए। आपने यह नहीं बताया कि यह प्रोडक्ट आपने अपनी मर्जी से इस्तेमाल किए या डॉक्टर की सलाह से? क्योंकि त्वचा में कोई भी क्रीम या लोशन बगैर डॉक्टर के सलाह के नहीं इस्तेमाल करना चाहिए। बेहतर होगा कि आप एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें, वही इसका ट्रीटमेंट बताएंगे, फिलहाल आप पानी का सेवन खूब करें।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। बारिश के मौसम में कुछ भी ठंडा खाने पर मुझे छींकें आने लगती हैं। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और यह कैसे ठीक होगा?

-साकेत, बिलासपुर

इस मौसम में गर्मी के मुकाबले तापमान में बदलाव आता है। कुछ लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, जिसकी वजह से ठंडा या गरम खाने से तुरंत प्रभाव पड़ता है और उसके इफेक्ट सामने आते हैं। इसलिए कोशिश करें कि आप फ्रिज में रखी या ठंडी चीज ना खाएं। साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए विटामिन सी वाले फल खाएं।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। मेरे तलवों में कभी-कभी सुई की चुभन जैसा तेज दर्द होता है। ऐसा क्यों होता है, यह किसी गंभीर बीमारी के लक्षण तो नहीं?

-दुर्गेश, भोपाल

बगैर जांच किए आपकी समस्या के बारे में कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। बेहतर होगा कि एक बार आप न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लें। क्योंकि कई बार मसल्स या न्यूरो से संबंधित समस्या भी हो जाती है। इसलिए लापरवाही न करें और डॉक्टर से संपर्क कर लें तो हर शंका का समाधान हो जाएगा।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। बरसात के मौसम में भीगने पर मेरे पैर की अंगुलियों के बीच फफोले पड़ जाते हैं। कृपया बताएं कि इस समस्या से कैसे निजात पाया जाए?

-देवेंद्र, रायगढ़

आप बारिश के पानी से बचें क्योंकि सड़क में भरे पानी में कई बार नाली का पानी मिल जाता है, जो संक्रमण का कारण बनता है। इसलिए आप बारिश में सड़कों पर पानी में न जाएं। अगर जाना जरूरी भी हो तो पैरों में नारियल का तेल लगाकर ही जाएं, वापस आने पर गर्म पानी से पैरों को धोएं और ठीक से सुखा लें और फिर से नारियल तेल लगा लें। इस तरह राहत मिल सकती है। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

बारिश के दिनों में जब मन आलस से भरा या बुझा सा रहता है, तो उस दौरान योग, नेचुरल मूड बूस्टर की भूमिका निभाता है। इसके पीछे गहरे वैज्ञानिक कारण जिम्मेदार होते हैं। दरअसल, बारिश के दिनों में कई बार वातावरण, मन-मिजाज पर भारी पड़ता है। लगातार बादलों का घिरा रहना, सूरज की गैरमौजूदगी, घर से बाहर निकलने में असुविधा और थकी हुई दिनचर्या, लोगों को मानसून ब्लूज या टेंपरेरी डिप्रेशन के घेरे में पहुंचा देता है। ऐसी स्थितियों में कुछ योगासन, बेहद असरकारी मूड बूस्टर का रोल निभा सकते हैं, जो ना केवल शरीर को सक्रिय रखते हैं बल्कि मन को भी स्फूर्तिदायक बनाते हैं। क्योंकि योगासन, ना केवल शरीर को स्ट्रेच करते हैं बल्कि दिमाग को भी रिफ्रेश करते हैं। ये हमारे शरीर के जरूरी हार्मोनों को सक्रिय करते हैं और इस तरह बारिश के मौसम में मूड को बढ़िया रखते हैं।

रिलीज होते हैं सेरोटोनिन-एंडोर्फिन

सेरोटोनिन और एंडोर्फिन हार्मोंस, फील गुड हार्मोन कहलाते हैं और कई ऐसे योगासन हैं, जिनके करने से ये हार्मोन तेजी से रिलीज होते हैं। जैसे, धुंधले-धुंधले बारिश के दिनों में सूर्य नमस्कार करने से शरीर को गर्मी मिलती है और थकावट दूर भागती है। इसे करने से फील गुड हार्मोन पैदा होते हैं, जो हमारे मूड को खुशनुमा बनाते हैं। व्रजासन भी मानसून के दिनों के सुस्ती भगाने का महत्वपूर्ण योगासन है। इसके अलावा अन्य जो आसन बारिश के दिनों में फील गुड हार्मोन का स्राव बढ़ाकर हमारे मन-मस्तिष्क को सक्रिय और ऊर्जावान बनाते हैं, उनमें हैं- बालासन यानी चाइल्ड पोज और शवासन। बालासन करने से मन शांत और प्रसन्न होता है। इसी तरह शवासन भी बहुत फायदेमंद योगासन होता है, क्योंकि यह थकावट और चिड़चिड़ेपन दोनों में लाभकारी होता है। थकावट और चिड़चिड़ापन बारिश के दिनों में अकसर ही हमें अपनी गिरफ्त में ले लेता है। ऐसे में इन दिनों अगर नियमित रूप से ये आसन किए जाएं तो हमारे शरीर से कोर्टिसोल नामक हार्मोन का स्तर घटता है। कोर्टिसोल, तनाव पैदा करने वाला हार्मोन है, जो उन लोगों में बहुत कम रिलीज होता है, जो बारिश के दिनों में नियमित रूप से सक्रिय रहते हैं और जो सक्रिय नहीं रहते, उन्हें ये दिन बेहद थकान और तनाव से भरे लगते हैं। कोर्टिसोल कम बनने से शरीर को ऊर्जा मिलती है और तनाव से मुक्ति मिलती है। गौरतलब है कि कोर्टिसोल हार्मोन हमारी अनिद्रा, बेचैनी और डिप्रेशन के लिए भी जिम्मेदार होता है। जब कोर्टिसोल बनता ही नहीं तो या बहुत मामूली बनता है, तो हमें बारिश के दिनों में योग करने से विशेषकर बालासन और शवासन से तनाव से मुक्ति मिलती है।

योग इसलिए जरूरी है

वास्तव में योग कोई दवा या लत नहीं है, यह बिना किसी साइड इफेक्ट के एक ऐसा अभ्यास होता है, जो हमारे शरीर को वही फायदे देता है, जो कई जड़ी-बूटियों और दवाओं से मिलता है। इसलिए बारिश के दिनों में बाकी किसी मौसम के मुकाबले कहीं ज्यादा योगासन करने की जरूरत होती है। इसके लिए घर पर मैट बिछाकर या खुले कमरे में चादर बिछाकर आराम से आधे से एक घंटे तक योगासन करना चाहिए। ऐसा करने से शरीर का बाहरी आवरण तो स्वस्थ और सुंदर बनता ही है, मन का भीतरी आवरण यानी मानसिक भावनाएं भी ऊर्जा से लबरेज हो

अगर आप भी इन दिनों यानी मानसून के दौरान डलनेस फील करते हैं तो परेशान ना हों। अपनी नियमित दिनचर्या में कुछ योगासनों को शामिल कर लें। इनके अभ्यास से आपका मूड हैप्पी रहेगा और आप एनर्जेटिक भी फील करेंगे। योगासन किस तरह से मूड को करता है बूस्ट, बता रहे हैं डिटेल में।

बारिश के मौसम में करें ये योगासन

मूड रहेगा हैप्पी-एनर्जेटिक

जाती हैं, क्योंकि इन दिनों सूरज कम दिखता है, जिससे हमारे शरीर को जरूरी विटामिन डी और हैप्पी हार्मोन जैसे सेरोटोनिन मिलने कम हो जाते हैं। ऐसे में पूरा शरीर डल, थका-थका सा महसूस करता है। लेकिन योग इन्हीं दिनों अपने नियमित अभ्यास के कारण आपको न केवल थकान और डलनेस से बचाता है बल्कि इसी के कारण बारिश के इन दिनों आप अस्वस्थ होने और कई तरह के संक्रमण से भी बचे रहते हैं।

इसलिए कहते हैं मूड बूस्टर

योग को नेचुरल मूड बूस्टर इसलिए माना जाता है क्योंकि इसकी कुछ विशेष क्रियाएं शरीर के हार्मोनल बदलाव में बड़ी भूमिका निभाती हैं। इससे मन शांत, स्फूर्तिवान तथा मूड ऊर्जावान बनता है। बारिश के दिनों में योग करने से शरीर से एंडोर्फिन और सेरोटोनिन का जो स्राव होता है, ये दोनो वही हार्मोन हैं, जो हमारे दोस्तों के साथ खिलखिलाकर हंसने से पैदा होते हैं या फिर व्यायाम करने से पैदा होते हैं। इन दिनों नियमित तौर पर योगासन करने से हम अपनी सांसों पर नियंत्रण कर सकते हैं। विशेषकर अनुलोम-विलोम, भ्रामरी और उज्जाई तकनीकों से मस्तिष्क को ताजगी और शांति मिलती है। वास्तव में इनको करने से हमारे भीतर आवश्यकता के अनुसार भरपूर मात्रा में प्राणवायु यानी ऑक्सीजन का प्रवाह होता है। इससे हमारे सभी तंत्र सक्रियता से अपना कार्य करते हैं और हम भीतर से खुद को ऊर्जावान महसूस करते हैं।

ऊब और अकेलापन भी करता है दूर

बारिश के दिनों में ऊब और अकेलापन भी एक बड़ी समस्या होती है। घर से जाकर मनोरंजन करने या मूड बदलने की हिम्मत नहीं होती और घर में पड़े-पड़े डिप्रेशन की गिरफ्त में हम आ सकते हैं। ऐसे में बारिश के दिनों में घर से बाहर निकलें, प्रकृति के बीच विचरण करें और योग करें तो इस तरह के सारे अकेलेपन के भाव दूर हो जाते हैं।

ये आसन हैं अधिक कारगर

वैसे तो योगासन का लाभ सभी मौसमों में हमारे शरीर और मन को मिलता है। लेकिन खासकर जिन आसनों को मानसून में करने से फायदा होता है, उनमें शामिल हैं-सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, बालासन। सूर्य नमस्कार करने से शरीर का रक्त संचार बेहतर होता है और पूरे शरीर में ऊर्जा का प्रवाह महसूस होता है। बालासन करने से मन को शांति मिलती है, जो कई रसायनिक प्रक्रियाओं के साथ मन को स्फूर्तिदायक चेतना प्रदान करता है। सेतुबंध आसन, अनुलोम-विलोम, व्रजासन तथा भ्रामरी प्राणायाम बारिश के दिनों में मन की सुस्ती और थकान को दूर करके दिल-दिमाग को ऊर्जा से लबरेज करते हैं। इस बात का ध्यान रखें कि कोई भी योगासन करने से पहले उसे अच्छी तरह योग्य प्रशिक्षक से जरूर सीख लें। *

इन बातों का ध्यान रखें

बारिश के दिनों में योगासन करने से मूड बूस्ट होता है, लेकिन भूल करके भी इन दिनों नमी वाले फर्श पर योगासन नहीं करें। जिम में पहने जाने वाले टाइट-फिटेड ड्रेस पहन कर भी कभी योगासन नहीं करें। हल्के, कॉटन ड्रेस पहनकर ही योगासन करें। भोजन के कम से कम ढाई से तीन घंटे बाद ही मानसून के दिनों में आसन करें वर्ना पाचन की समस्या हो सकती है। इन दिनों अपने योगासनों में ध्यान को भी जरूर शामिल कर लें। इससे मन को ऊर्जा और शांति मिलती है।

हर्बल जोन / रेखा देशराज

फंगल इंफेक्शन-एलर्जी से बचाए एलोवेरा

बारिश के मौसम में एलोवेरा हमें फंगल इंफेक्शन और एलर्जी से बचाने के लिए एक इफेक्टिव नेचुरल प्लांट है। यह न केवल शरीर के बाहरी संक्रमण से हमें बचाता है बल्कि हमें भीतरी तौर पर भी मजबूती देता है। बारिश के दिनों में एलोवेरा के इस्तेमाल से हमारा पाचन दुरुस्त रहता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता हममें बरकरार रहती है। त्वचा विभिन्न तरह के मौसमी संक्रमण से बची रहती है और बाल जो इन दिनों बारिश के पानी आदि से खराब हो जाते हैं, उससे भी एलोवेरा हमारा बचाव करता है। इसका कारण यह है कि एलोवेरा में प्राकृतिक एंटी फंगल, एंटी बैक्टीरियल और एंटी इंफ्लेमेट्री गुण पाए जाते हैं।

फंगल संक्रमण से बचावः चूंकि बारिश के दिनों में वातावरण में नमी बहुत अधिक होती है, जो फंगल यानी फफूंदी के पनपने के लिए सबसे आदर्श स्थिति होती है। इस मौसम में शरीर के पसीने वाले हिस्सों जैसे पैर, बगल, गर्दन, पीठ पर फंगल इंफेक्शन का खतरा रहता है। इस संक्रमण से खुजली होती है, जलन महसूस होती है, लाल चकत्ते पड़ जाते हैं या बदबूदार दाने निकल आते हैं।

एलर्जी से बचावः मानसून के दिनों में कई लोगों को त्वचा की एलर्जी बहुत परेशान करती है। जैसे पसीने से रैशेज, गंदे पानी से खुजली, मच्छरों के काटने से सूजन आदि का होना। ऐसे में एलोवेरा त्वचा की सभी समस्याओं से राहत दिलाता है। एलोवेरा जैल का इस्तेमाल करने से त्वचा में आई सूजन भी समाप्त हो जाती है। दरअसल, एलोवेरा में ग्लूकोमैनन और जिबरेलिन जैसे तत्व मौजूद होते हैं, जो त्वचा में किसी भी तरह से आई सूजन को कम करते हैं। इसके साथ ही एलोवेरा त्वचा को नमी देता है, जिससे इसकी ड्राइनेस और जलन खत्म होती है। इसका एंटी ऑक्सीडेंट गुण बारिश के दिनों में त्वचा को होने वाली विभिन्न नुकसानों की भरपाई करता है।

बरतें सावधानीः एलोवेरा के इस्तेमाल के पहले यह सुनिश्चित कर लें कि आप जिस एलोवेरा जैल का इस्तेमाल कर रहे हैं, वह सौ प्रतिशत शुद्ध है, इसमें किसी तरह की कोई सुगंध या रसायन की मिलावट न की गई हो। गर्भवती महिलाओं को विशेष तौर पर इसके इस्तेमाल से सावधान रहना चाहिए और सेवन करने के पहले डॉक्टर की सलाह ले लेना चाहिए। *

हेल्थ सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

आज के दौर में अच्छी और पूरी नींद कम ही लोगों को आती है। कुछ लोग नींद के बाद भी थकावट महसूस करते हैं तो कुछ अनिद्रा से बेचैन रहते हैं। ऐसे में यहां दी जा रही सलाहें आपके लिए यूजफुल हो सकती हैं।

क्या आपको भी नींद के बाद महसूस होती है थकावट

हममें से अधिकतर लोगों की पूरे सप्ताह काम में व्यस्तता के चलते नींद पूरी नहीं हो पाती है। यही वजह है कि हमें इंतजार होता है वीकेंड का, जब हम अपनी नींद पूरी करें। कई बार तो अपनी नींद पूरी करने के चक्कर में लोग शनिवार को दिन का बड़ा हिस्सा सोने में ही गुजार देते हैं। नतीजा होता है ओवर स्लीपिंग के कारण सप्ताह के और दिनों के मुकाबले ज्यादा थकान महसूस होना। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है तो आपको अपनी नींद के पैटर्न में बदलाव करने की जरूरत है। क्योंकि हमारे देश में नींद न आने और कम सोने, ज्यादा सोने यानी नींद से जुड़ी आम समस्याएं लोगों में देखने को मिलती हैं। ऐसे में जरूरत से ज्यादा सोना, कैसे हार्मफुल हो सकता है, आइए जानें।

ओवर स्लीपिंग के नुकसानः हमारे लिए प्रतिदिन कम से कम 7 से 8 घंटे की नींद लेना आवश्यक होता है। यदि हम 7 से 8 घंटे की तय सीमा से ज्यादा सोते हैं तो यह हमारे स्वास्थ्य के लिए सही नहीं होता। ज्यादा सोने से हमारे शरीर के अंगों और कोशिकाओं में डेली रूटीन का जो चक्र निर्मित होता है, उसमें गड़बड़ी आ जाती है। इस पैटर्न से पूरे सप्ताह तो हम कम नींद लेते हैं और वीकेंड पर जब ज्यादा सोते हैं तो हममें पाचन संबंधी और हृदय संबंधी विकार पैदा हो सकते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का तो यहां तक मानना है कि जरूरत से ज्यादा सोने से हमें कम सोने की तुलना में ज्यादा थकान महसूस होती है, जिसके कारण चिड़चिड़ापन और काम में ध्यान न लगना जैसी समस्याएं पैदा हो जाती हैं। कुछ लोग वीकेंड पर बिस्तर पर ही ज्यादातर समय इसलिए रहते हैं कि उन्हें लगता है कि पूरे सप्ताह की थकान मिटाने के लिए नींद से बेहतर और कोई विकल्प नहीं है। लेकिन इस तरह जरूरत से ज्यादा सोने के कारण हमें ज्यादा आलसपन आता है, पढ़ने-लिखने और दूसरे बौद्धिक कार्य करने वालों के लिए तो यह और भी नुकसानदेय होता है, क्योंकि इससे उनकी प्रोडक्टिविटी पर बुरा असर पड़ता है।

डिसाइड हो स्लीप शेड्यूलः नींद का भी एक निश्चित शेड्यूल होना चाहिए। जो लोग अपने नींद के सही पैटर्न पर ध्यान नहीं देते, उनको स्वास्थ्य संबंधी कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। पूरे सप्ताह कम नींद लेना और सप्ताहांत पर ज्यादा सोना, उनके मेटाबॉलिक और कार्डियोवेस्कुलर सिस्टम में गड़बड़ी पैदा कर सकता है।

ऐसे लें सही नींदः अगर आप सप्ताह के पांच दिन 7 से 8 घंटे की पूरी नींद लेते हैं तो सप्ताहांत पर ज्यादा सोने की जरूरत नहीं होती। घर का माहौल शांतिपूर्ण बनाकर रखें, सोने का एक समय निर्धारित करें और प्रतिदिन उस निर्धारित समय पर बिस्तर पर आकर लेट जाएं और सोने का प्रयास करें।

कैफीन से परहेज रखेंः खाना खाने के बाद, खासतौर से रात का डिनर लेने के बाद चाय और कॉफी पीने से परहेज करें। क्योंकि इनसे भी नींद नहीं आती और नींद न आने से अगले दिन का पूरा रूटीन गड़बड़ा जाता है।

हल्का भोजन करेंः रात के समय ज्यादा गरिष्ठ भोजन करने की बजाय हल्का-फुल्का भोजन करें और रात को आठ बजे से पहले ही अपना भोजन करें ताकि भोजन सही प्रकार से पच सके।

नियमित व्यायाम करेंः अपनी व्यस्त दिनचर्या में समय निकालकर नियमित योगाभ्यास, मेडिटेशन, वर्कआउट या कोई स्पोर्ट्स की गतिविधि करें ताकि थकान से अच्छी नींद आए।

फोन और लैपटॉप को रखें दूरः रात को सोने से पहले अपने सारे ऑफिस के काम निपटाकर सोएं ताकि बेडरूम में लैपटॉप ले जाने की जरूरत न पड़े। सोने के समय खास तौर पर मोबाइल फोन से दूरी बनाकर रखें। मोबाइल स्क्रॉलिंग के दौरान घंटों गुजर जाते हैं और अगर एक बार नींद आने पर हम न सोएं तो फिर देर रात तक नींद नहीं आती। *

डाइट सजेशन

संध्या सिंह

रेनी सीजन में सुबह-शाम के नाश्ते में यंगस्टर्स का मन कुछ चटपटा खाने का करता है। लेकिन हेल्थ का ध्यान रखते हुए आपको ऐसे ऑप्शंस चुनने चाहिए, जो टेस्टी होने के साथ हेल्दी भी हों।

इस सीजन में यंगस्टर्स के लिए हेल्दी ब्रेकफास्ट के ऑप्शंस

बारिश के मौसम में युवा अकसर तली-भुनी चीजों की ओर आकर्षित होते हैं जैसे पकौड़े, समोसे, फ्राइड राइस, नूडल्स आदि। लेकिन अगर इस मौसम में वे सुबह और शाम के नाश्तों के लिए हेल्दी विकल्प चुनें, तो इसमें उन्हें बढ़िया स्वाद तो मिलेगा ही, उनकी सेहत भी सुरक्षित रहेगी।

ओट्स चीलाः ओट्स चीला सुबह के समय का पसंदीदा स्मार्ट ब्रेकफास्ट हो सकता है। क्योंकि ओट्स में फाइबर ज्यादा होता है, इसलिए यह बच्चों को सुबह पढ़ाई करने या आपको दफ्तर में फ्रेश और एनर्जी से भरपूर भी रखेगा। इसे बनाना भी बहुत आसान है। ओट्स को पीसकर उसमें दही, कटी हुई सब्जियां जैसे गाजर, शिमला मिर्च, प्याज आदि मिला लें। स्वाद के अनुसार हरी मिर्च और मसाले भी डालकर चीले बनाएं और चाय या कॉफी के साथ गर्मा-गर्म ले सकते हैं।

स्प्राउट भेलः ये प्रोटीन, फाइबर और मिनरल्स से भरपूर और फायदेमंद नाश्ता है। यह इस मायने में

स्मार्ट भी है कि इसे बनाना बहुत आसान है। अंकुरित मूंग या चना, टमाटर, प्याज, नीबू और भुनी मूंगफली को साथ में मिक्स करें। इसमें चाट मसाला मिलाएं और मजे लेकर खाएं। स्वाद तो मिलेगा ही हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद भी होगा।

स्टीम्ड वेज पनीर मोमोजः ये शाम के नाश्ते का बढ़िया विकल्प है। तले हुए चाट पकौड़े की जगह अगर स्टीम्ड मोमोज लिए जाएं तो यह हल्के भी होंगे और शानदार भी।

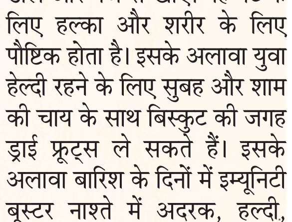
बेसन टोस्टः बेसन टोस्ट या बेसन पैन केक भी हेल्दी नाश्ता हैं, जो सुबह के लिए भी शानदार है और शाम के लिए भी। इसमें बेसन प्रोटीन और आयरन से भरपूर होता है। साथ ही प्याज, टमाटर, हल्दी और अजवाइन की मौजूदगी, इसे स्वाद से भी भरपूर बनाती है। नॉनस्टिक तवे में कम तेल पर इसे सेंककर खाएं मजा आ जाएगा।

फ्रूट-नट योगर्ट बाउलः आजकल युवा इस नाश्ते को बहुत ज्यादा पसंद कर रहे हैं, क्योंकि यह इंस्टाग्राम फ्रेंडली दिखता है और हेल्दी तो होता ही है। इसे बनाने के लिए ग्रीक योगर्ट में कटे हुए फल जैसे सेब, केला, कीवी डालते हैं। कुछ ड्राई फ्रूट्स और थोड़ा शहद मिलाएं। शानदार स्वाद और हेल्दी नाश्ता रेडी हो जाएगा।

स्टीम्ड इडली-पुदीना चटनीः कम ऑयल और ज्यादा टेस्ट पाना है, तो साउथ इंडियन डिश खाएं, जो पेट भारी नहीं करता। चाहें तो रागी इडली या ओट्स इडली भी खा सकते हैं।

मक्का चाटः मक्का चाट या भुट्टा चाट भी बारिश की शामों का एक बेहद परफेक्ट नाश्ता है। उबले हुए मक्के में नीबू, मसाला और धनिया डालें और मजे से खाएं। यह पेट के लिए हल्का और शरीर के लिए पौष्टिक होता है। इसके अलावा युवा हेल्दी रहने के लिए सुबह और शाम की चाय के साथ बिस्कुट की जगह ड्राई फ्रूट्स ले सकते हैं। इसके अलावा बारिश के दिनों में इम्यूनिटी बूस्टर नाश्ते में अदरक, हल्दी, तुलसी और काली मिर्च का जरूर इस्तेमाल करें।

टेस्टी-हेल्दी सूपः सूप विशेषकर ईवनिंग के लिए बेस्ट ऑप्शन है। जब बारिश के रिमझिम मौसम में हल्की ठंड महसूस हो रही हो, तो गर्मा-गर्म सूप जैसे टमाटर या मिक्स



वेज का या फिर मूंग की दाल का न सिर्फ बहुत स्वादिष्ट लगता है बल्कि इस मौसम में इम्यूनिटी बूस्ट करने का भी यह शानदार नाश्ता है। इसमें मल्टीग्रेन या ओट्स ब्रेड का भी शानदार विकल्प मिलता है। *

खबर संक्षेप

दो दुकानों के तोड़े ताले घटना सीसीटीवी में कैद

सिरसा। शहर की न्यू एमसी मार्केट में मंगलवार रात को अज्ञात लोगों ने दो दुकानों के ताले तोड़ कर हजारों रुपये की नकदी व सामान चुरा लिया। वारदात दुकान में लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई, जिसमें एक व्यक्ति लोहे के रॉड से शटर का ताला तोड़ता हुआ दिखाई दे रहा है। बुधवार सुबह दुकानदार मौके पर पहुंचे तो उन्हें घटना का पता चला। सूचना मिलने पर पुलिस भी मौके पर पहुंची और तथ्य जुटाए। एक साथ दो दुकानों के ताले टूटने से दुकानदारों में भारी रोष है। दुकानदार विजय कुमार ने बताया कि रात को करीब दस बजे वे दुकान मंगलकर घर चले गए। उसने बताया कि दुकान के साथ ही उसका गोदाम है जिसका अज्ञात लोगों ने लोहे की रॉड से ताला तोड़ और अंदर से एल्युमीनिय की सीटें चुरा ले गए।

शारीरिक दक्षता परीक्षा 18 अगस्त को

सिरसा। शाह सतनाम जी बॉयज एंड गर्ल्स कॉलेज में बैचलर ऑफ फिजिकल एजुकेशन (बीपीएड) पाठ्यक्रम के सत्र 2025-26 में प्रवेश के लिए विशेष शारीरिक दक्षता परीक्षा का आयोजन 18 अगस्त 2025 को किया जाएगा। यह परीक्षा कॉलेज परिसर में प्रातः निर्धारित समय पर शुरू होगी। कॉलेज प्रशासन के अनुसार इस परीक्षा में भाग लेने वाले अभ्यर्थियों को शारीरिक रूप से सक्षम होने के साथ-साथ खेलों में प्राथमिक दक्षता का प्रदर्शन करना अनिवार्य होगा। कॉलेज के प्राचार्य डॉ. गीता मोंगा और डॉ. दिलावर सिंह ने बताया कि बीपीएड पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए शारीरिक दक्षता परीक्षा एक महत्वपूर्ण चरण है।

इग्नू में दाखिले की तिथि 15 अगस्त तक बढ़ाई

सिरसा। राजकीय महिला महाविद्यालय सिरसा के कोऑर्डिनेटर डॉ. विक्रमजीत सिंह ने बताया कि इंदिरा गांधी नेशनल ओपन यूनिवर्सिटी ने जुलाई 2025 में दाखिले की तिथि बढ़ाते हुए 15 अगस्त 2025 तक की है। जो छात्र छात्राएं इग्नू विश्वविद्यालय से स्नातक व स्नातकोत्तर में जॉब के साथ पढ़ाई करना चाहते हैं या उच्च शिक्षा ग्रहण करना चाहते हैं, वे अब बिना देरी के इग्नू स्टडी सेंटर राजकीय महिला महाविद्यालय सिरसा कोड नंबर 1085 में स्नातक व स्नातकोत्तर में जुलाई 2025 सत्र के लिए प्रवेश ले सकते हैं। उन्होंने बताया कि वे इग्नू की आधिकारिक वेबसाइट पर जाकर ऑनलाइन आवेदन करके एडमिशन ले सकते हैं। डॉ. सतपाल ने बताया कि जो विद्यार्थी इग्नू के किसी भी कोर्स में दाखिला लेना चाहते हैं उनको दाखिले के लिए रजिस्ट्रेशन करने के बाद एबीसी आईडी बनाना आवश्यक है।

प्राथमिक शिक्षक संघ खंड ने सौंपा मांग पत्र

टोहाना। राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ खंड की कार्यकारिणी खंड प्रधान गुरनाम सिंह के नेतृत्व में खंड शिक्षा अधिकारी सत्यपाल फोगाट से अपनी मांगों को लेकर मुलाकात की। इस दौरान प्राइमरी अध्यापकों की समस्याओं स्कूलों में कंडम कमरों, एमडीएम, राशन सप्लाई, एसीपी मामले व मेडिकल बिल बाबत चर्चा की। बैठक में खंड शिक्षा अधिकारी ने ज्यादातर समस्याओं का मौके पर समाधान कर दिया व अन्य को उच्च अधिकारियों को भेजने का आश्वासन दिया। इस दौरान खंड शिक्षा अधिकारी को लिखित ज्ञापन किया गया। इस अवसर पर महासचिव विनोद कुमार, संगठन सचिव कृष्ण लाम्बा, उप प्रधान पीरचंद आदि मौजूद रहे।

वरिष्ठ नागरिक मेडिकल चेकअप कैम्प 23 को

फतेहाबाद। वरिष्ठ नागरिक परिषद फतेहाबाद के तत्वाधान में नागरिक अस्पताल फतेहाबाद के सहयोग से हर माह के तीसरे शुक्रवार को लगने वाला वरिष्ठ नागरिकों का मेडिकल कैम्प 23 अगस्त शनिवार को सुबह 9 बजे से बाल भवन फतेहाबाद में लगाया जाएगा। यह जानकारी देते हुए वरिष्ठ नागरिक परिषद की प्रधान ईश्वर देवी सेठी ने बताया कि 15 को स्वतंत्रता दिवस व 16 अगस्त को श्री कृष्ण जन्माष्टमी के अवकाश के चलते 23 अगस्त को लगाया जाएगा।

रतिया में निकली भव्य तिरंगा यात्रा, भारत माता की जय घोष से गूंजा शहर

तिरंगा सिर्फ एक झंडा नहीं, बल्कि हमारी पहचान और शौर्य का प्रतीक : दुग्गल

हरिभूमि न्यूज ⏭ रतिया

रतिया। तिरंगा यात्रा में भाग लेते पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल व अन्य भाजपा नेता।

हर घर तिरंगा महाअभियान के तहत बुधवार को रतिया में पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल के नेतृत्व में भव्य तिरंगा यात्रा का आयोजन किया गया। इस तिरंगा यात्रा में काफी संख्या में नागरिक, युवा, महिलाएं, सामाजिक संगठनों के लोग शामिल हुए। भारत माता की जय, वंदे मातरम के नारों से शहर में माहौल देखते ही बनता था। मंडल अध्यक्ष अंकित सिंगला के नेतृत्व में उनकी टीम ने जोश के साथ यात्रा में भाग लिया। पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल ने यात्रा में शामिल लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी, गृहमंत्री अमित शाह के आह्वान पूरे देश में तिरंगा यात्रा निकाली जा रही है। उन्होंने कहा कि यह तिरंगा सिर्फ एक झंडा नहीं, बल्कि हमारी पहचान और शौर्य का प्रतीक है। पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल ने कहा कि आज हमारा देश हर क्षेत्र में तेजी से तरक्की कर रहा है। उन्होंने सभी नागरिकों से 15 अगस्त को अपने-अपने घरों पर तिरंगा फहराने की अपील की। आज की तिरंगा यात्रा में उमड़ी भीड़ को देखकर मुख्य अतिथि सुनीता दुग्गल सहित भाजपा से जुड़े सभी लोग गद्गद् नजर आए। इस अवसर पर हरियाणा सरकार के चेयरमैन रविंद्र बलियाला, रतिया मंडल अध्यक्ष अंकित सिंगला, जिला महामंत्री अशोक जाखड़, जिला उपाध्यक्ष इंद्र गांवड़ी, जिला सचिव मंजू बाजीगर, निर्मल सिंह, मंडल अध्यक्ष लखविंदर सिंह, संदीप नागपुर, पूर्व जिला अध्यक्ष बलदेव ग्रोहा, विज्ञान सागर बाघला, नवनीत मैहता, टेक चंद खुराना, विनोद जग्गा, नगरपालिका चेयरमैन महेश खन्ना, वाइस चेयरमैन जोगिंदर नंदा, पूर्व सरपंच जोगिंदर सिंह, पार्षद अजय गुप्ता, विक्की महमदकी, धर्मपाल शर्मा, एडवोकेट सतपाल सेठी, एडवोकेट देवेंद्र ग्रोवर सहित अनेक भाजपा कार्यकर्ता मौजूद रहे।

राष्ट्रीय एकता, गौरव का प्रतीक है तिरंगाः कासनिया

चोपटा। गांव नाथूसरी कलां में तिरंगा यात्रा का आयोजन राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयए राजकीय कन्या प्राथमिक पाठशाला, राजकीय प्राथमिक पाठशाला, ग्राम पंचायत नाथूसरी कलां के संयुक्त तत्वावधान में तिरंगा यात्रा का आयोजन बड़े ही धूमधाम और उत्साह के साथ किया गया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि रीटा जगतपाल कासनिया ने कहा कि इस आयोजन का उद्देश्य नागरिकों, विशेषकर युवाओं में देश के प्रति गर्व और समर्पण की भावना को प्रोत्साहित करना था। तिरंगा यात्रा की शुरुआत प्रातः राजकीय प्राथमिक पाठशाला से शुरू होकर पूरे गांव से होते हुए राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में पहुंची, जहां सैकड़ों की संख्या में छात्र-छात्राएं, सामाजिक कार्यकर्ता, जनप्रतिनिधि, आंगनवाड़ी, आशा वर्कर, शिक्षाविद, स्थानीय नागरिक और गणमान्य व्यक्ति मौजूद थे। यात्रा में हर हाथ में तिरंगा और हर चेहरे पर देशभक्ति का तेज स्पष्ट दिखाई दे रहा था। प्राचार्य सतवीर सिंह ढिढारिया ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की और कहा कि आज के तिरंगा यात्रा से पूरा वातावरण देशभक्ति गीतों, नारों और झंडारोहण के बीच राष्ट्रभक्ति के रंग में रंगा हुआ नजर आया। उन्होंने कहा कि इस यात्रा के माध्यम से हम सभी को यह संकल्प लेना चाहिए कि हम राष्ट्रहित में अपने कर्तव्यों का निष्ठापूर्वक पालन करेंगे। निफा महासचिव हरियाणा दलबीर सिंह ने कहा कि तिरंगा यात्रा में विशेष रूप से स्कूली बच्चों और युवाओं की भागीदारी उल्लेखनीय रही। देश के स्वतंत्रता संग्राम, शहीदों के बलिदान और भारतीय संविधान की गरिम भारत की विविधता में एकता को प्रस्तुत किया। इस अवसर पर राजवीर, रितु, संदीप बेनीवाल, लीलू राम, विकास गोदारा, किरण, मनजीत, पिंकी, लीलाधर बेनीवाल, सोहन सिंह, बिशनलाल आदि मौजूद रहे।

चोपटा। स्कूल से तिरंगा यात्रा निकलते हुए।

हर घर तिरंगा एक राष्ट्रीय उत्सव सहभागी बनें जिलावासी : डीसी

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

- तिरंगे के साथ फोटो खींचे, साथ ही 'हरघरतिरंगा 2025' हैशटैग का उपयोग कर सोशल मीडिया पर साझा करें

उपायुक्त मनदीप कौर ने जिलावासियों से अपील की है कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आह्वान पर देशभर में जारी हर घर तिरंगा अभियान में अपनी सहभागिता सुनिश्चित करते हुए राष्ट्रीयता के इस उत्सव में प्रत्येक जिलावासी अपना महत्वपूर्ण योगदान अवश्य दें। उन्होंने कहा कि सभी जिलावासी इस अभियान को एक पावन महोत्सव के रूप में मनाएं और अपने घर के ऊपर तिरंगा लगाकर एवं फहराकर राष्ट्र के प्रति अपने स्नेह और तिरंगे के लिए सम्मान को प्रदर्शित करें। उपायुक्त ने कहा कि यह राष्ट्रीय अभियान हर नागरिक विशेषकर युवाओं के मन में देशभक्ति की अखंड ज्योति को और अधिक प्रखर करने के साथ ही भावी पीढ़ी के लिए प्रेरणा के स्रोत के रूप में काम करेगा। उन्होंने कहा कि भारत का राष्ट्रध्वज देश के गौरव और मूल्यों का प्रतीक है। हर प्रदेशवासी के घर जब तिरंगा लहराएगा तो निश्चित तौर पर यह भाव उत्सव का माहौल पैदा करेगा। उन्होंने बताया कि उपरोक्त अभियान के तहत जिला में ग्राम पंचायतों, सरकारी विभागों तथा शैक्षणिक संस्थानों में विभिन्न प्रकार की गतिविधियों का आयोजन किया जा रहा है जिसमें पोस्टर मेंकिंग, निबंध लेखन, स्वच्छता अभियान सहित तिरंगा यात्रा जैसे महत्वपूर्ण कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। उपायुक्त मनदीप कौर ने कहा कि हमारा राष्ट्रीय ध्वज न सिर्फ हर देशवासी को एकता के सूत्र में बांधता है, बल्कि हमारे अंदर राष्ट्र के प्रति समर्पण के भाव को और प्रबल भी करता है। ऐसे में इस अभियान में समूचे देशवासियों के साथ जिलावासियों की भागीदारी भी सुनिश्चित होनी चाहिए जो हमारी एकता और अखंडता को भी प्रदर्शित करेगा। उपायुक्त ने उपरोक्त अभियान के लक्ष्यों की पूर्ति के लिए सभी स्वयं सेवी संगठनों, गैर सरकारी संगठनों, सामाजिक कार्यकर्ताओं, आरडब्ल्यू सदस्यों सहित चुने हुए जनप्रतिनिधियों व पूर्व जनप्रतिनिधियों से आह्वान करते हुए कहा कि वे स्वच्छता के लिए सामूहिक श्रमदान में भाग लें, अपने घर, दुकान और कार्यालय पर तिरंगा फहराएं और तिरंगे के साथ खींची फोटो ऑनलाइन अपलोड करें। साथ ही हैश हरघरतिरंगा 2025 हैशटैग का उपयोग कर सोशल मीडिया पर साझा करें।

फतेहाबाद से विभाजन विभीषिका स्मृति दिवस समारोह में जाएंगी 100 गाडियां

- फरीदाबाद के दशहरा मैदान में मनाया जाएगा समारोह

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

फतेहाबाद। बैठक में भाग लेते पंचनद सदस्य। फोटो : हरिभूमि

भारत के इतिहास का वह दर्दनाक अध्याय, जिसे विभाजन के नाम से जाना जाता है, आज भी लाखों परिवारों की यादों में ताजा है। इस त्रासदी की स्मृति में 14 अगस्त को राष्ट्रीय स्तर पर फरीदाबाद के दशहरा मैदान में विभाजन विभीषिका स्मृति दिवस मनाया जाएगा। इसी कड़ी में विभाजन विभीषिका स्मृति दिवस समारोह 14 अगस्त को फरीदाबाद के दशहरा मैदान में भव्य रूप से आयोजित होगा।

पंचनद स्मारक ट्रस्ट के राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य एवं पूर्व नगर परिषद प्रधान दर्शन नागपाल ने बताया कि महामंडलेश्वर स्वामी धर्मदेव महाराज की देखरेख में यह कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मौजूद रहेंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल खट्टर करेंगे। कार्यक्रम के संयोजक डिप्टी स्पीकर कृष्ण मिढ़ा और सहसंयोजक जगदीश चौपड़ा होंगे। दर्शन नागपाल ने बताया कि फतेहाबाद से इस कार्यक्रम में भाग लेने के लिए विशेष प्रबंध किए गए हैं। पुरानी कचहरी रोड स्थित पंचनद सेवा सदन से सुबह 5 बजे 100 गाडियों का विशाल काफिला फरीदाबाद के लिए रवाना होगा। इसमें जिले भर से विभाजन पीड़ित परिवार, सामाजिक संगठनों के सदस्य, पंचनद स्मारक ट्रस्ट से जुड़े कार्यकर्ता और आम नागरिक शामिल होंगे।

ये रहे मौजूदः इस मौके पर भीमसेन आनंद, राधाकृष्ण नारंग, संजीव सचदेवा, विजय मेहता, किशोरी लाल नारंग, मदन मुटरेजा, सुरेंद्र मिढ़ा, नरेश टीटू, राजेंद्र आहुजा, रमेश गिल्होत्रा, दीपक मेहता, अनिल असीजा, चंद्रभान मुंजाल, रतन भटेजा, प्रमोद डबली व मनोज नारंग आदि मौजूद रहे।

नशामुक्त भारत अभियान के तहत निकाली रैली

सिरसा। सीएमके नेशनल पीजी कॉलेज के ड्रग प्रिवेंशन सेल की ओर से नशामुक्त भारत अभियान के तहत जागरूकता रैली एवं शपथ ग्रहण कार्यक्रम किया गया। रैली में कॉलेज के छात्र-छात्राओं ने सक्रिय भागीदारी करते हुए नशा मुक्ति के संदेश वाले बैनर और स्लोगन लेकर शहर के विभिन्न मार्गों पर पैदल मार्च किया। रैली के दौरान लोगों को नशे से दूर रहने और स्वस्थ जीवन अपनाने के लिए प्रेरित किया गया। कार्यक्रम में उपस्थित सभी विद्यार्थियों, शिक्षकों और कर्मचारियों ने नशा मुक्ति की शपथ ली, जिसमें समाज से नशे की बुराई को समाप्त करने और जागरूकता फैलाने का संकल्प लिया गया। कार्यवाहक प्राचार्या अंशु उप्पल ने कहा कि नशा व्यक्ति, परिवार और समाज तीनों के लिए विनाशकारी है। हमें युवाओं को इस बुराई से दूर रखने के लिए निरंतर प्रयास करना चाहिए। कॉलेज का प्रत्येक विद्यार्थी समाज में नशा मुक्ति का दूत बने और अपने आसपास के लोगों को सही दिशा में प्रेरित करे।

फर्जी वोटरों पर श्वेत पत्र लाए चुनाव आयोगः दुष्यंत चौटाला

बड़े स्तर पर मनाएंगे पार्टी का स्थापना दिवस

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

- फर्जी वोटरों के मुद्दे पर श्वेत पत्र जारी करने की मांग की

हरियाणा के पूर्व उप मुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला ने चुनाव आयोग से फर्जी वोटरों के मुदे पर श्वेत पत्र जारी करने की मांग की है। दुष्यंत चौटाला ने चुनाव आयोग पर सवाल उठाते हुए कहा कि बिहार में हाल ही में शुरू की गई वोटर लिस्ट की सफाई की प्रक्रिया पहले क्यों नहीं की गई? उन्होंने कहा कि चुनाव आयोग ने बिहार चुनाव को टारगेट करके वोटर लिस्ट से फर्जी वोट हटाने की प्रक्रिया शुरू की, लेकिन यह काम लोकसभा चुनाव से पहले क्यों नहीं हुआ? उन्होंने कहा कि फर्जी वोटरों की समस्या सिर्फ एक राज्य तक सीमित नहीं है, बल्कि पूरे देश में इसका असर दिखेगा। दुष्यंत चौटाला बुधवार को सिरसा में कार्यकर्ताओं की बैठक को संबोधित कर रहे थे।

दुष्यंत चौटाला ने कहा कि एक ही वोटर आईडी नंबर पर दो या तीन जगह वोटर कार्ड पाए जाने की घटनाएं गंभीर हैं। उन्होंने कहा कि चुनाव आयोग के पास पूरा डेटाबेस होने के बावजूद ऐसी गड़बड़ियां क्यों हो रही हैं? यह एक बड़ा सवाल है। दुष्यंत चौटाला ने कहा कि जेजेपी मांग करती है कि चुनाव आयोग इस मुद्दे पर जनता के सामने श्वेत पत्र जारी करे और फर्जी वोटरों के मामले की पूरी पारदर्शिता के साथ जांच करे। चौटाला ने कहा कि चुनाव आयोग को अपनी जवाबदेही सुनिश्चित करनी चाहिए, क्योंकि जब सारा डेटा आयोग के पास है तो फर्जी वोटरों की समस्या कैसे बनी हुई है? यह एक गंभीर मुद्दा है और जनता को इसका जवाब मिलना चाहिए। उन्होंने केंद्र सरकार से भी इस मामले में हस्तक्षेप करने और श्वेत पत्र जारी करने की मांग की।

दुष्यंत चौटाला ने यह भी कहा कि 15 से 25 अगस्त तक जेजेपी की सभी जिला कार्यकारिणी और राज्य इकाई का गठन पूरा कर लिया जाएगा। उन्होंने कहा कि सितंबर तक जेजेपी का संगठन पूरी तरह से तैयार हो जाएगा और इसके बाद जेजेपी का स्थापना दिवस 9 दिसंबर को प्रदेश में बड़े स्तर पर मनाया जाएगा। दुष्यंत चौटाला ने कार्यकर्ताओं का आह्वान किया कि वे संगठन को मजबूत करने के लिए एकजुट होकर दिन रात मेहनत करें।

स्वतंत्रता दिवस को लेकर पुलिस ने बढ़ाई चौकसी

सिरसा। स्वतंत्रता दिवस के दृष्टिगत सिरसा पुलिस की ओर से सुरक्षा के पुख्ता बंदोबस्त किए गए हैं।

स्वतंत्रता दिवस समारोह के दौरान सात सौ पुलिस जवानों को सुरक्षा की जिम्मेवारी सौंपी गई है। पंजाब एवं हरियाणा से सटी सीमा पर पुलिस के नाके लगाए गए हैं ताकि असामाजिक तत्व किसी प्रकार की गड़बड़ी न फैला सकें। पुलिस नाकों पर हर आने-जाने वाले वाहन की गहनता से जांच की जाएगी। स्वतंत्रता दिवस समारोह को लेकर सिरसा शहर में यातायात व्यवस्था को बनाए रखने के लिए रूट में बदलाव किया गया है। पुलिस अधीक्षक डा. मंयक गुप्ता ने बताया कि भारी कमर्शियल वाहनों को सिरसा में प्रवेश से रोका जाएगा और उन्हें वैकल्पिक मार्गों की ओर मोड़ा जाएगा।

अपराधियों में प्रशासन का कोई भय नहीः कृष्ण जमालपुर

सिरसा। बहुजन समाज पार्टी की बैठक प्रदेशाध्यक्ष कृष्ण जमालपुर की अध्यक्षता में हुई। उन्होंने कहा कि हरियाणा में कानून व्यवस्था नाम की कोई चीज नहीं है। अपराधियों में प्रशासन का कोई भय नहीं है। उन्होंने बताया कि भाजपा सरकार ने गरीबों के वोट हथियाने के लिए चुनाव के समय तो धड़ल्ले से लोगों को बीपीएल सूची में शामिल किया लेकिन अब उन्हीं लोगों का बीपीएल सूची से नाम हटा कर तमाम सुविधाओं से वंचित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि यूनिवर्सिटियों एवं कॉलेजों द्वारा गरीब परिवारों के बच्चों की स्कॉलरशिप खत्म की जा रही है ताकि गरीबों के बच्चे उच्च शिक्षा प्राप्त नहीं कर सकें। अपने राजनीतिक फायदे के लिए भाजपा सरकार के मंत्री एवं विधायक प्रदेश में एक जाति को दूसरी जाति से लड़वाने के लिए आए दिन जहर उगल रहे हैं।

पायनियर कॉन्वेंट स्कूल में साइबर सुरक्षा के प्रति किया जागरूक

फतेहाबाद। जिले में चलाए जा रहे जागरूकता अभियान के तहत महिला सुरक्षा टीम ने आज पायनियर कॉन्वेंट स्कूल, फतेहाबाद में विद्यार्थियों को साइबर सुरक्षा के बारे में जागरूक किया। कार्यक्रम की अगुवाई महिला सुरक्षा टीम प्रभारी निरीक्षक मंजू सिंह ने की। उन्होंने विद्यार्थियों को डिजिटल युग में बढ़ते साइबर अपराधों और उनसे बचाव के उपायों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि आजकल इंटरनेट का उपयोग जहां ज्ञान व संचार के लिए किया जाता है, वहीं इसके दुरुपयोग से साइबर ठगी, ऑनलाइन फ्रॉड, फिशिंग, सोशल मीडिया हैकिंग और पहचान की चोरी जैसे खतरे भी तेजी से बढ़ रहे हैं। निरीक्षक मंजू सिंह ने छात्रों को सुरक्षित इंटरनेट उपयोग के लिए निम्नलिखित महत्वपूर्ण टिप्स दिए। उन्होंने कहा कि मजबूत और गोपनीय पासवर्ड का उपयोग करें।

विद्यार्थियों को बताई जल की अहमियत जल संरक्षण समय की मांगः मदन

फतेहाबाद। जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग की ओर से हर घर तिरंगा-हर घर स्वच्छता कार्यक्रम के तहत जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन की तरफ से जल संरक्षण व पानी की गुणवत्ता जांच के विषय में विद्यालय में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। खंड संयोजक मदन सैनी ने बताया कि हर घर तिरंगा, हर घर स्वच्छता कार्यक्रम का आयोजन सरकारी स्कूलों, आंगनवाडियों, स्वयं सहायता समूह की महियाओं व ग्रामीणों के साथ मिल कर मनाया जाएगा। इसमें जल स्वच्छता, जल गुणवत्ता, जल संरक्षण, जल के विभिन्न प्रकार के टेस्ट आदि के बारे में जागरूकता की जाएगी। खंड संयोजक मदन सैनी ने गांव बड़ोपल , धारणिया के राजकीय माध्यमिक विद्यालय में विद्यार्थियों को पानी की अहमियत बताते हुए कहा कि आज जल संरक्षण समय की मांग है।

न्यूज डायरी

योग प्रतियोगिता में पुष्पा शर्मा, निराणा राम रहे अव्वल

सिरसा। शहीद भगत सिंह स्टेडियम में जिला योगासन खेल संगठन के तत्वावधान में आयोजित जिला स्तरीय योग प्रतियोगिता में सभी खंडों से विजेता रहे प्रतिभागियों ने बढ़ चढ़कर भाग लिया। इस प्रतियोगिता के लड़कियों के सब जूनियर वर्ग में स्नेहा ने प्रथम व खुशी ने द्वितीय और लडक़ों के वर्ग में पवन जाखड़ ने पहला व अनुज ने दूसरा स्थान हासिल किया। इसी प्रकार लड़कियों के जूनियर वर्ग में आरजू ने पहला व सिमरनदीप ने दूसरा तथा 18 से 28 वर्ष आयु वर्ग में कोमल ने पहला व ममता ने दूसरा, लडक़ों के जूनियर वर्ग में मनीष ने पहला व विष्णु ने दूसरा स्थान हासिल किया।

श्रीराम सेवा समिति में जन्माष्टमी की तैयारियां जोरों पर

फतेहाबाद। श्री राम सेवा समिति धर्मशाला, अनाज मंडी, फतेहाबाद में जन्माष्टमी पर्व की तैयारियां जोरों पर हैं। हर वर्ष की भांति इस बार भी आगामी 16 अगस्त को जन्माष्टमी का पर्व बड़ी धूमधाम से मनाया जाएगा। यह जानकारी देते हुए समिति के सचिव ज्ञान चंद मित्तल और राजेंद्र मोदी ने बताया कि कार्यक्रम में दिल्ली, हाथरस और मथुरा-वृंदावन से आए कुशल कलाकारों द्वारा मनमोहक झांकियां सजाई जाएंगी। मुख्य आकर्षण में नंदी प्रवेश, भगवान शंकर की पहाड़ों पर लीला, श्रीकृष्ण अवतार, बाबा श्याम की झांकी तथा श्रीकृष्ण और गोपियों की रासलीला के मनोरम दृश्य शामिल रहेंगे।

राजकीय महिला कॉलेज में हर घर तिरंगा कार्यक्रम

सिरसा। राजकीय महिला महाविद्यालय की एनएसएस इकाई के प्रभारी डॉ. प्रीत कौर के संयोजन से हर घर तिरंगा अभियान के तहत एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। महाविद्यालय की जनसंपर्क अधिकारी प्रोफेसर मोनिका गिल ने बताया कि स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित इस कार्यक्रम में भाषण प्रतियोगिता, देश भक्ति गीत व कविता करवाई गई। इसमें महाविद्यालय की एनएसएस इकाई की स्वयं सेविकाओं ने बढ़-चढकर भाग लिया। जसविंद्र, मुस्कान और चारुल द्वारा भाषण और कमल, यशिका व चारुल द्वारा कविता व यशिका द्वारा देशभक्ति गीत की प्रस्तुति दी गई।

स्तनपान के महत्व पर संगोष्ठी का आयोजन

सिरसा। भारत विकास परिषद माधव ने विश्व स्तनपान सप्ताह के अंतिम दिन स्तनपान का माता एवं शिशु के जीवन में महत्व विषय पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इस संगोष्ठि में स्त्री रोग विशेषज्ञा एवं आईवीएफ स्पेशलिस्ट डॉ. नेहा गुप्ता मुख्य वक्ता के रूप में सम्मिलित हुई। इस अवसर पर डॉ. गुप्ता ने, माता व शिशु, दोनों के स्वास्थ्य की दृष्टि से स्तनपान को अत्यंत महत्वपूर्ण बताया।

सीडीएलयू में चार्ट मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के विधि विभाग द्वारा चार्ट मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता के दौरान बीए एलएलबी द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों द्वारा भारतीय न्याय संहिता 2023 के विभिन्न प्रावधानों को चार्ट के माध्यम से प्रस्तुत किया जिससे उनके भारतीय न्याय संहिता के विभिन्न प्रावधानों को अच्छे से समझने में मदद मिली। प्रतियोगिता में रितिका भड़ाना ने प्रथम स्नेहा व हरप्रीत ने द्वितीय संजना व अंजली ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

एक शाम कन्हैया के नाम कार्यक्रम आज

सिरसा। हुडा सेक्टर-20 में स्थित लक्ष्मीनारायण मंदिर के सामने पार्क में 14 अगस्त को जन्माष्टमी के उपलक्ष्य में श्री लक्ष्मीनारायण संकीर्तन महिला मंडल की ओर से एक शाम कन्हैया के नाम कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। श्री लक्ष्मीनारायण संकीर्तन महिला मंडल की अध्यक्ष सुमन वर्मा ने बताया कि कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि मनीष सिंगला व पिंकी देओल शिरकत करेंगी।

नशामुक्त भारत अभियान : एमएम कॉलेज में विद्यार्थियों ने ली शपथ, निकाली जागरूकता रैली

नशा समाज में अपराध, गरीबी, और परिवारों के टूटने की प्रमुख वजह, मुक्ति सामूहिक जिम्मेदारी : मीनाक्षी

- नशामुक्त समाज विषय पर सेमिनार का भी आयोजन किया गया

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

फतेहाबाद। एमएम कॉलेज में नशामुक्त भारत अभियान के तहत जागरूकता रैली निकालते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

उच्चतर शिक्षा विभाग के निर्देशानुसार मनोहर मैमोरियल कॉलेज में नशामुक्त भारत अभियान के तहत यूथ रेडक्रॉस द्वारा विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। यूथ रेडक्रॉस कोर्डिनेटर डॉ. मीनाक्षी कोहली के नेतृत्व में आयोजित इन गतिविधियों में कॉलेज के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

विद्यार्थियों को आज जहां नशे से दूर रहने और दूसरों को भी इसके प्रति जागरूक करने के लिए शपथ दिलवाई गई वहीं विद्यार्थियों द्वारा नशामुक्त समाज को लेकर जागरूकता रैली भी निकाली गई। इसके अलावा कॉलेज में नशामुक्त समाज विषय पर सेमिनार का भी आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास ने की।

इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों को नशे के खतरों के बारे में जागरूक करना और उन्हें नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करना है। कॉलेज प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास ने बताया कि उच्चतर शिक्षा विभार के निर्देशानुसार पूरे शैक्षणिक सत्र के दौरान मार्च 2026 तक कॉलेज में नशामुक्त भारत अभियान के तहत कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

इसको लेकर यूथ रेडक्रॉस संयोजक डॉ. मीनाक्षी कोहली के नेतृत्व में विभिन्न प्राध्यापकों की टीम का गठन किया गया है। इसका शुभारंभ आज कॉलेज में शपथ ग्रहण के साथ किया गया है। इसके बाद हर माह नशामुक्त समाज विषय पर पोस्टर व स्लोगन प्रतियोगिता, डिबेट एवं डेक्लेमेशन, नुक्कड़ नाटक, एग्जीबिशन, पीपीटी, अवेयरनेस प्रोग्राम आयोजित किए जाएंगे।

बुधवार को कार्यक्रम की शुरूआत विद्यार्थियों को नशामुक्त समाज की शपथ के साथ हुई। इसके बाद विद्यार्थियों द्वारा डॉ. मीनाक्षी कोहली के नेतृत्व में नशामुक्ति रैली निकालकर लोगों को नशे से होने वाले दुष्प्रभावों बारे जानकारी दी गई और नशे को समाज का सबसे बड़ा दुश्मन बताते हुए इससे दूर रहने की अपील की गई। इसके बाद कॉलेज परिसर में कम्प्यूटर विभाग से प्रो. मंजू व प्रो. कान्ता के नेतृत्व में सेमिनार का आयोजन किया गया जिसमें विद्यार्थियों ने नशे को लेकर अपने विचारों को रखा।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर प्रो. प्रतिभा मखीजा, कैप्टन रजनी वर्मा, प्रो. तारिका नारंग, प्रो. आशा, नितिन सचदेवा, प्रो. मंजू, प्रो. कान्ता, प्रो. रूपिन्द्र सहित अन्य स्टाफ सदस्य भी मौजूद रहे।

विभिन्न स्कूली बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए, उपायुक्त ने किया ध्वजारोहण

जिला स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह की फुल रिहर्सल में दिखा देशभक्ति का जोश

- स्वतंत्रता दिवस समारोह में कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा मुख्य अतिथि होंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

15 अगस्त को होने वाले जिला स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह की तैयारियों को लेकर बुधवार को स्थानीय पुलिस लाइन ग्राउंड में भव्य फुल ड्रेस फाइनल रिहर्सल आयोजित की गई। इस अवसर पर उपायुक्त मनदीप कौर ने ठीक सुबह 9 बजे ध्वजारोहण किया और परेड का निरीक्षण किया। इससे पहले उपायुक्त मनदीप कौर ने लघु सचिवालय के समीप शहीदी स्मारक पर अमर वीर शहीदों की प्रतिमाओं पर पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया। उपायुक्त मनदीप कौर ने सभी व्यवस्थाओं की बारीकी से समीक्षा की और संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि स्वतंत्रता दिवस समारोह राष्ट्रीय गौरव और एकता का प्रतीक है, इसे भव्य और प्रेरणादायक बनाने के लिए सभी को मिलकर कार्य करना चाहिए। उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि इस रिहर्सल का उद्देश्य 15 अगस्त को होने वाले मुख्य समारोह में सभी कार्यक्रमों को सुचारू रूप से संपन्न करना है। उन्होंने कहा कि सभी विभागों, पुलिस बल और स्कूलों ने पूरे उत्साह से अभ्यास किया है।

फतेहाबाद। जिला स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह की फाइनल रिहर्सल में परेड का निरीक्षण करती मुख्यातिथि उपायुक्त मनदीप कौर।

15 अगस्त को जिला स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह में कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा मुख्य अतिथि होंगे। वे ध्वजारोहण कर परेड का निरीक्षण करेंगे और उत्कृष्ट कार्य करने वालों को सम्मानित करेंगे।

परेड कमांडर डीएसपी जगदीश काजला रहे। परेड में महिला पुलिस बल की टुकड़ी का नेतृत्व हेड कांस्टेबल विनोद ने किया, जबकि परेड की सभी टुकडि़यों का संचालन अनुभवी सब इंस्पेक्टर राजबीर ने किया। इसके अलावा विभिन्न विद्यालयों के बच्चों ने लेजियम, पीटी, डंबल शो और योगा शो के माध्यम से अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। सभी प्रस्तुतियां देशभक्ति के जोश और सांस्कृतिक विविधता से ओतप्रोत रहीं। रिहर्सल के दौरान परेड टुकडि़यों ने अनुशासित कदमताल के साथ आकर्षक प्रदर्शन किया।

स्वतंत्रता दिवस कार्यक्रम की फाइनल रिहर्सल का आयोजन

रतिया। अनाज मंडी शैड में बुधवार को स्वतंत्रता दिवस समारोह के लिए अंतिम फुल ड्रेस रिहर्सल का आयोजन किया गया। फाइनल रिहर्सल में एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करते हुए ध्वजारोहण कर परेड का निरीक्षण करने के उपरांत परेड की सलामी ली। एसडीएम ने कहा कि स्वतंत्रता दिवस देशवासियों के लिए गौरव एवं गर्व का दिन है। इस वर्ष हम आजादी का 79वां वर्ष मना रहे हैं। एसडीएम ने कहा कि 15 अगस्त को स्वतंत्रता दिवस समारोह के मुख्य अतिथि राज्यसभा सांसद सुभाष बराला होंगे।

फतेहाबाद। जिला स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह की फाइनल रिहर्सल में सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति देते स्कूली बच्चे।

सांस्कृतिक कार्यक्रमों की झलक ने समारोह में रंग भरे

सांस्कृतिक कार्यक्रमों की झलक ने समारोह में रंग भर दिए। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय फतेहाबाद की छात्राओं ने पंजाबी ग्रुप डांस, डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने समूह गान, एसबीपी डीएवी पब्लिक स्कूल ने हरियाणवी नृत्य, पीएम श्री जवाहर नवोदय विद्यालय खारा खेड़ी ने राजस्थानी नृत्य, रॉयल पब्लिक स्कूल बहबलपुर ने भावपूर्ण कोरियोग्राफी और प्रोफेशनल म्यूजिक टीचर्स ग्रुप ने देशभक्ति गीत प्रस्तुत किए। कार्यक्रम के अंत में एसबीपी डीएवी पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों द्वारा राष्ट्रगान प्रस्तुत किया गया, जिसके साथ फाइनल रिहर्सल संपन्न हुई। पूरे कार्यक्रम में अनुशासन, उत्साह और देशभक्ति का अद्भुत संगम देखने को मिला। जिला प्रशासन ने आम जनता से अपील की है कि वे स्वतंत्रता दिवस समारोह में अधिक से अधिक संख्या में भाग लेकर आजादी के इस पर्व को यादगार बनाएं। इस अवसर पर एसपी सिद्धांत जैन, एडीसी अनुराग ढालिया, एएसपी दिव्यांशी सिंगला, एसडीएम राजेश कुमार, जिप सीईओ सुरेश कुमार, सीटीएम गौरव गुप्ता, डीईओ संगीता बिश्नोई, सूचना, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग के उप निदेशक अमित पंवार, सैनिक एवं अर्द्ध सैनिक कल्याण अधिकारी विंग कमांडर सुजाता, नायब तहसीलदार आशीष सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

स्वतंत्रता दिवस समारोह रिहर्सल

बच्चों ने देशभक्ति व सांस्कृतिक छटा बिखेरते हुए दीं मनोहारी प्रस्तुतियां, सराहना

फाइनल रिहर्सल में प्रस्तुति देते विद्यार्थी।

टोहाना। स्वतंत्रता दिवस समारोह की तैयारियों के तहत बुधवार को लघु सचिवालय परिसर में फुल ड्रेस फाइनल रिहर्सल का आयोजन किया गया। टोहाना में होने वाले भव्य स्वतंत्रता दिवस समारोह में जिला परिषद की चेयरपर्सन सुमन खीचड़ मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगी और राष्ट्रीय ध्वज तिरंगा फहराकर कार्यक्रम का शुभारंभ करेंगी। फाइनल रिहर्सल के दौरान एसडीएम आकाश शर्मा, तहसीलदार सन्नी दलाल एवं डीएसपी उमेद सिंह ने समारोह से जुड़ी सभी तैयारियों का बारीकी से निरीक्षण किया। कार्यक्रम के दौरान हरियाणा महिला एवं पुरुष पुलिस बल ने अनुशासित कदमताल के साथ आकर्षक मार्च पास्ट प्रस्तुत किया। इस अवसर पर राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय टोहाना, बजरंग मॉडल स्कूल टोहाना, आदर्श स्कूल टोहाना, एस.वी.एम. स्कूल टोहाना तथा डी.ए.वी. स्कूल टोहाना के बैंड दलों ने मधुर एवं ऊर्जावान धुनों की अगुवाई में पूरे मार्च पास्ट को रोमांचक बना दिया। विद्यार्थियों की मनोहारी प्रस्तुतियों में पारंपरिक लोकगीत, नृत्य और वेशभूषा का अद्भुत समन्वय देखने को मिला, जिसने दर्शकों को भारत की विविधता में एकता के अद्वितीय स्वरूप का अनुभव कराया। मंच का संचालन शक्ति नेहरा और प्रदीप कुमार ने सुचारू रूप से किया। इस अवसर पर खंड शिक्षा अधिकारी सत्यपाल फौगाट, बलदेव सैनी, सुनील बंसल सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी, विद्यालय के अध्यापकगण तथा छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

एडीसी ने किया परेड का निरीक्षण

सिरसा। स्वतंत्रता दिवस समारोह को लेकर सिरसा के शहीद भगत सिंह स्टेडियम में बुधवार को फुल ड्रेस रिहर्सल का आयोजन किया गया। उपायुक्त शांतनु शर्मा ने बताया कि कि जिला में स्वतंत्रता दिवस समारोह धूमधाम से मनाने के लिए तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं। जिला व उपमंडल स्तर पर आयोजित किए जाने वाले स्वतंत्रता दिवस समारोह में मार्च पास्ट, पीटी शो, डंबल-लेजियम, देशभक्ति से ओतप्रोत सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि जिला स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह में खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले राज्यमंत्री राजेश नागर बतौर मुख्य अतिथि शिरकत करेंगे। इसके अलावा उपमंडल स्तर पर संबंधित एसडीएम ध्वजारोहण करेंगे। बुधवार को हुई फुल ड्रेस रिहर्सल में अतिरिक्त उपायुक्त विरेंद्र सहरावत ने ध्वजारोहण किया और मार्च पास्ट की सलामी ली। इससे पहले एडीसी व एसपी डा. मयंक गुप्ता ने शहीदी स्मारक व स्वतंत्रता सेनानी स्मारक पर पहुंच कर शहीदों को नमन किया। इस दौरान उनके साथ एसडीएम राजेंद्र कुमार व अन्य अधिकारी भी मौजूद रहे। इसके अलावा उपमंडल स्तर पर फुल ड्रेस रिहर्सल का आयोजन किया गया, जिनमें देशभक्ति और विभिन्न राज्यों की संस्कृति की झलक देखने को मिली। उपमंडल स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह डबवाली में गुरु गोबिंद सिंह खेल स्टेडियम, ऐलनाबाद में राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय व कालांवाली के राजकीय विद्यालय में मनाया जाएगा।

भाजपा ग्रामीण मंडल ने धारनियां में हर्षोल्लास के साथ निकाली तिरंगा यात्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में हर घर तिरंगा अभियान के तहत भाजपा ग्रामीण मंडल टोहाना द्वारा गांव धारनियां में भव्य तिरंगा यात्रा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि के रूप में भाजपा जिला उपाध्यक्ष एवं नगर परिषद फतेहाबाद की वाईस चेयरपर्सन सविता टुटेजा ने शिरकत की। तिरंगा यात्रा की अध्यक्षता भाजपा ग्रामीण मंडल अध्यक्ष एवं गांव खजूरी जाटी के सरपंच सीताराम पूनियां ने की। तिरंगा यात्रा का शुभारंभ देश के वीर स्वतंत्रता सेनानियों व महापुरुषों को पुष्प अर्पित कर तथा उन्हें नमन करके किया गया। इसके बाद गांव की मुख्य सडक़ों से तिरंगा यात्रा को निकाला गया। जिसमें गांववासियों ने बढ़चढकर भाग लिया। तिरंगा यात्रा को लेकर लोगों का उत्साह देखते बन रहा था। वन्दे मातरम् एवं भारत माता की जयघोष से पूरा गांव गुंजायमान हो उठा। गांव धारनियां पूरी तरह से देशभक्ति के रंग में रंगा नजर आया। लोगों ने पुष्प वर्षा के साथ तिरंगा यात्रा का स्वागत किया। तिरंगा यात्रा में विशेष रूप से जिला उपाध्यक्ष जगदीश राय शर्मा, निलांशी शर्मा, भारती सचदेवा, सीताराम, हनुमान सिंह सरपंच, लख्मी शर्मा, प्रताप झांझडा, राजेन्द्र गोदारा सहित अन्य मौजूद रहे।

काजलहेड़ी एनसीसी के बच्चों ने ऑपरेशन सिन्दूर के सम्मान में निकाली तिरंगा यात्रा

फतेहाबाद। गांव काजलहेड़ी के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों द्वारा गाव में 'ऑपरेशन सिन्दूर' के सम्मान में भव्य तिरंगा यात्रा का आयोजन किया गया। इस यात्रा में एनसीसी कैडेट्स ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। यह यात्रा देश के वीर जवानों की बहादुरी और बलिदान को नमन करने हेतु निकाली गई। बच्चों, शिक्षकों और ग्रामीणों ने हाथों में तिरंगा लेकर देशभक्ति के नारों से वातावरण को गुंजायमान किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य देशभक्ति की भावना को जागृत करना और हमारे सुरक्षा बलों के प्रति सम्मान प्रकट करना था। प्राचार्य ओमप्रकाश डूडी ने कहा कि यह यात्रा हम सभी के लिए प्रेरणा और गर्व का क्षण है। उन्होंने कहा कि ऑपरेशन सिन्दूर में जिस तरह भारतीय जवानों ने दुश्मनों को सबक सिखाया, उसने हर भारतवासी का सीना गर्व से चौड़ा कर दिया है। इसके साथ-साथ बच्चों ने नशा मुक्त भारत अभियान की भी शपथ ली। स्टाफ सदस्यों ने विद्यार्थियों को नशे से स्वयं दूर रहने और दूसरों को भी इसके लिए जागरूक करने का आह्वान किया। इस कार्यक्रम के दौरान स्कूल के प्राचार्य ओम प्रकाश डूडी, एनसीसी की इंचार्ज और इतिहास के प्रवक्ता डॉ. बिट्टू इंदौर, कृष्ण कुमार, राजेंद्र, विकास, गमन और नरेश कुमार मौजूद रहे।

डीएवी नागपुर की यशिका नरूला जिला स्तरीय ताइक्वांडो चैंम्पियनशिप में रही प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शिक्षा के साथ-साथ खेलों में भी गांव नागपुर स्थित डीएवी स्कूल के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है। स्कूल की शान यशिका नरूला ने जिला स्तरीय ताइक्वांडो चैम्पियनशिप में बाजी मारते हुए पहला स्थान हासिल किया वहीं खंड स्तरीय खेलों में भी स्कूल के विद्यार्थियों ने अनेक प्रतिस्पर्धाओं में अपना वर्चस्व लहराया है। विद्यालय में आयोजित समारोह में इन सभी खिलाडिय़ों व कोच सुखचैन सिंह को स्कूल प्रिंसीपल रंजू मेहता व डायरेक्टर राकेश मेहता ने प्रोत्साहित किया गया और आगामी प्रतियोगिताओं के लिए शुभकामनाएं दी गई। प्रिंसीपल रंजू मेहता ने अंडर-19 गर्ल्ज में कक्षा नौंवी की छात्रा यशिका नरूला ने जिला स्तरीय ताइक्वांडो चैम्पियनशिप में प्रथम स्थान हासिल किया है। यशिका का चयन अब राज्य स्तरीय चैम्पियनशिप के लिए किया गया है। यह चैम्पियनशिप कुरूक्षेत्र में होगी जिसमें यशिका फतेहाबाद जिले का प्रतिनिधित्व करेगी। सिरसा के शाह सतनाम जी स्टेडियत में आयोजित अस्मिता खेलों इंडिया गेम्स में भी यशिका ने शानदार प्रदर्शन करते हुए सिल्वर मेडल जीता था। इसके अलावा खंड स्तरीय खेलों में स्कूल के विद्यार्थियों का प्रदर्शन सराहनीय रहा है। अंडर-11 गर्ल्ज में कक्षा पांचवीं की छात्रा रहमत ने लोंग जम्प में प्रथम स्थान हासिल किया। अंडर-11 गर्ल्ज में ही कक्षा चौथी से अशमीत और सहजवीर ने शॉटपुट में तीसरा स्थान पाया। पांचवीं से महक ने रेसलिंग के 28 किलो भार वर्ग में शानदार प्रदर्शन किया।

रतिया। जिला स्तरीय ताइक्वांडो चैम्पियनशिप में प्रथम रही यशिका नरूला।

कौशल बिजनेस चैलेंज पर कार्यशाला, 242 शिक्षकों ने लिया हिस्सा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

डाइट मताना में जिला फतेहाबाद के सभी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों में कौशल बिजनेस चैलेंस के द्वारा उद्यमिता मानसिकता के विकास हेतु शिक्षकों को दो दिवसीय गैर आवासीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। दो अलग-अलग बैच में आयोजित इस कार्यशाला का आज समापन हुआ। बता दें कि हरियाणा सरकार का उद्देश्य है कि राज्य के प्रत्येक वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में पढ़ने वाले छात्रों में कौशल बिजनेस चैलेंस के द्वारा उद्यमिता मानसिकता का विकास किया जाए ताकि वे भविष्य में न केवल नौकरी ढूंढने वाले बनें बल्कि नौकरी देने वाले भी बन सके। इस उद्देश्य की पूर्ति हेतु फतेहाबाद जिले के 121 वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत 242 शिक्षकों को विशेष प्रशिक्षण दिया गया। इस प्रशिक्षण के पहले बैच में फतेहाबाद व रतिया के 104 टीचर्स और दूसरे बैच में भूना, जाखल, भट्टू और टोहाना ब्लाक के 138 टीचर्स ने प्रशिक्षण लिया और उद्यमिता मानसिकता को समझा व इस कार्यक्रम से सम्बंधित संदेश का समाधान किया गया। यह कार्यक्रम जिला शिक्षा अधिकारी एवं डाइट प्राचार्या संगीता बिश्नोई के मार्गदर्शन में आयोजित किया गया।

इस अवसर पर डाइट इंचार्ज शेर सिंह, आईएफआईसी इंचार्ज राकेश कुमार, प्रोग्राम कोर्डिनेटर महेन्द्र कुमार, गणित लैक्चरर आशीष कुमार, इकनॉमिक्स लैक्चरर सुनील कुमार, इंग्लिश लैक्चरर मोनिका जग्गा भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम का निरीक्षण डीपीसी फतेहाबाद नरेन्द्र शर्मा ने किया और ट्रेनिंग के लिए आए अध्यापकों को प्रोत्साहित किया।

फतेहाबाद। डाइट मताना में आयोजित कार्यशाला में भाग लेते शिक्षक।

भाजपा जिलाध्यक्ष ने स्थाई आमंत्रित सदस्यों व विशेष आमंत्रित सदस्यों की सूची जारी की

फतेहाबाद। बीजेपी जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा ने पार्टी के स्थाई आमंत्रित सदस्यों व विशेष आमंत्रित सदस्यों की सूचि जारी है। स्थाई आमंत्रित सदस्यों की सूचि में राज्यसभा सांसद सुभाष बराला, पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल, पूर्व विधायक दूड़ाराम, पूर्व कैबिनेट मंत्री देवेन्द्र सिंह बबली, चेयरमैन रविन्द्र बलियाला, पूर्व जिलाध्यक्ष बलदेव सिंह ग्रोहा, चेयरमैन भारत भूषण मिड्ढा, चेयरमैन वेद फुलां व वरिष्ठ भाजपा नेता राजपाल बैनीवाल को शामिल किया है। विशेष आमंत्रित सदस्यों में मोलूराम रुलानिया, जंगजीत हुड्डा, अनिल सिहाग, गुलशन हंस, नरेश बंसल, प्रीति खन्ना, चन्द्रप्रकाश बोस्ती, रमेश मेहता, कालूराम ओड, धर्मपाल शर्मा, विज्ञान सागर बाघला, नरेन्द्र गर्ग, प्रीतम शर्मा, भारत भूषण गर्ग, बंसीलाल, नरेश तनेजा टीटू, सुरेन्द्र मित्तल, टेकचंद मिड्ढा, रविन्द्र मैहता, राम सिंह मांझू, अनिल भाटिया व रामचन्द्र रेल्हन को शामिल किया गया है।

'एंटी रैगिंग डे' पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में कुमकुम ने मारी बाजी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

एमएम कॉलेज ऑफ एजुकेशन में 'एंटी रैगिंग डे' बड़े उत्साह और गंभीरता के साथ मनाया गया। इस अवसर पर कॉलेज में विभिन्न जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया गया, जिनमें विशेष व्याख्यान, पोस्टर प्रस्तुति और शपथ ग्रहण समारोह शामिल रहे। कॉलेज की कार्यवाहक प्राचार्या डॉ. गुंजन बजाज ने बताया कि इस आयोजन का उद्देश्य विद्यार्थियों में रैगिंग जैसी सामाजिक बुराई के प्रति जागरूकता फैलाना और कॉलेज परिसर में सौहार्दपूर्ण एवं सुरक्षित माहौल प्रदान करना है। इस अवसर पर सभी छात्र-छात्राएं और स्टाफ सदस्य को 'नो टू रैगिंग' की शपथ दिलवाई दी। विद्यार्थियों को बताया गया कि कॉलेज परिवार में सभी एक-दूसरे के मित्र और सहयोगी हैं। इस अवसर पर विद्यार्थियों को एंटी रैगिंग दे से रिलेटेड एक डॉक्यूमेंट्री भी दिखाई गई जिसमें बताया गया कि बच्चों की मानसिक दशक कैसी हो जाती है जब संस्थान में उनके ऊपर रैगिंग जैसी चीज होती हैं। कार्यवाहक प्राचार्या डॉ. गुंजन बजाज ने कहा कि रैगिंग न केवल कानूनी रूप से दंडनीय अपराध है, बल्कि यह मानवीय मूल्यों के भी विपरीत है। उन्होंने कहा कि मनोहर मेमोरियल कॉलेज सदैव यह प्रयास करता रहा है कि नए और पुराने विद्यार्थियों के बीच आपसी सम्मान कायम रहे। इस कार्यक्रम का कुशल संचालन डॉ. ज्योति चौधरी ने किया। उन्होंने कहा कि यह सुखद संयोग है कि एमएम बीएड कॉलेज एक रैगिंग मुक्त परिसर है।

फतेहाबाद। बीएड कॉलेज में एंटर रैगिंग डे पर बनाए गए पोस्टर दिखाते विद्यार्थी।

स्वतंत्रता दिवस पर जिले के चप्पे-चप्पे पर तैनात रहेंगे जवान

परेड स्थल के 5 किमी. तक 5 चेकिंग नाके, सोशल मीडिया और असामाजिक तत्वों पर कड़ी निगरानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर जिले में सुरक्षा व्यवस्था को लेकर फतेहाबाद पुलिस पूरी तरह अलर्ट मोड पर है। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने कहा कि देश की संप्रभुता, अखंडता एवं राष्ट्रीय हित सर्वोपरि हैं। 15 अगस्त को लेकर पुलिस ने सभी सुरक्षा तैयारियों को अंतिम रूप दे दिया है। किसी भी प्रकार की असामाजिक गतिविधि को रोकने और समारोह को शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न कराने के लिए अभूतपूर्व सुरक्षा प्रबंध किए गए हैं। स्वतंत्रता दिवस के दिन एक आईपीएस अधिकारी, 5 डीएसपी, 12 निरीक्षक, 120 उपनिरीक्षक एवं सहायक उपनिरीक्षक, 210 सिपाही, 65 स्पेशल पुलिस ऑफिसर, 100 होमगार्ड तथा 100 महिला पुलिस कर्मी कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए तैनात रहेंगे। इसके अतिरिक्त, 35 पुलिस वाहनों में लगभग 170 पुलिस जवान लगातार गश्त पर रहेंगे, जो किसी भी आपात स्थिति से तुरंत निपटने में सक्षम होंगे। जिले के प्रत्येक थाना एवं चौकी प्रभारी अपने-अपने अधिकार क्षेत्र में स्टाफ सहित सतत निगरानी रखेंगे। स्वतंत्रता दिवस समारोह स्थल की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए परेड स्थल के 5 किलोमीटर के दायरे में 5 चेकिंग नाके स्थापित किए गए हैं, जहां हर आने-जाने वाले व्यक्ति और वाहन की गहन जांच की जाएगी। इसके अतिरिक्त, जिले की सीमा से सटे बाहरी क्षेत्रों और प्रमुख प्रवेश मार्गों पर 12 अतिरिक्त सुरक्षा नाके लगाए गए हैं, जिन पर संदिग्ध गतिविधियों पर विशेष नजर रखी जाएगी।

होटल, धर्मशाला व पीजी पर पैनी नजर

जिले में स्थित सभी होटल, धर्मशाला, पीजी और ढाबों पर निरंतर चेकिंग की जा रही है। बाहरी व्यक्तियों की पहचान, उनके ठहरने की जानकारी एवं गतिविधियों का रिकॉर्ड संबंधित पुलिस थानों को दिया जा रहा है। पुलिस की विशेष टीमें इन स्थलों पर दिन-रात निगरानी कर रही हैं। पुलिस सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर भी विशेष निगरानी बनाए हुए है। किसी भी प्रकार की अफवाह, भ्रामक सूचना अथवा सामाजिक सौहार्द बिगाडऩे वाली पोस्ट पर त्वरित कार्रवाई की जाएगी। साइबर सेल को पूरी तरह सतर्क कर दिया गया है, और असामाजिक तत्वों पर सख्त नजर रखने के निर्देश दिए गए हैं।

खुफिया तंत्र सक्रिय

जिले में खुफिया एजेंसियों को भी पूरी तरह सक्रिय कर दिया गया है, जो लगातार संदिग्ध गतिविधियों पर नजर बनाए हुए हैं। सभी पुलिस अधिकारियों को अपने क्षेत्र में सतर्कता के साथ गश्त व निगरानी सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने जिलेवासियों से अपील की है कि वे 15 अगस्त का पर्व शांतिपूर्ण एवं गरिमामय ढंग से मनाएं। यदि कोई संदिग्ध व्यक्ति, वस्तु या गतिविधि दिखाई दे तो तुरंत नजदीकी पुलिस स्टेशन पर सूचना दें।